



# Nutrición

# energética y salud

Bases para una alimentación  
con sentido

**DR. JORGE PÉREZ-CALVO SOLER**



DEBOLSILLO *clave*

# **JORGE PÉRZ-CALVO SOLER**

*Nutrición energética y salud*

*Debolsillo*

# Sinopsis

*Esta obra, fruto de veintitrés años de experiencia en terapias basadas en la dieta, sienta las bases para una alimentación con sentido: explica los efectos de los alimentos en el cuerpo, el psiquismo y el sistema energético corporal; la aplicación de sus propiedades energéticas a las características personales para conseguir mejores resultados; la energética de la digestión y cómo mejorarla; cómo asegurar la ingesta adecuada de los nutrientes básicos, y la aplicación terapéutica de la dieta a distintos trastornos, como el insomnio, la ansiedad, la obesidad o la hepatitis. Un recetario y un gran número de consejos prácticos para el uso adecuado de los distintos alimentos completan este manual práctico de nutrición.*

Autor: Pérez-Calvo Soler, Jorge

©2014, Debolsillo

ISBN: 9788499086569

Generado con: QualityEbook v0.75

# Nutrición energética y salud

Bases para una alimentación con sentido  
DR. JORGE PÉREZ—CALVO SOLER

Jorge Pérez—Calvo Soler, profesor de la Universidad Ramon Lull de Barcelona y profesor de posgrado en medicina naturista en la Fundació Bosch i Gimpera de la Universidad de Barcelona, es una de las máximas autoridades sobre medicina naturista, medicina tradicional china, acupuntura, medicina biológica y otras medicinas alternativas.

Nutrición energética y salud

JORGE PÉREZ—CALVO SOLER

DEBOLSILLO

Segunda edición en esta colección: mayo, 2011

© 2003, Jorge Pérez—Calvo y Pan Peres:

© 2003, Grupo Editorial Random House Mondadori, S.L.

Travessera de Gracia, 47—49.08021 Barcelona

© 2003, Patricia Benítez, por las ilustraciones

Printed in Spain — Impreso en España

ISBN; 978—84—9908—656—9

Depósito legal: B—18593—2011

Fotocomposición: Fort, S.A.

Impreso en Liberdúplex, S. L. U. Sant Llórenç d'Hortons (Barcelona)

P 886569

ÍNDICE

Agradecimientos....., 11

Prólogo....., 13

1. Fundamentos para una alimentación saludable y con sentido.....,....., 17	
Los alimentos como energía....., 17	
El yin y el yang: la polaridad universal ....., 18	
La energía terrestre y la energía celeste....., 23	
Lo yin y lo yang en el hombre y en la mujer....., 29	
La esencia, la sustancia y la energía....., 31 *	
2. Qué hay que comer y que no hay que comer ....., 37	
Criterios para comer mejor....., 37	
Las recomendaciones de la OMS_____....., 46	
Alimentos que debemos considerar .....,.....»_____ 68	
3. La digestión. Su importancia energética....., 89	
El proceso digestivo....., 93	
Algunos consejos....., 98	
4. Los cinco elementos....., 101	
Las estaciones....., 102	
Aplicaciones de la teoría....., 105	
5. Clasificación de los alimentos según sus propiedades 113 Alimentos que producen acidez y alimentos que producen alcalinidad....., 113	
Alimentos refrescantes y alimentos caloríficos....., 117	
Alimentos contractivos (yang) y alimentos expansivos (yin)....., 122	
Los sabores....., 183	
6. Aplicaciones terapéuticas de los alimentos....., 199	
La obesidad....., 199	
Los desórdenes y sufrimientos emocionales....., 208	
El Alzheimer y otras enfermedades de tipo senil ....., 225	
El insomnio....., 228	
Enfermedades circulatorias y cardíacas ....., 236	
La cefalea tensional....., 247	
La falta de libido ....., 248	
Infecciones....., 252	
Dieta para el hígado....., 261	
Dieta para el desarrollo espiritual....., 264	
7. Las distintas comidas del día, siguiendo el orden cósmico....., 271	

El desayuno .....	271
El almuerzo.....	279
La cena.....	287
¿Cuánto hay que beber al día?.....	291
Consejos para el conjunto del día .....	292
Apéndice 1: La vitamina B <sub>12</sub> y otras vitaminas.....	295
La vitamina .....	296
Apéndice 2: El calcio.....	301
El magnesio .....	302
Cantidad de calcio en los alimentos.....	303
Apéndice 3: Efectos biológicos de los aceites .....	309
Apéndice 4: Fisionomía.....	317
Apéndice?: Compensando los importantes efectos del uso de la pantalla del ordenador y la televisión con la dieta——	321
Apéndice 6; Anemia y deficiencia de hierro; Sus fuentes naturales.....	325
Recetario.....	331
Recomendaciones importantes .....	332
Lista de la compra.....	333
Utensilios de cocina.....	336
Desayunos.....	337
Cereales.....	345
Pastas y otros cereales.....	355
Sopas.....	360
Algas.....	363
Verduras.....	366
Legumbres.....	377
Tofu_____	378
Seitán .....	380
Tempeh.....	382
Postres y meriendas.....	383
Condimentos remineralizantes.....	387
Bebidas saludables.....	390
Bebidas medicinales.....	392
Tratamientos externos.....	397

Menús de temporada para el almuerzo o la cena.....,	398
Índice de recetas.....,	403
Distribuidores de productos ecológicos de excelente calidad.....,	409
Bibliografía recomendada.....,	411
Webs de interés.....,	415
Índice alfabético.....,	417
Servicios ofrecidos.....,	425

## AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi sincera gratitud a:

A Pau Pérez, por su ayuda y dedicación en la elaboración y corrección de este libro,

Al doctor Stefan Kirschoff, cuyas enseñanzas sobre la medicina tradicional china han sido una valiosísima fuente de inspiración y reflexión.

A todos los maestros y profesores con los que he tenido la suerte y oportunidad de aprender.

A todos los pacientes, alumnos y colaboradores que me han ayudado y animado a publicar este libro.

A Patricia Benítez, por las horas que ha dedicado dibujando con esmero.

A Mai Vives, por su colaboración en el recetario.

A Rosa Marcas, por trabajar siempre con tan buen talante.

A Pilar Benítez, por su ayuda y apoyo incondicional, sin cuya colaboración este libro no hubiera sido posible.

A mis queridos hijos, Samuel, Miriam, Daniel y María, cuyo amor y futuro invitan a divulgar lo que sabemos con la esperanza de poder legarles un planeta y una humanidad en salud y armonía.

## PRÓLOGO

Este libro está destinado a toda persona interesada en mejorar su salud y condición, pretende que cualquier persona, aunque no tenga conocimientos médicos o dietéticos, sepa cómo debe alimentarse para que su salud y su bienestar mejoren de forma, significativa.

Sin olvidar que toda dieta debe individualizarse atendiendo a las características biofisiológicas de la persona —tarea imposible de llevar a cabo

sin una consulta personal—, en esta obra se dan indicaciones y consejos de tipo general, beneficiosos para todo el mundo. Garantía de ello es que la dieta básica que se aconseja se apoya en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se adapta a las condiciones de un clima templado como el de España o países de similar latitud y condición climática, y se explican los principios para poderse adaptar a climas más cálidos o más fríos. La alimentación que preconizamos se basa en el principio de que a cada especie animal, y la humana no es una excepción por mucho que pueda comer de todo, le corresponde un tipo de alimentación determinado, que le es propio y le ayuda a mantener y optimizar su salud y características de especie.

El tipo de alimentación que convencionalmente se ha seguido en Occidente en los últimos treinta años —basado en el consumo prioritario de proteína animal y productos manufacturados y refinados— está hoy en cuestión. Escándalos como el de las vacas locas han fomentado incógnitas razonables sobre la calidad de las carnes

y de la proteína animal en general y sobre la forma en que se alimenta a los animales destinados al consumo humano, lo cual ha llevado a mucha gente a preguntarse a qué fuentes proteicas alternativas y seguras puede recurrir. Por otra parte, el uso intensivo de abonos pesticidas y pesticidas ha desgastado de forma importante las tierras de cultivo, problema al que se suma el deterioro de las aguas marinas, fruto de la contaminación. Todo ello, así como innumerables estudios científicos y clínicos, redundan en la necesidad de inclinarse por una dieta compuesta por productos de origen ecológico. La manera de abordarla y llevarla a la práctica constituye la materia de este libro.

La visión de los alimentos que ofrecemos responde a sus características energéticas y no sólo a la que deviene de los aspectos bioquímicos tradicionales —calorías, vitaminas, etc.—, muy limitados y de difícil traducción práctica en la vida cotidiana. Así, el lector podrá conocer los efectos de cada alimento en el cuerpo, en el psiquismo, en el sistema energético corporal y en la salud en general, así como sus relaciones con distintos tipos de enfermedades o sus propiedades curativas.

El cuerpo, como cualquier otro elemento o fenómeno del universo, siempre está buscando el equilibrio entre polaridades opuestas. Si nuestra alimentación es muy cárnica, muy concentrada y contractiva, con mucha proteína animal y/o sal, nos apetecerá consumir frutas tropicales, azúcares, zumos, alcohol, chocolate o drogas, productos muy expansivos de signo contrario a la proteína animal desde

el punto de vista energético. Oscilando entre productos tan opuestos, nuestro organismo consigue tal vez equilibrarse, pero con un alto coste biológico y energético. Por el contrario, la dieta que se propone en esta obra rehúye los extremos, con el consiguiente beneficio para nuestra salud. Se trata de una dieta que puede llevarse de por vida y que no está sujeta a condiciones coyunturales, caso de otras dietas, terapéuticas o de adelgazamiento (dieta frugívora, dieta carnívora, dieta disociada, dieta higienista, etc.), que pueden ser adecuadas y tener éxito en un momento determinado, pero que en otros o a la larga fracasan, por razones que veremos a lo largo del libro.

Los resultados de cambiar nuestra dieta en el sentido que indicamos se notan a las pocas semanas. Mejora nuestra energía, mejora nuestra digestión y mejora nuestro estado mental y emocional.

Hemos puesto especial cuidado en emplear un lenguaje directo y sencillo, de forma que los argumentos y consejos que damos sean claramente comprensibles. El lector, pues, no tropezará con una sobreabundancia de términos eruditos — médicos, nutricionales o propios de las medicinas orientales que forman todos los fundamentos de esta obra— que pueda obstaculizar el entendimiento del texto. Los que aparecen se explican de forma llana y accesible para todo el mundo. Y es que uno de nuestros principios es que todo conocimiento auténtico, sea de la disciplina que sea, debe poderse exponer en términos llanos e inteligibles para el profano.

Por razones de espacio, han quedado en el tintero temas importantes como las alergias alimentarias o la solución de algunos problemas respiratorios. No obstante, las recomendaciones generales que damos pueden ayudar también de forma importante a tratar ese tipo de problemas.

Basado en veintitrés años de experiencia clínica, este libro intenta, en definitiva, responder a la actual necesidad de articular un sistema de alimentación fundamentado en los conocimientos nutricionales más vanguardistas y en principios energéticos y leyes biológicas universales, así como en el sentido común y la observación clínica. Entender un sistema que dote de criterios para alimentarnos de forma sensata, equilibrada y acorde con nuestra naturaleza, propósito y circunstancia.

# 1

## Fundamentos para una alimentación saludable y con sentido Los alimentos como energía

**L**OS alimentos son fundamentalmente energía. En realidad, todo el universo lo es. La teoría cuántica, una de las ramas de la física moderna, lo ha demostrado. Según ella, la materia no es sino energía condensada. Veamos en qué se basa esa afirmación. Como sabemos, los átomos están formados por uno o varios electrones y por un núcleo compuesto de protones y neutrones. Los electrones no tienen masa, es decir, son energía en estado puro. Los protones y los neutrones, en cambio, sí cuentan con ella. Sin embargo, cálculos científicos han probado que si uniéramos todos los núcleos atómicos del universo, ocuparían el mismo espacio que la cabeza de un alfiler. Lo cual demuestra que la materia, por sólida que parezca, está prácticamente vacía.

El hecho de que una sustancia o un fenómeno nos resulten más o menos sólidos es una cuestión de percepción. En realidad, nunca llegamos a tocar nada verdaderamente. Cuando creemos rozar una mesa, sus electrones y los de los átomos de nuestros dedos no entran en contacto. Si lo hicieran, estaríamos frente a una reacción química, algo que, obviamente, no sucede cuando pasamos la mano por una mesa. La solidez de un objeto, en definitiva, no es más que una impresión. Y es que si pudiéramos contemplarlo a nivel subatómico, comprobaríamos que un objeto, sea cual sea su naturaleza, está formado por pequeñísimas porciones de masa separadas por enormes espacios huecos, una suerte de universo en el que los núcleos atómicos ejercen de estrellas, los electrones de planetas, y el resto son millones de kilómetros de puro vacío. De hecho, cuando algo se nos antoja duro o, por el contrario, blando, lo que estamos percibiendo son energías con diferentes longitudes de onda.

En resumen, tanto nosotros como el mundo que nos rodea somos básicamente energía. Y los alimentos, por supuesto, no escapan a esa ley. Por ello es por lo que vamos a abordar la alimentación desde el punto de vista energético.

### El yin y el yang: la polaridad universal

La concepción del mundo como un cúmulo de fenómenos energéticos no es patrimonio exclusivo, ni mucho menos, de la física moderna. Tradiciones y filosofías de diferente signo y origen geográfico entienden y explican la realidad de esa forma desde hace muchísimos siglos. Y todas ellas, asimismo, comparten la idea de que los fenómenos se manifiestan como si tuvieran dos caras, resultado de la existencia de una polaridad energética universal, que se ha representado de distintas formas según la cultura o la religión a la que nos refiramos: el taoísmo la simboliza con el círculo del yin y el yang (los términos que vamos a utilizar aquí); el cristianismo, con la cruz —la energía horizontal y la energía vertical, o también la madre tierra y el padre celestial, a los que se refiere Jesucristo en el evangelio copto de santo Tomás, por ejemplo—; el judaísmo, con la estrella de David —el triángulo y el triángulo invertido—; el budismo tibetano, con la esvástica (tan tergiversada por el nazismo); el sintoísmo, con la T invertida; el zoroastrismo, con el punto y la línea; etcétera.

¿En qué consiste esa polaridad? Desde antiguo, los hombres observaron que en todo fenómeno existe una tendencia hacia la expansión y otra hacia la contracción o, lo que es lo mismo, una tendencia yin y otra yang. En función de qué tendencia predomine en un momento determinado, es decir, sabiendo si el fenómeno se encuentra en una fase expansiva (yin) o en una fase contractiva (yang), se puede prever qué evolución sufrirá. El yin y el yang son, en síntesis, fuerzas —la primera centrífuga, la segunda centrípeta— que operan en cualquier dimensión de la realidad. Si hablamos, por ejemplo, del movimiento, éste será más yin cuanto más lento sea, y más yang cuanto más rápido. Si nos referimos a las texturas, las blandas son más yin, y las duras, más yang. Si analizamos a una persona por su constitución, será más yin cuanto más alta y gruesa sea, y más yang cuanto más baja y delgada. En cuanto a los ambientes climáticos, el tropical es más yin y, en cambio, los ambientes fríos son más yang. Yin, en definitiva, es todo lo que conlleva difusión, dispersión, separación, descomposición, etc. Yang, por el contrario, es lo que implica fusión,

asimilación, reunión, organización, etc. En el siguiente cuadro podemos ver éstos y otros ejemplos de la aplicación de la polaridad yin/yang a la realidad.

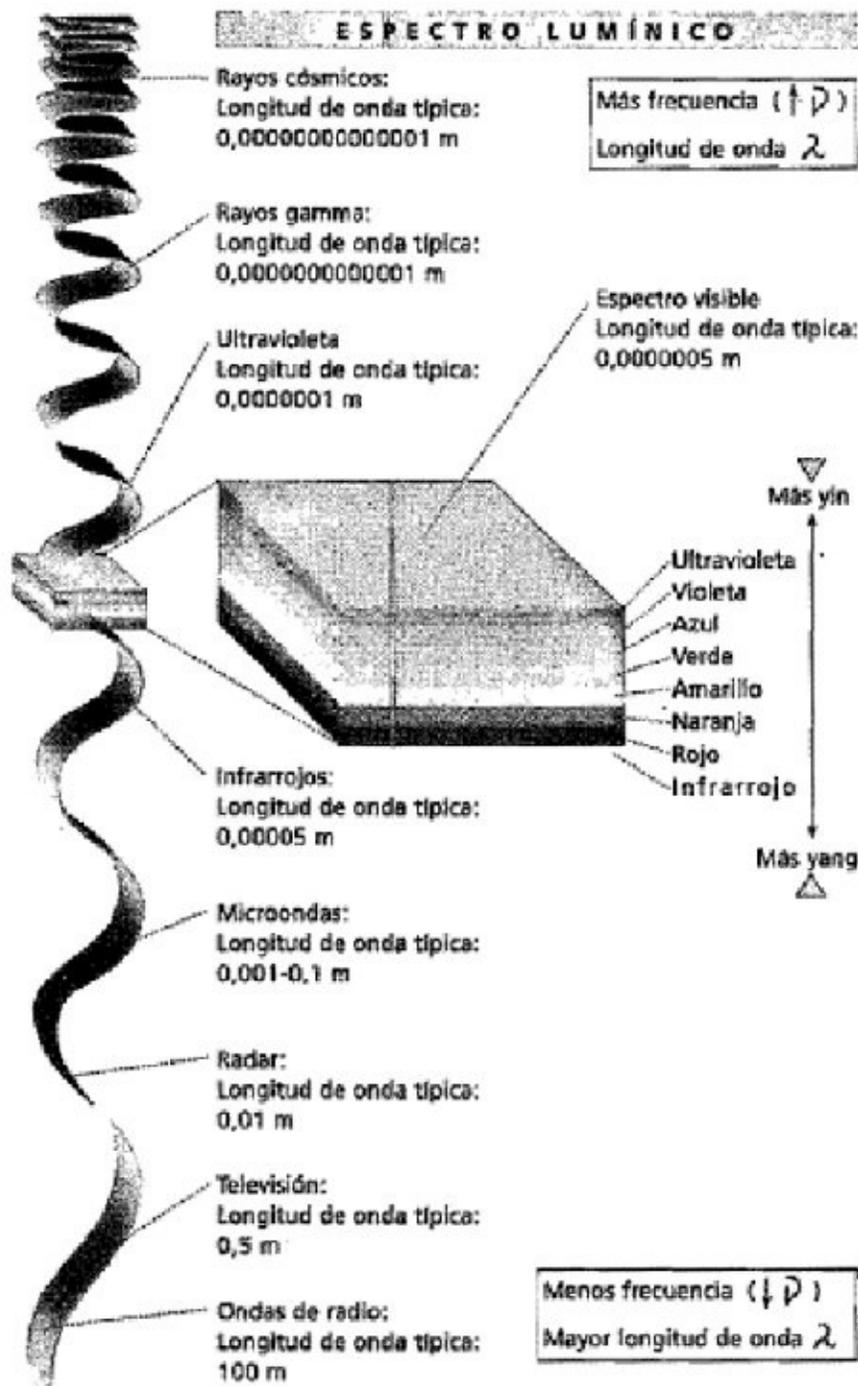
	<b>YIN</b>	<b>YANG</b>
	<b>Fuerza centrífuga</b>	<b>Fuerza centrípeta</b>
<b>Tendencia</b>	Expansión	Contracción
<b>Función</b>	Difusión Dispersión Separación Descomposición	Fusión Asimilación Reunión Organización
<b>Movimiento</b>	Más inactivo y lento	Más activo y rápido
<b>Vibración</b>	Onda corta y alta frecuencia	Onda larga y baja frecuencia
<b>Dirección</b>	Ascendente y vertical	Descendente y horizontal
<b>Posición</b>	Hacia fuera, periférica	Hacia dentro, central
<b>Peso</b>	Más liviano	Más pesado
<b>Temperatura</b>	Más fría	Más cálida
<b>Luz</b>	Más oscura	Más clara
<b>Humedad</b>	Más mojado	Más seco
<b>Mundo</b>	Vegetal	Animal
<b>Densidad</b>	Menor	Mayor
<b>Tamaño</b>	Más grande	Más pequeño
<b>Forma</b>	Más expansiva y frágil	Más contraída
<b>Extensión</b>	Más larga	Más corta
<b>Textura</b>	Más blanda	Más dura
<b>Partícula atómica</b>	Electrón	Protón
<b>Elementos</b>	N, O, K, P, Ca, etc.	H, C, Na, As, Mg, etc.

	<b>YIN</b>	<b>YANG</b>
	<b>Fuerza centrífuga</b>	<b>Fuerza centrípeta</b>
<b>Ambiente</b>	Vibración, aire	Agua, tierra
<b>Efectos climáticos</b>	Clima tropical	Clima frío
<b>Biológico</b>	Más calidad vegetal	Más calidad animal
<b>Sexo</b>	Femenino	Masculino
<b>Estructura orgánica</b>	Más hueca, expandida	Más compacta, condensada
<b>Nervios vegetativos (estructura)</b>	Simpático	Parasimpático
<b>Actitud</b>	Más pasiva	Más activa
<b>Trabajo</b>	Más psicológico y mental	Más físico y social
<b>Función vegetativa</b>	Parasimpático	Simpático
<b>Mentalidad</b>	Analítica	Sintética

Esta división debe tomarse siempre en términos relativos. Nada es yin o yang de forma absoluta, sino que todos los fenómenos son una combinación de ambas tendencias energéticas en una u otra proporción. Además, esa proporción varía constantemente, hasta el punto de que cualquier cosa, llevada al extremo, se convierte en su opuesto. Por otra parte, algo que, generalizando, lo incluiríamos en el campo de lo yin, puede ser yang comparándolo con algo más yin, y viceversa.

Para comprender mejor cómo funciona esta polaridad universal podemos acudir a los principios y leyes que, de acuerdo con la tradición oriental, regulan el funcionamiento energético del mundo. Según ella, los siete principios del «infinito universo» —concepto que alude a la matriz de fenómenos que nos envuelve, de la cual surgen los acontecimientos, situaciones y seres que configuran nuestra realidad— son:

- Todo es una diferenciación del Uno infinito.
- Nada es idéntico.
- Todo fenómeno es efímero y está transformándose constantemente, cambiando su polaridad de yin a yang o viceversa.
- Los elementos antagónicos son complementarios, es decir, forman una unidad.



El color expresa también las cualidades yin y yang de los fenómenos. Así, en general, según su color, el elemento tiene unas propiedades; rojos, marrones, naranjas o amarillos indican alimentos más yang; verdes, azules, violetas o colores brillantes y extremados, más yin.

- Lo que tiene cara tiene dorso, y cuanto mayor es la cara, mayor es el dorso.
- Todo lo que tiene principio tiene fin,

- Yin y yang se manifiestan continuamente desde el eterno movimiento del infinito universal.

A partir de estos siete principios, la tradición oriental entiende el universo como una manifestación de dos energías antagónicas y complementarias, el yin —que representa la cetrifugalidad— y el yang —que representa la centripetalidad—, las cuales se atraen mutuamente, interactúan y generan todos los fenómenos. Conviene tener en cuenta que nada es totalmente yin o totalmente yang. Cualquier fenómeno es una combinación de ambas energías en distintas proporciones, las cuales, además, varían constantemente. El equilibrio absoluto no existe, sino que, en los fenómenos, situaciones o sistemas estables se da un equilibrio dinámico. Otras dos leyes fundamentales rigen a ambas fuerzas: por una parte, lo yin repele lo yin y lo yang repele lo yang y, por otra, lo extremadamente yin produce yang y lo extremadamente yang produce yin.

Como veremos extensamente más adelante, también los alimentos tienen ese carácter bipolar: unos son más yin y otros son más yang, y, en función de ello, producen determinados efectos a nivel mental, emocional u orgánico. De ahí que la aplicación de la polaridad



yin/ yang a las recomendaciones sobre cómo alimentarnos y a las dietas curativas sea muy directa. Tan directa como efectiva. Un ejemplo a modo de anticipo: si

una persona está dispersa, asténica y alicaída, es decir, se encuentra en una fase yin, lo que convendrá es que tome, por ejemplo, alimentos salados, concentrados y tostados, que producen efectos yang.

Pero antes de entrar de lleno en la cuestión de la alimentación, veamos cómo funcionan ambas fuerzas, la centrífuga y la centrípeta, el yin y el yang, a escala planetaria.

### La energía terrestre y la energía celeste

Todos los fenómenos que se producen en nuestro planeta lo hacen en el encuentro de dos clases de energías, las terrestres y las celestes. Las energías terrestres son yin: verticales, ascendentes y centrífugas. Las celestes, por el contrario, son yang: verticales, descendentes y centrípetas. En la confluencia, en el choque de esas dos fuerzas, se genera y se desarrolla, sin ir más lejos, la vida. Cuando predomina la energía celeste, nos encontramos con el mundo inorgánico, y conforme la energía terrestre aumenta, aparece el mundo orgánico. Los minerales, por ejemplo, tienden a cristalizar, a organizarse ocupando el mínimo espacio y la menor energía posibles: son yang estructurado, centrípeta, condensado. En cambio, el mundo orgánico crece por inhibición, tiende a la expansión, y gracias a la energía terrestre puede satisfacer su vocación de ocupar cuanto más espacio mejor. Podemos comprobarlo remitiéndonos al crecimiento de las plantas, vertical y ascendente. Incluso las plantas que aparentemente crecen horizontalmente lo hacen en realidad hacia arriba. Cosa distinta es que luego no encuentren un huésped por el que trepar y caigan debido a la gravedad. Claro está que las raíces crecen hacia abajo, pues yin y yang siempre coexisten, pero la tendencia dominante en las plantas es el crecimiento hacia arriba y hacia fuera.

Dentro del mundo orgánico existen diferencias entre el mundo vegetal y el mundo animal. Las células de los animales—yang—son más condensadas que las de los vegetales —yin— y, en general, el mundo animal se rige por una tendencia más centrípeta y aglutinadora que la que gobierna el mundo vegetal, absolutamente expansiva. Esto es debido a que los animales cuentan con mayor proporción de energía celeste que los vegetales.

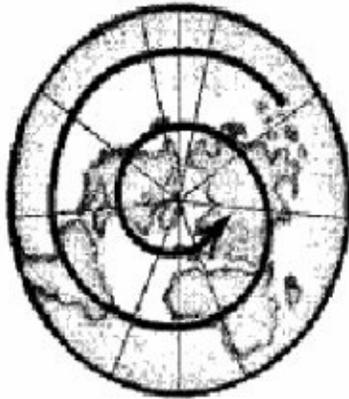
La energía terrestre, centrífuga y yin, es fruto de la rotación del planeta y alcanza su punto culminante en los trópicos. Allí crecen grandes árboles, grandes hojas, grandes insectos. Y es que la energía de la Tierra produce abundancia y

pluralidad de seres. Por el contrario, la energía celeste, centrípeta y yang, predomina en los polos, donde la vida tiene mayores dificultades para desarrollarse; hay menor variedad de especies, con predominio absoluto de las animales —osos, focas...—, y las especies vegetales que empiezan a surgir conforme nos alejamos de los polos cuentan con características celestes — dureza, hojas pequeñas, más raíces y mayor condensación y resistencia que en los trópicos...—. Por otra parte, en los polos el mundo es más vibracional y energético—véase auroras boreales— que en el ecuador, donde hay más manifestaciones físicas materiales.

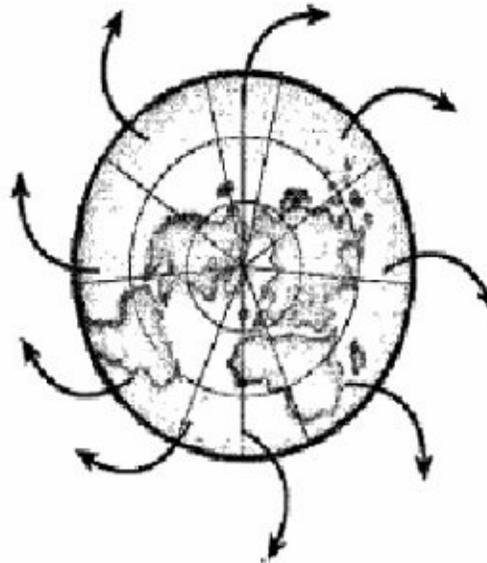
Dentro del mundo orgánico, lo vegetal es más yin: expansivo, pasivo y frío. Lo animal, en cambio, es más yang: compacto, activo y caliente. Como en los polos la energía predominante es yang, conforme nos acercamos a ellos van desapareciendo los vegetales. Sí invertimos la dirección y nos encaminamos al ecuador, vemos que la diversidad vegetal, por el contrario, aumenta, y que los árboles son cada vez más altos (por más energía de la Tierra, yin).

Al contrario que las plantas, que reciben principalmente su energía de la tierra, a la que están arraigadas, los seres humanos, como animales que somos, tomamos más energía del cielo que de la tierra. Somos, de hecho, el animal que más energía celeste es capaz de captar. La proporción entre energía celeste y energía terrestre de que estamos

Energías yang celestes  
(Levógira) centrípeta, contractiva.  
En el hemisferio Norte.



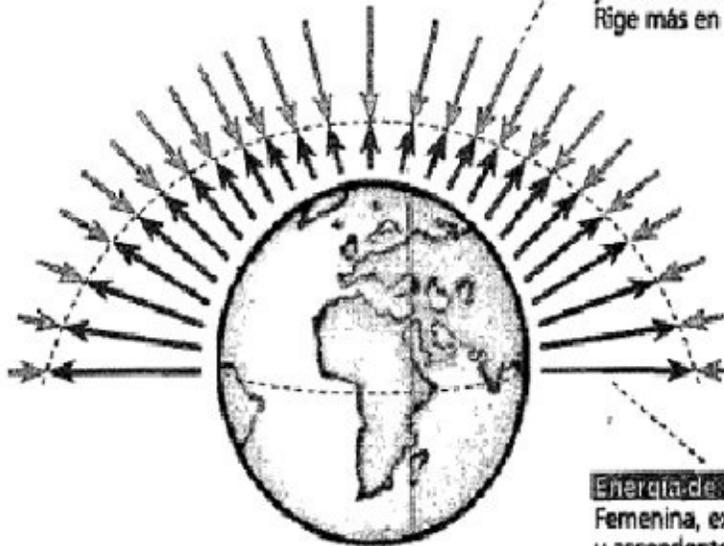
Energías yin  
Centrífuga, terrestre, expansiva.  
Dextrógira en el hemisferio Norte.



ROTACIÓN DE LA TIERRA



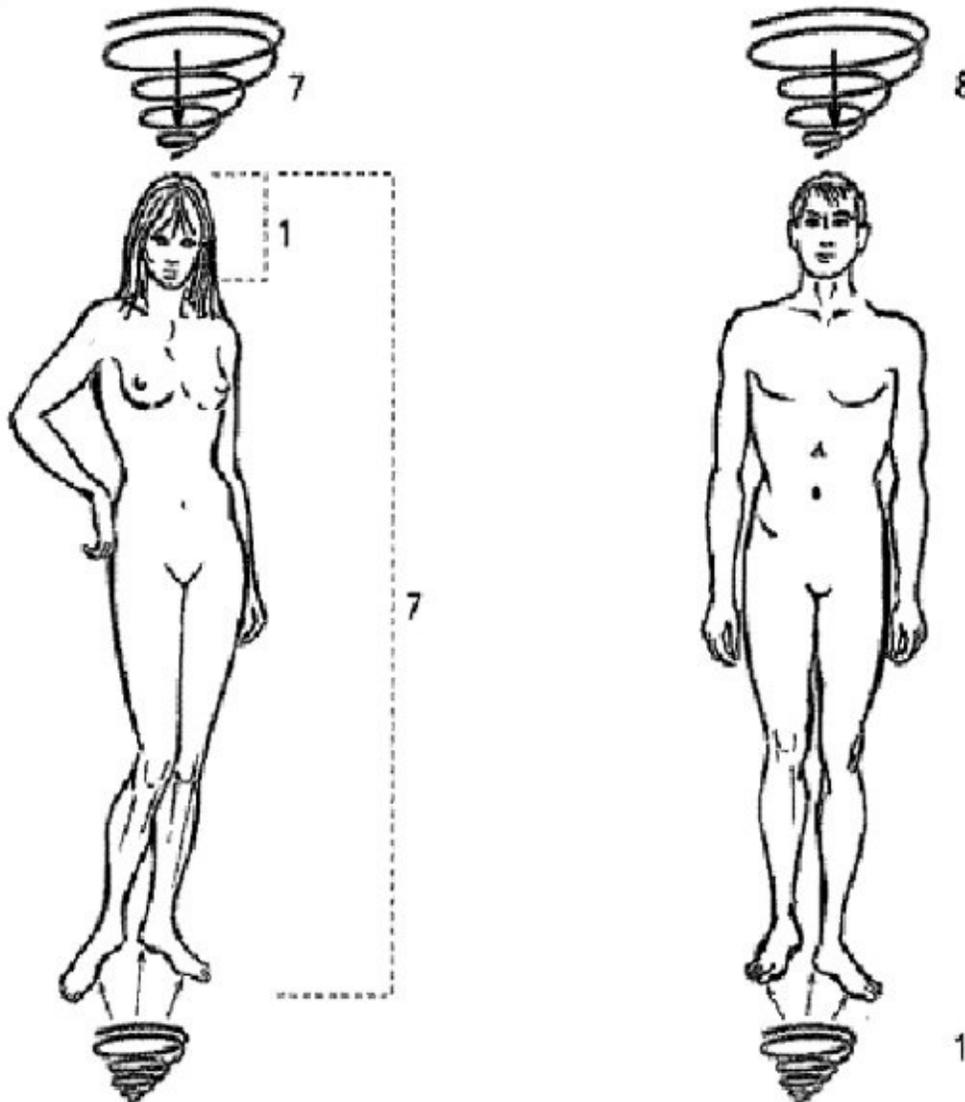
**Energía del cielo:**  
Masculina, contractiva  
y descendente.  
Rige más en el mundo animal.



Energía yin centrífuga.  
Máxima en los trópicos.

**Energía de la tierra:**  
Femenina, expansiva  
y ascendente.  
Rige más en el mundo vegetal.

cargados es, aproximadamente, de 7 a 1, que, por cierto, es también la proporción ideal, según los clásicos, entre el tamaño del cuerpo y el de la cabeza. Existe, sin embargo, una pequeña diferencia entre el hombre y la mujer, que explica la polaridad y hasta la atracción entre ambos: el hombre está más cercano a la proporción de 8 a 1.



Según la medicina oriental, **la mujer** se rige por ciclos de 7 (menarquia a los 14 años; menstruación cada 28 días [7×4]...) y **el hombre** se rige por ciclos de 8 (fertilidad aproximadamente a los 16 años [24, 32, 40 años...]). Más carga celeste (8:1) hace al hombre más masculino con relación a la mujer (7:1), que absorbe más energía de la Tierra.

De ahí que los ciclos de la mujer se rijan por múltiplos de 7 y los del hombre por múltiplos de 8. La mujer comienza a menstruar, o comenzaba a hacerlo, a los 14 años. Actualmente, la primera menstruación se ha adelantado debido al excesivo consumo de carne y de proteína animal —factores yang—, pero el ciclo sigue repitiéndose cada 28 días, un múltiplo de 7, y un embarazo dura 28 días X 10 lunas (280 días). En el hombre la pubertad llega, en cambio, a los 16, un múltiplo de 8, y los 40 marcan en general un momento significativo.

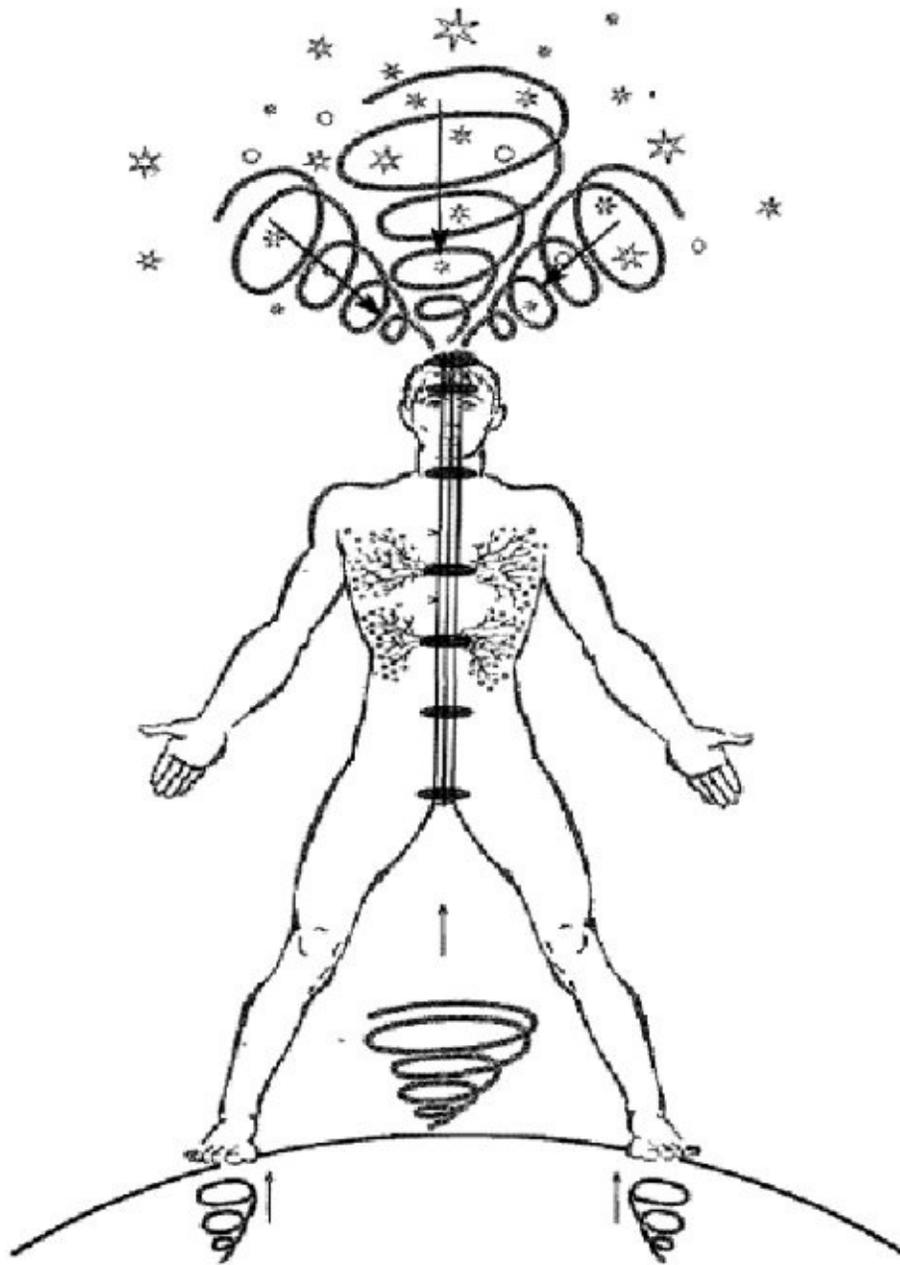
Según las medicinas orientales, la energía terrestre entra en el cuerpo humano por los pies y por el perineo; la celeste entra principalmente por la cabeza. Ambas circulan por un mismo canal central y van cargando una serie de centros de energía, que los orientales denominan chakras,<sup>1</sup> los cuales a su vez la distribuyen a través de nadis o meridianos internos y externos por todo el organismo. La energía sufre en ese trayecto un proceso progresivo de materialización, de más sutil a más densa, que alcanza su culminación en la linfa y las células.

Los chakras regulan las actividades fisiológicas y mentales de su área de influencia. En total, existen seis centros de energía básicos,<sup>2</sup> que se encuentran respectivamente en:

- La zona de la coronilla, que es el lugar por donde entra, principalmente, la energía celeste (desde hace muchísimo tiempo este centro energético está desvitalizado, es decir, más allá de constituir la puerta de entrada de la energía celeste, no aporta energía al organismo sino que la consume).
- El mesencéfalo, o zona del cerebro medio, que es el chakra que distribuye energía a los millones de células cerebrales.
- La región de la garganta, que regula, entre otras cosas, la secreción de saliva, las funciones de las glándulas tiroideas y paratiroides, la respiración y el habla.
- El corazón, que, claro está, gobierna el sistema circulatorio.
- La zona estomacal e intestinal, desde donde se regula la digestión y se distribuye energía al hígado, el bazo, el páncreas y los riñones.
- La zona genital, que es el principal lugar de absorción de energía terrestre.

Además de recibir su aliento del canal distribuidor de la energía celeste y

terrestre, los chakras se nutren de la fuerza que les aporta el sistema sanguíneo, cargado asimismo electromagnéticamente. Gracias a ello, podemos influir directamente en su actividad, dado que la sangre se nutre de los alimentos que ingerimos y de lo que respiramos. En función de lo que comamos y bebamos, y también de cómo respiremos, los condicionaremos en uno u otro sentido y, por lo tanto, podremos mejorar nuestras capacidades físicas y mentales.



**El árbol de la vida. Similitud con el árbol a la inversa.**  
*Raíces: las estrellas. Tronco: canal central. Ramas: meridianos centrales y secundarios*  
*Hojas: linfa, capilares y células. Frutos: gónadas: ovarios y testículos.*

### Lo yin y lo yang en el hombre y en la mujer

La polaridad energética universal explica también muchas de las diferencias que existen entre el hombre y la mujer. Pero para entender cómo operan el yin y el yang en los distintos sexos conviene que diferenciamos previamente dos

conceptos: la *constitución* de la persona y su *condición*. La constitución de la persona es el conjunto de características físicas y energéticas con que nace. Es, por así decirlo, su marca de fábrica, que nos habla de la estructura interna y la fortaleza de sus tejidos y sistemas orgánicos. La condición de la persona, en cambio, es el resultado de cómo nos cuidamos, el estado de forma en que nos encontramos en función de cómo vivimos y nos alimentamos, nuestro estado de salud en un momento determinado.

Si, como veíamos más arriba, la mujer es grosso modo más yin que el hombre, sin embargo, hay que distinguir entre su interior y su forma externa. El interior de la mujer es más yang que el del hombre; esté más cargado de energía celeste y es más concentrado. Prueba de ello es que sus órganos genitales están orientados hacia dentro y que, por lo general la cintura es estrecha (los órganos centrales del cuerpo son más compactos) y su estatura es menor que la del hombre. En cambio, su forma externa es más yin que la del hombre: pechos mayores, formas no angulosas sino redondeadas, mayor cantidad de grasas, más blandita...

En líneas generales, tanto los niños como las niñas son yang: son pequeños y condensados y por eso les gusta lo yin: los helados, el azúcar, la fruta, etc. Sin embargo, al nacer, una niña es más yang que un niño. Es más pequeña y compacta, más resistente, más fuerte. De ahí que durante el parto y las primeras semanas de vida sobrevivan más niñas que niños (en realidad, la muerte es el resultado final de un proceso de descomposición, de pérdida de energía, de desintegración, de yinización en definitiva).

Desde la niñez, la mujer se muestra más atraída por lo yin y el hombre más atraído por lo yang. Esto ocurre precisamente porque el núcleo de la mujer es yang y se ve atraído por lo yin, y viceversa; el hombre internamente es yin y siente predilección por lo yang.

Así, la niña, que interiormente es más yang, acumula yin comiendo más grasa, dulces, verduras, frutas, ensaladas, etc. Con los años, su cuerpo se irá llenando de sustancia yin y aparecerán las curvas y redondeces propias del sexo femenino. Por el contrario, el niño, cuyo interior es más yin, tiende a comer más alimentos salados y concentrados, más proteína animal, alimentos más cocinados, con lo que acumula yang. Al nacer sin un núcleo energético denso y activo, busca métodos que lo hagan más fuerte, más compacto. Eso explica que se incline más que la niña por el ejercicio físico y por todo aquello que lo compacte.

No todos los niños siguen este patrón general. En ocasiones, las tendencias no se cumplen y surgen alteraciones y enfermedades como por ejemplo la anorexia. Desde el punto de vista energético, la anorexia se explica por una falta de calidad del núcleo yang de la niña o adolescente. La niña rechaza lo yin: quiere estar muy delgada, tener un cuerpo plano y rehúye las redondeces y curvas propias de su sexo. Eso es producto de la falta de mineralización de su estructura interna o, en otras palabras, de la carencia de un buen yang nuclear. Lo que conviene en esos casos a nivel bioenergético es establecer dietas que nutran los órganos internos mineralizándolos. Con ese aporte de yang, la niña empezará a buscar también lo yin.

En general, la mujer, al tener un recubrimiento más yin, tiende a ser más emocional. El hecho de que cuente con mayor proporción de energía terrestre que el hombre la lleva a ser más práctica que él y le confiere mayores capacidades para la gestión de los asuntos biológicos y terrenos. El hombre, por el contrario, es más mental y proclive al idealismo. A la mujer le gusta lo yin: lo suave, lo delicado. Al hombre, en cambio, lo yang: la actividad, los deportes, la actividad social. En cuanto a los alimentos, la mujer, en general, se inclina más por las frutas, las ensaladas, la verdura, los dulces o los lácteos. El hombre, por su parte, prefiere la carne, la caza, los alimentos más salados y fuertes.

Ya en la vejez, tanto el hombre como la mujer van perdiendo la capacidad de regenerar sus tejidos, que se vuelven más secos, menos turgentes. La sustancia que a lo largo de la vida han ido acumulando en los tejidos se desgasta, y emerge el núcleo interior —yang, concentrado y activo en la mujer, y yin, diluido y pasivo en el hombre—. De hecho, para mantenerse joven lo que hay que hacer es regenerar esa sustancia año tras año, lo cual requiere de una alimentación que nutra la sangre, la esencia, la energía o yang corporal y la propia sustancia o yin corporal. En el apartado siguiente, nos extenderemos más sobre estos cuatro conceptos.

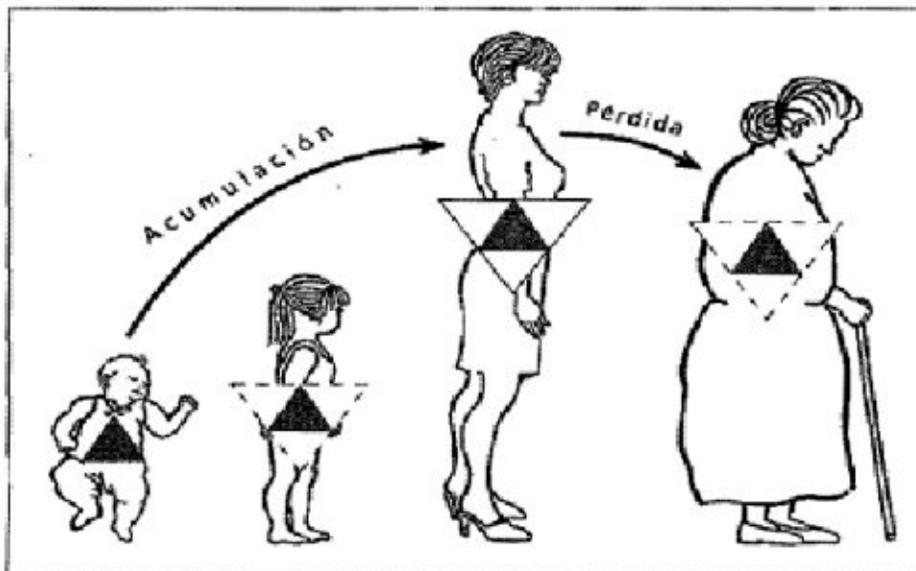
Cuando, en la tercera edad, el núcleo se convierte en predominante, a menudo los sexos intercambian sus papeles. Así, puede darse que una mujer que siempre haya tenido un carácter suave, dulce y flexible cambie, para volverse más arisca y dominante, más disciplinada y activa. Y viceversa: al perder su capa externa yang, un hombre acostumbrado a llevar la iniciativa y cuyo carácter haya sido siempre autoritario y territorial puede volverse suave, flexible y conciliador y hasta Cándido.

## La esencia, la sustancia y la energía

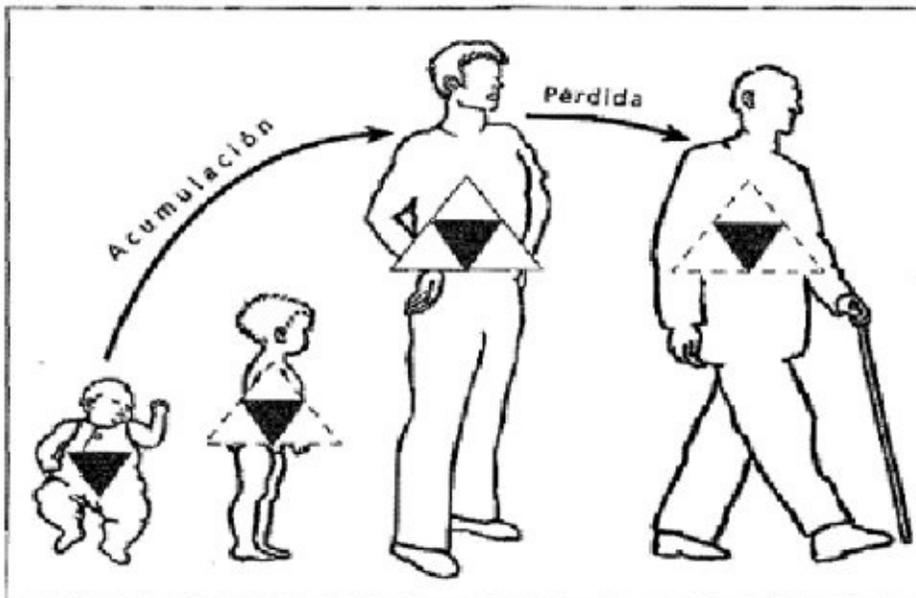
Hemos hecho referencia más arriba a la necesidad de nutrir la esencia. Pero ¿qué es exactamente la esencia? Según las medicinas orientales —la tradicional china, la ayurvédica y la tibetana—, la esencia es una sustancia sutil que se acumula en los riñones y otros órganos vitales y que permite la regeneración y el crecimiento de los tejidos. De hecho, existen dos tipos de esencia: la prenatal y la posnatal. La esencia prenatal es la que heredamos de nuestros padres, esto es, es la esencia de que disponemos al nacer. La esencia prenatal determina la fortaleza de nuestra constitución y la expectativa de vida. La esencia

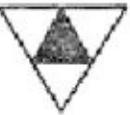
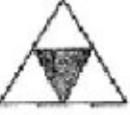
ACUMULACIÓN Y PÉRDIDA DE SUSTANCIA ( $\nabla$  o  $\Delta$ )  
DURANTE LAS DISTINTAS FASES DE LA VIDA

M U J E R



H O M B R E



M U J E R	Recién nacida	Niña	Adulta	Anciana
				
	Recién nacido	Niño	Adulto	Anciano
				



SUSTANCIA CONTRACTIVA



SUSTANCIA EXPANSIVA

Obsérvese que la estructura energética que la sustancia y sus tendencias energéticas condicionan es muy similar en la infancia y la tercera edad.

La deficiencia de sustancia que el anciano/a adquiere con la edad produce una regresión al estado de la infancia.

posnatal es la que obtenemos a partir de la digestión de determinados alimentos.

El ser humano consume esencia a diario, tanto prenatal como posnatal. Normalmente, el gasto diario de la primera es, aunque inevitable, mínimo; sin embargo, sí uno dispone de poca esencia posnatal, consumirá más esencia prenatal de lo debido, y hay que tener en cuenta que cuando se acaba la esencia prenatal, uno se muere. Cuanta más esencia posnatal acumulemos, mejor conservaremos nuestra reserva de esencia prenatal, lo cual influirá en nuestra salud, nuestra vitalidad y nuestra capacidad para regenerarnos y mantenernos jóvenes. En la medicina tradicional china se conoce al cerebro como «el mar de la esencia», y es que existe un vínculo muy estrecho entre la esencia y la capacidad intelectual, la capacidad de concentración, la fluidez mental, el volumen de recursos mentales y la capacidad para meditar, entre otras funciones y elementos. El cerebro, como veremos más adelante, está muy relacionado con los riñones.

La esencia es un elemento desconocido para la medicina occidental y, sin embargo, resulta indispensable tenerla en cuenta para entender el funcionamiento bioenergético del cuerpo humano. Los alimentos que la restituyen son, sobre todo, los granos —semillas, legumbres, cereales en grano—, así como los frutos secos, los aceites de primera presión en frío y el pescado.

De ahí la importancia que deben tener en nuestra dieta.

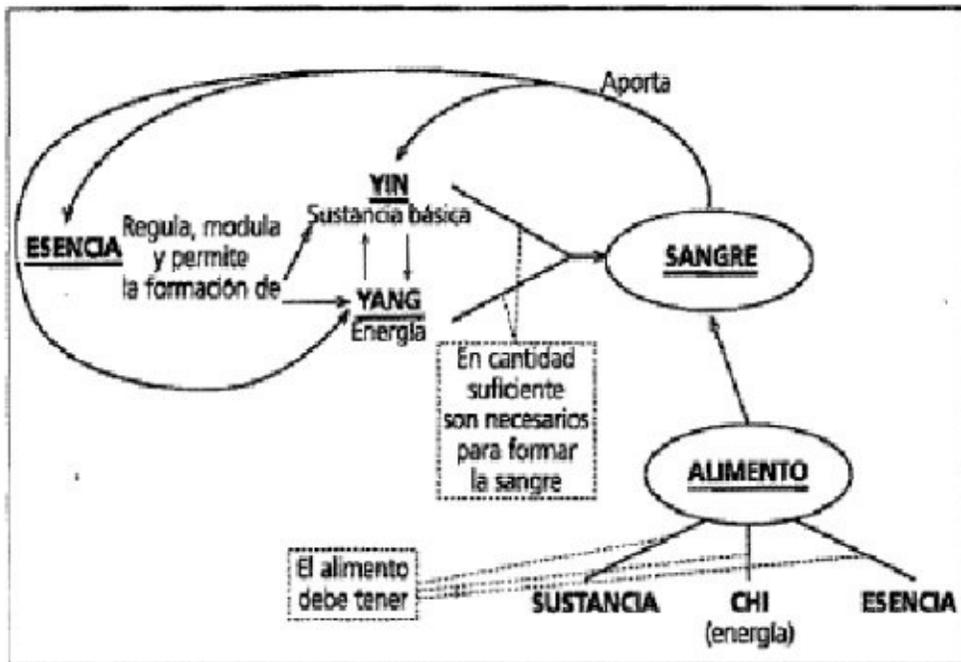
Conviene reseñar que un grano entero, por ejemplo un grano de arroz, es rico en esencia porque conserva la capacidad de germinar, de producir vida. No ocurre así cuando se ha convertido en harina o sémola, o ha sido procesado y ha perdido su forma y sus cualidades. Por ello, con vistas a tonificar la esencia — algo fundamental en el tratamiento de muchas enfermedades—,<sup>3</sup> hay que saber cocinar los granos enteros de modo que no pierdan ese don esencial. Ya Aristóteles decía hace más de 2.300 años:

La materia contiene la naturaleza esencial de todas las cosas, pero sólo de manera potencial. Por medio de la forma esa materia se convierte en real o actual.

Además de la *esencia*, los órganos cuentan con otros tres componentes básicos: la *energía* o *yang corporal*, la *sustancia* o *yin corporal*—es decir, los fluidos corporales y los tejidos conjuntivo y de los órganos—, y la *sangre* que es la que permite que la energía y la sustancia procedentes de los alimentos lleguen a los órganos. En cada órgano, la esencia es la encargada de mantener el debido equilibrio yin/yang, es decir, el equilibrio entre la sustancia y la energía, el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático; en definitiva, la esencia se ocupa de que el órgano pueda desempeñar su función y se recupere y regenere adecuadamente.

La salud de nuestro cuerpo en general y la de cada órgano en particular dependen de esos cuatro elementos. Teniendo en cuenta que cualquier alimento incide sobre uno o más de ellos, haremos continuas referencias tanto a la energía como a la sangre, la sustancia y la esencia cuando abordemos las ventajas o desventajas de seguir un tipo u otro de dieta.

**EL ALIMENTO APORTA ENERGÍA (CHI), SUSTANCIA Y ESENCIA A NUESTRO CUERPO**



El alimento que produce la sangre, va a producir también sustancia, energía y esencia en el cuerpo, nuestra corporalidad, nuestro ser.

Idealmente yin y energía deben provenir de la sangre. La esencia debe acumularse y usarse sólo como modulador y regenerador, no como materia prima, pues sin esencia no hay vida (de ahí el peligro de los ayunos duros, y las drogas, que aumentan el consumo de esencia).

## 2

### Qué hay que comer y qué no hay que comer

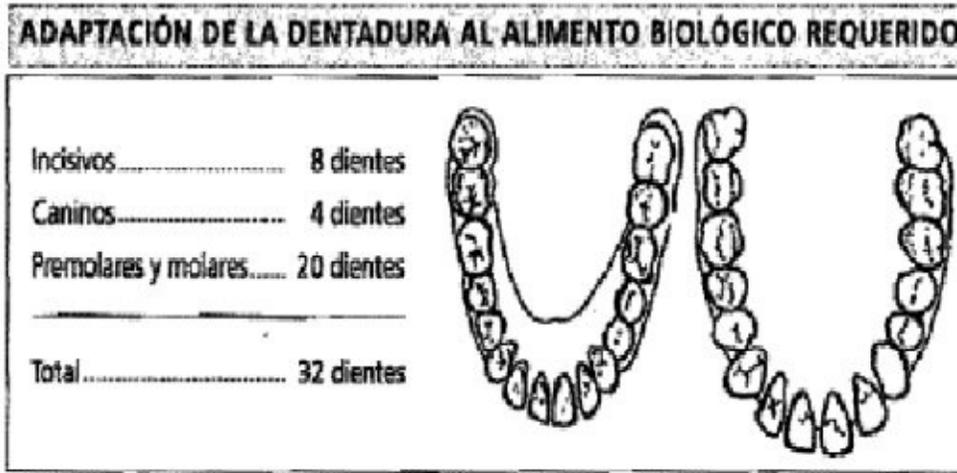
#### Criterios para comer mejor

Decíamos más arriba que una de las leyes que gobierna la polaridad energética universal es que el yin y el yang se buscan mutuamente. Lo hemos comprobado al referirnos a la distinta constitución de hombres y mujeres y a cómo desde la niñez buscan compensar su núcleo, respectivamente más yin y más yang, con alimentos de polaridad opuesta. Esa atracción de lo yin por lo yang y viceversa responde a una búsqueda de equilibrio y armonía, que es, a la postre, la que debe guiar nuestra alimentación. A lo largo del libro veremos con detalle qué tipos de alimentos son más yin o más yang y la forma ideal de combinarlos para alcanzar ese equilibrio. Pero antes vamos a referirnos a otros argumentos muy significativos con vistas a saber qué hay que comer y qué hay que evitar comer.

En primer lugar, debemos atender a lo que nos revela nuestra dentadura. La dentadura de cada clase de animal responde a sus necesidades alimenticias y biológicas. Cada especie está programada biológicamente y tanto su dentadura como su aparato digestivo han evolucionado para adaptarse lo mejor posible al tipo de alimentación propio de la especie. Por ejemplo, la dentadura de un depredador, de un carnívoro, está compuesta principalmente por piezas afiladas y cortantes, con el fin de que pueda desgarrar con facilidad la carne.

La dentadura del hombre consta de treinta y dos piezas, veinte de las cuales son

molares y premolares —es decir, piezas planas destinadas a moler—, ocho son incisivos —piezas especializadas en cortar— y las cuatro restantes son caninos —piezas puntiagudas, cuya función es desgarrar—. En términos porcentuales vemos que el 62,5% de nuestra dentadura está destinado a moler, el 25% a cortar y el 12,5% a desgarrar. Estos datos nos dan una idea muy aproximada de en qué proporción debemos consumir los distintos tipos de alimentos. Una dieta estándar debería estar compuesta de un 62% de cereales, legumbre y semillas, un 26% de frutas y verduras y un 12% de proteína, aproximadamente. Hay que añadir que según los individuos los colmillos y otros dientes pueden ser más o menos afilados o planos, lo cual puede ser un indicativo de su mayor o menor necesidad de proteína animal —de hecho, diferencias de ese tipo se dan, por ejemplo, entre un esquimal y un caribeño.



**Premolares y molares**

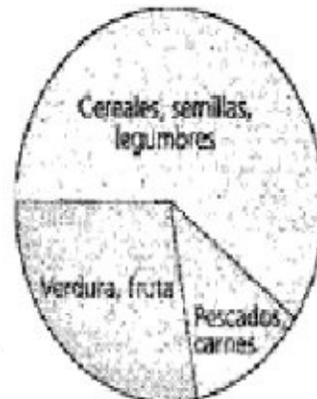
20 dientes (62%). Muelen granos, semillas, legumbres.

**Incisivos**

8 dientes (25%). Cortan vegetales. Verdura, fruta.

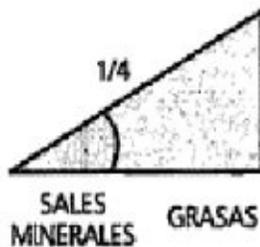
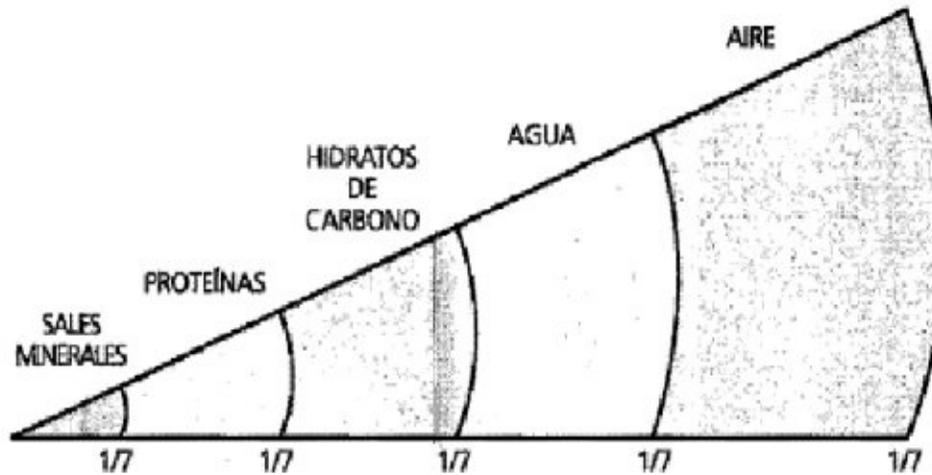
**Caninos**

4 dientes (12%). Desgarran proteínas. Pescados, carnes.



Los esquimales, cuyo consumo de proteína animal debe ser alto, tienen los dientes y molares más afilados que un hombre de climas meridionales, cuyo corte es más plano.

**PROPORCIONES IDEALES APROXIMADAS ENTRE DISTINTOS GRUPOS DE NUTRIENTES QUE DEBE TENER UNA COMIDA**



Si tomamos un exceso de proteína, por ejemplo bistec, le echaremos sal generalmente, y pedirá acompañarlo posiblemente de patatas fritas como hidrato de carbono, y un buen postre, por ejemplo un helado, tarta al whisky, etc. Todo ello pedirá abundancia de agua como colofón, y al volver al trabajo, respiraremos rápida y superficialmente: necesitaremos más aire para combatir la acidez producida por la comida.

En general el cuerpo requiere que las proporciones de nutrientes en un plato o comida sigan las proporciones expresadas en la gráfica. Si comes más de un nutriente, necesitarás aumentar también los otros.

La poca ingesta de cereales integrales hace que se necesite comer un exceso de hidratos refinados: azúcar, bollería refinada, pan blanco o fruta; con el consiguiente deterioro para nuestra salud.

Otro elemento que nos da pistas fundamentales para saber qué tipo de alimentación es la idónea es la evolución biológica de nuestro planeta, la evolución de las especies animales y vegetales.

En sus orígenes, la Tierra era una masa gaseosa, amorfa, que evolucionó hacia un estado de mayor densidad en el que los elementos líquidos y sólidos no existían como tales, sino que formaban una suerte de amalgama. Más adelante,

se fueron delimitando progresivamente los tres estados típicos de la materia: el gaseoso en la atmósfera, el líquido en el océano y el sólido en el continente primigenio. Conforme la atmósfera fue perdiendo densidad, la energía celeste, un factor básico para la vida, pudo llegar hasta la superficie del planeta de forma cada vez más intensa. La atmósfera pasó progresivamente de ser yang, densa, rojizo anaranjada, a ser liviana, etérea y azul, lo que permitió que de forma paulatina penetraran en ella mayor variedad de rayos cósmicos y que lo hicieran cada vez con más fuerza. Este yang celeste, que ha ido entrando en la atmósfera terrestre desde tiempos remotísimos y lo sigue haciendo en nuestros días, propició la aparición de formas de vida cada vez más evolucionadas.

Dentro del reino animal, los primeros seres unicelulares y los invertebrados antiguos se alimentaban de musgos marinos y algas primitivas. Más adelante, aparecieron los primeros crustáceos, los celentéreos y algunas especies de peces. La vida comenzó a colonizar las tierras con los primeros musgos y líquenes terrestres y otras especies vegetales. Surgieron los primeros anfibios, las plantas antiguas, los reptiles, las plantas modernas, las gramíneas, los mamíferos... El mundo vegetal iba nutriendo al animal y viceversa, al tiempo que la mayor información lumínica iba aumentando la complejidad biológica de las especies. Hace dos o tres millones de años, en un momento en que la atmósfera estaba ya muy despejada y se producía ya una gran entrada de energía lumínica electromagnética, aparecieron las gramíneas y los cereales, vegetales muy cargados de energía electromagnética. Gracias a la ingestión de estos alimentos, los simios evolucionaron hacia los primeros homínidos. Y es que la diferencia entre los mamíferos superiores y el hombre es que éste está mucho más cargado de energía electromagnética, que es lo que le permitió, por ejemplo, adoptar la posición erguida.

Vemos, pues, que el animal yang más evolucionado, más cargado electromagnéticamente, se alimenta del vegetal yin también más evolucionado, más cargado electromagnéticamente.

Aún hoy, un grano de arroz integral se emplea como cargador de energía; se usa, por ejemplo, en acupuntura, para tonificar determinados puntos energéticos. Hace unos años se encontraron en Egipto semillas de un trigo desconocido que habían permanecido guardadas en una vasija durante miles de años. Las semillas se plantaron y produjeron cosechas. Hoy, ese tipo de trigo se come y comercializa, con el nombre de *kamut*. Este dato nos da idea de la importantísima estructura energética que posee un grano y de la cantidad de

energía que contiene. Los granos son la fuente primordial de energía electromagnética. Cuando se ingiere grano, su energía pasa al organismo y carga enormemente el cuerpo. De hecho, es imposible



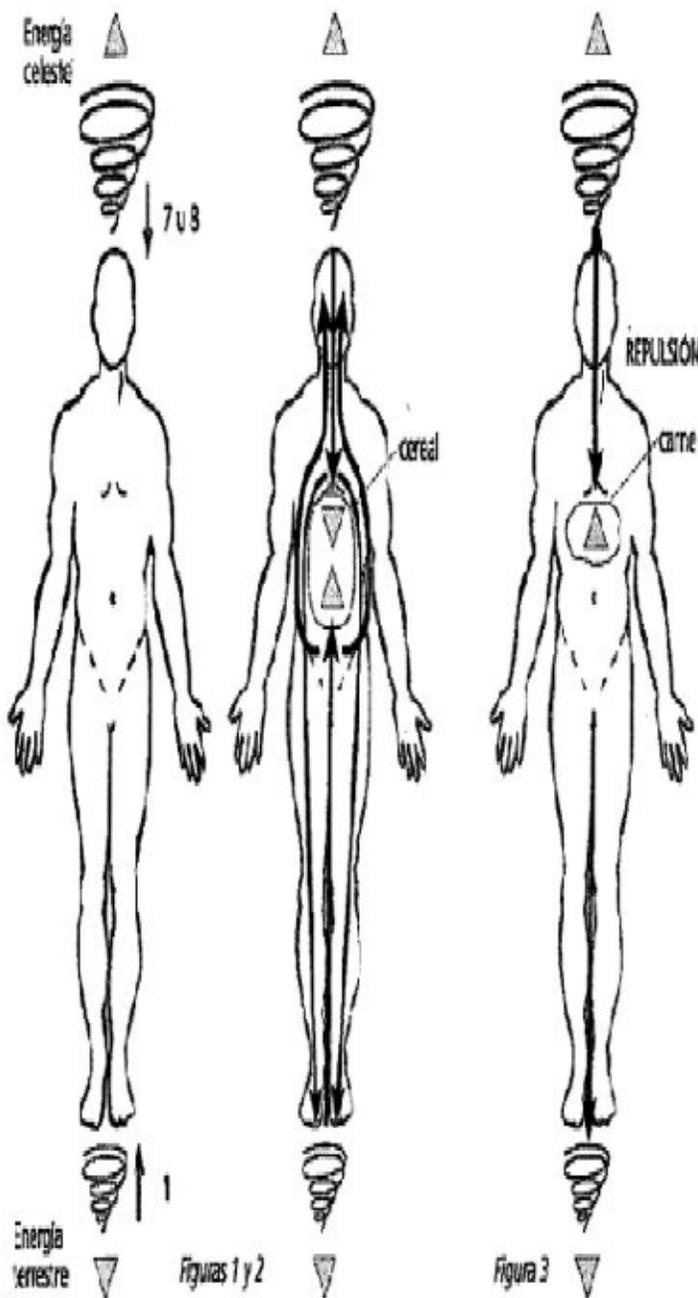
soportar una dieta basada únicamente, por ejemplo, en el arroz integral o el mijo. Y no porque limitarse a comer solamente eso pueda producir hastío, no. Es imposible soportarla porque esos productos nos proporcionan una altísima carga energética, y el cuerpo exige otros alimentos yin que seden la energía. Todo el mundo vegetal es yin, pero las unidades de energía electromagnética yin que contiene un cereal son mucho más cuantiosas y de más amplio espectro que las de cualquier otro vegetal. De ahí que el consumo de cereales integrales, en grano preferentemente, aporte mucha más energía que el consumo de verduras y todavía mucha más que el de fruta.

Hemos visto más arriba que el hombre es el animal que toma más energía celeste. Es más, nuestro desarrollo personal, mental y físico, y nuestra salud dependen de la absorción de una buena cantidad de ella, pues, como decíamos, las siete octavas partes de toda nuestra carga energética son o deben ser energía celeste. Necesitamos, pues, atraer el máximo de energía celeste, para después asimilarla y acumularla. Pero para atraerla y asimilarla convenientemente resulta imprescindible poseer un buen yin interno. Y la mejor manera de asegurarnos de

que disponemos de él son, sin duda, los cereales. Si en general los animales, que grosso modo son yang, se alimentan de vegetales, que son básicamente yin, el hombre, que es el animal más cargado de energía celeste, debe tender a alimentarse del vegetal con más carga energética terrestre, que no es otro que el cereal. Cuando los cereales constituyen parte fundamental de nuestra dieta, atraemos y retenemos más energía celeste, esa energía yang que nos aportará más inspiración, más capacidad mental y de trabajo, más concentración, más resistencia, etc. Claro que podemos alimentarnos con otros vegetales con menor carga electromagnética, pero entonces no dispondremos de un yin tan energético, tan cargado, y no seremos capaces de retener la misma cantidad de energía yang, con lo que ni nuestra mente rendirá al máximo de sus posibilidades, ni tendremos la misma capacidad de resistencia física.

La energía celeste —yang— y la energía terrestre —yin— se atraen mutuamente. El cuerpo humano es un semiconductor en el que confluyen ambas. Puesto que lo yang y lo yang se repelen, si la carga del cuerpo es demasiado yang —por ejemplo, por haber consumido en exceso proteína animal—, el yang celeste no puede penetrar óptimamente en él y recorrerlo a través de sus meridianos hasta llegar a los pies. Los cereales tienen la virtud de que poseen a un tiempo características yin y yang. Al ser plantas son yin, pero como son compactos, redondeados y muy energéticos son los vegetales más yang. Gracias a ello, atraen tanto la energía celeste como a la terrestre, posibilitando que la energía electromagnética recorra convenientemente todo el organismo, con lo que los tejidos se regeneran y la esencia se tonifica.

La propia historia de la humanidad es también una fuente de argumentos en favor de una dieta en la que los granos —cereales integrales— desempeñen un papel fundamental. No en vano, los cereales han sido el alimento básico en todas las grandes civilizaciones en su camino hacia el esplendor: la cebada en el caso de la antigua loma; el arroz en el de China; el trigo en Egipto; el maíz en el caso de los imperios maya y azteca; el mijo en el de los conquistadores españoles, etc. En muchos casos, asimismo, las personas más evolucionadas espiritualmente se han alimentado mayoritariamente de granos y verduras.<sup>4</sup>



El alimento vegetal de alta carga electromagnética-granos integrales, gramíneas, semillas y legumbres en cantidad moderada- carga de energía y conciencia el cuerpo.

Figuras 1 y 2

El cereal yin (con alta carga electromagnética) atrae la energía celeste yang y al mismo tiempo su cualidad yang con respecto a la tierra hace que también atraiga a la energía terrestre hacia arriba. La energía celeste por vocación llegará hasta la tierra. Así se consigue un completo flujo del chi (energía) por todo el cuerpo. Se universaliza más el pensamiento y asume una visión más holística de la realidad.

Figura 3

Con la carne de polaridad yang, se repele y atrae menos energía celeste. Se focaliza (se estrecha) más la mente y se siente más atracción por lo terreno, lo material y concreto (terrestre). Promueve una mentalidad más materialista y menos empática con el entorno.

Por último, otro criterio fundamental a la hora de determinar cuál debe ser nuestra dieta es el que se deduce de la definición de salud. La salud no es otra cosa que la capacidad del organismo para adaptarse al medio que lo rodea. Si uno se adapta al medio físico, climático, social, laboral o familiar en el que vive goza de buena salud física y mental. Si no lo hace, enferma física, mental o

espiritualmente. Y ¿qué es alimentarse? Alimentarse es ingerir y asimilar elementos del medio en el que estamos inmersos para adaptarnos mejor a él. Puede decirse que, para amoldarnos a nuestro entorno, nos lo comemos. Visto de otra manera; si queremos amoldarnos óptimamente a nuestro entorno debemos adecuar nuestra dieta a lo que él nos ofrece, sin olvidar nunca nuestras características individuales. Resulta básico, por ejemplo, que nuestra alimentación se base en *productos de la zona en que vivimos y dé la estación en que estemos*. Cuando tomemos alimentos de otros lugares del mundo, debemos procurar siempre que sean propios de zonas pertenecientes a nuestro hemisferio y que cuenten con un clima similar al de la región donde nosotros vivimos. Si viviendo en España tomamos regularmente fruta tropical, nuestro nivel de energía bajará y deberemos consumir, de forma habitual también, alimentos muy contractivos para compensar, lo cual a medio o largo plazo nos generará problemas al no ser ésta una forma mesurada de buscar el equilibrio dietético.

#### Las recomendaciones de la OMS

La Organización Mundial de la Salud publicó en 1991 un estudio nutricional<sup>5</sup> de ámbito mundial en el que habían participado importantes especialistas de distintos países y disciplinas y que se realizó al margen de presiones de carácter corporativo por parte de los grupos

industriales productores de alimentos, tenía como fin establecer una serie de recomendaciones nutricionales para la erradicación de las enfermedades crónicas de la civilización moderna. Sus conclusiones constituyen los principios más sólidos, avanzados y fundamentados científicamente de que disponemos hoy en día sobre los vínculos entre nutrición y salud. En la publicación que recogía los resultados de dicho estudio, la propala OMS advertía de que sus afirmaciones iban a chocar con intereses políticos, económicos y comerciales. No en vano, sus consejos dietéticos ponían en cuestión buena parte de lo que constituye la alimentación moderna. El siguiente gráfico recoge sus conclusiones respecto a los porcentajes óptimos de cada nutriente:

Como vemos, la OMS establece que los límites de grasa en el cuerpo deben oscilar entre un 15% en el umbral inferior y un 30% en el umbral superior. Entrando en detalle, las recomendaciones hacen referencia a los ácidos grasos saturados, presentes en todo tipo de proteína animal terrestre, volatería incluida. La OMS establece el límite inferior de ingesta de este tipo de grasa en el 0% y el límite superior en el 10%, lo que es lo mismo que decir que si nos abstenemos

por completo de tomar proteína animal de origen terrestre, lácteos y

## METAS DE NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN

<b>LÍMITES DE INGESTA MEDIA POBLACIONAL</b>		
<b>GRASA TOTAL</b>	<b>LÍMITE INFERIOR</b>	<b>LÍMITE SUPERIOR</b>
Ácidos grasos saturados	0% de energía	10% de energía
Ácidos grasos poliinsaturados	3% de energía	7% de energía
Colesterol en dieta	0 mg/día	300 mg/día
Carbohidratos totales	55% de energía	75% de energía
Carbohidratos complejos	50% de energía	70% de energía
Fibra dietética:		
Polisacáridos no feculentos	16 g/día	24 g/día
Fibra dietética tota	27 g/día	24 g/día
Azúcares libres	0% de energía	10% de energía
Proteína	10% de energía	15% de energía
Sal	(e)	6 g/día

Sumario ejecutivo de la OMS sobre nutrición y enfermedades crónicas de la civilización moderna, Ginebra, 1991.

huevo no pasa absolutamente nada y que, en el caso de que sí tomemos esos alimentos, debemos hacerlo muy moderadamente. En cambio, debemos ingerir ácidos grasos poliinsaturados en una proporción como mínimo del 3%. Los ácidos grasos poliinsaturados están presentes en los aceites vegetales de primera presión en frío, las semillas, las legumbres, los cereales en grano y, como no, en el pescado y las algas. De todo lo anterior se deduce, en definitiva, la conveniencia de no tomar colesterol, presente en toda proteína animal, sobre todo en la de origen terrestre.

En lo referente a los hidratos de carbono, conocidos popularmente como «azúcares», la OMS recomienda ingerir carbohidratos complejos, es decir, verduras que tengan hidratos de carbono —como la zanahoria, que por eso es

dulce, la cebolla o la col—, cereales integrales y legumbres. De ellos debemos obtener entre un 50% y un 70% de nuestra energía. La OMS no recomienda, en cambio, los carbohidratos refinados, presentes en la bollería, el pan blanco, la harina blanca, el arroz blanco, etc.

En cuanto a la fibra, la recomendación es que tomemos entre 16 y 24 gramos al día. Es decir, que hay que comer habitualmente verdura o productos integrales, porque son los alimentos que contienen fibra vegetal. Sin embargo, tampoco es bueno tomar tantísima fibra como se aconseja a veces, pues se corre el riesgo de perder minerales, la cual es especialmente pernicioso en el caso de la gente mayor. Un exceso de fibra produce, además, nerviosismo, gases, etcétera.

Respecto a los azúcares libres (azúcar, fructosa, miel, sacarina, aspartamo), azúcares mono o disacáridos de asimilación rápida, la OMS nos dice que deben constituir entre un 0% y un 10% del aporte energético que recibamos. Es decir que, como en el caso de la grasa animal, la OMS no indica que debemos incluirlos en nuestra dieta. En el caso de que los consumamos, debemos hacerlo con moderación y mejor que mejor si lo hacemos comiendo fruta fresca. Los edulcores ándales, como el aspartamo, afectan a nivel cerebral y nervioso —los niños no deberían consumirlos— e, incluso, se especula que fueron los causantes del síndrome del golfo Pérsico, que afectó a los soldados estadounidenses.

De las proteínas debemos obtener entre un 10% y un 15% de nuestra energía, con lo cual su ingesta debe ser moderada.

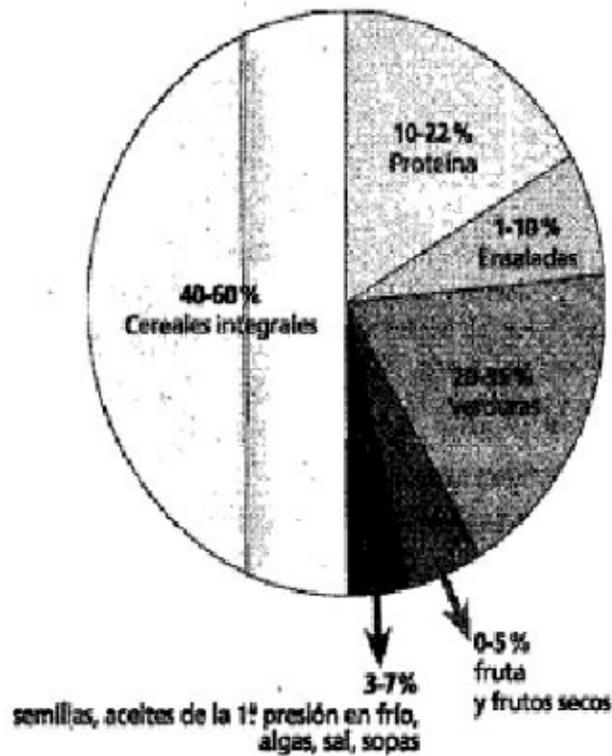
Y por lo que respecta a la sal, no debemos tomar, según la OMS, más de 6 gramos diarios.

Estas recomendaciones se traducen en el siguiente gráfico, que nos indica en qué proporción debemos tomar a diario cada clase de alimento en volumen aproximado. Por ejemplo, es recomendable tomar entre un 3% y un 7% de algas, semillas y sopas. La sopa es una excelente forma de tonificar la digestión y de ingerir sales minerales.

Al decir que entre un 25% y un 35% de nuestra alimentación diaria debe estar compuesta por verduras, estamos hablando de tomar ensaladas y verduras cocinadas. En países vegetarianos por necesidad o tradición, como China, Vietnam o Japón, la ensalada cruda no se concibe como tal. No queremos decir con ello que la ensalada sea mala, pero no es desde luego la forma idónea de obtener vitaminas. Es mucho mejor tomar vegetales cocinados durante al menos tres o cuatro minutos, pues de ese modo, aunque perdamos un pequeño

porcentaje de vitaminas, ahorraremos mucho en fuego interno y vitalidad digestiva o, lo que es lo mismo, en la energía que deberemos emplear en su digestión. Todo alimento nos exige que empleemos fuego interno para digerirlo, pero sí procuramos no consumir energía alegremente, podremos convertirla en pensar, sentir, andar, correr o

#### PROPORCIONES EN VOLUMEN POR DÍA



cualquier otra actividad. Si la digestión nos dilapida ese capital, perderemos vitalidad y capacidad de trabajo.

Cocciones muy cortas del vegetal permiten que éste conserve del orden del 80% o 90% de sus vitaminas, un porcentaje más que suficiente si tenemos en cuenta, además, que la ingestión excesiva de productos crudos puede provocar una debilidad digestiva que impide la correcta asimilación de las vitaminas por parte de nuestro organismo.

En definitiva, como regla general, cuando tomemos verduras, que son una fuente óptima de vitaminas y minerales, las coceremos ligeramente (véase

«Recetario») para incrementar su digestibilidad. Reservaremos las ensaladas para cuando comamos pescado o marisco —alimentos yang que compensarán la tendencia expansiva de la ensalada— o para cuando haga mucho calor o hayamos hecho mucho ejercicio, momentos en los que nuestro cuerpo, ya de por sí, las pedirá. La forma de nutrirse en verano es, o debería ser, muy distinta de la forma de hacerlo en invierno. En verano hace calor y hay mucha energía en el ambiente, energía de la que nuestro cuerpo se nutre, con lo que nos pide que comamos menos. Una ensalada refrescante es un plato indicado para esa estación. En cambio, en invierno la energía ambiental es mínima y la fuerza vital tiende a nutrir las zonas más internas del cuerpo. En invierno, uno no puede alimentarse a base de crudos, a no ser que sea una persona con una energía muy alta, con una digestión fuera de lo común y que necesite refrescarse interiormente, caso que, desde luego, no es el habitual. Lo normal cuando se abusa de los crudos es que el nivel de energía digestiva baje considerablemente: de hecho, cuando se toma ensalada muy a menudo, es frecuente que la barriga se hinche, que algunos alimentos repitan —el pepino, la cebolla, el pimiento, etc.— y que se sufra de flatulencias, sensación de cansancio o digestiones pesadas. Cabe decir, sin embargo, que en dietas ricas en carne la ensalada tiene a compensar la energía contractiva y caliente, extremadamente yang, de aquélla.

Volviendo a las recomendaciones de la OMS, vemos en el gráfico que hemos elaborado a partir de ellas que conviene tomar diariamente entre un 3% y un 7% de algas, semillas y sopas. Tomar sopa es una excelente forma de tonificar la digestión y de ingerir sales minerales.

## LAS ALGAS

Son una fuente de oligoelementos, vitaminas y minerales. Hay que tener en cuenta que las tierras de cultivo son, hoy en día, deficitarias en muchos minerales a causa de la explotación intensiva a que han sido sometidas. Las algas, pues, son una forma alternativa de obtener el magnesio, el zinc, el calcio, el manganeso, etc., y los oligoelementos que actualmente no se encuentran o se encuentran en muy bajas proporciones en los vegetales terrestres que no son de cultivo biológico o biodinámico. Además, las algas ayudan a eliminar los residuos que acumula el organismo —residuos de lácteos, metales pesados, residuos de proteína animal, etc.—. Son un excelente depurativo, especialmente para eliminar grasas animales, para limpiar las arterias, para las acumulaciones

en la matriz o para prevenir los miomas en los ovarios o la tendencia a desarrollar quistes, especialmente de gran tamaño, entre otras aplicaciones. Por ello, es del todo recomendable tomar habitualmente una pequeña cantidad. Veamos algunos tipos: kombu: Se cocina con el arroz y las legumbres y requiere un mínimo de una hora de cocción. Es rica en minerales y aceites poliinsaturados, y surte un efecto muy beneficioso sobre los sistemas nervioso, venoso y linfático. Es un remineralizante de primer orden y, por lo tanto, tiene un importante efecto alcalinizante. Haciendo un símil con la cocina no vegetariana, la podemos considerar el hueso de un plato de lentejas o de arroz. La cantidad en que puede tomarse es de aproximadamente 6 cm<sup>2</sup> al día. Debe quedar bien blanda.

wakame: Requiere solamente de uno a cuatro minutos de cocción, dependiendo del gusto de cada cual. Se toma en sopas y tiene unas propiedades similares a la kombu. Se puede consumir a diario una pequeña cantidad, teniendo en cuenta que se hincha después de ponerla en remojo, triplicando su volumen inicial. Es excelente para limpiar el sistema circulatorio y muy rica en calcio. Bien remojada se puede tomar cruda.

hiziki: Es el alga más rica en calcio. Para cocinarla, tras remojarla se cuece en una sartén con un poco de agua durante tres cuartos de hora. Se puede acompañar con cebolla y zanahoria. Es salada, sabrosa, y se puede condimentar con un poco de shoyu. Surte un efecto tonificante sobre el riñón que ayuda a quitar los miedos.

arame: Hay que cocinarla entre 5 y 20 minutos. Produce un gran efecto depurativo, especialmente indicado para la mujer y, en el caso de los hombres, para eliminar residuos de la próstata.

nori: Es muy rica en vitamina A. Se toma tostada, o hervida durante dos o tres minutos hasta que quede pastosa. Su color debe cambiar del negro inicial al verde cuando se tuesta a mano sobre el fuego. Es excelente para la piel y el cabello y para tratar cualquier problema cutáneo o de mucosas.

AGAR—AGAR: Es muy refrescante, ideal para preparar platos de verano. Se puede combinar con frutas y verduras en flanes o gelatinas. Tiene un efecto lubricante, refrescante y laxante sobre el intestino.

## LAS SEMILLAS

La más beneficiosa es el sésamo. El sésamo es altamente nutritivo y una

excelente fuente de aminoácidos, concretamente de triptófano, un precursor de la melatonina y de la serotonina y, por lo tanto, un excelente regulador del sistema nervioso.

La melatonina es una hormona segregada por la epífisis o glándula pineal. Es la hormona reguladora del sueño y un factor muy importante para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Hay estudios que relacionan los bajos niveles de melatonina con una mayor probabilidad de sufrir cáncer. De hecho, el prestigioso doctor Di Bella la incluye en sus protocolos anticáncer con gran éxito. Sintetizada, se receta en casos de trastornos del sueño, en procesos de ansiedad o angustia e incluso para contrarrestar los efectos del *jet—kg*. En Estados Unidos se vende en parafarmacias. En España, sin embargo, está prohibida actualmente.

La serotonina, por su parte, es un neurotransmisor que produce sensación de bienestar y equilibrio. El Prozac actúa permitiendo que haya más serotonina en los tejidos cerebrales, al igual que el hipérico o aceite de San Juan, el antidepresivo de moda. La serotonina no sólo ejerce un efecto sedante sobre el organismo, sino que también frena la acción que ejercen sobre las neuronas sustancias estimulantes como la adrenalina, la dopamina y la noradrenalina. Como a partir de los dieciocho años todos solemos tener la glándula pineal más o menos calcificada, la secreción de melatonina puede resultar insuficiente, con lo que la sensación de estrés puede aumentar, El triptófano se convierte así en un magnífico precursor.

Las semillas de sésamo deben tostarse y triturarse, a ser posible en un *suribachi*. El *suribachi* es un mortero de barro cuyas paredes no son lisas, sino estriadas, lo que permite que, cuando se muele el grano, se aplaste y se abra pero sin quedar triturado por completo. Asimismo, podemos utilizar a tal efecto un molinillo de café. En cualquier caso, debemos romper el grano, ya que de lo contrario se expulsa sin ser digerido. Sin embargo, si el grano se tritura en exceso se obtiene tahín o, lo que es lo mismo, puré de sésamo, un alimento que no atesora las mismas propiedades y que resulta más graso e indigesto.

Otras semillas muy recomendables son las de calabaza y las de girasol, que se venden peladas en los herbolarios.

El gráfico de la página 49 nos dice que deben constituir hasta el 5 % de nuestra dieta diaria. Del mismo modo que en el caso de las verduras, debemos tomar las frutas del lugar en que vivamos y de la estación en que estemos —lo que se conoce tradicionalmente como «fruta del tiempo»—, para favorecer la

adaptación del organismo al medio.

Si en invierno tomamos, por ejemplo, plátanos de Canarias u otra fruta tropical, alimentos expansivos que ayudan a adaptarse a la atmósfera expansiva y cálida propia del clima tropical, dificultaremos el proceso contractivo o de interiorización de la energía que debe desarrollar nuestro organismo en la época fría, momento en que la atmósfera, en un clima templado como el nuestro, se contrae. Puesto que el plátano es, como el resto de las frutas tropicales, un alimento de naturaleza termal fría que refresca el cuerpo y lo yiniza, enfriando la energía interior, el frío ambiental penetrará fácilmente en éste y podrá agredirlo sin obstáculos. Los constipados invernales se ven favorecidos muchas veces por el tipo de alimentación que seguimos; al estar consumiendo productos muy fríos y expansivos, difícilmente asimilables por el organismo en los meses fríos, nuestro cuerpo puede verse obligado a generar un proceso mórbido que le ayude a eliminar los residuos que esos alimentos generan cuando no se metabolizan bien. Otra cosa es que a un tenista que esté disputando un partido en pleno mes de febrero le vaya muy bien tomarse un plátano en medio de la competición. Y es que en ese momento estará inmerso en un proceso de yanguización muy importante. Sí estamos a pleno sol durante cuatro horas dando raquetazos, necesitaremos obviamente algo muy yin por mucho que estemos en febrero, pero éstas no son circunstancias muy comunes, y no son desde luego las de una persona sedentaria en un frío día de invierno, por mucho . que su casa disponga de una potente calefacción.

Por otra parte, viviendo en un clima templado, tampoco es bueno tomar en exceso alimentos muy expansivos —fruta tropical, helados, refrescos fríos;..— en verano. Si lo hacemos, acumularemos residuos, que deberemos eliminar en otoño o invierno mediante fiebre, una gripe, una bronquitis, mucosidades, etcétera.

En el polo contrario, el consumo exagerado en invierno de pro—teína animal, un alimento extremadamente yang, produce asimismo acumulaciones de residuos en el organismo. Con la llegada de la primavera, tales acumulaciones serán un obstáculo para que el cuerpo se adapte a una atmósfera más expansiva; de ahí que en esa estación surjan desarreglos como astenia, cansancio, eccemas y otros problemas en la piel, alergias, etcétera.

Siguiendo, pues, el criterio de que debemos tomar alimentos del entorno en que vivimos, nos vamos a referir a las frutas propias de un clima templado como el de la península Ibérica, arrinconando las de tipo tropical y subtropical —el

plátano, la pina, la chirimoya, el limón, la naranja, el pomelo, etc.—. Quizá sorprenda que incluyamos en esta lista a la naranja, una fruta tan habitual en nuestra cocina. Pero es que la naranja es un producto autóctono del sur del Mediterráneo —Túnez, Marruecos, Israel...—. En el Levante español se cultiva con grandes esfuerzos y mediante abonos, insecticidas y pesticidas. No es una fruta del lugar, que crezca espontáneamente. Es sabido, además, que cualquier pequeña infestación arrasa allí con un gran número de naranjales. Tomar naranjas tiene sentido en una dieta carnívora, para compensar el exceso de yang. En una dieta equilibrada, la naranja no es tan recomendable, pues si se abusa de ella puede causar, según nuestra experiencia clínica, problemas en el sistema venoso —varices, dilataciones venosas—, debido a su alto contenido en potasio y a que tiene trofismo por el sistema circulatorio.

En cuanto al consejo de consumir fruta del tiempo, hemos de tener en cuenta que en el período que va de noviembre a abril casi no hay fruta, exceptuando la fresa y el fresón, que no provenga de otros lugares o de las cámaras de conservación. Si optamos por tomarla, debemos saber adaptarla. Por ejemplo, en primavera una manzana puede tomarse en compota o cocinada.

Las futas se pueden clasificar del siguiente modo.

frutas de Árbol o de aire: Melocotones, ciruelas, nísperos, albaricoques, granadas, manzanas, peras. Las hay desde las más yang —la cereza y el albaricoque—, de naturaleza termal tibia, a las más yin —la ciruela y el higo—. En principio, cuanto más pequeña, más rojiza y más compacta es la fruta, y cuanto más en su punto esté, más yang es también. Solemos buscar o, mejor, deberíamos buscar siempre las frutas más yang, dado que la fruta es por naturaleza un alimento yin. El higo, por ejemplo, es extremadamente yin: a pesar de ser un árbol autóctono, la higuera suele crecer sobre zonas telúricas que le dan una energía altamente yin. Algo parecido sucede con el caqui. Consumido regularmente, el higo suele acarrear problemas de salud: provoca mucha fermentación intestinal y favorece la aparición de herpes.

**FRUTAS DE TIERRA:** Fresa, fresón, arándano, mirtilo (arándano rojo), etc. Se trata de las bayas. Por regla general, la fruta de tierra es más yang que la de aire. Entre las de tierra, la frambuesa es la más yin y la fresa la más yang. La fresa es una fruta excelente, un tonificante renal de primer orden. Conviene tener en cuenta que existe una gran diferencia entre tomar fresas y fresones biológicos y tomarlos industriales. Estos últimos están muy cargados de química, por lo que deben consumirse con moderación. En cambio, los biológicos pueden tomarse

sin restricciones —si no se es alérgico a ellos, obviamente.

Existen dos frutas de tierra que no pertenecen al grupos de las bayas: la sandía y el melón. La sandía es más fría que el melón y, aunque menos nutritiva, es más fácil de digerir. El melón debe tomarse solo.

La fruta no debe tomarse nunca después de comer, a no ser que esté cocinada y bien condimentada con canela o jengibre, porque tiende siempre a producir fermentaciones. Lo ideal es tomarla fuera de las comidas. En cualquier caso, las frutas crudas que menos alteran la digestión son la fresa y la sandía, aunque esta última no es recomendable cuando se padece de hinchazón de barriga, gases y cansancio, síntomas de falta de energía digestiva y frío interior.

## FRUTOS SECOS

Su consumo es recomendable, con preferencia cuando las hidratamos previamente. Como sabemos, más del 65 % del cuerpo humano es agua. Si ingerimos alimentos secos, el cuerpo nos reclamará el otro extremo, y puede hacerlo de forma molesta: comer pasas o frutos secos en abundancia sin hidratar nos creará, muy probablemente, ansiedad. Las pasas de Corinto, los orejones o las uvas pasas pueden consumirse sin mayor problema cuando los empleamos para endulzar una crema de cereales o un postre, pues en esos casos se hidratan con la cocción.

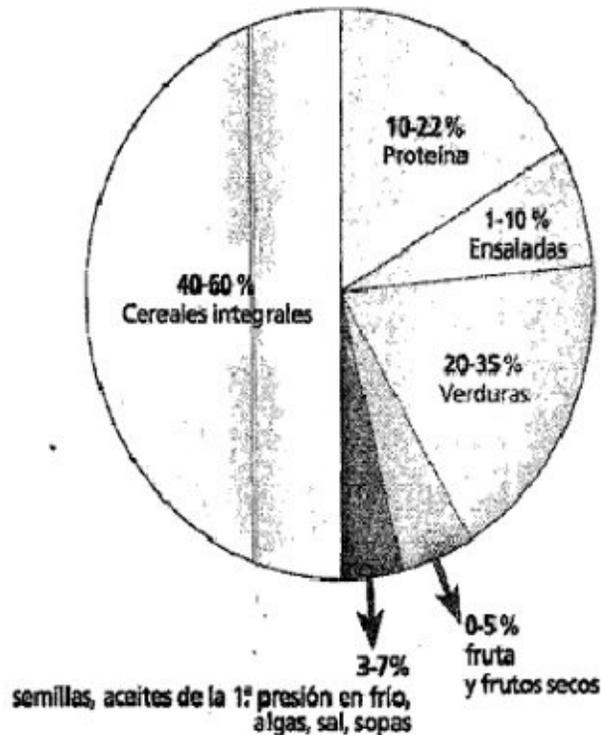
El higo, seco o no, es demasiado extremo. Resulta del todo desaconsejable si uno tiene tendencia a padecer infecciones víricas. En cuanto a la ciruela pasa, lubricante, expansiva y fría, podemos encontrarla de dos tipos: la californiana, que está generalmente muy quimicalorada, y la autóctona, que puede tener efectos beneficiosos en personas con sequedad y calor excesivos en el intestino, las cuales suelen sufrir de estreñimiento. Sin embargo, si se sigue una dieta correcta suele corregirse el calor excesivo en el intestino, con lo que deberá consumirse sólo de forma esporádica. Por su parte, los albaricoques secos que encontramos habitualmente en el mercado deben su color anaranjado a colorantes azufrados. El albaricoque de cultivo biológico es de color caoba. El dátil también es un fruto extremo. Si uno vive en Marruecos no hay problema en consumirlo; en caso contrario, lo mejor es inclinarse por el dátil chino, pequeño y de color rojo, porque no es un fruto tan tropical. Una fruta seca muy recomendable es la ciruela umeboshi (*umehoshi* significa en japonés «ciruela salada»). Se trata de un pickle o encurtido de larga duración, es decir, que ha

pasado por un largo período de fermentación y que se conserva durante mucho tiempo, porque se ha fermentado con sal. Se puede tomar regularmente —un tercio de ciruela todos los días— y es muy saludable, pues regenera la flora intestinal. Tiene un efecto yang muy potente, porque ha pasado por un largo período de fermentación, en ocasiones de dos o más años de duración, y es muy salada. En Japón se utiliza como remedio en casos de diarreas o descomposición gastrointestinal, y cuando se ha tomado demasiado dulce o alcohol, pues contribuye a eliminar el exceso de acidez en el estómago y en la sangre, dado que es altamente alcalinizante. Además, estimula el funcionamiento del hígado, con lo que ayuda a desintoxicarlo. Se puede tomar sola, cocinada con cereales o con kuzu. El kuzu es una raíz de gran tamaño que penetra en la tierra a gran profundidad. Es muy yang y de ella se obtiene un almidón que ejerce un efecto medicinal contractivo potente pero suave sobre los sistemas linfático e intestinal. Es ideal para tratar todos los problemas linfáticos infantiles —por ejemplo la amigdalitis—, así como la falta de energía digestiva.

En cuanto a los frutos secos que están próximos a la categoría de semillas — las almendras, las avellanas, los piñones, las nueces, etc.—, son productos oleaginosos y ricos en ácidos grasos esenciales y proteínas. Se pueden consumir con regularidad en su época de recolección aunque con menor frecuencia y en menor cantidad que las semillas. No deben tomarse solos, sino acompañando a otros alimentos (postres, cereales, estofados, etc.). De lo contrario, pueden ocasionar problemas por congestión linfática y hepática.

La almendra es uno de los mejores frutos secos que existen. De naturaleza termal neutra, lubrica el pulmón. Es mejor tomarla cruda que tostada. La nuez, por su parte, es de naturaleza termal tibia y un excelente tónico del riñón y el cerebro. Hay que consumirla en su temporada, el invierno. Se puede tostar ligeramente para matar las larvas que pueden parasitaria —estas larvas tienen trofismo hepático—. Respecto a los cacahuets, los pistachos y las avellanas, no conviene abusar de ellos. Los cacahuets, por ejemplo, pueden producir cefaleas, por último, es más que recomendable eliminar de nuestra dieta los anacardos, los cacahuets y frutos secos fritos y los frutos secos tropicales, como las nueces de Brasil, demasiado densas, expansivas, ricas en grasas saturadas e indigestas.

## PROPORCIONES EN VOLUMEN POR DÍA



### PROTEÍNAS

Recuperando el gráfico, vemos que debemos consumir como media diaria entre un 10% y un 22% de proteínas. Y es que otro aspecto muy importante a la hora de determinar qué comemos es la proporción de elementos nutritivos que debe haber en cada comida. En principio, debería guardarse una relación aproximada de 1 a 7 entre cada grupo de nutrientes y el posterior, teniendo en cuenta el orden siguiente: minerales, proteínas, hidratos de carbono, agua y aire. Dicho de otra manera: si consumimos una parte de minerales, debemos ingerir 7 de proteína, 49 de hidratos de carbono, y así sucesivamente con el agua y el aire (véase el gráfico de p. 39). Esta norma es válida para situaciones estándar de sedentarismo, no así en el caso de quienes necesitan más proteínas, como embarazadas, deportistas, niños, lactantes, personas con desnutrición, etcétera.

Veamos cómo el cuerpo nos pide de por sí que respetemos esas proporciones. Si vamos a tomar por ejemplo carne, es decir, proteína concentrada, lo primero que hacemos es ponerle sal, esto es, minerales. Mientras nos estamos comiendo la carne, ¿qué nos apetece? Pues, normalmente, patatas fritas, que son hidratos de carbono. Tras acabar la carne, nos apetecen aún más

hidratos de carbono: tomamos un helado, una tarta, un postre dulce. Después de habernos comido todo eso, tendremos mucha sed y beberemos una buena cantidad de agua. Y, evidentemente, necesitaremos mucho aire para poder metabolizar todo ello. Precisaremos de una respiración superficial y rápida para eliminar el exceso de CO<sub>2</sub> producido por una alimentación excesivamente ácida.

Sí queremos conseguir una alimentación equilibrada hemos de respetar las proporciones aconsejables entre los distintos nutrientes y tratar de evitar los alimentos que están fuertemente descompensados, pues de lo contrario el cuerpo nos reclamará otros alimentos extremos. Si no las respetamos, quizá consigamos cierto equilibrio, pero lo alcanzaremos forzando nuestro organismo.

En este punto cabe hacer una advertencia a algunas personas que empiezan dietas vegetarianas sin muchos conocimientos sobre la materia. Al intentar cambiar su alimentación, lo primero que hacen es abandonar la carne por completo y alimentarse de ensaladas, frutas, verduras, algún cereal... Al poco tiempo, estas personas sufren habitualmente de bulimia, insatisfacción, cansancio, etc. El motivo de ello suele ser la falta de proteínas y minerales. Y es que, como veíamos anteriormente, una media de un 15% diario de proteínas es necesaria. No basta, además, con tomar proteína de vez en cuando. Lo recomendable es tomarla en, al menos, dos de las comidas diarias.

¿Qué fuentes proteicas son las más recomendables? En primer lugar, una gran olvidada en la cocina moderna, no así en la tradicional: la *legumbre* (las lentejas, los garbanzos, la soja amarilla —siempre que esté bien cocinada—, el azuki —que aunque es algo menos proteica, es la única alcalinizante— y todas las judías cuya forma sea arriñonada). De todas las legumbres, la más yang es el azuki, que atesora una elevada concentración de minerales y resulta por ello muy beneficiosa para el riñón —un órgano con una altísima concentración de sales.

Sin embargo, para que la proteína de la legumbre se asimile bien, necesita complementarse con la proteína del cereal completo. Por lo tanto, la legumbre siempre debe tomarse acompañada por un grano (arroz, mijo, quínoa, etc.). La calidad proteica del conjunto será, entonces, sensiblemente superior a la de la suma de sus partes, al aportar ambos tipos de alimentos aminoácidos esenciales complementarios.

Algunas legumbres tienen entre un 25% y un 33 % de proteína, un porcentaje francamente elevado si tenemos en cuenta que un bistec tiene entre un 18% y un 22%, dependiendo de lo grasa que sea la carne. Este dato nos indica que no es

preciso comer, por ejemplo, una gran cantidad de lentejas. Con tomar una pequeña proporción, no más de un cuarto o un tercio del cereal, suele ser suficiente. Si uno toma más, se dente cansado, porque la legumbre es muy rica en proteína, en potasio y en elementos más bien yin. Si el plato se completa con algo de sésamo, que le aportará minerales, ácidos grasos, triptófanos y lisina, la combinación es perfecta, y mucho más saludable, proteica y equilibrada que un bistec con patatas. La legumbre, además, es excelente para el trabajo intelectual. Resulta ideal, por ejemplo, si uno tiene que estudiar. Sus aminoácidos, y en general su composición, facilitan un funcionamiento fluido de los neurotransmisores cerebrales.

Para su óptimo aprovechamiento, *tanto las legumbres como los cereales timen que estar bien cocinados*. El arroz *al dente* o las lentejas duras son indigestos, y, en general, las legumbres poco hechas producen fermentaciones y gases. Por ello, lo mejor es que cocinemos estos alimentos hasta que queden un poco «pasaditos». Para hacerlos más digeribles o en el caso de que tengamos un aparato digestivo no muy fuerte, se pueden cocinar con laurel, con orégano, con jengibre, con alga kombu, con zanahoria y cebolla, con ajo, y, si tenemos importantes problemas de gases, con algún otro carminativo añadido: semillas de comino, cardamomo...

Por último, hay que señalar que las legumbres precocinadas tienen el defecto de que normalmente se preparan con bicarbonato o sosa, por lo que pierden vitaminas, sobre todo las del grupo B.

Respecto a otras fuentes de proteínas, conviene saber que, los cereales, a pesar de contar con entre un 10% y un 17% de aminoácidos, lo cual no es poco, no atesoran todos los aminoácidos esenciales, al contrario que los llamados «supergranos», esto es, la *quínoa* y el *amaranto*. Una pequeña cantidad de estos granos complementa muy bien a cualquier cereal, de modo que es aconsejable recurrir a ellos cuando no dispongamos de legumbres. La *quínoa* es energética y nutritiva, y al *amaranto* es todavía más nutritivo. Una semilla muy rica energéticamente y que también contiene todos los aminoácidos esenciales es el *sésamo*, especialmente rico en triptófano, a diferencia de las legumbres y los cereales, con lo que los puede complementar a ambos.

Otra fuente proteica vegetal de primer orden es la *soja*. Esta legumbre contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que no necesita complemento alguno, al igual que el *tempeh*. El *tempeh* es el grano de soja fermentado. Debe cocinarse durante un mínimo de 50 minutos. Hoy se comercializa un tipo de

tempeh supuestamente ya preparado para ser consumido. En realidad no lo está: ha hervido muy poco tiempo y debe hacerlo durante 20 o 25 minutos más; también se puede hacer a la plancha o en una sartén a fuego lento, cortado fino o en daditos.

La gran ventaja de todas estas legumbres y granos frente a otros alimentos, y concretamente frente a otras fuentes de proteínas, como lo son el tofu y el seitán —que por otra parte también contienen todos los aminoácidos esenciales— es que son ricos en esencia, lo cual les da un valor nutricional especial porque poseen la valiosa propiedad de nutrir y restituir la esencia del cuerpo. Nos detendremos en el concepto de esencia en el apartado siguiente.

El *tofu* proviene de la soja y tiene apariencia de queso; de ahí que se le llame «queso de soja». Al igual que el tempeh, debe cocinarse, ya que crudo resulta demasiado frío, demasiado yin, y puede minar mucho el fuego digestivo, la energía digestiva. En cuanto a la leche de soja, al cabo de unas semanas de tomarla aparecen gases y digestiones débiles que nadie suele asociar con ella. La soja es una leguminosa, como las lentejas y los garbanzos. Su naturaleza es fría y su sumó también lo es, con lo que su consumo enfría el fuego interno y provoca, al cabo de cierto tiempo, la aparición de insuficiencias digestivas. Debe hervirse durante unos 25 minutos, añadiéndole agua si es necesario y un poquito de sal o alga kombu. El tofu, por su parte, es depurativo y nutritivo. Es una proteína que se asimila por completo y, cocinado, resulta muy fácil de digerir. El tofu es especialmente aconsejable para la mujer. Como hemos visto, la mujer es internamente más yang que el hombre, por lo que tolera peor la carne, que es asimismo muy yang. Si la carne y los embutidos recalientan, secan y se acumulan en la zona de la matriz, y en nalgas y piernas, el tofu surte el efecto contrario: da frescura, turgencia y ligereza a los órganos femeninos.

Otro derivado de la soja es el *nato*, ligeramente menos rico en proteína. El nato procede también de la fermentación de la soja. Su textura es filamentosa y su olor es parecido al del queso roquefort. Se toma crudo, calentándolo ligeramente si está frío, y se sirve con cebollín y mostaza. Si no ha sido congelado, es rico en vitamina B<sub>12</sub>. Es un alimento magnífico para el buen funcionamiento del aparato urogenital de la mujer. Gran parte de los fitoestrógenos tan de moda hoy en día para tratar distintos problemas de la mujer, por ejemplo los derivados de la menopausia, se obtienen de la soja y, en concreto, del nato. Y conviene saber que el valor nutricional y regenerativo del

alimento completo es muy superior al del principio activo de la hormona aislada. El nato no causa, además, los posibles efectos colaterales del producto químico tomado solo.

Otros derivados de la soja, que se emplean como condimentos, son el miso y el tamari. En cuanto al *miso*, lo hay puro de soja o combinado con arroz, cebada, trigo sarraceno, etc. En general, el más recomendable es el de cebada. El miso es un fermento de alto valor energético y nutritivo que atesora grandes propiedades depurativas, regula la flora intestinal, alcaliniza, tonifica los riñones y remineraliza. En resumen, una maravilla. Es efectivo, incluso, contra la radiactividad. Cuando se produjo el bombardeo de Hiroshima, había en un hospital de la ciudad un médico que conocía muy bien la dualidad yin/yang. Sabía, por lo tanto, que la radiactividad es muy yin, muy desintegradora. Él, su equipo y sus pacientes empezaron a comer una estricta dieta a base de arroz integral, algas y sopas de miso a diario. De ese modo, consiguieron librarse de padecer leucemia, cáncer de piel y otras enfermedades generadas por la radiactividad. Asimismo, tras el accidente de la central nuclear de Chernóbil, la venta de miso se disparó en el norte de Europa.

El miso es en realidad una pasta que habitualmente se toma disuelta en las sopas —media cuchara dita de té por cada taza o plato —pero—; y que se añade al final de la cocción para evitar que pierda sus fermentos vivos. Contiene enzimas y lactobacilos muy beneficiosos para la digestión y para otros procesos enzimáticos del organismo. Es una muy buena costumbre tomarlo regularmente, cada dos o tres días, en pequeñas cantidades y siempre disuelto en sopas, salsas o estofados. (Tomarlo con tahín sobre una rebanada de pan, algo que se suele hacer a menudo, resulta perjudicial para el hígado y los intestinos.)

Por su parte, el *tamari*, o salsa de soja, es muy sabroso, y hay tendencia a tomar más de la cuenta. Si se toma crudo, su sal, como toda sal cruda, hace que sintamos necesidad de seguir comiendo o de tomar algo dulce. Se debe tomar cocinado o desbravado con limón o wasabi (mostaza de rábano rústico), mostaza japonesa o jengibre, o como aliño, mezclado con aceite y vinagre. (Nunca se debe echar directamente sobre el arroz o el cereal, pues es demasiado contractivo y puede producir hipoglucemia y un exceso de contracción en la zona digestiva.) Mico en minerales, vitamina B y aminoácidos, tonifica el sistema digestivo, el riñón y el corazón.

No debemos olvidar tampoco el *seitán*, un producto derivado del gluten de trigo y que tiene un contenido proteico similar al de los alimentos anteriores. Se

vende ya cocinado, porque durante su elaboración precisa ya de por sí de una cocción con shoyu bastante larga. Si no pasara por ese proceso, resultaría incomedible. No requiere, pues, que invirtamos mucho tiempo en prepararlo. Con pasarlo por la sartén es suficiente. El seitán se puede cocinar como la carne: se puede freír, se puede estofar, se puede rebozar, etc. Si está bien hecho tiene una textura similar y suele gustar a los niños, por lo que puede introducirse fácilmente como sustitutivo de la carne. No conviene tomarlo si se es alérgico al gluten.

Tanto el tempeh como el tofu y el seitán son perfectamente asimilables, de fácil digestibilidad y, como hemos dicho, contienen todos los aminoácidos esenciales. No es necesario complementarlos con ningún cereal.

Por otra parte, conviene saber que la combinación de cereal integral y legumbre tiene un valor proteico similar al de un bistec. Si a la combinación le añadimos sésamo triturado, su valor proteico es superior al de la carne. Y si le sumamos un poco de amaranto o quínoa alcanza un poder nutricional que deja muy atrás a cualquier carne o huevo.

Cereal integral + legumbre = bistec

Cereal integral + legumbre + sésamo triturado > bistec

Cereal integral + legumbre + sésamo triturado + quínoa o amaranto» bistec

Entre las virtudes de la proteína vegetal figura, el hecho de que deja muy pocos residuos. Las heces están formadas en una tercera parte por células muertas del intestino; otro tercio lo constituyen restos alimenticios, generalmente fibra, y el tercio restante son bacterias procedentes de la flora intestinal. Estas bacterias provienen a su vez de la descomposición de los alimentos que hemos ingerido, lo que demuestra la estrecha relación que existe entre nuestra flora intestinal y lo que comemos. La ventaja de la proteína vegetal es que al descomponerse no produce ni putrecina, ni cadaverina, ni otros subproductos que sí genera la descomposición de la proteína animal. En su proceso de descomposición, un animal se pudre; en cambio, un vegetal fermenta. El proceso de descomposición vegetal es, por lo tanto, mucho más limpio, más higiénico, de consecuencias más saludables. La descomposición en el intestino de la proteína animal produce una serie de bacterias nocivas —en perjuicio de otras poblaciones bacterianas beneficiosas—, que no sólo no ayudan a la asimilación de vitaminas y minerales, sino que, además, generan una serie de residuos más o

menos tóxicos que pasan a la sangre durante el proceso digestivo, aumentando el nivel de urea, de nitrosaminas y de otros elementos indeseables que posteriormente afectarán a distintas partes y funciones del organismo.

Pese a todo lo anterior, en nuestro clima no hay mayor problema en tomar algo de pescado salvaje. La descomposición del pescado es menos tóxica que la de la carne (siempre que se trate de pescado salvaje y no del criado con piensos en piscifactorías). Sin embargo, la putrefacción no deja de producirse. ¿Qué podemos hacer para que los residuos de la digestión de ese pescado no nos estropeen la lora intestinal y nos afecten lo menos posible? Acompañarlo siempre con algo verde: una ensalada, unas verduras al vapor, también limón o, siempre que nos sea posible, rábano rallado, que ayuda mucho a la digestión y a eliminar la grasa. De esta manera, compensaremos el plato.

Hemos de intentar evitar los pescados de piscifactoría, que son alimentados a base de harinas con parte de piensos de origen animal. Entre las especies que se crían de ese modo se cuentan el rodaballo, la dorada, la lubina, el salmón y la trucha. Podemos distinguir su origen por su textura, que es un poco harinosa, y por su sabor, que recuerda vagamente al del pollo. También son alimentadas con harinas ciertas gambas congeladas muy baratas y que se importan de Oriente.

Lo cierto es que en el futuro una alimentación sana estará cada vez más reñida con el pescado. Quien quiera alimentarse del mejor modo posible tenderá cada vez más a consumir productos vegetales, pues buscara fuentes de alimentación ecológicas y biológicas que estén\* bajo control, y el mar no lo está. En casos como el del Mediterráneo, que es un mar relativamente pequeño, la calidad biológica del pescado menguará progresivamente a causa de la gran cantidad de elementos contaminantes que vierten los países ribereños. Con las algas puede pasar algo similar; sin embargo, las algas tienen a su favor una gran capacidad depurativa y antidegenerativa.

En cuanto al último apartado del gráfico, los *cereales*, nos detendremos extensamente en las características de cada uno de ellos en el capítulo dedicado a las clasificaciones de los alimentos según sus propiedades (véase el índice). Baste decir, como anticipo, que atendiendo a lo que nos indica la OMS deben erigirse en nuestro alimento principal. No en vano tienen que constituir entre el 40% y el 60% de nuestra alimentación diaria.

A modo de resumen de lo que se deduce de las recomendaciones de la OMS, he aquí el listado de lo que hay que comer y de lo que hay que evitar comer:

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Cereales integrales, verduras y frutas frescas de la estación y algas, cultivados orgánicamente, a ser posible.
- Legumbres variadas, como la soja y sus derivados (tofu, tempeh, miso, shoyu...).
- Verduras fermentadas o encurtidas (pickles).
- Pescado y, en general, fruto de mar.
- Huevos orgánicos —de gallina de corral (no alimentada con piensos)— o, si es preciso, en climas muy fríos u otras condiciones especiales, carne de aves criadas naturalmente (conviene tomarla sólo de forma esporádica).
- Hierbas, sal marina, salsa de soja natural, miso sin pasteurizar y otros condimentos naturales, en cantidades moderadas.
- Semillas de sésamo, girasol, calabaza y cáñamo y frutos secos.
- Aceites primera presión en frío —de sésamo, de Uno, de germen de trigo, de oliva virgen, etc.—, tahín (mantequilla de sésamo). El tahín se emplea en salsas. El consumo diario medio de grasas de cualquier tipo no ha de sobrepasar las tres cucharadas soperas (en una persona de 65 kg).
- Fruta de temporada, melaza de arroz y melaza de cebada, pasas, orejones... Son fuentes de sabor dulce.
- Agua de manantial.
- Infusiones de hierbas tradicionales como la menta y la manzanilla, té verde o té de rama tostados (bancha y kukicha), cafés de cereales.

## ALIMENTOS CUYO CONSUMO CONVIENE EVITAR O REDUCIR EN LO POSIBLE

(De mayor a menor importancia)

- Azúcar, miel, sacarina y endulzantes químicos.
- Carnes, huevos, pollo y embutidos (muy especialmente cuando se trate de productos no criados naturalmente).
- Aceites refinados, margarinas y alimentos elaborados mediante procesos químicos que contengan antioxidantes, colorantes, etcétera.
- Alimentos transgénicos,
- Alimentos irradiados para su conservación.
- El café y el alcohol (aunque el consumo muy moderado de un vino tinto de

muy buena calidad puede ser conveniente para algunas constituciones y digestiones).

- Aceites refritos.
- Vinagres comerciales.
- Fritos.
- Pan y, en general, horneados que no hayan sido elaborados con ingredientes biológicos y levadura madre (aunque si se disfruta de buena salud, el cuerpo los tolera mejor),
- Frutas tropicales o que no sean de la temporada.
- En general, los alimentos muy fríos o muy condimentados.
- Pescado de piscifactoría.
- Pan, pasta, arroz blanco y harinas refinadas.

### Alimentos que debemos considerar

Hay que tener en cuenta que, *aunque el hombre*, al ser el último eslabón de la cadena evolutiva, *puede comer de todo, no debe alimentarse de todo*. Como hemos dicho, cada especie cuenta con una serie de alimentos idóneos para su supervivencia, su salud y su desarrollo. Al hombre le ocurre exactamente igual. Muchos síntomas, dolencias y dificultades tanto físicos como psíquicos y emocionales, experimentados en un momento determinado, están directamente vinculados con lo que se ha comido en las últimas veinticuatro horas o en los últimos días. Sin embargo, el caos energético y la falta de conciencia y de sensibilidad nos impide relacionar el cansancio con el excesivo consumo de fruta, la inestabilidad emocional con el azúcar o la agresividad con la carne, por poner algunos ejemplos.

Existen innumerables razones de tipo biológico, bioquímico, nutricional y médico para prescindir de los alimentos que hemos enumerado. Para hacerlo, debemos incluir de forma progresiva en nuestra dieta alimentos más sanos que los sustituyan, de modo que en un plazo prudente podamos mejorar nuestra salud y nuestro estado de ánimo y aumentar nuestra vitalidad.

### LOS ENDULZANTES

El *azúcar*, tanto el blanco como el moreno, tiene múltiples efectos negativos sobre el organismo, así como la *miel*, la *sacarina*, la *fructosa*, el *sorbitol* y otros endulzantes artificiales: todos ellos ejercen un gran efecto desmineralizante y

acidificante —que ocasiona entre otras cosas caries y deficiencias de calcio en la estructura ósea—, elimina del organismo el complejo vitamínico B, altera la flora intestinal, provoca un brusco aumento de los niveles de glucosa en la sangre, desprende elementos químicos procedentes de su proceso de fabricación, etcétera.

En cuanto a la *miel*, la pura y sólida, procedente exclusivamente de panales de abejas silvestres y que no ha sufrido tratamientos de ningún tipo, es, en pequeñas cantidades, una buena medicina para determinadas dolencias. El problema surge cuando la miel se depura y se calienta para licuarla. En ese caso, pierde sus propiedades. Otro pero que hay que ponerle a la miel es que la que encontramos habitualmente en los comercios no es miel de flores; en gran parte, se trata de miel «de azúcar», pues para que la producción sea más rápida, se acostumbra a facilitar azúcar a las abejas. Nos topamos entonces con que las cualidades medicinales de la miel ceden el paso a los efectos indeseables del azúcar. Por otra parte, la miel es de naturaleza caliente y muy acidificante, con lo que tiene efectos desmineralizantes si se consume regularmente.

La *fructosa*, que se recomienda en muchas ocasiones como sustitutivo del azúcar, está especialmente contraindicada por su efecto aterógeno en el caso de las personas diabéticas. Se receta porque no aumenta el nivel de glucosa en la sangre, pero en otros aspectos tiene unos efectos muy similares a los del azúcar; provoca, además de arteriosclerosis, un aumento de los triglicéridos en sangre, y, debido a su efecto altamente yin, expansivo, puede agravar la debilidad energética del páncreas (la fructosa comercial es un producto altamente refinado con un poder endulzante que prácticamente dobla el del azúcar). Por último, hay personas que son alérgicas a ella.

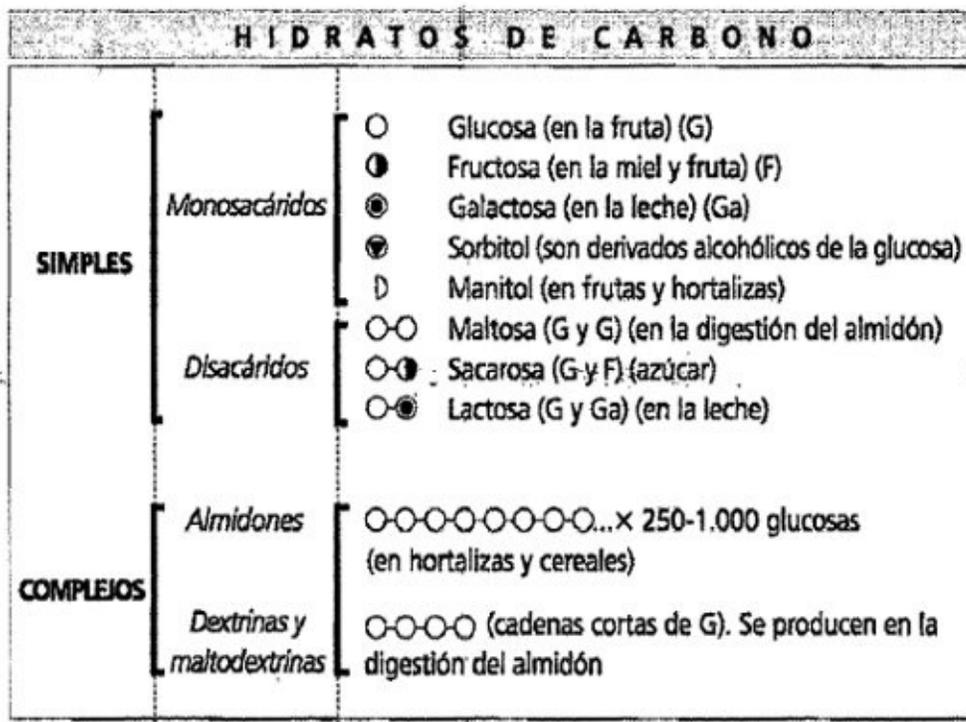
En cuanto a la sacarina, se especula con que puede tener efectos cancerígenos sobre las vías urinarias.<sup>6</sup> El *sorbitol* favorece la aparición de cataratas, por lo que las personas diabéticas, las cuales corren más riesgo de sufrirlas, no deberían consumirlo. Finalmente, el aspartamo es neurotóxico; está especialmente contraindicado en la alimentación infantil.

Pese a lo que acabamos de decir sobre los endulzantes refinados, resulta que el *dulce* es un sabor *tónico y nutritivo*, necesario para la salud. Es más, debe ser el sabor más presente en nuestra alimentación, con lo que no cabe duda de que debemos tomar cosas dulces. El problema de los endulzantes refinados que hemos citado es que son tan artificiales y extremados que pasan de ser nutritivos a resultar perniciosos. Existe un gran tópico relacionado con el azúcar, similar al

del calcio con la leche. Se suelen asociar los hidratos de carbono o «azúcares» con el azúcar exclusivamente. Y ahí empieza la confusión. Si bien resulta imprescindible ingerir carbohidratos, pues es de su oxidación de donde las células extraen la energía necesaria para sus procesos vitales, existen muchos tipos de alimentos que contienen hidratos de carbono, desde el azúcar y la fruta hasta los cereales, pasando por las verduras, las raíces, los tubérculos, las legumbres, los frutos secos o las semillas. Lo conveniente es descartar los azúcares simples —monosacáridos y disacáridos— en favor de los azúcares complejos o polisacáridos, que no tienen los efectos extremos y nocivos de los anteriores. Los polisacáridos son de asimilación lenta y están presentes en los cereales junto con todos los minerales, enzimas y vitaminas necesarios para su metabolización.

Los azúcares simples monosacáridos son la galactosa, la glucosa y la fructosa. Los azúcares disacáridos —la sacarosa, la lactosa y la maltosa— están compuestos por cadenas de azúcares simples. Una molécula de fructosa y una de glucosa forman una de sacarosa. Una de galactosa y una de glucosa forman una de lactosa. Dos de glucosa forman una de maltosa.

Los polisacáridos son los que contienen más de dos unidades de glucosa. Es el caso, por ejemplo, del almidón, formado por una cadena larga de glucosas y que está presente en las hortalizas, las legumbres y los cereales. Los azúcares monosacáridos y disacáridos, por su parte, están presentes en los endulzantes comerciales —la miel es rica en fructosa y el azúcar en sacarosa—, en la leche, rica en lactosa, y en la fruta, rica en sacarosa. Se trata de azúcares de asimilación rápida que, para su combustión, necesitan robarle al organismo



vitaminas del complejo B y distintos minerales. En cambio, los polisacáridos, como el almidón, se liberan mucho más lentamente en el intestino, con lo que no producen fluctuaciones en el nivel de glucosa en sangre, y, además, aportan los nutrientes necesarios para su combustión, gracias a lo cual no desmineralizan el organismo.

¿Cómo podemos sustituir los carbohidratos que nos aportan los endulzantes comerciales? En primer lugar con la masticación de *cereales*, *verduras*, legumbres, semillas, etc., que son los mejores *dulces* que existen. En segundo lugar, en los casos en que queremos endulzar la leche, el té o un postre, podemos recurrir a las *melazas*. Las hay de distintos *cereales*: de arroz, de cebada, de maíz o de trigo. La más nutritiva es la de cebada. Las melazas son productos muy ricos en maltosas, muy fáciles de digerir y que, a diferencia del azúcar, aportan minerales y vitaminas y no producen bajadas de glucosa en la sangre. También son fuentes de sabor dulce el *regaliz*<sup>7</sup> que preparado en infusión es relajante y armonizante, y la *raíz de stevia*, que se comercializa en extracto,<sup>8</sup> en forma de polvillo blanco (de aspecto similar al azúcar) o líquido, y que tiene un gran poder endulzante. La raíz de stevia, a diferencia de otros dulces, no produce humedad; es más bien secante. Es muy recomendable para las personas que tienen flemas y humedad en el cuerpo. Además, la pueden tomar quienes sufren

de diabetes tampoco y no produce caries. Otros buenos endulzantes son las pasas, los orejones, las pasas de Corinto y las ciruelas pasas, ideales para endulzar cualquier guiso, crema, papilla, muesli, etc. Si se cortan en pequeños trozos, tienen un poder endulzante muy elevado.

Asimismo, para endulzar podemos recurrir a las mermeladas y las compotas de fruta procedentes de cultivos biológicos, que no contienen azúcar ni fructosa y que se comercializan en tiendas de productos naturales. Las mermeladas y compotas hechas de bayas —fresa, frambuesa, mora...— son especialmente recomendables: son de las más equilibradas —en cuanto a la relación expansión/contracción— porque proceden de las frutas más yang —las de tierra.

Como vemos, existen dulces muy aconsejables. Sin embargo, todos los dulces acidifican en mayor o menor grado, cosa que, como veremos más adelante, deberemos tener en cuenta a la hora de buscar el equilibrio ácido/alcalino.

## LOS LÁCTEOS

Generalmente, gran parte de las *alergias e intolerancias alimentarias* desaparecen al eliminar de la dieta el azúcar y los Metaes. Conviene saber que un gran número de alergias de origen alimentario se esconden bajo los más diversos síntomas. Uno puede tener, por ejemplo, dolores de cabeza, sinusitis, dolores reumáticos o cambios de humor y, en realidad, estar sufriendo una alergia alimentaria.

En general, los lácteos producen mucosidades y contribuyen a que aparezcan enfermedades respiratorias —bronquitis, sinusitis, asma, etc.—y, en combinación con el azúcar y la carne, problemas de tipo reumático y arteriosclerótico. Por lo que respecta en concreto a la leche de vaca, conviene saber que las vacas están tratadas con antibióticos, medicamentos y piensos, los cuales no resultan beneficiosos para la salud humana. La leche de vaca es, además, muy rica en hormonas de crecimiento, por lo que hay quien la vincula con el desarrollo del cáncer, dado que esas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos. Por otra parte, los helados, combinación de leche y azúcar, son responsables de muchas otitis y otros desarreglos auditivos y también de muchos problemas de garganta —amígdalas y faringe.

La leche es un alimento adornado de tópicos, por ejemplo el del calcio. Evidentemente, los Metaes son muy ricos en calcio, pero para que el cuerpo

pueda asimilarlo adecuadamente necesita contar con otros deméritos, por ejemplo el magnesio, el boro o la vitamina D. Y la leche es muy pobre en magnesio. De ahí la paradoja de que muchos países en que se consumen grandes cantidades de calcio haya mucha gente que sufra de osteoporosis. En cambio, en los países orientales donde no se toma leche de origen animal se dan muchos menos casos de osteoporosis. Y es que no es tan importante el aporte de calcio como el equilibrio dietético general. Debido a su carácter frío y a que es un alimento de difícil digestión, la leche, además, ejerce un efecto sedante sobre la energía digestiva en general y sobre la secreción gástrica en particular, con lo que se puede dificultar la absorción del calcio.

Por otra parte algunos investigadores defienden que las proteínas que contiene la leche, como la caseína, dificultan la absorción del calcio por parte de los tejidos y favorecen que sea expulsado en la orina. Asimismo, se sabe que la excesiva ingestión de fósforo inhibe la absorción de calcio por parte de los huesos, y tanto la leche como la carne son muy ricas en fósforo. Con lo cual, las dietas hiperproteicas, ricas en carne y Meteos, se convierten en un gran obstáculo para que nuestros huesos asimilen adecuadamente el calcio que ingerimos.

Por suerte, el calcio está presente en muchos otros alimentos, combinado con los elementos necesarios para su correcta asimilación. Podemos destacar como fuentes ricas en calcio las algas, las semillas (especialmente, el sésamo, muy rico también en otros minerales, como el magnesio), las legumbres, las verduras en general y las crucíferas en particular (la col, el brócoli, etc.).

De hecho, el problema no es sólo si ingerimos suficiente calcio, sino también el tipo de dieta que seguimos consume nuestras reservas de calcio y, por extensión, del resto de minerales. ¿Qué alimentos lo hacen? Pues todos los que acidifican nuestra sangre y nuestros tejidos. En primer lugar, y de forma destacada, los azúcares simples y el alcohol. También producen los mismos efectos el exceso de proteína animal, las grasas, los fritos y los alimentos ricos en fósforo —carnes rojas, embutidos, refrescos, etcétera.

Por otra parte, ¿por qué se calcifican algunos órganos? Precisamente porque el calcio, muchas veces presente en demasía en el organismo a causa de un elevado consumo de Meteos, es utilizado por el cuerpo como elemento mineral para paliar el exceso de acidez en los tejidos,

A pesar de lo que acabamos de decir, la leche no deja de ser una emulsión de proteína y grasa, con lo que deviene una buena fuente nutritiva. Lo que debemos

saber es que podemos optar entre leches de origen animal y *leches de origen vegetal*. Ya hemos comentado algunos de los defectos de las primeras, pero es que, además, no hemos de olvidar que cuando tomamos leche de vaca ingerimos a la vez una elevada cantidad de hormonas y fármacos que han sido suministrados al animal durante su crecimiento y para alimentar su rendimiento. Ciertamente, los niños alimentados con leche de vaca crecen más rápidamente, se desarrollan estructuralmente más deprisa, pero no sucede lo mismo a nivel cerebral ni en lo que respecta al sistema nervioso. La leche de vaca está «diseñada» por la naturaleza para lograr que un ternero crezca rápidamente, no para el crecimiento de un bebé humano. Existen estudios que demuestran, por una parte, que la cantidad de aminoácidos de la leche de vaca, así como la calidad de éstos, distan mucho de la cantidad y la calidad de los aminoácidos de la leche materna, y, por ello, que el niño no puede metabolizar algunos de los aminoácidos presentes en exceso en la leche de vaca, con lo que se acumulan en las bases cerebrales. Las leches vegetales resultan mucho más recomendables por su composición y naturaleza: no contienen caseína ni el contenido en grasas saturadas y proteínas con efecto antigénico ;—es decir, creador de alergias— que contiene la de vaca. En el mercado, podemos encontrar leche de soja, de avena, de arroz, de quínoa, de almendra y de avellana. Esta última sólo es recomendable tomarla en combinación con otras o cuando se emplea en repostería o en la preparación de algunos platos. Para un consumo regular, las más equilibradas son la de avena, la de arroz y la de almendras, pero siempre serán más digestibles tras haberlas hervido durante al menos tres, cuatro o cinco minutos. Se pueden hervir uno o dos litros de leche y después guardarlos en la nevera, Al hervirlos debemos añadir una pizca de sal, que no modificará su sabor; al contrario, lo realzará. Ocasionalmente se puede tomar leche sin hervir, pero, incluso si uno cuenta con una buena capacidad digestiva, el consumo regular de leche cruda, aunque sea vegetal, le puede acabar afectando a medio plazo.

Asimismo, debemos sustituir, en la medida de lo posible, las harinas y el arroz blanco por sus equivalentes integrales. Si comemos fuera de casa, es preferible tomar pasta blanca a arroz blanco, pues es más nutritiva, al conservar parte de las proteínas de la cascara.

## PRODUCTOS CONGELADOS Y ENLATADOS

Debemos intentar evitar su consumo sistemático. Y es que, cuando una célula se congela, pierde vitalidad. Los congelados, por cocinados que estén, provocan cierto adormecimiento del fuego interno, esto es, menguan la energía. Esto puede uno apreciarlo, claro está, si se alimenta mayoritariamente de congelados; no en el caso de un consumo esporádico.

En cuanto a los alimentos enlatados, ocurre con ellos algo similar a lo que sucede con los congelados: son productos desvitalizados. Cuando los consumimos, tendemos a compensar la falta de energía que percibimos con estimulantes como las especias, el café, el chocolate, las bebidas estimulantes, etc. El bajón energético que provocan los alimentos enlatados se nota especialmente cuando tenemos que pensar: tras consumirlos podemos encontrarnos más débiles mentalmente y embotados, y no conseguir que las ideas fluyan igual de bien, que la creatividad se despierte. Además, los alimentos enlatados contienen muchas veces productos químicos que pueden afectar a nuestro metabolismo o a nuestro sistema endocrino —caso por ejemplo de los bifenoles con efecto estrogénico, feminizante.

En general, muchas conservas y alimentos enlatados van acompañados de una cohorte de conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, estabilizantes, espesantes, etc., muy provechosos para la logística del sistema alimentario comercial, pero en muchos casos potencial o decididamente nocivos para la salud.

## LA CARNE

En el caso de que se desee comer, la recomendable es la de origen ecológico. La que no tiene ese origen es poco segura, debido a los tratamientos que sufren y el tipo de alimentación que siguen, asunto suficientemente conocido gracias al escándalo de las vacas locas. El pollo y los huevos comerciales son poco recomendables. Los huevos de granjas de producción intensiva están contaminados con salmonela y parasalmonelas, bacterias que pueden producir salmonelosis si el huevo no se cocina bien. La toxicidad de ese tipo de huevos puede calibrarse al cocinar un huevo duro. La capa verde que queda alrededor de la yema nos habla de la pureza del huevo: cuanto menos verde tiene, mayor es la calidad del huevo. La gallina elimina parte de la toxicidad y los residuos a través de los huevos. Desde el punto de vista energético, los huevos son muy yang, de modo que nuestro organismo redamará otros alimentos que compensen ese

exceso, como azúcar o chocolate. También son muy ricos en colesterol y grasas saturadas. Son muy proteicos, pero al ser un alimento extremadamente contractivo debemos consumirlos esporádicamente, y siempre que los tomemos debemos procurar que sean de origen biológico y, a ser posible, germinados. Lo mismo debemos intentar en el caso de que tomemos *pollo*. conviene que sea de corral, biológico, porque los de granjas intensivas están enfermos, han sido tratados con antibióticos y hormonas y han sido alimentados con piensos por lo general de discutible calidad. Si tomamos huevos, debemos procurar hacerlos más yin, añadiendo a la tortilla espárragos, berenjenas o patatas y acompañándola con ensalada o similar.

## LAS SALES

Por otra parte, es mejor consumir *sal marina* —no sal marina gris— en vez de sal yodada, y *salsa de soja biológica* en lugar de la comercial, que ha sido fermentada rápidamente y por medio de procesos químicos artificiales y no posee la riqueza nutritiva y enzimática de la que ha sido fermentada de forma natural. Asimismo, no son recomendables los productos que contienen glutamato (por ejemplo, el ketchup). El *glutamato* es un potenciador del sabor y actúa dilatando las papilas gustativas de la lengua (y potencialmente otras estructuras). También se lo conoce como la «sal china», pues antes su uso estaba bastante restringido a los restaurantes chinos. Produce cierta adicción, conocida como el «síndrome del restaurante chino». Cuando el glutamato pasa al sistema nervioso, puede provocar problemas de tensión arterial. Además, como es muy yin, puede producir hipoglucemia, mareos, vértigos, desorientación, etcétera.

## LAS ESPECIAS

Dentro de las autóctonas, algunas son muy saludables; el tomillo, el romero, el azafrán, el orégano, el eneldo o el laurel. Se trata de especias suaves, que, usadas con moderación, tienen un efecto potenciador de la digestión. Normalmente son de naturaleza caliente, y algunas de ellas tienen efectos carminativos, es decir, evitan la producción de gases. Son, por lo tanto, especialmente recomendables en el caso de que suframos problemas digestivos, hinchazón de barriga, etc. Entre las especias foráneas las hay que son extremadamente yin, expansivas y picantes; la cayena, el chili o el clavo, por

ejemplo. Quien tenga síntomas de exceso de calor en el cuerpo (sequedad de ojos, exceso de apetito, carácter irascible, heces secas, piel o mucosas secas, etc.) o tendencia a la sequedad corporal no debe tomar picantes. Aunque no sea una especia, al alcohol también se lo considera un picante. Los picantes tienen tendencia a secar los tejidos; aunque estimulan y aumentan el fuego intestinal, son, además, muy expansivos, es decir, dirigen la energía hacia el exterior, con lo que el organismo la pierde. De hecho, provocan la apertura de los poros y tendencia a la sudoración, entre otros síntomas. Ése es el motivo por el que se toman tanto en países tropicales, de donde son originarias. Actúan causando una repentina subida del calor interno, con lo que causan sudoración, que a su vez proporciona una sensación de frescor y pérdida de temperatura. Esta sensación es pasajera, porque internamente el organismo se recalienta y a largo plazo los tejidos se contraen y se secan. Por ello, los picantes moderados —tibios, neutros o frescos— son más convenientes que los calientes.

## LOS ACEITES

En cuanto a los aceites, los mejores para la salud son los ricos en ácidos grasos esenciales de la *serie omega 3* —lino, germen de trigo, soja y cáñamo, este último muy difícil de encontrar hoy en día— de primera presión en frío, es decir, que no han sido calentados ni tratados con disolventes químicos. Son los mejores porque son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados —los ácidos grasos son los que dan sabor, aroma y textura al aceite—, especialmente en el ácido esencial alfa-linolénico, difícil de encontrar en otros aceites, porque es muy poco estable.

Para seguir una dieta ideal, lo conveniente es combinarlos con otros aceites poliinsaturados, los ricos en ácidos grasos esenciales de la *serie omega 6*, que, aunque pobres en ácido alfa-linolénico, son ricos en ácido linoleico. Nos referimos, por ejemplo, a los de *sésamo, girasol o cártamo*.

Los de *lino, germen de trigo o soja recién hecho* conviene tomarlos tres o cuatro veces por semana —una o dos cucharadas soperas al día—, a no ser que exista una recomendación médica para consumirlos con mayor frecuencia. En cambio, el de *sésamo* sirve para el consumo diario. Muchos de estos aceites ricos en omega 3 se rancian con facilidad, por lo que debemos asegurarnos de que su elaboración haya sido reciente y comprar botellas pequeñas y conservarlas en la nevera, lejos de la luz y el aire.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia que tiene que los aceites que tomemos sean de primera presión en frío y a ser posible de cultivo biológico (en el caso del de soja, además, debemos evitar los de soja manipulada genéticamente). El uso de aceites que no sean de primera presión en frío, poliinsaturados o no, genera radicales libres en el organismo. Es básico, pues, eliminarlos de nuestra dieta. Por otra parte, las bondades de los de primera presión en frío menguan si se fríen más de una vez o sí se queman cuando se fríen, amén de que de ese modo también producen radicales libres. Asimismo, consumir margarinas o aderezos aceitosos elaborados con aceites de mala calidad inhibe el efecto beneficioso de los buenos aceites. También actúa en contra del efecto de los aceites de primera presión en frío, el consumo de productos ricos en grasas saturadas y colesterol: carne, lácteos, huevos, etc. La ingestión excesiva de productos de origen animal conduce a que el organismo reciba demasiado ácido araquidónico, el cual produce efectos contrarios a los de los ácidos grasos de los buenos aceites.

Los aceites de las gamas omega 3 y omega 6 de primera presión en frío son, como decíamos, ricos en ácidos grasos esenciales, es decir, ácidos grasos no generables por el cuerpo humano, como el linoleico y el alfa-linolénico, los cuales contribuyen al buen funcionamiento de los órganos, de los sistemas circulatorio, nervioso e inmunitario y de las membranas celulares, las hormonas y las prostaglandinas. En términos energéticos podemos decir que tonifican la esencia y la sustancia. No olvidemos que provienen de semillas, esos grandes potenciales de vida de donde parte el crecimiento de las plantas. Por otra parte mantienen saludables los tejidos, la piel y el pelo.

Como veremos más adelante, el pescado, sobre todo el azul, también es una fuente de ácidos grasos omega 3. Sin embargo, si obtenemos suficiente ácido alfa-linolénico de otras fuentes alimenticias, en condiciones normales podríamos llegar a prescindir del pescado en nuestra dieta. Alimentos ricos en ácido alfa-linolénico son, aparte de los aceites citados, las verduras de hoja verde oscura, como la col, y los granos o cereales, especialmente los que se cultivan en climas fríos. Por su parte, los ácidos grasos omega 6 están presentes, además de en los aceites que hemos mencionado, en los granos, las legumbres, los frutos secos, las semillas, las frutas y algunos productos animales.

La combinación de los aceites que hemos citado es suficiente para obtener un óptimo equilibrio en ácidos grasos esenciales. Ocurre, sin embargo, que cuando nuestro organismo está enfermo o sometido a otras condiciones de estrés

biológico (véase «Apéndice 3») no puede generar cierto *ácido* graso intermedio, llamado *gamalinolénico*. Ese ácido no se encuentra en los aceites que hemos citado, sino en los de *prímula* y *borraja*, así como en el *alga espirulina*. Quien esté sano no necesitará recurrir a estos últimos aceites, pues su organismo ya generará de por sí suficiente ácido gamalinolénico a partir del consumo de semillas, frutos secos, granos y legumbres. Sí deberán hacerlo las personas muy estresadas, las sometidas a niveles de radiación importantes, las que sufran de cáncer, los consumidores de grasas saturadas, tabaco, alcohol o aspirinas y los ancianos. En todos esos casos, el organismo tiene serias dificultades para generar la cantidad de ácido gamalinolénico que necesita, por lo que resulta preciso consumir productos que suplan esa deficiencia.

El ácido gamalinolénico —presente, por cierto, en la leche materna— es imprescindible para producir un tipo de metabolitos con función hormonal llamados prostaglandinas. A su vez, éstas desempeñan un papel fundamental en el organismo. En concreto, la *prostaglandina E1* regula los estados inflamatorios —eccemas, artritis, etc.—; contribuye a aliviar los dolores e inflamaciones causados por el ácido araquidónico a consecuencia del excesivo consumo de carne; ejerce un efecto protector sobre todo el sistema circulatorio y cardíaco; inhibe la proliferación celular y normaliza células que tienden a mutar, con lo que puede ser de ayuda en el tratamiento del cáncer; regula la función cerebral y palia problemas de tipo psíquico o nervioso; potencia el crecimiento del cuerpo cuando se ha retardado; mejora el estado cerebral y hepático incluso en el caso de personas adictas al alcohol; es muy beneficiosa en los casos de mastitis quísticas, diabetes e incluso en los de esclerosis múltiple; combate el síndrome premenstrual y los problemas prostéticos; frena la hiperactividad infantil, y ayuda a perder peso.

Antes hemos hecho referencia a otro ácido graso, el *araquidónico*, que también es de la serie omega 6. Por lo común, todos disponemos de él en exceso, ya que es de origen animal y la mayoría consumimos demasiada proteína de ese origen. Tiempo atrás, el organismo humano podía generarlo, pero a fuerza de consumir proteína animal, hemos perdido la capacidad de hacerlo. Nuestro cuerpo necesita muy pequeñas cantidades de ese ácido. Ingerirlo en exceso puede causar enfermedades importantes, como trombosis. Para vegetarianos puros, la única fuente de ácido araquidónico es el alga nori.<sup>9</sup>

Respecto al *aceite de oliva*, se trata de un aceite monoinsaturado en cuya composición los ácidos grasos esenciales alcanzan una proporción muy baja —

entre el 8% y el 10%—. No es, pues, un aceite especialmente nutritivo. Sin embargo, es sabroso, combate el colesterol y contribuye a hacer más apetecibles los vegetales, virtud no desdeñable en absoluto. Además, al ser menos insaturado que los anteriores, se conserva mejor, algo muy importante hasta que se desarrollaron los actuales métodos de conservación. Ésos son los motivos de que tenga tanta tradición en la zona mediterránea. No obstante, en climas más fríos no es tan recomendable usarlo, porque al saturarse a cuatro grados, puede causar cierta tendencia al espesamiento de la sangre. En general, el cuerpo agradecerá los aceites no refinados y bien solubles incluso a bajas temperaturas. Al hígado, en concreto, le gustan los aceites cuanto más poliinsaturados mejor, por lo que prefiere los de la gama omega 3 al de oliva. En cualquier caso, si tomamos aceite de oliva, debemos complementarlo tomando también aceites de las gamas omega 3 y omega 6. De lo contrario, no tonificaremos la esencia y nuestros tejidos envejecerán más rápidamente. Debemos procurar que el aceite de oliva que tomemos sea siempre de primera presión en frío y de la menor acidez posible. Los que se comercializan con la etiqueta de puro o virgen son en realidad aceites refinados.

También podemos tomar otros aceites, como el de *maíz* o el de *semilla de uva*, siempre y cuando sean de primera presión en frío y de elaboración reciente. Debemos rehuir, en cambio, el aceite de *semilla de algodón*, pues contiene una sustancia tóxica llamada ciclopropeno que afecta al hígado y obstaculiza la metabolización de los ácidos grasos.

## TABLA DE ACEITES

Los aceites deben conservarse en botellas oscuras que los protejan de la luz y el aire, y el calor, para permitir que conserven todas sus propiedades. Los aceites deben ser de 1.<sup>a</sup> presión en frío, sin conservantes ni ningún tipo de aditivos, y frescos, para evitar que se oxiden (rancien).

ACEITES RICOS EN OMEGA 3, especialmente! ácido linoléico.

ACEITES EXCELENTES

(Conservar en nevera para retrasar la oxidación).

—Aceite de cáñamo.

—Aceite de lino.

—Aceite de semilla de calabaza.

—Aceite de nueces (debe ser de 1.<sup>a</sup> presión en frío) no refinado.

—Aceite de soja: La mayoría de hoy en día está parcialmente hidrogenado, destruyendo el ácido alfa-linolénico. Actualmente se están desarrollando soja sin ácido linolénico, para evitar el olor que éste produce cuando se oxida. Esto le hará perder mucha calidad. Más inteligente sería preservar el aceite de la oxidación con envases y medidas adecuadas.

—Aceite de germen de trigo (no debe oler mal, señal de que se ha oxidado).

ACEITES RICOS EN OMEGA 6, especialmente ácido linolénico. BUENOS ACEITES

—Aceite de sésamo: el más estable.

—Aceite de cártamo.

—Aceite de girasol.

—Aceite de prímula {rico en gama linolénico), aceite terapéutico.

—Aceite de borraja (rico en gama linolénico), aceite terapéutico.

DE MEDIOCRE CALIDAD

—Aceite de pepita de uva.

—Aceite de maíz,

ACEITES PARA FREÍR

—Aceite de coco, de palma: son los más seguros.

Aceite de oliva de 1.<sup>a</sup> presión en frío.

—Para consumo cuando el aporte de ácidos grasos esenciales ya están cubiertos.

—Es mejor consumirlo en climas y estaciones cálidas (verano, otoño, primavera).

—Ideal para enriquecer el sabor de verduras y platos en los cambios de alimentación.

En el único caso en que los aceites grasos monosaturados, como el de oliva, son preferibles a los poliinsaturados es a la hora de freír. El aceite nunca debe humear. Cuando lo hace, ya podemos tirarlo. Y es que, cuando humea, está creando gran cantidad de radicales libres y sustancias cancerígenas. En la barbacoa se alcanzan temperaturas muy altas, por lo que es un método muy poco saludable de cocinar. Los aceites monosaturados empiezan a humear cuando alcanzan los 190—200°; en cambio, los poliinsaturados lo hacen a 170—180°. Por eso es mejor freír alimentos con los primeros; con aceite de oliva, por ejemplo, aunque aún es más recomendable hacerlo con aceite de *palma* o *coco*.

El frito es tremendamente caliente. Casi siempre causa perjuicios, porque

calienta el hígado y carga la vesícula biliar. A través del meridiano del hígado y de la vesícula biliar, ese calor y la humedad que causa el aceite —en medicina oriental, la grasa se considera humedad— pueden producir dolores de cabeza, digestiones pesadas, somnolencia, aturdimiento, irritabilidad, mal genio, falta de lucidez y acumulaciones de tipo graso como abscesos, granos, acné, rojez en la piel, eccemas, etc. Por lo tanto, es mejor evitar el frito.

No hay problema, en cambio, cuando utilizamos el aceite para saltar verduras. No se trata ya de un frito, pues los alimentos no se sumergen en aceite a gran temperatura.

En general, si uno tiene una salud estable y la piel bien lubricada, lo mejor es reducir el consumo de aceite y tomar directamente semillas, semillas tostadas, granos y legumbres. Cuando se toman regularmente, se puede disminuir el consumo de aceite sin mayor problema. Caso distinto es cuando se tienen deficiencias cutáneas, por ejemplo por estar en contacto habitualmente con detergentes.

Sin embargo, por lo común, con una buena dieta que incluya salteados y los alimentos que acabamos de indicar, no es necesario tomar mucho aceite extra.

Una buena pista sobre si nos excedemos en el consumo de aceite nos la da nuestra frente. Si la notamos habitualmente grasienta, debemos reducirlo.

## EL AGUA

Para beber, es mejor evitar la del grifo. Tiende a producir acumulaciones en las arterias. Se trata de agua clorada, quimicalizada, rica en calcio, y el calcio inorgánico se acumula en las arterias. Si se consume, sea para beber, sea para cocinar, hay que emplear un filtro o imantada. Aunque lo mejor siempre es beber agua mineral. Por otra parte, el agua destilada no es buena para el consumo regular, pues no aporta minerales.

Se suele recomendar que se beban dos litros de agua diarios para que, entre otras cosas, el riñón trabaje mejor. Es un buen consejo, pero hay que tener en cuenta que si en la dieta no hay tóxicos no es bueno tomar mucha agua. Si uno come mucha carne, azúcar, muchos alimentos salados o concentrados, etc., conviene que beba bastante para diluir toxinas y ayudar a que el cuerpo se limpie mejor. Pero si uno sigue una dieta limpia y rica en alimentos que contienen agua, como las verduras y otros vegetales, no es necesario beber tanto. Sí lo hacemos, el exceso de líquido generará cansancio en el riñón,

¿Cómo podemos saber si estamos mal hidratados y necesitamos beber? Muy fácilmente; reparando en si la lengua se nos pega al paladar. Y es que no en todas las Ocasiones resulta válido el criterio de si tenemos o no sed. No siempre la necesidad de agua es paralela a la sensación de sed porque muchas veces esta última depende del frío interno que uno pueda tener. Cuando uno tiene frío en el cuerpo, puede que no le apetezca beber (sobre todo si relaciona beber con agua fría o similar). Asimismo, un exceso de humedad en los órganos internos puede aminorar el deseo de beber, sucede a veces cuando se sufre de obesidad, reumatismo, enfermedades digestivas, intestinales o respiratorias o alergias, situaciones que conllevan humedad o flemas internas. Por otra parte, a la persona a la que le falta sustancia en los órganos, que tiene deficiencia yin, le cuesta beber; bebe, normalmente, a sorbitos. Si uno tiene la lengua pegada y tiene sed, debe beber. Si uno tiene la lengua pegada y no tiene sed, es que está cansado. En ese caso, debe beber agua caliente: tisanas, sopas, calcios.

## EL CAFÉ

Es un alimento de naturaleza tibia, estimulante, amargo y secante, diurético y con efecto purgativo —muchacha gente lo toma porque resulta de ayuda para ir al baño—. Habitualmente, se usa para estimular la digestión y la mente tras una comida grasa y pesada y con alcohol. Sin embargo, se trata de una tarjeta de crédito con una comisión altísima. FJ café le quita energía al cuerpo para llenar la cabeza con ella. Cada vez que uno toma café, consume esencia prenatal del corazón y el riñón, con lo que sufre un acceso de envejecimiento prematuro similar al que provocan las drogas. Por otra parte, en su elaboración se usan peligrosos herbicidas y pesticidas. En el caso del café descafeinado se emplean además disolventes derivados del petróleo y otros productos químicos. Asimismo, los aceites que contiene se vuelven rancios rápidamente cuando se muele. Por ello, cuando menos, el café que consumamos debe ser de origen orgánico. Pero tampoco así deja de resultar perjudicial para la salud. Aunque tomemos apenas una o dos tazas al día, él café sube el colesterol y aumenta el riesgo de sufrir cáncer de páncreas, infartos de miocardio y cáncer de mama o vejiga en el caso de mujeres cuya alimentación sea rica en carnes y grasas. Si se toma durante el embarazo, incrementa asimismo el riesgo de aborto y las posibilidades de que el bebé nazca con defectos congénitos. Además, el ácido del café afecta al villi (vellosidad del intestino), dificultando la absorción de

calcio y otros minerales. Los grandes consumidores de café que quieran reparar su intestino pueden recurrir al té de hoja de ortiga. Tomar dos tazas diarias durante seis semanas da excelentes resultados.

A esta lista de defectos se suma, desde el punto de vista de la medicina tibetana, el hecho de que el café, al afectar a la esencia del corazón, afecta también a nuestra capacidad de empatía para con los demás. Y no hay que olvidar tampoco los beneficios que reportaría para grandes zonas inmersas en la pobreza y el hambre que las grandes plantaciones de café y frutas tropicales que abundan en Hispanoamérica se dedicaran al cultivo de productos capaces de paliar sus necesidades alimenticias en lugar de contribuir al enriquecimiento de algunas multinacionales y unos cuantos intermediarios.

Si optamos por dejar el café, no debemos hacerlo de golpe, porque podemos sufrir dolores de cabeza o estreñimiento. Lo recomendable es tomar sustitutivos como el té —inclinándonos paulatinamente por tés cada vez más suaves y con menos teína— o el café de cereales, que yanguiza y quita el cansancio, pero sin exaltar el sistema nervioso simpático ni provocar desgastes en el riñón, el corazón y la sangre.

En cualquier caso, si al dejar el café sufrimos de estreñimiento podemos recurrir a algún laxante suave como la semilla de lino.

## EL CHOCOLATE

Es un alimento extremadamente yin que suele apetecernos como factor compensatorio bien en situaciones de mucha tensión —cuando estamos internamente contraídos, reprimiendo emociones, y sufrimos de ansiedad y estrés—, o bien tras el consumo de productos muy contractivos, como los huevos, la carne, los quesos duros, los horneados y la sal —parte de su capacidad para relajar se debe a que es rico en magnesio—. Si estamos relajados o eliminamos esos alimentos de nuestra dieta, el chocolate nos deja de apetecer.

La inmensa mayoría de los chocolates contienen azúcar y leche, alimentos que no deben estar presentes en una dieta que pretenda contribuir a que nuestra salud sea óptima. Asimismo, contienen teobromina, el alcaloide del cacao, motivo por el que causan acidación. Tomar mucho chocolate puede producir falta de tono y concentración, dispersión mental y tendencia a la depresión. Por otra parte, es un alimento rico en oxalatos —sales de ácido oxálico—, con lo que resulta perjudicial para las personas que sufren enfermedad litiásica renal.

Además, carga bastante el hígado y es acidificante.

En definitiva, si no podemos eliminar el chocolate de nuestra dieta, debemos, cuando menos, consumirlo muy moderadamente y procurando siempre tomarlo biológico, endulzado con melazas de cereales y no con azúcar, y elaborado con leches saludables como la de avena.

# 3

## La digestión. Su importancia energética

Otro de los argumentos fundamentales en favor de la dieta que recomienda la OMS es la naturaleza de la digestión. Para entender qué función cumple este proceso vital debemos retomar el concepto de salud. Más arriba hemos definido la salud como la capacidad para adaptarnos al medio que nos rodea. Cuando un ser vivo dispone de esa capacidad, sobrevive. En cambio, si no dispone de ella, acaba pereciendo. La vida se fundamenta en la capacidad de adaptarse al medio que nos envuelve.

¿Qué hacemos para adaptarnos a nuestro entorno? Sencillamente, nos lo comemos —para convertirnos en el entorno mismo—. Nuestra alimentación, compuesta de productos del medio en que vivimos, es precisamente la que permite que nos adaptemos a ese hábitat y en, última instancia que gocemos de buena salud en una vida armónica.

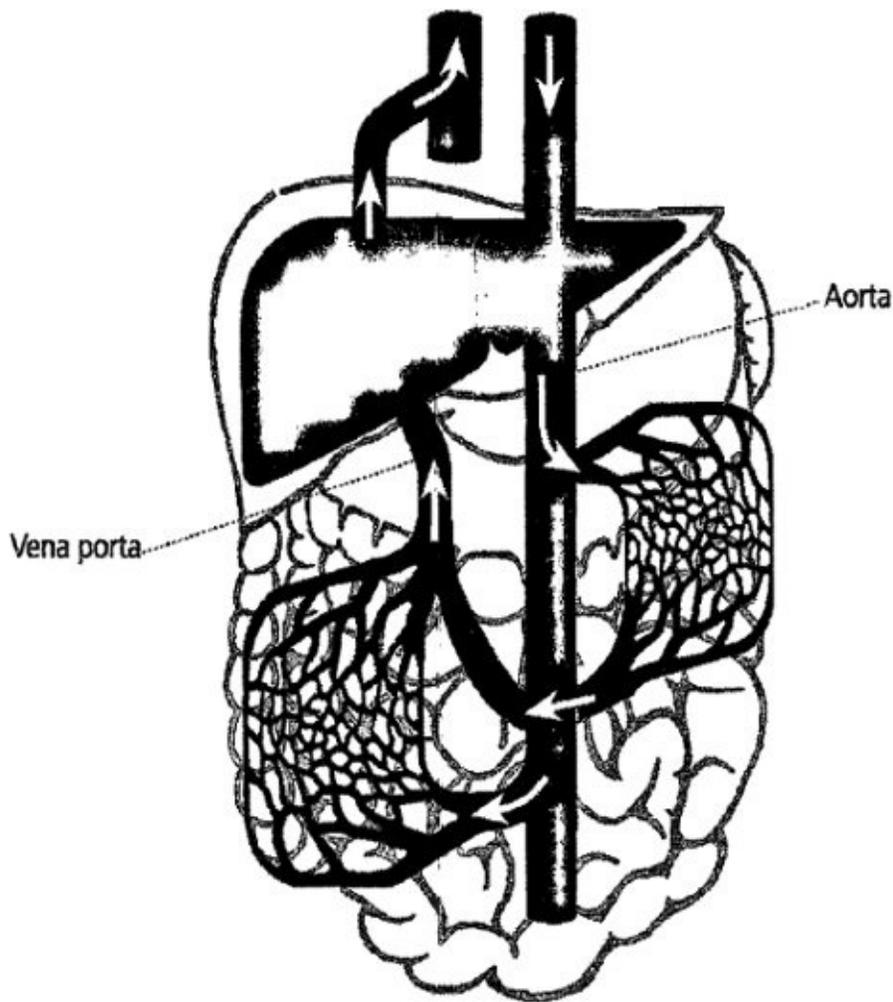
Para adaptar ese entorno a nuestro cuerpo, necesitamos desmenuzarlo en partículas biológicas elementales, que puedan ser asimiladas por él. Nuestro organismo atomiza el medio, nuestro alimento, y lo transforma en materia corporal y energía. Y para hacerlo se sirve del sistema digestivo.

El sistema digestivo es el que se ocupa de convertir las materias complejas, tanto animales como vegetales, en partículas elementales. Así, desmenuza las proteínas en aminoácidos; los hidratos de carbono en glucosa, fructosa o galactosa, y las grasas y los aceites en ácidos grasos y glicerol —un alcohol—. Asimismo, mediante el sistema digestivo nuestro organismo absorbe directamente agua, vitaminas y minerales. Tales partículas elementales son las que componen la estructura orgánica de los seres vivos.

El factor que permite esa atomización es el fuego digestivo, que se manifiesta de distintas maneras; en forma de *enzimas* y *secreciones* con diferentes grados de acidez/alcalinidad a lo largo del sistema digestivo; en la *actividad peristáltica* o, dicho de otro modo, en el movimiento interno capaz de hacer descender el alimento a través del sistema digestivo, y en el proceso de *absorción intestinal*. Este último es un proceso de carácter ascendente, impulsado por el fuego interno que se halla en lo que en la medicina tradicional china se conoce como el caldero, es decir, la parte central del cuerpo. En el caldero —en los intestinos concretamente— se rechaza lo desechable y se absorbe lo nutritivo, que a través de la vena porta y del sistema linfático llega a la parte superior del cuerpo. La absorción intestinal no es una función de tipo digestivo, sino asimilativo, y en la medicina tradicional oriental se la conoce como función del bazo. La labor del bazo chino es fundamental, pues determina no sólo el buen funcionamiento del sistema digestivo, sino también la capacidad del organismo para absorber nutrientes y fluidos, nutrir la sangre y la sustancia, llevar a cabo la combustión celular y, en definitiva, adquirir la energía necesaria para que podamos seguir viviendo.

Vemos, pues, que la alimentación se desarrolla en dos' fases, la digestiva, durante la cual se desmenuza el alimento, y la asimilativa, en la que el alimento, una vez atomizado y tras ser absorbido desde los intestinos y conducido hasta el hígado, se convierte en sangre con el fin de que nutra nuestra sustancia, nuestra esencia y nuestra energía.

La digestión es una función yang, descendente —impulsada por la energía celeste—, que conduce el alimento desde la boca hasta el ano. Los movimientos peristálticos que poco a poco hacen descender el alimento son similares a los de un látigo. A fuerza de impulsos que provienen en última instancia de la energía celeste, el alimento pasa de la boca al esófago, de ahí al estómago, luego al intestino delgado y posteriormente al intestino grueso. La energía celeste es responsable de los movimientos de esas vísceras y partes del cuerpo, y también de la producción del fuego metabólico que permite la adecuada secreción de jugos desde la boca hasta el intestino, así como de los movimientos a partir de los cuales se produce la excreción de la bilis y los jugos pancreáticos.



*La función digestiva de la asimilación tiene una dirección ascendente, siguiendo la circulación de la vena porta (función portal) y proveniente del estómago, bazo e intestinos. En medicina oriental, a la función de asimilación del alimento, propiciada por la energía interna o fuego interno se le llama la función del calentador medio o «bazo», que no es la del bazo occidental.*

Dado que la digestión es un proceso de tipo yang, todos los factores más expansivos, es decir, yin, que a la hora de digerir estén presentes en nuestro cuerpo inhibirán el movimiento de las vísceras y la secreción de jugos. De ello se deduce que si queremos potenciar las funciones digestivas de un órgano —el estómago, el páncreas, el hígado, los intestinos, etc.— deberemos consumir alimentos que, amén de tener trofismo por ese órgano digestivo, sean de tipo

yang. Para que los órganos segreguen jugos convenientemente, será necesario, además, que el organismo esté bien hidratado y fluidificado.



*La digestión sigue un sentido descendente canalizada por la energía del cielo.  
Los alimentos más yang la potencian, los más yin la debilitan.*

El proceso digestivo  
PREDIGESTIÓN O DIGESTIÓN PREFORAI

## PREDIGESTION O DIGESTION PRECOCAL

La llevamos a cabo al saber y ver lo que vamos a comer, y a la postre resulta fundamental. Según la fisiología médica, entre el 40% y el 60% del proceso digestivo se lleva a cabo antes de que el alimento llegue a la boca. Puede decirse que la digestión es en su primera fase un proceso ante todo mental. Y es que la visión del alimento y su olor estimulan de por sí la secreción de jugos digestivos adecuados. Es por eso por lo que resulta del todo desaconsejable ponerse a comer viendo la televisión, trabajando en el ordenador o leyendo el periódico. Cuando estemos sentados a la mesa, conviene que nuestra atención se centre en la comida, pues de lo contrario la digestión se resentirá.

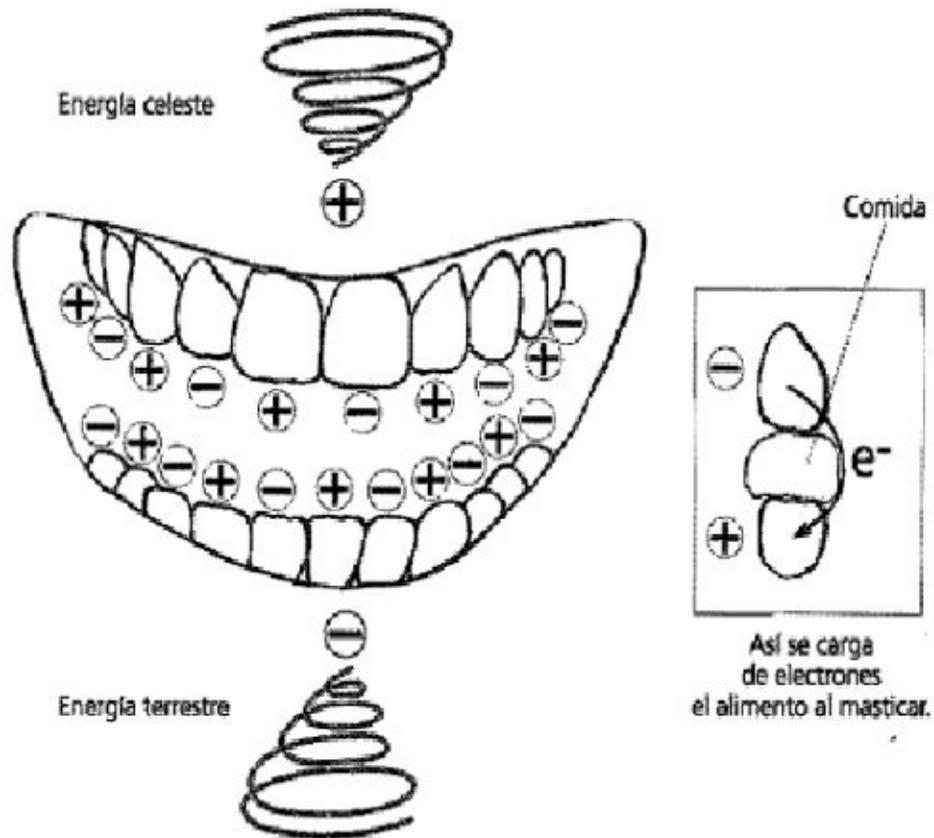
## LA MASTICACIÓN

Fundamental por numerosas razones. En primer lugar, porque, al masticar, el alimento se machaca y se envuelve de saliva, gracias a cuyo pH y a cuyas enzimas —la ptialina y la amilasa, por ejemplo— una parte de los nutrientes, los hidratos de carbono, sufre una importantísima digestión. Al tiempo, trocear bien la comida ayuda a que los jugos digestivos sean más eficaces. Una buena masticación permite que la salivación sea mayor, y si el flujo de saliva es grande y rico, se ha elaborado durante el tiempo suficiente y tiene un pH entre 8 y 8,5, la secreción ácida estomacal aumentará. El alimento transita así de un medio alcalino, la boca, a un medio altamente ácido, el estómago, alternancia que luego se prolonga en el duodeno, cuyas secreciones son también alcalinas, y en el intestino delgado, de secreciones en este caso ácidas. Ese vaivén es el que asegura que el alimento se digiera bien, pues lo somete a un eficaz proceso de lisis bioquímica.

El grado de masticación es también importante porque de él depende que las glándulas salivales, beneficiosas para la digestión, se pongan en marcha a su máximo potencial. Cuando masticamos poco el alimento, esas glándulas no alcanzan a segregarse suficientemente.

En cuanto a los dientes, son acumuladores energéticos, condensadores de energía. Los dientes superiores están más cargados de energía celeste y, en cambio, los inferiores lo están más de energía terrestre. Puede decirse que los dientes mandibulares tienen una carga negativa y los dientes maxilares una carga positiva. Además, cada diente alberga una carga negativa y otra positiva (yin/yang), en proporciones variadas, de tal manera que cada uno de ellos tiene

una polaridad distinta de la de los dientes de al lado.



Los dientes son condensadores de energía, al masticar energetizamos el alimento, pues se produce un salto de electrones de diente a diente.

La masticación aumenta el flujo de saliva y la carga energéticamente, permitiendo una óptima digestión y asimilación de los alimentos.  
La masticación también ayuda a calmar la mente.

Si acercamos los dientes superiores a los inferiores hasta que prácticamente se rocen, podremos comprobar que se produce una especie de tembleque: no se trata sino del salto eléctrico de un diente a otro, es decir, de los electrones que pasan de un maxilar al otro. Una masticación profusa permite que esa corriente eléctrica afecte de manera positiva a los alimentos, cargándolos de energía. Para la digestión del alimento, esa inyección de chi es casi tan importante como el efecto mecánico que la masticación ejerce sobre él. La energía que los dientes desprenden revitaliza la comida, facilitando su transformación en sustancias nutritivas, útiles y metabolizables por el organismo. Por otra parte, una masticación concienzuda puede insuflar vitalidad incluso a alimentos

recolectados hace tiempo, congelados o excesivamente yin.

Como vemos, una masticación profusa y tranquila, que garantice una importante secreción salival, es un factor básico a la hora de digerir los alimentos. Con ella, aseguramos que la digestión empiece bien tanto desde el punto de vista mecánico como eléctrico y bioquímico. De hecho, una buena masticación podría desempeñar un papel alquímico, favorecedor de transmutaciones biológicas demostradas por el profesor Louis Kervran (véase «Bibliografía recomendada») y, por lo tanto, muy interesante para nutrir a fondo el cuerpo.

Normalmente, la comida debe masticarse entre quince y cincuenta veces, en función de la fuerza digestiva de cada cual. Una persona que goce de un buen estado de salud y que tenga hábitos alimenticios adecuados debería masticarla un mínimo de quince veces. En cualquier caso, cuanto más mastiquemos los alimentos, más fácil será su digestión y, por lo tanto, menos energía deberemos invertir en ella.

Por otra parte, está demostrado que una masticación adecuada produce una suerte de masaje en el cráneo que ayuda al funcionamiento cerebral. Y no hay que olvidar que una digestión óptima es el mejor tónico de las funciones cerebrales que existe. Asimismo, conviene recordar que cuanto más arriba está un animal en la pirámide evolutiva, más mastica. Las serpientes, por ejemplo, engullen a sus presas. La masticación es un signo de evolución, y cuanto más mastica uno, más consciente es del mundo en que vive, del aquí y el ahora. De hecho, cuanta más atención prestemos a la masticación de los alimentos, más despiertos y perceptivos nos sentiremos después de comer. De hecho, para quienes se interesan por el desarrollo de la conciencia, la meditación o el control de la respiración, un paso previo fundamental es el control de la masticación.

## EL ESTÓMAGO

El alimento transita de un medio alcalino a un medio sumamente ácido. Las secreciones estomacales, de un pH de 2 o 3, son más ácidas cuanto más alcalinizado está el alimento que llega. El estómago es el órgano que se ocupa de digerir las proteínas. En él, las cadenas de proteínas se desmenuzan en pequeñas cadenas de péptidos y en aminoácidos. Asimismo, el estómago produce el llamado factor intrínseco, una molécula imprescindible para la asimilación de la vitamina B12. Cuando la fuerza estomacal es baja, caso por ejemplo de muchas

personas de edad avanzada, el organismo no es capaz de absorber de forma adecuada la vitamina  $B_{12}$ . La falta de suficiente vitamina  $B_{12}$  puede desembocar en la aparición de síntomas de tipo neurológico que pueden confundirse con la demencia senil. De ahí la importancia de que las personas mayores cuenten con una digestión fuerte.

## EL DUODENO

Allí, el alimento, el *quinto* —nombre que recibe a partir de ese momento—, recibe las *secreciones pancreáticas*, altamente alcalinas, que contienen las enzimas para la digestión de las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono. Asimismo, en el duodeno, el jugo segregado por el hígado, la *bilis*, también muy alcalinizante, ayuda a las enzimas pancreáticas en la tarea de desmenuzar las grasas» Por otra parte, las secreciones pancreáticas y la bilis contribuyen al buen funcionamiento del movimiento peristáltico.

## ABSORCIÓN

Una vez que ha pasado por el duodeno, el quimo, ya muy digerido, llega al yeyuno y al íleon, secciones del intestino delgado donde se realiza básicamente la parte fundamental del proceso de absorción del alimento, el cual, a partir de ahí, recibe el nombre de *quilo*. Desde la pared intestinal, las grasas enfilan el camino de las venas subclavias a través de las vías linfáticas. Sin embargo, la mayor parte de los nutrientes se dirige, a través las venas portas, hacia el hígado, donde esa sangre lechosa es depurada, antes de ser conducida al corazón y de ahí a todo el organismo, una vez convertida en sangre.

Conviene saber que la absorción del alimento puede producirse en cualquier parte del sistema digestivo. Cuanto más yin es el alimento, mayor es la tendencia a que sea absorbido en las partes altas del sistema digestivo. En cambio, cuanto más yang es, mayor es la tendencia a que sea la parte baja del intestino, el yeyuno y el íleon, la que lo absorba. Lo ideal es que sea esta zona —conocida en la medicina tradicional oriental como *hará* «*tan tien*» u «océano de la energía»— la que lo absorba. Cuanto más abajo se absorbe el alimento, mayor es la calidad de la sangre y, por lo tanto, mejor funciona todo el organismo, lo que revierte entre otras cosas en el potencial intelectual de la persona o en lo bien nutridos que estén sus tejidos.

En la absorción de los nutrientes desempeña un importantísimo papel la *flora intestinal*. Formada por bacterias saprofitas «amigas», tiene dos funciones: contribuir a la digestión y asimilación de algunos de los nutrientes que comemos y sintetizar algunas de las vitaminas que necesitamos, por ejemplo la vitamina LA o, en intestinos sanos, la vitamina  $B_{12}$ . De la importancia del papel de la flora intestinal da prueba la composición de las *heces*: una tercera parte de ellas está constituida por fibra procedente de la alimentación, otro tercio son células del intestino —las cuales se renuevan vertiginosamente— que se han descamado y el tercio restante está constituido por flora intestinal.

La flora intestinal procede tanto de nuestro propio organismo como de los alimentos que consumimos. Si el alimento es de origen animal, y sobre todo si se trata de carne, las bacterias que genera compiten con la flora beneficiosa. En cambio, el alimento de origen vegetal aporta bacterias beneficiosas para el organismo. Por ello, las personas vegetarianas puras que no quieran interferir en la producción de vitamina  $B_{12}$  por el organismo no deben consumir productos que puedan destruir la flora: azúcar, productos quimicalizados, farináceos de mala calidad, etc.

## LOS DESECHOS

Una vez que la mayor parte de los nutrientes han sido absorbidos en el intestino delgado, los desechos pasan al intestino grueso, donde todavía nuestro organismo va a absorber minerales y líquidos. El resto será conducido por el colon y el recto hasta su expulsión.

### Algunos consejos

En general, cuantas más variedades de nutrientes contiene el alimento más fácil es la asimilación de éste, pues los nutrientes de distinto tipo se complementan para favorecer el proceso de absorción. En cambio, con la digestión sucede exactamente lo contrario: cuanto menor es la variedad de nutrientes de un alimento, más fácilmente se digiere, pues menor es también el abanico de jugos gástricos y enzimas que tiene que entrar en juego. Basándose en ello, algunas dietas de adelgazamiento postulan que se ingiera un solo tipo de nutriente en cada comida. Si solo consumimos proteínas, grasas o hidratos de carbono, la absorción es menor, con lo cual no se engorda. El problema es que, a

medio plazo, esa práctica genera deficiencias nutricionales, además de posibles desequilibrios bioenergéticos. Lo ideal es seguir una dieta que favorezca que tanto la digestión como la absorción puedan llevarse a cabo de la mejor manera posible. El modo de alimentarse que preconiza la OMS y que defendemos en esta obra es, en ese sentido, el más indicado.

Siempre que a nuestra digestión le falte dinamismo, fuerza, bien porque el movimiento de las vísceras o la capacidad de secreción de jugos gástricos sean insuficientes, o bien porque se dilate alguna de las partes del tubo digestivo, el problema de fondo no será otro que la falta de conductividad de energía celeste, causada a su vez por una dieta pobre en minerales y otros factores contractivos. Los sabores salado y amargo, por ejemplo, estimulan la secreción y el movimiento peristáltico. Son sabores yang y mueven la energía celeste hacia abajo. En cambio, el pepino, el pimiento o el ajo son alimentos que mueven la energía hacia arriba: ese es el motivo de que repitan. Para que no lo hagan, podemos cocinarlos o condimentarlos con sal, derivados de la soja o vinagre de muy buena calidad —si la condición de la persona no es muy débil—, que no es sino un modo de yanguizarlos. Los alimentos yin le restan fuerza a la digestión. De ahí que cuando se quiere potenciar el fuego interno se eliminen de la dieta los crudos —muy fríos y yin— y se sustituyan frutas y ensaladas por hortalizas cocinadas.

## AUMENTANDO LA FUERZA DIGESTIVA

La tonificación del calentador medio —nombre que recibe en Oriente la zona digestiva (el corazón es el calentador superior y los riñones el inferior)— es fundamental para la salud. Y es que, como defiende la medicina naturista, la fuerza digestiva es básica para la economía corporal. Pensemos por ejemplo en que a través del sistema linfático de la pared intestinal se eliminan gran cantidad de detritus. Si el funcionamiento intestinal es bueno, el sistema digestivo funciona como un gran emuntorio. Y es que tan importante es que nuestro organismo digiera y absorba los alimentos que consumimos como que elimine lo sobrante. Eso explica por qué en Oriente los alimentos muy fríos se cocinan con mucho cuidado: el objetivo no es otro que impedir que puedan debilitar la función del calentador medio. En Oriente, donde existe una gran tradición vegetariana, no se consumen verduras crudas. Las verduras se cocinan —aunque poco, pues de lo contrario perderían vitaminas— para que no resulten tan frías.

Con vistas a tonificar el bazo chino —y, por lo tanto, la secreción estomacal, la digestión intestinal y la función portal (absorción y asimilación)— lo más indicado es consumir cereales como el mijo, la quínoa, el arroz, el arroz dulce, el trigo sarraceno, verduras como la zanahoria, la cebolla o la calabaza, pequeñas cantidades de sal o alimentos salados, pescado blanco, jengibre, bardana o chirivía, sopas y calcios calientes, estofados...

También aportan fuerza digestiva el aumento de la presión en la cocción, las cocciones largas, el hecho de cortar el alimento en trozos pequeños y las condimentaciones adecuadas, por ejemplo con pickles —verdura fermentada con sal o sin ella— o gomashio —una cucharada de postre por plato de cereal.

Una buena manera de empezar el día en el caso de que estemos faltos de energía digestiva —de lo cual son síntomas las digestiones lentas, la acidez de estómago, la hinchazón de barriga, los gases, el hecho de que nos sintamos incómodos después de comer...—es tomar como desayuno una crema de mijo, quínoa o arroz, unos cereales calientes bien cocinados o unos copos de avena, según la fuerza digestiva de que dispongamos. Si ésta es muy escasa, lo más indicado es optar por el mijo. En el caso opuesto, lo ideal son unos copos de avena bien hervidos. Es muy importante que ya de buena mañana tonifiquemos el bazo, pues de ese modo estará en buenas condiciones durante todo el día y disfrutaremos de más energía.

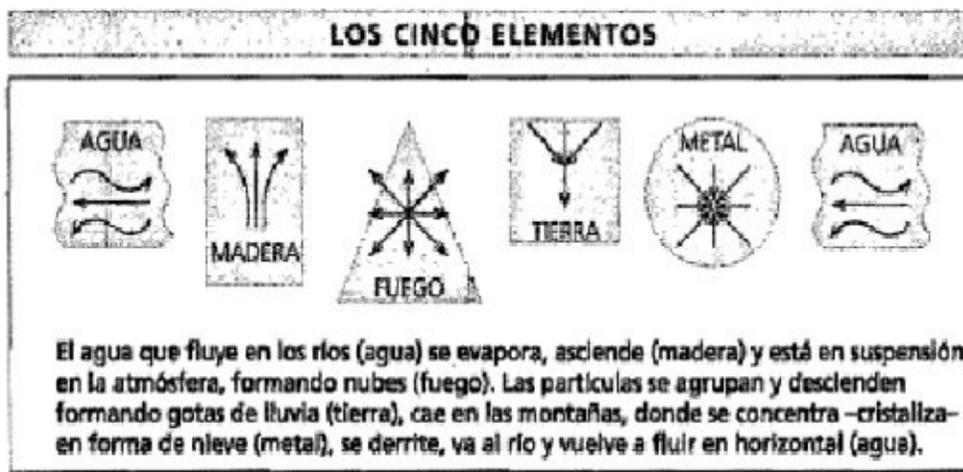
Para dar un último ejemplo de la importancia de la digestión para nuestra salud bastará referirnos a la osteoporosis. Uno puede seguir una dieta suficientemente rica en calcio y, sin embargo, al no disponer de una buena secreción acida en el estómago, algo imprescindible para que el organismo absorba el calcio convenientemente, estar falto de él. La osteoporosis puede ser consecuencia, pues, de una digestión débil.

# 4

## Los cinco elementos

La teoría de los cinco elementos o transformaciones se remonta a tres mil años atrás. Es uno de los fundamentos de la medicina tradicional china y, en general, de la cosmología oriental antigua. Como vamos a ver, es de muy fácil aplicación a cualquier aspecto de la vida o de los fenómenos que nos rodean. Y, por supuesto, a la alimentación.

Sabios de la Antigüedad advirtieron que todo ciclo consta de cinco fases; una fase en la cual la energía tiende a tomar una dirección ascendente y expansiva (que se asocia al elemento *madera*), una fase de máxima energía expansiva (*fuego*), una fase en la que la energía desciende y se empieza a recoger (*tierra*), una fase en la que la energía llega a la máxima contracción (*metal*) y una última fase (*agua*) en la que la energía se vuelve fluida y horizontal hasta que de nuevo asciende (*madera*). Ése es el recorrido que sigue, por ejemplo, el agua.



## Las estaciones

Utilizando también el método analógico, podemos ordenar el ciclo de las estaciones según el mismo criterio:

En el calendario oriental, existen unos períodos de transición entre las estaciones conocidos como *dojos*. Duran aproximadamente dieciocho días y se les considera estaciones propiamente dichas. Los más importantes son el *dojo* de agosto, situado entre el verano y el otoño, y el que media entre el invierno y la primavera. En estos dos períodos es cuando solemos sufrir más desarreglos. De hecho, se dice que durante los *dojos* se puede tratar cualquier enfermedad, lo que no ocurre en los espacios inter*dojo*, esto es, en las estaciones. Por ejemplo, en verano el riñón suele estar más débil, pero no es el mejor momento para tonificarlo, porque en esa estación la energía está centrada en la parte superior y exterior del cuerpo y especialmente en el corazón, con lo que éste podría resentirse si tomamos intensivamente alimentos o medicamentos para que la energía se dirija al riñón, que está en el interior y en la mitad inferior. En cambio, los *dojos* son momentos en los cuales la energía puede encauzarse con libertad hacia cualquier órgano sin que los demás sufran por ello.

Por otra parte, las estaciones energéticamente hablando, no empiezan, desde el punto de vista energético, en el momento que nos indica el calendario occidental, sino que lo hacen alrededor del 4 de febrero la primavera, del 4 de mayo el verano, del 4 de agosto el *dojo* de tierra, del 4 de septiembre el otoño y del 4 de noviembre el invierno, aunque la fecha varía según el área geográfica. (En realidad hay un período de unos dieciocho días de transición llamado *dojo* que varía su comienzo según la zona geográfica.)

En muchas zonas de España, un indicio de que la energía empieza a ascender es el florecimiento de los almendros a finales de enero. Desde el punto de vista energético, pues, la primavera empieza mucho

## LAS ESTACIONES



**Invierno:** En la plantas, la energía está interiorizada —los árboles y arbustos no tienen hojas, la savia está en las raíces y el tronco—, los animales hibernan o duermen más; la energía está en estado flotante u horizontal.



**Primavera:** La energía asciende y se exterioriza, y los árboles se llenan de hojas.



**Verano:** Máximo esplendor y energía; la atmósfera está en su grado máximo de expansión, la energía está asequible.



**Agosto:** Fase intermedia entre la máxima expansión del verano y el inicio de la fase contractiva, la naturaleza está calma y amable.



**Otoño/Invierno:** La energía desciende y los árboles la interiorizan, las hojas se caen; la atmósfera está en su grado máximo de contracción.



**Invierno:** Energía interiorizada y en estado flotante, horizontal.

antes del 21 de marzo Cada lugar del mundo cuenta *con* indicios —una especie de pájaro que empieza a cantar, un árbol que florece, un aspecto climático— de la llegada de un nuevo dojo o estación. Las estaciones y los órganos del cuerpo, como luego veremos, están vinculados con un determinado elemento o estelo de la energía, por lo que la llegada de una estación nos señalará qué órganos van a estar fuertes durante ese período y cuáles, en cambio,

estarán más débiles.

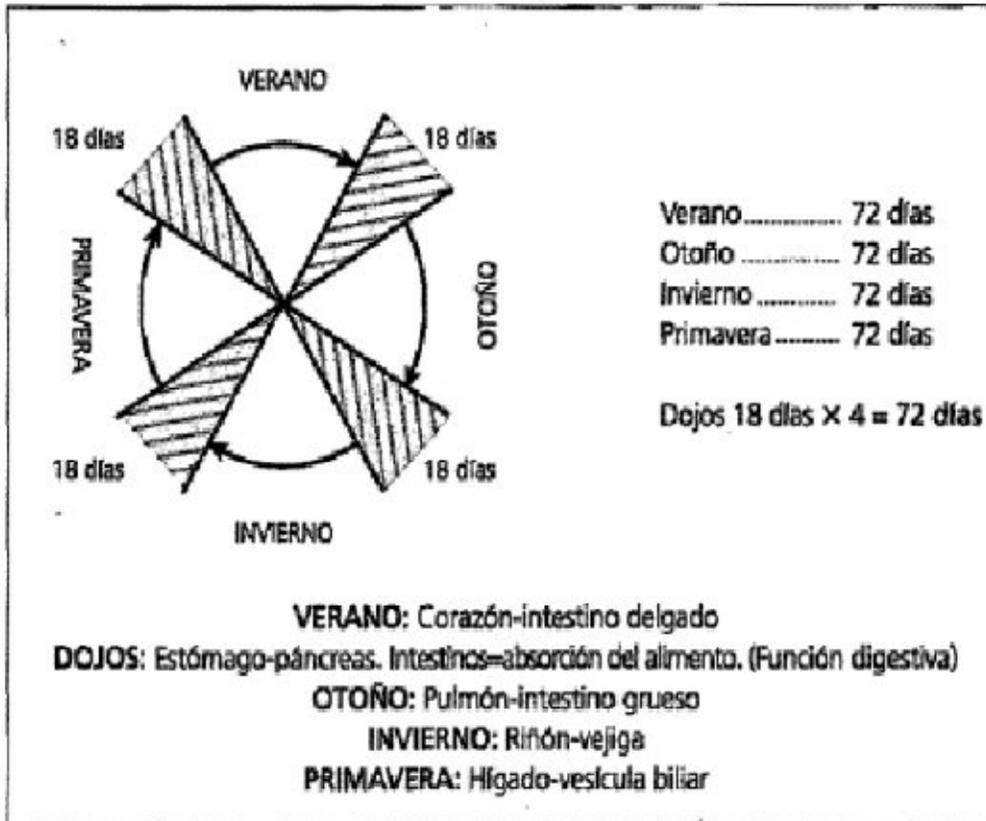
También el *ciclo lunar* sigue la misma lógica. La luna nueva es el invierno del ciclo lunar. Estamos en las fases metal y agua, en las que la energía no se exterioriza, sino que está concentrada en el interior, con lo cual, por ejemplo, apetece más dormir. Durante la fase de cuarto creciente —madera— la energía empieza a expandirse, hasta la llegada de la luna llena —fuego—, momento en que estamos más activos y dormimos menos. Durante el cuarto menguante —tierra— la energía se recoge y nuestro cuerpo la interioriza, motivo por el que nos encontramos en el momento idóneo para someternos a operaciones quirúrgicas, extracciones dentales, etc., pues la tendencia de las heridas a sangrar es mucho menor.

En cuanto a los *puntos cardinales*, el norte es agua, el este madera, el sur fuego y el oeste tierra—metal.

Respecto a los *colores*, el rojo es fuego, el amarillo tierra, el blanco metal, el negro agua y el verde madera.

El *ciclo diario* de una persona también se desarrolla por fases: por la noche uno duerme (energía horizontal/agua); luego, se levanta (la energía ascendente/madera nos empuja a estar de pie); durante el mediodía —de las 10 a las 14 horas, hora solar, en verano, y de las 11 a las 15 horas en invierno— desarrolla mucha actividad (fuego); por la tarde tiene ganas de sentarse y descansar (la energía se recoge y desciende/tierra—metal), y luego se mete en la cama de nuevo (agua).

## ESTACIONES Y DOJOS



Los dojos duran aproximadamente 18 días.  $18 \times 4 = 72$  días.

Las estaciones 72 días cada una aproximadamente.

5 estaciones = 360 días.

El comienzo de los dojos varía en distintas áreas geográficas, que muestran signos naturales del cambio de la energía. En los dojos de cada estación éstos tienen las características de las dos estaciones que separan.

En ellos se pueden tratar todos los órganos en profundidad, a diferencia de las estaciones en las que sólo se puede tratar en profundidad el órgano que corresponde.

### Aplicaciones de la teoría

Las que más nos interesan con vistas o gozar de un estado de salud óptimo son las que los relacionan con los alimentos, los órganos del cuerpo y las emociones. Gracias a la teoría de las cinco transformaciones podemos entender cómo se mueve la energía y, sobre esa base, adaptar nuestra alimentación y nuestros hábitos de vida a ese movimiento.

Por lo que se refiere a los *órganos* del cuerpo, el hígado y la vesícula biliar son madera, el corazón y el intestino delgado fuego, el bazo, el estómago y el páncreas tierra, el pulmón y el intestino grueso metal y el riñón agua.

Las emociones y los estados mentales también están vinculados a uno u otro elemento y, por extensión, a uno u otro órgano y al estado de salud de éste.

A partir de esta clasificación se deduce, por ejemplo, que una persona dada a criticar padece algún problema de hígado; que la que sufre continuamente miedos tiene los riñones afectados; que quien se ríe demasiado o no se ríe nunca debe modular la energía de su corazón; etc. Según la medicina tradicional china, los órganos y las emociones se influyen mutuamente, con lo que, por ejemplo, potenciando la autoestima de una persona, podremos mejorar su riñón y viceversa: tonificando su riñón lograremos que su aprecio por sí mismo crezca. ,

¿Cómo podemos abordar, desde la alimentación, las carencias de los órganos y, por extensión, las emociones negativas? Atendiendo a la clasificación que vincula los cinco elementos con los nutrientes, por una parte, y a la que relaciona los elementos con los alimentos, por otra. Gracias a ellas, podremos saber qué alimento convendrá tomar cuando determinado órgano esté débil o cuando nos embargue un sentimiento negativo.

<b>Elemento o fase</b>	<b>Órgano</b>	<b>Emociones y estados mentales positivos</b>	<b>Emociones y estados mentales negativos</b>
Fuego	Corazón e intestino delgado	Alegría, intuición, lucidez, claridad y risa	Orgullo, soberbia, arrogancia, superficialidad, falta de alegría, hiperactividad, charlatanería, crueldad
Tierra	Estómago-páncreas, bazo chino (intestinos)	Optimismo, buen humor, capacidad organizativa, simpatía, concentración, curiosidad, coherencia, orden, sentido práctico	Duda, suspicacia, sarcasmo, desconfianza, duda sistemática, cinismo, antiempatía
Metal	Pulmón, intestino grueso	Desapego, entusiasmo, alegría, intuición, funcionamiento fluido	Melancolía, tristeza, posesividad, apegos, adicciones
Agua	Riñón, vejiga	Voluntad (sentido y dirección en la vida), autoestima, confianza en uno mismo, vitalidad, capacidad de adaptación	Falta de voluntad, pereza, indolencia, miedos, timidez, inseguridad, fobias, falta de autoestima
Madera	Hígado, vesícula biliar	Paciencia, dignidad, perseverancia, generosidad, capacidad de planificación, tolerancia, altruismo, coraje (valentía)	Enfado, irritabilidad, cólera crítica, murmuración-vidia, falta de confianza en la providencia, inadaptación social

## LOS CINCO ELEMENTOS, LOS ÓRGANOS Y LAS EMOCIONES

	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA	MADERA
ESTACIONES	Verano	Fin verano	Invierno	Fin invierno Principio primavera	Primavera
FASES DEL DÍA	Mediodía	3-5 tarde	Tarde	Noche	Mañana
PUNTOS CARDINALES	Sur	Centro	Oeste	Norte	Este
CICLOS LUNARES	Llena	Menguante	Menguante	Nueva	Madera
COLORES	Rojo	Amarillo	Bianco	Negro	Verde
ÓRGANOS	Corazón Intestino delgado	Bazo Estómago	Pulmones	Riñones Vejiga	Hígado Vesícula biliar
ENERGÍA	Expansiva Rápida	Descendente Envolvente	Densa Lenta	Fluctuante	Ascendente
EMOCIONES POSITIVAS	Alegría Intuición Hilaridad	Optimismo Servicial Buen humor Razonable Curiosidad	Entusiasmo Generosidad Alegría Comprensión Fortaleza	Voluntad Valentía Práctica Estabilidad Vitalidad	Paciencia Dignidad Perseverancia Altruismo
EMOCIONES NEGATIVAS	Orgullo Soberbia Superficialidad Falta de concentración	Duda Desconfianza Sarcasmo Chisismo Envidia	Tristeza Poseividad Melancolía Rigidez mental	Pereza Temor Timidez Inseguridad Miedo	Enojo Irritabilidad Crítica Cólera Agresividad

En cuanto a los *nutrientes*, las vitaminas están asociadas con el elemento fuego, los hidratos de carbono con el elemento tierra, las proteínas con el elemento metal, las sales minerales con el elemento agua y las grasas con el elemento madera.

Y en cuanto a los *alimentos*, la tabla de la página siguiente nos indica las

relaciones.

La aplicación de la teoría de los cinco elementos a los nutrientes y a los alimentos resulta de mucha ayuda para entender nuestra dinámica de apetencias y desapetencias y para saber cómo complementar o compensar unos alimentos con otros. Como norma general, en el plato o a lo largo de una comida debemos combinar alimentos vinculados con, cuando menos, tres elementos o tipos de energía. No es bueno tomar, por ejemplo, sólo raíces (metal) o sólo legumbres y algas (agua). Si una persona padece del riñón, lo aconsejable es que tome alimentos pertenecientes a los elementos agua y metal —el elemento metal genera el elemento agua—. Deberá seguir una dieta basada, por ejemplo, en azukis, algas y trigo sarraceno (agua) y arroz integral (metal). Sin embargo, tendrá que compensar esos alimentos con algo de otros, pertenecientes a los elementos tierra y fuego, si quiere evitar que su corazón o su digestión se debiliten.

También los sabores de los alimentos, de los que hablaremos extensamente más adelante, están asociados a uno u otro elemento: el sabor amargo pertenece al elemento fuego, el dulce a tierra, el picante a metal, el salado a agua y el ácido a madera. Combinando esta clasificación con la que vincula elementos con órganos, podemos saber qué *sabores* benefician a un órgano y cuáles, en exceso, lo perjudican. Así, el sabor ácido tonifica el hígado y la secreción de la vesícula biliar, el sabor amargo, el corazón y el intestino delgado; el sabor dulce —el buen sabor dulce, no el de los productos refinados—, el estómago, el páncreas y el bazo; el sabor picante, los pulmones y el intestino grueso, y el sabor salado, el riñón y la vejiga. Por el contrario —y teniendo en cuenta que, como veremos más adelante, los elementos no contiguos son opuestos—, un exceso de ácido (madera) debilita el pulmón (metal), un exceso de picante (metal) afecta al hígado (madera), un exceso de sal (agua), al corazón (fuego), etc. Asimismo, tomar en exceso un determinado sabor perjudica al propio elemento del que participa ese sabor; por ejemplo, demasiado dulce perjudica al bazo y al estómago —puede quitar el apetito y debilitar la digestión, entre otras cosas—. Por otra parte, decíamos más arriba que en un plato o una comida se deben combinar tres tipos de energía. Pues lo mismo debe hacerse con respecto a los sabores: no es bueno que todos los alimentos que tomemos en una comida sean de un solo sabor.

El *color del alimento* también constituye en buena parte de los casos una pista acerca de a qué órgano benefician. Los alimentos de color rojo —el rojo

pertenece al elemento fuego— van bien, en general, para el corazón y la sangre (fuego); los amarillos —el amarillo es un color asociado al elemento tierra—, como los panos o los cereales, inciden positivamente en el bazo—páncreas (tierra); los negros (agua) en el riñón (agua), y los blancos (metal) en el pulmón (metal).

Asimismo, *la forma en que una planta crece* nos indica a qué tipo de energía o elemento está asociada y, por lo tanto, a qué órgano puede beneficiar. Las plantas reptadoras, como las fresas o las frambuesas, son de energía horizontal, como el elemento agua, y ayudan al riñón; las que crecen verticalmente, como el trigo o el espárrago, están vinculadas con el elemento madera y, por lo tanto, inciden sobre el hígado; las de forma redonda ayudan al bazo, etcétera.

## ALIMENTOS Y LOS CINCO ELEMENTOS

	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA	MADERA
<b>CEREALES</b>	Maíz	Mijo	Arroz	Kasha (T. sarraceno tostado), trigo sarraceno	Trigo, centeno, avena, cebada
<b>VERDURAS</b>	Hortalizas amargas y hojas verdes (achicoria, escarola, berros...)	Calabaza	Cebollas, nabos, apio (raíz), rábanos, coliflor, zanahoria	Algas	Brotos y ensaladas, judías verdes, brócoli
<b>FRUTAS</b>	Albaricoques, melocotones, lichí	Frutas dulces, melón	Peras	Moras, fresas, arándanos, uvas, sandías	Frutas ácidas, manzana
<b>NUTRIENTE</b>	Vitaminas	Hidratos de carbono	Proteínas	Sales minerales, agua	Grasas
<b>LEGUMBRES</b>	Lentejas rojas	Garbanzos	Soja, tofu, alubias	Alubias pintas, negras, azuki	Lentejas, guisantes
<b>NUTRIENTES</b>	Vitaminas	Hidratos de carbono	Proteínas	Sales minerales	Grasas
<b>SABORES</b>	Amargo	Dulce	Picante	Salado	Agrio, ácido
<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	Frutas	Cereales	Proteína animal	Algas y legumbres, líquidos	Aceites, verduras

## LA COCCIÓN

También podemos establecer la relación entre los *tipos de cocción* y los

cinco elementos. Al elemento tierra pertenece la cocción al vapor; al elemento metal, los estofados y los salteados de más de veinte minutos; al elemento agua, el hervido con agua y a fuego bien bajo; al elemento madera, el salteado rápido y el hervido escaldado, con el fuego alto y la olla destapada, y al elemento fuego, el salteado muy rápido, con el fuego al máximo. En pleno verano, cuando la energía ambiental es liviana y es preciso que el organismo se adecúe a ella, no tomaremos muchos estofados o potajes, porque si lo hacemos el corazón no va a disponer de la ligereza que necesita y se va a debilitar. Por el contrario, en pleno invierno sí apetecen estofados o cocciones largas, que promuevan las energías metal o agua, precisamente porque en esa estación es cuando hay que reforzar el organismo. En verano serán los hervidos y salteados cortos y rápidos los que nos ayuden a sentirnos mejor (o la ensalada si nuestra fuerza digestiva es buena).

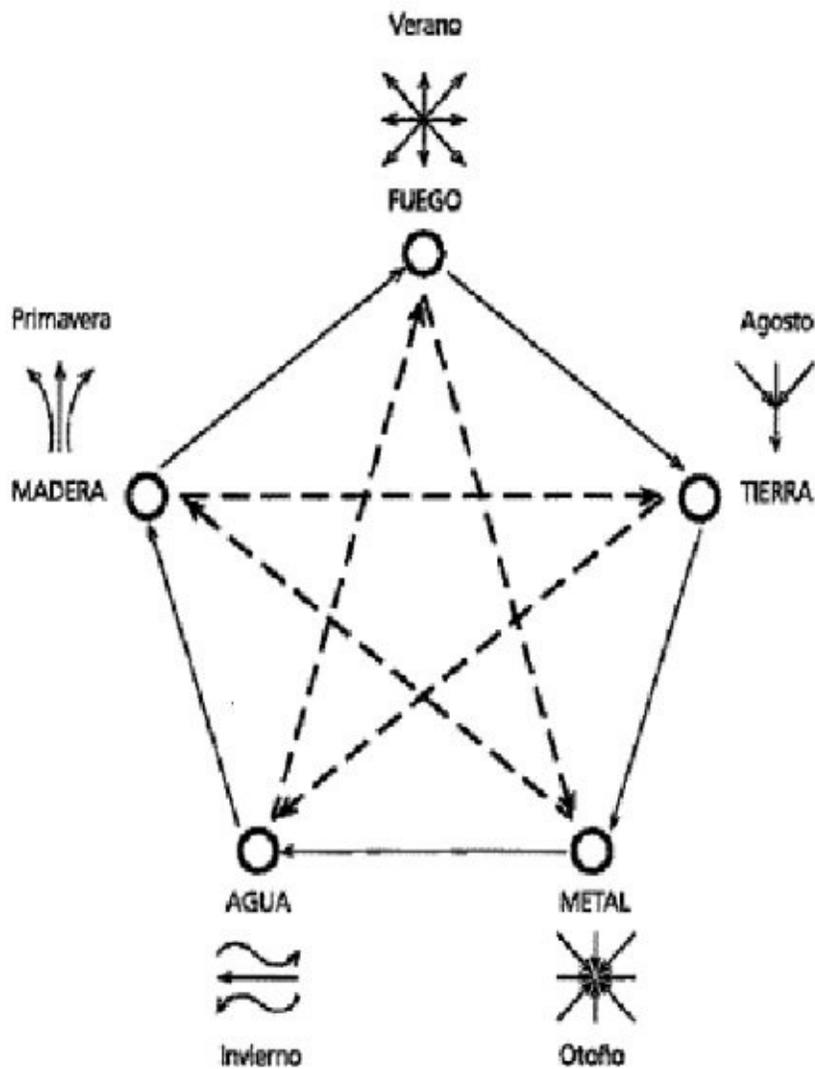
En resumen, sabiendo a qué elemento está vinculado un órgano que está debilitado, podemos aplicar dietas con nutrientes, alimentos, sabores, colores y tipos de cocción asociados con el mismo elemento —o, como veremos a continuación, con el elemento madre de éste— para que incidan directamente en el órgano, tejido o función afectados. Si tenemos que tratar un problema de riñón —órgano del elemento agua—, lo indicado será tomar legumbres arriñonadas y pequeñas raíces —zanahoria, nabo, cebollas— algas minerales, trigo sarraceno y fresas —alimentos del elemento agua— y arroz integral —alimento del elemento metal, madre del elemento agua—. Evitaremos, en cambio, los alimentos crudos —elemento fuego— y las cocciones muy ligeras y optaremos, en cambio, por la cocción lenta y larga con poca agua —elemento agua.

Conviene saber que un elemento es, en el tiempo, madre de otro: el fuego engendra la tierra, la tierra engendra el metal, el metal engendra el agua, el agua engendra la madera y la madera engendra el fuego. Ocurre lo mismo con los órganos. Uno es madre de otro. En función de ello, puede interesarnos nutrir uno a través de su precursor. Podemos por ejemplo tonificar el riñón (agua) para nutrir el hígado (madera).

Por el contrario, los elementos discontinuos son opuestos y complementarios; de ahí que se diga que el agua corta o refrena el fuego, el fuego al metal, el metal a la madera, la madera a la tierra y la tierra al agua, y a la inversa: el agua corta la tierra, la tierra a la madera, la madera al metal, el metal al fuego y el fuego al agua. En realidad, se trata de un mecanismo de autocontrol de cualquier fenómeno, un mecanismo que evita los excesos. Así

ocurre en el organismo humano. Si uno quiere tonificar el hígado deberá tener cuidado de no tener el metal —y los elementos relacionados con el metal— demasiado fuerte, porque de lo contrario el metal va a cortar la madera. Tener en cuenta la necesidad de ese equilibrio resulta fundamental a la hora de diseñar una dieta.

**ESQUEMA DE LOS 5 ELEMENTOS O 5 TRANSFORMACIONES O FASES**



Obsérvese que hay un ciclo creativo contiguo en el tiempo (por ejemplo, las estaciones) y otro ciclo de control en que cada elemento se opone al opuesto, donde las fases se dan en el espacio (por ejemplo, el agua, cuando llueve y al tiempo se evapora).

## 5

### Clasificación de los alimentos según sus propiedades

Vamos a abordar ahora algunas de las propiedades energéticas y biológicas de los alimentos, que explican los efectos que éstos ejercen en el cuerpo.

#### Alimentos que producen acidez y alimentos que producen alcalinidad

Desde el punto de vista dietético, los alimentos se clasifican en acidificantes y alcalinizantes según los efectos que producen en el cuerpo, independientemente de su grado intrínseco de acidez o alcalinidad. Por ejemplo, el azúcar blanco ejerce un efecto muy acidificante en la sangre a pesar de ser un producto alcalino. En cambio, muchos alimentos de sabor ácido —la ciruela ume y el limón, por ejemplo— dejan un residuo alcalinizante al ser metabolizados.

Pero ¿qué significa que un alimento sea alcalinizante o acidificante? En último término, una sustancia o disolución alcalinizante es la que tiende a aportar electrones al organismo; en cambio, un producto acidificante es el que tiende a robárselos.

Los tejidos y la sangre deben de tener un nivel de acidez/alcalinidad, llamado también pH, ligeramente alcalino, para compensar la acidez o pérdida de electrones que causan las funciones vitales, la actividad diaria y el estrés.

Cuando tomamos alimentos acidificantes —carne, lácteos, la mayoría de los cereales (especialmente los refinados), legumbres, pescado, azúcar, drogas, productos químicos, muchos medicamentos, grasas y en algunos casos las frutas —, cuando sufrimos de estrés, cuando realizamos demasiada actividad física o cuando respiramos aire contaminado, nuestra sangre se acidifica en demasía, con lo que podemos contraer enfermedades con facilidad.

Para amortiguar la acidez, el cuerpo dispone de un sistema tampón que actúa sobre la sangre, los órganos vitales y los tejidos. Cuando existe un exceso de acidez, la reserva de sales minerales y el *pool de* esencia del organismo empiezan a actuar. Asimismo, nuestro cuerpo elimina el plus de ácido por medio de la orina e incrementando el ritmo respiratorio. A pesar de todos esos recursos, la acidez puede convertirse en crónica, con lo que la sangre, los órganos vitales y también los huesos se desvitalizan. Para evitar que eso suceda debemos procurar que nuestra dieta guarde el debido equilibrio entre alimentos acidificantes y alimentos alcalinizantes. Este equilibrio es en ocasiones más trascendental y movilizador a corto plazo que el que debe existir entre alimentos contractivos —o yang— y alimentos expansivos —o yin—. Porque ¿qué ocurre cuando tomamos alimentos muy acidificantes? Pues que el cuerpo se ve forzado a movilizar y consumir su reserva de sales minerales. Recurre en primer lugar a las que se encuentran en la sangre y, si no le bastan, acude a las del cerebro y los riñones, con lo que se pone en marcha un proceso de desmoralización o, dicho de otro modo, de pérdida de energía, minerales y esencia. Por ello, si uno no tiene una constitución muy fuerte y se toma, por ejemplo, un refresco azucarado, es fácil que a continuación note cierta dispersión mental, tenga dificultades para concentrarse, se encuentre cansado e incluso esté propenso a sentirse afectado emocionalmente.

En general, los *alimentos acidificantes* contienen más azúcares simples, proteínas, grasas y vitaminas solubles en agua y menos fibra y minerales que los *alcalinizantes*. Estos, por su parte, contienen más azúcares complejos, fibra, minerales y vitaminas liposolubles, y menos proteínas y grasas.

Una dieta compuesta de carne, lácteos, azúcar, fruta, productos refinados y alimentos aceitosos y grasos, junto con el consumo frecuente de frutas tropicales, refrescos y bebidas aromáticas y estimulantes —en otras palabras, la forma moderna de comer—, produce condiciones corporales más ácidas. En cambio, una práctica dietética tradicional, basada en el consumo de cereales integrales, verduras cocidas, legumbres, algas y otros alimentos naturales, condimentados todos ellos con sal de mar o alguno de sus derivados y acompañados de bebidas no estimulantes, tiende a generar más alcalinidad en el cuerpo y en la sangre.

Más allá de cuidar nuestra alimentación, ¿qué podemos hacer para alcalinizar la sangre? En primer lugar masticar muy bien la comida, pues la masticación carga de chi los alimentos y, además, los mezcla con la saliva, que es un fluido

muy alcalino. También contribuye a alcalinizar hacer algo de ejercicio —sin excederse—, en sitios con aire puro, bien cargados de energía, y respirando de forma adecuada. Asimismo, es de mucha ayuda llevar una vida ordenada, sin prisas, sin estrés, pues el estrés conduce a que las glándulas suprarrenales liberen catecolaminas (hormonas suprarrenales —adrenalina y noradrenalina—), las cuales producen residuos metabólicos ácidos. Para no acumular ácidos también es conveniente no comer demasiado ni cenar muy tarde.

Respecto a los alimentos, conviene saber que los cereales en grano son ligeramente acidificantes, salvo el mijo y el trigo sarraceno tostado (kasha). Para alcalinizarlos pueden cocinarse con alga kombu o sal, o dejarse en remojo entre 8 y 12 horas, pues de ese modo germinan, lo cual los vuelve más alcalinos. Huelga decir que los condimentos salados —hechos con sal marina o algas— que se echan encima del cereal son alcalinizantes, pues son ricos en sales minerales.

Las legumbres, por su parte, son acidificantes, excepto la soja y el azuki. Los derivados de la soja, como el tofu o el tempeh, puede tener tanto un efecto alcalinizante como un efecto acidificante (efecto tampón).

Las verduras son alcalinizantes, lo cual explica por qué tradicionalmente se han comido combinadas con los cereales.

En cuanto a la fruta, hay quien afirma que es alcalinizante, pero cuando uno sigue una dieta altamente acidificante, rica, pues, en carnes, harinas, horneados, lácteos duros, alimentos salados, etc. En ese caso, los residuos de la fruta, que son de tipo yin, drenan los residuos yang de esos alimentos, con lo que se produce un efecto neto alcalinizante. Sin embargo, cuando nuestra dieta no es rica en proteína animal, horneados, lácteos, etc., o cuando nuestra reserva de sales minerales es baja, la fruta ejerce sobre nuestro organismo un efecto acidificante: Es lógico que lo haga, pues la fruta no es especialmente rica en sales minerales y sí lo es, en cambio, en sacarosa, cuya metabolización requiere un dispendio de minerales y vitaminas que, generalmente, la fruta no puede aportar. No olvidemos que la parte de la fruta más rica en vitaminas es la piel, la cual normalmente se desecha pues es donde más incide el uso de pesticidas, funguicidas e insecticidas.

En cualquier caso, los productos que más acidifican la sangre y los tejidos son las grasas —de las cuales también la fruta es una fuente cuando se consume en exceso—, los aceites ya fritos, los alimentos fritos, los alimentos derivados de animales (carne, huevos, embutidos, polo...), el azúcar, los refrescos azucarados,

los farináceos y las bebidas alcohólicas.

Muchas veces buscamos compensarla acidez con alimentos de tipo alcalino —café, ensaladas, sal, etc.—, pero si consumimos los productos que hemos citado en el párrafo anterior la acidez se vuelve crónica y es fácil que aparezcan enfermedades de todo tipo: infecciones, alergias, problemas reumáticos o cardiovasculares, fatiga crónica, etc. En cambio, sí nuestro organismo dispone del nivel de alcalinidad necesario, es difícil que contraiga enfermedades.

En definitiva, debemos procurar que los factores alcalinizantes y acidificantes estén compensados en todas nuestras comidas: si tomamos cereales y proteína, deberemos tomar verdura o emplear condimentos alcalinizantes y bebemos un té o un café de cereales; si tomamos legumbre, deberemos aliñarla con un poco de salsa de soja y cocinarla con alga kombu. Si el primer y el segundo plato son alcalinizantes, será bueno que tomemos un postre. De lo contrario, podemos tener tendencias alimentarias incontrolables. Por ejemplo, la falta de proteína (acidificante) en nuestra dieta, nos inducirá a tomar farináceos (acidificantes también). Un exceso de sal y verduras (alcalinizantes y yin) nos llevará a consumir fruta y azúcar (acidificantes y yin); en este caso primará el impulso de compensar lo alcalino con lo ácido que lo yin o expansivo con lo yang o contractivo.

	ALIMENTOS ACIDIFICANTES	ALIMENTOS ALCALINIZANTES
+ yin ↑	Bebidas alcohólicas	Cafés de buena calidad
	Azúcar, miel	Frutas
	Helado	Limón
	Leche	Verduras de tallo y hojas
	Grasas y aceites	Judías verdes
	Fruta	Guisantes
	Harina blanca	Patatas
	Mantequilla	Verduras de raíz
	Frutos secos	Verduras de tierra
	Semillas	Algas
	Legumbres	Té verde
	Cereales integrales	Té de tres años
	Pescado	Soja
	Ave	Azuki
	Embutido	Café de cereales
	Carne	Mijo
	Huevos	Kasha
	Quesos	Tamari
+ yang ↓		Miso
		Sal

### Alimentos refrescantes y alimentos caloríficos

Una característica distintiva de algunos alimentos es que aumentan la temperatura corporal y, en consecuencia, la actividad metabólica del organismo o de la zona del cuerpo por la que tienen trofismo. En cambio, otros bajan la temperatura, con lo que sedan la actividad metabólica general o la de algún órgano en concreto. Según calienten o enfríen en mayor o menor medida, los alimentos se dividen en calientes, tibios, neutros, frescos y fríos.

Cuando tomamos alimentos fríos o refrescantes, la energía y los fluidos corporales tienden a dirigirse hacia el interior del organismo y hacia su parte inferior, debido a lo cual, si hace frío, donde lo notamos antes es en las zonas exteriores y superiores del cuerpo. El proceso es parecido al que siguen los árboles en los meses fríos, cuando la savia se canaliza hacia su interior y la parte exterior queda desvitalizada, con lo que las hojas caen.

Cuando tomamos alimentos tibios o calientes, la energía y los fluidos tienden

a dirigirse hacia arriba y hacia fuera. Si tomamos alimentos extremadamente calientes —alcohol o especias como la Cayena o el chili, por ejemplo—, el ascenso de la temperatura de la zona exterior del cuerpo y la consiguiente sudoración causan, paradójicamente, un efecto refrescante. En cambio, alimentos calientes pero de tipo más yang —como la cebolla, la zanahoria, el ginseng, la avena, el jengibre seco o las anchoas— incrementan el nivel de energía y aumentan la temperatura en todo el organismo.

Si nos referimos a las plantas, aquellas que tardan más tiempo en crecer —la col, la cebolla, la chirivía, la zanahoria, el ginseng, etc.— calientan más que aquellas que crecen más rápidamente —el tomate, la patata, el pimiento, la berenjena, la lechuga, el calabacín, el pepino, el rábano, etc.—. En general, las plantas fertilizadas con productos químicos son más frías que las de cultivo biológico. Lo mismo ocurre con las que son de colores fríos, como el azul, el violeta o el verde: refrescan más que las de color amarillo, naranja o rojo. Por ejemplo, el pimiento verde es más frío que el rojo, la mandarina verde lo es más que la naranja, la pera verde lo es más que la amarilla y la manzana verde lo es más que la roja.

Por otra parte, los alimentos crudos son más fríos que los cocinados. No obstante, mediante la cocción podemos transformar un alimento caliente en frío y viceversa. El estilo de cocción y el tiempo que pase el alimento al fuego determinarán sus efectos sobre la temperatura corporal. Cuanto más larga sea la cocción y más presión calórica se emplee en ella, más se calentará el alimento. Por ejemplo: si freímos un alimento lo calentamos más que si lo cocinamos al horno, si lo hacemos al horno lo calentamos más que si lo hacemos a la plancha, si lo hacemos a la plancha lo calentamos más que si lo salteamos, si lo salteamos lo calentamos más que si lo hervimos, si lo hervimos lo calentamos más que si lo cocinamos al vapor, etcétera.

También influye en la temperatura del alimento la forma de cortarlo. Por ejemplo, cuanto más troceada está la verdura, más fácilmente absorbe el calor y, por lo tanto, más calienta el alimento.

<b>ALIMENTOS CALIENTES</b>	<b>ALIMENTOS TIBIOS</b>	<b>ALIMENTOS NEUTROS</b>
Ajo crudo	Ajo cocinado	Abalón
Alcohol	Albaricoque	Aceitunas
Canela	Amasake	Alfalfa
Cayena	Anchoas	Almendra
Cebolla cruda	Arroz dulce	Anguila
Clavo de olor	Avena	Arenque
Jengibre seco y fresco	Bacalao	Arroz integral
Pimienta fresca	Café	Azafrán
Pimienta verde	Calabaza	Azuki
Semilla de hinojo	Carnes de vaca, cordero y pollo	Buey
	Cebolla cocinada	Caballa
	Cereza	Carne de cerdo
	Coriandro	Carne de jabalí
	Gambas	Col
	Ginseng	Col china
	Hinojo	Coliflor
	Mantequilla	Espelta
	Mejillones	Guisantes
	Melocotón	Habas
	Mijo	Hojas de rábano
	Nueces	Huevo
	Piel de mandarina	Maíz
	Piñones	Ostra
	Puerro	Papaya
	Queso parmesano	Patata
	Romero	Pato
	Trigo sarraceno	Pescado blanco
	Zanahoria	Raíz de loto
		Regaliz
		Sal marina
		Sardina
		Sepia
		Soja amarilla
		Soja negra
		Uva

ALIMENTOS FRESCOS	ALIMENTOS FRÍOS
<p>Alga wakame  Ancas de rana  Apio  Berenjena  Berro  Cebada  Cebada perlada  Cerveza de trigo  Conejo  Diente de león  Espinaca  Germen de trigo  Hígado de cordero  Leche de soja  Leche de vaca  Lechuga  Limón  Mandarina  Manzana  Manzanilla  Menta  Mora de zarza  Naranja  Pepino  Pera  Pickles  Pomelo  Quesos no salados  Rabanito  Remolacha  Semillas de girasol  Setas  Soja verde  Té negro  Té verde  Tofu y otros derivados de la soja  Tomate  Trigo</p>	<p>Alga nori  Algas en general  Almejas  Cangrejo  Espárrago  Frambuesa  Mango  Mora de árbol  Plátano  Pulpo  Sandía  Setas (algunas)  Soja verde germinada  Vieiras</p>

TÉCNICAS DE COCCIÓN SEGÚN SU EFECTO		
	- CALORÍFICAS YIN	+ CALORÍFICAS YANG
+ calientes  - calientes	Al vapor	Freír con aceite abundante
	Saltear removiendo (sin tapa)	y durante largo tiempo
	Escaldar (sin tapa)	Hornear
	Ensalada a presión	Freír
	Ensalada cruda	Cocinar a la plancha
	Fermentar (encurtir)	Saltear durante largo rato
	Marinar	Saltear durante poco rato
	Germinar	Hervir

Otro modo de modificar la temperatura de un alimento es combinarlo con otros, adecuados a ese fin. Por ejemplo, una fruta refrescante como la manzana se convierte en neutra o tibia si la combinamos con canela y jengibre en una compota.

La aplicación práctica de la clasificación de los alimentos según su

temperatura es la siguiente: cuando suframos de problemas digestivos — digestiones lentas, diarreas— o, en general, estemos faltos de energía, deberemos tomar alimentos calientes, tibios o neutros; en cambio, cuando tengamos síntomas de que acumulamos demasiado calor en el cuerpo — hipertensión arterial, sudoración, sofocación, rojez de cara, ánimo colérico o irritado, insomnio, agitación, etc.—, deberemos tomar alimentos frescos o fríos. Por regla general el sistema digestivo prefiere los alimentos algo calientes, para perpetuar el fuego interno, favorecer las digestiones y permitir que se absorban todos los nutrientes.

Alimentos contractivos (yang) y alimentos expansivos (ying)

(Fig. 1) CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE YANG A YIN - DE MÁS CONTRACTIVO A MÁS EXPANSIVO

 ALIMENTOS EXTREMO YANG- CONTRACTIVO	ALIMENTOS MODERADOS						
	 ← + CONTRACTIVOS			☆ → + EXPANSIVOS 			
<b>ALGUNOS QUÍMICOS</b> Drogas Sal refinada Sal yodada Ginseng Insulina Tiroxina	<b>PESCADO Y MAÍSCO</b> Carpa Almeja Cangrejo Bacalao Arenque Langosta Pulpo Ostra Salmónete Gamba Lengüado Trucha Pescado blanco y otros mariscos	<b>GRANOS INTEGRALES Y SUS DERIVADOS</b> Arroz integral Mijo Cebada Avena Centeno Trigo sarraceno Maíz Arroz salvaje Amaranto Quinoa Arroz dulce Mochi Pan Chapata Tortitas Sopa Udon Pasta Cuscús Bulgur Fu Seitán Palomitas Otros derivados	<b>LEGUMBRES Y SUS PRODUCTOS</b> Azuki Guisantes Soja negra Alubias Lentejas Garbanzos Judías pintas Soja Miso Nari Salsas soja Tofu Otros derivados	<b>ALGAS</b> Agar-agar Arame Dulce Hiziki Kelp Kombu Nori Wakame Otras	<b>VERDURAS</b> <b>RAICES</b> Remolacha Zanahoria Daikon Lotus Rábano Nabo Otras	<b>FRUTAS FRESCAS Y SECAS</b> Fresa Sandía Cereza Melón Pasas Manzana Albaricoque Mora Arándano Limón Nectarinas Olivas Naranjas Melocotón Pera Ciruela Otras	<b>BEBIDAS</b> <b>USO REGULAR</b> Té bandha Té arroz tostado Té cobarda tost. Té grano tost. Té de Kombu Agua de manantial
<b>HUEVOS</b> Huevos de pollo Huevos de pato Carriar			<b>PICKLES</b> De riiso De salmuera Chucrut Salsa de soja Urreboshi Otras verduras fermentadas		<b>REDONDAS</b> Calabaza Brócoli Coles Pepino Judía verde Guisante Cebolla Setas	<b>USO OCASIONAL</b> Café 100% grano Amasake Té raíz de lotus Otros tés o infusiones naturales no estimulantes Zumos de zanahoria Leche avena	
<b>CARNES</b> Ternera Cordero Cerdo Jamón Embutidos							
<b>VOLATERIA</b> Pollo Pato Faisán Pavo							

(Fig. 2) CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE YANG A YIN - DE MÁS CONTRACTIVO A MÁS EXPANSIVO

 <b>ALIMENTOS MUY YANG MUY CONTRACTIVO</b>	<b>ALIMENTOS MODERADOS</b>					
	 + CONTRACTIVOS				+ EXPANSIVOS 	
<b>PESCADO Y MARISCO</b> Pescado azul (Salmón) Atún Pez espada  <b>CONDIMENTOS</b> Sai marina Tamari Miso Gorrashio Tekka Shio Kambu  <b>ALIMENTOS PROCESADOS</b> Arroz blanco Horreados (Café)	<b>CONDIMENTOS</b> Gorrashio Povo de algas Umeboshi Hojas Sisho Nori (copos) Mostaza Semillas sésamo tostado Vinagre de umeboshi	<b>SEMILLAS Y FRUTOS SECOS</b> Almendra Avelana Cacahuete Piñón Pistacho Semillas: sésamo, calabaza, girasol Nuez	<b>VERDURAS</b> HOJA VERDE/BLANCA Acelgas Hojas de zanahoria Apio Celdrín Hojas de daikon Endivia Escarola Puerros	<b>ALIÑOS Y CONDIMENTOS</b> Vinagre de arroz Mirin Amasake Melaza de arroz Melaza de cebada Jengibre Daykon Rábano Umeboshi Jugo de limón, de manzanilla, de naranja Pimienta Mostazas Aceite de sésamo, de maíz, de oliva, de mostaza Sake	<b>BEBIDAS USO INFRECUENTE</b> Zumo fruta Sidra Leche de soja Leche de arroz Sake Cerveza de fermentación natural Vino Otras bebidas naturales Canela Té verde, té negro, té rojo  <b>ENDULZANTES</b> Amasake Melaza de arroz Melaza de cebada Zumo de frutas Frutos secos Fruta cocinada	

(Fig.3) CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE MUY YIN A EXTREMO YIN - DE MUY EXPANSIVO A EXTREMO EXPANSIVO

 ALIMENTOS MUY YIN ←		→					 ALIMENTOS EXTREMO YIN	
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b> (Espárrago) Aguacate Plátano Nueces de Brasil Coco Aceite de coco Bererjena Higos Pimiento verde Kivi Mango Aceite de palma Papaya Petata Pimiento rojo Tomate	<b>LÁCTEOS</b> Mantequilla Queso Yogur Crema Helado Kefir Leche	<b>ALIMENTOS PROCESADOS</b> Harina blanca Granos refinados Comidas instantáneas Comidas enlatadas Congelados Productos con aditivos químicos, colorantes, saborizantes... Pastillas de vitaminas Suplementos minerales y similares	<b>ENDULZANTES</b> Aspartamo Azúcar moreno Azúcar de caña Azúcar refinado Algarroba (Srope de malt) Chocolate Fructosa Miel Sacarina Sorbitol Xilitol	<b>ESTIMULANTES</b> Té negro Té menta Otros té aromáticos estimulantes. (Café) Coda Refrescos Curry Nuez moscada Otras especias	<b>ALÍFOS</b> Margarina Margarina de soja Manteca de cerdo Aceites refinados Vinagre de vino Mayonesa	<b>QUÍMICOS Y DROGAS</b> Anietaminas Antibióticos Aspirina Cortisona Cocaina LSD Marihuana Otros		

### ALIMENTOS EXTREMADAMENTE YANG

Entre los productos más extremadamente yang se encuentran algunos medicamentos como los que se emplean en quimioterapia y algunas hormonas como la tiroxina y la insulina. La insulina la segrega el páncreas, un órgano situado en el centro del cuerpo y regido por una energía muy yang. Cuando uno

se encuentra muy yang, segrega insulina, con lo que el cuerpo pide azúcar y alimentos de tipo yin para compensar. Es lo que nos sucede habitualmente a partir de las seis de la tarde, el momento más yang del día: a esa hora sentimos la necesidad de tomar algún dulce para compensar ese exceso de insulina.

La sal yodada o refinada también es muy yang. Es mejor consumir sal marina, más rica en minerales. Incluso en ese caso, si la consumimos en demasía, nos contraeremos en exceso. Cuando la tomamos, notamos que nuestra fuerza digestiva aumenta y que nuestro apetito crece, pero sí abusamos de ella, aparte de poder provocarnos a la larga, entre otros efectos nocivos, un aumento de la tensión arterial, nos pondrá tensos y nos causará dificultades para relajarnos o dormir. La sal debe echarse durante la cocción, no directamente sobre el plato, pues el fuego la modula, es decir, la suaviza y yiniza.

El ginseng es una raíz tibia también muy contractiva, y sólo resulta aconsejable para personas mayores o con un bajón importante de energía. Suele presentarse combinado con jalea real, endulzantes o vitaminas —productos más yin—. A las mujeres, generalmente, les sienta mal, pues, al ser ellas internamente más yang, el exceso de contracción se traduce en sofocos, insomnios, nerviosismo, malestar.,. No hay que tomarlo, pues, cuando se tienen síntomas de exceso de calor o contracción en el cuerpo.

Tras la sal, el alimento más contractivo son los huevos. Si los tomamos, el cuerpo nos pedirá alimentos muy expansivos, como chocolate, pasteles, azúcar, etcétera.

En cuanto a la carne, hoy en día su calidad deja muchísimo que desear. Por otra parte, si se consume carne resulta muy difícil equilibrar correctamente una dieta en un clima templado o tropical. Si uno toma alimentos centrados, ni muy contractivos ni muy expansivos, y se come de pronto un bistec, el cuerpo le exigirá otros alimentos extremos, en este caso expansivos, como helados, vino, azúcar o cualquier cosa que relaje y expanda. Consumiendo alimentos extremos es muy difícil alcanzar el equilibrio dietético necesario para gozar de una salud óptima. Sin darnos cuenta, un alimento extremo nos lleva a otro también extremo pero de polaridad contraria y vamos abandonando los más centrados, equilibrados y energéticos. Después de un solomillo, ¿a quién le apetece comerse un plato de arroz o de verduras? A buen seguro, preferiremos unas patatas fritas, un helado o un café con azúcar.

El pollo también es bastante yang. Contrae y calienta, sobre todo el hígado. Por ello, es especialmente desaconsejable para personas que sufran de

hipertensión, problemas hepáticos, tensión emocional, problemas musculares — atrofas, tirones...— y problemas de vista o de piel. También hay que ser prudentes a la hora de consumir pato, pavo o faisán, porque a la larga desbaratan el equilibrio alimenticio. En cualquier caso, consumir volatería es más saludable que comer mamíferos, de acuerdo con el principio de que cuanto más lejana a nosotros es la especie que nos cómanos, mejor para el organismo y para la conciencia.

## PESCADOS Y MARISCOS

Menos extremados que los alimentos del apartado anterior son el pescado azul y el pescado de carne roja (atún, bonito...). Podemos tomarlos de vez en cuando, sí necesitamos tonificarnos y reforzar el organismo y no disponemos de otra cosa. El pescado azul es más graso, más difícil de digerir y produce más toxinas que el pescado blanco, pero como éste se cría cada vez más en piscifactorías, donde se lo alimenta con harinas animales, vale más comer un buen pescado azul que un mal pescado blanco. Por otra parte, el pescado azul es más rico en ácidos grasos W3 —ideales para limpiar las arterias— que el blanco.

A la hora de preparar el pescado, tenemos que procurar no cocinarlo demasiado. Asimismo, debemos sazonarlo con poca sal, por que el pescado, contractiva, y, por lo tanto, si empleamos mucha estamos yanguizando demasiado nuestra comida. Por otra parte, es recomendable acompañar el pescado con un poco de rábano rallado y unas hojas verdes. Y es que el pescado, cuando se descompone, produce bacterias que compiten con la flora intestinal, responsable de la eliminación de muchos tóxicos, de la asimilación de vitaminas y minerales y de la salud de los intestinos. En los intestinos, el residuo de las hojas verdes con que acompañemos al pescado compensarán las bacterias procedentes de él.

A la hora de inclinarnos por uno u otro pescado los criterios fundamentales deben ser su frescura y su calidad. Más allá de ello, pescados aconsejables son, por ejemplo, la caballa, el bonito, la sardina y el pez espada, entre los de tipo azul, y el lenguado, la pesca—dina, el besugo, el mero y el gallo, entre los de tipo blanco. Por el contrario, no son recomendables la lubina, la trucha, la dorada, el rodaballo y el salmón, porque suelen haberse criado en piscifactorías, donde se los alimenta con harinas animales y muchas veces se los sacrifica para el consumo estando enfermos. Conviene andar con cuidado con los arenques y

los salmones procedentes del norte de Europa, pues debido a la lluvia ácida son ricos en dioxinas, que son sustancias cancerígenas. Por norma general, debemos preferir los pescados de pequeño tamaño —no Preferimos, claro está, a las crías—, puesto que cuanto mayor es el ejemplar, más ha comido y, por lo tanto, más residuos tóxicos, como metales pesados o dioxinas, ha acumulado.

También son muy recomendables otros frutos de mar como la sepia, el calamar, la almeja —altamente nutritiva y rica en vitamina B<sub>12</sub>— y el mejillón, aunque en este último caso es preferible el de vivero de las rías gallegas<sup>10</sup> al de roca del Mediterráneo (el mejillón de vivero es un buen tónico del yin y el yang del riñón). Respecto al marisco, no hay que abusar de él, puesto que vive en los fondos marinos, los cuales, como es sabido, están bastante sucios y contaminados, pero aun así son preferibles los recogidos en el océano a los de criadero.

## CONDIMENTOS

Con los condimentos, entramos ya en la parte de la tabla en que constan los alimentos centrados, ni demasiado contractivos ni demasiado expansivos, y que, por lo tanto, pueden consumirse sistemáticamente, aunque en pequeñas cantidades en el caso de los condimentos.

Los condimentos son un conjunto de sustancias de fuerte sabor, generalmente salado. Suelen ser una combinación de producto vegetal con sal. El vegetal (yin) suaviza la sal (yang) y la vuelve menos contractiva. De este grupo forman parte el tamari y el miso, condimentos provenientes de la fermentación de la soja que aportan enzimas y aminoácidos al organismo y tonifican el aparato digestivo, con lo que facilitan la digestión. Se toman cuando no se consume proteína animal. Dotan al cuerpo de energía yang, al igual que el pescado, pero a diferencia de éste no producen acidez en los tejidos, ni toxinas, ni la posible sensación de cansancio consiguiente. A excepción de la mostaza, los condimentos son alcalinizantes, con lo que dan un plus de energía a corto y largo plazo. Son ricos en minerales y es muy recomendable consumirlos poniéndolos sobre el cereal. Cuando se está cansado y se quiere fortalecer la digestión, se puede aumentar la cantidad que le echamos habitualmente al cereal, así como tomarlos en una bebida —por ejemplo, el té bancha con tamari reduce el cansancio rápidamente (véase el apartado de bebidas en «Recetario»).

## *Tamari y shoyu*

El tamari es un líquido, producto de la fermentación de la soja, que ayuda a dar sabor. Es muy rico en aminoácidos, que complementan las otras proteínas vegetales. Se debe poner siempre al final de la cocción. No debe tomarse crudo ni debe combinarse con el arroz u otro cereal, pues puede producir demasiada contracción pancreática, lo que se puede traducir en un hambre insaciable. Combina bien con verduras, legumbres, salsas y con todo tipo de proteínas en general. Es un buen alcalinizante. Si se toma crudo, hay que mezclarlo con limón o aceite u otros alimentos yin para suavizarlo.

En cuanto al shoyu, se trata de tamari más diluido, menos salado y más fácil de manejar para el uso diario.

Es fundamental que tanto el tamari como el shoyu sean de fermentación cien por cien natural. En los herbolarios podemos encontrarlos fácilmente.

## *Miso*

Como el anterior, es producto de la fermentación de la soja. Se puede elaborar también mezclando ésta con arroz, cebada o trigo sarraceno. Se suele tomar ligeramente hervido, en forma de sopas o estofados, echándolo al final de la cocción. Aporta enzimas a la digestión, por lo que es un potenciador digestivo. Es alcalinizante y mineralizante y combate las parasitosis intestinales. Su efecto más peculiar es su poder antirradiactivo, y combate el exceso de contaminación electromagnética, por lo que conviene tomarlo regularmente. Ayuda, además, a regular la flora intestinal. Es muy bueno dárselo a los niños tras una fiesta en la que hayan ingerido muchos dulces, pues el miso compensa los excesos de tipo yin. Va muy bien tomarlo en forma de sopa caliente, pues lo que está diluido y caliente, además de potenciar la digestión, se distribuye mejor y más rápidamente por el organismo que lo que es sólido y está frío.

## *Gomashio*

El gomashio es sésamo tostado y triturado mezclado con sal en una proporción que oscila entre 14 y 20 partes por una de sal. Se puede elaborar con un suribachi —mortero de cerámica gracias al cual la semilla no queda aplastada y que permite extraer el aceite y que éste cubra la semilla— o, sencillamente, con un molinillo de café. Las semillas de sésamo, como ya hemos visto, poseen

un altísimo valor nutricional: son ricas en calcio, magnesio y manganeso, así como en triptófano, un aminoácido esencial presente de manera muy escasa en otras fuentes proteicas y que tiene efectos muy positivos sobre el estado mental, causando sensación de bienestar. Gracias a su alto contenido en nutrientes, el sésamo tostado es un excelente complemento de los granos y las legumbres. Además, el gomashio alcaliniza la sangre y tonifica el sistema digestivo.

### *Polvo de algas*

Se vende en herbolarios, pero también se puede elaborar en casa. Para ello, se pueden usar tanto el alga kombu como el alga wakame. Las algas se tuestan en el horno hasta que se partan y a continuación se pican con un mortero. El polvo que resulta es altamente remineralizante. En general, las algas son una magnífica fuente de nutrientes para los humanos. Más aún si tenemos en cuenta que los alimentos que consumimos habitualmente, tanto vegetales como animales, no están suficientemente mineralizados a causa de los abonos intensivos a base de nitratos, fosfatos y otros productos, que llevan a que la tierra sea deficiente en minerales como el zinc, el magnesio, el manganeso, etc. El polvo de algas se coloca directamente sobre el plato, o combinado con otras semillas, como sésamo, o calabaza, también trituradas.

## CEREALES INTEGRALES

Como veíamos al abordar las recomendaciones de la OMS, los cereales integrales constituyen la base de una alimentación equilibrada. Para su consumo, se presentan de distintas maneras: en grano, como pasta o en copo o sémola. Lo ideal es tomarlos en grano» aunque en algunos casos, como el del trigo, es preferible optar por la pasta, ya que en grano resultan un poco indigestos, además de difíciles de cocinar. Los cereales más yang, como el trigo sarraceno o el mijo, no deben tomarse en grandes cantidades, porque luego el cuerpo exigirá tomar fruta o pasteles. Mezclados con otros, como el arroz o la avena, que son más yin, surten, en constituciones yang, un efecto nutritivo, tonificante y mantenedor de la energía.

Debemos procurar que el cereal que consumamos sea de cultivo biológico, es decir, que no se hayan utilizado en su cultivo ni pesticidas, ni abonos químicos, ni insecticidas.

Existen dos diferencias fundamentales entre los cereales integrales y los cereales refinados. Por una parte, el aporte energético de los primeros es mayor y son, además, menos acidificantes. La segunda diferencia tiene que ver con el hecho de que al comer pretendemos dotar al cuerpo no sólo de energía, sino también de sustancias plásticas que renueven nuestra estructura. El cereal integral nos aporta vitaminas, proteínas, grasas y otros nutrientes que nos ayudan a alimentar verdaderamente el organismo. Por el contrario, los cereales refinados, no aportan esos elementos, con lo que el cuerpo se desgasta y se desnutre, pues se ve obligado a recurrir a sus reservas de nutrientes con el fin, precisamente, de metabolizar los cereales refinados. Una de las causas de las enfermedades degenerativas actuales es que existe una desnutrición de base en los órganos fundamentales del organismo. El cereal integral repone los elementos necesarios para que eso no ocurra.

Si comemos en restaurantes convencionales, lo más aconsejable es tomar los cereales en forma de pasta, pues a pesar de estar parcialmente refinada, sigue contando con proteínas. Tomarlos así es mucho más aconsejable, por ejemplo, que tomar arroz blanco, que es una caloría totalmente vacía de nutrientes. En casa es mejor siempre tomar pasta integral y con el germen.

Vamos a detenernos ahora en las virtudes de algunos cereales integrales.

### *Mijo*

Es el cereal más yang, el que más ayuda al metabolismo. Conviene tomarlo de vez en cuando: entre una y cuatro veces por semana, en función de la constitución y el estado de salud de la persona. Es altamente energizante y remineralizante. De él se alimentaban, por ejemplo, Hernán Cortés y Pizarra, y fue el alimento fundamental en la España de los conquistadores. Surte excelentes efectos en el sistema nervioso y en los huesos, tonifica el bazo, refuerza los riñones, seca la humedad, alcaliniza y da fortaleza mental. Es bueno darlo a los niños cuando crecen, pues potencia el organismo. Resulta muy recomendable para personas con exceso de peso, pero no tanto para personas delgadas y secas, pues tiende a reducir grasas y líquidos. También es idóneo para tratar problemas estomacales por falta de fuerza digestiva (digestiones lentas, hinchazones de barriga, gases...).

En dietas terapéuticas es aconsejable tomarlo en forma de crema. Se prepara con cuatro partes de agua por una de cereal. Puede cocinarse dulce, con pasas,

orejones biológicos, ciruelas, canela, una cucharada de leche de soja y algún trozo de manzana seca. Esta crema es excelente para personas con estómagos flojos y barrigas caídas. Si se está aplicando una dieta curativa, puede tomarse todos los días durante dos o tres sananas. Uno nota enseguida que digiere mejor y que tiene más energía. En constituciones secas, es bueno mezclarlo con otros cereales, como la quínoa o el amaranto, que lo suavizan. Sí una persona acumula demasiada humedad —tiene exceso de peso, por ejemplo—, el mijo le sienta magníficamente.

También resulta idóneo para personas con deficiencias en el bazo (nos referimos al bazo chino, es decir, a la parte del organismo donde se desarrollan la absorción intestinal y la circulación portal), las cuales por lo común tienen un carácter dubitativo, son desordenadas y carecen de sentido de la orientación, tanto espacial como temporal.

Cuando el bazo padece carencias, la parte baja del organismo, los intestinos, adolece de una acumulación excesiva de frío y de líquidos. O, lo que es lo mismo, de falta de fuego interno. El mijo es ideal para aumentar el fuego interno, que, además de dar fuerza a los intestinos, se invierte luego en cualquier actividad, desde hacer deporte a pensar. El fuego digestivo se encarga, mediante las secreciones digestivas, de romper el alimento y disgregarlo; asimismo, permite que los nutrientes lleguen, a través de la vena porta, al hígado, para que, una vez procesados allí, formen la sangre, que será cargada electromagnéticamente en el corazón. Este proceso de separación de lo puro y lo impuro es similar al que hacemos al pensar. De la enorme cantidad de información y sensaciones que recibimos, debemos ser capaces de discernir lo que es oportuno, lo que nos conviene, de lo que no nos interesa. Cuando el fuego interno es bajo, la capacidad de discernimiento también lo es.

El mijo también sirve para tratar las cañadas, la diarrea —para lo cual hay que tostarlo antes de cocinarlo—, los vómitos —en forma de sopa o crema—, la indigestión y la diabetes.

### *Trigo sarraceno*

El trigo sarraceno es más caliente que el mijo y es un energizante. Ayuda a la digestión; no es tan drenante como el mijo, pero es también bueno para el bazo. Alivia el cansancio de fondo, ya que actúa sobre los riñones. Tonifica además la esfera sexual, al igual que el mijo. Resulta asimismo excelente cuando

existen problemas de corazón. En insuficiencias cardíacas es un buen tonificante. Uno de sus constituyentes es la rutina, un bioflavonoide que fortalece los capilares y los vasos sanguíneos, inhibe hemorragias, reduce la presión sanguínea y aumenta la circulación hacia manos y pies. La rutina es también un antídoto contra los rayos X y otras formas de radiación.

El trigo sarraceno es contractivo, pero no hay que tomarlo en exceso, pues si se hace resulta demasiado energizante. Tostado, es uno de los pocos granos alcalinizantes. Recibe entonces el nombre de kasha, un producto que se consume mucho en Rusia en los meses fríos. En general, los cereales son acidificantes, pero el mijo y el trigo sarraceno lo son menos. El trigo sarraceno debe tomarse sobre todo en invierno y otoño. Se suele cocinar con manzanas o alcachofas, que lo polarizan o, lo que es lo mismo en este caso, lo hacen menos contractivo. Es recomendable tomarlo al menos una vez por semana.

El trigo sarraceno se puede combinar con trigo para hacer soba, una pasta parecida a los fideos, muy tonificante y que se toma cuando se desea aliviar el cansancio de forma rápida.

### *Quínoa*

Perteneciente a la familia de las chenopodias, cercana al amaranto y procedente de las culturas maya y azteca, la quínoa no es propiamente un cereal, pero se usa como tal. No es sólo energizante, sino también reconstituyente: regenera el yin. Fortalece todo el cuerpo y, concretamente, tonifica el yang del riñón (la función que calienta y da energía al cuerpo) y el pericardio. Es un excelente energizante y resulta muy nutritiva. De hecho, al ser muy rica en un aminoácido llamado lisina, del que los demás cereales carecen, su combinación con cualquier otro cereal hace que el plato ofrezca un aporte proteico similar al de la carne. Y es que podemos obtener proteínas de primera calidad, incluso mejores que las que aporta la carne, combinando cereales integrales con legumbres, quínoa o amaranto. Lo ideal es combinar un cereal integral con un poco de quínoa, un poco de amaranto y cuatro cucharadas de legumbre. Esa mezcla resulta muy recomendable para personas desgastadas y bajas de energía. Si toman, por ejemplo, mijo combinado con quínoa y amaranto, se llenan de energía y se reconstruyen interiormente.

La quínoa es un grano rico en todos los aminoácidos esenciales, sobre todo, como ya hemos dicho, en lisina. Asimismo, es rica en calcio —tiene más que la

leche— y en ácidos grasos esenciales. Constituye una gran fuente de hierro, fósforo y vitaminas B y E. Resulta excelente para los deportistas como cereal de consumo regular. Tonifica los riñones y el bazo chino —es decir, donde se desarrolla la digestión y asimilación intestinal de los alimentos hasta su transformación en el rugado—. Por lo tanto, es buena para personas con desgaste crónico y digestión débil. Tanto el mijo y el trigo sarraceno como la quínoa se cocinan durante treinta minutos con cuatro partes de agua por una de cereal; después se añaden los condimentos al gusto (véase «Recetario»),

### *Arroz integral*

El arroz integral es un cereal básico, el más equilibrado de todos. Aporta energía, construye tejidos, armoniza y regula el organismo. Tiene un efecto positivo sobre el sistema digestivo, sobre todo sobre el intestino grueso. Es también un excelente tonificador del pulmón y del sistema respiratorio. Fortalece el bazo y el páncreas, suaviza el estómago, expelle toxinas, incrementa la energía qi, es hipoalergénico y puede emplearse para paliar la diarrea, las náuseas, los efectos de la diabetes y la sed. Se le considera el grano de la meditación y el equilibrio, pues es el que más centra la energía en el cuerpo y que mejor predispone a la serenidad mental y el sosiego. Se toma cuando se busca bienestar tanto emocional como espiritual. Es muy útil, asimismo, en curas de desintoxicación o semiayuno. Por cierto que el ayuno duro no es recomendable en absoluto. Cuando se practica, se pierde esencia de los riñones y de otros órganos. Si hacemos una cura de desintoxicación, lo mejor es tomar arroz integral con calcios de verduras y algunos pickles. Así, el cuerpo se mantiene, se tonifica la esencia y se consigue una buena limpieza, sin necesidad de consumir la esencia, con lo que se debilitaría el cuerpo y se acortaría la expectativa de vida.

El arroz integral se recomienda también como cereal de consumo habitual. Es muy útil para la sustitución de las leches materniza—das cuando no se puede dar el pecho, y tiene asimismo efectos muy beneficiosos, tomado en forma de crema, sobre enfermos muy graves o terminales.

Existen diferentes variedades de arroz. Atendiendo a su forma tenemos el de grano corto, el de grano medio y el de grano largo: en verano son más recomendables los de grano medio y largo, pues son más yin. También es aconsejable no tomarlo cocinado en olla a presión en verano. El arroz es un

cereal neutro, no es caliente ni frío; tampoco hace adelgazar, ni engordar, sino que regula el peso. Da tono y energía. Si uno pretendiera alimentarse sólo de arroz o, en general, sólo de granos o cereales, no podría soportarlo, porque cargan electromagnéticamente el organismo de forma demasiado intensa.

Otras variantes son:

**ARROZ BASMATI:** Proveniente de la India, es ligeramente aromático y un poco más yin y más tibio que el normal. Más ligero que otros arroces, es asimismo más apropiado para situaciones de estancamiento: sobrepeso, humedad, etc. Se comercializa precocinado. Aunque normalmente se vende refinado, podemos comprarlo integral. Al precocinarlo antes de refinarlo, parte de los nutrientes del germen y la cascara pasan al interior, pero el resultado no deja de ser un alimento refinado, aunque menos que el arroz blanco.

**arroz salvaje:** Es de color negro, más fresco que el normal y muy útil para tonificar el yin del riñón, la sustancia. Alivia los problemas de espalda en personas muy estresadas. El dolor de espalda baja está provocado muchas veces por el estrés, por la falta de horas de sueño, y suele tener que ver con la carencia de yin o energía en el riñón. Para cocinarlo se mezcla generalmente con arroz normal en una proporción de  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{1}{3}$ .

**arroz dulce:** Es un arroz de energía tibia y más glutinoso, graso, proteico y nutritivo que el normal. Se usa en pequeñas cantidades acompañando al arroz normal (un 25% del total del arroz, por ejemplo). Es bueno para sustituir leches maternizadas. Calienta los intestinos porque es tibio.

**MOCHI:** Es una forma de cocinar el arroz bastante elaborada. Se puede hacer con arroz integral o con arroz dulce recién cocinados. Tras machacar bien el arroz con un mortero, se hacen unas pequeñas hamburguesas y se vuelve a cocinar al horno o en la sartén. Es un producto elaborado con el grano entero. Fortalece y compacta los órganos internos, por lo que es muy aconsejable cuando éstos están caídos o dilatados. Se emplea para dar tono a la digestión, pues estimula el bazo. Es bastante yang, por lo que no da buen resultado combinarlo con proteína animal. Es muy útil después del parto, sobre todo si se combina con sopa de miso; ayuda a que la matriz se contraiga y vuelva a adquirir consistencia. También es útil en los casos de amenaza de aborto, pues fija la placenta. Tiene buen sabor y se digiere muy fácilmente. En los herbolarios se vende ya hecho.

ARROZ BLANCO; No es más expansivo que el integral, pero como es muy acidótico provoca una disminución de la energía, y por ello en las tablas de alimentos yin—yang se lo sitúa en la zona de alimentos yin.

El arroz integral es idóneo en caso de que uno se sienta agobiado y falto de lucidez y desee hacer un cambio en su vida o solucionar problemas o situaciones difíciles. Ayuda a conseguir ese plus de energía que precisamos para afrontar o cambiar las cosas. Si durante un período de entre tres y siete días disminuimos el consumo de los demás alimentos y aumentamos el de arroz integral, acompañado de pequeñas cantidades de verduras y de los pickles o una sopa de miso, conseguiremos excelentes resultados con vista a ese propósito.

Si no estamos depurados y empezamos una dieta estándar limpia, es decir, sin carne, pescado, leche, harinas y azúcar, nuestro cuerpo empezará a eliminar residuos. Durante los primeros días, es probable que sintamos algún mareo o dolor de cabeza, y que nuestra orina y nuestras heces desprendan un fuerte olor. Todo ello son síntomas de que se está inmerso en un proceso de desintoxicación. Si no queremos sufrir esas molestias, debemos cambiar nuestra alimentación no de golpe, sino progresivamente. En caso contrario, los síntomas pueden aparecer durante unos quince días, que es el tiempo que tarda en renovarse el plasma de la sangre. Cuando empezamos a alimentarnos de manera limpia, comenzamos a descargar, en orden inverso al de su formación, las acumulaciones que nuestro cuerpo ha ido forjando desde el embarazo de nuestra madre. Paralelamente a esta descarga, se desarrolla un cambio perceptual, con la consiguiente mejora del bienestar personal y un cambio cuantitativo y cualitativo del nivel de conciencia.

### *Trigo*

El trigo es un cereal yin, rico en proteínas, por lo que refuerza los músculos y la estructura externa. Es también un regenerador del hígado. Por otra parte, es de naturaleza fresca, por lo que calma la mente, ayuda a relajarse y puede usarse terapéuticamente cuando se sufre de insomnio, palpitaciones, irritabilidad, trastornos relacionados con la menopausia e inestabilidad emocional. Ayuda asimismo al crecimiento, pues gracias a él se gana peso y aumenta la formación grasa. Es, por lo tanto, idóneo, para los niños y las personas frágiles.

Aunque puede hacerse, cocinarlo en grano no resulta muy práctico, pues precisa de una cocción larga —hay que remojarlo y cocinarlo al menos durante

dos horas y media (dependiendo del tipo de grano)—; es más fácil tomarlo en forma de pasta o de cuscús.

Como en el caso del arroz, existen distintas variantes del trigo:

bulgur; Es trigo hervido, secado y partido.

KAMUT: Esta clase de trigo se encontró hace unos años en las pirámides egipcias, donde llevaba enterrado varios miles de años, y se consiguió volver a cultivarlo. Es un trigo no hibridado, puro, mucho menos alergénico que el trigo normal. Según algunos estudios, aproximadamente 2/3 de las personas que tienen alergia al gluten no la tienen al KAMUT. Una forma recomendable de consumirlo es la pasta —tallarines, fideos, macarrones, etcétera.

espelta; Es un trigo de origen nórdico. Es de naturaleza tibia, tonifica la digestión y también el yin. Se puso de moda gracias a una monja alemana, santa y mística, Hildegard von Bingen, que curaba, ya en el siglo XII, con dietas parecidas a las que explicamos. Escribió muchos libros sobre dietas en los que hablaba de la espelta por sus múltiples usos curativos. Se usa terapéuticamente cuando el estado del hígado afecta a la esfera digestiva, en especial en procesos hepáticos crónicos o en situaciones de exceso de tensión y humedad —la espelta es ligeramente secante—. La tensión emocional siempre afecta al hígado y en ocasiones altera el sistema digestivo (si está demasiado fuerte, el hígado —madera— corta el bazo —tierra— y lo debilita). Desde el punto de vista energético, lo que ocurre en esos casos es que se produce un estancamiento de qi en el hígado que afecta al bazo y al páncreas. En esas ocasiones, la espelta puede consumirse a diario. También es muy útil, ya sea en forma de pasta o de cuscús, en los casos de úlceras de duodeno<sup>11</sup> —si la úlcera no está abierta—, gastritis o gases de origen tensional, diarrea, estreñimiento, digestiones pobres, colitis y otros desórdenes intestinales. Como en el caso del KAMUT, hay mucha gente que es alérgica al trigo candeal y no lo es a la espelta. Asimismo es un trigo más rico en nutrientes —proteína, grasa, fibras— que el normal (candeal).

### *Avena*

Es un cereal muy nutritivo. Rica en ácidos grasos esenciales y en aminoácidos, es de naturaleza tibia. Fortalece mucho la energía y el yin. Además, restituye el sistema nervioso y reproductivo, fortalece el bazo—páncreas, construye y regula la energía qí, elimina el colesterol del tracto digestivo y de las arterias, fortalece los músculos cardíacos, los huesos y el

tejido conectivo —es rica en sílice— y potencia la resistencia contra las infecciones.

Terapéuticamente, se emplea en casos de disentería, diabetes, hepatitis, debilidad nerviosa o sexual, o indigestión. También contiene fósforo, requerido por el cerebro y el sistema nervioso. Si se consume en exceso, crea humedad y acidez. En forma de polvos, calma el picor y sana y embellece la piel.

Puede tomarse en grano entero o en copos, aunque la manera más cómoda de hacerlo es en forma de crema hecha con copos. Se toma tradicionalmente como desayuno en todo el centro de Europa en forma de *porridge*. Se recomienda especialmente a personas que necesitan adquirir peso, pero debe formar parte de manera regular de la dieta de todo tipo de personas. Hay que tomar avena al menos una vez a la semana. No deben, sin embargo, consumirla las personas alérgicas al gluten. Por otra parte, existe la leche de avena de origen biológico, que es una excelente leche de sustitución. La avena requiere para su cocción del uso de sal, pues es acidificante y la sal la neutraliza.

### *Centeno*

Es un cereal de la familia del trigo, aunque es más amargo y secante. Es el más depurativo de todos los cereales. Contribuye a recomponer el sistema digestivo, es excelente para el sistema circulatorio, pues limpia y renueva las arterias, un buen quelante para personas con arterioesclerosis y reenergiza a las personas anémicas. Disminuye la humedad (las acumulaciones, la grasa...), libera el estancamiento del hígado y ayuda a la formación de los músculos, las uñas, el pelo y los huesos. Se suele tomar en forma de pan, de venta en herbolarios. Éste debe ser de levadura madre —y no de «levadura natural» o similares— si queremos disfrutar de todas las propiedades del centeno. También se toma en copos, que se cuecen en treinta minutos. El germinado o el copo remojado bien masticado ayudan a regenerar el esmalte de los dientes, pues son ricos en flúor.

### *Amaranto*

De procedencia azteca, es un grano muy rico en aminoácidos (lisina y metionina), vitamina C, fibra y proteínas y contiene el doble de calcio que la leche. Resulta excelente para tonificar la sustancia y la energía. Seca la humedad

y beneficia a los pulmones —combinado con arroz ayuda a reconstituir los pulmones débiles—. Proporciona, además, resistencia física: los guerreros aztecas lo tomaban y gracias a ello hacían grandes recorridos a pie. Los deportistas consiguen importantes mejoras en su rendimiento cuando lo consumen. También es muy recomendable que lo tomen las mujeres embarazadas, los lactantes y los bebés y los niños en general. Bueno asimismo para las digestiones, hay que tomarlo en pequeñas cantidades y acompañando a otro cereal. Es una forma de sustituir a las legumbres o de optimizar espléndidamente el aporte proteico, calcico y graso. Se emplea para elaborar panes, pasteles, sopas y platos de grano. En Perú se toma, entre otras maneras, en forma de palomitas.

### *Maíz*

Tonifica los riñones, es diurético, alimenta el corazón e influye en el estómago, aumentando el apetito y ayudando a regular la digestión. Es asimismo bueno para los dientes y las encías. Se puede tomar en grano, en forma de panocha o palomitas o como sémola, llamada polenta. Es un cereal refrescante, idóneo para el verano. En cuanto a las palomitas, son un buen *snack* para los niños si no se salan de—masiado.Los «kikos», nombre con que en España se conoce al maíz tostado y salado, son excesivamente contractivos para el páncreas. El maíz no es muy digerible y debe tomarse esporádicamente. El maíz que consumimos habitualmente es un híbrido que no tiene poder regenerativo. En América crece el maíz azul, que, sin ser un híbrido, tiene un 20 % más de proteínas, un 50 % más de hierro y el doble de manganeso que el amarillo.

### *Cebada*

Fortalece el bazo—páncreas y los intestinos y regula el estómago. Construye la sangre y los fluidos y humedece la sequedad. Beneficia también a la vesícula biliar, al hígado y al sistema nervioso. Se digiere muy fácilmente, y es muy depurativa y refrescante. Sirve para eliminar residuos de proteína animal en la parte baja del cuerpo y, además, embellece la piel. Se puede tomar en grano, sola, estofada o mezclada con arroz. Por otra parte, en forma de té, la cebada tostada ayuda mucho al aparato digestivo y constituye un buen sustituto del café.

### *Derivados de los cereales*

UDÓN: Es la pasta de trigo candeal, refinada a un 75 % y con sal. Se encuentra en los restaurantes japoneses. En los herbolarios, se vende udón biológico,

SEITAN; Es un derivado del trigo hecho a base de gluten. Se elabora de forma natural y su textura es parecida a la de la carne. Posee un alto contenido en proteínas de buen nivel nutricional. No precisa complemento de cereales o legumbres. Puede tomarse con verduras. Se cocina como si fuese carne.

## LEGUMBRES

Magníficas tonificadoras del yin —la sustancia del cuerpo—, las legumbres son una excelente fuente nutricional, rica en proteínas, minerales y grasas. El garbanzo y la soja, por ejemplo, contienen un 35 % de proteínas, bastante más que la carne, que cuenta con un 18 %. Son asimismo ricas en el aminoácido esencial denominado Usina, al igual que la quinoa y el amaranto y a diferencia del resto de cereales. A pesar de todo ello, deben complementarse con cereales, para aportar al organismo todos los aminoácidos esenciales. La unión de legumbres y cereales tiene el mismo valor proteico que la carne.

Al combinarla con el cereal, la legumbre debe ocupar la tercera o cuarta parte del plato. Podemos tomar más de cinco cucharadas si nuestro trabajo es físico o hacemos deporte, pero no debe ocupar más de la mitad del plato, a no ser que nos pasemos muchas horas bajo el sol, caso en el que podemos comernos un plato de lentejas con poco arroz. Sí tomamos mucha legumbre sin justificación, sentiremos cansancio y el cuerpo nos pedirá alimentos muy yang, pues tomar demasiada yiniza en exceso.

Las legumbres nutren y reconstruyen el cuerpo. Sin embargo, al ser tan nutritivas, son más indigestas que otros alimentos. Para que no lo resulten, deben cocinarse apropiadamente. Es fundamental que la piel quede bien fina y el interior bien blando. Si nuestra fuerza digestiva es

escasa, podemos incluso machacarlas, quitarles la piel o pasarlas por el pasapurés —nunca por el túrmix—. La legumbre es un excelente tónico de la sustancia y la esencia, pero debe cocinarse muy bien.

Para completar su perfil nutritivo, es importante acompañarla con sésamo tostado, que aporta triptófano, y con algas, que aportan oligoelementos como el yodo. La mezcla de alga y legumbre ejerce un efecto regulador sobre las

glándulas endocrinas, especialmente sobre la tiroides, y ayuda a que los niños crezcan más armónicamente. Si además de las algas, añadimos al plato algún carminativo, como el laurel, el comino o el cardamomo, mejor que mejor. Por otra parte, es mejor no echarle mucho aceite a las legumbres, porque las hace más indigestas. En lugar de con aceite, podemos combinarlas con cebolla, zanahoria, algas o sésamo tostado.

Deberíamos tomar legumbres al menos tres o cuatro veces por semana.

### *Azuki*

Es la más yang de todas las legumbres y casi la única con efecto alcalinizante,<sup>12</sup> en especial la que se cultiva en terrenos volcánicos, como la japonesa. No hay que confundirlo con la soja roja, de origen chino, más pequeña, de peor calidad y que no tiene las propiedades medicinales y curativas que atesora el azuki. Tiene un efecto tonificante sobre el riñón, las vías urinarias y el corazón. Es un buen diurético y desintoxicante y combate el estancamiento de la sangre. Asimismo, reduce las hinchazones y es secante. Se usa terapéuticamente para tratar el lumbago, la cistitis, los problemas de próstata, la leucorrea, la ictericia, las diarreas, los edemas y los forúnculos y para promover la pérdida de peso.

Las legumbres en general están indicadas para tratar problemas de la esfera genitourinaria, sobre todo las que tienen forma arriñonada, según el principio paracelsiano de que un alimento potencia el órgano que tiene una forma similar a la suya.

El azuki también es muy útil para aliviar los efectos de la acidosis crónica y los problemas de huesos y para combatir la debilidad general. Se toma en pequeñas cantidades: cinco cucharadas por comida. Puede combinarse con algas, como la arame, la hiziki o la kombu, con lo que se obtiene un plato altamente alcalinizante.

### *Judía blanca pinta*

Tranquiliza la mente, tonifica el yin —la sustancia— del sistema digestivo y ayuda a rejuvenecer la parte central del cuerpo. Asimismo, calma el plexo solar, por lo que combate la ansiedad. Suave y de rápida cocción, se puede comer fresca en ensaladas.

## *Soja amarilla*

Contiene todos los aminoácidos esenciales y es rica en fitoestrógenos, que ayudan a regular el metabolismo y rejuvenecen los tejidos. Tiene un efecto relajante y refrescante. Fortalece el bazo—páncreas, humedece, limpia los vasos sanguíneos y el corazón, con lo que mejora la circulación, ayuda a restaurar la función del páncreas —especialmente en los casos de diabetes— y es diurética. Además, baja la fiebre, ayuda a la secreción de leche en madres lactantes y aclara la vista y la percepción.

Consumir soja en grano puede dificultar la absorción de nutrientes. Se toma, pues, elaborada, en derivados como el tofú, el tempeh y el nato. Los preparados de soja son fácilmente digeribles y no necesitan complementación proteica.

El *tofu*, una suerte de queso hecho de leche de soja, es un alimento de energía fresca o fría, fácil asimilación, alto nivel proteico y efecto lubricante. No debe tomarse crudo, sino cocinado como si fuera un trozo de carne. Tiene una consistencia más bien blanda, aunque lo hay de muchos tipos, y se puede cocinar a la plancha, frito, revuelto —como si fuese huevo— con cebollino o puerros e incluso estofado. Es un gran tónico del yin y ayuda a rejuvenecer la zona reproductora, al igual que el tempeh y el nato, con los que también comparte un gran poder relajante.

El *tempeh* es soja partida y fermentada. Tiene un gran poder proteico y es muy bueno para el cerebro. Su sabor es algo especial y hay que acostumbrarse a él. El tempeh requiere 50 minutos de cocción, acompañado de alga kombu. También puede cortarse muy fino y cocinarlo frito. Combina bien con mostaza.

El *nato* sólo se vende en tiendas japonesas, ya preparado y congelado. Es muy rico en vitamina B<sub>12</sub> y otros nutrientes tonificadores del yin del hígado. Surte efectos excelentes sobre el sistema glandular hormonal femenino, por lo que es de mucha ayuda cuando llega la menopausia. Es aconsejable en casos de sequedad vaginal y sirve para aumentar el nivel de estrógenos; de hecho, es el derivado de la soja más rico en fitoestrógenos. Su sabor es parecido al del roquefort. Se toma crudo, aderezado con mostaza, wasabi, arroz, cebollín picadito o salsa de soja.

## *Soja negra*

Tiene efectos beneficiosos sobre el bazo—páncreas y los riñones, mejora la

circulación sanguínea y el metabolismo del agua y es diurética. Se emplea para tratar el reumatismo y, en general, los males relacionados con los riñones: el dolor de espalda y de rodillas y la debilidad ósea. Ejerce asimismo efectos beneficiosos sobre todo el sistema reproductivo femenino, pues ayuda a limpiarlo de residuos de proteína y grasa animal y a reconstituirlo.

### *Soja verde*

De naturaleza fresca, es muy nutritiva y proteica, diurética, desintoxica el cuerpo y beneficia al hígado y a la vesícula biliar. Reduce las hinchazones, inflamaciones y edemas. Se toma caliente y en forma de bebida en curas contra la intoxicación alimenticia, la diarrea, la cistitis, los dolores al orinar, las paperas, las insolaciones, la acidez de estómago, los eccemas, las quemaduras, los forúnculos y la conjuntivitis. Germinada, tiene un efecto calmante. Debe tomarse con moderación si se tienen síntomas de falta de energía o de frío digestivo —heces blandas, indigestión, cansancio, pesadez de estómago e hinchazón de barriga con sensación de trío interno, etcétera.

### *Haba*

Es una legumbre más yin y puede resultar indigesta. Debe tomarse sólo de vez en cuando. Es diurética. Se emplea para tratar los edemas y las hinchazones. Las habas más recomendables son las pequeñas.

### *Garbanzo*

Contiene más hierro que otras legumbres y es una buena fuente de grasas no saturadas. Beneficia al páncreas en los casos de diabetes, el estómago y el corazón. El garbanzo más digestivo es el pequeñito.

### *Alubia*

Diurética, incrementa los fluidos yin y se usa para tratar edemas e hinchazones.

### *Lenteja*

Junto con el azuki, es la legumbre más yang, más energética. Rica en hierro, tonifica la sangre, es diurética, surte efectos beneficiosos sobre el corazón y la circulación y aumenta la vitalidad de los riñones.

## SEMILLAS

Las semillas son un alimento altamente nutritivo y cuando acompañan a los granos les aportan vitaminas, ácidos grasos esenciales y sales minerales. Las que se consumen habitualmente son las de sésamo, girasol y calabaza. Se comercializan peladas y crudas, pero pueden tostarse suavemente en una sartén, sin aceite, y conservarse unos días en un bote bien cerrado. Antes de tomarlas, podemos sazonarlas con un poco de sal o vinagre de umeboshi. Su consumo regular no provoca trastornos de tipo digestivo ni energético—metabólico.

Los *germinados* —granos, semillas y legumbres— no deben tomarse crudos porque en ese estado cuentan con sustancias que impiden que el cuerpo absorba gran parte de la carga mineral y vitamínica de que disponen. Esas sustancias las fabrica el propio germinado para protegerse contra la infestación de microorganismos. Por lo tanto, para consumir germinados se les tiene que dar previamente un hervor o saltearlos.

Veamos ahora algunos consejos sobre *cómo cocinar los granos*:

- Hay que lavarlos abundantemente para limpiarlos de saponinas, sustancias que inhiben la absorción de ciertos nutrientes.

- Pueden remojarse, de forma optativa, entre 6 y 12 horas según sea verano o invierno. Si en la misma comida no se va a tomar verdura, se puede mantenerlos en remojo y tapados durante 12 horas, para que cuando empiezan a germinar, produzcan un efecto alcalinizante similar al de las verduras.

- El agua del remojo hay que desecharla siempre.

- Las ollas en que se cuezan los granos no deben llenarse de agua más allá de los  $\frac{3}{4}$  del recipiente.

- Deben cocerse a fuego lento, en olla a presión, durante un tiempo prolongado.<sup>13</sup>

- Si cocinamos grandes cantidades de grano, lo aconsejable es usar menos agua y aumentar el tiempo de cocción.

- Al cocerlos hay que retirar la espuma que se va formando en el agua. Esa espuma está formada por saponinas, que inhiben la absorción de ciertos nutrientes.<sup>14</sup>

- En cuanto a la sal marina, debemos echar entre  $\frac{1}{8}$  y  $\frac{1}{4}$  de cuchara de postre por cada taza de grano. Si al cereal se le añade alga kombu no hace falta echarle sal, pues la kombu suelta sales minerales.

- Si añadimos algas a la cocción del grano, obtendremos un delicioso sabor y el valor nutricional del plato será mayor. Es recomendable cocinarlo

regularmente con alga kombu, siempre y cuando no se sufra de hipertiroidismo. Es recomendable cocinarlo regularmente con alga kombu, siempre y cuando no se sufra de hipertiroidismo.

Después de cocinarlos:

- Remover el grano en la olla para mezclarlo, de modo que luego en el plato baya granos de la parte alta, la parte baja y la parte media de la olla, con lo que será equilibrado,
- Sacar el grano cocinado de la olla para airearlo y que se expanda.
- Servir. Lo que sobre hay que taparlo y conservarlo en lugar fresco.

## FRUTOS SECOS

Los frutos secos, menos yang que las semillas, deben tomarse en pequeñas cantidades, como acompañamiento de cereales o postres. Son un producto muy nutritivo, proteico y con más grasas saturadas. Sí se abusa de ellos, pueden producir problemas cutáneos —granos, forúnculos...—, linfáticos e inflamaciones. Es mejor evitar el consumo de frutos secos tropicales, pues también sobrecargan el hígado. Asimismo, es bueno moderar el consumo de cacahuets, alimento de naturaleza tibia que afecta al bazo y al pulmón y ralentizan mucho la capacidad metabòlica del hígado. Deben evitarlos las personas con sobrepeso, exceso de humedad, cáncer u otras enfermedades degenerativas. A las personas que tengan el hígado débil puede causarles cefalea. En cualquier caso, debemos optar siempre por los cacahuets de cultivo biológico, que no están fritos sino tostados. Los comerciales, que sí lo están, resultan muy indigestos; además, se cultivan utilizando pesticidas, insecticidas y abonos sintéticos y muchas veces contienen aflatoxina, una sustancia cancerígena que afecta mucho menos a los cacahuets biológicos. Sí podemos tomar, sin mayor problema, nueces, avellanas, almendras y piñones.

Es de naturaleza tibia. Potencia la zona baja de la espalda y tonifica la esencia y el yin y el yang de los riñones. Ayuda a mejorar las funciones cerebrales y tonifica y regenera el sistema nervioso. Además estimula las glándulas suprarrenales y enriquece el esperma. Resulta conveniente tomarla cuando se sufre de incontinencia seminal o de dolores de espalda causados por el estrés, la falta de horas de sueño y el exceso de ejercicio o de relaciones sexuales. Lo ideal es tostarla, para asegurarnos de que no ingeriremos una larva que a veces la parásita y que puede afectar al hígado.

LA AVELLANA: Es más indigesta que los demás, por lo que no hay que abusar de ella.

LA ALMENDRA; Tonifica el pulmón y lo refresca. Es un buen reconstituyente. Resulta recomendable para los grandes habladores, pues les lubrica los pulmones. También se aconseja a personas que hiperventilan, como los deportistas o los oradores. La leche de almendras —sin azúcar— ayuda a lubricar el pulmón en los casos de tos seca. Las almendras pueden tomarse crudas o deshidratadas, que son más fáciles de pelar. Conviene evitar las almendras fritas.

EL PIÑÓN: También tonifica a los pulmones. Asimismo, estimula la producción de hormonas de la glándula pineal. Da energía al corazón. Es de energía tibia y contribuye a que la energía fluya hacia las extremidades, por lo que es recomendable en caso de que se padezca de reumatismo.

En general, los frutos secos son bastante calientes y se consumen en los meses de otoño e invierno. Si se toman fuera de temporada constituyen, al igual que el aceite frito, una importante fuente de radicales libres, debido a que, con el tiempo, el aire y la luz, las grasas se vuelven rancias. Debemos tomarlos, pues, en su época de recolección.

A veces resulta muy socorrido tomarlos como snack, pero hay que anclar con cuidado, pues al ser productos secos y muy concentrados provocan una contracción pancreática, con su correspondiente efecto hipoglucémico y la sensación de ansiedad subsiguiente, con lo que uno no se siente satisfecho y sigue comiendo. La forma correcta de tomarlos es con algo dulce y húmedo, como puede ser una crema de cereales o una compota de manzana, a la que dan polaridad.

## PICKLES

Los pickles son verduras maceradas con sal y fermentadas. También se pueden hacer con miso en lugar de sal. En función de la concentración de sal y del tiempo de fermentación se hacen pickles de mayor o menor madurez. Los más viejos o maduros son más salados, y tienen un poder contractivo eliminativo y desintoxicante muy potente. Los que se encuentran en el mercado suden haber

estado fermentándose durante uno o dos meses. Acostumbran ser de buena calidad. Al abrirlos huelen fuerte.

Se toman una o dos cucharadas por comida y son una buena manera de adquirir nutrientes y ayudar a la digestión de forma rápida. Aportan enzimas, ácido láctico y fermentos al organismo. Si después de una comida grasa se toman unas cucharadas de pickles, se nota cómo la pesadez digestiva y mental desaparece y vuelve a fluir el qi. En personas que sienten fatiga relacionada con la digestión, los pickles alivian rápidamente los síntomas. Los más maduros, como el takuan, que es un pickle de nabo, se usan especialmente para estómagos e intestinos dilatados, pues los contraen rápidamente. Además de ayudar al estómago y al bazo a llevar a cabo sus funciones, estimulan la secreción de bilis.

Son, además, una excelente fuente de vitamina C, un buen tónico para el hígado y mejoran la digestión y el metabolismo de las grasas. El hígado es el primer filtro por el que pasa la comida y tiene que lidiar con todos los elementos tóxicos procedentes de la alimentación. Con los pickles, los hepatocitos, es decir, las células del hígado, funcionan mejor. Así, los pickles ejercen efectos beneficiosos sobre el paciente siempre que nos encontramos ante una enfermedad hepática (hepatitis, intoxicaciones, etc.). Además, el ácido láctico, las bacterias beneficiosas y las enzimas con que cuenta el pickle ayudan a que la calidad de los intestinos sea mejor, de lo que se beneficiará posteriormente el hígado, pues cuanto mejor es la flora intestinal, más y mejor se absorben los nutrientes.

Los pickles proporcionan concentración, despejan la mente, quitan el sueño y fortalecen los ojos. Son ideales en caso de vista cansada, ya que el ojo, desde el punto de vista energético, depende del hígado y su meridiano, y, como hemos visto, los pickles son excelentes tonificadores de la energía de ese órgano. La energía terrestre asciende más por el lado derecho del cuerpo y se exterioriza a través de los ojos. Si la energía hepática funciona correctamente (es de tipo ascendente, madera),<sup>15</sup> el ojo tiene fuerza. El pickle cuenta con energía yin ascendente, con lo que ayuda a que la energía del cuerpo vaya hacia arriba. Cuando consumimos aumentos de origen animal, el primer filtro que encuentran es el hígado. Las grasas, las proteínas o el aceite» forman en él una especie de bandeja de grasa que impide el aseo—so del qi, lo bloquea. Por eso, cuando tomamos grasas, notamos que estamos más irritables, más somnolientos. Los pickles actúan como un permeabilizador: evitan esos efectos secundarios de las grasas.

Gracias a que mejoran la condición intestinal, son buenos también para tratar casos de parasitosis, candidiasis, oxiuros, etc. Las personas hipertensas pueden tomar pickles sin sal.

En concreto, la ciruela umeboshi —un tipo de ciruela ácida fermentada con sal— es un pickle que ayuda a desintoxicar los intestinos y el hígado. Es muy útil para combatir la halitosis. La halitosis puede tener cuatro orígenes. El más frecuente son las fermentaciones que se producen en el estómago. Otra causa son las piezas dentales en mal estado o la comida que queda en puentes y otros arreglos dentarios. La tercera es el exceso de acidez sanguínea y la cuarta el mal estado del pulmón o de las vías respiratorias. Cuando padecemos de exceso de acidez, el pulmón elimina ácidos por el aliento. Los pickles pueden ayudar en el primer y en el tercer caso, especialmente la ciruela umeboshi. Ésta se suele poner en sopas o salsas como sustitutivo de la sal. Es altamente alcalinizante y ayuda a combatir los estados anémicos y la deficiencia de calcio. También da fuerza al estómago —por ejemplo, tras el excesivo consumo de dulces o helados— y combate la disentería y la diarrea en general se consume en bebidas medicinales para subir la tensión arterial hechas con kuzu o con té. Al ser muy rica en sales minerales es una buena conductora de la energía, pues cuantas más sales absorbe el flujo sanguíneo mayor es también el flujo de qi. La ciruela umeboshi sacia y da vigor; de ahí que una forma tradicional de hacer *snacks* en Japón sea introducir ciruelas umeboshi en bolas de arroz integral recubiertas con alga nori. Es también un excelente antídoto contra el alcohol si la tomamos antes de beberlo. Según el tamaño de la ciruela se toma de 1/5 de ciruela a una entera por comida y persona o por dosis de preparado medicinal.

Como vemos, los pickles son un verdadero tesoro alimenticio. Por ello, es aconsejable tomarlos habitualmente.

## ALGAS

Pueden parecer un alimento algo exótico y, sin embargo, en algunas zonas de Europa como la Bretaña, Irlanda, Valencia o la Costa Brava se toman desde siempre platos preparados con algas. Las algas aportan a nuestro organismo minerales y oligoelementos que ya no encontramos en los alimentos comunes debido a que los campos han agotado sus reservas de ellos, fruto del cultivo intensivo y quimicalizado a que están sometidos. Los nutrientes que absorbemos al consumirlas tonifican el yin —la sustancia— de los órganos y la esencia. Las

algas actúan básicamente sobre la esfera del riñón, los huesos, el cerebro y el tejido conjuntivo y ejercen un importante efecto remineralizante. Desde el punto de vista energético oriental, cuando se desea enviar energía al sistema nervioso hay que tonificar el yin del riñón: las algas son excelentes para ello, sobre todo la alga kombu. No debemos tomar una cantidad excesiva de algas por la noche, pues dan mucha energía. Su sabor es salado y son de naturaleza fresca. Por lo que serenar el sistema nervioso. Veamos con detalle algunas de ellas.

### *Hiziki*

Es la más yang de todas. Contiene 14 veces más calcio que la leche. Se cocina en 45 minutos después de remojarla. Puede combinarse con ensaladas, arroces, legumbres, etc. Es un tónico del yang del riñón. Es bueno tomarla de forma regular, a ser posible dos veces por semana. Si se busca una recalcificación rápida de los huesos o tonificar un riñón muy debilitado por el exceso de frutas, zumos, azúcares, tomate, ensaladas, refrescos, etc., deberán tomarse diariamente una o dos cucharadas de postre. En los niños, compensa los excesos de azúcar. No es muy aconsejable que la tomen personas que hayan sufrido problemas de drogodependencia, porque es muy concentrada y contractiva, con lo que puede actuar como la sal y producir hipoglucemia y ansiedad. En cualquier caso, si lo hacen, conviene que la condimenten con vinagre de arroz o con otros preparados suaves.

El alga hiziki también sirve para tratar las emociones relacionadas con la deficiencia de energía en el riñón: el miedo, la inseguridad en uno mismo, la falta de voluntad, etc. La hiziki ayuda a que el riñón vuelva a adquirir concentración de sales minerales y, por lo tanto, fuerza, algo que tiene una importancia capital, pues el riñón es un gran acumulador, y a la vez generador, de la energía bioeléctrica la cual ha de permitir el movimiento y las funciones corporales.

### *Arame*

Se cocina entre 5 y 15 minutos, pero puede tomarse sólo remojada, pues ya se cocina en su proceso de elaboración. Ejerce un efecto depurativo sobre la zona genital y renal y resulta excelente para tratar problemas de la zona urogenital, desde la infertilidad a la vaginitis, pasando por los dolores menstruales. Darse un baño con agua de alga arame es muy útil para limpiar las

mucosidades del aparato genital femenino. Para ello se hierven un par de puñados en dos o tres

litros de agua durante 20 minutos. Luego se extraen las algas del calcio y se bebe un vaso de éste veinte minutos antes del baño. El resto del calcio se echa en la bañera, que previamente se habrá llenado con agua bien caliente. En ella se sumerge la zona pelviana durante un rato, cubriéndose los hombros con una toalla, para no sofocar la cabeza, y sacando las piernas de la bañera si se tienen problemas de circulación o se sufre de varices. Después del baño, se toma una ducha vaginal con té de tres años una pizca de sal y el jugo de ½ limón para restituir el pH de la flora vaginal. Conviene repetir estos baños diariamente durante una semana, descansar una semana y volverlos a repetir.

El alga arame puede tomarse también en sopas. Es recomendable tomarla en casos de infertilidad, flujos muy abundantes, exceso de mucosidades en trompas, etc. Si se sirve con rabanito rallado, jengibre rallado o tamari se dirige más fácilmente la fuerza vital hacia la zona genitourinaria.

### *Kombu*

Se usa regularmente para acompañar el arroz o las legumbres. Se coloca directamente en la olla y encima se pone el arroz o la legumbre. Remineraliza los platos y les da buen sabor. Resulta muy aconsejable para personas que hayan abusado del alcohol, del azúcar o de drogas, o tengan delicado o hipersensible el sistema nervioso, pues lo tonifica y regenera. Conviene tomarla regularmente, de tres a seis veces por semana.

### *Nori*

Es una hoja que se tuesta a fuego vivo. Es una de las mejores fuentes naturales de vitamina Á que se conoce. Resulta de mucha ayuda cuando existen problemas de mucosas o piel. Es excelente, asimismo, para el cabello, ya que, según se dice, combate las canas y le devuelve al pelo su color. Es la única fuente vegetal de ácido araquidónico (ácido graso omega 3), por lo que es muy recomendable para los vegetarianos puros (ayuda a que haya buena cicatrización).

### *Wakame*

Puede tomarse en sopas o cruda y remojada en ensaladas. Se hincha mucho,

por lo que hay que emplear poca cantidad. Es muy rica en ácidos grasos, vitaminas y calcio, entre otros minerales. Se emplea para limpiar y remineralizar el sistema circulatorio y como eliminador de toxinas. También es recomendable su consumo regular —de tres a cinco veces por semana.

### *Agar—agar*

Especialmente recomendable para ser tomada en verano. Se prepara una gelatina con el alga agar—agar que, al calentarse y derretirse, se puede mezclar con zumos, frutas, verduras u otras algas. Es muy refrescante y se toma en forma de flan de frutas o de gelatinas de verduras. También puede tomarse cruda, tras remojarla, en ensaladas.

Todas las algas son refrescantes y, en consecuencia, va bien tomarlas en verano. Pero son, además, una forma ideal de tomar minerales, a diferencia de la fruta, que si bien refresca suele desmineralizar. Las algas son reconstituyentes y, tomadas en cantidades moderadas, tonifican y tranquilizan el sistema nervioso.

Es muy común la idea de que cuando hace calor es bueno tomar fruta porque nos lo quita, pero en realidad no lo hace. Al ser de naturaleza fría y de energía yin tiende a atraer el yang ambiental, aumentando la sensación de calor. Los beduinos, que soportan cotidianamente temperaturas de 40 °C o más, combaten el calor con té caliente, no con productos fríos, y se envuelven en ropas oscuras, no de color blanco. El yang interno que genera el té, repele el calor, por medio de la sudoración, porque el yang repele el yang. Es bueno que tomemos fruta en verano, pero en cantidades moderadas, pues de lo contrario notaremos, bastante más que si no la tomáramos, el calor, la pesadez o el cansancio.

De hecho, para refrescarse es mucho mejor tomar verduras, ensaladas, trigo o leguminosas, pues son más yang que la fruta y no provocan la diferencia energética respecto del ambiente que sí genera aquélla. Cuando se toman cosas frías y no muy energizantes, el frío interno produce que se note más la sensación de calor externo. Sin embargo, cuando el alimento es refrescante pero no tan yin como la fruta, es decir, cuando es más energizante que ésta, los niveles de energía interna y externa se aproximan. La energía corporal no mengua tanto como cuando se consume fruta y precisamente por ello es más intensa la sensación de adaptación y bienestar. El calor es yang y, cuanto más yin comemos, más lo atrae el cuerpo; por eso cuanto más fruta tomamos más calor sentimos.

Si combinamos la fruta con el alga agar—agar, la yanguizamos, con lo que no atrae tanto el calor. Cuando hace mucho calor, hay que reponer fluidos, y lo mejor es hacerlo por medio de los alimentos vegetales refrescantes o neutros que sean nutritivos e hidratantes y especialmente con los que también sean energéticos y remineralizantes, como las verduras, las legumbres, las algas, el trigo, la soja verde, etcétera.

## FRUTAS

Como veíamos al comentar las recomendaciones de la OMS, existen dos tipos principales de frutas: las de tierra, como la fresa, el melón y la sandía, que son más yang, y las de árbol, que son más yin, más expansivas. En general, las de tierra cuentan con más minerales y son más digeribles. Por otra parte, las de tierra son más alcalinizantes y las de árbol más acidificantes, aunque no es una norma que se cumpla en todos los casos. En general, en las generaciones y constituciones humanas actuales, la fruta produce efectos más acidificantes que alcalinizantes. Las frutas aportan pocos minerales y el resultado del metabolismo de la fructosa es de tipo acidótico. En constituciones fuertes, en las que la reserva de sales minerales es importante, y si se toman productos de tipo animal, que son muy acidificantes, la fruta, como elemento opuesto a la proteína animal, puede compensar ese exceso de ácido y toxinas, ayudar a drenarlos y tener un efecto general alcalinizante. Por el contrario, en constituciones más débiles, con frío y debilidad digestiva, y en dietas menos tóxicas produce normalmente un efecto acidificante y debilitante.

La fruta debe tomarse fuera de las comidas. Sólo las personas que cuentan con un buen fuego interno pueden tomarla a veces como postre sin sufrir perjuicios. Y es que si no se cuenta con una gran capacidad digestiva, al consumir fruta después de las comidas se producen fermentaciones. Las que mejor se toleran son las de tierra, como el fresón o la sandía. Si se desea tomar fruta como postre, lo recomendable es cocinarla. Si uno sufre de problemas digestivos, mejor que no la consuma. En cambio, la fruta puede sentarle muy bien a personas de constitución y condición robusta, calientes, con exceso de energía.

Es bueno que le echemos a la fruta una pizca de sal. De este modo la haremos más dulce, compensaremos el yin, combatiremos su acidez, la polarizaremos y nos sentará mejor.

La fruta es un sedante de la energía: disminuye el yang y tranquiliza. Es un alimento útil en verano, pues hidrata el organismo cuando éste pierde líquidos. Como hemos dicho al hablar del alga agar—agar, tomar fruta en verano incrementa la sensación de calor, además de causar cansancio a las personas de constitución débil, especialmente en las piernas. Así pues, la mejor forma de tomarla es cocinada y aderezada con algas —agar—agar—, especias —canela, jengibre—, piel de limón de cultivo biológico o kuzu —raíz de pueraria hirsuta—, una raíz con la que se elabora una especie de gelatina. De ese modo la yanguizaremos convenientemente. Podemos tomarla cruda si nuestra fortaleza constitucional lo permite. Conviene saber que no todas las frutas son muy refrescantes: el melocotón, el albaricoque o la cereza no lo son tanto.

Para personas con tendencias depresivas la fruta no es conveniente, porque la fructosa no ayuda a la entrada de triptófano —aminoácido precursor de la serotonina, a su vez neurotransmisor fundamental para tener sensación de bienestar emocional— en el cerebro, debido a que no usa el circuito de la insulina. No obstante, en los casos en que las depresiones son fruto de un bloqueo o estancamiento de emociones y energía en el hígado, la fruta, tomada adecuadamente, puede ayudar a desbloquear.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que la parte de la fruta que contiene la mayor carga vitamínica, esto es, la piel, es precisamente la que más sufre de los insecticidas y demás productos químicos destinados a su cultivo. Por lo tanto, deberemos evitar la piel de la fruta —a no ser que sea de cultivo biológico—, y buscar las vitaminas en otros vegetales. En general, la fruta debe tomarse entera, no en zumos, a no ser que medien razones terapéuticas, porque de ese modo se adquieren más minerales, fibra y componentes, que compensan los ácidos de la fruta y nutren. A ser posible, la fruta que consumamos debe ser de cultivo biológico, de la estación en que nos encontremos y del lugar donde vivamos —o de otro, pero de clima semejante— y debe haber madurado en el árbol.

Veamos algunas características de unas cuantas frutas.

### *Uva roja*

De naturaleza entre neutra y fresca, combate el exceso de calor y energía en el hígado y el corazón, por lo que calma la agitación y resulta ideal para quienes sufren de insomnio. En muchos casos, el insomnio se produce cuando hay

demasiado calor en el corazón: el zumo de uva roja actúa como sedante de ese calor y, gracias a ello, ayuda a conciliar el sueño. Deben tomarla con cuidado las personas que sufran de debilidad digestiva, caso en el que va bien tomarla tibia. En general, la fruta ayuda a bajar el yang, pero la mejor para combatir el insomnio es, sin duda, tomar zumo de uva roja.

### *Fresa y fresón biológicos*

Son frutas tibias. Tonifican los riñones, entre otros órganos, con lo que son muy aconsejables en caso de que éstos sufran de cansancio crónico y cuando uno duerme poco, sufre de estrés crónico o mantiene relaciones sexuales en exceso. Se pueden tomar en buenas cantidades, pero de cultivo biológico. Los de cultivo no biológico son muy alergénicos porque suelen cultivarse introduciendo en la tierra gas boro y otros componentes químicos.

### *Sandía*

Refresca el estómago y el intestino delgado y calma la agitación. Ayuda a combatir el insomnio provocado por exceso de yang —calor— en el corazón. No es aconsejable que la tomen las personas con síntomas de frío en el organismo —y que, por lo tanto, padecen debilidad intestinal—. Ayuda a rehidratar el cuerpo en verano.

### *Cereza*

Es tibia. Tonifica la sangre, el corazón y los tendones. Además de cruda, se puede tomar cocinada, algo especialmente recomendable en los casos de personas con poca energía o de digestión débil. Para ello, se cuece al vapor durante 3 minutos y se deja enfriar.

### *Manzana*

Es fresca. Refresca el hígado y la vesícula biliar y aporta fluidos al intestino. Se recomienda para perder peso. No es bueno que la tomen personas nerviosas: la manzana es más bien una fruta para personas flemáticas, de temperamento tranquilo. Aunque la manzana cruda no relaja a la persona de temperamento nervioso, su zumo es de gran ayuda cuando se está muy irritado o colérico. No calma la excitación nerviosa pero sí la irritabilidad por exceso de fuego en el rugado. Por otra parte, la manzana puede tomarse en compota o asada al horno *si*

se quiere reducir su efecto refrescante.

### *Lichi*

De origen oriental y de naturaleza tibia, recuerda una uva carnosita con cascara. Tonifica el corazón, la sangre y los tendones y ayuda a construir tejido conjuntivo.

### *Melón*

Es la fruta más nutritiva, pero resulta indigesto, por lo que no debe combinarse con otros alimentos, hay que tomarlo entre comidas y evitarlo por la noche. Tonifica el yin del bazo y un poco el del estómago. De temperatura fresca, ayuda a nutrir e hidratar el organismo en los meses de verano.

### *Albaricoque*

Nutre el yin del corazón, al igual que el melocotón. Es tibio, no quita la sed y no seda tanto la energía como otras frutas.

### *Limón*

Tiene un efecto opuesto al de los demás ácidos, que ejercen un efecto catabólico final sobre el tejido, disminuyendo la sustancia; el efecto del limón, si se toma con moderación, es, en cambio, ligeramente anabólico. Se toma con agua, con té, en ensaladas.

Es de naturaleza fresca y tiene múltiples propiedades de gran interés: es un tónico digestivo; astringente y antiséptico, promueve la formación y secreción de bilis; es antímucógeno; limpia la sangre y combate las flatulencias y, en general, las indigestiones. Debido a su capacidad para limpiar la sangre, resulta ideal para personas de constitución fuerte y que han tomado bastante proteína animal.

Por otra parte, tomar durante la comida el jugo de medio limón diluido en agua ayuda a la digestión.

Asimismo, el limón tiene un efecto descongestionante si se toma como bebida.

### *Pera*

Hidrata los intestinos y lubrica el pulmón. Es de mucha ayuda cuando se sufre de estreñimiento duro, causado por sequedad o exceso de calor en los intestinos. En esos casos es excelente tomarla por la mañana temprano, hacia las siete. Puede tomarse en compota o cruda.

### *Naranja*

Su aporte de vitamina C es importante aunque es mayor en vegetales como el brécol, la col, las hojas verdes, las crucíferas en general, etc. Produce deficiencia de yin en el corazón y dilata los vasos sanguíneos. Si se toma regularmente naranja o su zumo hay muchas posibilidades de tener varices porque a la larga debilita el sistema circulatorio. Al ser una fruta subtropical y tener un alto contenido en potasio, produce este efecto dilatador. Sólo tiene sentido tomarla con frecuencia en el caso de que se coma mucha carne. La mandarina es un buen sustitutivo porque está mucho menos quimicalizada.

### *Ciruela*

De energía fría, es lubricante y se usa como laxante. Tiene trofismo por el hígado, el estómago y los intestinos, por lo que es de mucha ayuda en los casos de estreñimiento por sequedad o exceso de calor. No es aconsejable que la tomen las personas que sufran de digestiones débiles, gastritis, flatulencias o úlceras digestivas, pues consume minerales y enfría el fuego digestivo.

## VERDURAS DE RAÍZ

### *Remolacha*

De energía fresca o neutra, es una verdura bastante yin. Precisa de una buena cocción; es fundamental cocinarla. De hecho, se puede comprar ya cocinada, en bolsa.

Si bien tonifica la sangre, no es recomendable que la tomen personas de temperamento inquieto o nervioso, pues es ruda y causa agitación. De todos modos, la cocción la suaviza. Cuando se compra cruda, se hierve con la piel para que no pierda su jugo. No obstante, los enfermos renales y con oxalatos deben consumirla con moderación. Quienes no tengan piedras, pueden consumirla sin problema alguno. Es de mucha ayuda al tratar problemas de vista. También

resulta muy positiva para gente con poco desarrollo muscular o que no hace ejercicio y para tratar achaques en los tendones. La irrigación de los tendones, los músculos y el aparato ocular depende del hígado, según la medicina tradicional china. La remolacha ayuda a generar sangre para esas zonas. Para que el organismo pueda aprovechar todo su potencial, es preciso disponer de un tugado húmedo, fresco, bien irrigado. Combinada en un zumo con zanahoria y limón, alivia los problemas derivados de la menopausia y es excelente para quienes sufren de deficiencia de sangre, como los deportistas que padecen de los tendones. El zumo debe contener cinco partes de remolacha, otras cinco de zanahoria y una de limón.

### *Zanahoria*

Es una verdura de energía tibia. Tonifica la zona digestiva —especialmente el estómago y el bazo—páncreas— y, por lo tanto, la digestión, fortalece las piernas, los tendones, la esfera sexual y en general la zona baja del organismo, da ligereza de movimientos, va muy bien para la piel, protege del sol y ejerce efectos beneficiosos en los ojos. Además, ayuda a mejorar el estado de los intestinos, por lo que se usa para cortar las diarreas, combatir los parásitos y cualquier desarreglo fruto de la debilidad intestinal. Contribuye asimismo a fortalecer los riñones. Gracias a su potente efecto alcalinizante es un fantástico depurativo de la sangre, muy útil para tratar desde el acné, los forúnculos y el reumatismo hasta enfermedades degenerativas. Asimismo ejerce un efecto antiinflamatorio sobre las mucosas, por lo que es de mucha ayuda cuando se sufren infecciones en la piel, la boca, las vías urinarias o las vías digestivas. Se puede tomar cruda, lo cual es una buena forma de ayudar a que los dientes y las encías de los niños crezcan bien y se mantengan limpios. Por último, cuando se sirve con un poco de limón, ranada o en zumo, ayuda a purificar el hígado.

### *Daikon seco*

El daikon, nabo grande, rallado y seco, es un excelente remedio contra la obesidad. Unos hilitos en un plato de verdura, en una sopa o en un té ayudan muy eficazmente a disolver la grasa, eliminar toxinas y perder peso. Se vende en herbolarios. Se hierve durante unos diez minutos.

### *Lotus*

Es la raíz del loto. Es quizá el alimento—medicina más potente para tratar los problemas respiratorios (bronquitis, traqueítis...). También es excelente en el caso de enfermedades bronquiales. Se vende en polvo y se toma como té, tras hervirlo a fuego bajo, removiéndolo, durante dos o tres minutos. Cuando se quiere dar energía al pulmón, da muy buenos resultados tomarlo tres veces al día.

### *Rábano*

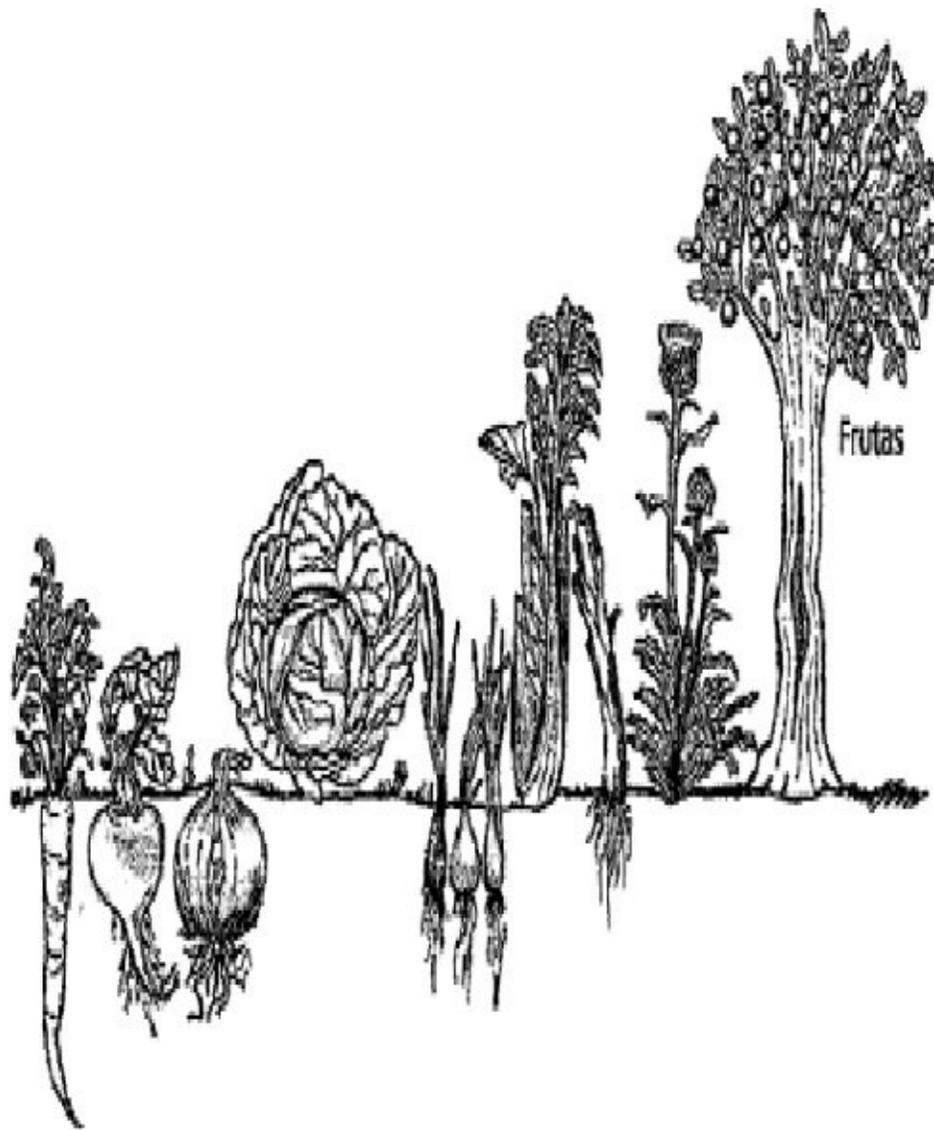
El rábano es un picante fresco, que ayuda a la digestión de las grasas, a eliminarías y a limpiar la sangre. Se puede tomar a mano un platito de rábano rallado, solo o acompañado con zanahoria y unas gotas de shoyu. Tomado con té de tres años o shoyu, ayuda asimismo a desbloquear la zona inferior del cuerpo, en caso de dolores menstruales por ejemplo.

### *Nabo*

Es de la familia de las crucíferas, de la col. De naturaleza neutra y dulce, actúa de la misma forma que el rábano. Quienes sufren de hipotiroidismo no deben tomarlo en exceso. Salvo esa excepción, el nabo le sienta bien a todo el mundo, especialmente a las personas con metabolismo acelerado.

## VERDURAS REDONDAS

Nos referimos a las verduras que crecen encima de la tierra y son redondas» como la calabaza por ejemplo. Su efecto es armonizador. No van hacia arriba ni hacia abajo y ayudan a armonizar todas las funciones corporales. Al ser dulces, regulan la glucemia, y, en general, fortalecen suavemente el organismo. Dan energía suavemente. Si la zanahoria aporta energía de una forma un tanto intensa y tonifica con fuerza la digestión, las verduras redondas tonifican de modo más suave, pero lo hacen. Sobre todo la calabaza y la cebolla.



Vegetales de más yang (contractivo)..... a más yin (expansivo).



Verduras redondas son la calabaza, la cebolla y la familia de la col (la col, el brécol, la coliflor, la col lombarda y las coles de Bruselas), Un buen número de estudios defienden que la col y sus variantes ayudan a prevenir distintos tipos de cánceres: de colon, de mama, de esófago o de laringe. Es por lo tanto bueno tomarla dos o tres veces por semana. Lo que no se debe hacer nunca es combinar en una misma comida dos crucíferas —col y coliflor, o coles de Bruselas y

brécol— porque la barriga puede terminar un poco gasificada. Debemos tomar, pues, un solo tipo de col por comida, y es conveniente, al cocinarla, ponerle bien un cliente de ajo, bien un poco de cebolla, bien un poco de jengibre, bien unos cominos, para hacerla más digerible. Es lo que debe hacerse con las verduras que la medicina ayurvédica llama *vatta*, es decir, verduras que pueden producir gas. Debido a su ligereza, toda hoja verde se muestra un tanto «inestable» a la hora de que el cuerpo «la acepte». Precisa, por lo tanto, de algún tipo de complemento que la estabilice; por ejemplo, un poco de aceite. Generalmente, cuando vamos a comernos unas acelgas o unas espinacas ya instintivamente les ponemos un poco de aceite, porque si no resultan un poco secas y amargas, demasiado ligeras. Lo ligero es inestable. Lo pesado, en cambio, es más estable.

### *Patata*

La patata no es una raíz sino un tubérculo. Es también una solanácea. Las cuatro solanáceas que más consumimos son la patata, el tomate, la berenjena y el pimiento. Son alimentos importados de América hace unos cuantos siglos y que pasaron por un proceso de adaptación a las condiciones de este lado del Atlántico. Las solanáceas se recogen en verano. Las que se comercializan en invierno se han cultivado en invernaderos, con abonos y fertilizantes químicos, pesticidas, etc., por lo que es mejor no consumirlas: al ser extremadamente yin pueden producir desde úlceras en la boca hasta importantes desarreglos digestivos, además de afectar a los huesos y músculos. Si uno desea estar lo más energético posible, no es recomendable que tome solanáceas. Su consumo es aceptable cuando se ingieren grandes cantidades de proteína animal. No obstante, no hay problema alguno en comer pan con tomate esporádicamente a principios del invierno. Sí lo hay, en cambio, en tomar mucho tomate hacia el final de esa estación y a principios de la primavera, cuando todo el tomate procede de invernaderos. Hacerlo puede afectar a nuestra salud a no ser que contemos con una constitución muy fuerte. Por otra parte, todas las solanáceas producen cierta dispersión mental y una sensación de expansión que puede generar cansancio. Por otra parte, las solanáceas crecen de noche, otro motivo para considerarlas muy yin o expansivas.

Consumir solanáceas en exceso puede generar acumulaciones de solanina en las articulaciones. Si tomamos una cantidad importante de tomate y patata durante unos días, podemos notar alguna molestia en la esfera

musculoesquelética, cuya causa no sabremos explicar y que no será otra que la acumulación de solanina. Por ello, si uno tiene problemas articulares, no debe consumir solanáceas, a menos que sea una persona muy activa, un deportista por ejemplo.

Cuanto más activa es una persona, menos cristales acumula. Pero si uno tiene una vida sedentaria y sufre de la espalda o de las rodillas, lo mejor es renunciar al tomate y a las patatas.

Desde el punto de vista energético, la patata no combina bien ni con los cereales ni con las legumbres ni con las frutas. Sólo lo hace con la verdura o el pescado. Uno puede comerse un pescado con unas verduras y una patata, pero si lo hace no debería tomar ni cereales ni legumbres. La mejor forma de consumir patatas es asarlas en el horno, lo más yanguizadas posible.

El pimiento es de naturaleza fría y expansiva y resulta muy indigesto. Las personas con debilidad digestiva deben evitarlo de forma sistemática. Respecto a la berenjena, es una verdura de naturaleza termal refrescante, dulce pero algo picante y que ayuda a disolver estancamientos. Deben evitarla las mujeres embarazadas porque puede provocar abortos. Es aconsejable tomarla cuando nuestro estado es extremadamente yang y energético. Acompaña bien a la carne, por ser muy yin. Para suavizarla y compensar los efectos expansivos y de la solanina, se suele cocinar frita o al horno, y con sal o salsa de soja.

### *Cebolla*

La cebolla es una hortaliza excelente. Además de ser un magnífico tónico digestivo, ayuda a hacer más suaves los músculos. Gracias a ello, resulta ideal para los deportistas, porque reduce el riesgo de sufrir tirones. En contrapartida, la cebolla tiene un defecto: puede producir gases. La forma de evitarlos es hervirla y dejar que salga el gas que contiene, que es el que nos irrita los ojos cuando la pelamos.

Lo conveniente, pues, es cortar la cebolla, picarla, hervirla un poquito de agua destapada y, una vez que se hayan evaporado los gases ricos en azufre, continuar cociéndola ya tapada o incorporarla al alimento que estemos cocinando: verdura, seitán, pescado, etcétera. La cebolla se cocina con un poco de agua y un poco de aceite. No debe echarse un chorro grande de aceite, como suele hacerse para elaborar el típico sofrito, porque eso también produce gases. La combinación de aceite con ajos, picantes o cebollas produce calor húmedo,

gases calientes. La forma correcta de cocinar la cebolla es, pues, utilizar muy poco aceite, con un poquito de agua; de ese modo no se genera el calor húmedo que surge de la mezcla de la humedad del aceite con el calor del picante y que puede producir, además de gases, picores en la piel, granos, etc. Cocinada correctamente, la cebolla fortalece la digestión y el organismo en general y es especialmente recomendable para personas que trabajan con el cuerpo.

Por otra parte, la cebolla cruda es muy caliente, por lo que da mucha sed. Aliñarla con un poco de vinagre ayuda a reducir su picor, pero si uno cena ensalada con cebolla cruda es muy probable que se pase la noche bebiendo agua.

## VERDURAS DE HOJA VERDE Y COMBINACIÓN DE VERDURAS ENTRE SÍ

Las verduras de hoja verde son más yin que las demás. Sus tallos están más sueltos, son más expansivos. En cambio, las redondas son más armonizadoras y ¡las de raíz son más tónicas y más yanguizantes. Al comer verdura, debemos procurar combinar al menos dos de los tres tipos: verdura redonda con verdura de hoja verde, verdura redonda con verdura de raíz, o verdura de rafe con verdura de hoja verde. No se debe hacer, pues, una comida a base únicamente de nabo, zanahoria y remolacha, o a base de acelga, judía verde y guisante. Si sólo comemos verduras de hoja verde, al ser yin van a relajar demasiado la barriga y pueden resultar demasiado laxantes. Si, por el contrario, combinamos el nabo, la cebolla y la zanahoria, todas verduras de rafe, y no le añadimos al plato verduras de otra clase, el resultado puede ser demasiado yang, excesivamente contractivo, y provocar quizá estreñimiento, tensión o insatisfacción al comer.

Si combinamos las tres categorías, mejor que mejor, aunque es difícil que eso ocurra en todas las comidas. Lo que sí es más factible es combinar las tres, de dos en dos, a lo largo de las distintas comidas de un día.

También conviene procurar que las verduras que combinemos sean si es posible de colores distintos y complementarios. Que no sea todo verde o todo blanco, a no ser que se esté buscando un propósito muy concreto, por ejemplo purificar el hígado y limpiar la sangre, para lo cual lo conveniente son las verduras verdes, o potenciar los pulmones, caso en el que se debe recurrir a las verduras blancas.

Todas las verduras de hoja verde son de sabor amargo, a excepción de algunas que son picantes, como el berro. Son las que el cuerpo necesita cuando

se toma proteína animal porque ayudan a compensar la alteración de la flora intestinal que produce la descomposición de la proteína de la carne y el pescado. Por ello debemos siempre acompañar la carne y el pescado con hoja verde.

Las verduras de taño—el puerro, el cebollino, la cebolleta o el ajo tierno—, que son picantes y de energía ascendente, ejercen un efecto liberador sobre la energía que está estancada o bloqueada. Cuando uno reprime sus emociones tiene sensación de frustración se produce un estancamiento energético en el hígado que puede derivar en una depresión o en distintos bloqueos o problemas orgánicos. Las verduras de talo resultan muy beneficiosas en esos casos, así como cuando la energía no fluye bien por los meridianos, los brazos y las piernas —reúma, dolores en las extremidades, etcétera.

## ADEREZOS, ALIÑOS Y OTROS COMPLEMENTOS

**vinagre de arroz:** Es un producto excelente por sus propiedades energéticas y por su sabor. Es un vinagre nutritivo, a diferencia de otros vinagres, que por su naturaleza ácida son catabólicos y le quitan sustancia y minerales al cuerpo. El vinagre de arroz es anabólico: promueve la construcción de sustancia en el cuerpo. Es un vinagre excepcional.

**MIRIN:** Es el vino de arroz. Parecido al jerez, se emplea para suavizar un pescado o un estofado. Su sabor es dulce y tiene un efecto menos ácido y expansivo sobre los tejidos que otros vinos o alcoholes.

**MELAZA DE ARROZ:** Es un excelente sustituto de los endulzantes como el azúcar, la miel o la sacarina. Hoy en día se puede encontrar en todos los herbolarios y se utiliza ya mucho en repostería. Las melazas de cereales son el endulzante del futuro por sus efectos benéficos sobre la salud y por su sabor y su textura, parecidos a los de la miel, aunque las melazas de cereales no tengan los defectos e inconvenientes de ésta.

**MELAZA DE CEBADA:** Es más nutritiva aún que la del arroz. Es muy buena para nutrir la sangre y el yin del Jugado y en general el yin de los órganos. Es muy aconsejable cuando uno está demasiado delgado o desnutrido. Al ser metabolizados, los endulzantes como el azúcar, la miel, la sacarina, la fructosa, el aspartamo y el sorbitol le hurtan al cuerpo minerales y vitaminas. Por el contrario, las melazas de cereales aportan más de lo que consumen.

**JENGIBRE:** Su sabor recuerda en parte al del limón y en parte al de la cebolla; es una rafa picante tibia muy recomendable para ayudar a la digestión y

para quienes sufren de flatulencias. llene muchos usos medicinales. Va bien, por ejemplo, para el síndrome premenstrual, para los dolores ováricos, etc. Combate los bloqueos energéticos, calienta el centro del cuerpo, tonifica el bazo y potencia la digestión.

La causa del dolor es que existe un bloqueo que impide que la energía fluya. Dolor equivale a bloqueo Si nos pisan un pie, nos lo están bloqueando: la energía no fluye por él porque nos lo están chafando. Lo mismo ocurre en todos los casos en que sentimos dolor. El jengibre ayuda a permeabilizan facilita que la energía fluya de nuevo.

jugo de limón: Es también un buen tónico digestivo, por lo que es de mucha ayuda para quienes sufren de digestiones un poco lentas. Obviamente, nos referimos al jugo de limón disuelto en agua, que se puede utilizar en las comidas como acompañamiento si la digestión de uno es floja.

PIMIENTA: Es un buen tónico renal y digestivo. Ayuda a vigorizar el cuerpo y a aumentar el fuego digestivo. No la deben tomar las personas con exceso de calor en el cuerpo, con tendencia a los sofocos o con insomnio. En los estados de agitación mental, de sequedad y de nerviosismo, hay que evitar los picantes.

mostaza: Es un alimento ácido, salado, picante y graso. Se puede tomar sin mayor problema pero de vez en cuando conviene tomar las que no condenen azúcar ni aditivos químicos.

aceites: Debemos tomarlos de primera presión en frío. El de *sésamo* se puede consumir a diario, pero sin utilizarlo para freír. Lo mejor es acostumbrarse a utilizar dos aceites en los aliños y en los salteados. Si combinamos, mezclándolos o alternándolos, el de sésamo con el de *lino* o el *germen de trigo*, no necesitaremos recurrir a ningún aceite más. Y es que sí el aceite de sésamo es rico en ácido linoleico, el de lino lo es en ácido linolénico. Si consumimos ambos ácidos, el sistema glandular estará perfectamente protegido. De hecho, también podemos obtenerlos de las legumbres, las semillas y los granos, pero si tomamos esos aceites —siempre en pequeñas cantidades, pues el aceite es la parte más yin de las semillas— nos aseguramos de que no falten en nuestra dieta.

En cuanto al *aceite de oliva*, es el mejor para freír, pero no tiene las propiedades nutricionales de los que acabamos de mencionar: es pobre en ácidos grasos esenciales. Se solidifica a 4°, lo cual es un indicio de su contenido en ácidos grasos saturados.

Sin embargo, no hay problema alguno en tomar aceite de oliva. Otra cosa es que otros aceites sean mucho más nutritivos y completos. Por ejemplo, los de lino, sésamo y germen de trigo son de una gran eficacia a la hora de tratar eccemas u otro tipo de problemas al sí ser ricos en ácidos grasos esenciales.

#### BEBIDAS DE LAS QUE PUEDE HACERSE UN USO REGULAR

**TÉS SUAVES:** Como el de *tomillo* o el *té de tres años*, que puede ser *bancha* —de hoja— o *kukicha* —de ramitas—. Se trata de tés alta mente remineralizantes y alcalinizantes, con muy poca teína y que tonifican la energía. Ayudan a la digestión, evitan el cansancio y tienen un ligero efecto adelgazante.

Sucede lo mismo con el *té de arroz tostado* y con el *té de cebada germinada* y tostada, que además es refrescante. Son tés tradicionales muy agradables.

**MANZANILLA:** Es refrescante y amargante, pero no ayuda a digerir tanto como se suele decir, especialmente si el estómago y el bazo acumulan frío y no disponen de energía suficiente. Tiene un efecto antiespasmódico —relaja en los casos de mucha tensión— y si se ha comido mucho ayuda a diluir, pero no acelera la digestión. Contribuye a que el hígado desempeñe su labor desintoxicante, pero si la persona acumula frío en el estómago o en el bazo, no ayuda tanto a digerir a pesar de ser amarga. Las infusiones de manzanilla van muy bien pero hay que tener cuidado con los sobrecitos de papel porque están tratados con cloros y son susceptibles de contener dioxinas. Es mejor hacer las infusiones directamente con la planta,

#### BEBIDAS DE LAS QUE PUEDE HACERSE UN USO OCASIONAL

Se trata de bebidas que pueden tomarse de una a cinco veces por semana.

**CAFÉ DE CEREALES:** Resulta excelente para dar fuerza mental. Es el caso, por ejemplo, del yannah, un café de cereales de muy buena calidad.

**LECHE:** La de *avena* se puede tomar con frecuencia si se hierva bien. Otras clases de leche que se pueden tomar de vez en cuando son la de *arroz*, la de *almendras* —sin fructosa, ni azúcar, ni sorbitol— y la de *quínoa*. Cualquiera de ellas combina bien con el café de cereales, que las hace más digeribles y menos ácidas. Son leches nutritivas y recomendables, pero debemos tener en cuenta que no es bueno abusar de la leche si nuestra digestión es floja.

#### BEBIDAS DE LAS QUE DEBE HACERSE UN USO MUY

## ESPORÁDICO

En este apartado incluimos los *zumos de frutas*, la *sidra*, la *leche de soja*, el *sake*, la *cerveza* de fermentación natural, el *vino* y otras bebidas naturales. Son bebidas de tipo yin y pueden tomarse dependiendo del estado de salud del organismo. Sí éste es bueno, no hay problema en tomarlas esporádicamente, una vez cada diez, quince o veinte días, en función de la fortaleza y alimentación de cada persona.

**ZUMO DE FRUTAS:** Si uno tiene la digestión floja, debe tener cuidado, pues los zumos bajan mucho la energía del bazo y de los riñones. Claro está que si nuestra dieta es muy yang y muy tóxica —es decir, rica en carne, huevos, beicon, embutidos con mucha sal, etc.—, convendrá que tomemos zumos para depurar el organismo. Sin embargo, si —como sería deseable— nuestra dieta es más centrada, debemos moderar mucho su consumo y tomarlos preferentemente en verano.

Si uno tiene que dar una conferencia y se toma un zumo de manzana, no conseguirá estar totalmente concentrado, pues perderá fuego interno —y en consecuencia, capacidad de discriminación—, estará más frío y dispondrá de poca energía en la cabeza. En cambio, si uno llega del trabajo con la mente agitada y no consigue calmarse, un buen vaso de zumo de manzana le ayudará, bastante más, por cierto, que una copa de alcohol. Si una persona es, por ejemplo, sexualmente hiperactiva, los zumos de manzana lo aplacarán. Si una persona es sexualmente hipoactiva, no debe tomarlos.

**leche:** La de *soja* es de naturaleza fría. Provoca gases si no se hierva. Mucha gente se queja de ello, pero sucede que la leche de soja no es otra cosa que el resultado de exprimir una leguminosa. ¿Qué ocurriría, por ejemplo, si nos tomáramos un zumo de lentejas? Pues exactamente lo mismo. De modo que lo mejor es hervirla y echarle un poco de sal para potenciar la digestión.

Todas las leches son emulsiones, una mezcla de proteínas y grasas disueltas en agua. Es lógico pues, que, si bien son nutritivas, resulten indigestas sean de la clase que sean. Antiguamente, cuando la leche se compraba en la vaquería, nuestras abuelas la ponían a hervir en una gran cacerola durante largo tiempo. Solían decir que lo hacían para matar el bacilo de la tuberculosis, pero éste muere en cuanto la leche alcanza los 70°. Si ése era el motivo, no era necesario tener la leche hirviendo durante dos horas o más. En realidad, nuestras abuelas sabían, aunque fuera de modo inconsciente, que cuanto más se hierva la leche,

más digerible es y mejor sienta. Y eso es algo aplicable a cualquier clase de leche. El tiempo durante el que tiene que hervir la leche depende de la fuerza digestiva de cada uno y del tipo de leche.

En cualquier caso, no es aconsejable beber mucha leche de soja, pues incluso hervida puede causar problemas digestivos, y mucha de la que se comercializa procede de soja no biológica o transgénica.

Son mucho más recomendables las que incluimos en el apartado anterior: la de avena, que es la más nutritiva de todas, la de almendras, que ya se puede encontrar sin fructosa ni azúcar, la de arroz, la de quínoa y la de avellanas.

Siempre y cuando se tenga un intestino fuerte, algunas, como la de *avena*, pueden tomarse crudas, sobre todo las que ya han sido hervidas en su proceso de elaboración, como sucede en el caso de unas cuantas marcas. La mayoría, sin embargo, precisan de al menos un hervor.

Si se tiene el colesterol muy alto, es preferible no tomar la de *almendras* y optar por las demás. La de almendras, sin embargo, resulta óptima para lubricar el sistema respiratorio. Para las personas delgadas las más convenientes son la de avena y la de almendras; en cambio, para las constituciones grasas, la de arroz, al ser menos grasa, es la recomendable.

Lo más aconsejable, sin embargo, es combinar dos o tres leches: por ejemplo, avena y arroz o avena y almendras o arroz y almendras. Se puede consumir leche de una clase durante una semana o un mes y luego cambiar según apetezca.

Para favorecer su digestibilidad, es preferible que la leche sea pura, es decir, que no esté mezclada con aceite de girasol o similares y, obviamente, que no contenga fructosa o azúcar moreno.

Por otra parte, con estas clases de leche también pueden hacerse *yogures*. Los de *soja* y *avena*, por ejemplo, son especialmente sabrosos. Lo que ocurre es que los yogures, al ser de naturaleza fría, bajan mucho la energía digestiva, en especial el de soja.

En cuanto al vino, conviene saber cuál es la razón energética de que se consuma tanto, a pesar de resultar tóxico para el hígado y el sistema nervioso a partir de una cantidad ínfima.

vino: Tomarlo es una forma de tonificar la digestión y relajar la tensión de un hígado estancado, algo necesario para que la digestión funcione. Ése y no otro es el motivo de que mucha gente sienta necesidad de él hasta el punto de que no pueda comer a gusto sin bebería. De hecho, hay personas que llegan a

alcoholizarse porque su mala digestión —la falta de fuego interno— provoca que el cuerpo, buscando poder desenvolverse, les pida más y más vino.

Cuando una persona está sana y tiene una constitución fuerte puede tomar una copa de vez en cuando o uno o dos dedos a diario. Pero si sufre alguna enfermedad importante, como cáncer por ejemplo, debe eliminarlo de rafa de su dieta, junto con cualquier otro producto tóxico muy expansivo —azúcar, café, etcétera.

En cualquier caso, nunca se debe combinar el vino, y el alcohol en general, con azúcar o chocolate, pues se trata en todos los casos de alimentos extremadamente yin. El alcohol es picante y crea grasa —mucho calor húmedo—. Combinado con azúcar y chocolate, puede favorecer la formación de herpes y la aparición de otros problemas de tipo yin que no son sino una expresión del calor húmedo acumulado en el organismo: deficiencias inmunológicas, desmineralización del sistema nervioso, desvitalización de los órganos internos, acidez excesiva, etc. Si se nos permite la generalización, el azúcar y el chocolate son el alcohol de la mujer, su desinhibidor preferido, el sustituto emocional al que acostumbran a recurrir. Y ya Shakespeare, siempre tan observador, relacionó los herpes con el azúcar. En *Romeo y Julieta* escribe: «Los labios de nuestras mujeres, que se fruncen soñando en besos, experimentan con frecuencia la ira de Mab, ya que su aliento se encuentra corrompido por los dulces» (Shakespeare, *Romeo y Julieta*, 1,4). La combinación de azúcar y alcohol y los licores azucarados pueden producirnos herpes cuando estamos faltos de energía.

Siempre es preferible, pues, el alcohol que no lleve azúcar y, también, el de menor gradación posible. El alcohol es yang —caliente— en cuanto a su temperatura —por eso se sube a la cabeza, porque el calor va hacia arriba— y yin en cuanto a su poder expansivo. Con lo cual hay que compensarlo tanto con alimentos fríos —vegetales por ejemplo— como con alimentosos sustanciosos y contractivos —proteína animal, pescado, etcétera.

Por último, es bueno saber que cuantos más taninos y minerales tenga el vino que tomemos, mejor que mejor, porque su efecto no será tan yin. Por eso el buen vino tinto es, normalmente, mucho más saludable que el blanco —nos referimos a vinos de calidad, es decir, grandes reservas o vinos ecológicos.

## ENDULZANTES PARA LAS BEBIDAS

**AMASARE:** Es un fermento hecho con arroz integral. Se toma en pequeñas

cantidades. No es fácil dar con él, pues su comercialización es escasa. Se vende en herbolarios.

melazas de cereales: Las hay de arroz, de cebada, de trigo, de maíz, etc. Es importante que para su fermentación se hayan utilizado procedimientos naturales. Podemos encontrarlas, elaboradas de esa forma, en herbolarios. Las melazas de cereales tonifican el bazo, ayudan a la digestión, nutren, fluidifican y lubrican. Hay algunas melazas portuguesas en las que el *starter* con que se fermenta el cereal es químico, por lo que no tienen las mismas propiedades nutritivas que las demás; se trata de las que contienen calabaza, fresa y otras frutas.

REGALIZ: Se utiliza para endulzar bebidas. Si se sufre de hipertensión, no es bueno tomarlo de forma regular; en caso contrario, no hay problema alguno en hacerlo. Tiene efectos muy interesantes: tonificó y armoniza la energía, relaja... El regaliz se vende machacado. Para endulzar una infusión, se echa una cucharada en un litro de agua, se hierve durante cinco minutos a fuego muy bajo, se añade la hierba que se quiera y se deja reposar.

RAÍZ DE STEVIA: Es una planta de origen brasileño que se comercializa en forma de extracto líquido y en polvo. Es muy endulzante —una pequeñísima cantidad basta para dar sabor— pero tiene un efecto positivo sobre el metabolismo. Resulta excelente para personas con exceso de humedad o sobrepeso y la pueden tomar también los diabéticos. No se debe abusar de ella pues, como todo dulce consumido en exceso, puede bloquear la digestión.

## ALIMENTOS EXTREMADAMENTE YIN

Entramos ya en el apartado de los productos altamente expansivos. Al calificarlos así, no queremos decir que deban suprimirse radicalmente de nuestra alimentación. En muchos casos pueden tomarse ocasionalmente sin causar perjuicios en el organismo. En otros, la época del año o la forma de cocinarlos harán que sus efectos no sean tan extremos. De donde sí deben desaparecer, en su inmensa mayoría, es de las dietas que se aplican cuando existe un problema de salud. El *espárrago*, por ejemplo, puede comerse, a pesar de tener una naturaleza muy yin, siempre y cuando se goce de buena salud y esté bien cocinado. Lo mismo ocurre con el *té verde*, el *té negro*, el *té menta* y otros tés aromáticos, que se pueden tomar sin mayor problema —aunque mejor hacerlo esporádicamente— si se está sano o dependiendo del problema de salud de que

se trate. La *canela*, por su parte, se puede tomar de forma regular porque tiene a la vez un efecto yin y un efecto yang.

**OTRAS ESPECIAS:** Como la nuez moscada, no es muy recomendable, a no ser que uno viva en una zona tropical, pues son de naturaleza muy caliente y mandan la energía hacia fuera, causando sudor y por lo tanto refrescando.

**ENDULZANTES:** De todos los que aparecen en este apartado, el único que ejerce efectos benéficos es el sirope de maíz, siempre y cuando sea de fermentación natural. El resto —aspartamo, azúcar moreno, de caña o refinado, algarroba, chocolate, fructosa, miel, sacarina, sorbitol y xilitol— es mejor eliminarlos de cualquier dieta terapéutica.

**ALIÑOS:** Ocurre lo mismo, son extremadamente yin —margarina, margarina de soja, manteca de cerdo, aceites refinados, vinagre de vino y mayonesa—: es mejor no tomarlos. Podemos sustituir el vinagre de vino por vinagre de arroz, de manzana o de limón, aunque en el caso de algunas enfermedades lo más recomendable es no tomar vinagre.

**FRUTAS TROPICALES:** Por ejemplo aguacate, mango, plátano, pifia o chirimoya, se trata de alimentos muy expansivos, por lo que dificultan la adaptación del cuerpo a las regiones y climas templados —al frío— y nos predisponen a sufrir problemas de salud como catarros, falta de energía, dispersión mental, falta de defensa inmunitaria, etcétera.

(Fig.3) CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE MUY YIN A EXTREMO YIN · DE MUY EXPANSIVO A EXTREMO EXPANSIVO

 ALIMENTOS MUY YIN ←		→  ALIMENTOS EXTREMO YIN				
<b>VERDURAS Y FRUTAS</b> (Espárrago) Aguacate Piñano Nueces de Brasil Coco Aceite de coco Berenjena Higos Pimiento verde Kiwi Mango Aceite de palma Papaya Patata Pimiento rojo Tomate	<b>LÁCTEOS</b> Mantequilla Queso Yogur Crema Helado Keñir Leche	<b>ALIMENTOS PROCESADOS</b> Harina blanca Granos refinados Comidas instantáneas Comidas enlatadas Congelados Productos con aditivos químicos, colorantes, saborizantes... Pastillas de vitaminas Suplementos minerales y similares	<b>ENDULZANTES</b> Aspartamo Azúcar moreno Azúcar de caña Azúcar refinado Algarroba (Sirope de maíz) Chocolate Fructosa Miel Sacarina Sorbitol Xilitol	<b>ESTIMULANTES</b> Té negro Té menta Otros té aromáticos estimulantes (Café) Coia Refrescos Curry Nuez moscada Otras especies	<b>ALÍNEOS</b> Margarina Margarina de soja Manteca de cerdo Aceites refinados Vinagre de vino Mayonesa	<b>QUÍMICOS Y DROGAS</b> Anfetaminas Antibióticos Aspirina Cortisona Cocaína LSD Marihuana Otros

p. 122

p. 123

p. 124

VERDURAS TROPICALES: Ejercen un efecto más moderado —pimiento, tomate, berenjena, patata—, que sin embargo pueden tomarse en verano — estación en la que crecen naturalmente—, en regiones calurosas y si se disfruta

de buena salud.

aumentos procesados: En las dietas terapéuticas no deben aparecer las harinas blancas. Tampoco tiene mayor importancia tomarse un día unos berberechos enlatados si uno goza de buena salud, pero es sabido que las comidas enlatadas están recubiertas de sustancias —bifenoles— que alteran el organismo a nivel endocrino, con un efecto extremadamente yin y feminizante.

También está el glutamato. Es un saborizante: se usa como potenciador del sabor. Es un producto muy yin que dilata no sólo las papilas gustativas, sino también los vasos capilares del cerebro. Si comemos en un restaurante oriental, lo mejor es pedir que nos sirvan la comida sin glutamato. También se le conoce como sal china, «ajinomoto» o «chaoliao». Existen muchos cuadros clínicos relacionados con su consumo, desde alergias alimentarias hasta hipertensión arterial.

pastillas de vitaminas: Pueden ejercer efectos benéficos siempre y cuando no descompensen el organismo. El cuerpo es como una orquesta y si el violín suena demasiado fuerte habrá que subir el volumen del resto de los instrumentos: ingerir en exceso determinada vitamina puede producir deficiencia de otros nutrientes.

lácteos: Producen mucosidades y mucha humedad y minan la energía —especialmente los de origen vacuno—. Son una de las principales causas de que la digestión y el bazo chino sufran deficiencias energéticas.

Asimismo, la caseína de la leche de vaca es una proteína muy aterógena. Por lo tanto, si se toman lácteos, hay que hacerlo con moderación, aunque eliminarlos por completo de nuestra dieta suele ser beneficioso. Si tomamos lácteos de vaca, cabra u oveja, debemos asegurarnos de que sean de origen ecológico, para evitar las hormonas, los antibióticos y otros productos químicos que se dan a los animales para estimular la producción de leche y cuidar de su salud.

En cualquier caso, los lácteos de origen animal, sean de origen ecológico o no lo sean, tienden a causar complicaciones en el aparato digestivo a causa de su mucogenicidad, así como a generar depósitos en las arterias y alergias de todo tipo.

Por otra parte, conviene saber que la leche de cabra y la de oveja son mejores que la de vaca, pues son más tibias y no producen tantas mucosidades.

El *kefir* es un lácteo frío, el más frío de todos, y el más interesante desde el punto biológico. Contiene una bacteria, el *Lactobacillus bulgaricus*, que ayuda a

regenerar la flora intestinal. El yogur también contiene bacterias saprofitas, pero no sobreviven más de un día, por lo que, para mantener el volumen de bacterias necesario mediante el yogur, habría que tomar uno a diario; de ahí que los enriquezcan con ellas. El kefir es mucho mejor para regenerar la flora intestinal, pero es frío y por lo tanto perjudicial si uno tiene el bazo débil u otros signos de debilidad digestiva o frío corporal. Muchas asma son producto de un exceso de mucosidades, fruto a su vez del mal estado del bazo chino. Salvo en todos esos casos, en los que no conviene tomarlo, no hay problema alguno en que en verano uno ponga de vez en cuando kefir en una salsa o una ensalada, o lo tome como postre, en cantidades moderadas, si el calor propio de la estación compensa sus efectos.

#### CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR GRUPOS, SEGÚN SU EFECTO EXPANSIVO/CONTRACTIVO

Ésta es una clasificación tan sólo orientativa, pues dentro de cada categoría hay alimentos más expansivos y alimentos más contractivos. Por ejemplo: el ginseng es una raíz pero es más yang que los cereales.

#### BEBIDAS

+ yin   + yang	Licores Gaseosas Champán Vino** Whisky Cerveza** Zumos de frutas y verduras tropicales (plátano, piña, mango, naranja...) Leche de soja Leche de vaca Leche de cabra Algunos zumos de frutas* Algunos zumos de verduras*	Infusiones de algunas hierbas aromáticas** Leche de avena y leche de arroz* Té negro** Té verde** Té bancha y té kukicha* Té mu* Café de cereales* Té de ginseng Café (también tiene efectos muy expansivos)
---	---	---

\* apropiadas para uso regular

\*\* para uso esporádico

## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

+ yin		
↑		
	Drogas	Frutas de tierra (sandía, fresa, melón...)
	Alcohol, marihuana	Tallos
	Azúcar, fructosa	Tubérculos
	Espicias tropicales	Algas
	Grasas y aceites	Verduras redondas
	Frutas tropicales	Raíces
	Cacao	Legumbres
	Frutas de climas templados	Frutos secos
	Frutas de árbol	Semillas
	Brotos o germinados	Cereales y gramíneas
	Solanáceas (tomate, berenjena, pimiento...)	Tamari
	Hojas verdes	Miso
		Sal marina
↓		
+ yang		

AUMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

+ yin ↑	Polen	Pato
	Miel	Pavo
	Jalea real	Cordero
	Recomendables para uso regular	Pollo
	Pescado blanco	Cerdo
	Marisco de concha	Buey, vaca
	Crustáceos	Ave de caza
↓ + yang	Pescado azul	Caza mayor
		Huevos

### Los sabores

Más allá de constituir un estímulo para el paladar, los sabores de los alimentos tienen propiedades dietéticas y terapéuticas que conviene conocer con vistas a aumentarnos adecuadamente. Por poner un ejemplo significativo, los sabores expresan la naturaleza dinámica de la energía. Los sabores picante y dulce la canalizan hacia arriba y hacia afuera del cuerpo. En cambio, los sabores salado, ácido y amargo la conducen hacia abajo y hacia el interior del cuerpo. Asimismo, cada uno de los sabores está en estrecha relación con una zona determinada del organismo. Así, el sabor ácido actúa sobre el hígado y la vesícula biliar, el amargo, sobre el corazón y el intestino delgado; el dulce, sobre el bazo—páncreas y el estómago; el picante, sobre los pulmones y el intestino grueso, y el salado, sobre los riñones y la vejiga.

En la dieta de una persona saludable, los cinco sabores deben guardar cierto equilibrio, pero el dulce siempre debe predominar. Este sabor, presente en la

mayoría de los carbohidratos —granos, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y frutas—, debe acompañarse a diario de pequeñas cantidades de sabor amargo, salado, picante y ácido.

Si nuestra salud es débil o estamos enfermos, lo conveniente en la mayoría de las ocasiones es aumentar el consumo de dos o tres sabores —los correspondientes a los órganos que más nos interesa tonificar— y reducir el de los sabores contraindicados en nuestro caso. Por ejemplo, para estimular la función del hígado tomaremos alimentos de sabor ácido o ligeramente salobre, evitaremos los picantes y no consumiremos demasiado sabor dulce.

Vamos ahora a detallar las características y propiedades de cada sabor. Como veremos, no siempre coincide nuestra percepción sobre el sabor de un alimento con el sabor que se le adjudica desde el punto de vista energético. El vinagre, por ejemplo, se considera amargo —además de ácido— por su capacidad de enviar la energía hacia abajo y porque descongiona.

## ÁCIDO

Como podemos comprobar cuando comemos algo ácido, este sabor es contractivo, absorbente y astringente. Si no es de buena calidad, incluso corroe los tejidos. En caso contrario, los seca y les da firmeza. Si acudimos a la medicina tibetana o ayurvédica, es una suma de los elementos tierra y fuego. Según esa cosmología, los fenómenos de la naturaleza están constituidos por cinco elementos, que ordenados del más denso al más sutil son tierra, agua, fuego, aire y éter. Todas las cosas y fenómenos que nos rodean están formados por esos elementos,<sup>16</sup> ley a la que no escapan los sabores. Al combinar fuego y tierra, el sabor ácido es un sabor caliente y de efecto contractivo y astringente que ayuda a absorber líquidos y desinflamar.

El sabor ácido deriva de una gran variedad de ácidos, los más comunes de los cuales son, entre otros, el ácido cítrico, el ácido tánico y el ácido ascórbico (vitamina C).

En cuanto a sus resultados sobre los órganos, tonifica preferentemente el hígado, estimulando la formación y secreción de bilis, con lo que ayuda a disolver las grasas y proteínas que llegan al estómago. Además de contribuir a la digestión, actúa a nivel psíquico, aumentando la capacidad de percepción. Es un sabor apropiado para estimular el psiquismo y contribuye a organizar patrones mentales dispersos. No es que sea especialmente bueno tomar alimentos de sabor

ácido cuando uno va a meditar, pero sí lo es cuando uno va a estudiar o debe acudir a una clase.

Es muy aconsejable tomar alimentos de sabor ácido en otoño, época en que el organismo dispone de todo el calor que ha ido acumulando en verano para facilitar la digestión de alimentos fuertes e indigestos durante los meses fríos. El sabor ácido ayuda al cuerpo en esa tarea al potenciar la formación y secreción de bilis.

En lo que respecta a sus defectos, conviene saber que si se toma en exceso desmineraliza y yiniza, y afloja y seca los tejidos. Según la medicina ayurvédica, su consumo exagerado promueve, además, la envidia.

Resulta fundamental que los productos ácidos que tomemos sean de excelente calidad, pues de lo contrario puede ejercer un efecto corrosivo y desmineralizante muy importante. Quienes primero pueden sufrirlo son los dientes. Además, el ácido arrastra los metales de las amalgamas dentarias hacia el sistema digestivo, por lo que si uno tiene obturaciones de amalgamas metálicas en la boca, debe tomar las bebidas ácidas con una pajita. Los productos de sabor ácido de mejor calidad son el *limón* de cultivo biológico, el *vinagre de arroz*, la *ciruela ume* y los *pickles*.

Hay *ácidos anabólicos*, es decir, que favorecen la asimilación de nutrientes, sin por ello causar obesidad, y ayudan a regenerar los tejidos, y *ácidos catabólicos*, esto es, que desgastan los tejidos y tienden a adelgazar a la persona. Por ejemplo, el vinagre de uso común es catabólico. En cambio, el vinagre de arroz es un ácido anabólico; de ahí las propiedades medicinales que tiene. Por su parte, el limón es también un ácido anabólico, pero si se abusa de él se convierte en catabólico, como ocurre, por lo demás, con cualquier ácido.

Las virtudes terapéuticas del sabor ácido se emplean para tratar el escape de orina, el exceso de la transpiración, las hemorragias, la incontinencia seminal, las diarreas, la debilidad de los tejidos, la flacidez de la piel, las hemorroides y el prolapso uterino. De todos modos, conviene saber que no todos los remedios para los problemas de pérdidas son de sabor ácido.

Deben usarlo con parquedad las personas que padezcan pesadez de cuerpo o mente, estreñimiento, enfermedades en los tendones o ligamentos, exceso de acidez en el estómago, falta de peso o demasiada inquietud perceptual y, en general, quienes tengan una constitución frágil y pobre en sales minerales.

La mayoría de los alimentos de sabor ácido también participan de otro sabor, como podemos ver en los ejemplos siguientes:

Ácido	Ácido y dulce	Ácido amargo	Ácido y salado
Chucrut	Arándano	Pomelo	Pickles
Ciruela ácida	Frambuesa	Vinagre	
Ciruela ume	Fresa		
Escaramujo	Mandarina		
Limón	Mango		
Manzana ácida	Manzana		
Mirtilo	Mora		
	Pan de levadura madre		
	Tomate		
	Yogur		

## PICANTE

El sabor picante está compuesto de los elementos fuego y aire. Es un sabor yin, expansivo: moviliza y dispersa la energía y la dirige hacia el exterior del cuerpo. Gracias a ello, es capaz de limpiar los pulmones de mucosidades generadas por el consumo excesivo de lácteos, carnes, grasas, harinas y azúcar. Asimismo, mejora la actividad digestiva, regulada por el bazo—páncreas, y ayuda a eliminar el gas de los intestinos.

Según la medicina tradicional china y la médica ayurvédica, el sabor picante humedece los riñones, lo que tiene consecuencias sobre los fluidos de todo el organismo. Ejemplo de ello es el aumento de saliva y sudor que se produce al consumir, por *ejemplo, jengibre*. Por su parte, las hierbas picantes calientes ayudan a curar el resfriado y sirven para relajar y calentar los riñones. El

jengibre, la *manzanilla* o incluso el *ajo* o la *cebolla* pueden tomarse en un té o un calcio para expeler, mediante la sudoración, el viento frío que ha provocado el constipado. El sabor picante, además, ejerce un efecto tónico sobre el pulmón, de forma que éste puede defenderse mejor frente a las agresiones externas: frío, calor, humedad...

Asimismo, el sabor picante estimula la circulación de la sangre —ayuda a deshacer las obstrucciones— y activa las funciones del hígado, al combatir los bloqueos energéticos en ese órgano.

En los países cálidos se consume mucho porque al ser expansivo adecúa el organismo al tipo de energía predominante en las zonas tropicales y porque, además, tiene poder vermífugo, es decir, combate los parásitos intestinales, que en aquellas latitudes son endémicos.

Hay picantes calientes, picantes tibios y picantes fríos. El picante frío mejora la digestión en general y la de las grasas en particular, pues éstas son calientes y húmedas. Es adecuado para las personas de constitución muy seca, que, en cambio, no deben tomar picantes calientes, pues pueden secarse y calentarse demasiado. Por poner un ejemplo de los efectos tan distintos que pueden producir los diferentes tipos de picante, un consumo excesivo de picante caliente causa generalmente dolor de cabeza; en cambio, no ocurre lo mismo si tomamos mucho picante frío. Este último abre los poros y ayuda a despejar la nariz. Por su parte, el caliente puede agravar las infla—mariones, las rojeces, los eccemas, los picores, etc. Si se abusa de los picantes calientes o tibios, los tejidos se secan. Los primeros afectados pueden ser el hígado, que siempre debe estar húmedo y esponjoso, y el pulmón, que también se resiente mucho cuando pierde fluidos. El picante caliente produce incomodidad, nerviosismo y tensión, aumenta mucho el nivel de yang del corazón y puede llegar incluso a alterar la mente y la conciencia. Son alimentos picantes tibios o calientes la *cayena*, el *ajo*, la *cebolla* o el *chili*. La *menta*, el *rábano* y el *wasabi* son picantes fríos. El wasabi o rábano rusticano es uno de los mejores alimentos picantes fríos que existe. De venta en tiendas de productos japoneses y herbolarios, se consume mucho en Alemania y el norte de Europa en general. En Japón, se toma en forma de mostaza.

Para que el cuerpo no nos pida consumir alimentos picantes extremados, como el alcohol y algunas especias, lo ideal es reducir el consumo de carne y sal. La combinación de carne, azúcar y especias calientes puede dar lugar a conductas muy violentas, dado que esas especias tienen tendencia, como el azúcar, a producir una exteriorización muy explosiva de la energía y la tensión

acumuladas a causa del consumo de carne. Para comprobarlo, basta observar las zonas donde se consume esa combinación, por ejemplo Colombia y Oriente Próximo.

Cuando uno está tenso o está reprimiendo emociones, el sabor picante relaja mucho. Ésa es una de las causas de que el consumo de tabaco sea tan alto; es un producto picante y, por lo tanto, relaja. Sucede, sin embargo, que los picantes extremos, muy fuertes, tras surtir un efecto desinhibidor y liberar las emociones, producen sequedad en el hígado, con lo que éste vuelve a contraerse y, en consecuencia, las emociones se estancan de nuevo. Los picantes extremos, pues, pueden generar un ciclo vicioso.

Ése es el gran problema, por ejemplo, del bebedor. El alcohólico bebe para sentirse mejor o, lo que es lo mismo, para rebajar la tensión que sufre por uno u otro motivo. En un principio, el *alcohol*, producto picante en extremo, actúa de modo expansivo y lo relaja y desinhibe, pero cuando ese primer efecto desaparece, la fogosidad del alcohol le calienta el hígado, quema la sustancia de ese órgano y lo deja aún más contraído y tenso que antes de que la persona empezara a beber. Algo parecido les puede pasar también a las personas irascibles con deficiencia de yin de hígado. Con el picante se relajan, pero al poco están aún más agresivas que antes de tomarlo.

Conviene saber que el alcohol, incluso tomado en pequeñas dosis, produce necrosis tanto en el hígado como en el cerebro. El *café* tiene un efecto parecido: también mina la esencia de los órganos. Por eso hay que tomar preferentemente picantes suaves, como el *orégano*, el *laurel*, la *menta*, el *cardamomo*, la *cebolla cocinada*, la *cebollita cocinada*, el *ajo tierno cocinado*, el *azafrán*, la *cúrcuma*, etc. El azafrán actúa preferentemente sobre el corazón, armonizando su energía y, en consecuencia, según la medicina tibetana, fomentando entre otros buenos sentimientos la compasión. El ajo, por su parte, es un picante bastante caliente, por lo que si nuestro cuerpo presenta síntomas de calor es mejor inclinarse por la cebolla cocinada, que es más suave. La *pimienta* y el *pimentón* son picantes en extremo, aunque si uno cuenta con una buena constitución puede tomarlos, siempre con moderación. La pimienta negra debe tomarse siempre en grano, no en polvo, caso en el que, al estar oxidada, carece de virtudes. Es un buen tónico del riñón. El picante, vinculado con el elemento metal, nutre los órganos asociados con el elemento agua, como es el caso del riñón. Pero tomado en exceso causa el efecto contrario: no debemos, pues, tomar demasiada pimienta negra porque secaremos el yin del riñón. Tomada con moderación, potencia el

yang del riñón, gracias a lo cual ayuda a orinar bien y estimula la libido. El mismo efecto producen la *canela*, el *ajo*, la *cebolla* o la *nuez moscada*.

Es sabido que el picante, sobre todo el de raíz, mueve los intestinos perezosos, con lo cual es adecuado para tratar algunos estreñimientos. Sin embargo, sí es demasiado caliente puede, por una parte, fomentar la aparición de almorranas y, por otra, producir sequedad en los intestinos, con lo que el estreñimiento se agravaría. Por ello, en este caso también, es mejor inclinarse por picantes fríos, tibios o neutros.

Desde el punto de vista energético, la mejor época para consumir picante es la primavera, cuando el organismo está más falto de fuego. El consumo de picantes le proporciona vitalidad y, además, ayuda a eliminar las toxinas acumuladas durante la estación fría. El picante tibio también prepara a la persona para el verano: sigue la dirección de la energía de la tierra en esa estación.

Algunos picantes, como el *ajo*, la *cebolla cruda* y la *cayena*, pueden empeorar el estado de las personas secas, nerviosas y delgadas. También hay que evitarlos si se observan signos de calor excesivo en el organismo — inflamaciones, fiebre, rojeces, etcétera.

Quienes sufran de sobrepeso por comer en exceso deben escoger picantes frescos, neutros o tibios.

Ejemplos:

picantes calientes: Alcohol, romero, ajo y cebolla y sus familiares, clavo, raíz de jengibre seca, guindilla, pimienta negra, pimientos picantes, cayena, hinojo, anís, eneldo, granos de mostaza y nuez moscada.

picantes tibios: Jengibre, comino, cardamomo, tabasco, canela (también es dulce y amarga).

picantes frescos: Menta, mejorana, flor de saúco, rábano rústico (wasabi), rabanito.

picantes neutros: Taro, nabo y colinabo, albahaca, cúrcuma, azafrán.

## SALADO

El sabor salado está compuesto del elemento agua y del elemento fuego. Es un sabor yang y caliente. Ayuda a incrementar el chi si se usa de forma moderada. Tiende a mover la energía hacia abajo y hacia dentro. Humedece y desintoxica el organismo y potencia la digestión. Además de resultar beneficioso para los riñones y el bazo—páncreas, tonifica el ánimo y aumenta la capacidad

de concentración. Hemos oído muchas veces que la sal es desaconsejable para quienes padecen del corazón. Sin embargo, compensada con proteína tiene un efecto medicinal sobre ese órgano: combate su deficiencia de yang. Una manera excelente de tomarla en los casos de debilidad cardíaca es combinada con *yema de huevo*. En Japón, para fortalecer el corazón, se toma yema cruda mezclada con 1/3 de tamari (*ranshio*).

No conviene abusar del sabor salado. Si se toma en demasía, genera frío en el cuerpo, enlenteciendo el metabolismo y produciendo hipoglucemias y retenciones de líquidos. En realidad, normalmente se hace un uso excesivo de él, especialmente en la forma de sal de mesa, que es de pobre calidad.

La sal es «hedonista». Tomarla de forma regular o abusar de ella invita a buscar el placer. Por eso, no debe anular el sabor del alimento que condimenta. Asimismo el exceso de sal produce agresividad.

Los usos terapéuticos del sabor salado son muchos: se emplea para tratar el estreñimiento de tipo yin —por falta de tono en los intestinos—, las descargas en la piel —forúnculos, eccemas, acné...—, el dolor de garganta —para el cual se recomienda hacer gárgaras con agua con sal—, la piorrea —que se trata lavándose los dientes con sal fina— o algunas infecciones. Asimismo, el sabor salado abre el apetito y potencia la erección.

En cualquier caso, a quienes más beneficia este sabor es a las personas delgadas, secas y nerviosas. Los alimentos de sabor moderadamente salado las humedecen y calman.

El sabor salado ayuda a drenar las toxinas siempre y cuando se consuma de forma moderada. Pequeñas cantidades de sal facilitan que la energía fluya. En cambio, si se toman grandes cantidades, se produce el efecto contrario: contracción de los vasos sanguíneos, agarrotamiento y bloqueo del flujo de chi. Por ello, quienes sufran de edemas hipertensión deben evitar su consumo en la medida de lo posible —hacerlo del todo es imposible puesto que todos los alimentos contienen sales o sodio en uno u otro grado—. En caso de que se sufra de sobrepeso también hay que moderar el consumo, porque la sal retiene líquidos. A la hora de cocinar puede también sustituirse por *algas*, pues a pesar de que son un alimento de sabor salado no contienen tanto sodio como otros y el yodo y los minerales que aportan activan el metabolismo, la digestión y la energía.

La naturaleza descendente del sabor salado casa con las estaciones y los climas más fríos y debería formar parte de la dieta sobre todo en otoño e

invierno.

Las fuentes de sabor salado por excelencia son la *sal*, claro está, y las *algas* (el alga kelp, el alga kombu, el alga dulce, etc.), el *perejil*, las *almendras*, el *pescado* y otros *frutos del mar*. La *cebada* y el *mijo* también poseen cierta cualidad salada aunque fundamentalmente son dulces. Productos hechos con cantidades importantes de sal son la *salsa de soja*, el *miso*, los *pickles*, la *ciruela umeboshi* y el *gomashio*.

## AMARGO

Quizá el menos valorado y usado de los sabores, el sabor amargo está compuesto de los elementos éter y aire. Canaliza la energía en dirección descendente y es, casi siempre, de naturaleza fría. Se emplea para bajar la energía y el yang cuando hay un exceso de fuego en los órganos.

Actúa preferentemente sobre la zona cardíaca, donde elimina el calor y limpia las arterias de depósitos de mucosidad, colesterol y grasas. En general, tiende a bajar la presión de la sangre —el *apio* es un alimento adecuado para este propósito—. Asimismo, desbloquea y refresca el hígado cuando el consumo excesivo de alimentos grasos lo bloquea y calienta.

El amargo es antipirético —baja la fiebre, seca los fluidos y drena la humedad—, de modo que consumirlo en exceso seca. Asimismo, se da a las personas excesivas: robustas, extrovertidas, de voz potente y complexión colorada. Terapéuticamente, se utiliza en los casos de inflamación o infección. Debido a que canaliza la energía hacia abajo, es útil también para tratar el estreñimiento, las cefaleas, las migrañas y la hipertensión. Por el mismo motivo, puede ser diurético. Las *hierbas* y otros productos amargos son grandes drenantes de la humedad y, por lo tanto, resultan de mucha ayuda a la hora de combatir las candidas, los parásitos, las mucosidades, las erupciones en la piel, los abscesos, los tumores, las cistitis, la obesidad y las acumulaciones húmedas.

Asimismo, el sabor amargo aumenta las contracciones intestinales y, como decíamos, tomado en pequeñas dosis, envía energía a los riñones y ayuda a descongestionar los pulmones. Los alimentos amargos son muy útiles para remover las mucosidades que se generan en los pulmones debido a un exceso de calor y humedad y que se traducen en descargas de moco amarillo.

El sabor amargo abunda en el mundo vegetal: en las *hojas verdes*, en las *cascaras*, en la *piel de las frutas*, etc. Existen diferentes tipos de sabores

amargos dependiendo de su temperatura. El *café* se considera un amargo caliente. El resto son más fríos. Es en general un sabor desintoxicante, que se usa en dietas de adelgazamiento porque elimina el calor húmedo y tiene la capacidad de potenciar el drenaje de los desechos tanto por vía urinaria como fecal, pero hay que tener cuidado con él, porque, salvo en el caso del café, enfría. Por cierto que mucha gente que sufre de deficiencia de yang en el bazo—páncreas se aficiona al café, pero su consumo tiene un elevado . coste biológico y afecta a las reservas de esencia.

A quienes más beneficia el sabor amargo es a las personas con sobrepeso, letárgicas, húmedas o que sufren de exceso de calor. Asimismo, calma a las personas agresivas y estimula a las conformistas a plantearse nuevos retos.

En cambio, deben hacer un uso muy moderado de él las personas frías, débiles, delgadas o nerviosas, y quienes padezcan de deficiencia de yin en el corazón y el hígado, aunque sean obesos, pues puede provocarles palpitaciones, pesadillas y sensación de angustia, gracias a su capacidad de secar la sangre. En concreto, las personas anémicas deben tomarlo con especial moderación.

En cualquier caso, nunca es bueno tomar muchos alimentos de sabor amargo. Con una pequeña cantidad diaria es suficiente. Consumirlo en exceso produce, aparte de consecuencias orgánicas, frustración, amargura e incapacidad para disfrutar de la vida.

El consumo de alimentos de sabor amargo debe aumentar durante el otoño y el invierno. Así, el organismo podrá contraerse con mayor facilidad, como la estación fría demanda, y recibir energía en su parte baja cuando más lo necesita.

Ejemplos de alimentos de sabor amargo únicamente o de sabor amargo combinado con otro sabor son los siguientes:

<b>Amargo</b>	<b>Amargo y picante*</b>
Ruibarbo (frío) Diente de león (frío) Semilla de eneldo (tibio) Piel de uva (tibio) Achicoria (fresco) Alfalfa (neutro) Escarola (fresco) Centeno (neutro) Endivia (fresco) Genciana (frío) Piel de mandarina (tibio) Té verde (fresco)	Cúrcuma (neutro) Piel de limón (tibio) Hoja de rábano (fresco) Cebolleta (tibio) Nabo (fresco) Café (amargo caliente)
<b>Amargo y dulce</b>	<b>Amargo y ácido</b>
Ginseng (tibio) Amaranto (fresco) Espárrago (fresco) Apio (fresco) Lechuga (fresco) Quinoa (neutro) Alcachofa (fresco) Mijo (tibio)	Pomelo (fresco) Aceituna (neutro)

Entre paréntesis, la naturaleza termal del alimento.

\* Así se entiende que, por ejemplo, la cebolleta, a pesar de tener un trofismo ascendente, también envíe la energía hacia abajo y potencie la digestión, seque flemas, etcétera.

## DULCE

El sabor dulce está compuesto de elemento tierra más elemento agua. Al participar de los dos elementos más consistentes, es un gran tónico de la energía y de la sustancia, esto es, de los tejidos, a la vez que ayuda a hidratar y lubricar el organismo. Como ya dijimos, debe ser el sabor predominante en nuestra dieta.

Sin embargo, no todos los alimentos de sabor dulce producen el mismo efecto ni sirven por igual para conformar una dieta saludable.

De hecho, existen tres grandes tipos de dulce: el lleno, fortalecedor y tonificante, que se encuentra en los *cereales*, las *verduras*, los *frutos secos*, las *semillas* y las *legumbres* en forma de carbohidratos complejos; el vacío, de propiedades refrescantes, que se encuentra en las *frutas* y que, más que fortalecer, limpia y drena, y el químico, un producto extremado que se encuentra en el *azúcar blanco y moreno*, en el de *caña* aunque no esté refinado, en el *chocolate*, la *miel*, la *fructosa*, la *sacarina*, el *aspartamo*, el *sorbitol*, etc., y que tiene justamente el efecto contrario al del sabor dulce lleno: es acidótico y antítonificante y consume las reservas de minerales y las estructuras internas del organismo.

Cuando se encuentra en alimentos calientes, el sabor dulce de buena calidad ayuda a la energía a expandirse hacia arriba y hacia fuera del cuerpo. Es un sabor armonizador con un suave efecto relajante de la tensión. Tonifica el yin, los tejidos y los fluidos del organismo, por lo que resulta especialmente recomendable para las personas delgadas y secas. Asimismo combate la debilidad y, en general, las carencias energéticas del organismo.

El dulce es, en general, de naturaleza más bien fría, fresca o neutra, aunque hay alimentos de sabor dulce que son de naturaleza tibia o caliente. Éstos, entre los que se encuentran el mijo, el trigo sarraceno o la zanahoria, tonifican más la energía.

En cuanto a sus efectos sobre los órganos, el sabor dulce sano, procedente de productos integrales, es un gran tónico del bazo—páncreas. Tonifica tanto el yin como el yang de bazo, por lo que contribuye a mejorar la digestión. También ayuda a tonificar el pulmón. La necesidad de tomar algo dulce que mucha gente siente después de comer responde la mayoría de las veces a una carencia de yin en el pulmón. Asimismo, gracias a su efecto dispersante, apacigua las emociones negativas relacionadas con estancamientos de la energía del hígado. Tradicionalmente se usa para calmar ataques de hígado, porque seda la energía de ese órgano. De hecho, a las personas enfermas de hepatitis suele apetecerles mucho comer dulce. Por último, humedece los pulmones y el estómago y relaja el corazón—mente.

Cuando se abusa del dulce de mala calidad, se sufre de exceso de humedad, lo que se traduce en sobrepeso y celulitis y, en ocasiones, en dispersión mental y duda o indecisión cuasi patológica.

Como el dulce produce sensación de autosuficiencia, si uno toma mucho dulce lo que logra es evadirse o, como suele decirse ahora, desconectarse. Prueba de ello es que mucha gente recurre al chocolate y otros dulces cuando sufre un disgusto afectivo. No es bueno, por ello, abusar del sabor dulce cuando hay que estar bien comunicado y tener empatía con el exterior —por ejemplo, cuando uno ha de hablar en público, estudiar, asistir a una clase o impartirla, etcétera.

Al igual que ocurre con los alimentos picantes calientes, el dulce caliente prepara el organismo para la llegada de la primavera, momento en el que está falta de fuego —dulces calientes son por ejemplo el *arroz dulce*, la *patata dulce*, el *mochi*, el *amasake*, el *sirope de arroz*, la *semilla de girasol*, el *piñón*, la *nuez*, la *cereza*, el *mijo* y la *quínoa*—. En cualquier caso, el sabor dulce es muy útil en todas las épocas del año y resulta especialmente aconsejable tomarlo, por su poder armonizador, cuando llega un cambio de estación.

Como avanzábamos más arriba, el sabor dulce beneficia especialmente a las personas secas, nerviosas, delgadas o débiles. Asimismo, su efecto armonizante redunda en provecho de las personas agresivas. Por el contrario, quienes sufren de sobrepeso o presentan signos de exceso de humedad, por ejemplo mucosidades, deben tomar alimentos dulces sólo de forma esporádica. Cuando el sabor dulce se ingiere mediante el consumo de granos —*arroz*, *avena*, *trigo*—, resulta beneficioso para toda clase de personas.

Entre los alimentos que se consideran dulces figuran todos los *granos* —aunque el centeno, la quínoa, el mijo y el amaranto también son amargos—. Todas las *legumbres*, los *lácteos*, los *aceites* y la mayoría de los *pescados* y las *carnes*.

Otros alimentos que se consideran dulces son los siguientes:

<b>Frutas y frutos secos</b>	<b>Verduras</b>
<p>Melón (neutro)  Manzana (fresco)  Lichi (tibio)  Albaricoque (tibio)  Cereza (tibio)  Uva (a) (neutro)  Aceituna (a) (neutro)  Melocotón (a) (tibio)  Pera (a) (fresco)  Fresa (a) (fresco)  Tomate (a) (fresco)</p>	<p>Col (neutro)  Remolacha (fresco)  Calabaza (p)  Zanahoria (tibio)  Pepino (fresco)  Acelga (fresco)  Berenjena (fresco)  Lechuga (am) (fresco)  Patata (neutro)  Seta shitake (neutro)  Apio (am) (fresco)</p>
<b>Cereales</b>	<b>Endulzantes</b>
<p>Trigo sarraceno  Mijo (s) (tibio)  Arroz integral (neutro)  Quinoa (neutro)  Amaranto (fresco)  Cebada (s) fresco)  Trigo (fresco)</p>	<p>Amasake (tibio)  Melaza de cebada (tibio)  Melaza de arroz (neutro)  Siropo de arroz (neutro)  Melaza pura de caña-rapadura (tibio/neutro)  Stevia (am) (neutro)  Miel (tibio)</p>

(a) también ácido (am) también amargo (p) también picante (s) también salado

### OTROS SABORES

Además de los cinco sabores principales, existen otros dos que también deben tomarse en consideración, a saber, el soso y el astringente.

sabor soso: Es un derivado del salado. Pertenece al elemento agua e influye en el riñón (es diurético). Es el sabor de la lechuga escaldada, del agua o de

algunas tisanas muy diuréticas, como la de cola de caballo o la de cabellera de maíz.

sabor astringente: Está vinculado con el elemento metal y el sabor picante; sin embargo, sus elementos constituyentes son tierra y aire, por lo que es un sabor que enfría. Tiende a secar los tejidos, por lo que combate las diarreas y las inflamaciones de las mucosas. Es el sabor del limón o la manzana rallados, del pomelo o de cualquier alimento muy seco.

# 6

## APLICACIONES TERAPÉUTICAS DE LOS ALIMENTOS

### La obesidad

Se suele creer que la obesidad es una enfermedad o desarreglo causado por el consumo excesivo de alimentos o calorías, pero, desde el punto de vista energético, no es exactamente así. La obesidad es fruto, más que de una ingesta excesiva de comida, de un desarreglo metabólico —energético—, que produce acumulaciones. Por decirlo de manera llana, no tiene que ver sólo con las entradas sino también con las salidas o eliminaciones. El problema no es comer demasiado, sino no disponer de energía suficiente para metabolizar lo que comemos. Hay personas que comen mucho y no engordan. El motivo de ello es que cuentan con un metabolismo activo y eficaz. Por el contrario, hay quien come muy poco y sin embargo sufre de obesidad, y la razón no es otra que la inoperancia de su metabolismo: la debilidad del fuego interno de estas personas no les permite quemar y disolver las grasas y eliminar los residuos procedentes de los alimentos que ingieren. En consecuencia, para combatir el problema, tan importante o más que cuidar de que los alimentos que tomemos no contengan demasiadas calorías es optar por una dieta que aumente la vitalidad del organismo y, por lo tanto, del fuego interno y del metabolismo.

En la medicina oriental se compara el fuego digestivo con un gran caldero. Si el caldero está suficientemente caliente, la comida se cocina bien y no deja residuos en el organismo. Por el contrario, si la temperatura del caldero es escasa, la comida no se cocerá adecuadamente, se digerirá mal y no podrá metabolizarse y ser eliminada con facilidad. De ahí que haya pacientes que afirmen que engordan con sólo beber un vaso de agua. Lo que les sucede en

realidad es que les falta fuerza digestiva —fuego— y no son capaces de eliminar o «fundir» los sobrantes alimentarios.

Hoy por hoy ya existe una nueva tendencia en el tratamiento de la obesidad, de la que participan muchos nutricionistas y dietistas, según la cual lo trascendental no es reducir los aportes calóricos sino mejorar el funcionamiento metabólico. De hecho, con las instrucciones que vamos a dar a continuación, uno puede comer cuanta cantidad quiera sin que exista riesgo de que engorde y sin sufrir deficiencias (cosa que puede suceder a la larga con una dieta disociada, por ejemplo). Al contrario: por mucho que coma, lo más probable es que adelgace.

Para tratar convenientemente el desarreglo, debemos tener en cuenta que existen dos tipos de obesidad. Una es la *obesidad troncular, llamada androide* por los endocrinos porque es más frecuente que la padezca el hombre. La obesidad troncular afecta principalmente a la mitad superior del cuerpo, dándole *forma de manzana*. La otra, conocida como *ginoide* por los endocrinos, es más propia de las mujeres y se desarrolla fundamentalmente en la parte inferior del cuerpo, que en este caso toma *forma de pera*.

## ANDROIDE

Estas dos clases de obesidad son fruto de acumulaciones de distinto origen. La obesidad en forma de manzana, que como acabamos de indicar afecta a la zona superior del cuerpo —hombros, cuello, papada, senos...—, está producida por acumulaciones derivadas de la ingestión de alimentos de tipo yin. Para distinguir cómo se generan las acumulaciones de tipo yin de las de tipo yang es útil comparar el organismo, que está compuesto de agua en un 70% a 80%, con un sencillo vaso de agua. Si echamos en un vaso determinadas sustancias, por ejemplo nata, veremos que flotan. En cambio, si echamos un trozo de bistec, éste se hundirá hasta descansar en el fondo del vaso. Lo mismo ocurre en el cuerpo. Las natillas, crema de leche, mantequilla, helados, nata... tienden a acumularse en la cara, la papada, el cuello, los hombros, los senos, los brazos y, en general, en la parte superior del cuerpo. Cada alimento tiene trofismo en una determinada zona del organismo —es decir, tendencia a dirigirse hacia ella—, y cuando se trata de un alimento que el cuerpo no puede metabolizar con facilidad, pues biológicamente no es adecuado para la especie humana —carne, lácteos, etc.—, se producen acumulaciones justamente en el órgano o víscera donde ese

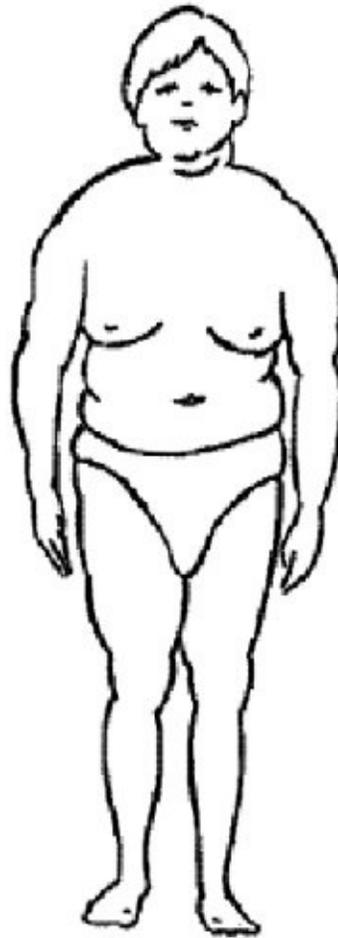
alimento tiene trofismo o por el que siente apetencia.

La obesidad en forma de manzana está relacionada, como apuntábamos más arriba, con el consumo de azúcar, lácteos blandos (mantequilla, nata, crema de leche, yogures, natillas, flanes, batidos...), helados, dulces, bollería con azúcar y harinas refinadas (magdalenas, bollos), mermeladas azucaradas, fruta en gran cantidad, aceites refinados (exceso de fritos, mantequilla de cacahuete, pan con aceite, etc.). Eliminando de forma drástica de la dieta ese tipo de entradas y adoptando una alimentación estándar, las acumulaciones que provocan la obesidad superior —que son de tipo yin, expansivas— desaparecen con bastante facilidad en la mayoría de los casos. A veces, en sólo dos o tres meses se observan resultados espectaculares.

Por otra parte, conviene saber que cuando se sigue una dieta contra la obesidad, lo primero que se pierde es volumen, ya que el cuerpo elimina rápidamente gas, aire, los elementos más yin. En numerosas ocasiones, las personas que acaban de empezar una dieta para reducir peso afirman que no lo han perdido pero que usan una o dos tallas menos. Es lo correcto cuando se sigue una dieta como es debido. En nuestra experiencia, hemos tratado obesidades de todo tipo, y casi siempre el primer paso ha sido ése: una pérdida de volumen que antecede a la pérdida de peso.

**OBESIDAD EN FORMA DE PERA  
YANG**

**OBESIDAD EN FORMA DE MANZANA  
YIN**



**MUJER:**

Obesidad en pera por alimentos más yang. Cárnicos, proteína animal y grasas de origen animal. Se acumula en la parte inferior del cuerpo.

La obesidad yang cuesta más eliminarse.

**HOMBRE:**

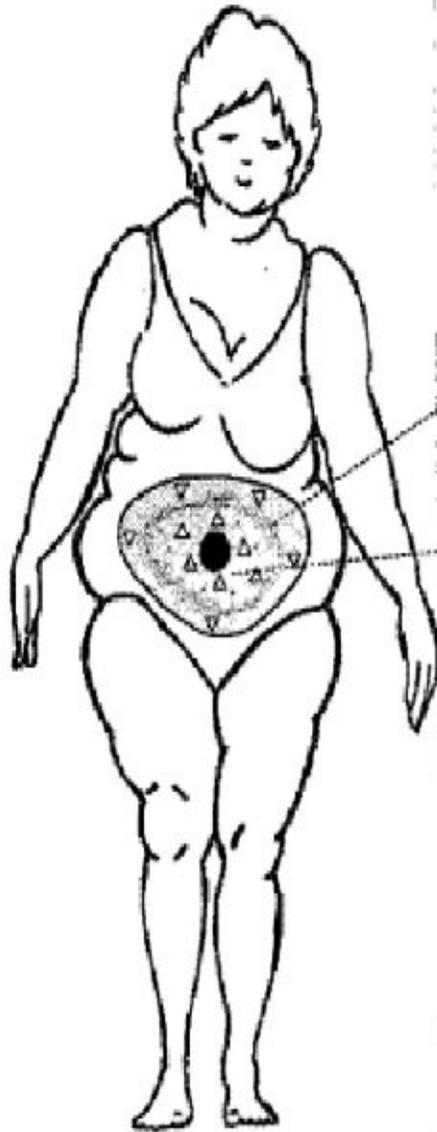
Obesidad en manzana por alimentos más yin. Se acumula en la parte más superior del cuerpo. La obesidad yin es más fácil de eliminar.

**GINOIDE**

Volviendo a los tipos de obesidad, la inferior o con forma de pera, que afecta principalmente a las nalgas, los muslos, las piernas, el abdomen bajo, etc., es mucho más lenta de eliminar que la superior, debido a que se produce por la acumulación de proteínas de origen animal, acompañadas de grasas saturadas de

la misma procedencia.

### CAUSAS DE LA OBESIDAD YANG EN FORMA DE PERA



Grasas, agua  
y otras sustancias expansivas  
en la periferia del tejido.

Factores contractivos  
en el interior del tejido.

La obesidad en pera es producida por alimentos excesivamente yang. Principalmente: carne, pollo, huevo, embutido, quesos duros, beicon, jamón...

El núcleo de la obesidad yang en forma de pera proviene del exceso de consumo de proteína animal, carne, salazones, jamón, pollo, huevo, embutido... que retienen a su alrededor grasas y líquidos para compensar el exceso de contracción del núcleo.

La curación de este tipo de obesidad pasa por remover los restos contractivos en el interior del tejido, no sólo la grasa y otros factores yin (líquidos, etc.). Por eso las dietas hipocalóricas, hiperproteicas a base de carne a medio-largo plazo no funcionan.

Las proteínas de origen animal, muy yang, se fijan mucho al tejido y son muy difíciles de remover. Por si fuera poco, el núcleo que forman en la zona baja del organismo tiende a acumular a su alrededor sustancias de tipo yin, como las grasas que hemos citado, agua y otros líquidos, que son la causa de que la

parte inferior del cuerpo adquiriera tanto volumen y que dan lugar propiamente a la celulitis y la obesidad.

Para combatir la obesidad inferior, hay que eliminar en primer lugar el núcleo yang. Es precisamente el desconocimiento u olvido de esta premisa el motivo del fracaso de la mayor parte de las dietas de adelgazamiento que pretenden acabar con la obesidad de la zona baja del cuerpo. Esas dietas atacan la zona yin de la acumulación, es decir, el envoltorio acuoso y graso, a base por ejemplo de una dieta hipocalórica, basada en ensaladas y bistecs, pero no hacen lo propio con el núcleo yang. ¿Qué ocurre entonces? El cuerpo no puede soportar por mucho tiempo una alimentación tan extremadamente yang y llega un momento en que la persona se ve obligada a normalizar su dieta. De inmediato, el núcleo yang, que se ha visto reforzado y aumentado, pide sustancia yin a su alrededor, más grasa y más agua que antes, con lo cual la zona afectada adquiere un volumen mayor que el de antes de haber empezado la dieta. Así, las personas que siguen ese tipo de tratamientos tienden a padecer obesidad repetidamente.

Cuando, por el contrario, se elimina drásticamente de la dieta la proteína animal, en especial la de origen terrestre (carnes, huevos, embutidos, etc.), el núcleo yang pierde fuerza paulatinamente. Si la proteína animal se sustituye de forma mayoritaria por alimentos de origen vegetal incluyendo algas marinas — que ayudarán a aflojar el núcleo proteico—, y se sigue una dieta con los complementos proteicos adecuados y bien equilibrada en lo que respecta a los nutrientes, el núcleo yang mengua poco a poco y, como consecuencia, el volumen general se reduce. Es un proceso lento, pero ininterrumpido: si la dieta se sigue de forma adecuada, la obesidad desaparece de forma definitiva.

La proteína animal de origen terrestre tiende a acumularse en zonas distintas según el tipo de alimento de que se trate. La carne tiende a hacerlo en las nalgas, los jamones y embutidos en los muslos y las nalgas, y las grasas saturadas de los embutidos y de los lácteos duros (queso parmesano, queso de bola, etc.) en las cartucheras. De modo que es fácil saber de forma muy precisa qué tipo de acumulación sufrimos y cuál es el remedio que debemos aplicar. Si uno tiene cartucheras tendrá que evitar las pizzas, el jamón de York y los embutidos en general. Si uno tiene demasiado trasero, deberá evitar la carne. Si lo que tiene gruesos en exceso son los muslos, convendrá que elimine de su alimentación los derivados del cerdo. Las piernas voluminosas y que padecen de pesadez y cansancio responden muy bien a una dieta sin proteína animal terrestre.

## TRATAMIENTO

Pero, como decíamos más arriba, no se trata tanto de reducir el volumen de comida en general, sino el de algunos productos en particular, así como de mejorar el metabolismo, ¿Cómo podemos hacerlo? Justamente tomando alimentos que potencien la fuerza digestiva, el fuego interno.

Claro está que cada persona es un caso particular y que las dietas deben personalizarse, pero en líneas generales son algunos cereales —el centeno, el mijo, el trigo sarraceno, la quínoa y la pasta de trigo sarraceno (espaguetis, tallarines, fideos...)— los que más ayudan a tratar la obesidad, sea del tipo que sea. El arroz integral y la cebada combinados también ayudan, pero sin duda los que más estimulan el fuego interno son el mijo, el centeno —que es especialmente drenador— y el trigo sarraceno.

El mijo, que puede tomarse como desayuno en forma de crema dulce o salada, es un perfecto estimulante del fuego digestivo y de la linfa. Resulta especialmente recomendable para personas con digestiones lentas, las cuales se sienten muy pesadas después de comer. Hay a quien incluso las ensaladas, la fruta o la propia agua le producen pesadez. Para evitarlo, es ideal, de buena mañana, tonificar la energía del fuego digestivo con un plato de mijo. Otra opción aconsejable es un desayuno de copos de centeno o de pan de centeno de levadura madre.

En cuanto al arroz y la cebada pueden tomarse como equilibradores o reguladores, pero no bajan tanto el peso.

Por otra parte, deben evitarse las bebidas frías, las frutas, los zumos de frutas y las ensaladas, a no ser que uno sufra de exceso de calor en el cuerpo. Estos alimentos apagan el fuego digestivo, con lo cual no pueden ponerse en marcha con la intensidad y regularidad debidas los procesos que se ocupan de la disolución y eliminación de las grasas acumuladas. En las dietas contra la obesidad, pues, deben eliminarse de forma drástica las comidas y bebidas frías y, generalmente, las ensaladas y la fruta cruda.

Otro tipo de alimentos que sí hay que potenciar en los casos de obesidad son las verduras: el puerro? la cebolla, las cebolletas, la zanahoria, el nabo, tanto fresco como seco y rallado (daikon), etc. El rabanito rallado ayuda a eliminar grasas, al igual que el jengibre fresco.

También resulta conveniente tomar legumbres pequeñas, especialmente las de forma arriñonada, en pequeñas cantidades —entre cuatro y seis cucharadas

por comida—. Es excelente, por ejemplo el azuki, una judía roja muy mineralizada que debe cocinarse a ser posible con alga kombu.

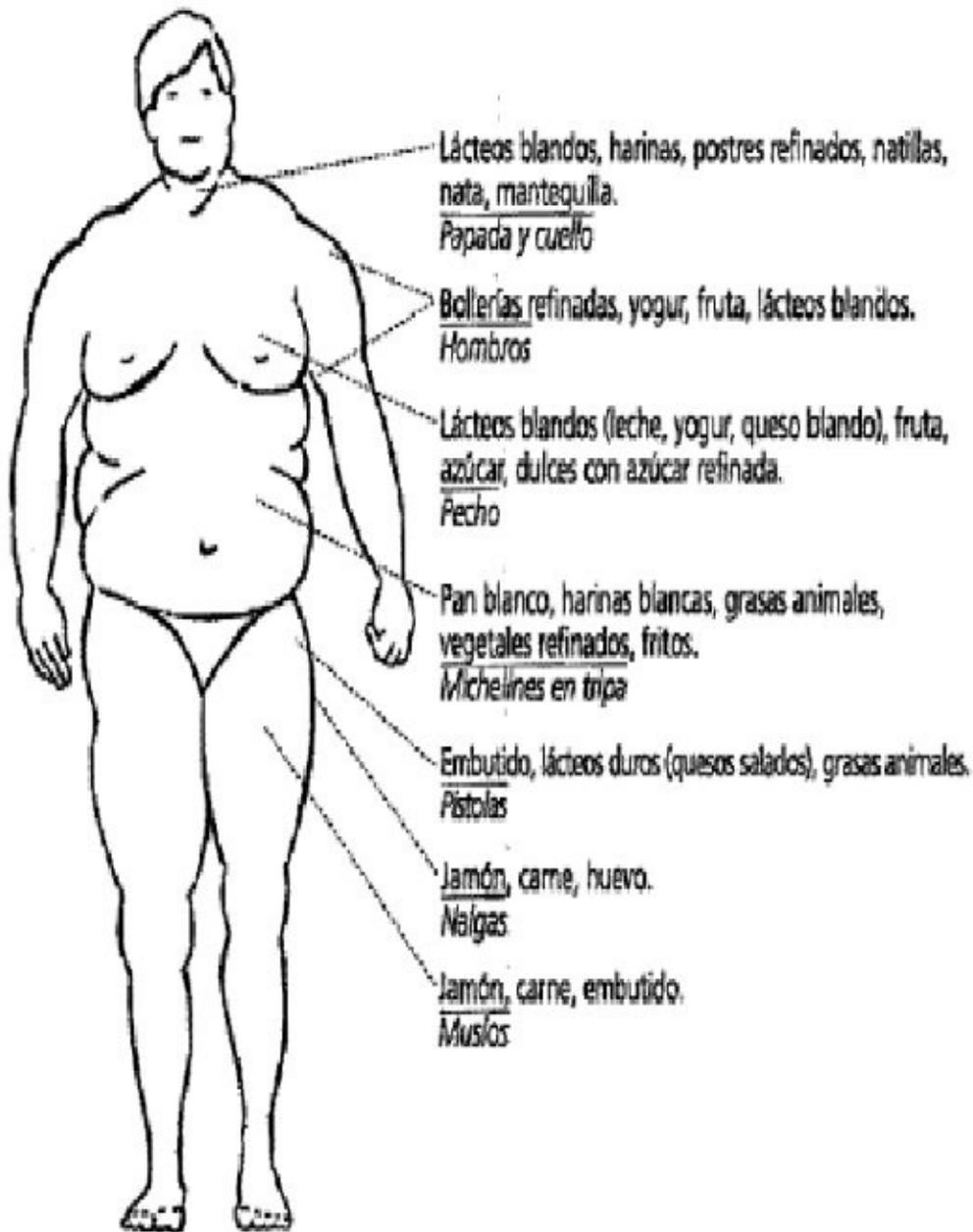
En cuanto al pescado, debe ser blanco, no graso, y salvaje, no de piscifactoría —hoy se producen en las piscifactorías lubinas, doradas, rodaballos, salmones y truchas—. Puede tomarse en pequeñas cantidades de tres a cinco veces a la semana, dependiendo de las constituciones.

En cualquier caso, las fuentes principales de proteínas deben ser productos de origen vegetal, como el tofu, el seitán, el tempeh y el amaranto. Si la obesidad es de tipo inferior, con más razón deberemos acudir a la proteína de tipo vegetal. Si ésta constituye entre un 10% y un 15 % de nuestra dieta —en función de la estación del año y la constitución de la persona— y le sumamos los cereales y las verduras que hemos citado, enzimas digestivos como los pickles y un poco de miso en sopa de tres a cinco veces a la semana, y usamos aceites como el de sésamo, el de cártamo y el de lino —una cucharada o dos a diario—, de primera presión en frío, a buen seguro aumentaremos el fuego interno de forma importante.

Para estimular la zona digestiva, también nos será de mucha ayuda tomar un calcio caliente una o dos veces al día. Al cocinarlo, debemos tener mucho cuidado con el uso que hagamos de la sal. No debemos echarla nunca directamente en el plato, sino durante la cocción, en pequeñas cantidades y procurando siempre que sea sal marina, tamari o miso de cebada.

Por último, para el buen funcionamiento del metabolismo, debemos eliminar de la dieta los picantes fuertes, como ajos y cebollas crudos, y también los azúcares simples (azúcar blanco, miel, sacarina, chocolate, fructosa y alcohol), para que no se produzcan oscilaciones del nivel de glucosa en la sangre, que pueden derivar a su vez en ataques de hambre.

## ZONAS DE ACUMULACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Cuando se decide iniciar una dieta contra la obesidad, hay que tener en cuenta que no es recomendable perder peso muy deprisa. Las dietas que se anuncian con la promesa de que la persona que las siga perderá 9 kg en tres semanas o un mes son una verdadera barbaridad desde el punto de vista energético y para la salud general del organismo, Y es que si las grasas se

eliminan muy rápidamente» los detritus o toxinas que se acumulan en ellas, entre ellos metales pesados y dioxinas, se vuelcan al torrente sanguíneo y pueden depositarse en zonas vitales del organismo, como el cerebro o el sistema nervioso. La pérdida de peso debe producirse de forma progresiva, sin pausa pero sin prisa. Perder más de 3 o 4 kg al mes no es conveniente. No hay que descartar que algunos cambios de carácter paralelos a adelgazamientos muy drásticos puedan deberse a alteraciones del sistema nervioso motivadas por esas sustancias tóxicas.

La dieta debe contener drenadores que permitan que esas toxinas acumuladas puedan ser eliminadas de forma adecuada por los emuntorios u órganos de eliminación. Por ello es importante el consumo regular de verduras frescas y de pequeñas cantidades de algas. Estas últimas se emplean en la cocción del cereal o de la legumbre, o se añaden en pequeñas cantidades a las sopas. Los alginatos y otras sustancias que las algas desprenden en las cocciones tienen la capacidad de atraer las toxinas y facilitar su eliminación.

Por otra parte, aunque el tratamiento específico de la bulimia será asunto de otro libro, queremos hacer un breve apunte sobre ella. La necesidad compulsiva de comer responde muchas veces a una hipoglucemia de fondo. Ésta, a su vez, está muy asociada a tendencias psicológicas caracterizadas por la sensación de asco o de rechazo. Cuando alguien utiliza expresiones como «ay, qué asco», «qué asqueroso» o «qué asco me da», estamos casi con toda seguridad ante un hipoglucémico. Como en otros casos en los que la psique y el cuerpo se influyen mutuamente, la hipoglucemia produce rechazo y el rechazo produce hipoglucemia. Esta somatopsiquización o psicomatización hay que abordarla desde dos frentes: desde el psicológico, incidiendo en la falta de empatía o tolerancia, justificada o no, y desde el dietético, tratando el problema metabólico de la forma adecuada.

### Los desórdenes y sufrimientos emocionales

Antes de entrar en detalle en algunos de los desórdenes emocionales más frecuentes, conviene recordar algo a lo que ya hicimos mención cuando abordamos la teoría de los cinco elementos: la estrecha relación que existe entre algunos estados emocionales y el estado de determinados órganos del cuerpo. De hecho, y como demuestran los últimos avances en medicina psicosomática, es una relación de ida y vuelta, en la que tan importante es el proceso de

somatización de trastornos mentales o emocionales como el proceso de psiquización, si se nos permite la expresión, de estados orgánicos carenciales.

Cuando el corazón está sano, nos sentimos alegres, serenos, lúcidos y en paz. En cambio, cuando el corazón no está energéticamente bien, sufrimos ansiedad, angustia, nerviosismo, insomnio, agitación mental, etc. Asimismo, según la medicina tradicional china, la psicosis está acompañada por el exceso de yang, humedad y flemas en el corazón.

Por otra parte, y según nuestra experiencia clínica, existe una relación directa entre el mal estado de las arterias coronarias, fruto del consumo desmedido de productos cárnicos, y la tendencia a ser excesivamente territorial, es decir, a poner un celo exagerado en preservar el territorio de expansión vital, se trate del puesto de trabajo, la pareja, el estatus social, etc. Ese celo inmoderado implica autoritarismo y posesividad y muchas veces da lugar a reacciones desproporcionadas ante cualquier hecho que la persona viva como una amenaza.

Los órganos que intervienen en la digestión —páncreas, estómago y zona intestinal (bazo chino y función portal)— están relacionados con la capacidad de decisión, la determinación, la simpatía, la empatía con el entorno y la buena marcha de las funciones intelectuales. Cuando el estómago—páncreas o los intestinos no están en buen estado, pueden surgir problemas de indecisión, de duda sistemática. No nos referimos, claro está, al sano ejercicio de la duda, sino a la duda patológica. Las dificultades digestivas también están vinculadas con la confusión mental, el desorden espaciotemporal, el ofuscamiento y la falta de ánimo.

Cuando los órganos afectados son el pulmón o el intestino grueso los que se resienten son, sencillamente, los sentimientos. Un pulmón fuerte proporciona un estado de ánimo optimista, vitalista, desinteresado, vibrante, energético, magnético... En cambio, cuando el pulmón está bajo de energía, la persona se siente melancólica, deprimida, triste, carente de entusiasmo por las cosas, falta, en fin, de ganas de vivir.

Los sentimientos positivos relacionados con el riñón son la confianza en uno mismo, la autoestima y la fuerza de voluntad. Cuando el riñón y las suprarrenales sufren alguna carencia energética, surgen el miedo, la inseguridad en uno mismo, la desvalorización, la falta de voluntad y la desorientación en la vida.

Por su parte, el hígado está asociado con la generosidad, el altruismo, la paciencia, la tolerancia, la capacidad de escuchar, entender y respetar al otro. Si el hígado está afectado, aparecen la cólera, la irritabilidad, la impaciencia, la

intolerancia, la frustración, la contención exagerada.

Hasta aquí, una visión rápida y muy general de los órganos, sus vísceras y su relación con las emociones. La lista de vinculaciones entre estas últimas, las distintas partes del cuerpo —y su función y fortaleza— y los alimentos que consumimos podría ser mucho más larga y precisa, pero desgraciadamente no podemos, en este libro, abordar tan apasionante asunto con el detalle que merece. A modo de ejemplo, baste citar la relación que existe entre el miedo territorial y la disminución del flujo respiratorio en los bronquios causada por las acumulaciones relacionadas con el consumo de lácteos.

## LA IRRITABILIDAD Y EL ENFADO

Los efectos de la dieta sobre nuestro estado anímico y psicológico son contundentes, por mucho que la mayoría de las veces no seamos conscientes de cómo nos influye lo que acabamos de comer. El caso de la irritabilidad, el enfado o la cólera es buen ejemplo de ello.

Generalmente, la irritabilidad suele deberse a un mal funcionamiento energético u orgánico del hígado, provocado por los alimentos que tienden a sobrecargarlo, esto es, los alimentos grasos y muy concentrados. Tienden a producir enfados el exceso de fritos, los frutos secos, los lácteos, especialmente los más duros porque contraen más el hígado, y la proteína animal. La carne es un generador de agresividad debido a su composición y naturaleza. Al ser un alimento tan yang, tan contractivo, afecta directamente el flujo de energía en el hígado. También lo hacen los frutos secos, sobre todo cuando se comen fuera de temporada, en época no otoñal, exceptuando la almendra, que es un producto más veraniego y tiene una naturaleza más refrescante y menos grasa y caliente que la de la nuez o que la de la avellana. La avellana y la nuez son más calientes por naturaleza y tienden a calentar el hígado mucho más.

En la medicina china, se adjudican al hígado una serie de funciones entre las que destaca la de ser el gran distribuidor de la energía. El hígado es el gran filtro por el que pasa el alimento antes de llegar a la sangre y está directamente vinculado con el diafragma y la función respiratoria. Cuando un exceso de grasas o de proteína animal lo satura, la energía se bloquea. Al no poder fluir hacia arriba y hacia abajo (especialmente importante es que no pueda ascender hacia el corazón), la energía se acumula, bloqueándose y provocando sensación de irritabilidad y, en casos extremos, hasta de cólera. El problema, sin embargo,

tiene fácil solución. Lo que debemos conseguir es que las grasas que ingiramos puedan ser fácilmente digeridas, diluidas y metabolizadas, de modo que no se acumulen en la zona hepático—diafragmática. Para ello, como indicábamos más arriba, debemos tomar cuantas menos grasas saturadas mejor y, a ser posible, eliminar de nuestra dieta la carne, los huevos y los lácteos duros. Si no lo hacemos, cuando menos debemos acompañar esos alimentos con otros que ayuden a la digestión y a la solubilización de las grasas por parte de los fluidos digestivos y biliares: vegetales amargos, rabanitos, un poquito de shoyu, pickles, agua limonada, etc. Esos productos ayudan a que la digestión de las grasas sea más fácil y se produzcan menos acumulaciones en la zona subdiafragmática y hepática. No obstante, si se toman grasas saturadas y proteína animal siempre existirá la posibilidad de que se generen y, por lo tanto, la irritabilidad, se manifieste más o menos, siempre estará latente. En definitiva, cuando una persona consume este tipo de alimentos es muy fácil que tenga una personalidad más irritable o agresiva.

Un tipo de cólera particular es la que podríamos llamar cólera contenida. La sufren quienes van acumulando frustración y rabia sin exteriorizarlas. Públicamente, pasan por ser personas absolutamente pacíficas, amables, un tanto pasivas y que jamás sucumben al enfado y la ira. Sin embargo, con frecuencia llega un momento en que no soportan tanta contención y estallan de forma desmedida y en ocasiones muy violenta. Desde el punto de vista energético, suele tratarse de gente que consume mucha carne, horneados, grasas animales, lácteos duros, sal y especialmente huevos. Estos productos, altamente contractivos, producen una suerte de bloqueo en el hígado, con lo que la energía se ve forzada a contenerse, hasta que llega un momento en que no puede más y explota.

La contención excesiva de las emociones y el bloqueo energético están estrechamente vinculados. Claro está que detrás de un brote colérico pueden existir factores psicológicos y una continuada represión de las emociones. Pero los estados psicológicos y los energéticos, derivados fundamentalmente del tipo alimentación que seguimos, se influyen mutuamente.

A lo largo de veintitrés años de práctica profesional, hemos podido comprobar que el consumo excesivo de huevos genera en la persona una tendencia a no saber ver o reconocer cuáles son sus sentimientos profundos. Asimismo, cuando uno consume mucho huevo, no es muy consciente de por qué le suceden las cosas, de por qué reacciona de una u otra manera. Se produce una

suerte de falta de visión interior acerca de cuáles son nuestros impulsos, los motivos últimos que nos mueven. Aplicando el pensamiento analógico, podemos comparar esa tendencia con la propia forma del huevo, que no es sino un receptáculo cerrado a cuyo interior no se puede acceder con facilidad, a no ser que lo rompamos. Además, el huevo cuenta con una energía muy yang, muy contenida, relativamente estable y centrípeta, esto es, orientada hacia el interior. Cosa parecida le ocurre a la persona que reprime sus emociones hasta el punto de obviarlas: hace un enorme esfuerzo, consciente o inconscientemente, para reprimirlas en su interior.

## TRATAMIENTO

Es fácil tratar la irritabilidad. Simplemente dejando de comer durante una semana los alimentos que hemos citado anteriormente, notaremos que nuestra agresividad mengua de forma sorprendente. No obstante, si precisamos de un antídoto raudo para el enfado, un buen vaso de zumo de manzana consigue sedar velozmente la energía del rugado, el exceso de fuego hepático producido por los alimentos mencionados. Otros alimentos refrescantes, como el apio, el puerro, los espárragos, la alcachofa, la uva o las ensaladas son también efectivos a medio plazo, pero sin duda es la manzana en forma de zumo la que se lleva la palma a la hora de calmarnos rápidamente un enfado.

Otro tipo de alimentos óptimo para las personas fácilmente irritables son los cereales: el trigo —KAMUT, espelta o candeal—, la pasta de trigo de las variedades que acabamos de citar, el cuscús, la cebada y el maíz y pequeñas cantidades de arroz integral son de mucha utilidad en este caso. También se obtienen buenos resultados aumentando el consumo de legumbres, especialmente de soja verde, y de proteína vegetal y eliminando los derivados cárnicos.

## LA DEPRESIÓN

El síndrome depresivo abarca un gran número de estados anímicos cuyo denominador común es una mezcla de melancolía, falta de energía o alicaimiento y desmotivación por vivir. Como sabemos, es un síndrome relativamente común y que puede sufrirse con mayor o menor crudeza: se dan desde grandes estados de depresión, de carácter endógeno o exógeno pero que

afectan muy seriamente a la persona, hasta depresiones menores más o menos—leves.

Nuestra experiencia clínica nos indica que detrás de cualquier estado depresivo siempre laten como mínimo dos problemas objetivos graves, conflictos sin solución aparente, que bloquean la capacidad de la persona para reaccionar ante ellos y que la sumen en un *impasse*, a la espera de que se resuelvan. No obstante, por muy graves que sean objetivamente los problemas de fondo, la depresión no tiene tanto que ver en última instancia con ellos como con la forma en que la persona los asume. Es sabido que hay quien se hunde por motivos que otra persona afrontaría con facilidad. Lo cual significa que, cuando surge un conflicto, la posibilidad de encararlo con éxito depende más en muchos casos del estado en que se encuentre la persona en cuanto a su nivel de energía y sus recursos mentales, que de la propia gravedad del problema.

Desde el punto de vista energético, las depresiones responden casi siempre a carencias energéticas, que impiden que la persona pueda afrontar los problemas que la acosan, sea consciente de ellos o no lo sea. Por otra parte, las depresiones están asociadas a cierto grado de bloqueo emocional y, por lo tanto, a cierto grado también de bloqueo energético. El cuerpo es un conductor bioeléctrico. Nosotros podemos desenvolvernos porque la energía bioeléctrica recorre nuestro organismo —principalmente de arriba abajo pero también de abajo arriba— y carga los meridianos, los tejidos y las células. La correcta circulación de la energía permite que todas las funciones orgánicas, mentales y corporales trabajen de forma armónica. Cuando la energía no fluye y no nos nutre de forma adecuada, pueden producirse bloqueos emocionales y mentales con más facilidad.

En su proceso de metabolización, el azúcar refinado consume gran cantidad de minerales y de complejo vitamínico B. Precisa de ellos para su combustión y su conversión en energía, de modo que, cuando comemos azúcar, estamos robándole al organismo minerales, oligoelementos y vitaminas a manos llenas. Esto provoca una deficiencia en los tejidos, que se ven incapaces de absorber y conducir la energía adecuadamente y que, por lo tanto, carecen de pronto de la fortaleza necesaria para mantener nuestro nivel energético.

El azúcar y otros productos refinados, entre los cuales se cuenta la miel comercial, tienen un efecto altamente acidificante sobre la sangre. Para amortiguar esa acidez excesiva, el organismo tiene que hacer un gran dispendio de minerales, que provienen de entrada de la sangre, luego de órganos como el

cerebro y los riñones y también de los huesos y los dientes. El pH sanguíneo o nivel de acidez/alcalinidad en la sangre debe mantenerse alcalino, ligeramente por encima de 7,34. Cuando se baja de ese nivel se entra en un estado de acidez que el organismo tiene que combatir, para lo cual recurre a un sistema tampón, formado por sales minerales de los tejidos. Éstas son fundamentales para la constitución de la matriz de los tejidos y órganos del cuerpo. Cuando, debido al consumo del azúcar, se pierden grandes cantidades de sales minerales, los órganos de donde han sido sustraídas se resienten muchísimo —especialmente el cerebro, los anones y los huesos— y la persona cae en ese estado de carencia de energía, vitalidad y tono que acompaña a muchos estados depresivos.

En la medicina china, se asocia esta pérdida de minerales con el consumo de sustancia y esencia de los órganos. Como decíamos, dos de los órganos dadores de sales minerales en situaciones de exceso de acidez son el cerebro y el riñón, que, según la medicina tradicional china y la medicina oriental en general, son los órganos que más esencia acumulan. El consumo de productos refinados o de alcohol conduce a una pérdida progresiva de esencia, tanto prenatal como posnatal —es decir, de sales minerales, ácidos grasos esenciales y otros valiosos nutrientes, intentando hacer un símil con términos nutricionales modernos—, que a su vez tiene como consecuencia una merma de la vitalidad y la salud general de la persona.

En lo que respecta al cerebro, el consumo de azúcar merma también los recursos mentales. El azúcar tiene un efecto extremadamente expansivo y, por lo tanto, dispersante, que dinamita la capacidad de concentración y favorece la fuga de ideas. Asimismo, es junto con sus derivados uno de los alimentos que más responsabilidad tiene en el deterioro de las facultades mentales, lo cual se pone de manifiesto de forma palmaria en la tercera edad, cuando debido al normal desgaste fisiológico el cerebro es más vulnerable ante cualquier agresión de tipo bioquímico o energético. Como veremos cuando hablemos de la enfermedad de Alzheimer, los efectos del azúcar, junto con los de otros alimentos muy expansivos, están en la base de muchas enfermedades seniles, según nos indica nuestra experiencia clínica.

Además, en el caso de la depresión, el azúcar actúa de la manera siguiente: cuando entra en el torrente sanguíneo, produce una gran subida de la glucosa, que el cuerpo intenta amortiguar segregando una cantidad importante de insulina, la cual a su vez tiene un efecto rebote, pues produce hipoglucemia al cabo de un tiempo. Así, cuando una persona se toma un café con azúcar o un

refresco azucarado porque está a disgusto, de mal humor o baja de energía —es decir, tiene hipoglucemia—, y quiere, como se suele decir, cargar pilas, no está haciendo otra cosa que firmar la hipoglucemia que sufrirá al cabo de hora y media, dos o tres horas, cuando el efecto rebote se produzca (véase la gráfica). Y vuelta a empezar: cuando la Hipoglucemia se vuelva a instalar, sentirá de nuevo la necesidad de consumir un azúcar de fácil asimilación. Como al cuerpo le cuesta tolerar los estados hipoglucémicos, el consumidor de azúcar estará alternando constantemente momentos de depresión, de falta de energía, de desajuste físico—energético —por citar algunos síntomas—, con momentos de euforia, de complacencia, de éxtasis, de optimismo exacerbado.

No son pocas las personas que tienen por costumbre prácticamente inamovible comerse por ejemplo un bollo a media mañana y tomar una merienda dulce, amén de los consabidos postres dulces en las comidas. En realidad, sin ese recurso constante al azúcar, no pueden desenvolverse con comodidad. Eso es debido a que se ha instalado en su organismo una hipoglucemia crónica, que tiene que ser combatida constantemente a fuerza de alimentos dulces. La instauración de ese círculo vicioso en el que la hiperglucemia releva a la hipoglucemia sin solución de continuidad produce a la larga un gran cansancio en el páncreas y un deterioro crónico de las funciones y de las reservas generales del organismo. Los tejidos, en consecuencia, se van desgastando y envejecen rápidamente. Es lo que en medicina china se conoce como deficiencia de yin, una deficiencia en la sustancia que nutre los tejidos orgánicos, vitales, de la persona.

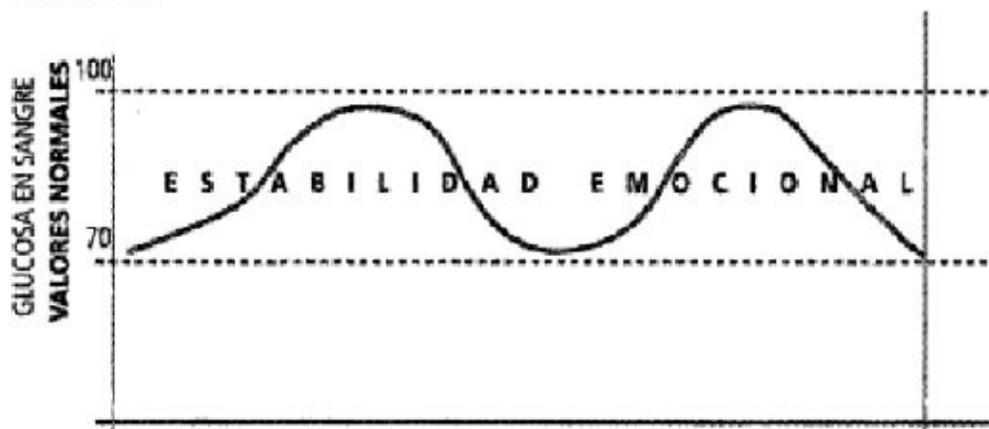
¿Qué consecuencias tiene a nivel nervioso o psicológico ese deterioro? Las carencias metabólicas y orgánicas y bioquímicas en general, producto del esfuerzo del organismo por compensar el exceso de acidez, se traducen en una disminución de los reflejos y recursos para reaccionar antes las situaciones conflictivas y estresantes. En realidad, las deficiencias bioquímicas son un calcio de cultivo idóneo para que la persona se bloquee ante problemas que posiblemente se le antojarían asumibles o solucionables, cuando no anecdóticos, si dispusiera de un organismo mejor conservado y más vital. Una forma de comprobar esta afirmación es observar y analizar lo que ocurre cuando tomamos una buena cantidad de dulce estando de buen talante y de buen humor. Al cabo de dos, tres, cuatro o cinco horas, notaremos ineluctablemente un bajón psicoemocional, más o menos agudo en función de nuestra fortaleza constitucional y de los alimentos con que hayamos acompañado el azúcar.

Generalmente, cuanto más continuo y exagerado es el consumo de azúcar, más agudo es su efecto melancolicogénico, dispersante y depresor.

### REACCIÓN ENTRE LOS ALTIBAJOS ENERGÉTICOS Y EMOCIONALES Y LA GLUCEMIA



De seis a ocho de la tarde la glucosa en sangre tiene tendencia a bajar, es cuando apetece «tomar algo» especialmente dulce. El consumo de carbohidratos simples (azúcares, miel), al absorberse rápidamente aumentan rápidamente la glucemia, produciendo HIPERGLUCEMIA que producirá un aumento reactivo de la secreción de insulina que produce al poco HIPOGLUCEMIA reactiva, que si se resuelve con carbohidrato simple otra vez, produce un ciclo vicioso, con constantes altibajos emocionales.



Evidentemente, sí la persona compensa bien la dieta, el efecto del azúcar es menor. El consumidor adicto es el que más sufre esa tendencia a caer en

momentos o estados depresivos. Nuestra experiencia clínica nos indica que muchas veces patologías más importantes como algunas psicosis tienen también como trasfondo biológico un fuerte consumo de azúcar y sus derivados o de otros productos más expansivos todavía, como el alcohol o las drogas.

Por otra parte, el azúcar es especialmente perjudicial para la creatividad. La creatividad requiere de un buen *pool* de esencia. Ésta es la que permite la regeneración de los tejidos y la creación de nuevas células en el organismo, y resulta vital para que la persona pueda generar nuevas ideas, percepciones, formas de estar en el mundo. La pérdida de esencia —a la que contribuye como hemos visto el consumo de azúcar— conlleva falta de creatividad.

El consumo excesivo de productos como el azúcar, el chocolate y la bollería —incluso el moderado, en el caso de personas con constituciones no demasiado fuertes—, genera también inseguridad y estados de dependencia psicoafectiva. La causa de ello es que el azúcar mina la vitalidad y la fortaleza del riñón, órgano vinculado con emociones como la seguridad en uno mismo y la autonomía personal. De la misma manera, en el caso de constituciones delicadas, un consumo continuado de azúcar puede afectar la voluntad y sentido de dirección en la vida.

## TRATAMIENTO

Nuestra práctica nos indica que mediante un tratamiento dietético que aumente el nivel energético, la capacidad de concentración y el grado de claridad mental de la persona, que armonice el estado de sus órganos y que permita que sea más consciente de sus recursos, muchos estados depresivos remiten de forma espectacular. Esto no quiere decir, ni mucho menos, que sea innecesario recurrir a la ayuda de un médico especializado, pero es cierto que muchos estados depresivos de fondo, crónicos y difíciles de tratar, y ante los que el tratamiento psiquiátrico convencional no resulta muy eficaz, remiten de manera muy significativa cuando los hábitos alimenticios de la persona se varían y mejoran con vistas a reforzar sus funciones nerviosas y a mejorar su estado vital y sus recursos generales.

En consecuencia, lo que debemos eliminar de nuestra dieta en los casos de tendencia a la depresión es todo aquello que pueda des—vitalizarnos y que tiende a bloquearnos. En nuestra experiencia clínica, el factor que más favorece los estados depresivos es el consumo de azúcares refinados, es decir, el azúcar

blanco y sus derivados —chocolate, bollos, productos de repostería, refrescos, helados, fruta tomada en exceso, especialmente la tropical, etc.—. Generalmente, el consumidor de azúcar suele tener unos altibajos importantes tanto desde el punto de vista emocional como energético.

Cuando uno toma un producto muy expansivo, como el azúcar o el alcohol, debe consumir inevitablemente el extremo opuesto para poder compensarse. El organismo exige los opuestos complementarios, de modo que el azúcar no camina solo. A no ser que la persona esté muy deteriorada, es decir, a no ser que se encuentre en una fase muy yin y extremada de su vida, el consumo de azúcar va a ir acompañado de un consumo importante de sal y de proteína animal—huevos, pollo, embutidos, jamón, etc.—. A fuerza de ir de una punta a otra, de un extremo yin a un extremo yang, se generan dependencias entre alimentos y es muy difícil alcanzar un equilibrio óptimo. En el intento de lograrlo, se somete al cuerpo a un importante estrés y a un desgaste biológico, mejor o peor sobrellevados en función de la fortaleza constitucional de la persona. Por ello, a la hora de intentar mejorar la dieta suprimiendo algún alimento perjudicial como el azúcar, se deben eliminar también los alimentos opuestos a él. De lo contrario, es casi imposible resistirse a tomarlo. Si uno consume jamón o carne, va a ser muy difícil que no tome también azúcar. Y sí no acude al azúcar, recurrirá a sustitutos, como la miel, la sacarina, el alcohol o el chocolate. Siempre se buscará una forma de relajar el organismo tras haber consumido un alimento extremadamente yang. Por ello, lo ideal es arrinconar la proteína animal de origen terrestre e inclinarse por el pescado u otras fuentes de proteína animal que sean de origen marino, las cuales son más suaves y menos contractivas que las de origen terrestre y no requieren tanto del extremo opuesto para ser compensadas. El pescado puede compensarse con frutas de la región y de temporada, ensaladas y verduras, alimentos no extremados además de nutritivos y provechosos para el organismo, con lo que no se somete al cuerpo a ese movimiento de péndulo de un extremo al otro, siempre desgastante.

No hemos de olvidar que efectos parecidos al del azúcar blanco, tienen el azúcar moreno, la sacarina o la miel. La miel virgen, no calentada, pura, es un excelente medio de vehicular medicinas de tipo natural, pero no es recomendable su consumo regular porque es muy acidificante, caliente y secante. Las que hay que procurar evitar son las mieles comerciales, que han sido calentadas y refinadas y en cuyo proceso de elaboración han sufrido modificaciones químicas que no las hacen tan saludables, además de mantener su capacidad acidificante.

En cuanto a la sacarina, se especula sobre sus efectos cancerígenos sobre las vías urinarias (en experimentos realizados con ratas se ha observado que la sacarina les causa cáncer de vejiga).

De todo lo anterior se deduce la conveniencia de eliminar de la dieta el azúcar y sus derivados y consumir, en cambio, endulzantes de calidad. Como hemos visto en el capítulo dedicado a la clasificación de los alimentos, el dulce es un sabor muy necesario para el organismo; es más, debe ser el sabor que predomine en nuestra dieta.

¿A qué endulzantes podemos recurrir? En primer lugar a las melazas de cereales (de arroz, de cebada, de maíz, de trigo, etc.), las cuales aportan todos los nutrientes necesarios para su metabolización, motivo por el que son muy recomendables tanto para niños, como para personas cuyo estado de salud es delicado, como para gente saludable que quiera mantenerse en forma.

Otros dulces aconsejables son los derivados de las frutas secas —las pasas, los orejones, la manzana seca, la ciruela seca, incluso el propio regaliz siempre que el fuego del estómago no sea débil y que no se sufra de hipertensión arterial—, los cuales pueden emplearse como condimento de cremas o postres, y, en el caso de la raíz de regaliz, en las infusiones.

La fruta cocinada también es dulce. Es el caso, por ejemplo, de las compotas, que deben cocinarse —eso sí— sin añadirles azúcar. La compota de manzana o la de pera, bien sea hervidas con muy poca agua, bien sea asadas, son una buena fuente de dulce de tipo natural.

En cualquier caso, nuestra principal fuente de sabor dulce deberían ser las verduras, cereales y legumbres bien cocinados. Al igual que ellos, el pescado blanco o incluso el aceite de buena calidad tienen cualidades propias del sabor dulce según la clasificación que vimos en el apartado dedicado a los sabores.

Otro posible sustitutivo del azúcar, de aspecto parecido, es la raíz de stevia, una planta de gran poder endulzante. Se comercializa en polvo en forma de extracto en muchos países de la Unión Europea y en Japón —donde se le considera el endulzante del futuro—. Entre sus virtudes destaca que las personas diabéticas pueden consumirla sin problemas, al contrario que la fructosa, y que no produce caries. Se vende también en forma de extracto líquido, hojas para infusión o polvitos de hojas y su sabor es bastante neutro, con lo cual no anula el de la comida. Por último, también podemos acudir al árope de agave —extraído de una cactácea—, aunque hay que tener en cuenta que, al contrario que la raíz de stevia, es cariogénico, más yin o expansivo que ella y de efectos no tan

óptimos como los endulzantes mencionados anteriormente.

Vimos al principio del libro que la OMS recomienda que la proporción diaria de carbohidratos complejos que consumamos alcance el 60 %. Si no los absorbemos tomando cereales en grano, copos, pasta, endulzantes y panes de buena calidad, verduras, etc., nuestro cuerpo nos exigirá acudir al dulce tipo refinado —azúcar, edulcorantes artificiales, etc.—. Para evitar la tendencia a tomar estos aumentos tan expansivos es básico eliminar de nuestra dieta los alimentos extremadamente contractivos —carnes y sus derivados, salazones, huevos, lácteos duros, etc.— y tomar la proporción de carbohidratos complejos reseñada.

## EL MIEDO

El miedo es una sensación, generalmente patológica o falta de justificación objetiva, vinculada con los riñones, según las medicinas tradicionales orientales. Podemos distinguir dos tipos de miedo: el que está asociado con un desgaste de la sustancia del riñón —*deficiencia de yin*— y el que proviene de una carencia de energía en el mismo órgano —*deficiencia de yang*—. El miedo causado por deficiencia de yin va muchas veces acompañado de movimiento, un movimiento en numerosas ocasiones no controlado, por ejemplo la huida despavorida o incluso el ataque reactivo casi inconsciente. Por el contrario, el miedo por deficiencia de yang, de energía, produce paralización, incapacidad de reacción, fruto de la falta de energía para responder ante la situación que despierta el miedo.

Al margen de esos miedos extremos, generados por situaciones más o menos coyunturales, hay quien tiene de por sí un carácter temeroso. Se trata de personas que se asustan ante circunstancias objetivamente poco temibles o inofensivas y que tienden a vivir con miedo casi permanentemente. Ese temor constante puede deberse a una deficiencia o bien de yin, o bien de yang, o bien de ambos, en proporciones variables. Así, cuando una persona es miedosa lo conveniente es que tonifique su riñón, sea incidiendo en su sustancia, en su energía o en ambas.

¿Qué tipos de alimentos bajan la energía del riñón? Pues los desmineralizantes y los fríos. Desde los azúcares simples (azúcar, sacarina, miel, refrescos, etc.), hasta los lácteos blandos y las grasas, que tienen trofismo por el riñón, pasando por alimentos expansivos como los zumos de fruta y las propias frutas consumidos en exceso —la fresa y el fresón, sin embargo, tonifican

espléndidamente cuando proceden, claro, de cultivos biológicos—. La afición desmedida por las ensaladas o las solanáceas (berenjena, pimiento, tomate, patata, etc.) contribuye a generar ese déficit de energía en el riñón. Asimismo, la ingestión excesiva de líquidos también puede tener un efecto drenador de la energía del riñón, provocar en él una carencia de yang y, en consecuencia, suscitar tendencia al miedo. Quienes se sobresaltan por ejemplo con un portazo, signo de que el riñón está bajo de energía, pueden reducir considerablemente sus miedos disminuyendo el consumo de esos productos y la ingestión de agua. Puede comprobarse fácilmente en el caso de los niños: cuando se les cambia la dieta de manera adecuada, sus miedos desaparecen.

No sólo el miedo, sino también la falta de confianza en uno mismo, la timidez, el temor a hacer el ridículo y la falta de autoestima —primos hermanos del miedo— están relacionados con los riñones. Cuando éstos están bien nutridos, disponen de energía y funcionan armónicamente con el resto de los órganos, todos esos temores y carencias tienden a desaparecer.

En cuanto al miedo por deficiencia de yin o sustancia, puede aparecer a consecuencia del proceso que explicamos a continuación. Si tomamos sal en exceso, acompañada de grandes cantidades de carne, muy rica también en sodio, tanto las glándulas suprarrenales como el riñón tienden a contraerse, lo cual impide que se nutran convenientemente, pues las arterias que los irrigan también se contraen. Además, el exceso de sal, al contraer, seca. Eso puede conducir a que el parénquima y otros tejidos de los riñones vayan desgastándose. No sólo el exceso de sal erosiona la sustancia del riñón, sino que también lo hacen el consumo desmedido de alimentos de sabor picante —alcohol incluido—, que secan la sangre y los riñones, el estrés, el azúcar, el café, la falta de horas de sueño, las drogas, los ayunos duros en los que sólo se bebe o, en el caso de los hombres, el exceso de relaciones sexuales. Estos tres últimos factores desgastan asimismo la esencia del riñón, que es la que nutre las secreciones reproductivas.

La merma de esencia y sustancia del riñón puede conducir a la aparición de miedos o a que se instale en una persona una permanente sensación de inseguridad. Por otra parte, según la medicina oriental los riñones son la madre de todos los demás órganos, de modo que cuando cualquiera de ellos sufre una carencia de sustancia, son los riñones, oficiando de almacén, los que lo surten de ella. Así, el desgaste del yin del riñón puede afectar a todo el cuerpo. Si el riñón no puede nutrirlo, la sensación de miedo o inseguridad puede proyectarse a distintas partes del cuerpo, produciendo diferentes tipos de somatizaciones,

según mi experiencia clínica, en función de la ubicación: el miedo territorial, vinculado con los bronquios; el pánico, vinculado con la laringe, miedo en la nuca, con los ojos, etcétera.

Ese tipo de cuadro energético puede ir acompañado a veces de afecciones en los huesos y en la espalda baja y, en el caso del hombre, de eyaculación precoz.

## TRATAMIENTO

¿Qué puede ayudar a tonificar la energía del riñón y, por lo tanto, a combatir el miedo? Sin duda, el consumo habitual de cereales en grano, especialmente de mijo, avena, trigo sarraceno, quinoa y arroz integral, y el de legumbres arriñonadas como el azuki, la alubia blanca y la alubia blanca pinta. También contribuye a ello la ingestión cotidiana de pequeñas cantidades de algas, especialmente si se trata de las de color oscuro, como pueden ser la hiziki, la kombu y la arame. El alga hiziki tiene efectos espectaculares sobre el miedo, especialmente en los niños. Conviene tomar dos o tres cucharadas diarias durante una semana, cocinadas con un poquito de salsa de soja; luego, día sí día no durante otra semana, y, finalmente, tres veces por semana durante un mes más. Los resultados pueden apreciarse a la semana de empezar a tomarla.

Otro plato que refuerza los riñones es la pasta de trigo sarraceno o de trigo KAMUT, combinada con fruto de mar (mejillones, almejas, gambas, langostinos, etc.) y algo de verdura. El consumo regular de mejillones de vivero, de almejas, de gambas, que se pueden cocinar al ajillo si la deficiencia de yang es importante, y, en invierno, de nueces ligeramente tostadas, ayuda también a combatir el problema del miedo. También contribuye a ello tomar fresas biológicas, bayas (moras, arándanos...), raíces como la zanahoria, la cebolla o el nabo, semillas de sésamo negro, girasol y calabaza, canela, aceite de germen de trigo, cerezas, comino, pasas o romero.

Otro alimento que hay que evitar para no sufrir miedos son las carnes, pues suelen estar cargadas de adrenalina y de otras sustancias nocivas que se generan durante la matanza del animal. Éste, cuando sabe que va a ser sacrificado, siente pánico, el cual se instala en su sangre y en sus tejidos. Cuando nos lo comemos, las hormonas y demás productos químicos segregados por el animal durante la matanza pasan a nuestra sangre causándonos una sobrecarga emocional y sensación de inseguridad. Asimismo, las toxinas y los residuos nitrogenados que el animal lleva acumulados, fruto de haber sido tratado con antibióticos y

hormonas, obligan a nuestro riñón a trabajar más de lo habitual, con lo que su nivel de yang disminuye, provocando, como decimos, la aparición del miedo.

Para acabar con los miedos por deficiencia de yang o de yin, es importante tonificar la energía y la sustancia mediante una alimentación como la aconsejada más arriba y descansar adecuadamente. En los casos en que los huesos o las articulaciones estén afectados, puede resultar conveniente reforzar la autoestima, buscando el apoyo psicológico necesario para ello.

### El Alzheimer y otras enfermedades de tipo senil

Para entender cómo se generan las enfermedades degenerativas propias de la tercera edad, tal vez nos pueda ayudar a responder a la siguiente pregunta: ¿por qué en la tercera edad hay una necesidad, a veces compulsiva, de consumir dulces? Con la edad la persona va perdiendo sustancia en los órganos y, como consecuencia, siente una necesidad imperiosa de tonificar la que aún conserva y recuperar la perdida. De entre los seis sabores, el que mejor tonifica la energía, la sustancia, los fluidos, es el sabor dulce. Nos referimos, claro está, al sabor dulce propio de los cereales, las legumbres, las hortalizas, el pescado blanco, los frutos secos y los aceites de primera presión en frío, no al de los azúcares simples. Los problemas comienzan a aparecer cuando los que mayoritaria o exclusivamente se consumen son estos últimos.

Según nos indica nuestra experiencia clínica y la de otros colegas, muchas enfermedades de tipo senil, y el Alzheimer especialmente, pueden estar relacionadas con una suerte de círculo vicioso alimentario que conlleva una caída en picado de las funciones neuronales. Es el clásico caso de la pareja de ancianos que ya ha casado a sus hijos y para la que las comidas en familia han quedado atrás, o del anciano que se queda solo y que no tiene quien cocine para él o no tiene para quien cocinar. Sea por pereza, por falta de motivación o por incapacidad, estas personas empiezan a alimentarse de productos de supermercado como yogures, flanes, bollería, embutidos, lácteos blandos, etc., abusando de los azúcares simples y de los alimentos grasos. Para cenar toman, por ejemplo, una pieza de fruta, unas magdalenas con leche o un yogurt y pan con mermelada, queso, una ensaimada o chocolate, y para comer, en lugar de cocinarse dos platos y un postre, se arreglan con un poco de ensalada y un poco de jamón de York o una tortillita y, de postre, un yogur con una cucharada de azúcar. Progresivamente, los alimentos desmineralizados y desvitalizados van

ganando terreno en su dieta, con lo que esas personas van perdiendo facultades poco a poco. Así, cada vez les da más pereza y tienen menos capacidad para cocinarse un buen plato de macarrones, de pescado, de verduras o de legumbres. Y se sienten más torpes, se les olvida lo que tienen que comprar, y el consumo de productos preparados, casi todos dulces, se vuelve sistemático. Según nuestra experiencia clínica, entre el 80% y el 90% de la alimentación de un buen número de personas con Alzheimer está constituida por productos de ese tipo.

Como consecuencia, su Hipoglucemia se agrava y su memoria y sus funciones vitales sufren un enorme deterioro por las razones que hemos explicado en el apartado de la depresión. Sí en los ancianos el *pool* o reserva de esencia cerebral es de por sí bajo debido al paso de los años, ese tipo de alimentación tan extremadamente expansiva la reduce drásticamente, con lo que el organismo es incapaz de regenerar la glía —el tejido nervioso conjuntivo— y de sostener sus funciones y las de las neuronas, lo cual lleva a su degeneración.

Tras el Alzheimer suele latir un problema afectivo, un sentimiento de abandono o de desorientación, pero nuestra experiencia clínica nos indica que ese trasfondo psicológico se exagera cuando se conjuga con un consumo excesivo de alimentos extremadamente yin y, por lo tanto, desvitalizantes para el cerebro.

## TRATAMIENTO

Nuestra experiencia clínica nos dice que los enfermos de Alzheimer son grandes golosos, pero, y ahí estriba el problema, golosos de azúcares refinados. Azúcares refinados o monosacáridos, de asimilación rápida, son tanto la lactosa de la leche, la sacarosa del azúcar, y la fructosa de la miel. La fruta, por ejemplo, es también muy rica en sacarosa, disacárido compuesto por fructosa y glucosa. El consumo excesivo de estos alimentos produce, como ya vimos, una disminución importante de las sales minerales, de la esencia del organismo, y, por lo tanto, de la vitalidad de las funciones cerebrales. Según nuestra experiencia, ése es el trasfondo metabólico del Alzheimer.

Otro factor que puede estimular la aparición del Alzheimer es la falta en la dieta de alimentos ricos en ácido fólico, es decir, de verduras frescas. Varios estudios realizados por la Universidad de Oxford revelaron que el organismo de los pacientes de Alzheimer presenta niveles superiores a lo normal de sustancias como la homocisteína, un aminoácido que incrementa el riesgo de padecer

enfermedades cardíacas o infartos cerebrales, y que, por el contrario, está falto de vitamina B<sub>12</sub> y ácido fólico, nutrientes que aporta una dieta fresca y variada, compuesta, entre otros alimentos, por pescado y verdura fresca.

También se han estudiado los vínculos entre el Alzheimer y las dietas hipercalóricas y muy ricas en grasas. Una investigación llevada a cabo en once países relacionó el consumo de alimentos ricos en grasa —carne, huevos, pollería, volatería, etc.—<sup>7</sup> con el aumento del riesgo de sufrir Alzheimer, y el de pescado con la reducción de dicho riesgo. Según las conclusiones del estudio, las dietas altas en calorías —es decir, las dietas que incluyen el consumo de bebidas acidificantes, refrescos, alcohol, grasas, sal y azúcares— promueven desequilibrios en los minerales y oligoelementos del organismo y elevan la producción de radicales libres, con lo que pueden afectar a las funciones cerebrales.<sup>17</sup>

Por otra parte, algunos expertos en nutrición comparan la variante humana de la enfermedad de las vacas locas con el Alzheimer, aunque esta última no sea una enfermedad de tipo contagioso. ¿Podría ser que la comida animal de baja calidad, el pollo o la vaca tratados con antibióticos, fuera también un factor que favoreciera la posibilidad de desarrollar el Alzheimer?

### El insomnio

Las alteraciones del sueño son moneda corriente hoy en día. Abarcan un amplio abanico de situaciones, que van desde las dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo durante toda la noche, hasta la incapacidad para seguir durmiendo a primera hora de la madrugada, pasando por la imposibilidad de disfrutar de un sueño profundo y reparador. Los tratamientos que normalmente se aplican para frenar estos desarreglos no son por lo común todo lo satisfactorios que fuera deseable. Y es que los fármacos, además de tener importantes efectos secundarios, no suelen solucionar el problema de fondo.

¿Cuál es la razón de que en ocasiones nos cueste tanto hacer algo tan natural como dormir y recuperarnos durante la noche? Desde el punto de vista energético, el hecho de dormir implica que la conciencia abandona la parte externa del cuerpo, incluidos los órganos de los sentidos, para recogerse en su interior, en su eje, conocido por las medicinas orientales como canal central.

El cuerpo humano está recorrido por un canal central que va desde la punta de la coronilla hasta el perineo, atravesando de arriba abajo todo el organismo.

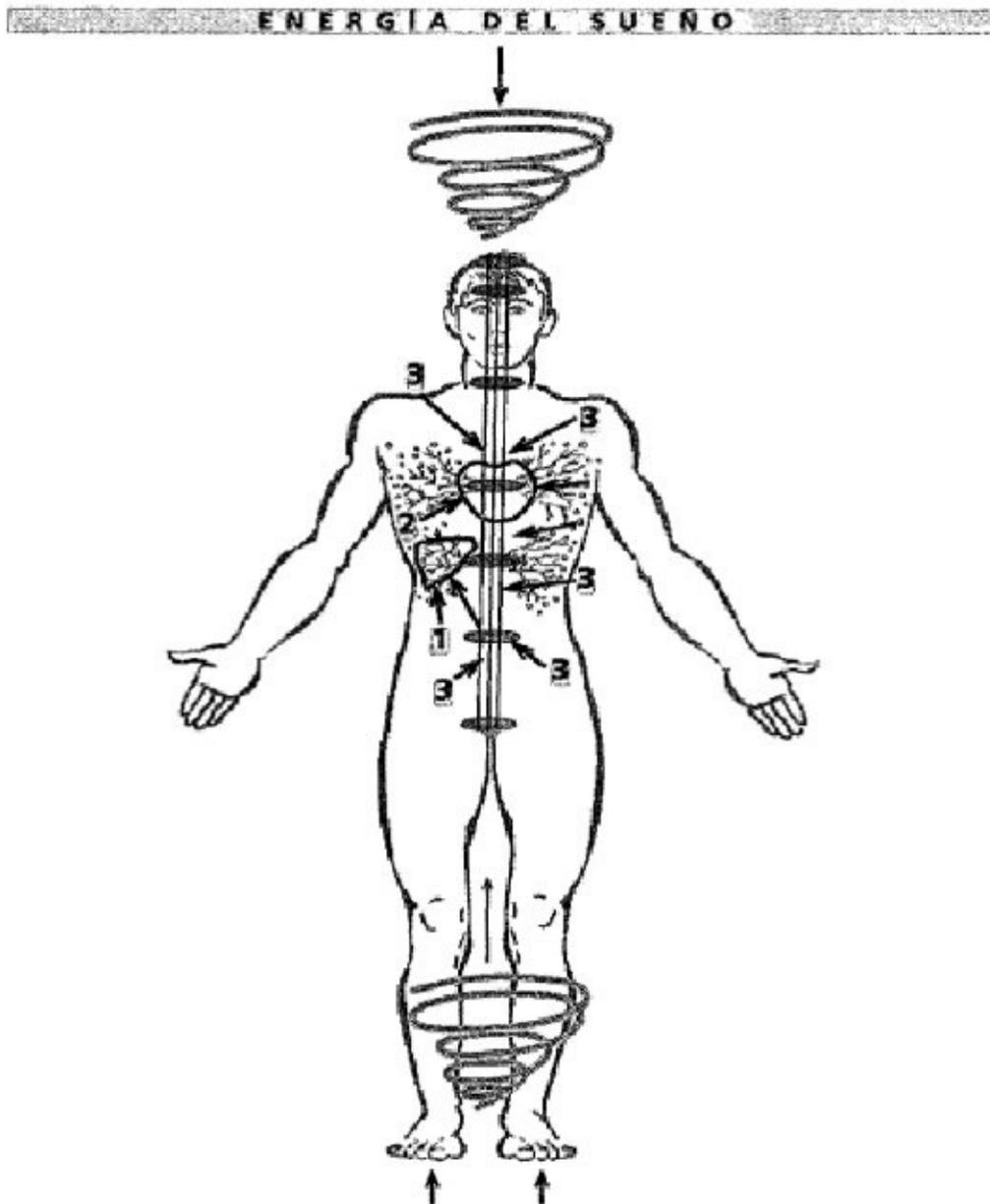
Ese canal central está flanqueado por dos canales laterales a lo largo de los cuales también circula la energía. Alrededor y a lo largo del canal central se encuentran también los llamados chalaras, centros de energía encargados de distribuirla por los meridianos, órganos y tejidos del cuerpo. El canal central es el que se ocupa de absorber la energía para que sea posible dormir y recuperarse. Si se presentan dificultades en el proceso de absorción de la energía, no se puede conciliar el sueño debidamente.

Antes de enfilear el camino del canal central, la energía debe pasar por el hígado y el corazón. Cuando el hígado está contraído, fruto muchas veces de algún problema emocional que obliga a la contención, la energía no es capaz de atravesarlo y llegar al canal central. Surge entonces ese tipo de insomnio que suele ir acompañado de pensamientos obsesivos, estado emocional alterado, fijación por determinadas ideas o asuntos conflictivos, etc. Se trata del clásico insomnio que sufrimos cuando un problema nos lleva de cabeza y nos fuerza a estar dándole vueltas durante toda la noche. En esos casos, lo conveniente es intentar solucionarlo o, cuando menos, vislumbrar la posibilidad de hacerlo. Una vez que el conflicto se resuelve, las dificultades para dormir desaparecen.

Otro desarreglo muy común relacionado con el insomnio es el exceso de calor en el corazón y los pulmones. Cuando tenemos un buen estado de salud, la zona superior del cuerpo se mantiene algo más fresca que la zona inferior. En una situación ideal, las manos y la cabeza, por ejemplo, acumulan menos calor que el resto del organismo. Como sabemos, la cabeza soporta muy bien el frío ambiental; en cambio, la zona de los riñones o la zona intestinal pueden sufrir serios problemas de salud *si* se ven atacadas por él.

frío tiene una dirección descendente y el calor ascendente, y por lo común las temperaturas se mezclan —a través de los meridianos llamados maravillosos por la acupuntura— sin alterar el normal funcionamiento del organismo. Los problemas aparecen cuando, por uno u otro motivo, el calor se asienta en la parte superior del cuerpo. Cuando eso se produce, el espíritu, al que la medicina tradicional china llama *shen* y que conciben como un fluido muy etéreo que se ubica en el corazón, se agita, de modo que el canal central no puede absorberlo. Si a ello se une la presencia continuada de frío en la zona abdominal —la cual es una de las principales causas de que haya un exceso de calor en la parte superior— el desarreglo se vuelve crónico. El frío en la zona abdominal fomenta las digestiones débiles, que a su vez son el motivo de que la parte de arriba del cuerpo no se nutra como es adecuado. De ahí la pérdida de capacidades mentales

y de memoria y la aparición del insomnio. El exceso de calor y sequedad en el corazón, una de las causas más frecuentes de insomnio hoy en día, genera además ansiedad o angustia, sensaciones que tienen tendencia

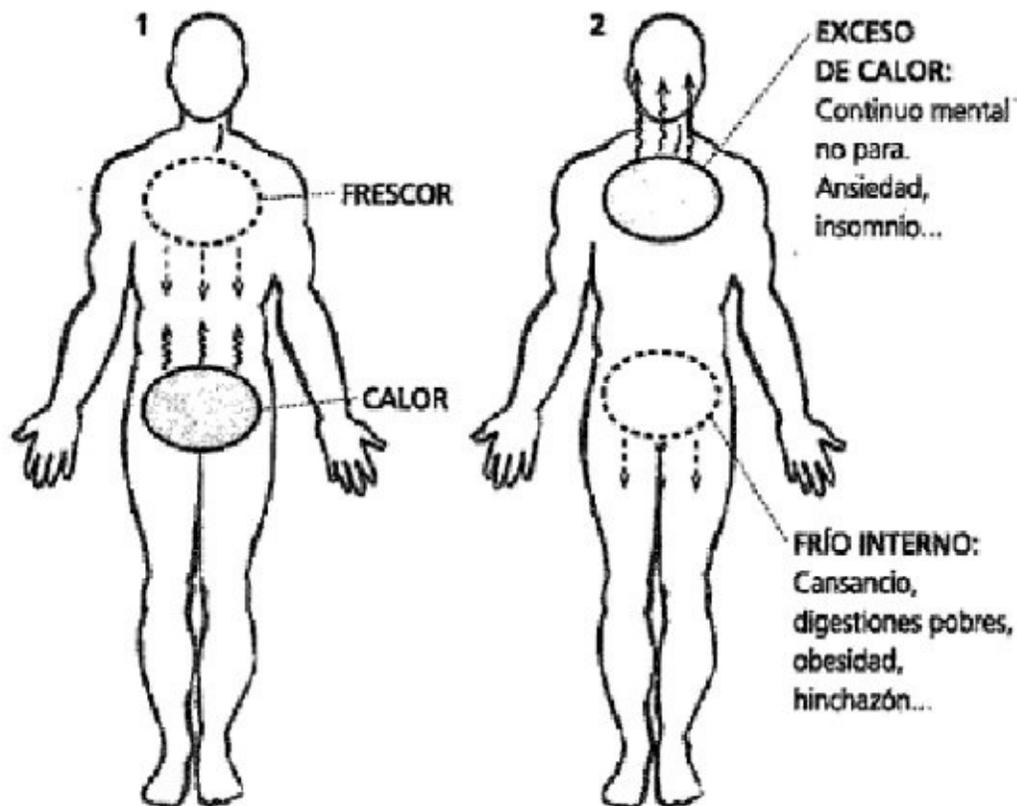


Circulando a través del canal central, la energía del cielo y la tierra chocan en cada chakra y se distribuyen a través de los meridianos cargando y contribuyendo en la formación de las células corporales. Según la medicina oriental, durante el sueño la energía-conciencia la absorbe el canal central, empezando por el hígado 1 y corazón 2, y luego el resto del cuerpo 3. Si el proceso de aquietamiento y absorción de la conciencia no funciona, aparece el insomnio.

a prolongarse de forma indefinida si no se repara en cuál es la raíz del

problema.

**RELACIÓN ENTRE LA ENERGÍA-TEMPERATURA  
ENTRE LAS DISTINTAS ZONAS CORPORALES Y LA SALUD**



1 En condiciones normales el calor del fuego interno sube y se mezcla con el frescor (descendente de la parte superior del cuerpo).

2 Cuando se instaura el frío interno en el abdomen (digestiones pobres, cansancio, hinchazón de barriga...) se puede acompañar de calor en la zona de corazón y pulmón (ansiedad, tendencia al insomnio, agitación mental...). Esta combinación energética tiene tendencia a perpetuarse, pues lo que alivia (refresca) arriba, empeora (enfria demasiado) abajo y viceversa.

A menudo, el exceso de fuego en el corazón tiene que ver con un exceso de fuego en el estómago, con un posible exceso de acidez, con la sed o el hambre.

Otra causa de insomnio, de consecuencias menos pavés, es la deficiencia de sangre o fluidos en el corazón o el pulmón. En este caso el corazón también padece un exceso de calor, pero éste no es fruto del fuego que asciende del hígado o el estómago, sino de la falta relativa de fluidos que se ocupan de refrescarlo. Esa carencia produce dificultad para conciliar el sueño o hace que uno se despierte varias veces durante la noche, pues el sueño se vuelve excesivamente superficial. En general, este tipo de insomnio es de fácil solución. Lo que hay que hacer es nutrir la sangre y tomar alimentos que hidraten el corazón,

Por otra parte, es posible saber cuál es el órgano que está en la base del desarreglo si atendemos a la hora en que nos despertamos. Cuando uno se despierta entre la una y las tres de la mañana, el problema de fondo suele ser un exceso de energía en el hígado. Si lo hace entre las tres y las cinco, el órgano sobrecargado es el pulmón, que también puede inducir al insomnio, como hemos visto, cuando adolece de carencia relativa de fluidos —corazón y pulmón están uno junto a otro y directamente relacionados—. Cuando el insomnio se produce a partir de las cinco, las seis o las siete de la mañana —nos referimos evidentemente a horas solares—, [18](#) está vinculado con un exceso de energía en el intestino grueso o en el estómago.

Según nos indica nuestra experiencia clínica, otro de los factores que favorecen la aparición del insomnio es el mal estado de la muela del juicio, también llamada cordal. La muela del juicio está relacionada muy directamente con el corazón. Cuando no está sana o bien colocada, puede irritar la zona cardíaca, generando calor en ella y, en consecuencia, provocando insomnio. La exodoncia protocolizada con acupuntura, homeopatía y tratamiento natural suele tener en estos casos resultados sorprendentes.

Por último, también las prisas calientan la zona del corazón. Según la medicina tradicional china, la persona que sufra de insomnio debe organizarse su agenda de modo que disponga de tiempo de sobra para llevar a cabo sus tareas diarias. Debe acostumbrarse, en definitiva, a desenvolverse lentamente, lo cual le ayudará a no calentar demasiado la zona del plexo cardíaco. La prisa sistemática suele producir ansiedad y calor en el corazón.

## TRATAMIENTO

Resulta de mucha ayuda relajar el hígado tanto expresando y compartiendo

el problema —pero no por la noche, pues eso nos desvelaría más—, como tomando en las comidas alimentos como compotas de manzana o pera, pasta o platos de verduras poco cocinadas y reduciendo cuanto más mejor el consumo de proteína animal y de sal. También pueden ser de ayuda el dulce de las melazas, especialmente el de la de cebada, o una manzanilla bien endulzada, siempre y cuando se exprese y comparta suficientemente el problema emocional.

Para resolver el insomnio producido por exceso de calor en el corazón, lo primero que hay que es eliminar de la dieta los productos que lo calientan: el café, el alcohol y los picantes de todo tipo, así como alimentos excesivamente calientes como la carne, el pollo, las especias y la cebolla y el ajo crudos. Asimismo, el exceso de sal con—tragona cardíaca

Para refrescarlo, deberemos tomar frutas dulces y rojas, como la uva roja, que es excelente para tonificar la sangre del corazón y el hígado. Tomar de uno a cuatro vasos de zumo de uva roja antes de irse a dormir es un remedio muy eficaz contra este tipo de insomnio. La sandía también ayuda a refrescar el corazón. Es una fruta de tierra, poco expansiva, y muy útil para refrescar todos los órganos del plexo cardíaco. También lo son las bayas rojas dulces, la fresa dulce, el arándano, la mora dulce... En general, la fruta no ayuda a dormir, pues es un alimento expansivo, es decir, que lanza la energía hacia fuera, mientras que la dirección del sueño es la inversa. Con lo cual, por la noche, habrá que evitar tomar cítricos y otras frutas demasiado expansivas.

Una cena adecuada para mejorar el sueño son unos copos de avena, espolvoreados con un poco de sésamo tostado triturado y endulzados con melaza de cebada o pasas de Corinto.

También ayuda a refrescar la sangre y a tonificar el plexo cardíaco un zumo de verdura y remolacha. Para mejorar sus efectos podemos incluso añadirle algo de fresón dulce, fresa dulce, pera, manzana no muy ácida, uva o espino blanco. Todos estos alimentos, sea en forma de zumo o no, contribuyen a amortiguar la sobrecarga de calor en el corazón, el estómago o el hígado.

Otra forma de combatir el insomnio es el consumo diario de cereales integrales, legumbres y verduras frescas, así como el consumo regular de aceites de primera presión en frío, como el de germen de trigo, el de lino o el de onagra, de cultivo biológico.

El insomnio también puede aparecer cuando uno cena demasía—do tarde, pues la digestión impide que la energía se recoja de forma adecuada. De hecho, lo que se padece en esos casos no es propiamente insomnio sino un sueño muy

ligero, acompañado de pesadillas y malestar. Para solventarlo, lo que hay que hacer sencillamente es adelantar la hora de la cena y cenar moderadamente.

Una buena recomendación para las personas que tienen ligeras dificultades para dormir por culpa de un exceso de fuego es que yazcan sobre el lado derecho del cuerpo. Esa postura ayuda a reducir la actividad del organismo, aunque si el exceso de fuego es muy grande esa práctica no bastará para conciliar el sueño. También da buenos resultados tomar regaliz, en infusión o pastillitas, antes de irse a dormir. El regaliz relaja el corazón y lo armoniza con el hígado. Otra buena costumbre en los casos de exceso de fuego es refrescarse la cabeza —la nuca y la cara— con agua y dejar que se seque por sí sola, de modo que el calor desaparezca con la evaporación del agua. Asimismo, hay que eliminar de la parte superior del cuerpo toda fuente de calor. Conviene, pues, dormir con poca ropa o destapado de cintura para arriba.

Por otra parte, para asegurarse un sueño reparador conviene cumplir una serie de normas básicas: evitar toda fuente de estimulación mental, como la televisión o el ordenador, antes de irse a dormir (para algunas personas leer también supone un factor de distorsión o de excesiva estimulación cerebral; a otras, sin embargo, las relaja); no cenar tarde; procurar andar un poco antes de acostarse; intentar lentificar paulatinamente la actividad, bajando la luz por ejemplo, para ir enlenteciendo el ritmo del cuerpo y la mente; no hablar antes de irse a dormir o, cuando menos, no abordar asuntos problemáticos, pues el habla es un factor que mueve la energía hacia arriba y estamos intentando llevarla hacia abajo; no centrar la atención ni en la cabeza ni en la zona del estómago, cosa que nos llevará a tener un sueño muy ligero, sino en la zona del corazón o en la zona genital, lo cual nos ayudará a disfrutar de un sueño más profundo (hay personas que, para poder disfrutar de un sueño profundo, necesitan mantener relaciones sexuales antes de ponerse a dormir).

En resumen, la mejor manera de combatir el insomnio es eliminar de la dieta los elementos que calientan el corazón y calmar las emociones. Es un método eficaz y sin los efectos secundarios que tienen las pastillas, que sí bien también enfrían y bajan la energía, no lo hacen de forma tan selectiva, actuando sobre todo el cuerpo y disminuyendo el nivel de yang en órganos en los cuales no es bueno que eso suceda. Cuando el insomnio se trata mediante una dieta adecuada, la energía se canaliza hacia abajo y nutre la sangre y los fluidos del corazón sin afectar de forma negativa al resto del organismo. Las benzodiazepinas y los hipnóticos no nutren de forma adecuada la sangre y los fluidos del corazón, de

modo que en muchas ocasiones no surten efectos satisfactorios. En todo caso, si el cambio de dieta no resulta suficiente podemos recurrir como complemento a hierbas medicinales como la valeriana, la pasiflora, el lúpulo, la hoja de espinillo blanco y la amapola, las cuales también calman y nutren el corazón.

### Enfermedades circulatorias y cardíacas

Las enfermedades circulatorias y cardíacas —el infarto agudo de miocardio, el *ángor pectoris* o angina de pecho, el infarto cerebral, la embolia, la hemorragia cerebral, etc.— son, junto con el cáncer, la primera causa de muerte en Occidente. Numerosos estudios vinculan la enfermedad cardíaca coronaria y, en general, las enfermedades circulatorias con los hábitos dietéticos. En concreto, se asocia de forma directa el aumento de grasas saturadas en el organismo con el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. El tabaco es otro factor de riesgo importante, pero las grasas saturadas, casi todas de origen animal, son sin duda la principal causa del surgimiento de enfermedades circulatorias. Consciente de ello, la OMS recomienda reducir drásticamente o evitar el consumo de carnes y sus derivados.

Las *grasas saturadas* de origen animal están en la génesis de la capa aterógena que produce la arterioesclerosis. Entre ellas figura la proteína de la leche, la caseína, un dato no tan conocido pero de una importancia trascendental, dado que se trata de una proteína de un importante poder aterógeno. Mucha gente cree que por el hecho de no tomar leche entera sino desnatada conjura el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Eso no es exactamente así: quizá el riesgo se reduce un tanto, porque la leche desnatada no contiene algunas grasas saturadas, pero si continuamos ingiriendo caseína —y la leche desnatada tiene tanta o más caseína que la entera—, seguiremos favoreciendo la aparición de arterioesclerosis. Por otra parte, conviene saber que todos los lácteos contienen caseína: los quesos, el yogur, etcétera.

Otro demento muy importante en la génesis de la enfermedad circulatoria, cardíaca o vascular, son las dietas ricas en *colesterol*. El colesterol, presente principalmente en alimentos como la carne, el pollo, los lácteos y los huevos, es uno de los factores que colaboran de manera decisiva en la formación de placas de ateroma. Según indican necropsias hechas a jóvenes fallecidos a los quince años, ya a esa edad la presencia de arterioesclerosis es notable, lo que facilita que las enfermedades cardiovasculares aparezcan en población cada vez más

joven, por ejemplo en personas con treinta o cuarenta años, y no sólo en gente de edad avanzada como era habitual años atrás. Por ello, desde la edad más temprana hay que evitar los alimentos ricos en colesterol.

¿Cuál es la causa de que las arterias se estrechen? Grandes expertos, entre otros el premio Nobel Linus Pauling, opinan que el *estrechamiento de las arterias* es consecuencia de una alteración del endotelio, la capa interna de las arterias, la cual intenta motu proprio repararse, generando sin solución de continuidad unas capas en forma de cebolla que poco a poco van disminuyendo la luz arterial. Según algunas investigaciones, la alteración del endotelio se debería a un problema nutricional de la propia pared de la arteria.

Por otra parte, existen también teorías psicosomáticas muy interesantes que entienden la alteración de la arteria coronaria como una consecuencia de la somatización de un conflicto de tipo territorial, es decir, de una situación de estrés en las que la persona siente amenazada su autoridad o liderazgo en su espacio vital, entendiendo por éste el trabajo, la pareja, el círculo de amigos, etcétera.

En cualquier caso, lo que parece claro es que el problema que debe solucionarse es la regeneración de la pared arterial. Para que ésta sea efectiva o, aún mejor, para que la lesión no se produzca, hay que ingerir las vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos esenciales adecuados.

Otra teoría que intenta explicar por qué se dañan las paredes arteriales es la que achaca esa alteración a los radicales libres.<sup>19</sup>

En función de la dieta que sigamos nuestro cuerpo tenderá más o menos a generar radicales libres. Cualquier alimento oxidado por la luz, el aire, el calor o el paso del tiempo estimula su aparición, y también lo hacen las sustancias sintéticas o tóxicas, las drogas, los ácidos grasos trans procedentes de las margarinas, los pesticidas, los metales pesados, los aditivos, cualquier manipulación genética del alimento que busque quitarle nutrientes o refinado, los colorantes, los saborizantes, algunos medicamentos inadecuados para el organismo humano, etc. Por otro lado, hay alimentos que ya contienen de por sí radicales libres. Es el caso de las grasas y aceites refinados de segunda o tercera presión o el de los aceites ya fritos.

En nuestra opinión, en la génesis de la *arteriosclerosis* también está el hecho de que cuando se daña la pared de la arteria se produce allí una pequeña inflamación reparadora. Su aparición y el aumento paulatino de su volumen se ven facilitados por el incremento de la circulación local que tiene lugar cuando

una zona reclama ser reparada. Si nuestra dieta es rica en colesterol, proteínas y grasas saturadas, elementos que no se metabolizan con facilidad y que por lo tanto tienen tendencia a acumularse, corremos mayor peligro de que la zona en que se produzca la inflamación reparadora gane volumen. A este respecto se sabe que los aminoácidos procedentes, por ejemplo, de la leche se acumulan con mucha facilidad y que, en cambio, los procedentes de fuentes vegetales, como la soja u otra legumbre, no tienden a acumularse.

Desde el punto de vista hipocrático, cuando ingerimos sustancias proclives a acumularse y las vías de eliminación —los riñones, las fosas nasales, la zona digestiva, la zona bronquial, la piel, etc.— se han visto clausuradas repetidas veces —por ejemplo, en los casos de bronquitis, diarreas, eccemas o inflamaciones inhibidas o frenadas con antibióticos o corticoides—, el cuerpo acumula esos excesos en otras zonas del cuerpo, por ejemplo las arterias. A ello ayuda considerablemente el daño causado por los macales libres. En realidad, no estamos hablando de otra cosa que de la saturación del sistema, debida a la insuficiente eliminación de productos difícilmente expulsables, los cuales se acumulan en una zona dañada y propicia para ello como puede ser la luz arterial.

Así mismo, conviene saber que una ingestión muy baja de colesterol tiene como consecuencia una disminución de los receptores cerebrales de la serotonina, un importante neurotransmisor que genera sensación de placer, bienestar y equilibrio psicológico y que suprime los sentimientos de agresividad —la ingestión, moderada, de colesterol es, pues, importante para evitar suicidios—. La falta de suficiente serotonina es la responsable de muchas depresiones y, de hecho, el Prozac actúa inhibiendo la acción de la enzima que la destruye. De ahí la trascendencia de que nuestro nivel de colesterol no sea muy bajo.

Hay gente con niveles de colesterol elevados que no se deben a ningún tipo de ingesta alimentaria rica en colesterol. Se trata de personas muy nerviosas y se especula con que ese rechazo puede ser un mecanismo de defensa para compensar el exceso de conductividad y de reactividad nerviosa interna, dado que el colesterol, al ser una grasa, tiene un efecto yin, menos conductor, más relajante, más sedante, y frena la conductividad nerviosa. El suyo sería, en realidad, un efecto antieléctrico —la grasa no es buena conductora de la electricidad—. El exceso de colesterol podría estar también encaminado a reparar o reponer receptores de membrana en otras estructuras de la membrana celular, desgastadas o alteradas debido a la tensión nerviosa. Sea como fuere, este tipo de pacientes experimentan una gran mejoría cuando siguen el tipo de

dieta que preconizamos en este libro, complementada con aceites omega 3, ricos en ácidos grasos, y alimentos ricos en lecitina y ácidos grasos poliinsaturados —sopas y derivados, legumbres, etcétera.

Más perniciosa aún para la enfermedad cardiovascular que el colesterol es la dieta rica en azúcar, harinas, grasas y aceites, cuando son refinados. El exceso de colesterol endógeno puede proceder de los carbohidratos refinados, del estrés nervioso, de las grasas saturadas, de los ácidos grasos trans procedentes de aceites refinados, del tabaco y del café.

Por otra parte, otro de los factores responsables de la aparición de enfermedades cardíacas es el ácido araquidónico, que está presente en la proteína de tipo animal y al que ya hicimos mención en la primera parte de esta obra al hablar de los aceites. Tomado en pequeñas cantidades puede ser beneficioso, pues genera una cantidad reducida de prostaglandina E2 (PGE2) y leucotrienos, los cuales son de mucha ayuda para, por ejemplo, curar tejidos lesionados. Sin embargo, consumir demasiado ácido araquidónico —o, lo que es lo mismo, consumir demasiada proteína animal y generar PGE2 en exceso— fomenta la aparición de quistes en los pechos, de enfermedades inflamatorias como la artritis y de otras dolencias relacionadas con el exceso de leucotrienos como son el asma, la dermatitis, la rinitis, la psoriasis y el lupus eritematoso sistémico. De hecho, tomar ácido araquidónico en grandes cantidades estimula la proliferación de células, lo cual lo vincula con el desarrollo de tumores cancerosos y con el aumento de la capa de ateroma en las arterias.<sup>20</sup>

Para evitar esa tendencia acumulativa en las arterias, se suele recetar la ingestión de aspirina, que actúa como antiinflamatorio y protector cardíaco y circulatorio inhibiendo la formación de la PGE2. Ocurre sin embargo que la aspirina obstaculiza también la formación de la PGE1, una prostaglandina generada por el ácido gamalinolénico y de importantes efectos antiarterioscleróticos entre otras virtudes (véase el apartado relativo a los aceites en el capítulo «Qué hay que comer y qué no hay que comer»). Por ello, resulta preferible dejar a un lado la aspirina y optar por fuentes ricas en ácidos grasos esenciales como el linoleico y el gamalinolénico —como los aceites de lino, soja, prímula o borraja—, que al producir PGE1 y PGE3 ejercen un efecto licuador sobre la sangre y protegen el vaso sanguíneo de la formación de trombos.

Miligramos de colesterol por cada cien gramos (mg/100 g)		% de grasas saturadas
Yema de huevo	1.500	24%
Huevo completo	550	19%
Hígado de pollo	440	9%
Hígado de vaca	300	9%
Mantequilla	220	63%
Queso	100	50%-40%
Leche	110	30%
Pollo	80	20%
Ternera	70	35%
Cerdo	70	30%-35%
Langosta	200	9%
Gamba	150	4%
Ostras	50	12%
Almejas	120	10%

Se considera recomendable mantener los niveles de colesterol por debajo de 200 mg/dl, pues las personas con niveles entre los 200 y 250 mg/dl son quienes sufren la mayoría de los ataques cardíacos.

Los alimentos vegetales no tienen colesterol y son bajos en grasas saturadas.

## TRATAMIENTO

Los estudios sobre la arteriosclerosis defienden que una dieta rica en vitamina C, complejo vitamínico B, ácidos grasos insaturados y proteína de buena calidad —proteína removible, fácilmente eliminable, no como la caseína,

que se acumula de forma vertiginosa en esas zonas de reparación— podría ser un factor decisivo para que esas capas no crecieran e incluso disminuyesen. De hecho, según nuestra experiencia clínica, en los casos de obliteración arterial con claudicación intermitente en las extremidades, se logran resultados francamente espectaculares con sólo aplicar tratamientos dietéticos adecuados. Gracias a ellos, personas que no podían andar más de veinte metros han conseguido mejoras clínicas notables y un aumento importante de su capacidad de andar. Estas experiencias corroboran los estudios científicos, y de ellas se deduce que con una dieta adecuada, rica en los nutrientes y quelantes adecuados, se pueden limpiar las arterias y, por lo tanto, lograr mejoras clínicas importantes. Microalgas como la alga espirulina, cereales como el centeno, el arroz integral, la cebada o el trigo sarraceno, así como legumbres como la lenteja roja o el azuki, son alimentos preciosos a la hora de combatir la arterioesclerosis.

Los radicales Ubres aparecen en la sangre cuando se ingieren alimentos oxidados —principalmente carnes, aceites y grasas de mala calidad y fritos— y por influencia de la contaminación ambiental —cables de alta tensión, telefonía móvil...—. De por sí producen alteraciones en las paredes arteriales, pero si a ello se suma la falta de micronutrientes que los combatan, el problema se agrava. Por ello se ha puesto tan de moda tomar alimentos complementados con antioxidantes, que no son sino dadores de electrones que restituyen el tejido oxidado. Sin embargo, los mejores antioxidantes son los que proporcionan un alimento fresco, recién recolectado y, por lo tanto, lleno aún de energía, electrones y vitalidad. La mejor manera, pues, de combatir la oxidación de los tejidos es tomar productos lo más frescos posible: verduras frescas, cereales en grano, legumbres, aceites de primera presión en frío, fruta fresca, etc., alimentos ricos —de por sí, no a consecuencia de manipulaciones— En vitamina A, C y E.

Con el consumo de pescado y, en menor cantidad, de marisco, podemos asegurarnos el colesterol necesario. La única fuente externa de colesterol es la proteína animal, pero la cantidad que contienen el pescado y el marisco es mucho menor que la que contienen los huevos, el pollo y las carnes. En cuanto a los lácteos, el yogur y la leche son alimentos bajos en colesterol pero muy altos en grasas saturadas, las cuales contribuyen notablemente a la formación de colesterol en la sangre. En definitiva, comer pescado y marisco basta para que los receptores de las membranas celulares que reciben la serotonina no falten. Por otra parte, nuestro cuerpo genera colesterol de manera endógena, lo que también hace innecesario tomar proteína animal.

Para prevenir la arterioesclerosis tendremos, pues, que evitar la proteína animal de origen terrestre y los refinados y, en cambio, consumir pescado azul y blanco, proteína de origen vegetal —especialmente tofu—, legumbres —muy ricas en ácidos esenciales poliinsaturados, que ayudan mucho a limpiar las arterias—, cereales en grano o en copos —centeno, avena, cebada, quínoa y arroz integral— y verduras frescas. Éstas se pueden tomar bien sea cocinadas ligeramente con aceites de primera presión en frío, bien sea en crudo, con una cucharada de aceite de germen de trigo o de lino. En época estival, es aconsejable que al menos una parte del plato de verduras esté crudo: un tercio o la mitad dependiendo de la fuerza digestiva de la persona.

Algunos nutrientes ayudan especialmente a reducir el colesterol y las grasas saturadas que se acumulan en las arterias, a saber: lecitina, la vitamina C, la vitamina E y la niacina. La lecitina podemos obtenerla de las legumbres: soja, soja verde, alubias, lentejas, etc. Con vistas a limpiar la sangre, la soja verde germinada es la más recomendable de todas ellas. La vitamina C la ingerimos, por ejemplo, al consumir verduras poco cocinadas, cereales —los ligeramente amargos, como el centeno, la quínoa, la avena y el amaranto, son los que más ayudan a limpiar y —algas como la wakame. En cuanto a la vitamina E, la encontramos en todas las semillas, las legumbres y los cereales integrales. Por último, la niacina está asimismo presente en todos los granos no refinados. Por otra parte, tomar enteros los granos posibilita que la fibra ejerza un efecto hipovitaminante y disminuidor del colesterol en la sangre. El salvado también es de ayuda pero no produce el mismo efecto que el grano entero.

Para evitar o aliviar problemas cardíacos o vasculares, podemos recurrir también a los aceites ricos en ácidos grasos esenciales omega 3, como el de lino, el de soja o el de germen de trigo. Esos ácidos fluidifican la sangre de manera notable, y tomarse una o dos cucharadas diarias de uno de los aceites que los contienen resulta muy beneficioso cuando se padece de arterioesclerosis. Si tomamos mucha proteína animal y grasas saturadas —carne, lácteos, huevos, etc.—, será bueno que complementemos la ingestión de esos aceites con el consumo de pescado, un alimento rico también en ácidos grasos omega 3, en concreto en ácido heicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA).<sup>21</sup>

En cualquier caso, para prevenir y tratar enfermedades de tipo circulatorio —incluyendo los riesgos de trombosis, de accidente cerebral vascular y de enfermedades cardíacas—, resulta primordial disminuir drásticamente el consumo de proteína animal de origen terrestre, pues las dietas ricas en

colesterol y grasas saturadas son asimismo ricas en ácido araquídónico. Debemos evitar especialmente la combinación de grasas saturadas, colesterol y caseína —por ejemplo, comer carne y tomar un lácteo de postre.

Para compensar su contenido en grasas saturadas y colesterol, los productos marinos cuentan con ácidos grasos insaturados como el EPA y DHA, que evitan la formación de trombos en las arterias. Ésa es la razón de que la proteína animal de origen marino es muchísimo más saludable que la de origen terrestre. El EPA y el DHA, ácidos grasos omega 3, impiden que las plaquetas de la sangre se agrupen y, además, ayudan a reparar las proteínas dañadas en la íntima de las arterias y relacionadas con el desarrollo de la arterioesclerosis. Asimismo disminuyen el nivel de triglicéridos y de colesterol en la sangre, así como el número de LDL y VLDL, que son las proteínas que transportan el colesterol. Ayudan también a bajar la presión arterial, pues estimulan la producción de PGE3, las cuales combaten los efectos de las PGE2, es decir, de las prostaglandinas que tienden a subir la presión arterial y producir trombos.

Los pescados más ricos en EPA son la trucha y el salmón salvajes, la caballa, la sardina, el atún y la anguila. Hay que tener en cuenta que es un ácido graso que se deteriora rápidamente, por lo que el pescado que consumamos debe ser cuanto más fresco mejor.

Por otra parte, conviene saber que si seguimos una dieta suficientemente rica en vitaminas B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y C, magnesio y zinc, basta tomar entre una y cinco cucharadas de lino a la semana para que nuestro organismo genere el EPA que necesita. Y, claro está, nuestro cuerpo es la mejor fuente de EPA que existe, pues el ácido que produce es absolutamente fresco y no oxidado. Por lo común, una cucharada de aceite de lino equivale a una cápsula grande de aceite de pescado EPA (por cierto que no debemos comprar cápsulas de aceite de pescado cuando desprendan un olor muy fuerte, pues eso significa que el aceite está rancio). Eso sí, el consumo excesivo de grasas saturadas de origen animal terrestre, de ácidos grasos mono—saturados como los del aceite de oliva, de margarinas —ricas en ácidos grasos trans— o de colesterol disminuye la capacidad del organismo para convertir el ácido linoleico del aceite de lino en EPA. El potencial conversor del organismo también mengua cuando existe un déficit de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> o C, o de magnesio o zinc, fruto de la ingestión inmoderada de azúcar, miel ó frutas dulces.

Un dato reseñable es que algunas^ comunidades consumidoras habituales de

pescado de agua fría, como los inuit o algunos nativos americanos, han perdido la capacidad de generar EPA. Se trata de un 2 % de la población mundial, un número importante de personas que tendrán que consumir siempre aceite de pescado o pescado fresco para obtener el EPA que el organismo necesita. Sin embargo, hasta que su dieta se occidentalizó, los esquimales estaban prácticamente libres de cualquier enfermedad o degeneración grasa a pesar de que las pasas constituían el 40% de su dieta. No tomaban fibra en absoluto, pero de ese 40% de pasas, en d que por supuesto había colesterol y pasas saturadas, más de un tercio eran EPA y DHA. También es cierto, no obstante, que los esquimales, al vivir en un medio muy frío y muy yang, contaban con un fuego interno muy potente, el cual permite una mejor metabolización de esos productos.

Para que el pescado mantenga todo su EPA y para que éste no se deteriore, debe cocinarse al vapor, no freírse. En el caso de los pescados de alta mar y de agua fría como el atún se pueden tomar crudos en forma de sushi. (A diferencia del pescado de costa, el de alta mar no contiene parásitos, pero como medida preventiva algunos expertos cocineros japoneses lo congelan a 40 grados bajo cero antes de hacer el sushi.)

También hay que tener en cuenta que el pescado criado en piscifactorías contiene menos EPA que el salvaje, y un EPA, además, de peor calidad. Y es que, a diferencia del pescado de piscifactoría, el salvaje se ha alimentado de microalgas y plancton, nutrientes ricos en ácidos grasos esenciales.

Por otra parte, el EPA tiene otros efectos beneficiosos además de ejercer de protector cardiovascular: es bueno para la retina, atrae el oxígeno necesario para que pueda desarrollarse la intensa actividad química que tiene lugar en las células cerebrales y estimula los procesos químicos y metabólicos de las glándulas renales y sexuales.

Siguiendo con los alimentos que previenen o alivian la arterioesclerosis, otro plato muy recomendable son las sopas. Conviene tomar dos o tres tazas de calcio de hortalizas al día, a ser posible con alga wakame, que limpia las arterias de forma notable. El alga wakame se cocina durante dos o tres minutos o se añade al final de la cocción de la sopa. Otro producto excelente para limpiar las arterias es el daikon (un tipo de nabo) seco rallado, de venta en herbolarios, que se echa en los calcios. También limpian el puerro, la cebolleta, el cebollino y el nabo, las hojas de la col y del rábano, el alga kombu y el alga dulce.

Si pretendemos limpiar nuestras arterias, de nada nos sirven, prácticamente,

las verduras congeladas. Las verduras, cuanto más frescas mejor. Pierden también buena parte de sus propiedades si se consumen mucho después de que hayan sido cortadas o cocinadas.

Cuando se sufre de arteriosclerosis, hay que evitar el consumo de harinas, lácteos, fritos y aceites que no sean de primera presión en frío y no abusar de la fruta —debemos comer sólo la que sea de color rojo, de tierra y de temporada—. Las fuentes de alimentos deben ser, como veíamos, el pescado, los cereales integrales, las legumbres, las algas, las semillas, las verduras y fermentos naturales como los pickles o el chucrut.

Es obvio que la dieta de que hablamos tiene que adecuarse a las características de cada persona, pero en general los resultados sobre el sistema cardiovascular de los consejos que acabamos de dar son notables. Muchas intervenciones quirúrgicas son evitables o aplazables si la dieta que recomendamos se lleva de forma rigurosa y adecuada.

### La cefalea tensional

Este tipo de dolor de cabeza, muy común en nuestros días y cuya aparición se atribuye muchas veces al estrés, suele empezar a sentirse en la nuca —acompañado de rigidez muscular en la zona cervical—y extenderse progresivamente, de atrás hacia delante, por toda la cabeza. Se trata de una cefalea producida por una acumulación excesiva de energía, de yang, en el hígado y por una carencia relativa de fluidos en el organismo, especialmente también en la zona del hígado.

### TRATAMIENTO

Para calmar el exceso de yang en el hígado y la vesícula biliar y tonificar a la vez el yin de esos órganos va muy bien el zumo de manzana, que tiene un efecto muy rápido. Con un vaso, vaso y medio o como máximo dos vasos de zumo de manzana, el dolor suele remitir o desaparecer. También son de mucha ayuda otras frutas o verduras con trofismo por el hígado, energía termal fría o fresca y sabor dulce o dulce y ligeramente amargo, como el apio, la ciruela dulce, la uva roja o la pera.

Cuando sufrimos ese tipo de dolor de cabeza, debemos eliminar de nuestra dieta los productos picantes o muy salados o secos, como son los horneados, los

bocadillos con proteína animal, la carne, los aumentos ahumados o en salazón, los huevos, el café, el alcohol y los picantes. A cambio, debemos aumentar el consumo de verduras y ensaladas y tomar fruta de temporada.

Por otra parte, todo aquello que contribuya a que el cuerpo se active y se seque favorecerá la reaparición de la cefalea: sin ir más lejos, hablar demasiado, pasar muchas horas delante del ordenador, dormir poco o beber alcohol o café, así como un exceso de relaciones sexuales. Por el contrario, la tranquilidad y el reposo, al bajar el nivel de yang, ayudarán a reducir el riesgo de que resurja el dolor de cabeza.

En cuanto a las migrañas o cefaleas vasculares, que son desarreglos instalados, sean o no en su génesis de tipo tensional, son producto también de un exceso de fuego en los meridianos de acupuntura que suben a la cabeza. En función de su ubicación y naturaleza, precisan de tratamientos más complejos, aunque similares al comentado.

### La falta de libido

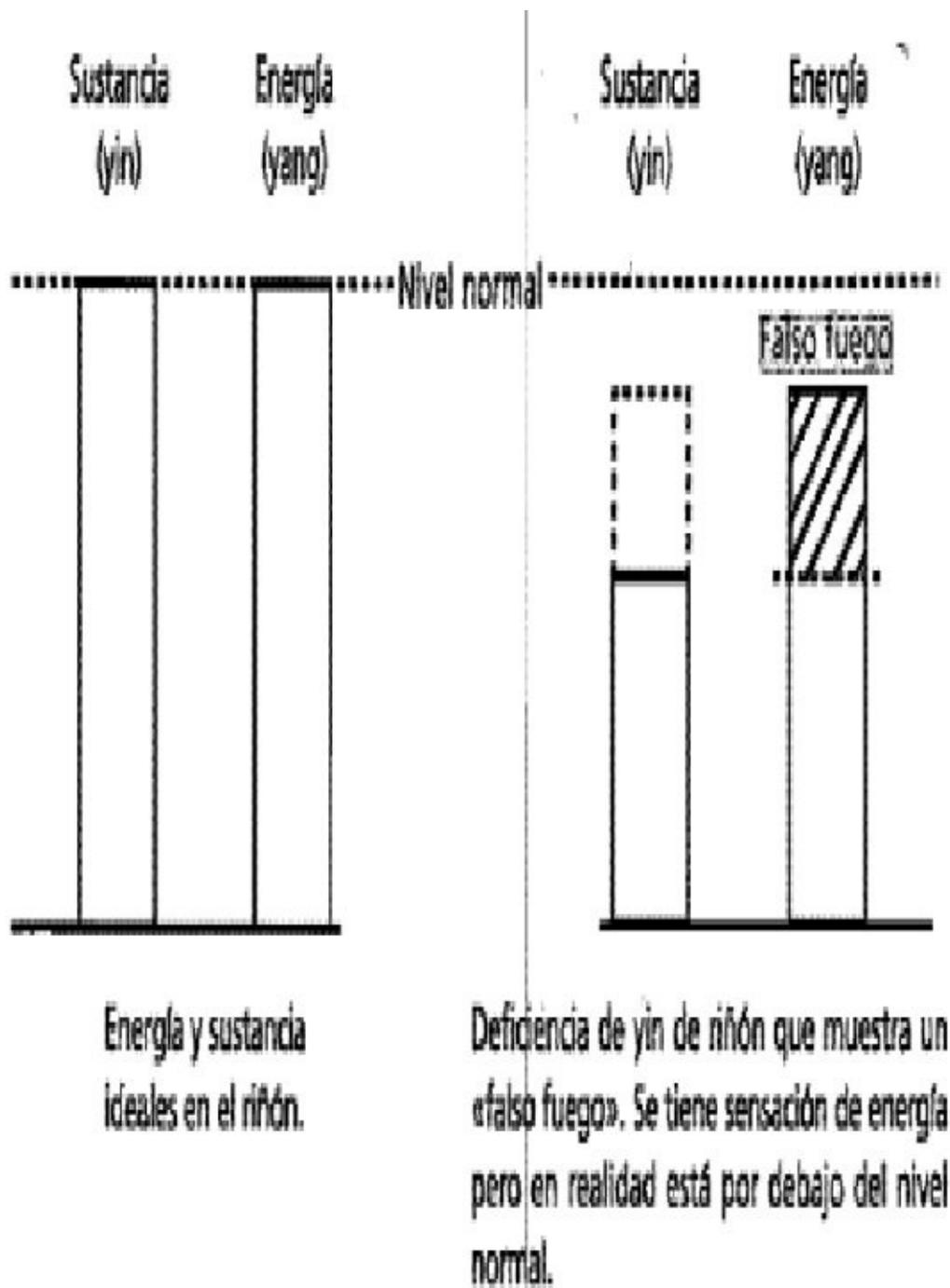
La libido (o deseo sexual) está condicionada por factores endocrinos, bioquímicos y psíquicos que combinados llevan a que una persona tenga apetito sexual o carezca de él. Pero ¿cómo se explica la falta de libido desde el punto de vista energético? Expresiones de uso común como «encender el deseo sexual», «calentar la sangre» o «el fuego del deseo» nos pueden orientar sobre lo que sucede a nivel energético por lo que respecta a la libido. Y es que la causa de la falta de deseo sexual no es otra cosa que una carencia relativa de fuego, energía o yang en los riñones; y el hígado, que son los órganos implicados en la generación del deseo sexual. A través de sus meridianos energéticos, el hígado nutre energéticamente toda la zona sexual y genital, así como los pezones. El riñón, por su parte, es el órgano del que dependen en última instancia las funciones reproductoras. Los órganos sexuales están nutridos por los meridianos de ambos órganos, de modo que nuestra conducta sexual depende de en qué estado se encuentren.

Hoy en día nadie discute que los procesos metabólicos que se dan en el hígado y el riñón repercuten a nivel cerebral, somatopsíquico y psicosomático. Si una persona sexualmente fuerte empieza a tomar grandes cantidades de azúcar, zumos de fruta, ensaladas, bebidas refrescantes, dulces y lácteos —todos ellos alimentos que bajan el fuego interno—, verá cómo su deseo sexual mengua

paulatinamente. Dicho de otro modo, consumir en exceso alimentos de energía fría apaga el fuego sexual.

Siendo conscientes de ello, resulta muy fácil regular la libido en uno u otro sentido. Si nuestra pareja llega por la noche, digámoslo así, excesivamente impetuosa y no estamos por la labor, es muy sencillo frenarla. Una ensalada refrescante, unas frutas o un zumo de fruta, aplacarán su deseo. Debemos tener cuidado de no tener a mano vino o cualquier otro tipo de alcohol, pues éste aviva el deseo sexual. Otros alimentos que lo estimulan son la carne, las especias, el café, el marisco, la cebolla, el ajo, el mijo, el trigo sarraceno, el pescado y, en general, todos los alimentos de energía termal caliente o tibia.

Sin embargo, en función de si se abusa de uno u otro alimento, del estilo de vida que se lleve y de la edad que se tenga, pueden generarse dos tipos de deseo; el deseo por deficiencia de yin y el deseo por exceso de yang. El deseo por deficiencia de yin es el que aparece cuando, a fuerza de tomar en exceso alimentos de energía termal caliente —alcohol, picantes, carnes—, o debido a unos hábitos de vida desgastantes —exceso de relaciones sexuales, estrés continuado, déficit de sueño de larga duración, ingesta de drogas o consumo excesivo de sal, café o azúcar—, se desgastan los tejidos —la sustancia— del riñón y de los órganos reproductivos que dependen de él y, en consecuencia, se genera un exceso relativo de energía, o falso fuego, en esos mismos órganos. Ese exceso de energía provoca un «falso» deseo sexual que a la hora de la verdad no resulta eficaz,



pues no responde a una energía real lo que sucede a veces en la tercera un desgaste sistemático. Nos referimos a lo que podríamos llamar, si se nos permite la expresión, «el síndrome del viejo verde» es decir la persona que está obsesionada con el sexo y no dispone de suficiente energía para practicarlo. Se producida más por la deficiencia de abundancia de energía en ese órgano.

Esa obsesión por el sexo, tan común en la tercera edad, se da también en

personas de cuarenta o cincuenta años que abusan del café, los picantes, el alcohol y el propio sexo. A causa de esos excesos, generan un desgaste de fluidos, sustancia y esencia en el eje reproductivo renal que desemboca en que el proceso sexual se haga

prácticamente omnipresente, incluso de modo compulsivo-obsesivo. Cuando, con la edad, el desgaste, va siendo cada vez mayor, la potencia o la funcionalidad disminuyen y suelen aparecer los episodios de falta de deseo sexual, impotencia u otros trastornos de la libido.

Es importante entender ese proceso, con vistas a escoger alimentos que ayuden a mantener en buena forma el riñón y en consecuencia, a tener una libido natural y no forzada.

## TRATAMIENTO

Son muchos los alimentos o hierbas que tienen un efecto afrodisíaco, entre ellos los mariscos {la langosta, la gamba, etc.) y el alcohol. El alcohol ejerce un efecto tónico sobre la libido por dos razones: primero porque calienta tanto el hígado como el riñón, contribuyendo a que la energía fluya por los meridianos, y segundo porque favorece la desinhibición y desbloquea. Muchas veces los trastornos de la libido no son debidos a la falta de energía en el riñón<sup>22</sup> o el hígado, sino a un bloqueo de la energía emocional. No olvidemos que las emociones se bloquean en el hígado: cualquier frustración o contención emocional afecta prioritariamente a ese órgano. Al estar bloqueada en el hígado, la energía no circula suficientemente por el organismo ni por las zonas erógenas, inhibiendo el deseo sexual. El alcohol, de naturaleza picante, tiene la capacidad de acabar con esos bloqueos y produce un aumento rápido de la libido. En contrapartida, el consumo regular de alcohol produce un desgaste de la sustancia tanto del hígado como del riñón que a la larga deriva en una disminución de la vitalidad general del organismo y, en especial, de la vitalidad sexual.

Efectos parecidos a los que produce el alcohol, pero mucho más saludables, tienen la canela, la pimienta negra o la cúrcuma. Y lo mismo ocurre con la menta, pero ésta sólo debe tomarse cuando no hay deficiencia de yang, pues su energía es fresca.

Algunos platos, como las gambas al ajillo con coñac o los mariscos flambeados, tienen la ventaja de que en su proceso de elaboración el alcohol se evapora, de modo que sólo ejerce sobre los alimentos un efecto yanguizante y

dispersante, el cual ayuda a que la energía se distribuya más fácilmente por todo el organismo, a que la digestión sea mejor y a que el alimento que tiene trofismo por el hígado o el riñón sea absorbido más rápidamente por ellos, azuzando de manera rauda la libido.

Otro factor importante con vistas a mejorar el estado de la libido es que nuestras digestiones sean fáciles. Cuando sufrimos de digestiones lentas, estamos pidiéndole al organismo fuego suplementario, un plus de energía que en buena parte procede del riñón, con lo cual la libido se resiente. Como sabemos, después de una comida copiosa, el deseo sexual es escaso. Por ello, deberemos intentar que los alimentos que tomemos no sólo sean nutritivos y útiles para tonificar el riñón, sino también de fácil digestión. Algunos cereales, como el mijo, el trigo sarraceno, la quínoa y la avena, cumplen perfectamente estos requisitos. Las legumbres, tomadas en pequeñas cantidades y de forma regular, resultan asimismo muy válidas para tonificar la sustancia del riñón y para mantener un buen nivel de resistencia en la relación sexual. Especialmente aconsejable es el azuki, que cocinado con cebolla y ajo es un muy buen tónico renal. Tomando seis o siete cucharadas a diario podemos obtener excelentes resultados. Como indicábamos antes, otro tipo de alimento potenciador de la libido es el marisco de color naranja: la gamba, la cigala, la langosta, el langostino, el bogavante, etc. Son también muy buenos estimulantes sexuales las nueces, el mijo, el trigo sarraceno, la pasta de trigo sarraceno, el arroz salvaje, la quínoa, la canela, la cebolla, el cebollino, el puerro, la chirivía, la fresa biológica, el lichi, el melocotón, la cereza —cocinada al vapor durante 4 minutos—, las pasas, los piñones, el ginseng, el azafrán, el anís estrellado, el romero, el clavo, el comino, el hinojo, el ajo, el pescado —el bacalao, la anguila, por ejemplo— y muchos frutos de mar, como las ostras o las almejas y mejillones de vivero.

## Infecciones

Una infección es el resultado de la proliferación en el organismo de un germen, esto es, de un microorganismo que al desarrollarse y reproducirse daña los tejidos del cuerpo. Existen distintos tipos de gérmenes: los de menor tamaño son los priones, a los que siguen los virus, las clamidias, los bacilos, las bacterias y, por último, los hongos, que son los más grandes.

La explicación científica clásica de la infección sostiene que, dicho de forma

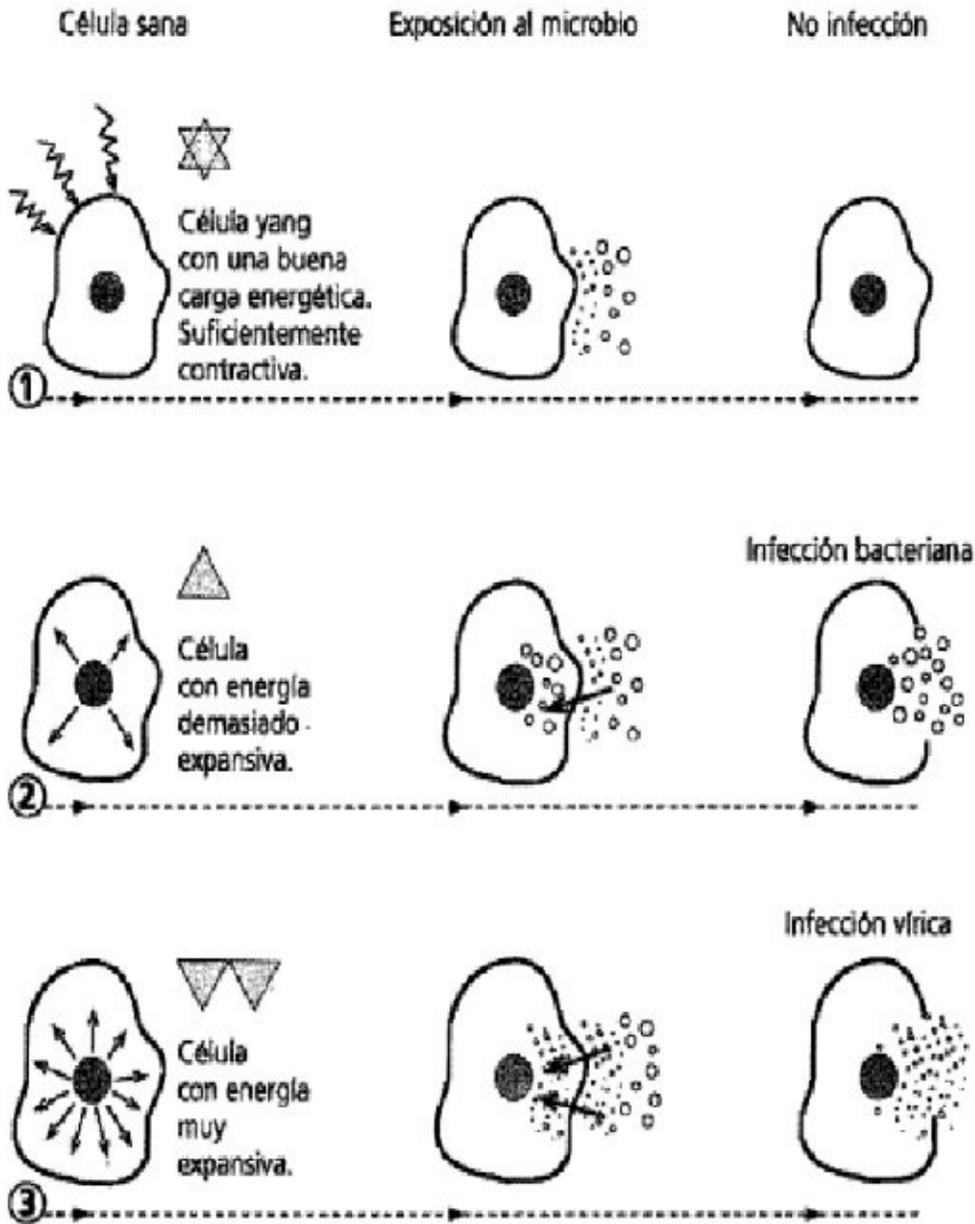
sencilla, ésta se produce cuando un germen entra en una célula, la parásita y la revienta, de modo que la célula se convierte en múltiples gérmenes.

Resulta indiscutible que cuando se contrae una infección una célula oronda y sana sufre la invasión de un microorganismo, cambia electromagnética y fisicoquímicamente, empieza a vibrar y se transforma en un montón de gérmenes. Pero ¿qué permite que una célula sea invadida, comience a vibrar y se descomponga cuando entra en contacto con una bacteria u otro germen? De hecho, todos estamos expuestos a los microorganismos y, sin embargo, unos enfermamos y otros no, ¿Qué es lo que determina la posibilidad de adquirir una infección y enfermar? Lo que marca la diferencia es la condición o el estado de esa célula o tejido, el estado biológico y energético de la persona, es decir, el terreno con que se encuentre el microorganismo patógeno. Desde la concepción fisicoenergética, si la condición de la célula es yin, es fácil que se descomponga. En realidad, una infección no es sino un proceso de descomposición de un tejido que ha podido generarse gracias a que esa zona del organismo está, por la razón que sea, falta de energía, de vitalidad, de fuerzas contractivas y coherentes, de yang.

Si hace frío y tomamos productos muy expansivos y fríos —refrescos, zumos de frutas, pasteles, etc.—, nuestro organismo y en especial la zona pulmonar se desvitaliza o, lo que es lo mismo, pierde energía, con lo que se convierte en terreno abonado para la gripe o las infecciones respiratorias. Asimismo, si tenemos la punta de un dedo inflamada debido a un golpe y comemos alimentos yin o expansivos, dispersantes de la energía y de escasa coherencia —grasas, fritos, azúcar, refrescos—, será más fácil que esa zona se infecte. Si, en cambio, tomamos alimentos poco grasos, que dejen pocos residuos y que tonifiquen la energía, como mijo, raíces, kuzu, tamari, sal marina, arroz integral, algas, sopa de miso, será difícil que el dedo se infecte.

Para explicar cómo la naturaleza contractiva o expansiva de los alimentos que tomamos influye en las células y los tejidos, acudiremos a un ejemplo: si elegimos una manzana o un melocotón bien hermosos encima de una mesa, a los tres días lo encontraremos enmohecidos. Por el contrario, si dejarnos abierto un paquete de arroz integral, al cabo de una semana el arroz permanecerá igual. En el caso de una zanahoria, tras unos días la encontraremos arrugada pero no

## INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LAS INFECCIONES



enmohecida. Los alimentos reaccionan de una forma u otra en función de la cantidad de energía vital y coherente que son capaces de acumular y mantener. Y lo mismo ocurre con las células. Por ejemplo, uno puede desarrollar candidiasis cuando no dispone de suficiente energía digestiva —energía celeste, yang, centrípeta, productora de temperatura<sup>23</sup> y coherente— y toma fruta o azúcar

después de comer. Esa fruta mal digerida fermenta en los intestinos y puede facilitar la formación de micosis. La energía expansiva y desvitalizadora de esos productos afecta a la flora intestinal, desvitalizándola, yin izándola y propiciando la aparición de microorganismos patógenos. Reacciones similares se producen en el resto de los tejidos. Para que se produzca una infección, la desvitalización y yinización del tejido debe combinarse con calor, humedad y acidez en los tejidos. A este respecto, conviene saber que la causa principal de que se genere calor húmedo —y, por lo tanto, residuos metabólicos y toxinas— es la debilidad del bazo, la debilidad del fuego interno digestivo. Éste debe estar siempre fuerte.

Cuando exista riesgo de infección lo que debemos hacer es dar fuerza y coherencia a los tejidos, darles factores de contracción, y no tomar alimentos que sean extremadamente yin, como la miel, el azúcar, los endulzantes, las solanáceas, los crudos, la fruta, los fritos... Asimismo, deberemos evitar que los tejidos padezcan de acidez, pues justamente es en los medios ácidos donde los gérmenes pueden proliferar. Como vimos en el capítulo dedicado a la clasificación de los alimentos según su poder alcalinizante o acidificante, la mayoría de los alimentos muy expansivos, así como la carne y, en general, la proteína de origen animal, producen acidez.

Las personas que consumen en exceso alimentos de tipo yin son más proclives a contraer viriasis. Desde el punto de vista energético, la poliomielitis, por ejemplo, se contrae cuando el estado de la persona es muy yin. Se trata de personas que comen mucha fruta, azúcar, zumos de fruta, refrescos, alcohol, ensaladas, frutas tropicales, etc., o están muy faltos de yang o energía celeste al no consumir los alimentos y nutrientes que la promueven —cereales integrales, productos de mar, raíces, semillas, proteínas y minerales.

## TRATAMIENTO

Para prevenir y tratar las infecciones deberemos consumir alimentos yangiantes, contractivos., alcalinizantes y de naturaleza neutra, fresca o fría, que tonifiquen el bazo y el pulmón y drenen los emuntorios o zonas de eliminación —hígado, riñón, intestinos, linfa...—. Nuestra dieta deberá rehuir o estimular la zona infectada según interese. Por ejemplo, en el caso de una infección cutánea, dejaremos de tomar alimentos crudos para no enviar energía hacia la periferia e impedir que la piel siga ejerciendo de zona de eliminación. Estimularemos en cambio el drenaje por emuntorios internos —riñón, hígado e intestino grueso—.

En el caso de una bronquitis incipiente, causada por frío o exceso de yin, interesará estimular el órgano afectado, de modo que comeremos, por ejemplo, arroz integral, tomillo o té de raíz de loto, alimentos que tonifican la energía del pulmón, para que sea capaz de eliminar el viento frío.

Por otra parte, todo lo que proporcione vitalidad y energía a la zona susceptible de sufrir una infección es útil para prevenirla o curarla; tal es el caso de las moxas, las corrientes eléctricas de alta frecuencia, la electroacupuntura, las compresas de jengibre, la magnetoterapia o algunas cataplasmas.

Una buena dieta es muy eficaz contra los herpes. Para combatirlos el mejor cereal es el mijo. También ayudan mucho hierbas y alimentos amargos y picantes fríos como la echinacea, el propóleo, el biter sueco, el azuki, el arame, el tomillo o el aloe vera.

Por otra parte, examinando el pus, puede verse muchas veces el tipo de alimento que lo ha provocado. El pus amarillo es caliente y está producido por el consumo de huevos, grasa de carne o polo, embutidos, alcohol y lácteos duros y la ingestión excesiva de frutos secos. El pus blanco es más frío y surge a causa del consumo de lácteos blandos, farináceos, azúcar y de la ingestión excesiva de almendras. En realidad, el pus no es sino el detrito de un alimento que se ha ingerido en demasía y que, tras ser metabolizado, no ha podido eliminarse por las vías normales.

## ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR

**PATATA:** reparemos en que cuando los medios de cultivo para el bacilo de Koch —el bacilo de la tuberculosis—, se hacen en una base de harina y patata —cultivo de Loöwestein—. En caso de padecer caseificaciones o tuberculosis, se deben eliminar de la dieta la patata y el resto de solanáceas, porque tienen un efecto caseificante sobre el tejido. Cuando se desea caseificar un tumor, sí resulta recomendable. (La caseificación es un proceso de degeneración y muerte de los tejidos por el que se convierten en una masa amorfa parecida al queso. Se da en los abscesos y forúnculos, por ejemplo.)

**FRUTA:** Especialmente si se tiene tendencia a contraer candidiasis y herpes. Quizá la fruta más hepática entre las frutas autóctonas españolas son los higos.

Productos refinados: Harinas, bollería...  
grasas saturadas y aceites refinados.  
azúcar, miel, chocolate y refrescos.

harinas: Dado que son productoras de mucus, pueden favorecer la proliferación bacteriana (a causa de la cadena mucosidad—congestión—calor húmedo—infección) y acidifican la sangre.

frutos secos. fritos.

Convendrá también que abandonemos el uso del túrmix, pues tiene un efecto muy yin: dispersa la energía del alimento, con lo que seda y desvitaliza el fuego interno digestivo. Se puede usar, a cambio, el pasapuré, que tiene el efecto contrario, pues el alimento se deshace a fuerza de presión, centrípetamente, con lo que adquiere coherencia y cohesión.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

sopa de miso: Puede tomarse a diario siempre que sea suave. En verano se puede sustituir el miso por salsa de soja procesada naturalmente o alternarlos. Ambos alimentos son muy alcanilizantes.

algas: De naturaleza fresca y sabor salado, remineralizantes y alcalinizantes, tienen un efecto diurético, drenante, y eliminan el calor húmedo. Combinan muy bien con otros alimentos: la kombu con el cereal o la legumbre, la wakame con las sopas, la arame con la verdura, etcétera.

CEREALES EN GRANO: Como el mijo, la cebada, el arroz y el trigo sarraceno, cocinados con algas como la kombu, la arame o la hiziki —que aportan vitalidad y coherencia— y aderezados con condimentos salados como el gomashio.

VERDURAS DE DISTINTO TIPO (EN CANTIDAD SUPERIOR A LA NORMAL): El ajo y la cebolla tienen fama de tener efecto antibiótico. Deben cocinarse sin aceite porque de lo contrario producen calor húmedo y pueden agravar las inflamaciones. En cualquier caso el ajo no es muy recomendable a no ser que la infección vaya ligada con problemas circulatorios en la zona dañada, que se requiera un efecto germicida directo o que, en el trasfondo del problema, lata una gran deficiencia de fuego interno digestivo. Tanto la cebolla como el ajo sofritos producen calor húmedo, por lo que pueden empeorar las inflamaciones infecciosas. La cebolla puede usarse en calcios, estofada, hervida o hecha al vapor. Es importante que antes de tapan el recipiente en que la cocinemos hayamos dejado que se evaporen sus ácidos volátiles.

extracto de semilla de pomelo: También tiene fama de antibiótico natural.

**TOMILLO:** Es una buena hierba antiinfecciosa.

**legumbres (en pequeñas cantidades):** Son especialmente adecuados el tofu y los azukis.

**pescado (fresco y hervido o al vapor):** Puede tomarse, en pequeña cantidad, si a la vez se alcaliniza la sangre y se toma acompañado de hoja verde. Este consejo es válido para las infecciones víricas. En el caso de las bacterianas, es mejor no tomar pescado.

**wasabi y menta:** Los picantes fríos son adecuados para tratar infecciones de la cabeza —rinitis, sinusitis, etcétera.

La dieta que hemos expuesto sirve para potenciar la inmunidad. En nuestra práctica clínica hemos comprobado que las defensas del organismo no siempre dependen del número de leucocitos o células blancas de las analíticas sanguíneas.

Desde el punto de vista energético, la inmunidad también depende, según la medicina tradicional china, de una suerte de pantalla defensiva que posee el organismo para impedir la entrada de energía patógena. Esa pantalla es en realidad una corriente de energía que circula por la piel y que en la medicina tradicional china se conoce como wei—chi —literalmente «energía defensiva»—. Su vigor está en función del nivel de energía de que disponga el organismo, pero sobre todo de la energía con que cuente el pulmón, que es el órgano que controla y nutre el wei—chi.

En síntesis, para poseer una buena defensa inmunitaria es necesario tener.

- Suficiente energía en el pulmón.
- Suficiente sangre. La deficiencia de sangre causa problemas inmunitarios crónicos. Es importante, pues, tonificar la sangre, porque una deficiencia crónica en el hígado o la falta de yin —sustancia— en el pulmón impiden que el wei—chi proteja bien todo el cuerpo. En la defensa del cuerpo de las intrusiones de microorganismos desempeñan un papel fundamental los glóbulos blancos y los anticuerpos, cuya cantidad, calidad y funcionalidad están directamente relacionadas, desde el punto de vista de la medicina oriental, con la calidad y la fuerza de la sangre, los pulmones, los riñones y el hígado.

Conviene saber que no siempre la insuficiencia de sangre está vinculada con la anemia. Una persona que no sufra de anemia puede, sin embargo, padecer

deficiencia de sangre en algunos órganos.

Y es que una cosa es que nuestra sangre disponga de la suficiente cantidad de hemoglobina y glóbulos rojos por litro, y otra cosa que sea capaz de llenar los órganos del cuerpo. Si por cualquier motivo —una inflamación o un problema circulatorio, por ejemplo— un órgano no es irrigado convenientemente, sufrirá de insuficiencia de sangre, aunque la persona no tenga anemia. También puede suceder que la deficiencia de sangre sea generalizada, es decir, no limitada a un órgano. De ello padecen, con frecuencia, las personas que han contraído el sida; el déficit generalizado de sangre podría ser una de las causas de que su inmunidad sea tan baja.

- Buen *pool* de esencia en los órganos, especialmente en los riñones y los pulmones.

Las inmunodeficiencias están asociadas con la existencia de carencias en los tres aspectos. La deficiencia de sangre es consecuencia de la deficiencia de esencia. En el caso de los drogadictos de larga duración, la esencia ha sufrido mucho desgaste y, como consecuencia, presentan deficiencia de sangre y también de wei—chi. Si además hay falta de yang en el pulmón y la energía general está baja, el organismo se vuelve muy vulnerable.

A la hora de alimentarnos el objetivo debe ser, pues, tonificar tanto el pulmón como la sangre y la esencia. Para estimular el chi del pulmón y la energía defensiva o wei—chi contamos con la raíz de astrágalo membranaceo, el arroz integral, la raíz de elenterococo, la rafe de loto o el tomillo. Éste no debe tomarse si uno sufre de exceso de calor o fiebre. Por otra parte, el jengibre es excelente para estimular la energía del bazo, cuya debilidad es con frecuencia la causa de que el pulmón también esté falto de fuerza. Tiene, además, propiedades germicidas y antiparasitarias. En cuanto al aceite de árbol de té, es un buen antibiótico local. Se usa también para tratar las micosis de piernas y uñas. Aceites esenciales como el de clavo o el de canela tonifican el flujo del wei-chi por la espalda, el cuello y la nuca lugares propicios para la entrada de frío en el organismo. Son buenos, pues, para tratar y prevenir resfriados.

### Dieta para el hígado

La dieta que expondremos a continuación es adecuada para tratar la hepatitis

y ayudar a la regeneración del parénquima hepático. Siempre que el hígado está inflamado, podemos observar en el organismo síntomas de exceso de calor y humedad. Para combatirlos, usaremos los alimentos fríos, frescos y neutros con trofismo hepático. Veamos algunas directrices concretas:

- Si se conjugan calor y poca humedad debemos acudir especialmente a los alimentos de sabor dulce y, en menor medida, a los de sabor amargo.

- Si hay calor y mucha humedad, deberemos tomar los de sabores amargo y picante frío y, en menor medida, los de sabor dulce. De entre los picantes fríos o frescos, podemos acudir a la menta, el estragón, la cúrcuma y los germinados. Los picantes calientes o tibios no son recomendables cuando hay inflamación.

- Si vemos signos de que el bazo está débil —digestiones flojas—, no deberemos tomar alimentos con trofismo hepático que sean fríos o frescos, sino sólo los que sean neutros.

- Si hay síntomas de sequedad, como en el caso de una hepatitis crónica sin excesiva humedad, la cual suele darse con mayor frecuencia en personas delgadas, se pueden tomar alimentos dulces. El sabor dulce aplaca rápidamente algunas hepatitis muy virulentas. Podemos recurrir al apio, la alcachofa, la cebada, las espinacas, el trigo, los nísperos, las ostras, el tomate maduro, las moras, el rabanito o las judías verdes, la melaza de cebada y las mermeladas hechas solo de fruta —de arándanos, de mora, de frambuesa.

- Si tenemos síntomas de calor húmedo —inflamaciones y edemas— y se desea drenar la humedad, deberemos tomar alimentos amargos y picantes fríos como la cúrcuma, el rabanito, el apio, la achicoria, la lechuga, los espárragos, la genciana, el diente de león y otras hierbas dulces o amargas y refrescantes.

- Al margen de que no se haya desarrollado una hepatitis, en el caso de un hígado hipofuncionante —propio de personas bebedoras, de grandes consumidores de proteína animal, grasas, azúcar o lácteos, o de quienes sufren los efectos tóxicos de algunos medicamentos— debemos recurrir a alimentos ácidos, salados y dulces, tibios y neutros, para movilizar y aumentar la energía en el hígado. El sabor dulce se usa para tonificar la sangre y el yin en el hígado, y el ácido para aumentar la secreción bilis y las fundones hepáticas. Los lichis, por ejemplo, al ser dulces y ácidos, ayudan a la formación y secreción de bilis y contribuyen a la construcción de parénquima hepático. Asimismo, el sabor salado suave puede tener un efecto drenante y tonificar el yin.

**Alimentos dulces que actúan sobre el hígado  
(tonifican la formación de sangre y sustancia)**

Calientes	Templados	Neutros	Frescos	Frios
Hinojo	Pollo Hígado de pollo Melocotón Cacahuete Vino Anguila Lichi* Anís estrellado Albaricoque Cereza Carne de venado Hinojo Piñón Mejorana	Hígado de buey Semilla de girasol Sésamo negro* Jabalí Pato Codorniz Pichón Azafrán Pescado blanco Estigma de maíz* Abalone* Ostra Papaya Uva* Espelta* Centeno* Clorrela* Melaza de cebada*	Aplo* Cebada* Champiñón* Espinaca* Trigo* Hígado de oveja Nispero* Ostra* Tomate* Estragón* Pomelo* Mora* Brócoli* Rábano* Shitake* Espirulina* Ciruela* Conejo Soja* Judía verde* Uva roja*	Agar* Mora de árbol* Cangrejo de río* Almeja* Nori* Frambuesa*

\* Alimentos que es recomendable tomar en los casos de hepatitis.

<b>Alimentos salados que actúan sobre el hígado</b> (ayudan a la formación de bilis y sostienen energéticamente el hígado)				
Calientes	Templados	Neutros	Frescos	Fríos
Mejillón	Mejillón Semilla de cebollino Jibión Bacalao	Sepia Abalone Ostra Pichón	Shitake*	Nori* Almeja* Cangrejo*

\* Alimentos que es recomendable tomar en los casos de hepatitis.

<b>Alimentos picantes que actúan sobre el hígado</b> (desbloquean la energía estancada en el hígado y, en el caso de los fríos y neutros, ayudan a la digestión de las grasas —estimulan la secreción de bilis—)				
Calientes	Templados	Neutros	Frescos	Fríos
Alcohol Chili Hinojo	Cártamo Vino Cebollino Semillas de cebollino Puerro Anís estrellado Cebolla Hinojo	Rábano Cúrcuma*	Menta* Estragón* Rábano (hojas)* Germinados*	

\* Alimentos que es recomendable tomar en los casos de hepatitis.

<b>Alimentos ácidos que actúan sobre el hígado</b> (estimulan la formación y secreción de bilis y las funciones del hígado)				
Calientes	Templados	Neutros	Frescos	Fríos
	Lichi Melocotón Vinagre Vino Albaricoque Cereza Espino blanco	Ciruela ume* Azafrán* Uva*	Manzana* Queso Pera* Níspero* Pomelo* Limón Yogur Cerveza de trigo* Ciruela* Pickles* Chucrut*	Ruibarbo Frambuesa

\* Alimentos que es recomendable tomar en los casos de hepatitis.

**Alimentos amargos que actúan sobre el hígado  
(son colagogos, es decir, estimulan la secreción biliar)**

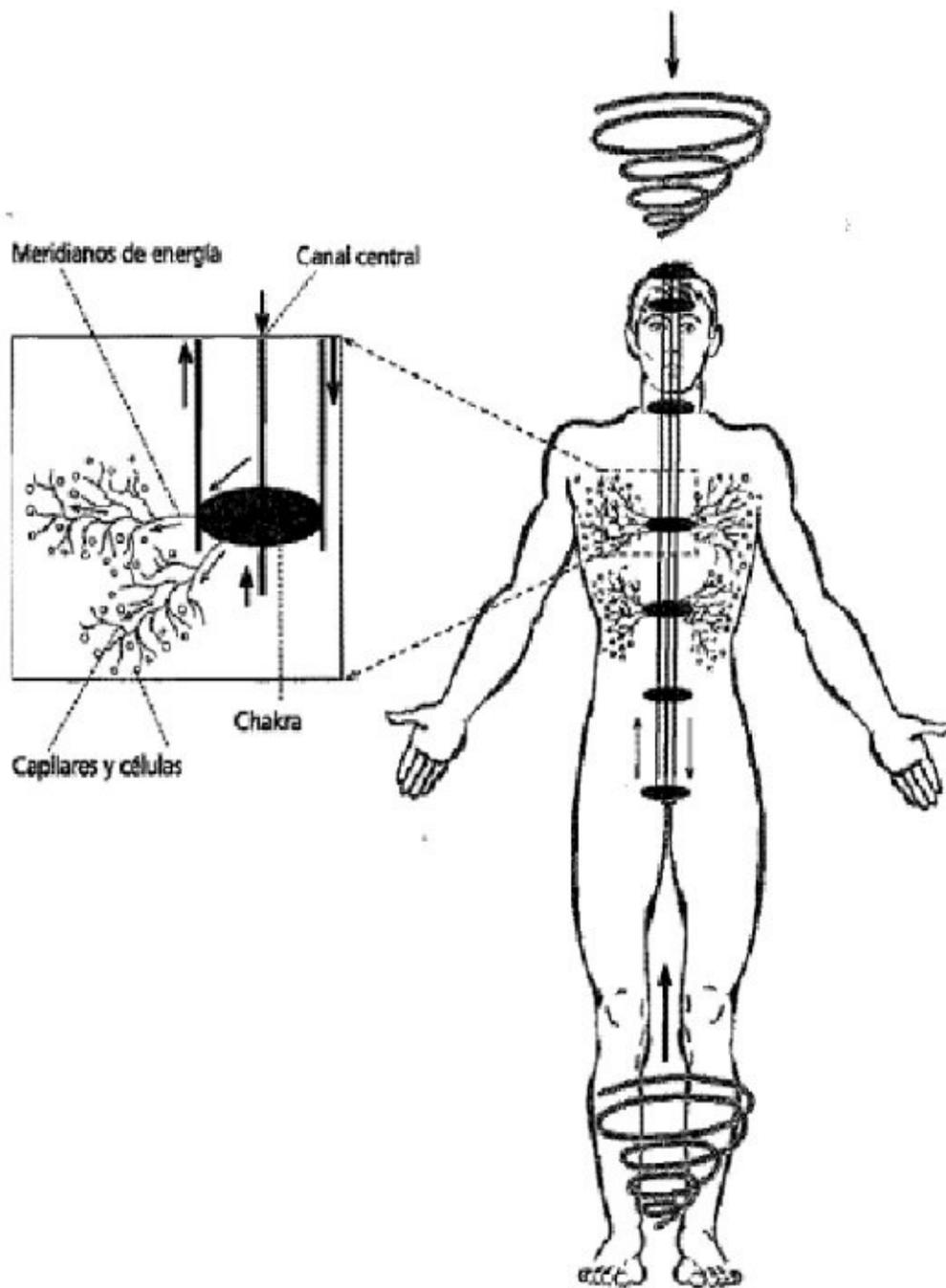
Calientes	Templados	Neutros	Frescos	Frios
Café	Vinagre Mejorana Perejil	Centeno*	Apio* Achicoria* Hígado de oveja Cúrcuma* Rábano* Trigo*	Ruibarbo Diente de león* Biter sueco

\* Alimentos que es recomendable tomar en los casos de hepatitis.

Dieta para el desarrollo espiritual

Para apreciar las virtudes de esta dieta, conviene recordar cómo circula la energía en nuestro organismo según la medicina tradicional oriental. La energía celeste y la energía terrestre entran en el cuerpo por la coronilla y el perineo,

respectivamente, y fluyen por el canal central, flanqueado por dos canales laterales, uno ascendente y otro descendente, encargados de conducir la energía a los chalaras —los seis centros energéticos situados a lo largo del canal central—, los cuales a su vez la envían a canales más periféricos. A partir de ahí la energía se va distribuyendo por canales cada vez más finos, en los que las partículas energéticas adquieren cada vez más densidad. En ese largo trayecto, la energía, muy sutil y de alta frecuencia al principio, se va densificando hasta formar la materia —los vasos linfáticos, los capilares y las células.



**Los 7 chakras principales a lo largo del canal central**

El desarrollo del potencial de nuestra conciencia está en relación directa, precisamente, con nuestro grado de percepción de ese movimiento energético interior. Toda conquista en el desarrollo de la conciencia es una conquista de la

absorción consciente de la energía. La energía recorre constantemente nuestro cuerpo; sin embargo, nosotros no somos conscientes de la mayoría del recorrido que hace. Solamente somos capaces de identificar la vibración corporal y algunas sensaciones que se corresponden con la faceta más externa y más materializada de nuestra corporalidad. Cuando decimos que toda conquista en el desarrollo de la conciencia es una conquista de la absorción consciente de la energía hay que precisar que se trata en realidad de un avance en la capacidad de percibir esa energía en sus recorridos más interiores, avance que amplía el abanico de los estados de conciencia, tanto más sutiles cuanto más alta sea la frecuencia de la energía. Para que ese avance sea posible, es preciso tener la capacidad de dirigir la conciencia hacia nuestro interior, cosa que hacemos involuntariamente cuando dormimos.

Cuanto mayor es nuestra capacidad de dirigir la conciencia hacia nuestro interior, más capaces somos de percibir recorridos profundos de la energía. Una alimentación adecuada puede ayudar a potenciar nuestra conciencia haciendo que su vibración sea más refinada, de modo que pueda percibir el paso de la energía por los nadis, es decir, los canales más sutiles. Cuando la frecuencia y calidad vibratoria de la alimentación es grosera, como en el caso de la *carne*, uno nota solamente los efectos físicos y emocionales groseros que produce córner de esa manera. En cambio, cuando se toman alimentos de frecuencias más finas y sutiles, se adquiere también la capacidad de percibir lo más fino y sutil.

La mejor dieta para potenciar la conciencia y el desarrollo espiritual es la basada en alimentos cuya energía sea refinada y que faciliten la absorción de la conciencia. Cuando la energía del alimento es ruda o gruesa no sirve para ese propósito. No estamos defendiendo las virtudes de una dieta vegetariana o basada únicamente en alimentos naturales. La idea es otra. Por ejemplo, ni el *pan integral* ni la *fruta* cuentan con esa energía sutil de que hablamos. La fruta debilita la fuerza del bazo y dispersa y lanza hacia afuera la energía, minando la concentración y la capacidad de interiorización. Por su parte, el *ajo* y la *cebolla* crudos, al tener una vibración muy ruda y ser muy fuertes y olorosos, no penetran en los nadis más interiores, con lo que tampoco sirven para hacernos conscientes del paso de la energía por los canales de frecuencia más fina. Y es que a medida que los nadis son más internos y se van acercando al canal central, la energía que circula por ellos debe ser necesariamente cada vez más sutil, de alta frecuencia. La energía gruesa, de baja frecuencia, no puede pasar por ellos: no tiene resonancia ni trofismo hasta dios. Así, cuando busquemos aumentar la

potencia de nuestra conciencia, nuestra dieta debe ser simple y estar basada en granos integrales de buena calidad, verduras poco cocinadas, *legumbres*, *algas* y *pickles*, en alimentos, en definitiva, que sean finos y suaves, que promuevan digestiones fáciles pero consistentes y que no requieran de una gran inversión energética para ser digeridos, de modo que la energía pueda moverse con libertad por todo el organismo sin acumularse en la zona digestiva y lo cargue de energía celeste —que a su vez facilitará la interiorización gracias a su naturaleza centrípeta.

El alimento que mejor carga energéticamente los nadis es el *cereal en grano* bien cocinado. En cuanto a la proteína animal, cualquier gurú o guía espiritual recomienda suprimirla de la dieta. Alguno, sin embargo, aconseja la ingestión de *productos lácteos*, que llevan a que uno se guíe más por factores emocionales que por factores espirituales o psíquicos. Suele tratarse de gulas espirituales que persiguen cierto culto a su personalidad o una mayor actividad devocional. Los lácteos no son recomendables en las prácticas avanzadas porque dirigen la energía hacia la zona intermedia y la periferia del organismo en lugar de hacia su interior, potenciando más la conciencia emocional.

Cuando uno desea centrarse en el canal central y los meridianos centrales, la alimentación debe ser vegetariana, basada fundamentalmente en *cereales en grano* —quínoa, amaranto, muy buen arroz integral, avena—, tofu, tempeh, etc., y exenta de *productos rudos*, como los crudos, el salvado, los panes, los ajos o las levaduras. Esta dieta debe estar acompañada de pequeñas cantidades de *sopa*, muy ligeramente salada y aderezada con alguna *alga*, algo de *miso* (opcional) y algunas *verduras cocinadas*.

Por otra parte, no es adecuado seguir este tipo de dieta estando en una ciudad. Para poder adaptarse al medio urbano es necesario comer de forma más variada y más cantidad de grasa de la que contienen los alimentos que recomendamos. Por lo tanto, para aplicar la dieta de forma idónea, es preferible irse de retiro temporalmente y no seguirla durante un período demasiado largo. Como máximo, entre siete y diez días bastan para encontrarse más lúcido e inspirado y estar en mejores condiciones para afrontar alguna situación problemática. Los efectos pueden notarse ya desde el segundo o tercer día.

Nuestra experiencia clínica nos dice que el resultado más gratificante de un cambio de alimentación es justamente la posibilidad de adquirir una nueva manera, más amplia, profunda y rica, de percibir las cosas. Cuando uno atesora más energía de lo acostumbrado y ésta es más sutil que la que habitualmente



# 7

## Las distintas comidas del día, siguiendo el orden cósmico

### El desayuno

Respecto a la primera comida del día, lo más indicado es que no sea excesivamente fuerte, pero sí lo bastante nutritiva para que podamos desenvolvemos sin problemas hasta el mediodía. Si una persona madruga —se levanta a las seis o las siete de la mañana— y no come hasta las dos, es lógico que su desayuno deba ser consistente. Sin embargo, hay mucha gente que por la mañana no tiene apetito. La causa más frecuente de ello es que cenar demasiado tarde, con lo que al irse a dormir están todavía digiriendo. Sucede que durante la noche la digestión se enlentece muchísimo, puesto que a partir de cierta hora, normalmente las ocho u ocho y media de la tarde —siete o siete y media, hora solar—, la fuerza digestiva mengua de forma progresiva. Al decaer la energía del estómago, la cena tomada a las nueve o las diez de la noche, algo muy frecuente en España, suele quedarse en el estómago —salvo que la persona disponga de una gran fuerza digestiva—, de modo que por la mañana todavía se está digiriendo; de ahí que no se tenga apetito. Es éste un mal hábito que debe intentar corregirse. Además, el hecho de tener durante doce o catorce horas comida fermentando en el estómago es un potencial foco de problemas, como humedad y mucosidades en el aparato digestivo, que pueden producir alteraciones, bien sea de tipo alérgico, bien sea de tipo digestivo, las cuales pueden desembocar en distintos problemas de salud. En el caso de que no podamos cenar hasta entrada la noche, debemos hacerlo de forma ligera y nutritiva, tomando por ejemplo sopas, que pueden contener desde verdura hasta proteína —pescado blanco o tofu, por ejemplo, que son muy digestivos—,

pasando por hidratos de carbono complejos —pasta, quínoa o mijo, por ejemplo—. De esa forma, nos iremos a la cama con la digestión prácticamente hecha y tendremos apetito por la mañana, con lo que nuestro ritmo digestivo estará en consonancia con el ritmo energético nictemeral, es decir, con la evolución que sigue la energía a lo largo de 24 horas.

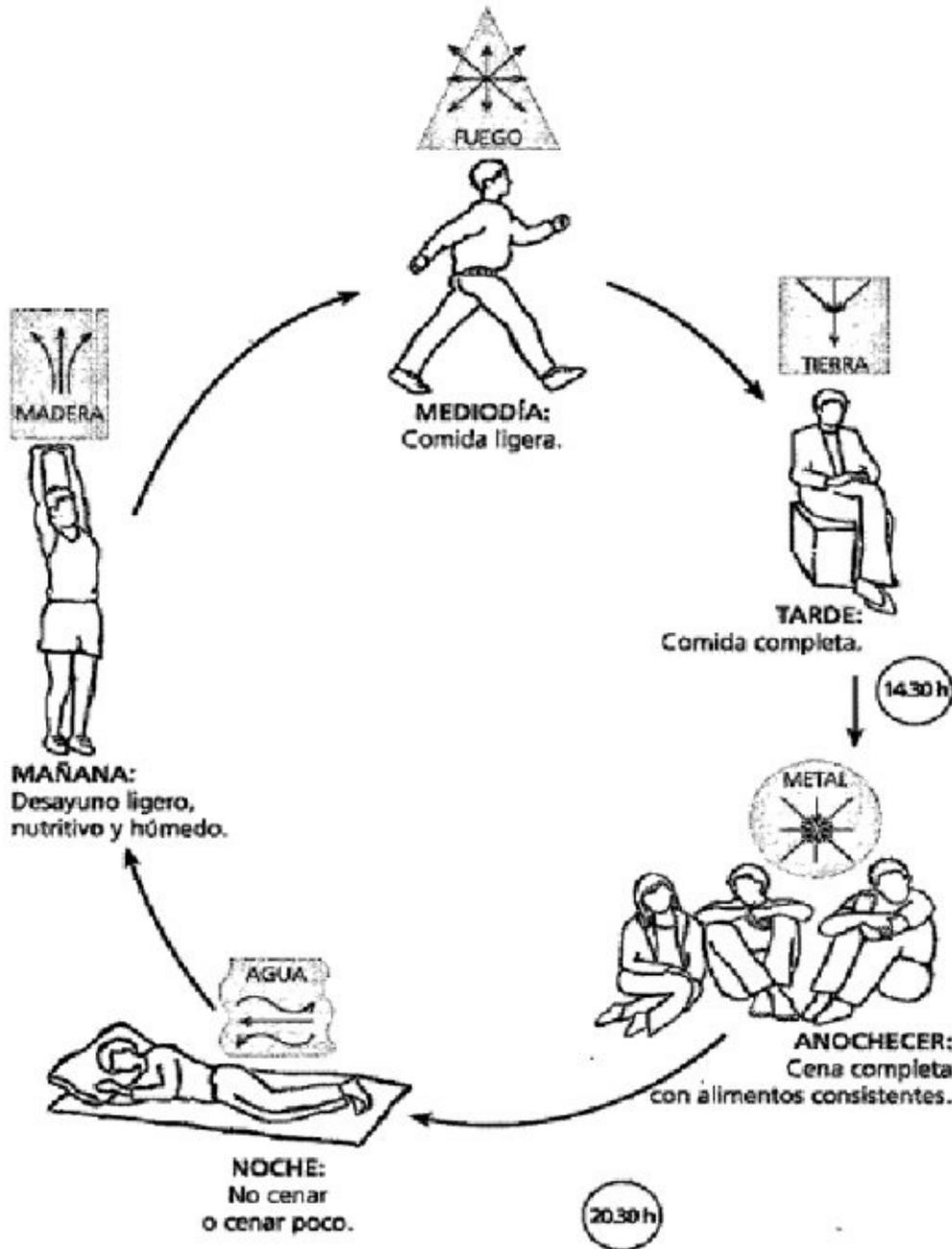
Los movimientos diarios de la energía son los siguientes: se alza por la mañana, llega a su máxima expansión al mediodía, empieza a recogerse por la tarde, se agrupa y desciende aún más al anochecer, y por la noche se mueve horizontalmente. De ahí que nosotros tengamos la tendencia natural a tendernos en la cama por la noche, incorporarnos y erguirnos al despertar, estar activos durante la mañana, tener más ganas de sentarnos por la tarde y recogernos y reunimos a descansar con los nuestros al anochecer, antes de volver a tumbarnos para dormir. Esos impulsos son también un indicio de cuáles deberían ser las tendencias alimentarias y digestivas del hombre. El desayuno debe ser *nutritivo* pero no excesivamente pesado, puesto que de lo contrario minamos la tendencia ligera y ascendente que adopta la energía a primera hora de la mañana. Por otra parte, durante la noche hemos estado de seis a nueve horas sin comer ni beber. Nuestro cuerpo ha perdido líquidos, con lo cual el desayuno debe ser preferentemente *húmedo*.

Partiendo de esas tres premisas —el desayuno debe ser nutritivo, ligero y húmedo—, vamos a proponer una serie de platos idóneos para tomar a primera hora del día y adecuados para la inmensa mayoría de las personas y para distintas condiciones de salud. Pueden cocinarse, claro está, muchos otros platos, y por supuesto una dieta siempre debe personalizarse, pero los desayunos que vamos a citar sientan bien, si se toman siguiendo las indicaciones que damos, a prácticamente todo el mundo.

Un desayuno más que recomendable es una *crema de copos de avena*, a la que se pueden añadir frutos secos, pasas u orejones. Es muy importante que los copos de avena estén bien cocinados. Solamente las personas con una gran fuerza digestiva pueden tomar los mueslis y los combinados de cereales con el copo semicrudo, e incluso a muchas de ellas les producen pesadez de estómago. Lo ideal es hacer un *porridge* con los copos de avena y algunos frutos secos y frutas secas (véase «Recetario»), acompañado de piel de limón, preferentemente biológico, o una ramita de canela si se pretende potenciar la digestión. Incluso podrían añadirse otros cereales en el caso de que se buscaran efectos aún más curativos, así como un puñado de mijo o de quínoa en grano, que asimismo

ayudará a mejorar la digestión. Las propiedades de los copos de avena y la manera de hervirlos constan en el «Recetario».

### LAS DISTINTAS COMIDAS DEL DÍA SEGÚN EL ORDEN CÓSMICO



Otro desayuno idóneo, similar al *porridge* de avena, es la *crema de mijo, dulce o salada* (véase «Recetario»). La crema de mijo es ideal para potenciar la digestión, de manera que resulta muy aconsejable para las personas que se levantan muy cansadas o que tienen poca fuerza digestiva o tendencia al

sobrepeso. Tomándola adquieren tono para todo el día. También es de mucha ayuda cuando se sigue una dieta de adelgazamiento. La crema de mijo salada puede acompañarse con verduritas. A algunas personas les resulta demasiado fuerte si la toman sola.

También podemos desayunar una *crema* hecha de *quínoa en grano*. La *quínoa* es más suave que el mijo y más digestiva que la avena. Es un grano muy rico en aminoácidos esenciales y en nutrientes; en fin, un grano muy completo. La crema hecha con él resulta muy nutritiva y es muy adecuada para las personas que practican deportes o son muy activas, a quienes, además, les suele gustar comerla. Como la de mijo, se puede hacer dulce y salada (véase «Recetario»).

Otra *crema* ideal para desayunar es la de *arroz*. Se puede hacer con sobras de arroz del día anterior, añadiéndoles un poco de agua y unas pasas, unas almendras, unos orejones o un poco de sésamo, según lo que nos apetezca. La crema de arroz es más neutra que las anteriores. Surte efectos beneficiosos tanto en el estado físico como en el mental. Asimismo es más depurativa, reguladora y armonizadora que las demás. Ayuda mucho a limpiar tanto riñones como intestinos.

Todas estas cremas pueden cocinarse por la noche y calentarse por la mañana, para no perder tiempo a primera hora del día.

Acabamos de ver cuatro posibilidades de platos de cuchara, que son los más recomendables por la mañana: son húmedos, nutritivos, digestivos, energizantes y fáciles de ingerir. Quien no pueda recurrir a ellos, cuenta con los *panes integrales biológicos de levadura madre*. Los hay de *espelta*, un tipo de trigo que ayuda a armonizar tanto el hígado como la función digestiva, de trigo o de centeno. Lo importante es que el pan no sea excesivamente rudo, grueso, fibroso, y que en su elaboración la fermentación y la cocción hayan sido las adecuadas. De ese modo, sienta bien.

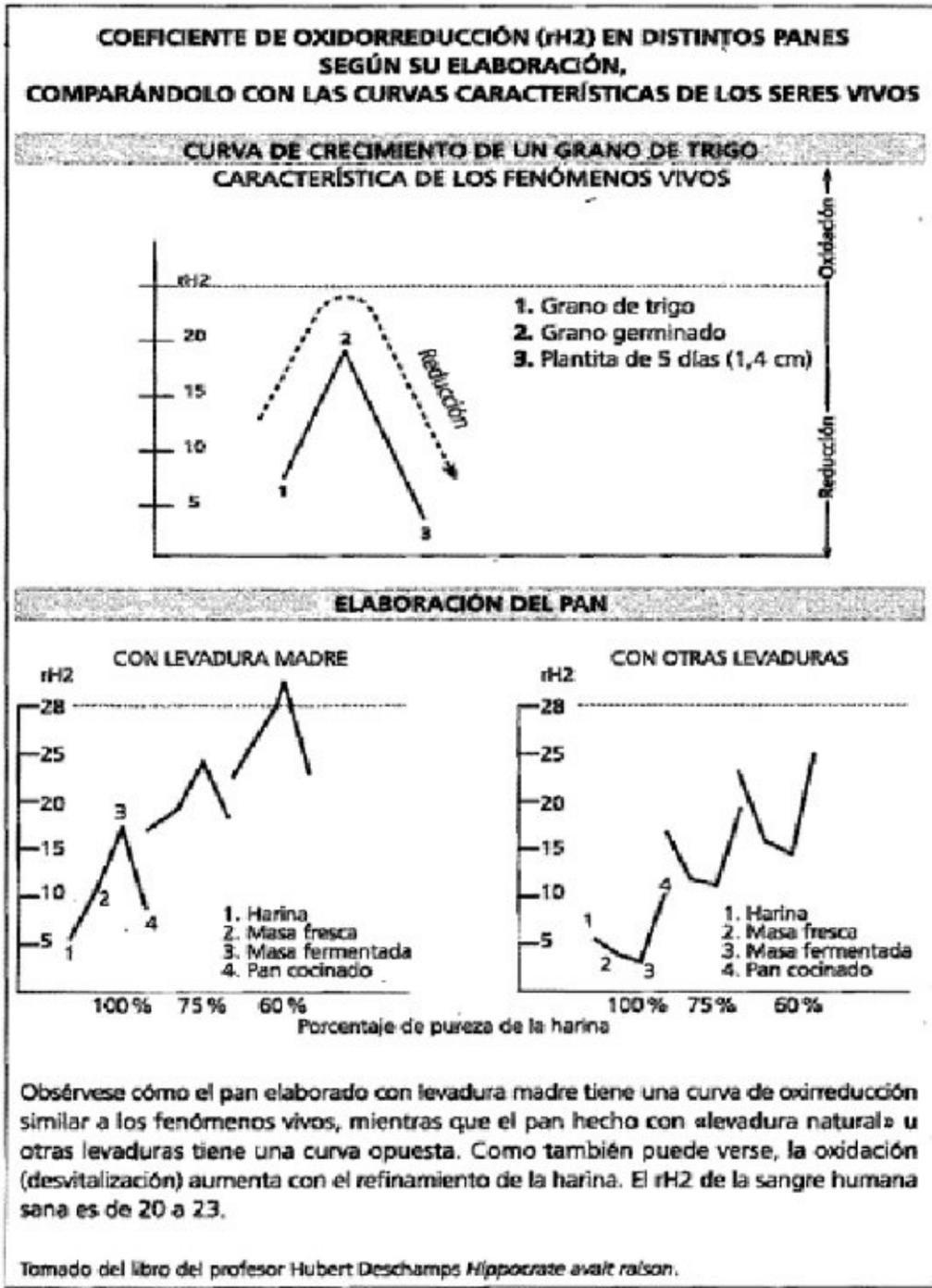
Asimismo, es fundamental que el pan esté hecho con *levadura madre*. Según explica el profesor Hubert Deschamps en su libro *Hippocrate avait raison*, el pan hecho con levadura madre experimenta, durante su elaboración, un proceso de oxidorreducción similar al de una semilla cuando crece y se convierte en planta; por el contrario, la curva de oxidorreducción del pan no elaborado con levadura madre es similar a la de una planta cuando muere. Esto demuestra que el primer pan es beneficioso para el cuerpo y que, en cambio, el segundo puede generar muchos problemas (alergias, indigestiones, flatulencias, acumulación de mucosidades, etcétera).

El pan que recomendamos para desayunar puede tomarse con productos salados: *tofu* o *seitán* a la plancha; *patés* de origen vegetal, de venta en herbolarios; *tomate y aceite*, o *frutos de mar* —calamares, choclos, sardinas, anchoas, atún, etc. También puede combinarse con alimentos dulces, como las *mermeladas sin azúcar* ni fructosa ni sorbitol, ciento por ciento fruta, especialmente con las más digestivas, que son las de frambuesa, fresa, arándanos y otras bayas, sin excluir otras del gusto del comensal.

El *pan* es un horneado, por lo que tiene un gran poder contractivo. De ahí que las personas muy irritables o que padezcan del hígado —que sufran, por ejemplo, hepatitis o cefaleas hepáticas laterales—, de exceso de sequedad en la piel —eccemas— o en cualquier parte del cuerpo —sequedad de boca y ojos, estreñimiento seco o fisuras anales—, o de exceso de calor —dolores de cabeza— deban tomarlo *al vapor*. Para ello, se pone el pan en una cestilla que se coloca encima del agua hirviendo. Hay que dejar que el vapor hidrate el pan hasta dejarlo blando y apetecible.

Otro desayuno indicado para personas con problemas de salud y que buscan encontrarse mejor es un *calcio de verduras*, a ser posible *con miso* (véanse calcios y sopas en «Recetario»). Va muy bien tomarlo —junto con alguna crema de cereales— para arrancar el día si no estamos del todo bien.

Las recomendaciones que hacemos chocan, claro está, con el modo habitual de desayunar en nuestro país; sin embargo, en China y Japón, y en Oriente en general, desde siempre se han desayunado cereales, verduras y sopas. Aunque esa costumbre resulta menos frecuente en Occidente, en algunos países nórdicos es habitual tornar un *porridge* de cereales a primera hora del día. No hay problema alguno, sino más



bien todo lo contrario, en adoptar los hábitos alimenticios de otras partes del mundo cuando resultan beneficiosos para nuestra salud. Hoy en día, además, es algo bastante fácil, pues tenemos acceso a toda la información necesaria para ello.

En cuanto a los *cereales ya preparados*, frecuentes en los desayunos

actuales, los hay sin azucarar y de origen biológico. No están hechos de harina como la mayoría de los que podemos encontrar en el mercado, sino con el copo o el grano enteros, por lo que están mucho menos oxidados; además, se han endulzado con melazas de cereales —no con miel, azúcar o fructosa—, aunque también los hay sin endulzar.

Precisamente, las *melazas de cereales* son el mejor recurso para endulzar la leche o el café. No obstante, para las infusiones también es muy agradecido el regaliz. Podemos acudir, asimismo, a las *mermeladas sin azúcar* ni fructosa y a la raíz de stevia.

Entrando ya en las bebidas idóneas para el desayuno son muy recomendables las naturales, como los *café de cereales*, que suelen tener muy buen sabor y de los cuales existen un buen número de marcas. Incluso los hay instantáneos. El café de cereales aporta al organismo una buena cantidad de sales minerales y potencia la digestión y la concentración mental, sin ser, sin embargo, una bebida

estimulante. Otra bebida muy aconsejable es el *té mu*, de venta en herbolarios. Da fuerza al organismo y surte efectos beneficiosos especialmente en las zonas digestiva y sexual y en las piernas. Es un té de agradable sabor, un poco dulce, entre regaliz y canela, en el que se combinan más de dieciséis plantas y que resulta ideal para tonificar la energía. Otro té excelente es el llamado *té de tres años*, muy conveniente cuando se sigue una dieta de adelgazamiento pues ayuda a la digestión de las grasas además de mejorar la digestión en general. Hay dos tipos de té de tres años: en ramitas (*kukicha*) y en hojitas (*bancha*). El de ramitas es más mineralizante y el de hojitas espabila más, aunque tiene muy poca teína. Por su parte, el *té verde* debe ser el preferido por quienes gustan de tomar por las mañanas un té ligero y con algo de teína. El té verde también ayuda a remover las grasas de origen animal, despeja, combate los radicales libres y da bienestar. No reduce tanto la grasa como el té de tres años, pero también lo hace. Otro té muy estimable es el de *jatoba*, proveniente de las plantas de la Amazonia. Es también un té tranquilo, no estimulante; al contrario: calma el espíritu, serena y ayuda a dormir. Además, surte un leve efecto antialérgico.

Se trate del té que se trate, hay que hacerlo suave, con poca cantidad de hoja, pues de lo contrario pierde propiedades.

En cuanto a las *leches* de origen vegetal, las hay de *avena*, de *arroz*, de *quínoa*, de *almendras*, etc. Lo ideal es buscar aquellas que no contienen aceites, porque son más digestivas. Son leches de alta calidad —las hay incluso de

origen biológico—, se comercializan en tetabriks y pueden sustituir perfectamente a la leche de vaca en cualquiera de los usos de ésta: se beben solas o combinadas con el café de cereales, sirven para hacer salsas, etc. La leche de avena es especialmente nutritiva. Sin embargo, al ser, como cualquier leche, una emulsión de proteínas diluidas en agua, resulta un poco indigesta, por lo que puede ser aconsejable que, antes de tomarla, la hirvamos un poco y además le echemos un granito de sal para alcalinizarla. Por su parte, la leche de soja es bastante fría, con lo que debemos hervirla durante al menos veinte o treinta minutos; de lo contrario causa hinchazón digestiva, gases y, a medio o largo plazo, otras molestias de tipo digestivo como digestiones lentas o falta de energía. Por último, otra leche muy aconsejable es la de almendras de cultivo biológico; se puede encontrar en polvo y en crema, y no contiene ni azúcar, ni fructosa, ni aditivos químicos.

En lo que respecta a los zumos, conviene sustituir el habitual *zum* de naranja por uno de *zanahorias*, con *media manzana* y *medio limón*. Este último es un excelente tónico depurativo del hígado, además de ser muy nutritivo y beneficioso para el hígado y la vista. En cambio, el zumo de naranja, tomado en exceso, puede producir alteraciones en el sistema venoso que pueden derivar en la aparición de varices. Las zanahorias también pueden combinarse con fresas o sandía. El resultado son zumos muy saludables y sin los efectos secundarios del de naranja.

En cuanto al horario del desayuno, el momento ideal para tomarlo es de las siete a las nueve, hora solar —en invierno de las ocho a las diez y en verano de las nueve a las once—, porque es entonces cuando el meridiano del estómago y el propio estómago alcanzan la máxima actividad, con lo que, de hecho, es cuando más hambre se tiene o se debería de tener.

Cuando tengamos que desayunar fuera de casa, lo recomendable es hacerlo en algún bar donde tengan tapas de fruto de mar, como calamares, sepiones, sepia o chocos a la plancha. Una tapa de ese tipo y un poco de pan, solo o con tomate, es, aunque se trate de pan blanco, una solución de circunstancias si un día no podemos desayunar en casa, que es, claro está, lo ideal. La tapa debería acompañarse con algo más yin y alcalinizante, como un té con limón o un zumo de zanahorias.

El almuerzo

El mediodía es un momento de gran actividad y expansión energética en la atmósfera. Es el período del día en el que ésta es más ligera, por lo que no es el más indicado para comer abundantemente. Sin embargo, debido a que en España se cena muy tarde y a que, como hemos visto, cenar copiosamente es perjudicial para la salud si se hace entrada la noche, la costumbre española es comer mucho al mediodía y menos en la cena. No obstante, lo ideal sería que el almuerzo fuera relativamente ligero y la cena algo más consistente, siempre y cuando se cene antes de las siete, hora solar. Es, como sabemos, la costumbre que se sigue en muchos países europeos, en los que la comida es frugal y la cena abundante. Y es que hacia las seis y media o siete de la tarde es cuando la energía descendente es más fuerte y, por lo tanto, mayor es la potencia digestiva. Además, es el momento del día en que mayor es la tendencia a sufrir hipoglucemias, por lo que mucha gente, si no cena, necesita tomar algo.

Nunca se insistirá suficientemente en la importancia de que nuestra digestión sea cuanto más fuerte mejor. Sin ir más lejos, cuando un paciente no cuenta con una buena digestión, gran parte de los nutrientes a que recurre la dietoterapia no surten los efectos deseados. Por ello es muy importante que se respeten todas las medidas que contribuyen a incrementar la potencia digestiva o que evitan que ésta se resienta. Y los horarios y el volumen del almuerzo y la cena no son a este respecto un asunto menor.

Por otra parte, sí el almuerzo es muy fuerte, graso, pesado, rico en proteína animal, lo más probable es que después de comer nos embargue el sopor y que durante las dos horas y media posteriores a la comida, la mayoría de nosotros, por mucho que hayamos tomado café, no nos podamos librar de un estado de semisomnolencia que nos permitirá rendir muy poco. Sin embargo, cuando el almuerzo es frugal aunque nutritivo, uno acaba de comer y, como debe ser, percibe que cuenta con más energía, con más recursos para seguir trabajando o desempeñar cualquier actividad.

La conclusión, en definitiva, es que los horarios alimenticios españoles y las costumbres respecto al volumen de las diferentes comidas son francamente malos. Cabe la posibilidad de que con la integración en la UE esos hábitos cambien, de forma que se adelante la hora de la cena y que, en general, el ritmo alimenticio se adecúe a la evolución de la energía durante el día y a las leyes naturales.

En cuanto al *orden de los platos*, se debe empezar, generalmente, por lo más yang —lo más pesado y salado— y acabar por lo más yin. Pero antes de detallar

esta idea, conviene que digamos algo sobre los aperitivos.

Cuando la persona no tiene mucha hambre o adolece de falta de fuerza digestiva, suele estimular el apetito o, lo que es lo mismo, encender el fuego digestivo tomando algún *aperitivo* de tipo amargo o picante —alcoholes de diverso tipo, aceitunas, etc.—. Si atendemos a las recomendaciones dietéticas que hemos ido viendo a lo largo de esta obra, no hará falta que recurramos a los aperitivos, pues siempre tendremos el hambre adecuada antes de cada comida. No obstante, si de vez en cuando los tomamos, debemos procurar que sean lo más naturales posible —aceitunas amargas o picantes, pickles, anchoas, boquerones, almejas, berberechos, etc.—, intentando siempre evitar los aperitivos con alcohol. El hecho de que éstos resulten «inevitables» significa que debemos renovar adecuadamente nuestro fuego digestivo. Lo que nunca debe hacerse antes de comer es tomar productos de tipo graso, como los frutos secos, pues quitan el apetito, ni tampoco fruta, que disminuye la fuerza digestiva.

Entrando ya en el almuerzo en sentido estricto, lo ideal es empezar tomando un *consomé* o una *sopa o calcio vegetal*, caliente y ligeramente salado. De ese modo, se tonifica la digestión, es decir, se logra que la secreción de jugos gástricos sea más abundante, rápida y eficaz. El calcio debe ser lo menos graso posible, a menos que nos encontremos en la alta montaña, con un frío considerable.

El siguiente plato debe ser el *cereal integral* y, a continuación, el *pescado* o la *legumbre*, la *verdura de raíz* y la *verdura redonda*. Nunca se debe terminar la comida con el cereal en grano o la verdura de raíz, a no ser que uno cuente con una muy buena digestión. Tomar como último plato los alimentos más pesados o los más contractivos o más yang hace que nos quedemos a disgusto.

Es importante que la comida quede untuosa, con algo de brillo, sabrosa y rica sin resultar grasienta. Para ello podemos recurrir, en el caso de los platos de cereales, al *amaranto*, que ejerce de espesante y, además, aporta un plus de nutrientes muy aconsejable para las personas que precisan de una alimentación especialmente rica, como niños, estudiantes, deportistas o mujeres embarazadas. También con el fin de que la comida quede untuosa, podemos acudir a una combinación de alimentos y condimentos ¿versos, en la que estén presentes en la proporción adecuada la proteína, las semillas, los aceites de primera presión en frío, aderezos como el vinagre de arroz o complementos de otros sabores, según el gusto de cada cual.

Si gozamos de buena fuerza digestiva, podemos tomar un *postre* alguna vez

a la semana. Eso sí, sí se trata de finita debemos procurar tomarla cocinada, no cruda. Como ya hemos dicho, no es bueno consumir fruta cruda después de comer, pues produce fermentaciones. Distinto es tomar una *compota de manzana*, pera u otra fruta. Se puede comer tal cual o aderezada con jengibre, canela y una pizca de sal. En cualquier caso, siempre que se toma fruta, aunque sea cocí—nada, la digestión pierde fuerza.

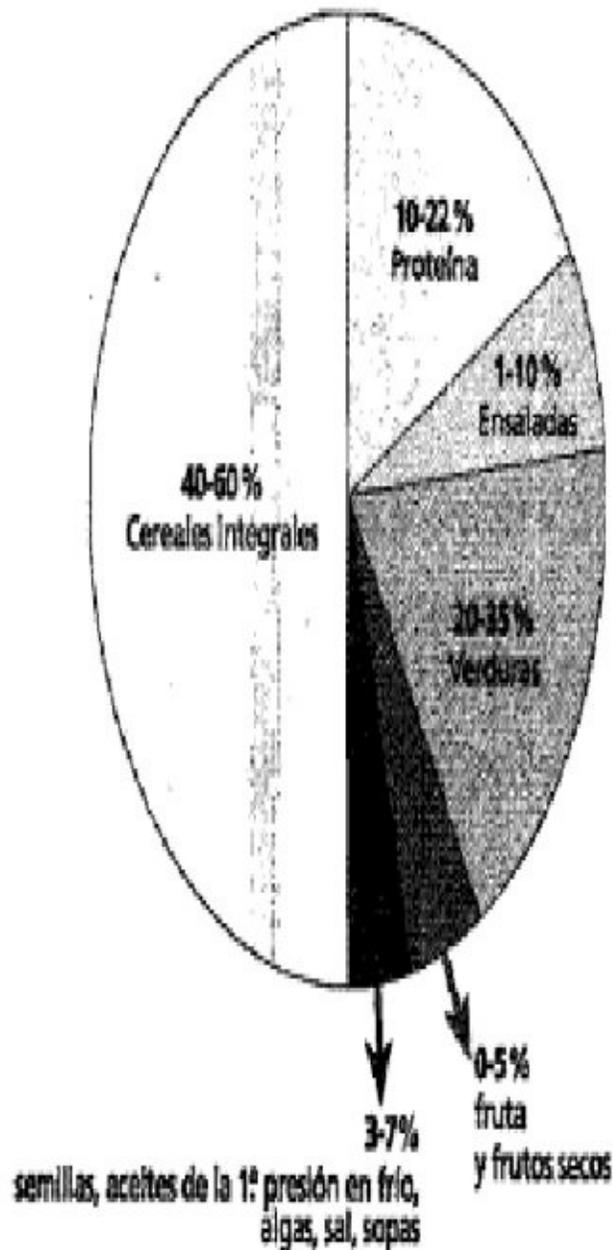
Si, a pesar de todo, optamos por tomar fruta cruda, conviene que sepamos que la que mejor tolera el estómago es la *fresa*, sobre todo si es de cultivo biológico. El problema de las no biológicas es que están cultivadas con grandes cantidades de productos químicos, especialmente gas boro, lo cual las hace más indigestas, más yin y menos recomendables. Otra fruta cruda de fácil digestión es la *sandía*. Al ser una fruta de tierra, se tolera bien si no se toma en exceso y no se tiene frío en la zona digestiva, es decir, sí no existen síntomas como debilidad digestiva, pico apetito, repelús por las cosas frías, apetencia por el calor, tendencia a sufrir hinchazón de barriga, flatulencias, heces blandas o aceitosas, digestiones lentas, cansancio o sensación de frío interno.

Otros postres muy aconsejables son los derivados de hortalizas cocinados como dulces. Es el caso, por ejemplo, de la calabaza valenciana, que se puede cocinar al horno, o al vapor con canela, piel de limón y pasas. Se trata de postres muy nutritivos y digestivos y que ayudan a acabar la comida.

En el caso de que a la hora del almuerzo no tengamos mucha hambre podemos o bien tomar menos cantidad de cada alimento, o bien tomar de primero un *calcio vegetal salado—condimentado con miso, shoyu o sal marina*—, que ejercerá un efecto alcalinizante; de segundo *cereal* con algo de *proteína*—condimentado con gomashio o pickles—, plato, al contrario que el anterior, ligeramente acidificante, y, para terminar, un *té* o un *café de cereales*, que también alcalinizan.

Dado que en el total de las comidas del día debemos procurar respetar los porcentajes de nutrientes que vemos al hablar de las recomendaciones de la OMS, si al mediodía tomamos una buena cantidad de cereal y proteína, por la noche deberemos incrementar la ingestión de verduras.

## PROPORCIONES EN VOLUMEN POR DÍA



Otro aspecto que hay que tener en cuenta a la hora de preparar una comida es que en el total de los platos deben estar presentes los *cinco sabores básicos*: el dulce, el ácido, el salado, el amargo y el picante. El dulce, como ya dijimos, debe ser el sabor predominante —insistimos en que nos referimos al sabor dulce que podemos encontrar por ejemplo en los cereales, las legumbres, las verduras

y el pescado, no al azúcar y sus derivados—, Pero el sabor dulce potencia tan sólo de determinada manera y determinados Órganos —el bazo (la función digestiva y de absorción), el páncreas y el estómago—, con lo que hay que tomar los otros sabores para estimular el resto del organismo.

En el caso de que no podamos incluir los cinco sabores en una comida, debemos procurar que los que estén presentes sean complementarios; a saber: ácido y picante, amargo y salado, picante y amargo, dulce y ácido o dulce y salado. Lo conveniente es que, junto al dulce, siempre haya al menos dos sabores más.

Es obvio que en función de nuestra constitución y nuestro estado de salud deberemos recurrir más a unos sabores que a otros. Por ejemplo, a la gente nerviosa, delgada y friolera no le conviene tomar muchos alimentos de sabor amargo. Éstos, en cambio, surten efectos muy beneficiosos en las personas calurosas y obesas, a las que también les conviene el sabor picante, con vistas a estimular la fuerza digestiva de los intestinos y perder peso. No nos referimos a las especias, impropias de un clima templado como el nuestro, sino, por ejemplo, a las verduras de la familia de la cebolla —la propia cebolla, el puerro, la cebolleta, el cebollín...—, al ajo —no crudo sino cocinado, pues el ajo crudo es demasiado fuerte—, al tomillo, al laurel, al jengibre...

Nunca debemos excedernos al ingerir determinado sabor, pues lo que en pequeñas cantidades tonifica, en grandes cantidades puede producir el efecto contrario. Por ejemplo, el dulce tonifica el páncreas y la zona intestinal, pero si se toma un dulce muy fuerte, como es el caso del azúcar, lo que se logra es debilitarlos. El picante tonifica la digestión a nivel intestinal y ayuda a eliminar humedad (flema, grasa), pero si se consume en exceso puede causar problemas intestinales y hepáticos, cefaleas y hemorroides. En pequeñas dosis, el sabor ácido ayuda a la digestión, pues estimula la secreción de bilis y jugos estomacales; en cambio, tomado en demasía causa cansancio, úlceras en la boca y acidez en el estómago. Por su parte, el sabor salado es un excelente tónico del riñón si se toma con moderación; por el contrario, si se consume en exceso lo contrae, aumenta la presión arterial y estresa. Por último, el sabor amargo tonifica la digestión, ayuda a bajar la comida y enfría los intestinos y el estómago cuando están demasiado calientes. Su consumo excesivo laxa demasiado, perjudica a la digestión y seca la sangre.

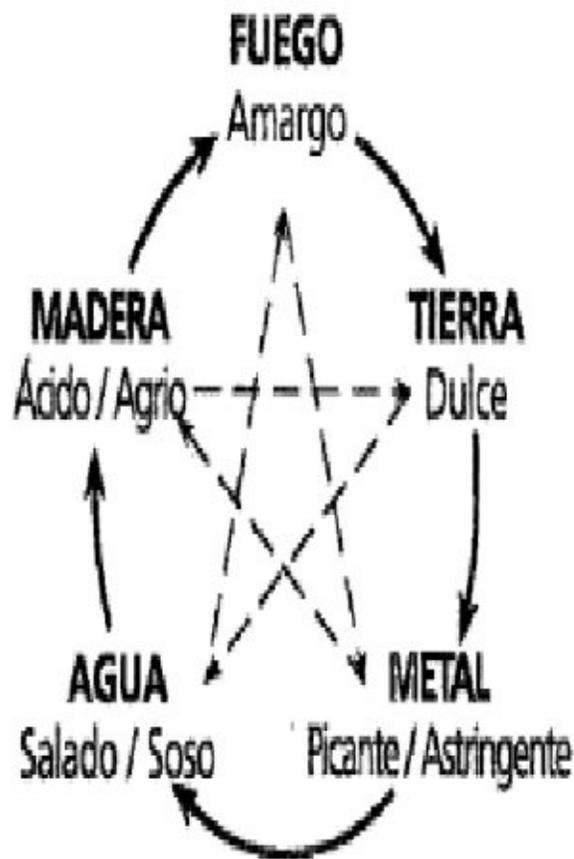
Por otra parte, los *sabores* tienden a ser o bien *anabólicos* o bien *catabólicos*, es decir, tiende a reforzar y a renovar los tejidos o a desgastarlos. Los sabores

dulce y salado pertenecen al primer grupo. In cambio, el sabor ácido —salvo el del vinagre de arroz y el limón—, el picante y el amargo son catabólicos.

Tomar en exceso cualquiera de los sabores provocará que nuestro organismo demande también una cantidad excesiva del sabor complementario al que hayamos tomado. Asimismo, si ingerimos mucha cantidad de sabor catabólico, nos apetecerá, para compensar, tomar gran cantidad de sabor anabólico. Por ejemplo, si tomamos mucho sabor picante (catabólico), nos apetecerá tomar también mucho sabor dulce (anabólico) y tal vez algo de sabor amargo (complementario del picante).

Por otra parte, los sabores afectan a la constitución de la persona, a su estado mental y a sus capacidades intelectuales, un tema apasionante que abordaremos en otro libro.

## SABORES COMPLEMENTARIOS Y ÓRGANOS



**FUEGO:**

Corazón-intestino delgado

**TIERRA:**

Estómago-páncreas

Intestinos = absorción del alimento

(Función portal)

**METAL:**

Pulmón-intestino grueso

**AGUA:**

Riñón-vejiga

**MADERA:**

Hígado-vesícula biliar

Los sabores complementarios están unidos por las líneas. Cada comida debe tener al menos tres sabores complementarios, dominando siempre el dulce (cereales, verduras...).

Sabores complementarios	Sabores catabólicos	Sabores anabólicos
Ácido, dulce, salado	Astringente	Dulce
Amargo, picante, salado	Amargo	Salado
Picante, ácido, amargo	Picante	
Dulce, ácido, salado	Ácido (excepto algunos, como el del limón)	
Salado, dulce, amargo		

### ALMORZAR FUERA DE CASA

¿Con qué opciones contamos si queremos hacerlo de manera sana? Si el restaurante al que acudimos es de una calidad aceptable, no tropezaremos con demasiadas dificultades a la hora de escoger un menú que sea correcto.

Generalmente, cualquier restaurante ofrece un plato de pasta, que podemos tomar de *primero*. Es preferible la *pasta blanca*, bastante nutritiva, al *arroz blanco*, una caloría vacía después del refinado de la cascara. Si la pasta blanca es de una calidad medianamente buena, conserva parte de sus nutrientes aunque le hayan quitado el germen. El refinado suele ser del 70%, aproximadamente. La *pasta* puede ir acompañada de *verduras*, *frutos de mar* o *salsa de tomate* o de *pesto*, o tomarse tal cual, con aceite y sal, aceitunas, etc. De *segundo*, podemos pedir *proteína de origen marino* —un pescado blanco, unos calamares, un pulpito, algo de marisco o un poco de pescado azul— o, si lo hay, un plato de legumbre (muchos restaurantes ofrecen como guarnición alubias, que podemos tomar junto con la verdura si están suficientemente cocinadas). También suelen encontrarse combinaciones como las judías con almejas o las habas con almejas. A continuación, tomaremos, por ejemplo, un panaché de *verduras*, unas verduras salteadas, unas verduras a la plancha o unos espárragos a la brasa. Hoy en día, los restaurantes ofrecen muchos platos de verdura, que nos pueden servir para que nuestro almuerzo sea completo.

No resulta tan fácil, sin embargo, encontrar en las cartas *postres* convenientes desde el punto de vista energético y adecuados para la salud, pues acostumbran a estar azucarados o son derivados de la leche.

A veces, los restaurantes ofrecen fresones, ideales tan sólo para quien goza de una buena digestión. Podemos, eso sí, terminar nuestra comida con una *ensalada* o un plato de *verdura*, que oficiarán de postre.

Por otra parte, deberemos evitar el consumo de *cárnicos*, de platos cocinados con grasa, de *lácteos*, de *postres azucarados* y, especialmente, de *fritos*. Tras la primera freidura, queda en el aceite una importante cantidad de radicales libres. Y todos sabemos que en los restaurantes es costumbre utilizar el mismo aceite muchas veces. La ingestión de radicales libres causa cansancio y somnolencia y oxida y envejece los tejidos, atentando seriamente contra la salud.

## La cena

Debemos complementar los grupos alimenticios y nutrientes que hemos tomado en el desayuno y la comida. Es muy recomendable empezar, por ejemplo, por una *sopa caliente*, un *calcio de verduras* o *de pescado* o una *sopa de miso* o de *salsa de soja*. Cualquiera de esos platos tonifica el bazo y el fuego interno y, por lo tanto, nos ayudará a digerir. De *segundo*, podemos hacer

distintas combinaciones, en función de lo que hayamos desayunado y almorzado. Si no hemos comido suficientes vegetales durante el día, lo indicado es que los tomemos en la cena, preparándonos algo de *proteína vegetal* con un acompañamiento de *verduras* salteadas, al vapor, escaldadas, estofadas, etc., dependiendo de la estación.

Otra opción es tomar *proteína de origen marino* (pescado), acompañada de *verduras* o de una *ensalada*, preferiblemente de las primeras, porque la ensalada es más difícil de digerir por la noche; no obstante, si uno tiene una fuerza digestiva importante o tiene muchas ganas de tomarla, puede hacerlo, preferiblemente en verano o si vive en un lugar de clima cálido.

Cuando no tengamos mucho apetito, o en el caso de que hayamos tomado mucha verdura y proteína al mediodía, podemos optar por unos *copos de avena* o, incluso, por una *compota*, pues el sabor dulce ayudará a relajarnos con vistas a la noche.

En realidad, las recomendaciones que hemos hecho para el almuerzo valen también para la cena, con la salvedad de que si cenamos tarde debemos sustituir los alimentos más indigestos por otros más suaves. Un buen recurso cuando uno llega a casa tarde y con hambre es hacerse una sopa con verduras,, restos de legumbre, tofu o pescado, algo de pasta de quínoa o de mijo para hacerla más ligera, una pequeña cantidad de algas y un poco de miso o salsa de soja. Se trata de una sopa rica en enzimas y que contiene todos los nutrientes, con lo que su digestión es rápida. De postre, puede tomarse un poco de compota! fruta o de verdura dulce —mémela—da de cebolla, calabaza valenciana al horno, etcétera.

Si uno no llega a casa hasta las once de la noche, es recomendable que meriende a media tarde, siguiendo las pautas que hemos dado para el desayuno: puede tomar, por ejemplo, unos cereales integrales combinados con leche vegetal, un café de cereales con leche vegetal, repostería con endulzantes naturales o un bocadillo de pan integral de levadura madre.

Otro aspecto importante a la hora de preparar el desayuno, la comida o la cena es que combinemos *alimentos de distintas consistencias*. No es bueno que todos sean líquidos, o cremosos, o crocantes. El hecho de que entre el 60 % y el 80 % del cuerpo humano no sea sino agua nos indica que, como regla general, nuestra alimentación debe ser húmeda y de consistencia blanda. Partiendo de esa premisa, deberemos procurar compensar nuestra dieta de la manera siguiente: si tomamos alimentos líquidos, será bueno que los combinemos con algo más duro,

más consistente —granos o pescado, por ejemplo—; si tomamos una crema, será conveniente que la acompañemos con frutos secos o semillas tostadas, alimentos secos, dorados y crocantes.

Lo que no debemos hacer, a no ser que persigamos un propósito concreto, es tomar un plato de sopa de primero, luego uno de espaguetis y, finalmente, un puré de verdura o unas acelgas hervidas, pues se trata en todos los casos de alimentos blandos o amorfos. Hay

que compensar los alimentos que no tienen forma definida con otros que sí cuenten con ella —pescado o un panaché de verduras, por ejemplo—. Así, por ejemplo, cuando se cocina cereal en grano, podemos presentarlo en el plato como si se tratara de un flan o dibujando una media corona o en forma de bola, de manera que demos forma a una parte de los alimentos. Si a continuación tomamos legumbres, tofu, seitán o un pescado y unas verduras cocinadas de forma que cada una conserve su sabor e individualidad, la comida nos ayudará a ordenar nuestra mente y tener claridad mental. Los platos en que cada alimento conserva su sabor distintivo combaten la confusión mental. En cambio, los purés, las cremas, los revoltillos y, en general, las mezclas tienden a provocarla y dificultan que la percepción de los fenómenos sea clara. Sin embargo, es bueno tomar de vez en cuando estos últimos platos como contrapunto.

En realidad, una comida completa debería contar con todos los nutrientes, varios sabores y varias consistencias. Pero no sólo eso: también hay que buscar, a ser posible, la variedad respecto a los tipos de cocción. Si tomamos un plato que ha sido cocinado durante largo tiempo—un calcio, un pescado al horno, un gratinado, etc.—, deberemos compensarlo con algo más refrescante —una ensalada verde, una verdura escaldada durante dos o tres minutos, una salsa refrescante, etc.—. Sí el primer plato es hervido, los restantes deben ser a la plancha, salteados, cocinados al vapor, tostados, etcétera.

Es importante, en resumen, que la cocción y la presentación de los alimentos se haga, en la mayoría de los casos, por separado, pues no es bueno comer una mezcla detrás de otra, a no ser que se haga con un objetivo terapéutico definido. Por ejemplo, los potajes son muy recomendables para las personas con dificultad para ganar peso; pero sí uno toma un potaje, en el que se mezclan por ejemplo cereales integrales, proteína de origen marino o vegetal —seitán, tofu o tempeh— o legumbres, y algas y semillas, será conveniente que consuma además algún alimento perfectamente diferenciado, con el fin de crear polaridad.

Saber crear polaridad es una obligación inexcusable de cualquier buen

cocinero. Y es que el arte de la cocina es muy difícil y sutil. Mediante los alimentos, uno puede transformar su salud, su mente y sus emociones. Pero para ello debe contar con una gran sensibilidad, una importante dosis de intuición y un profundo conocimiento de las propiedades energéticas y curativas de los alimentos y de los tipos de cocción, y de las combinaciones de unos y otros. El arte de la cocina es el arte de la alquimia o de la espagírica aplicado a la alimentación, el arte más complejo y comprometido que existe, pues mediante él se puede transformar a un comensal. Uno de los grandes genios que ha dado la humanidad, Leonardo da Vinci, dedicó sus últimos años a la cocina. Según algunos de sus biógrafos, esa fue su gran pasión, más allá de la pintura y sus otras facetas artísticas. Y es que, mediante la cocina, se pueden curar enfermedades o provocarlas, así como transformar por ejemplo a una persona holgazana en alguien muy diligente, y viceversa.

Cuando quien cocina sabe cómo opera la polaridad yin/yang en los alimentos, es diestro a la hora de jugar con sus sabores y sus propiedades y conoce la constitución y los posibles problemas energéticos de los comensales, la cocina se convierte en un arma poderosísima y el cocinero se convierte en un factor curativo y preventivo de importancia capital.

No es lo mismo echar la sal directamente sobre la comida que durante su cocción, ni echarla al principio de ésta que al final. No es lo mismo echar un alimento en agua hirviendo que echarlo en agua fría. No es lo mismo consumir una raíz, cuya energía es descendente, que un tallo, cuya energía es ascendente, una fruta de tierra que una fruta de árbol. Y, claro está, cada raíz, cada tallo, cada fruta de tierra o árbol, surten efectos diferentes. Los alimentos tienen propiedades muy distintas y sólo se puede obtener el máximo provecho de ellos si se saben cocinar adecuadamente. Una manzana, que es de naturaleza fría, puede cocinarse de modo que surte un efecto cálido en el cuerpo; una cebolla, que es caliente y picante, puede cocinarse de modo que ejerza un efecto anabólico, productor de tejido. Todo depende de la destreza y de los conocimientos de quien cocine y de la calidad de los alimentos. Es una lástima que sea muy poca aún la gente que domina el arte de la cocina desde el punto de vista energético y nunca se insistirá lo suficiente en los beneficios que reportaría que los niños se ejercitaran en él. Cuando hablamos de cocina energética, nos referimos a una manera de alimentarnos en la que la elección de cada ingrediente, la forma de guisarlo y el momento de ingerirlo responden a un propósito muy determinado: no sólo el mantenimiento del mejor estado de salud

posible y la resolución de posibles carencias, achaques o enfermedades. Sus efectos son tan notables que en un lapso de tres o cuatro meses muchas personas mejoran su aspecto hasta el punto de que algunos resultan casi irreconocibles.

### ¿Cuánto hay que beber al día?

Una pregunta que mucha gente se hace con frecuencia es cuánto hay que beber al día. Hay quien defiende que debemos beber dos litros de agua a diario si queremos mantener limpio el cuerpo. Otros aseguran que beber tanto agota los riñones. En realidad, la cantidad de líquido que uno debe ingerir depende de la dieta que siga y del estado de hidratación que tenga. Las dietas ricas en proteína animal y sal, o en azúcares simples —fruta, café, pasteles, refrescos, etc.—, reclaman mucha agua, para favorecer la disolución de la gran cantidad de toxinas que introducen en el organismo y facilitar su eliminación por los riñones. Para drenar esas toxinas, el riñón necesita, sí, de un litro y medio o dos litros de agua diarios, en función del volumen de la ingesta de la persona. En cambio, cuando nuestra dieta se basa en cereales integrales, leguminosas, verduras frescas, frutas de temporada, semillas y frutos secos, pescado y algas, la cantidad de agua que debemos beber es mucho menor, pues de todos esos alimentos sólo el pescado contiene un volumen de toxinas significativo.

Respecto a las distintas comidas del día, es evidente que en el desayuno hay que tomar algo líquido, pues el cuerpo se ha ido secando durante las horas de sueño. En cuanto al almuerzo y la cena, uno tiene que beber en función de su fluidez salival. Si durante la mañana o la tarde ha estado hablando mucho o haciendo mucho ejercicio físico, con la consiguiente pérdida de líquidos, tendrá que beber bastante en la comida o la cena. El organismo asimilará sin mayor problema el líquido que ingiera. Pero cuando el desgaste no ha sido grande, un exceso de agua puede diluir los jugos gástricos y hacer que la digestión se entorpezca.

Cuando el cuerpo necesita mucha agua, lo ideal es tomarla entre las comidas. No obstante, siempre es aconsejable tomar cierta cantidad de agua durante la comida y la cena, bien sea en forma de sopa, de tisana digestiva o de agua mineral —no es bueno beber agua del grifo, porque es excesivamente rica en calcio inorgánico, cloro y otros elementos químicos que tienden a obturar las arterias y vasos sanguíneos—. Otro consejo que hay que tener en cuenta es no tomar agua fría en las comidas, salvo que uno sufra de exceso de fuego en el

estómago —de lo cual son síntomas una sed notable, notar la boca caliente y seca, padecer de halitosis, tener un gran apetito, sentir calor o ardor en el estómago o el mal estado de las encías—. El agua fría es perjudicial porque ralentiza mucho la digestión. Además, si su consumo durante las comidas es constante, genera deficiencias en el aparato digestivo (bazo chino) y por lo tanto exceso de calor en el estómago. Por el contrario, tomarse una tisana digestiva, un café de cereales o un té de tres años puede ayudar a cerrar la comida agradablemente sin necesidad de postre.

### Consejos para el conjunto del día

Como resumen de lo que acabamos de exponer sobre las tres comidas, diremos que hay que tomar proteína al menos dos veces al día, verdura al menos una —sí son dos, mejor—, grano integral y pickles también al menos una vez al día, y que tampoco debemos dejar de consumir a diario un calcio rico en enzimas y minerales. Asimismo, es saludable tomar miso al menos una vez cada dos o tres días. Nuestro objetivo ha de ser seguir concienzudamente los consejos de la OMS en cuanto a la proporción que deben alcanzar los distintos nutrientes y tipos de alimentos en nuestra dieta diaria: entre el 40% y el 60% los cereales integrales, entre el 25% y el 35% las verduras, entre el 10% y el 22% las proteínas, entre el 3% y el 7% las algas, semillas y sopas, y hasta un 5% la fruta.

En cuanto a los electrodomésticos y utensilios de cocina, lo ideal es guisar en una cocina de gas —o, aún mejor, de carbón y leña—. Los materiales ideales para cocinar son la cerámica, el acero inoxidable, el hierro y el cristal. Debemos evitar sistemáticamente el microondas, los utensilios de aluminio, que pueden afectar al sistema nervioso, el barro barnizado, que se hace con plomo, el teflón —especialmente el teflón rallado, pues resulta tóxico— y la cerámica descascarillada. En cuanto a los utensilios de acero, hay que evitar que se quemem, pues si lo hacen despiden gases tóxicos; por ello las planchas deben ser de hierro, no de acero.

# Apéndice 1:

## La vitamina B<sub>12</sub> y otras vitaminas

Estudios llevados a cabo por científicos japoneses<sup>24</sup> demuestran que las bacterias intestinales son capaces de producir espontáneamente vitaminas de los tipos B<sup>^</sup> B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> y C. Ahora bien, para que eso sea posible el organismo debe disponer de una buena flora intestinal, cosa difícil si no cuidamos nuestra alimentación: no debemos olvidar que cualquier producto que consumamos afecta a dicha flora.

Si uno toma azúcar, la flora intestinal se altera rapidísimamente. La proteína animal, por su parte, genera bacterias nocivas que compiten con las beneficiosas. Para compensar esos efectos lo ideal es comer vegetales y pickles, los cuales favorecen la producción rápida de bacterias saprofitas y compensan la descomposición de la flora que provoca el azúcar o la proteína animal. Es por eso por lo que en Japón es costumbre acompañar siempre el pescado con algún vegetal verde.

No obstante, todos los expertos coinciden en que cocinando los alimentos al vapor, escaldados o salteados durante poco tiempo, nos aseguramos de que nuestro cuerpo cuente con el aporte de vitaminas tan lábiles como la B<sub>1</sub>( la B<sub>2</sub> y la C, independientemente de si nuestros intestinos las producen o no. Para mayor aprovechamiento, se puede volver a utilizar el agua de cocinar.

## La vitamina B12

Dado que no siempre se tiene la flora intestinal en óptimas condiciones para producir vitamina B12 y teniendo en cuenta que la fuente básica y principal de

esa vitamina es la proteína animal marina o terrestre, en nuestra opinión tanto los vegetarianos puros como las mujeres vegetarianas embarazadas o lactantes y los niños deberían asegurarse un aporte extra de vitamina B12.

Además, es preciso tener en cuenta que la vitamina se almacena en el hígado durante un período que oscila entre los tres y los seis años, con lo cual nuestra dieta puede estar falta de ella sin que reparemos en ello.

Fuentes de vitamina B12 de origen vegetal son las *microalgas* como el *alga espirulina* o las *algas azul verdosas*. Se trata de microalgas multivitaminicas y que contienen asimismo gran cantidad de aminoácidos esenciales y de otras clases de micronutrientes. Ocurre, sin embargo, que aportan menos vitamina B12 de lo que asegura el etiquetado con que se comercializan; en concreto una quinta parte. Aun así son una buena fuente de esa vitamina.

Se suele decir que algas como la nori o la wakame son una fuente de vitamina B12, pero existe cierta controversia sobre ello. Las vitaminas que contienen ese tipo de algas son análogas a la B12, pero no iguales; incluso, pueden competir con la B12,

Sí puede servir de complemento la *levadura de cerveza enriquecida con B12* (resultan preferibles las levaduras que crecen en remolacha a las que derivan del lúpulo de la cerveza, pues estas últimas suelen ser tratadas químicamente con el fin de que no resulten amargas, con lo cual pierden propiedades).

Otro alimento rico en vitamina B<sub>12</sub> es el *tempeh* elaborado según la *manera tradicional*, es decir, en su salsa y sin las meadas higiénicas que se aplican en su producción industrial en Occidente. Cuanto más natural es la elaboración del tempeh más rico es en B12. Desde hace poco, algunas de las empresas occidentales que lo producen le inoculan bacterias para dotarlo de vitamina B<sub>12</sub>.

Por otra parte, fermentos como el *miso* o el *tamari* crean una población intestinal de gran calidad, lo cual ayuda a la producción de vitamina B<sub>12</sub>.

En el caso de que estos alimentos no resulten suficientes, se puede recurrir a los comprimidos de vitamina B12 (véase más adelante).

## FUNCIONES

Nutre especialmente la sangre del corazón y el yin —la sustancia— del corazón, pues tiene una apetencia especial por él, por lo que da buenos resultados cuando el shen, el espíritu, está alterado. Se emplea para aliviar desórdenes psicológicos, para potenciar la fertilidad y como complemento

durante el embarazo.

## SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA

- Debilidad
- Fatiga
- Diarrea
- Depresión
- Indigestión
- Palidez
- Hormigueo en los dedos de las manos y los pies
- Palpitaciones
- Anorexia (falta de apetito)
- Infertilidad
- Desequilibrios mentales
- Falta de memoria
- Malhumor
- Apatía
- Alucinaciones
- Conducta violenta
- Cambios de personalidad

En los casos de carencia grave de vitamina B12, los síntomas son: pérdida de mielina, que afecta al sistema nervioso, insensibilidad en las piernas, hormigueo en la piel, falta de agudeza mental y sensorial, problemas de visión e incontinencia urinaria y fecal.

La falta de vitamina es un hecho frecuente entre la gente de edad avanzada, pero que muchas veces no se advierte, pues se suele manifestar al principio en forma de cambios de humor o carácter que se relacionan erróneamente con la senilidad. La falta de factor intrínseco —que un estómago joven y sano segrega sin mayor problema— suele ser la causa de que el organismo no pueda absorber suficiente vitamina B<sub>12</sub>.

## TEATAMENTO

Oral: 50 mcg a la semana (los comprimidos no deben contener otras vitaminas o minerales)/Microalgas verdes/Levadura enriquecida con vitamina

B12.

Intravenoso: 1.000 mcg/dosis. Intramuscular: varias dosis. Según los criterios médicos, para ayudar a asentar el shen, la mente, hacen falta varias dosis (más de 10). No es tóxico en absoluto, pues se elimina fácilmente.

#### DISMINUYEN SU CAPACIDAD DE ABSORCIÓN

- Los anticonceptivos. Es recomendable suplementar con B<sup>12</sup> cuando se toman anovulatorios.
- Los tóxicos como el alcohol, el tabaco, el café y otros.
- El estrés de cualquier tipo, especialmente el provocado por las heridas, las operaciones y los traumas.
- Las enfermedades hepáticas y las enfermedades crónicas.
- La falta de ácido clorhídrico en el estómago al digerir (cosa frecuente entre la gente mayor).

#### NECESIDADES DIARIAS

Adultos: 1—3 mcg/día.

Niños pequeños: 0,32 mcg/día.

Niños: 0,05 mcg/kg de peso.

Mujeres embarazadas y lactantes; 3 mcg/día.

La cantidad de vitamina B<sup>12</sup> en sangre debe ser mayor a 200 mcg/mL

Es aconsejable que las personas vegetarianas puras que tengan alguno de los síntomas descritos más arriba se hagan un análisis de B<sub>12</sub> en sangre.

Fuentes de vitamina B <sub>12</sub> en microgramos por 100 g	
<b>Fermentos</b>	<b>Pescado</b>
Pickles no pasteurizados (t) Miso (t) Tempeh (t)	Ostra (18) Almeja (49) Arenque (10) Bacalao (0,5) Abalone (1) Anchoa (7) Caballa (12) Sardina (10) Atún o bonito (2)
<b>Algas*</b>	
Hiziki (t) Kombu (3) Wakame (5) Kelp (4) Alaria (5) Dulse (7-13) Nori (12-70)	
<b>Microalgas</b>	<b>Lácteos</b>
Chlorella (25 +) Wild blue-green (40 +) Espirulina (40 +)	Leche entera (0,4) Yogur (0,6)
<b>Levaduras</b>	<b>Carnes y huevos</b>
Levadura enriquecida con B <sub>12</sub> (6-47)	Huevos (1) Bovino y carnes rojas (2) Corazón de bovino (1) Riñón de bovino (31) Hígado de bovino (59) Hígado de pollo bio (23)
<b>Otros</b>	
Polen de abeja (t)	

\* A pesar de que las algas contienen una significativa cantidad de B<sub>12</sub>, no se está seguro de que el cuerpo humano la asimile.

(t) = trazas de vitamina. Pueden encontrarse según se lleve a cabo su elaboración.

+ 20% realmente de lo indicado.

## Apéndice 2:

### El calcio

Los minerales presentes en el organismo humano mantienen un equilibrio delicado y dinámico. El hecho de que el organismo esté falto de alguno de ellos afecta inevitablemente al resto. Por ello, para mejorar la absorción del calcio hay también que mejorar el aprovechamiento por parte del organismo de otros minerales complementarios.

Año tras año, los científicos se preguntan en qué proporciones deberían estar presentes los minerales en nuestra dieta. Por ejemplo, no hace mucho se solía recomendar que la proporción de calcio y magnesio en la dieta fuera de 2 a 1. Más recientemente los investigadores abogaban por una proporción de 1 a 1, y actualmente muchos aseguran que debemos tomar el doble de magnesio que de calcio.

Esta última postura casa con las proporciones propias de una dieta basada en granos y otros vegetales. De hecho, una dieta equilibrada basada en cereales integrales, legumbres, verduras, pescado, semillas —las de sésamo en especial— y algas proporciona todos los nutrientes esenciales para la absorción del calcio.

En Occidente, la ingesta de calcio se asocia al consumo de productos lácteos. Sin embargo, los estadounidenses, en cuya dieta los lácteos alcanzan proporciones de hasta el 25 %, sufren habitualmente de enfermedades relacionadas con la mala asimilación del calcio en los huesos, como son la artritis y la osteoporosis. Y en España sucede algo similar. Para absorber adecuadamente el calcio que tomamos, debemos seguir una dieta rica en magnesio, boro (no demasiado, pues el exceso de boro inhibe la absorción) y vitaminas A, C y D. Según parece, si estamos faltos de alguno de estos

nutrientes, nuestro organismo no puede absorber el calcio.

Por el contrario, los alimentos ricos en fósforo —carnes, refrescos, lácteos— estimulan la producción de la hormona paratiroidea, que les roba calcio a los huesos y lo envía a la sangre y a los tejidos. Muchos tipos de artritis se caracterizan por la excesiva presencia de calcio en los tejidos blandos y la falta de él en el esqueleto. Una dieta rica en alimentos completos integrales suele surtir efectos muy beneficiosos en esos tipos de osteoartritis y en la mayoría de los casos de deficiencia de calcio.

Hay que reseñar que según algunas investigaciones llevadas a cabo por científicos británicos la fortaleza de los huesos podría no estar relacionada con la ingestión de calcio. Un estudio cuya población eran madres inglesas y gambianas reveló que las africanas, cuya dieta es pobre en calcio, que paren hasta diez bebés y que los amamantan a todos, cuentan con masas óseas comparables a las de las madres inglesas, que tienen una media de dos niños —a los cuales no siempre amamantan— y cuya dieta es rica en calcio. La investigación demostró que las mujeres inglesas que siguen una dieta rica en calcio procedente de lácteos tienen más riesgo de sufrir osteoporosis que las mujeres gambianas. Según el mismo estudio, los suplementos cálcicos no se muestran eficaces a la hora de mejorar la masa ósea en las mujeres en edad fértil.<sup>25</sup>

## El magnesio

La relación entre el magnesio que ingerimos y el nivel de calcio de nuestros huesos se establece por medio de la calcitonina, una hormona segregada por las tiroides que aumenta el nivel de calcio en los huesos e impide que sea absorbido por los tejidos blandos. El magnesio estimula la producción de calcitonina y, por lo tanto, contribuye a aumentar el nivel de calcio en los huesos.

Conviene saber, además, que el magnesio es imprescindible para la síntesis de colágeno, la proteína más abundante en nuestros tejidos y que resulta fundamental para la salud de las arterias, el pelo, las uñas, la piel, etcétera.

Otro efecto del magnesio es que relaja los músculos, mientras que el calcio los contrae. La mejor alternativa al consumo de tranquilizantes, alcohol o incluso chocolate es, sin duda, una dieta rica en magnesio, basada, pues, en cereales integrales, legumbres, verduras, algas, frutos secos y semillas.

## ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

algas marinas: Como la wakame, la kombu, la kelp, la hiziki, arame y muchas otras.

legumbres: Incluyendo la soja y sus derivados.

granos integrales: Como el arroz, la cebada, el maíz, el trigo, el mijo y particularmente el trigo sarraceno y el amaranto.

frutos secos y semillas: Especialmente las almendras, los anacardos y las semillas de sésamo.

alimentos ricos en clorofila: Hojas y hortalizas verdes y el alga espirulina.

Por su parte, los productos pobres en magnesio son los de origen animal — carne, huevos, lácteos— y la fruta.

Cantidad de calcio en los alimentos

Conviene reparar en los alimentos que son de origen vegetal, pues en ellos el calcio suele estar acompañado por los minerales complementarios necesarios para su buena absorción por el hueso.

Alimento	Calcio en mg/100 g	Alimento	Calcio en mg/100 g
Hiziki	1.400	Berro	120
Wakame	1.300	Leche	119
Kelp	1.099	Semillas de girasol	116
Kombu	800	Col china	106
Arame	830	Escarola	104
Nori	390	Acelgas	110
Semillas de sésamo	975	Tofu	100
Queso seco cheddar	810	Nueces	99
Sardinas	443	Tempeh	93
Agar-agar	400	Espinacas	99
Soja	277	Sargo	89
Nato	217	Gamba	92
Almendras	266	Lenteja	79
Amaranto	222	Mejillón	88
Levadura de cerveza	210	Nueces	99
Avellanas	209	Ostra	82
Hojas de nabo	190	Salmón	79
Nueces del Brasil	186	Queso fresco	70
Col crespa (var. acephala)	179	Miso	80
Frijol	150	Azuki	75
Quínoa	141	Avena	54
Judías negras	135	Brócoli	48
Pistachos	135	Huevos	49
Perejil	138	Leche materna	31
Judías pintas	135	Arroz integral	33
Col rizada	135	Pescado azul	23
Col	134	Bacalao	13
Nuez	134	Pollo	11
Espirulina	131	Carne picada	10
Yogur	121	Solomillo de vacuno	2

Fuente: USA and Japan food composition tables, 1998.

Muchos pescados y productos de mar son también muy ricos en calcio.

## FACTORES INHIBIDORES DE LA ACCIÓN DEL CALCIO

- Azúcar, o demasiado de cualquier otro endulzante artificial o concentrado (sacarina, fructosa, miel...) y la ingestión excesiva de productos de sabor dulce.
- Exceso de proteína animal: lácteos, huevos, carne.
- Alcohol, café, refrescos, diuréticos.

- Marihuana, cigarrillos y otros tóxicos.
- Sal o vinagre en exceso.
- Solanáceas como el tomate, la patata, el pimiento y la berenjena.
- Poco ejercido o demasiado ejercicio (especialmente en el caso de la mujer).
- Harinas integrales y alimentos ricos en salvado (por ejemplo, papillas de seguimiento infantiles).
- Todo alimento acidificante (chocolate, fritos...).

## RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR LA ABSORCIÓN DE CALCIO

**OBTENER SUFICIENTE VITAMINA D DEL SOL:** Para lograrlo lo ideal es exponer al sol a diario el 20% de la piel durante 30 minutos. Cuando el día esté nublado, el tiempo de exposición debe ser mayor. Durante el invierno, la mayoría de la gente expone al sol tan sólo la cara y las manos, que constituyen el 5 % de la superficie del cuerpo. Para obtener del sol una cantidad adecuada de vitamina D, basta con un paseo diario en pantalón corto. Si no nos es posible mantener ese ritmo, conviene que aprovechemos el fin de semana para tomar el sol durante más rato.

Cuando no podamos obtener del sol suficiente vitamina D, podemos recurrir a fuentes alimenticias ricas en ella: aceite de hígado de bacalao y, según el doctor Bernard Jensen, alimentos ricos en clorofila —hojas verdes, microalgas (clorella, espirulina, klamart)—. Los alimentos ricos en clorofila actúan, según Jensen, como almacén de energía lumínica solar y operan de forma similar a la de la vitamina D en lo que se refiere a regular el calcio en el organismo.<sup>26</sup>

**INCREMENTAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA EN UNO MISMO:** La desvalorización es un factor psicosomático que, según nuestra experiencia clínica, puede contribuir a que los huesos se descalcifiquen.

**COMER ALIMENTOS RICOS EN CALCIO, CLOROFILA, MAGNESIO Y**

**OTROS MINERALES:** Especialmente cereales integrales, legumbres, hojas verdes y algas marinas. Evitar los alimentos inhibidores de la acción del calcio.

**HACER EJERCICIO MODERADA Y REGULARMENTE: PARA AUMENTAR LA MASA ÓSEA.** Para prevenir la pérdida de calcio, nuestros huesos deben soportar peso y combatir la fuerza de la gravedad. Las personas convalecientes necesitan andar todos los días o por lo menos estar un rato de pie. Asimismo, la gente de edad avanzada necesita pasear y llevar una vida activa.

Por lo demás, hacer demasiado ejercicio perjudica especialmente a las mujeres (reduce excesivamente el yin de su organismo y las yanguiza demasiado).

tomar suplementos de calcio: Especialmente si nuestra dieta es pobre en él. Para conseguir una buena asimilación de los suplementos de calcio y conjurar el peligro de que el calcio se acumule en los tejidos, debemos tomar muchos vegetales verdes, así como pickles una o dos veces por día. Pequeñas cantidades de vinagre de arroz o de limón también contribuyen, como los pickles, a la absorción del calcio. Las personas que hayan sufrido de piedras en el riñón deben consultar a su médico la conveniencia de que tomen suplementos de calcio.

remojarse bien los granos y las legumbres antes de cocinarlos: Para neutralizar su contenido en ácido fítico. Esa sencilla operación ayuda a que se absorban mejor el zinc, el magnesio, el calcio y otros minerales presentes en esos alimentos.

Por otra parte, no conviene dar a los niños pápulas hechas de harinas enteras de trigo o cebada —muy comunes en las dietas de seguimiento para bebés o niños pequeños—, pues contienen fitatos. Lo mejor es hacer las papillas con copos de avena o cereal en grano (arroz integral, arroz dulce, avena, amaranto, quínoa...).

**REDUCIR EN LO POSIBLE EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO OXÁLICO:** Arándanos, chocolate, ciruelas, espinacas, cardos y remolacha y sus hojas.

optar por productos fermentados: En el caso de que se consuman lácteos —yogur, kefir—, ya que se digieren mejor. Asimismo, los productos de leche de cabra son preferibles a los de leche de vaca. Conviene evitar la leche desnatada, pues está desprovista de las enzimas y grasas necesarias para la absorción del calcio.

Cuando se consumen lácteos es también muy importante aumentar la ingestión de productos ricos en clorofila (verdes), evitando los ricos en ácido oxálico.

alimentos ricos en silicio: El silicio es un componente básico del tejido conjuntivo, y sin alimentos ricos en él, por ejemplo, la planta conocida como cola de caballo (*Equisetum ámense*) y la fibra presente en los granos, verduras, legumbres y frutas, todos de mucha ayuda cuando se trata de aumentar la cantidad de calcio en los huesos. Según el profesor Louis Quervain, candidato al Nobel y miembro de la Real Academia de Ciencias de Nueva York, los seres

vivos son capaces de transformar un elemento en otro. De acuerdo con él, el cuerpo humano es capaz de transformar el silicio en calcio:  $\text{Si}^{28} + \text{C}^{12} = \text{Ca}^{40}$ .

De hecho, la decocción de cola de caballo con alga kombu ha sido empleada tradicionalmente por la medicina natural para tratar problemas óseos. Veamos una receta:

### INGREDIENTES

1 cucharada sopera colmada o 20 g de cola de caballo (*Equisetum arvense*).  
2—3 cm de alga kombu (las personas con hipertiroidismo no deben emplear el alga kombu en la receta). 0,5l de agua.

### MODO DE PREPARACIÓN

Hervir durante 30 minutos a fuego bajo. Conviene tomar 3 o 4 vasos diarios durante 3 o 4

Otros alimentos especialmente ricos en silicio son la lechuga, el trigo sarraceno, el arroz integral, el mijo, la avena, la zanahoria, el albaricoque, las fresas... Nuestra experiencia clínica nos indica que niños que los consumen y que no toman ni carne ni huevos ni lácteos tienen una perfecta dentición y un buen desarrollo músculo—esquelético.

# Apéndice 3:

## Efectos bilógicos de los aceites

Los ácidos grasos son los componentes fundamentales de las grasas. Los ácidos grasos esenciales —alfalinolénico y linoleico principalmente —son los que el cuerpo no puede sintetizar por sí mismo, por lo que debemos obtenerlos de fuentes externas. La obtención de los ácidos grasos esenciales es imprescindible para el buen funcionamiento del cuerpo, pues son los precursores de las «hormonas», de los tejidos responsables de numerosas funciones, llamadas prostaglandinas (PGE). Destacan especialmente las PGE1 y la PGE2. Como veremos a continuación hay alimentos que son ricos en ácidos grasos esenciales (los omega 3) formadores de PGE1 y los hay que son precursores de la PGE3 y PGE2 (los omega 6).

### FUNCIONES DE LOS ÁCIDOS GRASOS Y SUS PRODUCTOS. LAS PROSTAGLANDINAS

Las prostaglandinas E2 (PGE2) provienen del ácido araquidónico. Estas prostaglandinas favorecen que las plaquetas se peguen y se acumulen en los vasos arteriales. Favorecen también que el riñón retenga Sal, lo que conduce a que el organismo retenga líquidos, sufra de tensión arterial alta y sea propenso a padecer inflamaciones. Tomado en pequeñas cantidades, el ácido araquidónico es beneficioso porque ayuda a curar las heridas, pero si se consume demasiado ácido araquidónico procedente de proteína animal, la sangre tiene tendencia a espesarse, lo cual puede dar lugar a infartos, embolias, trombosis, anginas de pecho, etc., y a dolores como los provocados por la artritis o cualesquiera de los causados por la inflamación de los tejidos. Muchos científicos consideran que el

ácido araquidónico es, hoy en día, un ácido graso esencial, pues, en su opinión, el cuerpo humano ha perdido la capacidad de producirlo. Por ello, las personas vegetarianas deberían tomar alga nori, que también lo contiene.



\* Hay opiniones contradictorias al respecto de si se trata de un ácido graso esencial



El ácido graso EPA sólo es esencial en condiciones especiales, cuando se bloquea la enzima delta 6 desaturasa. Si el organismo goza de salud, si es capaz de sintetizarlo, no siendo necesario entonces obtenerlo del exterior.

Las prostaglandinas E3 (PGE3) provienen del EPA (ácido eicosapentaenoico, véase la figura anterior). Ayudan a que la agregación plaquetaria sea menor, con lo cual, contribuyen a la fluidez del flujo de sangre. Tiene, pues, un efecto contrario al de las E2. Además, impiden que las membranas segreguen ácido araquidónico, con lo que limitan la producción de prostaglandinas E2, Estas características explican por qué el pescado —rico en

EPA— puede prevenir las enfermedades cardiovasculares, las retenciones de líquidos y las inflamaciones producidas por el consumo excesivo de proteína animal.

En cuanto a las prostaglandinas E1, de las que se dice que tienen sinergia con las E3, inhiben la proliferación celular y normalizan las células que han mutado. Son de ayuda, pues, en el tratamiento del cáncer. Su efecto antiinflamatorio no se limita a los casos de artritis, sino que se extiende a las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide. Conviene tener en cuenta que la aspirina, utilizada para paliar los efectos inflamatorios de la artritis, inhibe la producción de PGE1.

El ácido gamalinolénico, fuente de las PGE1, parece haberse demostrado útil incluso en el tratamiento de la esquizofrenia. Asimismo, estimula el crecimiento cuando se retrasa, reduce el deseo de beber en las personas alcohólicas y les restaura las funciones del hígado y del cerebro, y es de ayuda cuando el ojo no puede producir lágrimas. También resulta de ayuda en los casos de esclerosis múltiple, ya que quienes sufren de ella no pueden convertir el ácido linoleico en PGE1, y en los de mastitis, síndrome premenstrual, hiperactividad infantil y quistes en los pechos, casos todos ellos en los que el organismo está falto de PGE1. En los casos de obesidad, la PGE1 favorece la pérdida de peso.

El ácido gamalinolénico deriva del ácido linoleico, presente en abundancia en muchos granos, verduras, semillas y legumbres. Sin embargo, bloquean la producción de ácido gamalinolénico y por tanto de PGE1, los problemas vasculares la ingesta de ácidos grasos trans (grasas sintéticas como las de las margarinas y aderezos grasos elaborados químicamente) y aceites refinados y muy calentados —por encima de 160 °C—. También lo hacen el alcohol y el tabaco, la radiación —incluyendo las radiaciones de baja frecuencia procedentes de los aparatos electrónicos y los electrodomésticos—, la aspirina, la mayoría de las drogas sintéticas, la edad, la ingestión excesiva de grasas saturadas y colesterol, el cáncer, todo aquello que produzca gran cantidad de radicales libres, el consumo excesivo de productos animales —que producen demasiado ácido araquidónico y por lo tanto PGE2— y la falta relativa de nutrientes y vitaminas como la B<sub>3</sub>, la B<sub>6</sub>, la C, la E, el magnesio o el zinc —nutrientes de los que no estaremos faltos si seguimos una dieta basada en cereales integrales, verduras, legumbres, semillas, nueces, frutas y algas.

Por otra parte, conviene saber que la enzima que permite que el ácido

linoleico se convierta en gamalinolénico, la delta 6 desaturasa, es también la que permite que el ácido alfa-linolénico se convierta en ácido estearidónico, es decir, es la que permite que el ácido alfa-linolénico entre en la cadena para formar EPA, o sea, ácidos omega 3. Por lo tanto, la misma enzima que permite que de los ácidos omega 6 se produzca PGE1 posibilita asimismo que se produzcan PGE3 a partir del ácido alfa-linolénico, por lo que cuando existen carencias de ácido gamalinolénico suelen también existir carencias de ácidos omega. Cuando eso ocurre, podemos recurrir al pescado, pues aunque el EPA no es un ácido graso esencial, en ese caso sí se convierte en esencial. Así si una persona sufre de estrés u otras situaciones que bloquean la producción de ácido gamalinolénico, se entiende que también debería tomar además de gamalinolénico (en los aceites de primula, borraja, cáñamo, alga espirulina...) algo de pescado, especialmente si es de edad avanzada o tiene problemas circulatorios, puesto que probablemente la línea de omega 3 tampoco funcione.

En resumen, cuando existan síntomas de falta de ácidos grasos esenciales — sequedad de cuero cabelludo, problemas de hígado o de vesícula biliar, retraso en el crecimiento, varices, infecciones, infertilidad, irritabilidad, nerviosismo, sequedad de piel, etc.— se deben tomar las fuentes de ácidos grasos esenciales que aparecen en el gráfico y evitar —o al menos reducir— el consumo de aceites refinados, rancios o hidrogenados, margarinas y fuentes de grasas saturadas de origen animal. Cuando se padezcan problemas de tipo vascular—migrañas, hipertensión arterial, angina de pecho, arteriosclerosis general de las arterias, riesgo de trombosis o de accidentes vasculares cerebrales, exceso de colesterol en la sangre, exceso de triglicéridos— conviene tomar fuentes de ácidos omega 3, es decir, de ácido alfa-linolénico, y también fuentes de ácido gamalinolénico, un ácido omega 6 que el cuerpo produce a partir del ácido linoleico que puede conseguirse directamente tomando aceite de primula, de grosella negra (véase la figura de p. 310). Asimismo, conviene tomar EPA y DHA por medio de pescados como la sardina, el atún, la caballa, el arenque o la anchoa, el halibut o el rodaballo salvaje.

Tanto el ácido alfa-linolénico como el gamalinolénico son de ayuda en los casos de artritis, psoriasis, eccemas, inflamaciones intestinales, colitis, asma, asma bronquial, cáncer, tumores, quistes de pecho, síndrome premenstrual, baja inmunidad, esclerosis múltiple, hipertrofia prostática, adicciones, alcoholismo, frustración emocional, depresión, obesidad... El EPA y el DHA no son recomendables cuando se sufre de cáncer, pero sí en los casos de carencias

inmunitarias o alcoholismo.

Por otra parte, tomar, cuando se está bebiendo alcohol, cápsulas de aceite de onagra —rico en ácido gamalinolénico y vitamina C— reduce la resaca e incluso el delírium trémens. Además, ayuda a que el hígado y el cerebro se recuperen.

Finalmente, *otros signos de alteración de los niveles de ácidos grasos esenciales* pueden ser el acné, la caspa, la facilidad para quemarse al tomar el sol, los granos en la piel, la hipersensibilidad a la luz, la humedad en las palmas de las manos, las manchas blancas en las uñas —que también se asocian a la falta de zinc—, la piel áspera, el pelo delgado, quebradizo o seco, el envejecimiento, las alergias alimentarias, la caries dental, la arterioesclerosis y las enfermedades trombóticas, diversos tipos de infecciones víricas, el eccema tópico, el asma, la hipertensión arterial, el alcoholismo, la cirrosis hepática, la hernia discal, la colitis ulcerosa, el síndrome del colon irritable, la esclerosis múltiple, las enfermedades del colágeno —como la artritis y la enfermedad de Croon— y un largo etcétera de enfermedades relacionadas con la deficiencia de sustancia básica (deficiencia de yin).

**Factores que bloquean el metabolismo del ácido gamalinolénico, dificultando su transformación en PGE1.**

- Deficiencias de nutrientes esenciales, como vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C, E, zinc, manganeso.
- Envejecimiento.
- Excesivo consumo de proteína animal (= exceso ácido araquidónico).
- Exceso de grasa y colesterol.
- Exceso de radicales libres (por ejemplo en el cáncer).
- Aspirina y otros medicamentos.
- Alcohol, tabaco.
- Contaminación electromagnética o por microondas.
- Grasas sintéticas de margarinas, aderezos químicamente producidos, aceites refinados, y calentados a más de 160 °C.
- Estrés, insomnio.

## USOS DE LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Indicaciones	Tipos de ácido graso recomendado
<b>Déficit generalizado de ácidos grasos esenciales</b>	
Infertilidad Varices Infecciones  Sequedad de la piel Caída del cabello Irritabilidad Ansiedad Tensión emocional Nerviosismo Piedras en vesícula biliar Insomnio	Usar aceites de 1. <sup>ª</sup> presión en frío especialmente de lino, de semilla de calabaza (ambos ricos en ácido linoleico y alfa-linolenico). Tomarlos sólo si son frescos, pues se rancian fácilmente. Guardar en la nevera.  Tomar cereales en grano integrales, legumbres, semillas, frutos secos frescos, hojas verde oscuro y microalgas (espirulina, clorella)  Evitar aceites refinados, fritos, margarinas.
<b>Enfermedades inflamatorias</b>	
Artritis, psoriasis, dermatitis, eccema, urticaria, colitis, asma bronquial	Tomar fuentes de ácido linolenico. EPA y DHA omega 3. Tomar fuentes gamalinolenico (omega 6) (véase gráfica de la página 310).

## Apéndice 4:

### Fisionomía

Al principio de esta obra hablábamos de la diferencia entre la constitución de la persona y la condición de la persona. La *constitución* de la persona es lo que uno recibe por vía de herencia, y está determinado por la condición de las células reproductivas de los padres, la fuerza del coito, el embarazo —el factor más importante— y la lactancia. Es, en definitiva, el *background* estructural y biológico con que nacemos y que difícilmente vamos a poder cambiar durante la vida. La *condición* de la persona es el estado en que se encuentra una persona en un momento determinado de su vida. Uno puede tener una constitución débil y sin embargo contar con una buena condición, gracias a que se cuida mucho. En el polo opuesto, una persona de constitución fuerte puede tener una condición muy pobre porque su alimentación sea mala o tengo malos hábitos de vida.

Las generaciones actuales disponen de mucha menos fortaleza constitucional que las anteriores: los abuelos y los padres de los que ahora son padres tenían constituciones mucho más fuertes. En dos o tres generaciones, los hábitos alimenticios han degenerado y durante los embarazos se come de forma menos saludable. El consumo excesivo de productos refinados, azúcares, aditivos, proteína animal de baja calidad, lácteos, etc., y el consumo insuficiente de cereales integrales, legumbres, verduras frescas, semillas, pescados y fruta de temporada, lleva a que el feto no pueda adquirir una constitución tan fuerte como antaño, lo cual se traduce en una morbilidad infantil mucho mayor que la de generaciones atrás, a pesar de los avances de la medicina. Hoy en día, muchos niños sufren de cáncer, alergia, asma, etc., y abundan los infartos, la arterioesclerosis, los problemas circulatorios y las enfermedades degenerativas

entre la gente joven.

Por otra parte, nuestra constitución se resiente cuando sufrimos una operación en la que se extirpa algún tejido —amígdalas, apéndice, vegetaciones, vesícula biliar, ovarios—. Independientemente de la necesidad de la extirpación, ésta mina nuestra fortaleza biológica y muchas veces nuestra capacidad inmunitaria. Por su parte, algunos tratamientos dentarios también pueden atentar contra nuestra base bioenergética, según demuestra la medicina neurofocal alemana.

La dieta preconizada por la OMS y expuesta en esta obra beneficia especialmente a las constituciones más débiles. ¿Cómo podemos saber si nuestra constitución lo es? Observando nuestra fisonomía y nuestra estructura corporal.

En general, el hecho de que una persona cuente con una estructura ósea robusta —cuello ancho, muñecas anchas, mandíbula ancha, séptima vértebra cervical fuerte—, indica a priori que tiene una constitución resistente, una importante reserva de minerales.

Otro elemento muy significativo es la boca. Cuanto más grande es, más débil es el tubo digestivo. Según la medicina oriental, la boca es un reflejo del sistema digestivo, siendo el labio superior un reflejo del estómago, y el labio inferior de los intestinos grueso y delgado. Las personas de labio dilatado o boca grande deberían seguir dietas con pocos alimentos yin y preferir los factores contractivos: cocciones más largas, más sal, menos crudos, menos alimentos fríos, menos zumos de frutas y refrescos, etcétera.

Hoy en día, las bocas son mayores que antaño, lo cual indica que durante la formación del sistema digestivo de los fetos existe en la sangre materna un exceso de elementos expansivos.

Otra forma de conocer cuál es el carácter de la constitución de una persona son las *orejas*. Para saber cuál ha sido la alimentación de la madre durante el embarazo, la oreja se divide en tres partes: el tercio superior refleja la influencia de las proteínas, el tercio medio la de los hidratos de carbono y el tercio inferior la de las sales minerales.

Desde el punto de vista de la auricomedia, este último tercio es un reflejo del cerebro, el mar de la esencia según la medicina china.

La oreja de una persona con una constitución óptima está bien proporcionada y cuenta con un lóbulo grande y despegado, prueba de que la persona tiene una buena reserva de sales minerales y esencia. A ese tipo de oreja podría llamársela oreja de Buda.

Si durante el embarazo la madre ha ingerido en exceso proteínas, azúcar u otros productos que se comen las sales minerales y la esencia, la oreja tiene forma de oreja de lobo, no lobulada. Las personas que tienen ese tipo de oreja suelen carecer de visión de conjunto ante una situación conflictiva, amén de una salud más lábil que la de las personas con la oreja bien lobulada, las cuales, además de contar con una visión holística de la realidad, suelen tener más capacidad para ser felices y disfrutar de lo que poseen. La persona con oreja de lobo suele tener un buen potencial intelectual, pero acostumbra a estar más desconectada de la realidad que los demás. En cambio, quienes cuentan con una oreja de Buda tienen más capacidad para entender la realidad de forma intuitiva. Por otra parte, quienes tienen oreja de lobo deberían procurar no consumir en exceso proteína de origen animal, d azúcar y las grasas saturadas. De hacerlo, pueden tensarse y tener tendencias obsesivas e, incluso, tendencia a la agresividad.

El tercer tipo de oreja es la llamada oreja de mono, redonda y no lobulada. La tienen personas cuya madre, durante d embarazo, ingirió en exceso hidratos de carbono. Se trata de personas muy sensibles a alimentos como las patatas, los tomates, la fruta, d azúcar, etc. Sí los toman en exceso se desequilibran rápidamente: se excitan y sufren alteraciones en el sistema nervioso.

Las personas con oreja de Buda soportan mejor que las demás una alimentación desequilibrada y unos hábitos de vida poco saludables. Suelen acumular más que quienes tienen oreja de lobo o mono, por lo que tienen más tendencia a sufrir de sobrepeso. Normalmente, su salud es buena, pero cuando padecen alguna enfermedad, ésta suele ser grave. En cambio, las personas con oreja de mono o lobo suelen acarrear problemas de salud durante toda la vida, tienen que estar cuidándose constantemente, son más sensibles a los alimentos y sienten más necesidad de hacer deporte, para eliminar toxinas y para que las vías de eliminación funcionen correctamente. Si no se cuidan, tienen más dificultades para recuperarse tras una enfermedad importante.

Las personas con oreja de mono o lobo, de constitución débil, son las que más notan y agradecen los efectos de una dieta equilibrada.

Un problema añadido al hecho de que las nuevas generaciones tengan, mayoritariamente, orejas sin lóbulo y escasa resistencia biológica e inmunitaria es que sus hijos tienen tendencia a ser más débiles todavía. Sólo con embarazos muy cuidados se puede regenerar la fortaleza de la especie. Experimentos hechos con gatos, en los que se rebajaba la calidad de su alimentación de forma similar a

lo que ha ido ocurriendo en el caso del hombre, han demostrado que la fortaleza constitucional no se recuperaba hasta al cabo de cuatro generaciones de una alimentación correcta. Esto explica la necesidad de mentalizar a las mujeres embarazadas de que sigan una alimentación lo más equilibrada posible.

## F I S I O N O M Í A



**OREJA IDEAL**

**Constitución fuerte**



**OREJA DE MONO**

**Constituciones débiles**



**OREJA DE LOBO**

El lóbulo indica la reserva de esencia o sales minerales de la persona, especialmente en el riñón, pues la oreja también refleja la fortaleza de los riñones.

## Apéndice 5;

Compensando los importantes efectos del uso de la pantalla del ordenador y la televisión con la dieta

Aparte de los efectos nocivos que la contaminación electromagnética proveniente de la radiación de los ordenadores o TV pueden producir en la salud (efectos que no vamos a tratar en este apéndice), las pantallas de estos aparatos por sí mismas producen efectos nocivos sobre nuestra salud y bienestar debido a su luminiscencia. Cuando se está mirando a una pantalla de forma constante nuestro organismo está aportando a la vista gran cantidad de nutrientes y sangre que son necesarios para poder soportar y asimilar la luz y la información que nos llega a través de los ojos.

Según la medicina tradicional china, la función de la vista la dirige el hígado; en especial el hecho de mirar a una pantalla luminiscente produce un desgaste de la sangre acumulada en el hígado. Esto se puede manifestar en muy diversas maneras si el uso de la visión sobre la pantalla luminiscente es prolongado. Esta deficiencia en la sangre producirá unos síntomas debidos a la sequedad que se produce en el hígado y que pueden ir desde alergias cutáneas, dermatitis o neurodermitis, a cansancio, problemas para dormir (bien sea insomnio por la noche o insomnio por despertarse temprano de madrugada), ansiedad (debido al calor en el hígado sobre el corazón y éste al estar más caliente y más seco produce esta sensación de ansiedad o angustia u opresión en la zona del pecho o en el plexo solar) .También este vacío de Yin puede producir sensación de vacío interno, llegando hasta la depresión, sin causa justificada, con sentimiento de desmotivación vital. Esto último se exagera debido al estancamiento de energía que se produce en el rugado y en el cuerpo cuando el organismo y el hígado

están demasiado secos.

Otros síntomas acompañantes producidos por exceso de exposición a las pantallas pueden ser problemas musculares o tendinosos» un aumento de la susceptibilidad, nerviosismo, falta de sosiego, irritabilidad y cansancio. Este cuadro producido por la deficiencia de sangre puede llevar a tener en el trabajo y en la vida una falta de recursos, y un bajo rendimiento que pueden producir una mayor ansiedad como consecuencia de ver que no llegas a cumplir cómo quisieras.

¿Cuántas son las horas máximas de uso de las pantallas para que éstas no sean perjudiciales? Esto dependerá de la fortaleza constitucional de la persona y de la buena condición en que estén sus órganos en este momento. Constituciones más fuertes aguantarán más rato en el ordenador, ya que tienen una mayor reserva de sangre en el hígado. En personas más débiles, más delgadas, más nerviosas con una menor reserva de sangre, de Yin y de fluidos en el hígado y en el plexo vascular intestinal pueden manifestarse más pronto los síntomas anteriormente dichos. En niños y adolescentes es especialmente importante cuidar este tema, para evitar bajones de la inmunidad, cambios de carácter, desconcentración, ansiedad, hiperquinesis.

Un buen consejo es bajar el brillo de la pantalla para disminuir la luminiscencia e intentar no mirar más que lo imprescindible a la pantalla, fijar la vista fuera de la pantalla cuando no es realmente necesario posar la vista sobre ella. Por otro lado, el tratamiento dietético requerirá una ingesta de nutrientes aumentado para aportar más sangre al hígado, por lo cual está indicado comer en abundancia sobre todo alimentos jugosos y untuosos; no tomar alimentos secos muy salados ni picantes, ni alcohol ni café, ni fritos. Tomar abundantes zumos de frutas rojas como base: la fresa, el arándano, la uva roja, la sandía, y muy especialmente el zumo de zanahoria. Una combinación muy recomendable en estos casos, especialmente en las estaciones calurosas desde mayo hasta noviembre, es el zumo de zanahoria con medio limón o bien con un poco de remolacha o sandía o media manzana; este zumo se debe tomar según apetezca a razón de uno o dos vasos al día o cada dos días, según la condición de la persona. Es muy importante no olvidarse del consumo regular de legumbre. En estos casos, como aporte de Yin básico, se toma una cantidad mayor que en el aporte estándar: unas 5—7 cucharadas soperas de legumbre muy bien cocinada diariamente, (O incrementando la legumbre hasta un 25—30% del volumen total de la ingesta de la comida.) Va muy bien tomar dos cucharadas soperas de aceite

de lino a diario mezclado con unas gotas de shoyu, sobre la verdura u otro alimento. Es también especialmente recomendable tomar aceite de onagra a razón de 5—12 g diarios según necesidades.

Tomar también aceites de pescado ricos en ácidos grasos omega—3 (EPA y DHA) que estén bien conservados (o sea que tengan buen olor, signo de que no están oxidados), a razón de 3 g diarios. El aceite de sésamo también es recomendable, bien sea para saltear ligeramente o para su consumo crudo. El consumo regular de pasta, cereales integrales y verduras variadas es suficiente aporte proteico y la ingesta de los aceites marcados son básicos para recuperarse.

También se puede tomar melaza de cebada, una o dos cucharadas soperas diarias, y compotas y mermeladas sin azúcar ni fructosa hechas con sólo fruta de bayas o frutos rojos como son la cereza, la fresa, el arándano, la frambuesa, la mora, la uva roja, etcétera.

Muchos estados enfermizos y desórdenes que sufrimos provienen de los hábitos adquiridos. Saber relacionar esos hábitos con cada uno de esos padecimientos es clave para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra salud. El abuso de horas ante la pantalla bien sea de ordenador o de televisión es una de las causas de problemas de salud más comunes en nuestra sociedad, y sin embargo se ignora totalmente. No olvidemos que para que la inmunidad sea fuerte es importante que la sangre esté bien tonificada. Para ello en general es recomendable no mirar más de ocho horas por semana a la pantalla del ordenador. El número de horas puede variar según las constituciones pero un uso de más de doce horas semanales producirá inexorablemente un déficit del Yin del hígado que se manifestará tarde o temprano en el terreno biológico de la persona y, cómo no, en su carácter y tendencias. En los casos en que se excede es muy importante la suplementación regular para tonificar la sangre y el Yin del hígado. Dormir más de lo acostumbrado también ayudará a reponer estos fluidos.

Asimismo, se deberá procurar descansar la vista lo máximo posible. Es especialmente importante evitar el uso del ordenador o ver la televisión a partir de las 10—11 de la noche, que es cuando la sangre en el hígado empieza a reducirse.

## Apéndice 6:

### Anemia y deficiencia de hierro: sus fuentes naturales

Los nutrientes que más frecuentemente se necesitan para tonificar y reforzar la sangre son el hierro, el ácido fólico y la vitamina B<sub>12</sub>.

También es esencial una adecuada cantidad y calidad de proteína de todos estos nutrientes. La deficiencia del hierro es la causa más frecuente de anemia, pero su curación no siempre se consigue con el aporte de dicho metal.

Para hacer hierro son necesarios otros micronutrientes, como puede ser el cobre, las vitaminas del complejo B o la vitamina C para su absorción.

Buenas fuentes de hierro están ampliamente distribuidas entre distintos alimentos vegetales como legumbres, verduras, granos, semillas, frutos secos y algas.

Para facilitar al máximo la asimilación de hierro es importante evitar alimentos que impidan su buena absorción, como puede ser la leche de vaca o alimentos muy ricos en salvado que al ser ricos en ácido fólico pueden bloquear la absorción de hierro. Sin embargo, la combinación en la comida de vegetales frescos ricos en vitamina C (ácido ascórbico) y la inclusión dentro de los platos de cereales y de verdura de pequeñas cantidades de pescado produce un efecto sinérgico que ayuda mucho a la absorción del hierro. También es recomendable en los casos de anemia ferropénica el consumo regular de cantidades de pescado, especialmente en combinación con vegetales frescos ricos en ácido ascórbico.

También son muy ricas en hierro las algas, especialmente las microalgas, como puede ser el alga clórela o el alga espirulina y el resto de algas como es la hiziki, wakame, dulce o kombu.

El ácido fólico, también necesario para la formación de sangre, está

ampliamente suministrado en las microalgas, germinados, hoja verde y alimentos ricos en clorofila, siempre y cuando estén ligeramente cocinados o comidos crudos, la cocción puede ser al vapor o salteada pocos minutos para mejorar al máximo su conservación.

Alimentos especialmente ricos en hierro, aparte de los indicados en la tabla adjunta, son la *alfalfa* tanto en planta como germinada. La alfalfa también se puede encontrar en forma de hoja seca, que se toma en tabletas, cápsulas o en polvo y es un alimento altamente nutritivo que ayuda a tonificar la sangre, a nutrir la e incluso aporta hierro. También se obtiene como germinados que se encuentran en los herbolarios. Otros elementos ricos son el alga arame, el brócoli, las cerezas, así como los garbanzos, las lentejas y las microalgas como son la espirulina y la clórela.

Las algas son especialmente una interesante e importantísima fuente de minerales, especialmente en hierro, de tal manera que la *lechuga de mar* contiene 25 veces más hierro que la ternera; la hiziki, 8 veces más, y la wakume y la kelp 4 veces más. Las algas también son riquísimas en calcio. Sabemos, por ejemplo, que la hiziki, la arame y la wakame contienen 10 veces más calcio que la leche.

Esto es importante considerarlo en una persona con dificultades en la absorción del hierro o con grandes pérdidas, por ejemplo las mujeres con menstruaciones abundantes. Cuando se intenta subir el hierro, tomar estas algas a la hora de cocinar los cereales ayuda a su absorción.

Sin embargo, aunque hay gente que no tiene esos problemas de falta de hierro, es interesante cocinar también sin remojar mucho los granos, puesto que el ácido fítico de algunos cereales, que se elimina al tirar el agua del remojo, tiene un importante efecto limpiador en la sangre y ayuda al drenaje en constituciones muy fuertes, con sobrecarga tóxica en el cuerpo. En estos casos el ácido fítico puede ayudar a eliminar algunos minerales, como el exceso de calcio, y también ayuda a que no se incrementen los depósitos de calcio en algunas enfermedades degenerativas, como puede ser la placa vascular y en las enfermedades artrósicas.

Cantidad de nutrientes en el alga espirulina, clórela y algas azul—verdosas:

	Espirulina	Clórela	Azul-Verdosa	Otras fuentes comparativas
Proteínas	68%	55%	60%	Levadura de cerveza, proteína: 45%
Vitamina A	250.000 U. I.	55.000 U. I.	70.000 U. I.	La zanahoria, vit A: 28.000 U I
Hierro	58 mg	133 mg	130 mg	Hígado de ternera, hierro: 6,5 mg
Clorofila	0,7 a 1,1%	2,30%	3 a 6%	Alfalfa, clorofila: 2%

- La espirulina se toma en dosis aproximada de 3 a 10 grs diarios. El consumo máximo en pacientes con grandes anemias o atletas, puede llegar a ser de hasta 20 grs 2 o 3 veces al día, aunque es mejor no tomarla antes de dormir, pues a según qué gente puede excitarla.

- De alga clórela se toman de 2 a 3 grs diarios, pero en momentos de estrés, o en enfermedades o *anemias* importantes, se pueden tomar hasta 10 grs al día.

- De alga azul—verdosa se consume unos 1 o 2 grs diarios.

Es recomendable que estas algas formen parte de la alimentación de los niños, ya que éstos, por lo general, tienen especial necesidad de hierro de los 6 meses a los 2 años de edad, y en la adolescencia se puede complementar con estas microalgas la falta de ese hierro.

En el caso de niños de 7 años, por ej., puede tomar un máximo de una cucharada sopera, en total 17 grs, de espirulina, o una cucharada y media de té, aproximadamente 3,5 a 4 grs, de clórela al día.

*Tabla de contenido en hierro de alimentos*

Yema de huevo 7,2 mg %  
Arenque salado 20,0 mg %  
Mejillón 5,8 mg %  
Ostra 5,8 mg %  
Pierna de cerdo 1,7 mg %  
Filete de cordero 2,0 mg %  
Solomillo de cordero 1,8 mg %  
Carne de ternera 2,1 mg %  
Pollo asado 1,8 mg %  
Carne de caballo 4,7 mg %  
Cereales:  
Avena en copos 4,0 mg %  
Avena en grano 5,8 mg %  
Sémola de avena 3,9 mg %  
Cebada en harina 3,0 mg %  
Copos de centeno 4,0 mg %  
Germen de centeno 9,0 mg %  
Grano de espelta 4,2 mg %  
Harina de espelta 3,0 mg %  
Mijo 9,0 mg %  
Germen de trigo 7,5 mg %  
Trigo sarraceno 3,2 mg %  
Pan de centeno integral 3,0 mg %  
Pasta integral 3,8 mg %  
Levadura seca cerveza . 17,5

**Frutos:**

Uvas pasas	2,7 mlg %
Plátano seco	2,8 mlg %
Almendra	4,7 mlg %
Altramús	7,6 mlg %
Avellana	3,8 mlg %
Coco rallado	3,6 mlg %
Semillas girasol	7,0 mlg %
Nuez	2,1 mlg %
Piñón	5,2 mlg %
Pistacho	7,3 mlg %
Sésamo	10,0 mlg %

**Hortalizas:**

Acedera	8,5 mlg %
Acelga	2,7 mlg %
Ajo	1,4 mlg %
Berro	2,9 mlg %
Cebolla seca	3,3 mlg %
Col rizada	2,0 mlg %
Diente de león	3,1 mlg %
Espinaca	4,1 mlg %
Jengibre	17,0 mlg %
Judía verde seca	7,0 mlg %
Perejil	8,0 mlg %
Zanahoria	2,1 mlg %

**Legumbres:**

Garbanzos	6,5 mlg %
Guisantes	5,2 mlg %
Judía blanca	6,1 mlg %
Lenteja	6,9 mlg %
Soja en grano hervida	8,6 mlg %
Harina de soja	12,1 mlg %

Como puede verse, las fuentes vegetales son bastante más ricas que las animales. Con el aporte de los alimentos más ricos de esta tabla y las recomendaciones dadas, la reserva de hierro, expresada analíticamente en la sangre por la ferritina, transferrina y sideremia, sube rápidamente.

# Recetario

**ÉSTE** es un recetario básico para las personas que quieren recobrar la salud. No se trata de un recetario de cocina al uso, sino de un conjunto de recetas básicas de cereales, legumbres, verduras, algas y otros alimentos saludables y a veces poco habituales en nuestra dieta que pueden servir para empezar a incorporarlos a ella.

Las proporciones y tiempos de cocción de los alimentos son aproximados, puesto que dependerán de los utensilios y del tipo de fuego que empleemos para cocinar e incluso del clima y las condiciones de la zona donde vivamos. De lo que se trata es de que los platos resulten apetitosos y digestibles, por lo que puede que necesiten alguna mínima modificación en las proporciones de los ingredientes o en el tiempo de cocción.

No se decepcione el lector si, al no estar familiarizado con los alimentos, los platos no salen bien a la primera. Estará trabajando con alimentos muy nutritivos que merecen un tiempo de adaptación y que, cuando se conocen bien, son muy agradecidos de cocinar.

A partir de las recetas básicas que exponemos, el lector puede improvisar y hacer variaciones según su gusto y necesidad.

## Recomendaciones importantes

La *sal* y el *tamari* o *shoyu* no deberían utilizarse crudos, mejor siempre cocinados.

El *gomashio* siempre se espolvoreará sobre el cereal, nunca sobre la verdura (una cucharada de té por plato). Si se acompaña con perejil crudo picadito, fortalece la digestión, al igual que el shoyu.

El *tamari* y el *shoyu* siempre se rociarán sobre la verdura, el pescado, la legumbre o las sopas, nunca sobre el cereal, y siempre en el fuego, nunca sobre el plato. Si nuestra salud es delicada, es mejor consumir el pan al vapor que seco o tostado.

Las *leches vegetales* pueden rebajarse con agua mineral. Todas deben hervirse con una pizca de sal (la canela en rama y la piel de limón también son recomendables para favorecer la digestión). La *leche de soja* hay que cocerla de 25 a 30 minutos como mínimo, y sólo debe tomarse en épocas de calor —no en invierno—, esporádicamente y siempre y cuando nuestra digestión sea fuerte.

Los *cereales* deberán lavarse bien antes de ser cocinados.

El *arroz integral* puede ponerse en remojo un mínimo de 30 minutos antes de ser cocinado. Puede dejarse en remojo incluso unas horas o toda la noche. Si nuestra digestión es correcta y deseamos una textura cremosa, podemos dejarlo en remojo 12 horas.

El *tofu* debe consumirse siempre cocinado, no crudo.

Es importante *masticar bien* la comida.

También lo es *cenar lo más pronto posible* (como más tarde de las 21 horas solares).

### Lista de la compra CONDIMENTOS Y ADEREZOS

Aceite de germen de trigo Aceite de Uno

Aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión enfrió

Aceite de oliva de 1.<sup>a</sup> presión

Otros aceites

Sal marina sin refinar

Tamari o shoyu (salsa de soja)

Teka

Miso (de cebada o arroz)

Gomashio

Vinagre de arroz

Vinagre de manzana no refinado

Vinagre de umeboshi

Vinagre de vino no refinado

Cúrcuma

Azafrán

Wasabi  
Pimienta negra fresca  
Jengibre  
Canela en rama  
Vainilla

## ALGAS

Kombu  
Wakame  
Nori  
Arame  
Copos de nori  
Hiziki  
Espirulina  
Otras

## CEREALES

Amaranto  
Arroz integral redondo  
Arroz integral largo  
Mezcla de arroces (integral, grano medio, rojo y salvaje)  
Mijo  
Quínoa  
Trigo sarraceno  
Avena  
Espelta  
Cebada  
Copos de avena  
Copos de avena pequeños  
Cuscús de espelta  
Polenta  
Harina de trigo  
Otras harinas

## CEREALES PARA EL DESAYUNO

Mueslis

Cereales hinchados, endulzados o no con melazas

Copos endulzados con melaza de cereal

Barritas de cereales endulzadas con melaza de cereal

Pan de levadura madre: de espelta, de trigo, de centeno, de trigo germinado,  
pan esenio

Galletas de cereales hinchadas

## PASTAS.

Pasta italiana de trigo de espelta

Pasta de trigo y quínoa

Pasta de trigo KAMUT

Pasta japonesa udon

Pasta japonesa soba (de trigo sarraceno)

Pasta de trigo

Pasta de mijo

## LEGUMBRES

Garbanzos

Lentejas

Azukis

Soja verde

Soja negra

Alubias

Alubia pinta negra

Otras

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y FRUTOSA SECA

Sésamo

Sésamo negro

Sésamo tostado

Semillas de girasol peladas

Sernillas de calabaza peladas

Semillas de lino

Almendras, nueces, avellanas, otros  
Pasas  
Orejones bio Ciruelas secas bio

## BEBIDAS

Agua mineral  
Leche de arroz (sin azúcar ni fructosa)  
Leche de avena  
Leche de soja  
Zumo de uva negra, otros zumos  
Leche de avellanas  
Leche de almendras líquida (sin azúcar ni fructosa)  
Leche de almendras en polvo  
(sin azúcar ni fructosa)  
Leches vegetales  
Leche de almendras en crema  
Té bancha (té de tres años en hojitas)  
Té kukicha (té de tres años en ramitas)  
Té mu  
Otros té (té verde, pu—ehr)  
Café de cereales (sucedáneo)  
Regaliz (de cocción e infusión)  
Té de jatoba  
Cola de caballo

## ENDULZANTES

Melaza de trigo o maíz  
Melaza de arroz  
Melaza de cebada  
Stevia  
Sirope de ágave  
Concentrado de manzana  
Golosinas sin azúcar (base de melazas de cereales)  
Mermeladas elaboradas sólo con fruta (sin azúcar ni fructosa)

Compota de manzana preparada  
Otros purés de frutas

## PRODUCTOS ESPECÍFICOS /MEDICINALES

Kuzu Umeboshi  
Lotus (polvo de raíz de loto)  
Daikon seco Lecitina de soja

## PRODUCTOS FRESCOS DE NEVERA

Tofu  
Tofú envasado en brik (no necesita nevera)  
Seitán  
Tempeh  
Hamburguesas vegetales  
Croquetas vegetales  
Pinchos de seitán  
Otras proteínas vegetales (salchichas de tofu, etc.) Huevos biológicos  
Yogures de soja  
Pickles (verdura lactofermentada)  
Otros

## GERMINADOS Y VERDURAS

De alfalfa  
De soja  
Otros  
Verduras bio según temporada

## Utensilios de cocina

Los utensilios de cocina más recomendables son los fabricados con materiales naturales que no interactúan con el alimento, como la madera, el cristal, la cerámica, el hierro colado o el acero inoxidable, Plástico, teflón y otros materiales sintéticos como el aluminio es mejor evitarlos.

Por otra parte, a la hora de cocinar conviene reducir al máximo el uso de material eléctrico, como la batidora, el minipímer, el túrmix y otros procesadores eléctricos. El microondas debe evitarse por completo.

Tabla de cortar para verduras

Tabla de cortar para pescados

Coladores

Difusor de calor

Pasapurés

Sartenes de tres tamaños

Rallador

Cuchillos de cocina

Cuchillo de verduras ancho y de punta cuadrada (de tipo japonés)

Pincel para aceite (para pincelar la sartén cuando vamos a saltar)

Olla de presión

Cazuelas de tres tamaños

Dispensador de tamari o salsa de soja

Tetera

Colador de té

Algún elemento de cocina tradicional fabricado con barro cocido

Cepillo para limpiar verduras

Cucharas y espátula de madera

Cestillo para cocinar al vapor

Wok para salteados de cereales o pasta

Plancha de hierro para pescados

## Desayunos

### CREMA DE ARROZ

Para 4 personas. Preparación: 5 min.

Cocción: 90 min.

### INGREDIENTES

Una taza de arroz integral biológico 8 tazas de agua mineral

Un pellizco de sal marina, un trozo de alga kombu o una ciruela umeboshi

### MODO DE PREPARACIÓN

Proceder como en la receta del arroz a presión alargando el tiempo

de cocción a 90 minutos. Si se prefiere que la crema sea dulce, se puede

cocer el arroz junto

con unas pasas biológicas, algún orejón biológico, canela y piel de limón (el orejón hay que cortarlo finito). Si en cambio se desea más salada, puede servirse con gomashio

—1 cucharadita de té— (véase sección condimentos) y perejil picado crudo.

### CREMA DE AVENA

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 90 min.

#### INGREDIENTES

1 taza de avena

5 tazas de agua mineral

Un pellizco de sal marina, un trozo de alga kombu o una ciruela umeboshi

#### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el cereal bajo el grifo.

Dejarlo en remojo unas horas o mejor toda la noche.

Proceder como en la receta de la crema de arroz. Si no disponemos de olla exprés, herviremos el cereal, aumentando la cantidad de agua a 7 tazas y alargando el tiempo de cocción a 2 horas. También podemos remojar el cereal durante el día y cocerlo a última hora de la noche. De este modo estará listo para el desayuno del día siguiente.

#### PROPIEDADES

La avena fortalece y nutre los riñones y el sistema nervioso y el cuerpo en general. Suaviza el carácter. Da resistencia y evita el desgaste. Es muy recomendable en los casos de constituciones delgadas o nerviosas, y en situación de estrés.

### CREMA DE CEBADA

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 90 min.

#### INGREDIENTES

1 taza de cebada

8 tazas de agua mineral

Un pellizco de sal marina, un trozo de alga kombu o una ciruela umeboshi

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el cereal bajo el grifo.

Dejarlo en remojo durante unas horas o mejor toda la noche.

Proceder como en la receta de la crema de arroz. Si no disponemos de olla exprés, herviremos el cereal, aumentando la cantidad de agua a 7 tazas y alargando el tiempo de cocción a 2 horas. También podemos remojar el cereal durante el día y cocerlo a última hora de la noche. De este modo estará listo para el desayuno del día siguiente.

La cebada es refrescante y purificadora. Ayuda a drenar toxinas, nutre y relaja el rugado y calma las emociones. Da belleza y prestancia a la piel.

Otra forma de hacer cremas es aprovechar las sobras de arroz u otro cereal, añadir agua mineral o leche de arroz y hervir de nuevo hasta que la mezcla se ablande —unos 20 minutos.

Combinaciones posibles; arroz y cebada (65 %—35 %), arroz y avena (65%—35%), avena y mijo (65%—35%), arroz y amaranto (85%—15%)...

### COPOS DE CENTENO, CEBADA O MAÍZ

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 30 min.

### INGREDIENTES

1 taza de copos

5 tazas de agua mineral

1 taza de cebolla picada 1 taza de alcachofa cortadita Una pizca de sal marina

1 cucharada sopera de aceite de oliva o sésamo de 1.\* presión en frío opcional

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien los copos.

Tostarlo unos minutos en una sartén sin aceite (opcional).

Poner todos los ingredientes en una cacerola (los copos pueden cocinarse solos o con verduras). Hervir durante unos 30 minutos. Triturar bien con un tenedor (opcional). Añadir la cebolla o la alcachofa.

## PROPIEDADES

Los copos de centeno son refrescantes y secantes y limpian y regeneran el sistema arterial, por lo que ayudan a combatir la arterioesclerosis. Drenan, limpian y tonifican el hígado y ayudan a perder grasa, por lo que son muy recomendables a personas con metabolismo caliente.

Los copos de cebada actúan como la cebada en grano (véase la receta de la crema de cebada).

Los copos de maíz son también excelentes depurativos, nutren el corazón y los intestinos y ayudan a mejorar la ansiedad.

## CREMA DULCE DE MIJO

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 35 min.

## INGREDIENTES

1 taza de mijo

6 tazas de agua mineral (o 4 tazas de agua mineral y 2 de zumo de manzana biológico) Pasas biológicas, orejones biológicos cortados finamente, canela en

rama y piel de limón (esta última opcional) 1 cucharada sopera de leche de soja

1 cucharada sopera de melaza de arroz para endulzar (opcional)

## MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el mijo bajo el agua del grifo y poner todos los ingredientes en una cacerola. Hervir durante 35 minutos.

Servir con semillas de girasol, calabaza o sésamo tostadas o frutos secos biológicos tostados, crudos o deshidratados.

## PROPIEDADES

Las propiedades de este plato son similares a las del mijo con verduras, pero la crema dulce de mijo energiza e hidrata más el centro del cuerpo, los órganos digestivos. Es ideal para fortalecer la digestión y aumentar la energía ya desde la mañana.

## CREMA DULCE DE QUÍNOA

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 25 min.

### INGREDIENTES

1 taza de quínoa

6 tazas de agua mineral (o 4 tazas de agua mineral y 2 de zumo de manzana biológico, si nuestra digestión es buena)

Pasas biológicas, orejones biológicos cortados finamente, canela en rama y piel de limón (esta última opcional)

1 cucharada sopera de leche de soja

1 cucharada sopera de melaza de arroz (opcional) para endulzar

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien la quinoa bajo el agua del grifo y poner todos los ingredientes en una cacerola. Hervir durante 90 minutos.

Servir con semillas de girasol, calabaza o sésamo tostados o frutos secos biológicos tostados, crudos o deshidratados.

### PROPIEDADES

Similares a las de la receta anterior, aunque la crema de quínoa es más yin y nutritiva.

## COPOS DE AVENA

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 15 min.

### INGREDIENTES

1 taza de copos de avena normales o pequeñitos. 6 tazas de agua mineral o 4

tazas de agua mineral y 2 de zumo de

manzana biológico Pasas biológicas, orejones biológicos cortados finamente, canela en

rama y piel de limón (esta última opcional) 1 cucharada sopera de melaza de arroz para endulzar (opcional)

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien los copos bajo el agua del grifo y poner todos los ingredientes en una cacerola. Hervir durante 25 minutos.

Servir con semillas de girasol, calabaza o sésamo tostadas o frutos secos biológicos tostados, crudos o deshidratados.

### CREPES DE AVENA

Para 8 o 10 crepés. Preparación: 5 min. (tras el remojo). Cocción: 10 min.

### INGREDIENTES

2 tazas de copos de avena pequeños 2 tazas de agua 1 pellizco de sal 1 tacita de aceite o margarina

Compota de manzana, mermelada y frutos secos para el relleno

### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar los copos en el agua y la sal, de ½ hora a toda la noche, cuanto más tiempo mejor. Calentar un fondo de aceite en una sartén y quitar después el aceite sobrante.

Coger la pasta con un cucharón sopero y verterla en la sartén de forma que quede lleno el fondo (lo más finamente posible). Tapar y dejar cocer hasta que se despegue. Ayudar con una espátula. Girar el crepé y dorar por el otro lado.

Servir caliente con el relleno deseado.

Es posible hacer la pasta dulce, mezclándola con melaza, pasas, almendras y canela y dorándola ya con todo incluido. De esa forma, puede tomarse como desayuno o merienda.

## TARTA DE MANZANA

Para 4 personas. Preparación: 15 min. Cocción: 15 min.

### INGREDIENTES

2 kg de manzanas  
2 cucharadas soperas de kuzu  
1/2 taza de copos de avena pequeños  
1/2 taza de harina integral entera  
2 cucharadas soperas de aceite de maíz o girasol de 1." presión biológico  
Ralladura de naranja o limón Un poco de canela en polvo o vainilla 6  
cucharadas soperas de melaza de maíz Zumo de manzana biológico

### MODO DE PREPARACIÓN

Hacer una compota de manzana con un poco de zumo de manzana (reservando dos manzanas enteras), cocinándola hasta que quede espesa.

Aparte, disolver el kuzu en un poco de agua o zumo de manzana frío.

Mezclar los copos con la harina, el aceite, el pellizco de sal, la melaza y la ralladura de limón y un poco de zumo para ligar la masa.

Colocarla en un molde engrasado con aceite.

Meter en el horno la masa y hornear hasta que esté ligeramente tostada.

Colocar la compota sobre la base y poner sobre la compota rodajas finas de manzana para adornar. Pasar la preparación por el grill durante unos minutos para dorar las manzanas.

Para dar brillo, glasear la tarta con zumo de manzana —1 taza— mezclado con una cucharada soperas de kuzu (disolver el kuzu en frío y calentar el resultado, removiendo hasta que se espese).

## MANZANAS CON GRANOLA

Para 3—4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 20 min.

### INGREDIENTES

750 g de manzanas, aproximadamente Una taza de copos de avena 3 cucharadas soperas de aceite de maíz biológico ½ taza de semillas de girasol biológicas Ralladura de naranja Zumo de manzana biológico ½ taza de harina integral entera

3 cucharadas soperas de melaza de trigo o zumo de manzana  
1/2 taza de pasas biológicas  
Canela en polvo  
Una pizca de sal marina

### MODO DE PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes, calentando un poco la melaza. Pelar y cortar las manzanas en dados en una fuente para horno. Echar la sal y rociar con una taza de zumo de manzana biológico. Poner encima la mezcla (granóla) y hornear durante 10 minutos con tapa y durante 10 minutos sin ella para dorar.

### PASTEL DE ZANAHORIAS

Para 3—4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 80 min.

### INGREDIENTES

3/4 de bol de mijo Un bol de polenta  
Un litro de zumo de manzana biológico Una cucharada soperas de zumo de jengibre ½ kg de zanahorias ralladas finamente Almendras y pasas biológicas Aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío

### MODO DE PREPARACIÓN

Cocer el mijo en agua o zumo de manzana de 15 a 20 minutos. Una vez cocido, mezclar el mijo con los demás ingredientes en un molde de horno, engrasado con un poco de aceite de sésamo de Impresión en frío. Cocer en el horno a 120° durante 1 hora. Dejar enfriar antes de cortar el pastel.

### OTROS DESAYUNOS

Cereales hinchados ya preparados; arroz inflado, kamut inflado, quínoa

inflada, etc., solos o endulzados con melazas de cereales. *Cornflakes* (copos de maíz) biológicos y malteados, con melaza de cereales (maíz, trigo, etc.).

Pan integral de levadura madre de trigo, kamut, centeno, espelta, etc., con tofu a la plancha, seitán a la plancha, anchoas, atún (envase de cristal), calamares, paté vegetal (olivas, tofu, etc.) o mermelada de frutas sin azúcar ni fructosa ni miel.

Cereales

## ARROZ A PRESIÓN

Para 4 personas. Preparación; 5 min. Cocción: 50 min.

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral entero biológico 1 1/2 taza de agua mineral por cada taza de arroz Una pizca de sal marina por taza de arroz o un trozo de alga kombu

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el arroz en remojo, de 1/2 a 12 horas antes de cocinarlo. Tirar el agua del remojo y lavar el arroz con agua fría bajo el grifo.

Poner en una olla exprés el arroz, agua y sal o alga kombu (el arroz encima del alga).

Cocer a fuego mínimo durante 45 minutos, contados a partir de que la válvula empiece a girar.

Apagar el fuego y dejar que la presión se reduzca naturalmente.

Destapar y mover todos los granos de arroz con una cuchara mojada de madera.

También podemos poner el arroz en remojo de 1 a 3 horas antes, e incluso durante toda la noche anterior, como se hace con las legumbres. Asimismo, el plato se puede elaborar sin poner el arroz a remojar.

### PROPIEDADES

El arroz integral es un excelente tónico del pulmón y los intestinos. Regulador y armonizador de todo el organismo, es un cereal básico para tratar un sinnúmero de problemas de salud. A las personas sanas, su consumo regular les

repercute muy beneficiosamente. Cocinado a presión, es un alimento adecuado para el otoño y el invierno. Durante la primavera y el verano es mejor cocinarlo de otras maneras.

## ARROZ HERVIDO

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 50—60 min.

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral biológico 2 tazas de agua mineral por cada una de arroz Una pizca de sal marina por cada taza de arroz o un trozo de alga kombu

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el arroz en remojo de 1 a 3 horas antes de cocinarlo o incluso toda la noche anterior (12 horas). Tirar el agua del remojo y lavar el arroz bajo el grifo.

En lugar de remojar el arroz, podemos optar por tostarlo en una sartén sin aceite hasta que desprenda un aroma agradable.

Poner al fuego agua con sal o alga kombu y echar el arroz cuando hierva.

Cocer durante 50 minutos a fuego mínimo (con difusor de calor, si se desea, para evitar que el arroz se pegue).

Al acabar dejar reposar 5 minutos, para que el grano se hinche.

También podemos cocinar el arroz sin tostarlo ni remojarlo, añadiéndole un poco más de agua e hirviéndolo durante unos minutos más.

## MIJO CON ARDURAS

Para 2 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 35 min.

### INGREDIENTES

1 taza de mijo biológico

5 tazas de agua mineral

1 taza de cebolla<sup>27</sup> picada

1 taza de coliflor cortadita

Una pizca de sal marina

1 cucharada sopera de aceite de oliva (opcional)

## MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el mijo.

Tostarlo unos minutos en una sartén sin aceite (opcional).

Poner todos los ingredientes en una cacerola.

Hervir durante unos 35 minutos.

Triturar bien con un tenedor (opcional).

Añadir gomashio (véase en este recetario) y cebollino picado.

Al igual que ocurre con las cremas de cereal, es bueno servir este plato con algún ingrediente crujiente, como semillas de sésamo, calabaza o girasol tostadas.

## PROPIEDADES

Este plato es un excelente tónico digestivo: refuerza el estómago y la digestión y asimilación intestinal. Además, ayuda a la concentración mental, da resistencia física —remineraliza— y sube el ánimo y la vitalidad. Resulta excelente tomarlo cuando se sigue una dieta de adelgazamiento. Es también un tónico renal.

## QUÍNOA CON VERDURAS

Para 2 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 35 min.

## INGREDIENTES

1 taza de quínoa

3 tazas de agua mineral

1 taza de cebolla picada

1 taza de coliflor cortadita, u otras verduras al gusto

Una pizca de sal marina

1 cucharada sopera de aceite de oliva (opcional)

## MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien la quínoa.

Tostarla durante unos minutos en una sartén sin aceite (opcional).

Poner todos los ingredientes en una cacerola.  
Hervir durante unos 35 minutos.  
Triturar bien con un tenedor (opcional).  
Añadir gomashio (véase en este recetario) y cebollino picado.  
Dejar reposar 5 minutos.

## PROPIEDADES

Las propiedades de la quínoa son similares a las del mijo, pero es más nutritiva y algo menos energizante. Nutre el cerebro, los músculos y los huesos. Es excelente para los deportistas y, como el mijo, tonifica también los riñones.

## TRIGO SARRACENO CON VERDURAS

Para 4 personas. Preparación; 10 min. Cocción; 40 min.

## INGREDIENTES

1 taza de trigo sarraceno  
3 tazas de agua mineral  
1 taza de cebolla o alcachofa cortadita  
Una pizca de sal marina  
1 cucharada sopera de aceite de oliva (opcional)

## MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el trigo sarraceno.

Tostarlo unos minutos en una sartén sin aceite (opcional). Poner todos los ingredientes en una cacerola. Hervir durante unos 40 minutos. Triturar bien con un tenedor (opcional). Añadir la cebolla, alcachofa u hortaliza cortadita.

## PROPIEDADES

El trigo sarraceno es un cereal muy energizante. Aumenta el yang de riñón y corazón, por lo que resulta muy aconsejable cuando estos órganos están faltos de energía. Asimismo, aumenta la fuerza corporal y la vitalidad.

## ARROZ A LA CANTONESA SALTEADO CON VERDURAS

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min.

## INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral entero biológico hervido (véase «Arroz hervido») 1  
taza de cebolla picada

1/2 taza de zanahoria picada en cuadritos o tiritas finas 1/2 taza de apio picado

1/2 taza de la parte verde del puerro (picadito)

Seitán o tofu cortados a cubitos (opcional)

1 o 2 cucharadas de aceite de sésamo de 1," presión en frío

1 o 2 cucharadas soperas de tamari

Unas gotas de jugo de jengibre fresco, o 1/2 cucharada de postre de jengibre  
en polvo

## MODO DE PREPARACIÓN

Poner el aceite a calentar en una sartén.

Dorar la cebolla durante unos minutos y añadir después las demás verduras y  
el seitán y el tofu.

Cuando estén doradas, añadir el arroz, el tamari y el jengibre y revolver unos  
minutos más.

Servir caliente.

## ARROZ CON ÁZUKIS U OTRAS LEGUMBRES

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 60—80 min.[28](#)

## INGREDIENTES

3/4 de taza de azukis u otra legumbre[29](#) 4 tazas y media de agua mineral

2 tazas de arroz integral entero biológico Un trozo de alga kombu

Una pizca de sal marina

Las legumbres deben ser lo más pequeñas posible y, salvo si se trata de  
lentejas, deberían ponerse en remojo durante al menos 12 horas (luego, el agua  
debe desecharse).

**MODO DE PREPARACIÓN** Poner a hervir los azukis con 1 o 1 ½ taza de agua durante 15 o 20 minutos.

Lavar bien el arroz bajo el grifo.

Poner los azukis, el arroz, el alga kombu y el resto del agua en una olla exprés.

Hervir sin la tapa durante 15 minutos y añadir sal.

Poner la tapa y cocer a fuego lento durante 50 minutos.

Dejar que la presión se reduzca por sí sola, destapar y remover el arroz con una cuchara o espátula de madera mojada. Este plato también se puede hacer con arroz dulce.

## **BOLAS DE ARROZ**

Para 1 persona (2 bolas). Preparación; 15 min.

## **INGREDIENTES**

1 hoja de alga nori

1 taza de arroz integral entero biológico cocido De ½ a 1 ciruela umeboshi

## **MODO DE PREPARACIÓN**

Tostar la hoja de alga nori por ambas caras, pasándola a medio palmo de la llama hasta que cambie del color negro al verde.

Mojarse las manos en agua mineral.

Formar una bola bien compacta con las dos manos.

Hacer un agujero hasta el centro de la bola.

Introducir la ciruela umeboshi en el agujero.

Partir el alga nori por la mitad y después hacer de cada mitad dos trozos.

Envolver la bola con dos trozos de alga nori, humedeciéndonos las manos en el caso de que se nos pegue.

Podemos envolver la bola de arroz con semillas de sésamo tostadas en lugar de con alga nori.

## **ARROZ CON CEBADA O AVENA**

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 70 min.

## INGREDIENTES

1 taza y ½ de arroz integral entero biológico ½ taza de cebada o avena enteras biológicas remojada durante una noche

3 tazas y ½ de agua mineral

Un trozo de alga kombu o un pellizco de sal marina

## MODO DE PREPARACIÓN

Proceder como en la receta de arroz en olla exprés, alargando el tiempo de cocción a 1 hora y 10 minutos. Si lo queremos cremoso, aumentaremos la cantidad de agua a 8 tazas.

Servirlo con semillas de sésamo, girasol o calabaza tostadas, gomashio u otro condimento.

## ARROZ CON MIJO O QUÍNOA

Para 4 personas. Preparación: 5 min, Cocción: 60 min.

## INGREDIENTES

1 1/2 taza de arroz

1/2 taza de mijo o quínoa

3 ½ tazas de agua mineral

1/3 del plato de amaranto (opdonal)

## MODO DE PREPARACIÓN

Preparar como d arroz a presión o hervido. Dejar reposar durante 5 minutos.

## ARROZ CON MEJILLONES AL SAKE

Para 4 personas. Preparación; 10 min. Cocción: 55 min.

## INGREDIENTES

600 g de mejillones de vivero ¼ de bol de verde de cebona picado 2 boles de arroz completo ¼ de cucharadita de sal marina ¼ de bol de sake natural 1

cucharada sopera de aceite de oliva

Se puede emplear hasta 1 kg de mejillones. En ese caso, el plato será más salado, salvo si se guarda el agua de la cocción de los mejillones para otro uso.

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar el arroz, ponerlo en una olla a presión con 3 boles de agua y la sal, y cocerlo a presión sobre un difusor de calor, a fuego lento, durante 50 minutos (también se puede cocinar en una olla con 4 boles de agua durante 1 hora).

Mientras, limpiar y raspar los mejillones y ponerlos en una cacerola. Tapar la cacerola y cocer a fuego rápido entre 1 y 2 minutos, hasta que se hayan abierto todos. Verter el contenido de la cacerola en un plato. Quitar las valvas y devolver los mejillones a la cacerola con el sake, el verde de cebolla y el aceite de oliva. Añadir el agua de cocción de los mejillones, filtrando la arena que pueda contener.

Cuando el arroz esté cocido, bajar la presión, pasando la olla, cerrada aún, por agua fría. Llevar a ebullición el contenido de la cacerola. Abrir la olla a presión y añadir el contenido de la cacerola, mezclando con un tenedor. Volver a tapar y aguardar unos minutos para que los sabores se combinen. Servir.

### ESTOFADO DE CEBADA

Para 3 o 4 personas. Preparación: 20 min. Cocción: 70 min.

### INGREDIENTES

1 taza de cebada remojada toda la noche 3 ½ tazas de agua  
2 cebollas y 1 zanahoria, todo cortado a daditos 1/3 de taza de guisantes verdes  
1 taza de daditos de tofu  
2 cucharadas de aceite de oliva sal marina  
perejil fresco cortado fino

### MODO DE PREPARACIÓN

Saltear en una cazuela grande las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10 minutos. Añadir el tofu y saltear durante 5 minutos.

Añadir la cebada y el agua del remojo, las zanahorias y una pizca de sal marina. Tapar y cocer a fuego lento durante 45 minutos. Hervir los guisantes 5 minutos. Lavar con agua fría y escurrir. Añadir los guisantes verdes y el perejil y servir.

Los cereales (arroz, mijo, avena, cebada, trigo candeal, trigo KAMUT, trigo espelta, trigo sarraceno, avena, quínoa, maíz, amaranto) y las legumbres (lenteja, azuki, judía blanca pinta, judía blanca, soja negra, garbanzo...) deben quedar muy bien cocinados.

El arroz es el cereal que más equilibra el cuerpo, la mente y las emociones. Tostarlo lo hace más digestivo, yanguiza más los intestinos y los astringe y contrae. Es indicado hacerlo en casos de dilatación de estómago o intestinos. En cambio, el arroz remojado tonifica más los fluidos y el yin de los intestinos y el pulmón. Resulta preferible al tostado cuando existen síntomas de sequedad (sequedad de boca, de piel, intestinal o en las fosas nasales, heces secas, por ejemplo).

## COMBINACIONES DE GRANOS CON ALTO NIVEL PROTEICO

Al añadir al cereal (arroz, mijo, cebada, trigo sarraceno, avena, etc.) quínoa y amaranto, ambos en igual proporción y sumando ambos 1/3 aproximadamente del volumen total del cereal, se consigue un alto aporte proteico de excelente calidad. Si se añaden, además, 3 o 4 cucharadas de legumbre bien cocinada (la piel siempre suave y blanda) y una cucharada de postre de sésamo tostado triturado o de gomashio, el nivel proteico supera con mucho al de la carne. De hecho, la combinación de cereal integral en grano con legumbre (1/3 del cereal) y sésamo tostado triturado tiene ya un nivel proteico superior al de la carne.

Combinaciones «proteicas»:

Cereal + quínoa o amaranto + sésamo tostado triturado

Cereal + legumbre + sésamo tostado triturado

Cereal + legumbre + quínoa o amaranto y sésamo tostado triturado

Pastas y otros cereales

## TTPOS DE PASTA

Udón

Quínoa

Kamut  
Espelta  
Mijo  
Soba (trigo sarraceno)  
Trigo integral normal (candeal)

## MACARRONES GRATINADOS CON SEITÁN

Para 3 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 40 min.

### INGREDIENTES

600 g de cebollas 2 dientes de ajo 2 tallos de apio  
1 bol con  $\frac{3}{4}$  de calcio de seitán 200g de seitán en dados  
1 cucharada sopera de aceite de oliva o de sésamo 1 pellizco de sal marina  
200 g de macarrones integrales de trigo, quínoa o espelta  
1 cucharada de café de albahaca seca  
2 cucharadas soperas de tahín  
1 cucharada sopera de pan rallado completo

### MODO DE PREPARACIÓN

Pelar las cebollas y cortarlas a cuadrados. Pelar el ajo y picarlo finamente. Saltear suavemente las cebollas y el ajo con el aceite y la sal en un cazo durante unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara.

Añadir  $\frac{1}{4}$  de bol de agua, tapar el cazo y dejar cocer a fuego lento, durante 20 minutos, hasta que las cebollas estén muy tiernas.

Cocer la pasta con abundante agua. Escurrirla y pasarla por agua fría. Lavar el apio, cortar en dados los tallos y picar finamente las hojas. Poner el apio, la albahaca y el seitán en el cazo. Calentar el horno. Diluir el tahín en  $\frac{1}{2}$  bol de calcio de seitán. Verterlo, con otro bol de calcio, en el cazo. Añadir también la pasta. Untar de aceite una fuente para gratinar o un molde para soufflé, y verter la preparación. Espolvorear la superficie con el pan rallado.

Cocer al horno de 10 a 15 minutos, hasta que la parte superior esté ligeramente dorada. Servir inmediatamente.

Puede utilizarse la misma receta con tofu.

## PASTA SALTEADA CON VERDURAS

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min,

### INGREDIENTES

2 tazas de pasta integral hervida 1 taza de cebolla picada

1/2 taza de zanahoria picada en cuadritos o tiritas finas 1/2 taza de brotes de soja 1/2 taza de la parte verde del puerro (picadito) tofu cortado a cubitos

1 o 2 cucharadas de aceite de sésamo o de oliva de 1 .\* presión en frío 1 o 2 cucharadas soperas de tamari

Unas gotas de jugo de jengibre fresco, o 1/2 cucharada de postre de jengibre en polvo

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el aceite a calentar en una sartén.

Dorar la cebolla durante unos minutos y añadir después las demás verduras y el tofu.

Cuando estén doradas, añadir la pasta, el tamari y el jengibre y revolver unos minutos más.

Servir caliente.

## PASTEL DE POLENTA

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 20—25 min.

### INGREDIENTES

1 taza de polenta (sémola de maíz)

3 tazas de agua mineral 1 cebolla

1/2 taza de setas 1 tofu ahumado

1 cucharada sopera de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío 1 o 2 cucharadas soperas de tamari

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el agua a hervir con dos pizcas de sal. Cuando hierva, añadir la polenta

en forma de lluvia y remover constantemente durante 10 minutos. Cortar en láminas la cebolla y las setas.

En una sartén, poner el aceite y rehogar primero la cebolla hasta que esté dorada y luego las setas.

Cortar el tofu ahumado en cubitos y agregarlo a las verduras. Rehogar durante 5 minutos.

Sazonar con tamari.

Mezclar bien la polenta y las verduras de la sartén y colocar la mezcla en un molde. Servir frío o caliente.

En el rehogado podemos usar verduras distintas de las mencionadas.

## CUSCÚS A LA ZANAHORIA

Para 4,5 o 6 personas. Preparación: 1 min. Cocción: 5 min.

### INGREDIENTES

2 briznas de perejil

3 boles de zumo de zanahorias

1/2 cucharada de café de sal marina

1 punta de nuez moscada en polvo

2 boles de cuscús integral de espelta

El jugo de zanahoria proporciona un hermoso color al cuscús. A los niños les gusta esta crema por su suavidad y su textura. La receta también permite variar el clásico cuscús, seco y suelto, que es necesario servir con una salsa.

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes con 3 boles de agua en una cacerola y llevar a ebullición. Reducir el fuego, intercalar un difusor de calor y dejar cocer durante 5 minutos.

Para servir, disponer el cuscús en forma de cúpula —prensándolo en un bol o en una ensaladera pequeña y volcándolo en un plato— o de bolas, hechas con un molde para helado. Decorar la parte superior con pequeñas briznas de perejil.

## ENSALADA DE CUSCÚS (TABULEH)

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 5 mínimas 1 min. de reposo)

**INGREDIENTES** 1 taza de cuscús integral de espelta 1 taza de agua 1 pellizco de sal marina Lechuga picada Tomates picados Perejil

Cebolla picada cruda Olivas negras Alcaparras

1 puñado de menta picada Piñones, pasas (opcional)

*Para la salsa vinagreta* ¼ taza zumo de limón o vinagre ¼ taza de aceite de oliva Sal o 2 cucharadas soperas de tamari

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner agua a hervir y añadir sal. Poner el cuscús.

Dejar hervir 1 minuto y apagar el fuego. Añadir pasas y piñones.

Dejar inflar el cuscús solo en el agua mientras reposa y se enfría. Juntar todos los ingredientes bien picados.

### PROPIEDADES

Se trata de un plato adecuado para el verano, pues es refrescante y aporta fluidos. Relaja el ánimo y satisface.

Sopas

### CREMA DE APIO

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 45 min.

### INGREDIENTES

4 cebollas cortadas en medias lunas ½ apio cortado Agua para cubrir la verdura. Sal

Aceite de oliva de 1.<sup>a</sup> presión Alga nori en copos

### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el aceite en la olla y añadir la cebolla y la sal. Dejar que se dore la cebolla, hasta que quede blanda y transparente. Añadir el apio y dar unas vueltas a fuego vivo.

Cubrir de agua (no poner demasiada pues queremos que quede dulce). Dejar hervir de ½ hora a 1 hora.

Triturarlo todo con el minipímer, si contamos con una buena digestión, hasta que quede muy fino. Rectificar de sal. Colar para que no queden hebras. Poner en un plato y servir con copos de alga nori.

### PROPIEDADES

Este plato es muy dulce y potencia suavemente el estómago, el bazo y el páncreas. El apio va bien para el rugado. Se trata de un plato útil para relajar la tensión, especialmente la debida al exceso de energía acumulada y bloqueada en el hígado por frustración emocional o consumo excesivo de alimentos yang (carne, sal, etc.).

### SOPA DE TRIGO SARRACENO, MIJO O QUÍNOA Y RAÍCES

Para 2—3 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 45 min.

### INGREDIENTES

4 zanahorias cortadas a dados 2 nabos cortados a dados  
2 chirivías cortadas a dados (salvo si tienen tumores)  
1 cebolla grande cortada a dados  
1 rama de apio entera  
4 cucharadas soperas de trigo sarraceno  
Aceite de sésamo de 1." presión en frío  
Sal marina o salsa de soja (tamari)

### MODO DE PREPARACIÓN

Freír la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente. Añadir el agua y el resto de los ingredientes. Hervir a fuego lento durante 45 minutos. Salar al gusto.

### PROPIEDADES

Similares a las de la receta anterior. Esta sopa, sin embargo, ayuda todavía más la digestión y resulta especialmente adecuada para los días más fríos del año.

### SOPA DE MISO CLÁSICA

Para 4—5 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 15—20 min.

## INGREDIENTES

1 cebolla

1/2 tronco de apio 1 zanahoria

Miso de cebada (no pasteurizado) 1 trozo de alga wakame

## MODO DE PREPARACIÓN

Poner a hervir 1l. de agua mineral y, cuando hierva, echar las verduras troceadas. Hervir durante 20 minutos.

Remojar el alga wakame durante 5 minutos y cortarla a trocitos. Diluir en un poco de calcio ½ cucharadita de postre de miso por

cada taza o bol de sopa que nos quede en la olla. Añadir el miso y el alga wakame a la sopa y dejar calentar hirviendo

muy bajito durante 3 minutos. Servir con perejil picado crudo.

Otras combinaciones de verduras indicadas para este plato son la de calabaza, puerro y apio, la de nabo, cebolla y apio, la de col, zanahoria y puerro, y la de coliflor, nabo, puerro y apio.

Asimismo, podemos incluir legumbres, dejándolas hervir un rato antes (lentejas, azukis...). También podemos añadir sobras de arroz, mijo o trocitos de tofu.

La sopa debe quedar gustosa: ni muy salada, ni sosa.

Otras maneras de preparar este plato es servirlo en forma de puré o rehogar las verduras antes de añadir el agua.

Unos trocitos de mochi horneado o pasado por la sartén son también un complemento ideal para las sopas de invierno.

Asimismo podemos condimentar la sopa con una seta shitake o un poco de daikon seco.

## PROPIEDADES

Tonifica la energía y mineraliza y alcaliniza la sangre, activando la circulación y eliminando el cansancio. Tiene propiedades antirradiactivas y elimina metales pesados. Potencia la digestión y los riñones. Por su parte, el shitake ayuda a relajar y desintoxicar el hígado, alivia la tensión y ayuda a

eliminar la proteína animal acumulada en el cuerpo. El daikon, nabo seco rallado, de venta en herbolarios, ayuda a eliminar grasa y líquidos. Asimismo, baja el nivel de colesterol y de triglicéridos en la sangre y combate la arterioesclerosis.

### SOPA DE VERDURAS (DE CALABAZA Y PUERRO, O DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y APIO)

Preparación: 10 min. Cocción: 20 min.

#### MODO DE PREPARACIÓN

Cocinar los distintos ingredientes de 15 a 20 minutos y añadir al final un poco de sal marina. Se puede pasar por el pasapuré o el chino para hacerla más cremosa. Si se quiere fortalecer el sistema digestivo o se cocina para niños, no debe usarse el minipímer.

Algas

### ENSALADA DE DULSE Y NUECES

Para 3 personas. Preparación: 8 min.

#### INGREDIENTES

10 g de alga dulce ½ diente de ajo 1 lechuga  
almendras tostadas y picadas

*Para la salsa* 1 cucharada sopera de shoyu 1 cucharada sopera de aceite 1  
cucharada sopera de vinagre 1 cucharada de mostaza

#### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar el alga dulce durante 5 minutos. Cortar en trocitos descartando las durezas. Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes. Juntar el alga, la lechuga» las nueces y la salsa.

### APERITIVO DE CAVIAR DE HIZIKIS

Preparación: 50 min.

#### INGREDIENTES

## Galletas Cracker

1 o 2 cucharadas soperas de shoyu 1 taza de hizikis Crema de almendras

### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar las hizikis. Hervirlas cubiertas de agua durante 45 minutos. Sazonar con shoyu y dejar evaporar el agua que quede. Picarlas con un cuchillo.

Untar las galletas con crema de almendras y arreglar el «caviar» por encima. Decorar con un poco de perejil.

## SOPA DE ARAME Y ALMENDRAS

Para 4 personas. Preparación: 20 min.

### INGREDIENTES

3 cebonatas

1/2 taza de arame

2 cucharadas soperas de shoyu

Perejil picado

1 litro de agua

1/4 taza de almendras tostadas Sal

2 cucharadas soperas de aceite de sésamo u oliva

### MODO DE PREPARACIÓN

Cortar las cebollitas en medias lunas y dorar en la olla con el aceite. Añadir agua» arame y almendras tostadas y picadas y hervir 20 min. Sazonar con sal y shoyu y hervir durante 3 minutos más. Servir con perejil picadito crudo.

## ARAME O HIZIKI CON CEBOLLA Y ZANAHORIA

Para 4 personas. Preparación; 5 min. Coccción: 35—45 min.

### INGREDIENTES

1/2 taza de cebolla picada

1/2 taza de zanahoria cortadita en dados

1 taza de alga arame o alga hiziki, remojadas 20 minutos

1/2 cucharada sopera de tamari

### MODO DE PREPARACIÓN

En una sartén, calentar una cucharada sopera de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup>

presión en frío.

Añadir la cebolla picada y remover durante 5 minutos; añadir la hiziki y dejarla hervir 30 minutos; 10 minutos antes de acabar añadir las zanahorias cortadas en dados. Si se hace con arame, esta se añade junto con las zanahorias y se deja cocinar 10 minutos.

## Verduras

### PICKLES DE ZANAHORIAS

Preparación: 10 min.

#### INGREDIENTES

Zanahorias

Sal, agua

1 frasco de 250 g

#### MODO DE PREPARACIÓN

Llenar el frasco con zanahorias.

Cubrir con agua y 1 cucharadita de café de sal.

Cerrar muy bien el frasco y dejar pasar una semana para que las zanahorias fermenten. Si cuando abrimos el pote, la verdura está blanda, debemos tirarla pues es signo de que ha fermentado mal y se ha estropeado. La verdura ha de estar crujiente.

Para que se produzca una buena fermentación, es importante que tanto las zanahorias como el frasco estén muy limpios y que los guardaremos al abrigo de la luz.

Puede emplearse el mismo procedimiento con cualquier verdura.

#### PROPIEDADES

Los pickles van muy bien para regenerar la flora matutinal y ayudan a la digestión. Cuando tomamos una comida muy grasa, resulta muy recomendable tomarlos. Tonifican el hígado y la vesícula biliar (gusto ácido). Son muy recomendables sobre todo en primavera.

### KIMPIRA DE VERDURAS

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 50 min.

#### INGREDIENTES

1 cebolla, 1 zanahoria y 1 nabo

2 cucharadas soperas de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío

2 cucharadas soperas de tamari 1 taza de agua mineral

#### MODO DE PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en medias lunas, y el nabo y la zanahoria a tiras. Poner el aceite en una sartén y rehogar las verduras durante 5 minutos. Añadir el agua y cubrir con una tapa.

Hervir a fuego bajo durante 45 minutos y añadir tamari al final. El agua debe haberse evaporado. Si no lo está, dejar al fuego sin tapa hasta que la verdura quede seca.

Podemos hacer el kimpira con tofu, seitán o tempeh {proteínas vegetales}, cortándolos a tiras y rehogándolos desde el principio junto con las verduras

También podemos incluir en el plato ½ taza de alga arame o de alga hiziki — esta última remojada durante 15 minutos en una taza de agua—, echándolas al principio de la cocción.

#### PROPIEDADES

Tonifica los riñones y la digestión. Ayuda a quitar miedos y a aumentar la autoestima.

Se recomienda tomar de 2 a 4 veces por semana. En las épocas frías, es recomendable tomarlo para cenar, con el fin de calentar el cuerpo.

Cuando se cocina con alga hiziki es un plato altamente remineralizante y alcalinizante (para este propósito poner sólo ½ cucharada sopera de aceite).

#### ESTOFADO DE VERDURAS

(NISHIME) Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 20 min.

#### INGREDIENTES

Cebolla, col o coliflor o col lombarda, calabaza, zanahoria, nabo, puerro (escoger una o varias de estas verduras)

Un trozo de alga kombu

1 cucharada sopera de tamari

1/2 taza de agua mineral

Aceite de sésamo de 1." presión en frío (opcional)

#### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar el alga kombu durante unos minutos y cortarla en cuadraditos.

Limpiar y cortar la verdura en trozos grandes.

Poner el alga kombu en una cacerola, añadir el agua y cortar la verdura troceada encima, disponiéndola en capas.

Cocer a fuego lento durante 25 minutos y añadir el tamari al final. Dejar

cocer durante algún minuto más y remover las verduras.

Entre las capas de verdura podemos poner seitán cortado a dados o tofu natural o frito, también en dados. Es bueno que la capa más honda sea de cebolla.

#### PROPIEDADES

Fortalece la digestión y combate la diabetes y la hipoglucemia. Es de mucha ayuda en los casos de enfermedades reumáticas y para combatir el decaimiento.

#### ACELGAS SALTEADAS (U OTRA HOJA VERDE)

Preparación: 3 min. Cocción: 2 min.

#### INGREDIENTES

Acelgas

Aceite de sésamo u oliva de 1.<sup>a</sup> presión en frío

Tamari o shoyu

Jengibre

#### MODO DE PREPARACIÓN

Se cortan las acelgas, siguiendo la dirección de los nervios.

Se pincela una sartén con aceite y, una vez puesta al fuego, se echan las acelgas y se saltean a fuego vivo.

Se da un hervido corto y, al final, se echan unas gotas de shoyu o tamari, y unas tiritas de jengibre.

Se sirve de inmediato.

#### PROPIEDADES

Este plato energiza y lubrica los intestinos, favoreciendo el tránsito intestinal y por tanto laxando. Para los intestinos perezosos, es bueno añadir jengibre. En cambio, si las heces son secas, no hay que emplearlo.

Se trata de un plato indicado para cualquier estación del año.

#### *Verdura rehogada*

Para rehogar la verdura, primero se hierva y luego se saltea. Se trata de una cocción doble que se suele aplicar a la hoja verde —acelgas, espinacas...—para darle untuosidad. Si se rehoga durante más tiempo de lo debido, la verdura puede perder valor vitamínico.

VERDURA HERVIDA (ENSALADA DE ESCALDADOS) Preparación: 10 min. Cocción: 15 min.

#### INGREDIENTES

Cualquier verdura: cebolla, zanahoria, rabanito, acelga, col o coliflor, puerro...

### MODO DE PREPARACIÓN

En una cacerola llena hasta la mitad de agua mineral echar un pellizco de sal marina.

Dejar que el agua hierva a fuego muy vivo y retirar la tapa.

Hervir las verduras, según su dureza, entre 2 y 7 minutos (rabanitos, 2 minutos; zanahoria, 4 minutos; judía tierna, 4 minutos; coliflor, 6 minutos; col, 4 minutos; acelga, 2 minutos, etc.). Las verduras deben hervirse por separado. Lo importante es que la verdura no esté blanda, sino crujiente. En verano se puede servir fresca y mezclada con lechuga.

Podemos hervir la verdura sin tapa, con fuego alto. En ese caso se hierven sólo entre 1 y 5 minutos.

### PROPIEDADES

Se trata de un plato ideal para aportar vitaminas y frescura y ligereza al cuerpo. Indicado para la primavera y el verano, es un excelente sustitutivo de las ensaladas y la fruta cuando nuestro estado de salud nos indica que no debemos tomarlas. Favorece el flujo de la energía en el hígado.

*Hervir a fuego lento* Se considera que el agua hierve a fuego lento cuando se mueve ligeramente y aparecen algunas burbujitas. Este método de cocción suele utilizarse para preparar sopas, estofados, cereales o verduras, y constituye la base de la mayor parte de la cocina con líquidos.

### *Hervir*

El agua hierve cuando se mueve mucho y aparecen en ella burbujas grandes. La temperatura, en ese caso, es ligeramente más elevada que la de la ebullición. Para preparar pasta, el agua debe hervir y el fuego debe mantenerse alto. En cambio, para cocinar la mayoría de los cereales debemos bajar el fuego una vez que el agua llegue al punto de ebullición.

### VERDURAS SALTEADAS AL ESTELO CHINO

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min.

### INGREDIENTES

Cebolla, col, zanahoria, brotes de soja y acelga 1 cucharada sopera de aceite de sésamo de 1.ª presión en frío 1 cucharada sopera de tamari (opcional)

1 cucharada sopera de kuzu disuelto en una taza de agua mineral (opcional y recomendable cuando se sufre de debilidad intestinal),

### MODO DE PREPARACIÓN

Cortar las verduras finamente en medias lunas o tiritas. Calentar el aceite en una sartén.

Dorar primero la cebolla y después las demás verduras durante pocos minutos. Se hace sin tapa y moviendo la sartén o wok, para dinamizar las verduras y evitar que se peguen.

Añadir el tamari y el agua con kuzu y remover hasta que se espese el líquido.

En invierno, agregar unas gotas de jugo de jengibre fresco, si el médico no indica lo contrario.

A este plato también le podemos añadir unos daditos de tofu fresco (o ahumado si no se sufre alguna enfermedad inmoral) desde el principio de la cocción.

Si no podemos tomar aceite, saltearemos la verdura en un dedo de agua mineral.

Así mismo, podemos emplear sólo una verdura, como la col o la acelga.

#### PROPIEDADES

Este plato ayuda a sustituir las ensaladas y la fruta cruda cuando se sufre de debilidad intestinal. Aporta vitaminas y estimula la circulación de la energía por el cuerpo y, especialmente, por el hígado, por lo que combate la frustración emocional y la tensión nerviosa. Asimismo, potencia la sociabilidad de la persona y su capacidad de comunicación. Resulta ideal tomarlo en estaciones cálidas.

#### VERDURA ESCALDADA

Preparación: 10 min. Cocción: 15 min.

#### INGREDIENTES

Cualquier verdura: cebolla, zanahoria, rabanito, acelga, col o coliflor, puerro...

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner al fuego una cacerola llena hasta la mitad de agua mineral, con un pellizco de sal marina.

Dejar que el agua hierva a fuego muy vivo y retirar la tapa.

Ir echando las verduras según su dureza y hervirlas, por separado, entre 2 y 7 minutos (rabanitos, 2 minutos; zanahoria, 4 minutos; judía tierna, 4 minutos; coliflor, 6 minutos; col, 4 minutos; acelga, 2 minutos, etc.).

Lo importante es que la verdura no esté blanda, sino crujiente.

En verano se puede servir fresca y mezclada con lechuga: una ensalada refrescante y que sienta bien.

## PROPIEDADES

Se trata de un plato ideal para aportar vitaminas y frescura y ligereza al cuerpo. Sustituye a las ensaladas y a la fruta cuando no es recomendable que uno las tome. Favorece el flujo de la energía en el hígado. Las mejores estaciones para tomarlo son la primavera y el verano.

## VERDURAS AL VAPOR

Preparación: 2 min. Cocción: 7 a 15 min.

## INGREDIENTES Y MODO DE PREPARACIÓN

Comprar una margarita o cestillo para cocer al vapor. Disponerlo en una cazuela con 4 dedos de agua mineral. Si no se dispone de cestillo, se puede emplear una cacerola de baja presión con 2 o 3 dedos de agua y bien tapada. Echar verduras como calabaza, cebolla, col o coliflor, puerro... cortadas en trozos más o menos grandes o, caso por ejemplo del puerro, enteras.

Cocer a fuego lento de 7 a 15 minutos (dependiendo del tamaño de los trozos) habiendo echado antes unos granitos de sal marina sobre las verduras.

## PROPIEDADES

Esta cocción aporta muchas vitaminas. Se trata de la cocción corta más indicada para el otoño y el invierno. Repone fluidos y tonifica la digestión, regula el páncreas y tranquiliza el espíritu.

## CEBOLLAS ENTERAS CON MISO

Preparación: 15 min. Cocción: 45 min.

## INGREDIENTES

6 cebollas de tamaño medio

Una tira de alga kombu remojada y cortada en cuadrados

1 cucharada sopera o cucharada y media de miso de cebada (no pasteurizado)

1 o 2 cucharadas de postre de kuzu Agua mineral

## MODO DE PREPARACIÓN

Hacer 6 u 8 cortes en la parte alta de las cebollas en forma de estrella.

Poner el alga kombu en el fondo de una cacerola y encima las cebollas.

Disolver el miso en un poquito de agua y ponerlo en los cortes. Cubrir las cebollas de agua hasta la mitad.

Poner unas semillas de sésamo o unas almendras tostadas y picadas sobre cada cebolla (opcional).

Cubrir con la tapa, llevar a ebullición, bajar el fuego al mínimo y cocer a fuego lento durante 30 o 40 minutos.

El calcio restante puede espesarse con kuzu (para hacerlo, hay que disolver las dos cucharaditas en un poco de agua fría, echar la mezcla al calcio una vez sacadas las cebollas y remover a fuego lento durante 2 minutos hasta que se espese).

Servir con perejil picadito crudo, si se desea.

### MANTEQUILLA DE CEBOLLA

Preparación: 15 min. Cocción: 180 min,

#### INGREDIENTES:

1 o 2 kg de cebollas peladas y cortadas en medias lunas Una pizca de sal marina gruesa

1 taza de agua mineral

2 cucharada sopera de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el aceite en una cacerola alta y rehogar la cebolla de 6 a 10 minutos.

Añadir la sal y el agua. Cubrir con la tapa y cocer a fuego muy bajo durante 3 horas. Usar un difusor de calor.

Guardar el resultado, triturado o tal cual, en la nevera dentro de un frasco de cristal. Servir sobre pan al vapor o acompañando a unos cereales.

#### PROPIEDADES

La mantequilla de cebolla resulta ideal como dulce o postre cuando uno debe evitar la fruta o los horneados dulces,

Es muy recomendable para personas muy debilitadas o que sufren de cansancio, de problemas digestivos o pancreáticos (diabetes) o, en general, de problemas relacionados con la falta de energía.

Es un alimento adecuado para el otoño o el invierno.

También contribuye al buen funcionamiento muscular (ayuda a evitar tensiones y tirones musculares).

### DAIKON SECO, SHITAKE Y KOMBU

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min. INGREDIENTES

100 g de daikon seco

2 cintas de alga kombu de 15 a 20 cm, remojadas y cortadas finamente

4 o 5 shitakes, remojados, sin talos y cortados finamente

Agua mineral del remojo del daikon seco.

Shoyu

## MODO DE PREPARACIÓN

Colocar el alga kombu en el fondo de la olla.

Agregar el daikon y el shitake.

Agregar suficiente agua para cubrir el daikon.

Hervir, tapar, reducir el fuego al mínimo y cocinar durante 45 minutos o hasta que el alga kombu esté muy blanda.

Condimentar muy ligeramente con shoyu y continuar cocinando unos minutos más hasta que se absorba casi todo el líquido.

## PROPIEDADES

Es un plato muy depurativo. Sirve para eliminar el exceso de sal, grasa y toxinas. Contribuye a eliminar la ansiedad y es de mucha ayuda cuando se siguen dietas de adelgazamiento y para combatir la arterioesclerosis. Se puede tomar 2 o 3 veces por semana.

## ENSALADA DE ESCALDADOS VERDES «TRES SABORES»

Para 4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min.

### INGREDIENTES

Judías verdes o cualquier otro verde Brécol, coliflor, col china o verde de acelgas 1 cucharada sopera de tahín ½ cucharada de mostaza 1 cucharada de vinagre de arroz ½ cucharada de pasta de umeboshi ½ vaso de agua mineral

A fuego fuerte, escaldar por separado las verduras cortadas, empezando por las que dan poco sabor al agua.

Mezclar los ingredientes para la salsa en un mortero o un suribachi (mortero japonés) y aderezar las verduras.

## EL SALTEADO CORTO Y EL NITUKE

*Saltear* es uno de los métodos culinarios que requiere menos aceite y menos tiempo. Para saltear hay que cortar la comida en trozos pequeños, con el objetivo de que la superficie del alimento que entre en contacto con el aceite sea la mayor posible. En cuanto al aceite, bastará emplear el necesario para que la comida no se pegue a la sartén.

Saltear los alimentos es mucho más saludable que freídos en abundante aceite. Cuando los salteamos, conservan todo su sabor y adquieren una textura al dente. El salteado debe durar de 5 a 10 minutos. Es una técnica muy utilizada en la cocina oriental.

Por su parte, el *nituke* es un salteado que dura de 20 a 25 minutos. Apropiado

para otoño e invierno, se emplea para cocinar verduras cortadas. Se hace a fuego lento, con tapa y muy poco aceite. Las verduras resultan muy sabrosas si se les añade un poco de shoyu hasta el final de la cocción.

### FREÍR

Existen varias maneras de *freír*. Puede hacerse cubriendo de aceite el alimento más o menos hasta la mitad o sumergiéndolo totalmente. Al freír, debemos evitar que el aceite se quemé, usar preferentemente aceite de oliva y emplearlo sólo una vez.

Si uno goza de buena salud y vive en una región de clima frío, puede acudir esporádicamente a los fritos. Para ayudar a la digestión, conviene acompañar los alimentos fritos con rabanito (nabo rallado) y/o pickles.

### Legumbres

#### AZUKIS CON CALABAZA Y KOMBU

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 1 h.

#### INGREDIENTES

1 taza de azukis remojados toda la noche

2 tazas de calabaza cortada en dados 1 trozo de alga kombu

1 cucharada sopera de tamari Una pizca de sal marina gruesa

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner los azukis y el alga kombu en una cacerola cubiertos de agua y con la calabaza encima.

Cocer a fuego lento hasta que los azukis estén tiernos {1 hora aproximadamente).

Echar tamari y dejar cocer unos minutos más (si echamos sal, dejar cocer como mínimo unos 10 minutos más).

Aplastar con el tenedor si se quiere y servir una cantidad de 2 cucharadas soperas en el plato.

#### PROPIEDADES

Regula y tonifica el páncreas endocrino. Asimismo, resulta excelente para combatir el exceso o la falta de azúcar en la sangre, la diabetes y la hipoglucemia, y para proteger los riñones.

#### HUMUS (CREMA DE GARBANZOS)

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 1 h. 15 min.

#### INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos Agua

Sal

1 cucharada sopera de miso Alga kombu

Trocitos de pepino, pan tostado, etc.

#### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos secos durante toda la noche. Descartar el agua. Cubrir con agua, añadir la kombu y dejar en la olla exprés durante 1 hora. Triturar con el minipímer. Poner sal, miso. Hervir 3 minutos y dejar enfriar,

Servir frío con trocitos pequeños de pepino o pan tostado.

#### PROPIEDADES

Los garbanzos son muy nutritivos.

Tofu

#### TOFU CON GAMBAS

Para 4 personas. Preparación: 15 min. Cocción: 15 min.

#### INGREDIENTES

2 fletes de tofu por persona

3 gambas por persona, peladas y limpias 2 ajos y bastante perejil

1 cucharada sopera de kuzu

1 cucharada sopera de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío ½ vaso de agua mineral

#### MODO DE PREPARACIÓN

Mantener el tofu en remojo durante 15 minutos antes de ser cocinado. Después, lavarlo bien con agua fría, bajo el grifo.

Dorar los ajos con muy poco aceite y añadir las gambas y luego el tofu cortado en filetes.

Disolver el kuzu en el agua mineral y echarle la mezcla al tofú.

Picar por encima bastante perejil.

Hervir 5 minutos (la salsa ha de quedar suave).

Dejar reposar.

#### CROQUETAS DE TOFU

30 croquetas. Preparación: 45 min.

#### INGREDIENTES

1/2 tofú

3 cucharadas soperas de harina integral Sal

2 cucharadas soperas de shoyu  
Nuez moscada (optativa)  
2 o 3 cucharadas soperas de aceite de sésamo  
1/21 de leche de soja  
Tomillo  
1 cebolla

1 taza de agua con harina, mezcladas en una textura como de huevo . batido

Pan rallado Aceite para freír Papel de cocina

#### MODO DE PREPARACIÓN

Rallar la cebolla y freiría en una sartén. Añadirle harina y dorarla.

Incorporar el tofú desmigajado con las manos o picado, la leche, la sal, la nuez moscada y las hierbas aromáticas. Cocer en la sartén a fuego bajo e ir moviendo de vez en cuando. Cuando la pasta se desprenda de los lados de la sartén —tras 10 minutos más ó menos— estará lista. Pasar a una bandeja y dejar enfriar.

Formar coquetitas, pasarlas por el «huevo batido» y el pan rallado y freír. Secar con el papel de cocina. Servir con rabanito o nabo rallado finalmente.

Seitán

#### FRICANDO DE SEITÁN

Para 3—4 personas. Preparación; 10 min. Cocción; 30 min.

#### INGREDIENTES

1 cebolla y 2 zanahorias o nabos 1 taza de guisantes 1 bloque de seitán 1 kg de alcachofas

Aceite de sésamo biológico de 1.<sup>a</sup> presión en frío Shoyu

Sal marmasm retinar Agua mineral

#### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el seitán antes de cocinarlo, bajo el grifo y con agua fría.

Cortar las alcachofas en trozos pequeños tras quitarles las hojas duras. Ponerles sal y harina y freirías en aceite abundante.

Picar muy menudita la cebolla y rehogarla en un poco de aceite de sésamo de 1.<sup>a</sup> presión en frío.

Cuando la cebolla esté blandita, agregar las zanahorias (o los nabos), muy picados, y freír bien.

Poner los guisantes y a continuación el seitán en filetes.

Agregar un poco de agua mineral, un poco de shoyu y las alcachofas fritas.

Dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento.

Es un plato indicado para personas que gocen de buena salud.

### SEITÁN A LA MILANESA

Para 3—4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 10 min. AGREDIENTES

1 bloque de seitán Pan integral rallado Harina integral entera Shoyu

Perejil o copos de alga nori

Aceite de sésamo de 1.ª presión en frío

### MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el seitán bajo el grifo y con agua fría. Hacer filetes con el seitán.

Preparar una pasta con harina, agua mineral, un poco de shoyu y el perejil o los copos de alga nori. Poner el pan rallado en otro plato.

Ir pasando los filetes de seitán por la pasta de harina primero y, luego, por el pan rallado.

Poner aceite de sésamo de 1,ª presión en frío en la sartén y freír a fuego normal.

Dejar escurrir en papel absorbente de cocina.

Se trata de un plato para personas con buen estado de salud. Recuerda a la típica escalopa, pero su sabor es más suave.

### SEITAN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

Para 3—4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 10 min.

### INGREDIENTES

250 g de seitán ½ diente de ajo picadito 1 cucharada de aceite de oliva Perejil picadito

### MODO DE PREPARACIÓN

Cortar el seitán en rodajas

Dorar el ajo en la sartén. Se debe emplear muy poco aceite para que no se sofría.

Añadir el perejil y el seitán. Tapar y cocinar a fuego entre bajo y medio dándole la vuelta cuando esté hecho.

Servir con unos pickles o un poco de hoja verde o de rabanito rallado.

Tempeh

### TEMPEH CON ALMENDRAS

Para 3—4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 45 min.

## INGREDIENTES

250 g de tempeh

1 trozo de alga kombu

2 cebollas cortadas en media luna

150 g de almendra biológica natural picada 100 g de setas en láminas

Ralladura de limón

3 cucharadas soperas de tamari

## MODO DE PREPARACIÓN

Lavar bien el tempeh bajo el grifo y con agua fría. Saltear la cebolla en agua durante 10 minutos. Añadir las setas, el alga kombu —que deberá haber estado en remojo 20 minutos—, el tempeh y el tamari. Cocer durante 45 minutos. Añadir la ralladura de limón y las almendras. Cocer durante 5 minutos más.

## PROPIEDADES

Se trata de un plato elaborado con proteína vegetal de primera calidad. Es muy nutritivo y rico en ácidos grasos omega 3, por lo que beneficia el sistema nervioso y potencia la capacidad de concentración mental.

Postres y meriendas

## CALABAZA AL HORNO

Preparación: 5 min. Cocción: 50 min.

## MODO DE PREPARACIÓN

Cortar una calabaza valenciana (anaranjada y pequeña) en rodajas, como si fuese un melón. Untar la piel con aceite y meterla en el horno durante 50 minutos.

## PROPIEDADES

Aporta energía al centro del cuerpo y a la digestión. Relaja el cuerpo sin desabastecer la energía. Armoniza y estabiliza la energía. Resulta ideal para aquellas personas a las que no les conviene la fruta y para los diabéticos.

## MANTEQUILLA DE CEBOLLA

Véase la receta en el apartado «Verduras».

## COMPOTA DE FRUTAS

Preparación: 2 min. Cocción: de 2 a 20 min.

## MODO DE PREPARACIÓN

Cocer las frutas con un poco de zumo de manzana biológico o un poco de agua mineral y una pizca de sal marina. La cocción debe durar desde un mínimo

de 3 minutos hasta un máximo de 1 o 2 horas, siempre cuidando de que haya suficiente agua. Si uno sufre de digestiones lentas, puede añadir a la cocción canela en rama, zumo de jengibre o piel de limón. Asimismo, puede añadirse un poco de kuzu, previamente diluido en zumo de manzana o agua mineral fría. Se añade al final de la cocción, con fuego medio, y se espera a que se vuelva transparente.

#### PROPIEDADES

La compota de manzana de cocción corta calma el fuego del hígado y del estómago y aporta fluidos al organismo. En general, las compotas combaten la tensión sin bajar demasiado la energía. Si bien son más digeribles que la fruta cruda, no refuerzan la digestión. Sin embargo, aportan fluidos, especialmente a los intestinos, el hígado y el estómago.

#### CREMA DE CAFÉ

Para 3—4 personas. Preparación: 10 min. Cocción: 10 min.

#### INGREDIENTES

1l de zumo de manzana biológico 4 cucharadas soperas de alga agar-agar 1 puñado de pasas biológicas

1 puñado de avellanas o almendras biológicas y sin tostar

2 cucharadas soperas de café de cereales yannoh instantáneo

Sal marina

1 cucharada de postre de ralladura de naranja biológica

2 cucharadas de kuzu

#### MODO DE PREPARACIÓN

Se hierva el zumo de manzana con el alga agar—agar hasta su completa disolución y se agregan los frutos secos.

En un recipiente aparte, se disuelve el kuzu, el café de cereales, la ralladura de naranja y se tritura todo con la batidora.

Se deja cuajar durante unos minutos.

#### PERAS AL JENGIBRE

Para 4 personas. Preparación: 5 min. Cocción: 25 min.

#### INGREDIENTES

1 kg de peras

1 cucharada soperas de kuzu

3 cucharadas soperas de melaza de arroz o de maíz

Sal marina

Zumo de jengibre

Zumo de manzana biológico

#### MODO DE PREPARACIÓN

Se cuecen las peras con poca agua y una pizca de sal.

En el agua de la cocción, se echa una cucharada de kuzu disuelta previamente en un poco de zumo frío o de agua mineral.

Se deja hervir 1 minuto, o hasta que se espese y quede transparente, cuidando de que no salgan grumos.

Se agrega 1 cucharada sopera de zumo de jengibre y se endulza con melaza.

Se colocan las peras en una fuente de servir y se glasean con la salsa.

#### PROPIEDADES

Elaborado sin jengibre, este postre es excelente para lubricar el intestino y combatir el estreñimiento seco y la sequedad de nariz y garganta, sin bajar demasiado la energía digestiva. Con jengibre, es un postre equilibrado y bueno para movilizar las flemas del pulmón y el intestino. Si el tono digestivo es bueno el jengibre y el kuzu pueden obviarse.

#### PERAS GLASEADAS

Para 6 personas. Preparación: 15 min.

#### INGREDIENTES

6 peras del tipo blanquilla Sal

Almendras tostadas

2 tazas de zumo de uva negra

1 cucharada sopera de kuzu

#### MODO DE PREPARACIÓN

Pelar las peras y cortarlas por la mitad o dejarlas enteras. Hervirlas con el zumo y sal durante 15 minutos. Sacar las peras y servir las en copas individuales.

Añadir el kuzu, tras disolverlo en una pequeña parte del jugo que

queda en la olla y después de que la mezcla se espese. Rociar las peras con el jugo, enfriar, y decorar con frutos secos.

#### GUINDAS CON VAINILLA

Para 4 personas. Preparación: 8 min.

#### INGREDIENTES

1/2 kilo de cerezas limpias y sin rabo

1 taza de agua Sal

Crema de vainilla (lima en tetabrik)

#### MODO DE PREPARACIÓN

Cocer al vapor las cerezas durante 3 minutos, con unos granitos de sal por encima.

Servir en copas o platos individuales y rociar en caliente con la crema de vainilla. Enfriar y servir.

### Condimentos remineralizantes

Es muy importante que todos los ingredientes de los condimentos sean de la mejor calidad, bio o ecológica. El tamari, la salsa de soja (shoyu), el miso y otros fermentos derivados de la soja deben ser de fermentación natural, no acelerada químicamente. Todos estos productos se encuentran en buenos herbolarios.

#### SHIO NORI (CONDIMENTO DE ALGA NORI)

(shio = shoyu = salsa de soja) (shio nori = shoyu nori)

#### INGREDIENTES

8 hojas de alga nori cortadas a trocitos y remojadas durante 5 minutos en una taza de agua mineral 1 cucharadita de postre de tamari

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner a cocer el alga nori, remojada, durante 8 minutos. Añadir el tamari y cocer durante 2 minutos más. Conservar esta pasta, en un frasco de cristal, en el frigorífico. Servir una cucharadita de postre sobre el cereal en cada comida.

#### PROPIEDADES

Este condimento es ideal para tratar todos los problemas de piel y mucosas (eccemas, quemaduras, úlceras, etc.). Es asimismo muy rico en vitamina A. También resulta excelente para ayudar a curar heridas y para los problemas de cabello y uñas.

#### GOMA—WAKAME (SÉSAMO Y ALGA WAKAME)

#### INGREDIENTES

5 cucharadas soperas de sésamo tostado 1 trozo de alga wakame

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner el alga wakame en el horno como viene —empaquetada— y tostarla de 5 a 8 minutos.

Triturarla en un mortero hasta hacerla polvo.

Mezclar en el mortero o el suribachi cinco partes de sésamo por una de polvo de alga wakame y triturar el sésamo hasta que los granos queden rotos en un 80 %.

Servir una cucharada de postre sobre el arroz u otro cereal.

#### PROPIEDADES

Este condimento es un excelente remineralizante y alcalinizante, rico en fósforo, calcio magnesio, zinc, manganeso, etc. Ideal para echarlo al cereal junto con perejil picado crudo (u otra verdura al gusto), ayuda a las digestiones y realza el sabor de la comida.

El goma—wakame es mejor que el gomashio para personas muy yanguizadas y para los niños y mujeres con un buen nivel de actividad.

Por otra parte, el goma—wakame refuerza el sistema nervioso y los riñones. Asimismo fortalece el estómago y la sangre, con lo que resulta muy conveniente tomarlo cuando se sufre de anemia.

#### GOMASHIO

##### INGREDIENTES

1 cucharadita de postre de sal marina gruesa 14 cucharaditas de postre de sésamo tostado

##### MODO DE PREPARACIÓN

Triturarlo todo a la vez en un suribachi (otra forma menos ortodoxa de hacerlo es emplear el molinillo de café, pero no hay que excederse al molerlo pues no queremos hacer puré tahín). Servir sobre el cereal, siempre con perejil picado crudo.

##### PROPIEDADES

El gomashio fortalece la digestión y remineraliza, ayuda a la asimilación y aporta nutrientes y aminoácidos esenciales. Asimismo, alcaliniza la sangre y la fortalece. No se debe tomar más de 1 cucharada de té por comida.

#### NORI TOSTADA

**INGREDIENTES Y MODO DE PREPARACIÓN** Tostar una hoja de alga nori sobre la llama de la cocina por ambas caras hasta que cambie de color negro a verde. Cortarla en tiritas y comerla tal cual. Se puede llevar tostada en el bolso, para tomar como *snack* cuando se desee.

##### PROPIEDADES

Similares a las del shio nori. Resulta excelente para regenerar la piel y mejorar todos los tejidos en general. Es muy rica en vitamina A Suele gustar tanto a niños como adultos. Se usa también para hacer rollitos de alga nori con arroz (plato típico en los restaurantes japoneses),

#### SHIO—KOMBU INGREDIENTES

Varios trozos de alga kombu  $\frac{3}{4}$  de taza de agua mineral y  $\frac{1}{3}$  de taza de tamari

#### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar el alga kombu de 5 a 10 minutos y cortarla en pedacitos del tamaño de un dedo meñique. Hervir con el agua y el tamari a fuego muy lento durante 45 minutos.

Enfriar y guardar en un frasco de cristal.

#### PROPIEDADES

Remineraliza y alcaliniza la sangre y va muy bien para eliminar el cansancio y fortalecer la digestión. Combate la anemia. Fortalece los riñones, el bazo, la linfa y el sistema nervioso. Tomar de 2 a 4 tiritas por comida.

#### MISO CON PUERROS O CEBOLLETAS INGREDIENTES

1 manojo de puerros o cebolletas limpios y cortados finamente 1 cucharada sopera de aceite de sésamo de 1/ presión en frío 1 cucharada sopera de miso disuelto en  $\frac{1}{2}$  taza de agua mineral

#### MODO DE PREPARACIÓN

Rehogar los puerros o las cebolletas en el aceite. Añadir el miso con agua y cocer hasta evaporar el agua (de 5 a 10 minutos). Servir sobre los cereales.

Bebidas saludables

#### TÉ DE TRES AÑOS: • TÉ BANCHA (DE HOJAS)

#### MODO DE PREPARACIÓN

Infusión de una cucharada sopera de té en 1 litro de agua hirviendo. Este té debe quedar suave.

#### PROPIEDADES

Es un té digestivo y alcalinizante. Contiene muy poca teína. Sirve como base para un gran número de bebidas medicinales. Ayuda a reducir el colesterol y

tiene un ligero efecto adelgazante.

- TÉ KUKICHA (DE RAMITAS)

MODO DE PREPARACIÓN Hervir una cucharada sopera en 1 litro de agua durante 5 minutos. Se puede dejar reposar otros 10 minutos más.

PROPIEDADES

Es un té remineralizante. Alcaliniza y combate el cansancio. Es digestivo y de propiedades similares al té bancha. No tiene teína: lo pueden tomar los niños combinado con zumo de manzana, cascara de naranja, etc.; combina bien con un sinfín de ingredientes.

TÉ DE TRES AÑOS CON REGALIZ

MODO DE PREPARACIÓN

Hervir una cuchara sopera de regaliz desmenuzado en 1 litro de agua durante 5 minutos a fuego bajo; luego, añadir el té de tres años y proceder como en los casos anteriores.

PROPIEDADES

Este té es dulce. Da energía y armoniza, calma y relaja. Se puede tomar a cualquier hora. El hecho con kukicha gusta a personas de cualquier edad y se puede tomar en cualquier estación. No abusar del regaliz si se tiene hipertensión de origen renal.

TÉ MU

MODO DE PREPARACIÓN

Hervir una bolsa de té en 1 litro de agua durante 10,20 o 30 minutos. Una vez hervida, la bolsa se puede aprovechar para una segunda vez, hirviéndola con la mitad de agua.

PROPIEDADES

Este té vigoriza y tonifica todo el cuerpo, especialmente la sangre, la digestión, los riñones, las piernas y los órganos sexuales. Se aconseja beberlo durante el día, no por la tarde o antes de irse a dormir. Cuanto más tiempo de cocción empleemos, más potente es su efecto. Conviene empezar probando con una cocción de 10 minutos.

INFUSIÓN DE JATOBA

MODO DE PREPARACIÓN Hervir

1 cucharada sopera en ½ litro de agua hirviendo. Una vez hervida, dejar reposar de 5 a 10 minutos.

#### LECHE DE AVENA Y LECHE DE ARROZ

Todas las leches son nutritivas pero difíciles de digerir, por lo que se recomienda hervirlas durante al menos 5 minutos con un poco de sal marina si no estamos muy energéticos o hace frío. Si nuestra digestión es lenta, podemos hervirlas con canela en rama y con piel de limón, jengibre o kuzu (el kuzu se disuelve en un poco de agua fría y se echa al final de la cocción, removiendo hasta que ésta se espesa ligeramente).

La leche de avena puede requerir que se le añada un poco de agua, pues es un poco espesa.

Otra forma de hacer las leches más digestivas es disolver en ellas café de cereales instantáneo yannah.

#### LECHE DE SOJA

Es de naturaleza muy fría por lo que necesita una cocción más prolongada, de un mínimo de 20 a 25 minutos. Si se toma cruda puede producir gases, flatulencias, enlentecimiento digestivo, empeoramiento de alergias o cansancio, dependiendo de las personas. Les va bien a las personas con mucho fuego digestivo.

### Bebidas medicinales

#### UME—SHO—KUZU

##### INGREDIENTES

1 cucharada sopera de kuzu

1 taza de agua mineral

1 ciruela umeboshi

##### MODO DE PREPARACIÓN

Diluir el kuzu en ½ vaso de agua fría.

Triturar la ciruela umeboshi al fuego con un poco de agua, añadir el kuzu y remover continuamente para impedir que se pegue.

Echar unas gotas de tamari y remover, a fuego medio, hasta que se espese. Se toma caliente.

##### PROPIEDADES

Combate el cansancio y ayuda a solventar los problemas digestivos causados por el consumo excesivo de alimentos de tipo yin —azúcar, fruta, etc.—. Corta las diarreas y fortalece la sangre. Resulta excelente para tratar el catarro de vías altas, la amigdalitis y todos los problemas linfáticos, tanto de los niños como de los adultos. Corta el comienzo del resfriado o de la gripe. Cuando el resfriado ya se ha establecido, alivia los síntomas y acorta su duración.

#### TAMARI—BANCHA

##### INGREDIENTES

1 cucharadita de tamari

1 taza de té bancha muy caliente

**MODO DE PREPARACIÓN** Poner la cucharadita de tamari en una taza de té. Verter encima el té bancha, muy caliente. Remover y beber caliente.

##### PROPIEDADES

Combate el cansancio y vigoriza. Su efecto es inmediato, pues alcaliniza rápidamente la sangre. Una taza basta.

#### TÉ DE UMEBOSHI

##### INGREDIENTES

1 ciruela umeboshi

1l de agua mineral

##### MODO DE PREPARACIÓN

Hervir la ciruela umeboshi en un litro de agua durante 30 minutos. Colar.

Si la bebida sabe demasiado salada, diluir con agua. Dejar enfriar y beber.

##### PROPIEDADES

Indicado para tratar todo tipo de diarreas infecciosas. Hidrata y combate la infección a nivel intestinal, ayudando al restablecimiento de la flora saprofita. Alcaliniza la sangre. Es una bebida refrescante para el verano.

#### TÉ DE KOMBU

##### INGREDIENTES

6 cm de alga kombu

1l de agua mineral

##### MODO DE PREPARACIÓN

Se remoja el alga kombu y se hierve durante ½ hora en el agua restante.

##### PROPIEDADES

Corta las hemorragias menstruales debidas al exceso de calor. Para este propósito se toma frío. Es, además, un excelente remineralizante, y depurativo de sangre y linfa.

### TÉ DE RABANITO CON JENGIBRE Y BANCHA

#### INGREDIENTES

3 cucharadas soperas de nabo rallado 3 tazas de té bancha caliente ¼ de cucharadita de jengibre fresco rallado 1 cucharada de postre de tamari

#### MODO DE PREPARACIÓN

Rallar el nabo y el jengibre.

Ponerlos en una taza o bol, mezclar bien y añadir el tamari. Cuando el té esté hecho, verter sobre la mezcla y tomar lo más caliente posible.

#### PROPIEDADES

Resulta excelente para aliviar los dolores menstruales o los causados por frío y bloqueo en la zona baja del cuerpo (por ejemplo, en endometriosis). También es de ayuda en los casos de indigestión o parada digestiva.

### TÉ DE AZUKIS

#### INGREDIENTES

1 taza de azukis

4 tazas de agua mineral (1 Litro) 1 tira de 8 cm de alga kombu

#### MODO DE PREPARACIÓN

Poner en una olla los azukis, el agua y la tira de alga kombu. Llevar a ebullición.

Bajar el fuego, cubrir y dejar hervir a fuego lento de 45 minutos a 1 hora.

Colar el jugo y beberlo caliente.

#### PROPIEDADES

Resulta excelente para tratar todas las afecciones de riñón, al que da fuerza y nutre, desde infecciones de las vías urinarias al lumbago o la litiasis. Refuerza la zona lumbar y ayuda a la función drenadora *del* riñón. También fortalece el corazón.

### TÉ DE SHITAKE

#### INGREDIENTES

1 hongo shitake

2 teas de agua mineral

1 pizca de sal marina gruesa

#### MODO DE PREPARACIÓN

Remojar el shitake durante aproximadamente 1 hora. Cortarlo en cuatro trozos y mezclarlo con el agua y la sal. Hervirlo durante 15 a 20 minutos. Se bebe ½ taza de 2 a 3 veces por semana.

#### PROPIEDADES

Resulta excelente para relajar el hígado y combatir la tensión nerviosa. Elimina del cuerpo la proteína animal y la sal. No conviene abusar de él si la persona tiene una condición muy yin y sufre de digestiones débiles,

#### ZUMO DE MANZANA CON LAUZU

#### MODO DE PREPARACIÓN

Disolver ½ cucharada sopera de kuzu en un vaso de zumo de manzana.

Una vez que el kuzu esté completamente disuelto hervir la mezcla a fuego moderado—medio hasta que se espese y sea transparente. Servir tibio.

#### PROPIEDADES

Es una bebida excelente para calmar la ansiedad y la angustia y tranquilizar el espíritu. Regula la hipoglucemia y no produce cansancio. En los casos de bulimia o hipoglucemia se puede tomar a media tarde —cuando más fuerte es la hipoglucemia— o al llegar a casa hambriento.

El kuzu, raíz de pueraria hirsuta, se vende en herbolarios en forma de almidón blanco.

### Tratamientos externos

#### COMPRESAS DE JENGIBRE

Incluimos esta receta porque la compresa de jengibre es una forma casera muy efectiva de estimular la circulación de la energía y la sangre en una zona, por lo que va muy bien en los casos de dolencias crónicas vinculadas con deficiencias de energía o estancamientos de la energía y la circulación (artrosis, celulitis, lumbalgias, dolencias frías, cólicos renales, etcétera).

#### INGREDIENTES

Por 1l de agua, 1 cucharada sopera de jengibre rallado fresco (o seco en su defecto)

#### MODO DE PREPARACIÓN

Hervir de 4 a 5 litros. Apagar el fuego y, con una cuchara de madera o unos

palos, remover el agua hasta que las burbujas del fondo salgan a la superficie en forma de espuma.

Preparar antes una muñequilla con el jengibre con un trozo de lienzo de algodón.

Introducir la muñequilla en el agua y mantenerla en ésta a manera de infusión hasta que se tina de color. Si el jengibre es fresco y rallado, el agua se teñirá enseguida, pero si es jengibre en polvo, tardará un poco más.

Introducir una toalla en el agua y dejar que se empape. Escurrirla bien, aplicarla —lo más caliente que la persona pueda resistir— sobre la zona que hay que tratar y mantenerla hasta que deje de estar muy caliente.

Ir cambiando de toalla a lo largo de 15 minutos aproximadamente.

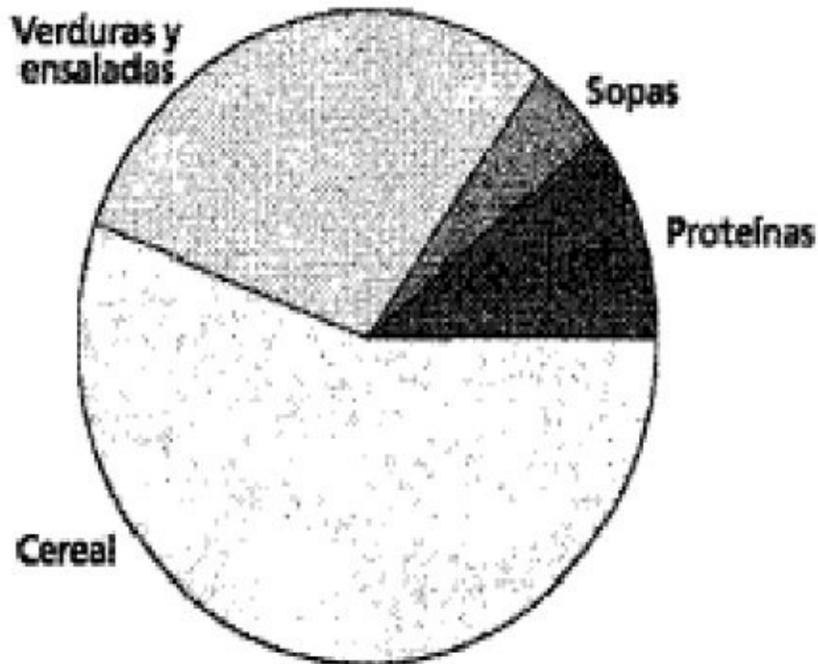
Para conservar el calor, una vez puesta la compresa se tapa todo con una toalla o un paño grueso de lona.

Precaución; no se deben aplicar en la cabeza, ni en zonas inflamadas muy calientes, ni sobre el corazón, ni a niños menores de 5 años.

Menus de temporada para el almuerzo o la cena

# INVIERNO

## PORCENTAJE EN VOLUMEN APROXIMADO



### MENÚ 1

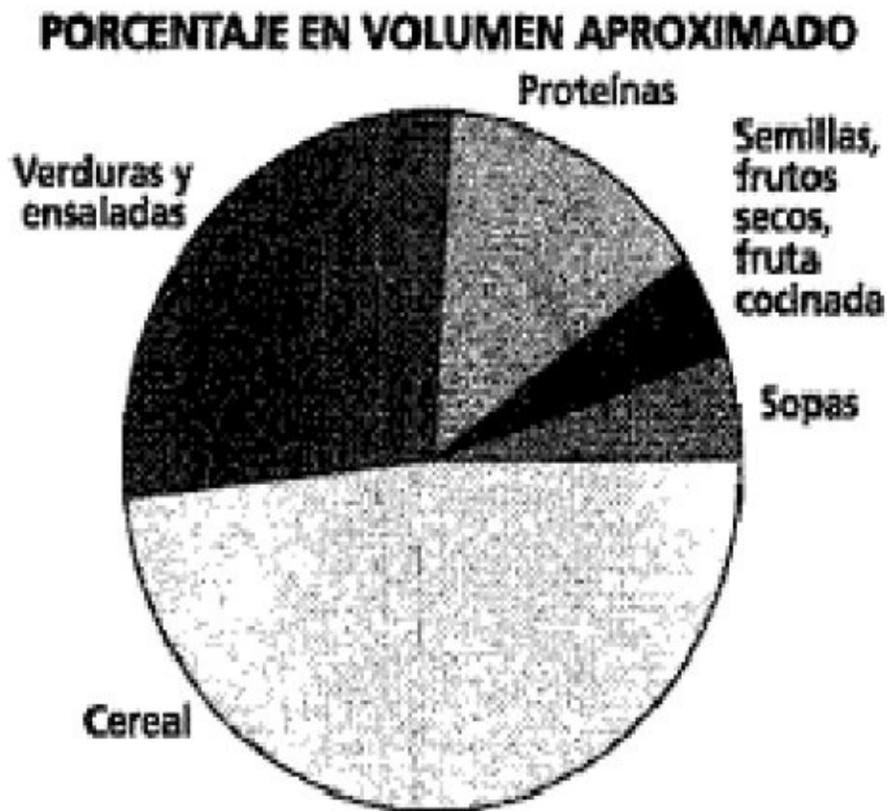
- Sopa de miso con daditos de tofu.
- Arroz con amaranto, a presión, servido con perejil picado y gomashio.
- Lentejas guisadas con verduras y alga kombu.
- Ensalada —hervida durante 3 minutos— de tiras largas de zanahoria, judía tierna y remolacha.
  - Salsa de vinagre, shoyu o mostaza.
  - Café de cereales.

### MENÚ 2

- Sopa de verduras y copos de avena.
- Trigo sarraceno con cebolla y albahaca seca.
- Azukis hervidos con kombu, ajo y salsa de soja.
- Brócoli verde —hervido durante 4 minutos— con salsa de tahín (sésamo triturado en pasta + limón o shoyu).

- Compota de manzana.
- Crema de verduras decorada con copos de alga norí.
- Arroz con mijo, a presión.
- Kimpira de zanahoria, cebolla, seitán, jengibre y shoyu.
- Ensalada variada con nueces y salsa de limón o shoyu.
- Manzana al horno.

## OTOÑO



### MENÚ 1

- Sopa de miso con tofu en daditos, wakame y jengibre.
- Mijo con coliflor hervidos juntos y servidos con pipas de girasol tostadas y perejil picado crudo
- Garbanzos cocidos con verduras y alga kombu.

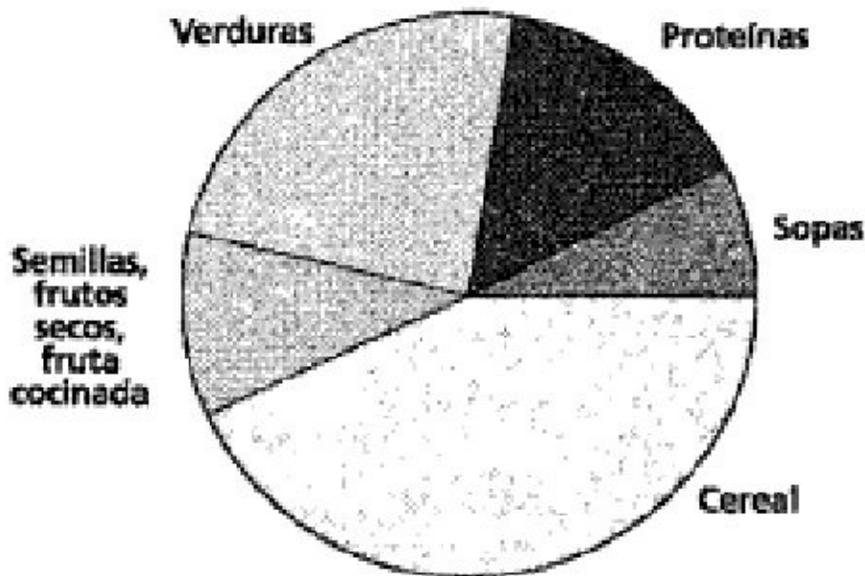
- Calabaza y brócoli en trozos grandes al vapor y rehogados con una pizca de aceite de oliva.
- Café de cereales.

## MENÚ 2

- Crema de calabaza servida con perejil picado crudo.
- Quínoa con verduras y pipas de calabaza.
- Seitán a la milanesa servido con una pequeña ensalada de lechuga, zanahoria y pickles de col lombarda.
- Peras hervidas, con jengibre y clavo de olor.
- Calcio de verduras tradicional, con quínoa y garbanzos cocidos.
- Arroz con hiziki y almendras a presión (todo Junto).
- Salteado de tiras de zanahoria, hojas de acelga, cebolleta y tofu con aceite, shoyu, limón y jengibre.
- Té bancha.

## PRIMAVERA

### PORCENTAJE EN VOLUMEN APROXIMADO



## MENÚ 1

- Calcio de miso ligero.
- Arroz con cebada y amaranto.
- Ensalada hervida y crudités (brócoli y zanahoria hervidos durante 3 minutos, lechuga y germinados de soja crudos). Salsa de vinagreta o salsa tahín, limón, shoyu y agua. Bistec de tofu (tofu en lonchas a la plancha, macerado previamente al gusto con miso, ajo o hierbas).
- Manzanas cocidas durante 3 minutos, con piel de limón y canela (servir frescas).

## MENÚ 2

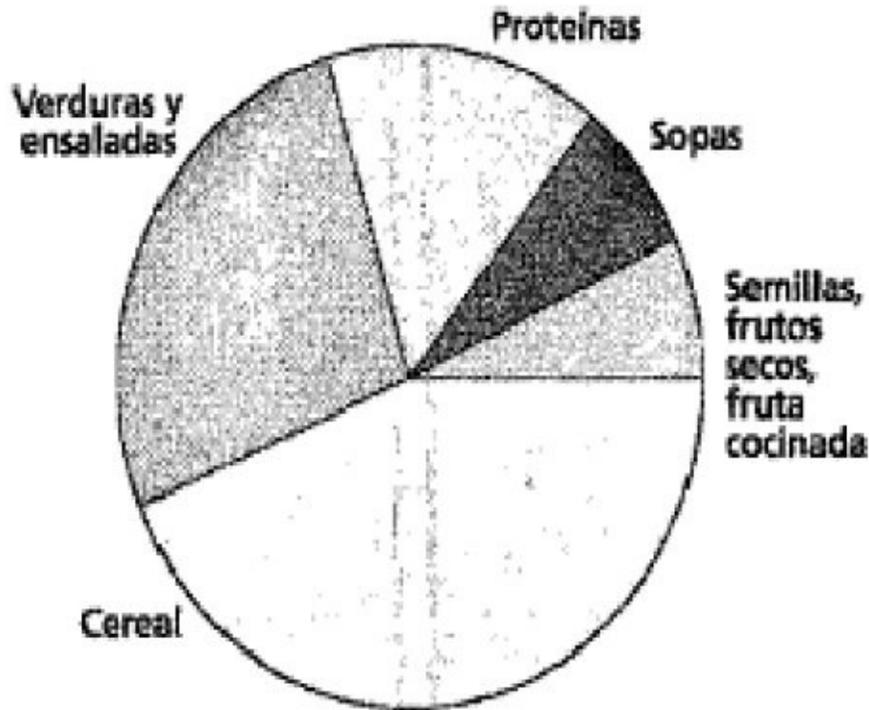
- Crema fresca de apio servida con copos de alga nori.
- Ensalada de cuscús, garbanzos, lechuga, pepino... Aliño de limón, shoyu o jugo de jengibre.
- Filetes de seitán a la plancha, con ajo y perejil.
- Manzanas con granóla cocinadas.

## MENÚ 3

- Calcio de verduras y alga arame.
- Ensalada tibia de quínoa servida con «mayonesa» de tora.
- Azukis hervidos con kombu y shoyu con pipas de girasol o sésamo.
- Ensalada prensada de lechuga, pepino, rabanitos y zanahoria. Fresas.
- Café de cereales.

# VERANO

## PORCENTAJE EN VOLUMEN APROXIMADO



### MENÚ 1

- Crema fresca de zanahoria servida con nori tostada y troceada.
- Ensalada de pasta y verduras frescas.
- Tofu al vapor con salsa de miso y sésamo triturado.
- Cerezas al vapor 3 minutos con crema de almendras.
- Café de cereales o té.

### MENÚ 2

- Pasta al pesto  
(Receta del pesto: se hierve  $\frac{1}{2}$  tofu durante 3 minutos y se bate con un pellizco de sal, 1 manojo de albahaca fresca,  $\frac{1}{4}$  diente de ajo, 2 cucharadas soperas de piñones y 1 chorrito de aceite de oliva —este último, opcional.)
- Seitán guisado con verduras.

- Ensalada de pepino y alga wakame con aliño de aceite de sésamo, shoyu y vinagre.
- Café de cereales o té.

### MENÚ 3

- Sopa de miso con tropezones de tofu y wakame.
- Ensalada completa de legumbre (alubias blancas, lechuga, tomate, pepino, pipas de girasol, germinados). Salsa a la vinagreta con mostaza.
- Arroz con trigo, servido con gomashio y perejil.
- Zumo de zanahoria, manzana y limón.

Esta obra, fruto de veintitrés años de experiencia en terapias basadas en la dieta, sienta las bases para una alimentación con sentido: explica los efectos de los alimentos en el cuerpo, el psiquismo y el sistema energético corporal; la aplicación de sus propiedades energéticas a las características personales para conseguir mejores resultados; la energética de la digestión y cómo mejorarla; cómo asegurar la ingesta adecuada de los nutrientes básicos, y la aplicación terapéutica de la dieta a distintos trastornos, como el insomnio, la ansiedad, la obesidad o la hepatitis. Un recetario y un gran número de consejos prácticos para el uso adecuado de los distintos alimentos completan este manual práctico de nutrición.

# Notas

<sup>1</sup> *Chakra*, en sánscrito, significa «rueda». [<<](#)

<sup>2</sup> Al hablar de chakras nos referimos a los que están situados en torno al canal central. En el cuerpo existen otros centros de energía periféricos —por ejemplo, en el hígado, en el bazo, en los riñones, en las manos, en el espacio interclavicular, etcétera.

Por otra parte, la medicina riberana describe seis chakras principales, mientras que la medicina ayurvédica habla de siete. El chakra que obvia la medicina tibetana está, según la ayurvédica, en la coronilla; la tradición tolteca tampoco lo valora por estar desvirtuado y fuera de control. <<

<sup>3</sup> La esencia puede convertirse en sustancia o en energía cuando el cuerpo está falto de ellas. Por ello, la esencia es el gran armonizador del organismo.

Al desempeñar su función, los órganos y los tejidos consumen energía y pierden sustancia. La esencia regula la acción de los órganos y los tejidos, vinculada con el sistema simpático, y su regeneración, vinculada con el sistema parasimpático. El desequilibrio simpático/parasimpático está en el trasfondo de toda enfermedad. <<

<sup>4</sup> Léase, por ejemplo, el Libro de Daniel en la Biblia: «Daniel y los tres jóvenes en la corte de Nabuconodosor».

[...] El rey ordenó después a Aspenaz, jefe de sus eunucos, que escogiese de entre los hijos de Israel algunos jóvenes de estirpe real y de familia noble: no debían tener defecto alguno. [...] El rey les asignó una ración diaria de la comida del monarca y del vino que él bebía. [...]

Daniel tenía el propósito de no contaminarse con la comida del rey ni con el vino que él bebía, y suplicó al jefe de los eunucos que no le obligaran a contaminarse. [...] Sin embargo, éste le dijo a Daniel: «Temo que el rey, mi señor, que ha asignado vuestra comida y vuestra bebida, venga a encontrar vuestros rostros macilentos en comparación con los jóvenes de vuestra edad, y así terminéis haciéndome culpable de muerte ante él». Entonces Daniel dijo al inspector a quien el jefe de los eunucos había confiado el cuidado de Daniel, Ananías, Misad y Azarías: «Haz una prueba por favor con tus siervos durante diez días: que nos den legumbres<sup>1</sup> por comida y agua como bebida; después puedes comparar nuestro aspecto con el de los jóvenes que comen los manjares del rey y tratar a tus siervos con arreglo a lo que hayas visto». Aceptó él la propuesta y los puso a prueba durante diez días. Al cabo de este tiempo, su rostro apareció más bello y su aspecto más rollizo que el de todos los jóvenes que comían los manjares del rey. Desde entonces el inspector siguió retirándoles su ración de comida y su vino y dándoles sólo legumbres. Dios concedió a aquellos cuatro jóvenes saber e inteligencia en materia de escritura y sabiduría. Daniel, en particular, sabía interpretar toda clase de visiones y sueños. [...] El rey se entretuvo hablando con ellos, pero entre todos los otros no encontró ninguno que pudiese compararse con Daniel, Ananías, Misael y Azadas [...] en sabiduría e inteligencia.

Libro de Daniel 1(1-21)

1. La traducción literal es «granos».[<<](#)

<sup>5</sup> Sumario ejecutivo de la OMS, Ginebra, enero de 1991. Constituye la base de las distintas pirámides alimentarias adoptadas por los principales países occidentales. <<

<sup>6</sup> La sacarina produce cáncer de vejiga en ratas de laboratorio. <<

<sup>7</sup> No deben abusar los hipertensos de origen renal. <<

<sup>8</sup> Si bien se comercializa abiertamente en países como Inglaterra o Japón, el extracto de stevia no está todavía permitido en España. <<

<sup>9</sup> Algunos autores afirman que también los cacahuets lo son. <<

<sup>10</sup> Tras el accidente del *Prestige*, el marisco gallego puede correr el riesgo de estar contaminado por plomo u otros metales pesados. <<

<sup>11</sup> En los casos de úlcera de duodeno, hay que tomar la pasta lo más refinada posible, pues la fibra puede dañar.<<

<sup>12</sup> La soja también alcaliniza, especialmente sus derivados: tofo, tamari, miso...[<<](#)

<sup>13</sup> La olla a presión se usa para el arroz integral, la avena y la cebada, cuando queremos potenciar el *fuego* digestivo y la fuerza del bazo, es decir, cuando queremos reforzar al máximo la digestión. Cuando cocinamos un grano, las propiedades vitamínicas y nutrionales del germen y la cascara pasan a su interior, de modo que no pierden ni proteínas ni vitaminas del grupo B, que son las que nos interesan para posibilitar el metabolismo de los hidratos de carbono y convertirlos en energía.<<

<sup>14</sup> El grano tiene muchas ventajas respecto de las harinas. Una de ellas es que éstas al oxidarse producen fitatos que pueden inhibir la absorción de minerales como el calcio y el hierro. A pesar de ello, en el mercado encontramos cereales para niños hechos con harinas y que contienen fitatos, por muy integrales y biológicos que sean. Las papillas de los niños deben hacerse con el cereal en grano, de forma similar a como se elabora en casa la leche de arroz o de otros cereales, las cuales se pueden emplear para sustituir a la leche materna, cuando ésta falta. <<

<sup>15</sup> Véase p. 101 y ss. [<<](#)

<sup>16</sup> *Elementos constituyentes* de las medicinas tibetana y griega:

Sólido Tierra

líquido Aire

Calórico Fuego

Aéreo Aire

Espacial Éter<<

<sup>17</sup> William B. Grant, «Dictar? Linlas to Alzheimer Desease», *Abtheimer's Desease Review*, 1997.[<<](#)

<sup>18</sup> Las 7 horas son las 6, hora solar, en invierno, y las 5, hora solar, en verano. <<

<sup>19</sup> Para explicar qué son los radicales libres, recurriremos a una comparación. El fuego metabólico es como una chimenea en un salón. Ésta debe estar encendida para que podamos vivir en la estancia, pero corremos el riesgo de que salten chispas que nos dañen los muebles. Los radicales libres son residuos metabólicos colaterales que causan perjuicios a los tejidos. No obstante, si nuestro organismo dispone de una cantidad suficiente de antioxidantes, que son como la pantalla protectora que colocaríamos delante de una chimenea, los radicales libres no podrán dañarlo. <<

<sup>20</sup> Por otra parte, no hay que olvidar que la proteína animal, y en especial la caseína, es un factor importantísimo en la génesis del cáncer, como han demostrado estudios nutricionistas como los del profesor Collin Campbell, profesor de bioquímica nutricional en la Universidad de Cornell (Nueva Yorla).

<<

<sup>21</sup> Estos ácidos grasos se oxidan muy fácilmente —al igual que el ácido linolé-nico de los aceites de lino, soja y germen de trigo—, por lo que es preferible tomarlos del pescado fresco y no en perlitas, como suelen venderse, pues los que éstas contienen se oxidan rápidamente, adquiriendo un sabor rancio o desagradable. <<

<sup>22</sup> Síntomas de falta de energía en el riñon son la necesidad de estar tumbado, el cansancio de fondo, la flojedad de rodillas, las lumbalgias que se alivian con calor y, en el caso del hombre, ademas, el tener los testículos caídos y la incontinencia seminal.<<

<sup>23</sup> No es lo mismo temperatura que calor. Según los conceptos que estamos manejando, la temperatura está causada por la intensidad del flujo del chi, de energía, por los tejidos (recurriendo a un símil, un cable se calienta al pasar por él la corriente eléctrica). El calor, por su parte, es un producto energético residual, producido por ejemplo por el alcohol o por el roce, el estancamiento o el bloqueo de la energía. El calor es patogénico: crea problemas.<<

<sup>24</sup> Teraguchí, S. Ono, «Vitamin production by bifidobacteria originated from human intestine (thiamine (B<sub>1</sub>), riboflavin (B<sub>2</sub>), pyridoxine (B<sub>6</sub>), niacin, folacin, vit. B<sub>12</sub> and vit. C)», Nippon, Eiyō Shokai Gakkaishi, *Journal of Applied Nutrition and Food Science*, 37(2): pp. 157-164, 1984. <<

<sup>25</sup> Fuente: T. J. Aspray *et al*, «Low Bone Mineral Content Is Common But Osteoporotic Fractures Are Rare in Elderly Rural Gambian Women», en *Journal of Bone Mineral Research* II (7) 10-19-25,1996. <<

<sup>26</sup> «Muchos de los beneficios que el hombre consigue del sol pueden obtenerse de los alimentos verdes ricos en clorofila. Todo habitante de la ciudad debería pensar en "los verdes\*" como forma de metaenergía lumínica solar en el cuerpo.» Doctor Bernard Jensen, *Salud mágica con la clorofila.* <<

<sup>27</sup> Podemos cambiar la coliflor y la cebolla por puerros o calabaza. <<

<sup>28</sup> La lenteja sólo 60 min. [≤≤](#)

<sup>29</sup> Lenteja, jucha blanca, judía blanca pinta. <<