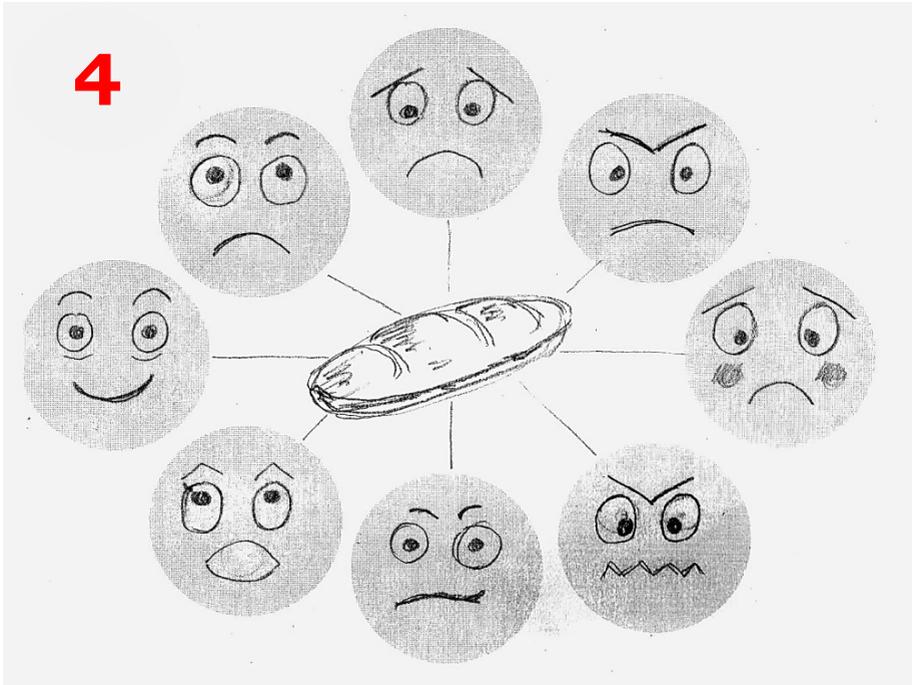




# NUTRICIÓN Y SALUD



## ALIMENTACIÓN PARA ESTAR BIEN FÍSICAMENTE

Javier Iraola

Título: "ALIMENTACIÓN PARA ESTAR BIEN FÍSICAMENTE "

Colección: Nutrición y Salud

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para reproducción total o parcial citando la fuente.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

**LA CONDICIÓN PERSONAL Y LA ALIMENTACIÓN**

**NUTRICIÓN PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD**

**NUTRICIÓN PARA DEPURAR EL ORGANISMO**

**NUTRICIÓN PARA REDUCIR LA ACIDIFICACIÓN**

**NUTRICIÓN PARA REMINERALIZAR EL ORGANISMO**

**NUTRICIÓN PARA FORTALECER Y DAR ENERGÍA**

**NUTRICIÓN PARA TENER EL PESO IDEAL**



## LA CONDICIÓN PERSONAL Y LA ALIMENTACIÓN

### ¿Qué es la condición personal?

La Condición Personal es el estado de salud físico, mental, emocional y espiritual de una persona en un momento determinado, condicionado por sus circunstancias vitales. En principio —bajo una clasificación muy simplista— los estados posibles personales son básicamente tres. Uno, la persona está sana y mantiene unos equilibrios positivos en las cuatro áreas. Dos, la persona se encuentra enferma y manifiesta un claro desequilibrio en alguna de las cuatro áreas —o en más de una, no solamente en la «física»—. Tres, la persona está en proceso de enfermar, —o de sanar—, aunque todavía no ha manifestado sus desajustes, los cuales permanecen latentes.

La edad de las personas está muy relacionada con el estado de la condición personal. Normalmente, en la primera etapa de la vida, se tiene una condición personal —de manera especial en el estado físico— estable y que no causa problemas serios. En la segunda etapa de la vida ya la cuestión cambia mucho y se empiezan a manifestar amplios desajustes —en especial, dependiendo el tipo de vida que se haya llevado—. Por último, en la última etapa de la vida, el riesgo de alteraciones de los estados básicos es muy alto. Aunque existe una cierta tendencia a concentrar la atención en el equilibrio físico, cuando se habla de la condición personal, tan importante es el aspecto mental y emocional y, para ciertas personas de elevado desarrollo personal, el espiritual.

El paso natural del tiempo es un factor clave para el estado de la condición personal. La constitución personal y la herencia biológica serán, también, otros factores claves. Pero, tan importante como ellos, o más, será el cuidado que a lo largo de su vida haya dado el ser humano a sus equilibrios

internos, el que determinará el verdadero estado de la condición personal. Costumbres. Filosofía personal. Alimentación. Experiencias. Hábitos. Conocimientos. Etcétera.

### **Los alimentos pueden modificar la condición personal**

Una buena noticia es que la condición personal se puede influenciar y modificar, tanto a favor como en contra. Lo que significa que los equilibrios personales —físicos, mentales, emocionales y espirituales— se pueden influenciar con las acciones oportunas ¿Cómo? Trabajando sobre los factores que influyen cada uno de esos equilibrios básicos. Y uno de los más influyentes, de entre todos ellos, es la alimentación.

Una alimentación incorrecta continuada pasa siempre factura, y lo que se entiende por una alimentación incorrecta incluye un concepto mucho más amplio de lo que habitualmente creemos. La respuesta del organismo en esas situaciones es la de la acumulación. Se entiende muy bien en el caso de la gordura. Las grasas se van acumulando poco a poco y llega un momento determinado en el que se empieza a manifestar muy visiblemente. De la misma manera ocurre con la toxicidad, con las mucosidades, con las grasas, con las degeneraciones, y con las pérdidas de funcionalidad. Pasa un largo período de tiempo hasta que se hacen visibles y se manifiestan, pero previamente han pasado un largo tiempo de formación callada y constante.

De aquí que se afirme que, en la sociedad actual, casi todas las personas viven en esta fase o estado latente de enfermedad «no manifestada». Lo peor de la cuestión es que esta acumulación —por causa de la alimentación moderna— comienza, de manera muy clara e intensa, ya desde las primeras etapas de la vida. Y sus efectos son bastante impredecibles.

Hay constituciones que son muy fuertes, con una gran capacidad para acumular los efectos negativos —toxicidad, grasas, mucosidades, fallos orgánicos, etcétera—, lo que significa que son capaces de posponer, cuando menos «aparentemente», las manifestaciones de los desajustes, de tal manera que nunca parecen estar enfermas. Sin embargo, éste tipo de comportamiento —que suele ser frecuente en las personas de constitución muy yang— lo único que indica es una mayor capacidad de acumulación, pero no indica tener una mayor capacidad de resistencia a la enfermedad o al deterioro de la salud. Inclusive, suele ser frecuente que éste tipo de condición personal «explote» de manera súbita, manifestando las enfermedades y los problemas cuando ya están totalmente desarrollados, y casi sin avisar.

Por el contrario, las personas de constitución muy yin son propensas a “exteriorizar” de manera rápida y visible las enfermedades y los desajustes, pareciendo que tienen un peor estado general de salud (de aquí viene el dicho de «hombre enfermo, hombre eterno»).

Aceptemos que el modelo de alimentación moderno ejerce muchísima influencia sobre el estado de la condición personal. De hecho, la reiteración actual en hábitos incorrectos de alimentación desarrolla toda una variedad de efectos en el organismo, dando lugar a una serie de alteraciones «típicas» de la condición personal. Las que más preocupan a los profesionales por sus efectos en la salud son la acidificación del organismo, la acumulación de la toxicidad —grasa, mucosidad, toxinas—, la desmineralización, la pérdida de energía y la obesidad.

Pero la información tiene también una lectura positiva, puesto que de la misma manera que la alimentación moderna

influye negativamente en el estado de la condición personal — y por lo tanto en la salud—, también una alimentación adecuada mejora y sana el estado de la condición personal. En cualquier caso, aprendamos para siempre que hay un tipo de alimentación específico que «alimenta» cada condición negativa.

### **Las condiciones personales básicas**

Ampliando las informaciones del apartado anterior, las condiciones personales básicas más interesantes —cuando menos desde la perspectiva alimentaria—, teniendo en cuenta la importancia de sus efectos, son:

- Por supuesto, el hecho de que la persona está sana o la persona está enferma.
- El hecho de que una persona manifieste una condición energética extrema Yin o Yang (o puede ser también que esté equilibrada o en un punto intermedio).
- La que se corresponde con un alto grado de acidificación (el medio ácido es ideal para el desarrollo de la enfermedad).
- La vinculada con un alto grado de toxicidad acumulada en forma de grasas, de toxinas, de mucosidades, de estrés.
- La condición que se corresponde con una situación energética y vitalista potente, o por el contrario la que se manifiesta habitualmente con debilidad y cansancio.
- La que indica que la persona está estresada y excitada o bien tranquila y relajada.
- La que se corresponde con el mantenimiento de un peso correcto o, por el contrario, cuando se está con exceso o déficit de peso.
- Si la condición personal no puede gestionar las emociones que le perturban como el miedo, la tristeza, la rabia, la inseguridad, etcétera.

Es cierto que existen otras muchas condiciones «menores», pero normalmente son derivadas de las anteriormente descritas. Lo importante es comprender que, según que la persona aprecie que se encuentra en una condición u otra, entrará en la cocina con una intención determinada.

Por ejemplo:

<b>CONDICIÓN BÁSICA</b>	<b>INTENCIÓN EN LA COCINA</b>
Si está enferma	Cocinará para SANAR y MEJORAR
Si está sana	Cocinará para MANTENER la salud
Si el PH es ácido	Cocinará para ALCALINIZAR
Si tiene toxicidad	Cocinará para DEPURAR
Si tiene obesidad	Cocinará para ADELGAZAR
Si está cansada	Cocinará para REVITALIZAR
Si está extremo YIN	Cocinará EQUILIBRAR y neutralizar
Si está extremo YANG	Cocinará EQUILIBRAR y neutralizar
Si está agresiva	Cocinará para RELAJAR
Si está apática	Cocinará para ACTIVAR
Si está deprimida	Cocinará para ANIMAR
Si está airada	Cocinará para TRANQUILIZAR
Si tiene miedos	Cocinará para TENER SEGURIDAD
Si tiene adicciones	Cocinará para LIBERARSE

En general, para acertar con el tratamiento que se tiene que dar a una condición personal deteriorada, se considerarán unos principios generales muy básicos:

PRIMERO. Cualquier condición personal —incluida una enfermedad— siempre estará alimentada por un determinado tipo de alimentos concreto y específico.

SEGUNDO. Cuando se dejen de tomar los alimentos propios de una condición, esta se apagará como un fuego al que no se echa leña.

TERCERO. Cuando se vuelva a alimentar la condición, ésta revivirá nuevamente y reaparecerán sus manifestaciones. Tiene que pasar un tiempo hasta que el cuerpo pueda «olvidar» las manifestaciones y las reacciones que, como resultado de sus hábitos, ha repetido a lo largo de la vida.

CUARTO. Se puede reforzar y ayudar al cambio de una condición, de forma complementaria, dando prioridad a los alimentos que nutren la condición contraria.

Los comentarios y las referencias que se hacen cuando se habla de una condición básica serán válidos, también, para aplicarlos a sus condiciones secundarias vinculadas. Por ejemplo, en el caso de la debilidad serán condiciones vinculadas la apatía, la pasividad, la delgadez exagerada, es muy posible que lo sea también la falta de calor —la sensación de frío interno—, etcétera. Los comentarios que se hacen para «la madre», valen para los las condiciones derivadas.

También es bastante habitual que exista una relación o interrelación común entre diferentes condiciones básicas o principales lo cual, teniendo en cuenta que el organismo humano es un todo conectado, no causa sorpresa. Por ejemplo, existe una relación totalmente directa entre la desmineralización y la debilidad, entre la acidificación y la enfermedad, entre la toxicidad y la obesidad, entre la tensión y la condición yang, etcétera. Todo ello habrá de ser tenido en cuenta a la hora de preparar los platos.

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

Algunas condiciones son más «observables» que otras. Por ejemplo, esto es claro en el caso de enfermedades que ya se han manifestado y son visibles, de la depresión, de la acumulación de grasa corporal, de la acumulación de tensión y estrés. Por el contrario, es posible que cueste más observar ciertas condiciones desequilibradas, como la toxicidad —o más correctamente como la acumulación de toxicidad—, la acidificación, la desmineralización o el predominio de una condición energética extrema de cualquier signo.

En esos casos «no observables», se concederá especial importancia a sus manifestaciones —por otra parte muy sencillas de identificar—, lo que requerirá la adquisición de algunos conocimientos adecuados correspondientes sobre la materia. De esa manera, la persona podrá hacer una buena gestión y un buen tratamiento de la condición personal mediante los alimentos. Sin embargo, para hacer un buen trabajo el punto de partida siempre será el mismo:

*Evitar los alimentos que nutren y mantienen esa condición.*

*Reforzar los alimentos que nutren la condición contraria.*

*Aceptar los hábitos y las prácticas generales de una alimentación energéticamente equilibrada.*

*Mantener los hábitos correctos, y no abandonarlos a la primera tentación de los sentidos.*

(INCISO. El término **Alimentación Energética** puede ser algo confuso. La primera idea es valorar los alimentos por la cantidad de energía que aportan diariamente al organismo, para hacer las actividades diarias con entusiasmo y con fuerza. Sin embargo, el concepto no tiene ese sentido energético. Aquí se trata de conocer, admitir y experimentar con la carga energética propia y específica de cada alimento, y con los efectos que provoca en el ser humano).

## **Investigue el entorno de su condición personal**

En la página siguiente se presenta un cuadro expresivo de la formación de la condición personal, de los agentes que la causan, que la influyen y de los efectos que provocan en el organismo y en las emociones. En primer lugar, se le propone realizar un trabajo de observación atenta del cuadro para conocer con mayor precisión y detalle aspectos elementales de su posible estado personal.

### **¿Desea identificar si es de condición Yin o Yang?**

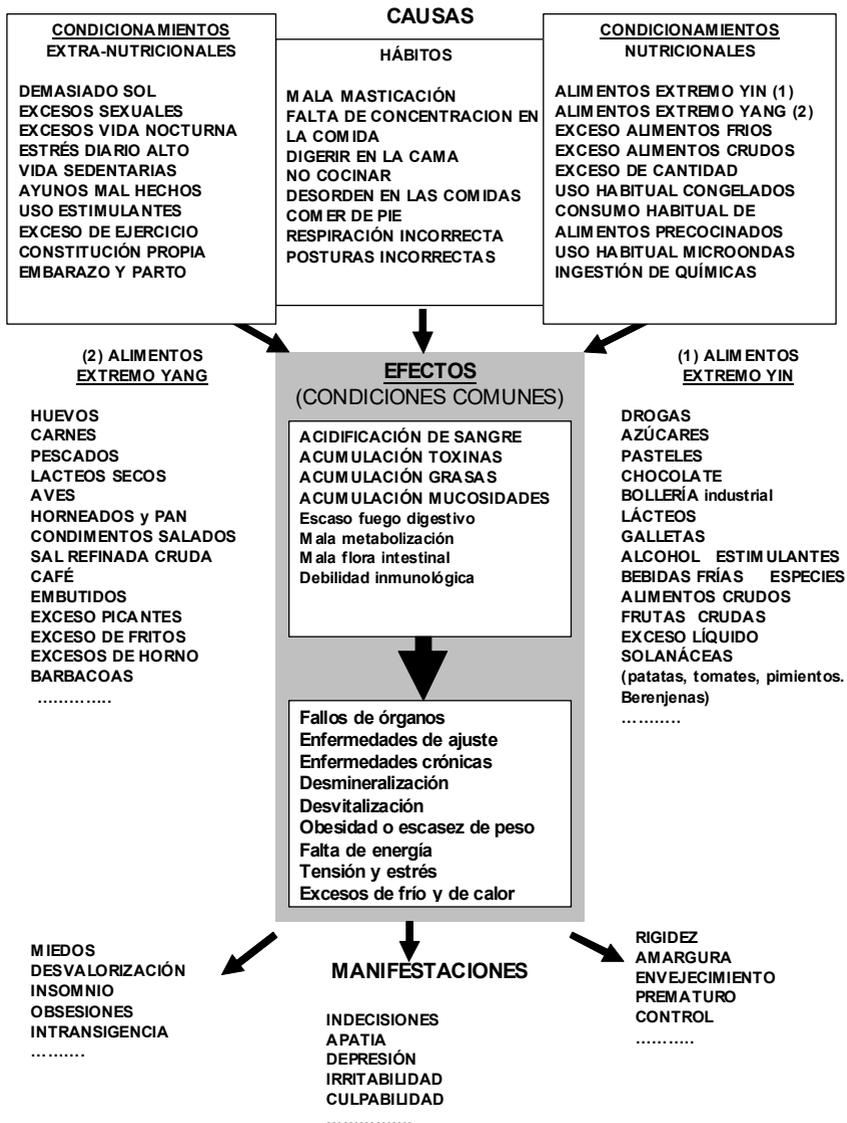
Cada persona nace con una constitución particular que es heredada en el momento del nacimiento y que «se fabrica» a lo largo de la concepción y del embarazo. Dicha constitución inicial condicionará, en el tiempo, la capacidad de respuesta del cuerpo y del organismo frente a los factores y a las circunstancias externas e internas de nuestra existencia y de muchas cuestiones más.

Por efecto de la alimentación, de los hábitos de vida y de las circunstancias externas, la condición personal inicial se va modificando, en el marco de la propia constitución personal. Por ejemplo, podemos tener una constitución muy fuerte pero que está en una condición tan debilitada y tan desequilibrada que somos propensos a las enfermedades y a los desajustes. Podemos tener por el contrario una constitución muy enclenque, pero estar en una condición tan excelente que manifestamos una gran capacidad de respuesta ante cualquier desajuste.

Si desarrollamos el sentido de la observación, es sencillo identificar nuestra condición personal y reconocer su estado en un momento determinado. Hacerlo, con la mayor precisión posible, es muy importante para acertar en el tratamiento alimentario que aplicaremos para recuperar el equilibrio y la

senda de la salud ¿Por qué? Porque cada condición energética extrema —yin o yang— tiene una formación y unos efectos concretos, los cuales se pueden corregir con el tiempo y con los alimentos correctos.

## CUADRO DE FORMACIÓN DE LAS CONDICIONES PERSONALES



No podemos trabajar para modificar ni cambiar nuestra constitución —parece lógico, puesto que para eso es heredada—, pero lo que si podemos hacer es trabajar para que la condición personal sea la óptima, y así la constitución pasará a un segundo plano, no tan determinante. Por ello, veamos las dos condiciones básicas (yin y yang) con un poco de detenimiento.

**Condición personal YIN.- (cuando en la persona domina energía del tipo yin).**

Como resultante de una manera habitual de vivir la vida y de alimentarse, cada persona se encontrará —desde el punto de vista energético— en cada momento concreto con una condición personal determinada. Seguramente que se habrá abusado de alimentos clasificados en la escala de la energía como «extremos», bien de un signo o del otro, y posiblemente más de unos que de los otros. Como resultante de ése proceso de mala nutrición —y de la propia constitución personal—, finalmente una de las dos condiciones energéticas básicas será dominante, provocando la correspondiente situación de desajuste y desequilibrio.

Cuando se practica la alimentación equilibrada y, después de pasado un período lo suficientemente largo, se llegarán a equilibrar ambas clases de energía. Pero, entretanto que eso ocurre, es necesario poner el énfasis en una dieta que ayude a reducir el impacto de los efectos físicos, mentales y emocionales de cada condición extrema.

¿Cómo puede usted saber si su condición es YIN?

Cansados sin causa aparente, necesita de muchas horas de sueño. Normalmente, se acuesta tarde y se levanta tarde.

Orina con frecuencia, durante el día o la noche. Heces húmedas. Diarreas frecuentes (ligeras). Gases y flatulencias.

Tendencias a resfriados a gripes y a infecciones. Tendencia a tener la piel hinchada, húmeda y aceitosa.

Ojos cansados. Parpadeo frecuente. Mirada esquiva. Cabello húmedo y aceitoso con tendencia a la caída.

Sentimiento de incapacidad y cansancio. Todo les desborda. Sienten pánico y lloran a menudo.

Habitualmente preocupadas. Miedosas. Deprimidas. Con dificultades para la concentración. Dubitativas. Victimistas.

Hipersensibles. Calladas, pasivas, introvertidas. Fantasiosas.

Tonos de voz suaves y débiles. Poca vitalidad y energía personal. Andar lento. Sensación de estar carente de ganas y de energía.

Acostumbradas a buscar la culpabilidad fuera de sí mismas. Baja autoestima. Suspicious. Escépticas. Sentimiento de inferioridad. Poco sociales y con frecuencia incomunicadas.

Veamos algunos de los efectos más significativos —tanto en el cuerpo físico, como en el mental, como en el emocional— que la acumulación de energía YIN puede provocar.

En el cuerpo:

Acidificación de la sangre. Exceso de peso. Diabetes. Desmineralización. Facilidad para crear dependencias. Alergias. Problemas de piel. Debilidad del sistema nervioso, del sistema inmunitario, del sistema digestivo, del sistema óseo. Gases y flatulencias. Osteoporosis. Diarrea. Enfriamiento del cuerpo. Acumulación de grasas.

En las emociones:

Pasividad. Victimismo existencial. Depresión. Cansancio. Falta de memoria. Falta de vitalidad. Necesidad de dormir mucho. Falta de apetito. Falta de concentración. Tendencia a evadirse. Debilidad. Deseo de climas cálidos. Preocupación excesiva por el futuro. Hipersensibilidad

En la mente:

Falta de concentración. Falta de metas. Falta de dirección. Falta de raíces. Falta de realismo: ensoñación y fantasía.

**Condición persona YANG. (Cuando en la persona domina la energía de tipo yang).**

¿Cómo puede usted saber si su condición es YANG?

Factores que ayudan a identificar la condición yang:

Hiperactivos y agresivos. No se relajan con facilidad, y no pueden tomar la vida a la ligera. Duermen poco y con dificultades. Son madrugadores e insomnes. Actividad incesante, acelerada, agresiva, centrada en ellas mismas. Insomnio frecuente. Dolores de cuello. Irritabilidad. Dificultades para relajarse. Frecuentes tics.

Orina poco abundante y concentrada. Heces densas y sólidas con tendencia al estreñimiento.

Cuerpo caliente y sudoroso. Con necesidad de quemar calorías. Voz fuerte y clara. Piel vieja, arrugada y seca. Ojos brillantes. Mirada fija e intensa con tendencia a un fijarse en un punto concreto. Cabellos secos, con caspa y con tendencia a la calvicie por la zona central y trasera.

Personas irritables. Ansiosas. Coléricas. Impacientes. Inflexibles. De ideas fijas. Rígidas, obstinadas, detallistas, hiperactivas, poco tolerantes. Orgullosas. Selectivas y

clasistas. Con complejo de superioridad. Controladoras y egocéntricas.

Veamos algunos de los efectos más significativos (tanto en el cuerpo físico, como en el mental, como en el emocional) que la acumulación de energía YANG puede provocar.

En el cuerpo:

Tensión. Sobrecarga de Riñón y de Hígado. Retención de líquidos. Obesidad por acumulación de grasas. Piedras en la vesícula y en el riñón. Presión arterial alta. Problemas circulatorios y de respiración. Exceso de apetito.

En las emociones:

Rigidez. Inflexibilidad. Falta de espontaneidad. Apego al pasado. Fanatismo.

### **Posibilidad de influenciar la condición con los alimentos**

Si se adopta la orientación de una alimentación consciente y energética, se dejará de entrar en la cocina por rutina, por costumbre, por obligación o con una única intención de dar satisfacción a los sentidos. Por el contrario:

«Entraremos en la cocina influenciados por el estado de la condición de la persona para la que vamos a cocinar —bien sea para nosotros mismos o bien para terceras personas—».

«Entraremos en la cocina con la intención de preparar platos completos, elaborados con los alimentos idóneos, para así poder experimentar con su energía, y poder influenciar en el estado de la persona que los toma».

Para comenzar aceptaremos, antes de entrar en la cocina, que los alimentos crean en el tiempo la salud o la enfermedad, y por lo tanto que colaboran a crear una condición personal particular. También aceptaremos que todas las personas, sin

excepciones, tienen una condición personal específica en cada momento. Por último creemos que, en la medida que se modifique el modelo de alimentación, también se modificará y se cambiará la condición personal, cualquiera que ésta sea.

En el caso de una persona sana cabe el preguntarse si es aconsejable o no modificar algo de su modelo de alimentación actual, puesto que por lo que parece hasta la fecha le ha funcionado bien, y está obteniendo buenos resultados. Pero, recordando el tema de «las acumulaciones», en ese caso la intención claramente será alimentarse y cambiar para seguir manteniendo dicho estado de buena salud.

### **En el caso especial de una persona enferma.**

Es obvio que entonces su objetivo primordial en general será influenciar e intervenir en las causas de la propia enfermedad o de la pérdida de salud, —para mejorar «de verdad» esa condición enferma, bajo la atenta orientación de una persona experta—, ayudando por supuesto en el alivio de los síntomas y las manifestaciones dolorosas. No cabe duda de que una manera efectiva de intervención en la enfermedad es por medio de los alimentos, y mediante la introducción de cambios de ciertos hábitos de vida. Para ello habrá que estudiar y conocer a fondo las cualidades energéticas de los alimentos, sus posibilidades, y la forma adecuada de cocinarlos para aprovechar todas sus propiedades sanadoras.

Pero, como es fácil de comprender, no es este el objetivo ni el alcance de este trabajo. Las enfermedades tienen causas y manifestaciones, y ambas pueden ser tratadas y mejoradas con el empleo de los alimentos correctos. Obvia decir que el concurso o la ayuda de una persona experta, de amplios conocimientos y dilatada experiencia, es vital para hacer un seguimiento atento y preciso de la evolución de la enfermedad, y de las reacciones del paciente en la experimentación con los

alimentos. No olvidemos que la alimentación y la cocina consciente tienen que ser «experimentadas», lo que significa el observar con atención las reacciones personales y específicas a cada terapia o remedio que se proponga.

Desde luego que el tratamiento de las enfermedades por medio de los alimentos es una práctica que ayuda a la recuperación de la salud, y requiere ser elegida libremente por la persona afectada ¿Qué hacer? ¿Qué decisión tomar? La verdad es que cuando creemos —de manera fundamentada— que el organismo, por medio del cambio de alimentación y de los hábitos de vida que correspondan, es capaz de recuperar en el tiempo la función o la normalidad perdida, hay que intentarlo. Sin embargo, cuando se prevea que esto no se puede hacer, y viendo que el grado de deterioro ha alcanzado ya un extremo excesivo, no resultará suficiente confiar solamente en la capacidad del organismo para su recuperación, y habrá que intervenir con técnicas más agresivas y contundentes de recuperación.

En cualquier caso, una vez que se han realizado esas intervenciones agresivas y drásticas, se deberá de escoger un modelo de alimentación que elimine de forma permanente de la dieta los alimentos que nutren la condición no saludable.

En el caso de trabajar con las enfermedades, se seguirá el esquema habitual y general inherente para la superación de cualquier tipo de condición, a saber:

- Primero, proceder a identificar los alimentos que nutren y causan la condición para poder dejar de alimentarla.
- Segundo, identificar los alimentos que nutren la condición contraria para ayudar y reforzar la acción del cambio,
- Tercero, saber identificar los efectos causados y originados por la condición (identificación de las manifestaciones).
- Cuarto, proponer remedios para aliviar las manifestaciones.

Obviamente por su complejidad, por su importancia y por su trascendencia, las personas que estén interesadas en un tipo de tratamiento concreto para el alivio de alguna enfermedad seguirán el proceso habitual que consideren más adecuado e idóneo para sus circunstancias.

Por ello, como decíamos, dejando para los profesionales la elección de la alimentación adecuada para la sanación de una enfermedad concreta, en este cuadernillo se expondrán únicamente algunas directrices generales para tratar con algunas condiciones elementales. No cabe duda que resultará de gran utilidad para las personas conocer la manera de tratar esas condiciones, puesto que son el caldo de cultivo habitual para pérdidas de salud en el tiempo más serias y peligrosas, al mismo tiempo que evitan males y desajustes de orden menor, pero generalmente también molestos y desagradables.

Por consiguiente se trata de aprender a cocinar para depurar las toxicidades acumuladas en el organismo, para alcalinizar una peligrosa condición de acidificación, para remineralizar, para fortalecer y dar energía, para obtener el peso adecuado, para combatir las adicciones y las dependencias. Como vemos, se expondrán algunas directrices para aliviar y mejorar algunas condiciones básicas «invisibles», y también algunas condiciones básicas «visibles». Por ejemplo:

## ALIMENTACIÓN PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

¿Qué es gozar o tener una buena salud?

En principio, las siete condiciones y manifestaciones de la salud definidas por Georges Oshawa (el fundador del movimiento macrobiótico) pueden ser tomadas como una buena referencia de la evaluación de un estado de salud completo. Las recordamos:

1. NUNCA LA PERSONA SE SIENTE FATIGADA.
2. GOZA DE UN BUEN APETITO.
3. MANTIENE HABITUALMENTE SUEÑO PROFUNDO.
4. GOZA DE UNA MUY BUENA MEMORIA.
5. MANIFIESTA UN EXCELENTE SENTIDO DEL HUMOR.
6. MANIFIESTA UN ALTO NIVEL DE JUICIO.
7. MANTIENE UN ELEVADO CONCEPTO DE JUSTICIA.

En líneas generales también se podría decir que la salud es la habilidad de la persona para adaptarse y responder de manera óptima mental, física, emocional y espiritual a sus condiciones externas e internas. Sea cual sea la definición que de salud se considere, lo cierto es que las personas que tienen un estado funcional tan completo no son muy numerosas. Hay cantidad de pequeñas enfermedades de ajuste (que van apareciendo en el tiempo de forma inexorable) que sin ser peligrosas para la vida de las personas, reducen la calidad de la vida diaria de una manera notable. Son enfermedades de las cuales se puede salir por medio del propio esfuerzo y con la dieta adecuada, frente a las enfermedades graves y que requieren de intervenciones más serias, cuya capacidad de sanación permanece fuera del alcance exclusivo del que las padece.

Una alimentación incorrecta siempre pasará factura, y como lo que se entiende por una alimentación incorrecta es un concepto mucho más amplio de lo que habitualmente creemos,

en la práctica casi todas las personas padecen algún desajuste, manifestado o no manifestado. Por ello, para mantener el mejor estado de salud se requiere de abandonar una serie de prácticas y hábitos de alimentación muy arraigados, adquiriendo en su lugar otros que sean adecuados para mantener el óptimo estado de salud mental, física, emocional y espiritual en cualquier tipo de circunstancia. Existe una dieta vital para las «personas que gozan de un buen estado de salud», para que mantengan un estado de salud eficiente.

### **LA DIETA VITAL PARA LAS PERSONAS CON SALUD**

Lo que implica mantener unos hábitos de comida, una dieta de alimentación y unos consejos generales de vida. Veamos.

#### **Hábitos de vida recomendables para mantener la salud**

En relación con los hábitos de comida se pide el practicar unas sencillas reglas generales, pero que en la práctica puede que no resulten tan sencillas de mantener.

- Iniciar cada comida con relajación y con agradecimiento.
- Sentarse sólo a comer no hacer otras cosas (leer, tv, hablar)
- Planificar tiempo justo para cada comida.
- Comer despacio y masticar bien (de 30 a 50 veces bocado).
- Cenar 3 horas antes de ir a dormir (cenar a hora temprana).
- Comer con un orden establecido (de más yang a más yin).
- Evitar la mezcla de comidas en cada bocado.
- Mantener horario de comidas regular (a las mismas horas).

#### **Dieta de alimentación**

Unos alimentos tienen que ser evitados, otros tienen que ser potenciados. Por ello hay que investigar y conocer sus propiedades nutricionales y energéticas y, siempre que se pueda, usar productos de gran calidad natural.

- Comprar productos naturales, biológicos, ecológicos y sanos.
- Aprender a cocinar bien y practicar, de manera constante, con la cocina y con la compra.
- Comer 2 o 3 comidas completas, nutritivas, recién cocinadas y equilibradas diariamente.
- Identificar las propiedades y cualidades energéticas de los alimentos (especialmente de los nuevos).
- Aplicar y respetar las proporciones que tiene que haber de cada alimento básico en el plato.
- Planificar cada comida con un menú completo, energético y equilibrado.
- Centrar alimentación en cereales integrales y legumbres.
- Completar y equilibrar cada comida con 1 o 2 platos de vegetales, con una buena cantidad de algas, con enzimas, con hojas verdes.
- Tomar mínimo un plato de sopa (miso) vegetal cada día.
- Beber nada más el agua que «pida» el cuerpo sin forzar.
- Emplear los condimentos, la sal y el aceite con medida.
- Aprender los efectos en la energía de las distintas formas de cocinar.
- Experimentar, anotar y observar los efectos de los alimentos tomados.

### **Consejos de vida para mantener la salud**

- Caminar con paso vigoroso mínimo 30 minutos cada día.
- Todos los días friegas con una toalla húmeda en el cuerpo.
- Mantener el cuerpo en movimiento: yoga, shiatsu, chiong.
- Mantener atendidas sus relaciones sociales y familiares.

- Cultivar y destinar tiempo para los hobbies personales.
- Levantarse temprano y no acostarse tarde.
- Rodearse de plantas verdes: en la habitación, en la cocina, en los baños, en el espacio de trabajo etcétera.
- Llevar prendas de algodón (las que toquen con la piel).
- Usar en casa materiales naturales como lana, algodón, madera etcétera.
- Mantener una vida de Actividad y de Movimiento. Manifestar amor y respeto por el Medio Ambiente. Practicar con Constancia y con Rigor. Alimentar el espíritu.
- Mantener en lo posible el organismo fuera del alcance de frecuencias perniciosas (wifis, microondas, móviles).
- Tener presente que, en la medida en que experimentemos con el modelo, iremos adquiriendo los conocimientos para hacer elecciones más saludables.
- Mantener un libro diario de menús y de los efectos que le causan en el organismo, para ayudarle a experimentar con objetividad el cambio de alimentación.
- Tener curiosidad, ser una persona abierta y sentir aprecio por la vida.
- Ser flexible y adaptable en la práctica, pero con rigor y constancia.
- Desarrollar una fuerte determinación para crear la propia salud.
- Desarrollar un amplio sentido social de la justicia.
- Crear y participar en una buena red de personas afines como soporte.

## ALIMENTACIÓN PARA DEPURAR.

Hablar de toxicidad es hablar de «acumulación y retención». El cuerpo no suelta ni se deshace de la acumulación de los residuos y de los desechos que toma y que fabrica, y entonces acumula la “basura”. Su energía se va condensando y concentrando, se va apretando generando un gran calor interno y una gran tensión. Por ello depurar es desintegrar, es eliminar, es soltar, es dispersar, y en esa dirección se tendrá que orientar la cocina. Pero también es dejar de alimentar la toxicidad para que se «muera de hambre».

Es muy posible que la condición de acumulación (de toxinas, de grasas y de mucosidades) esté afectando, en mayor o menor medida, a casi todas las personas por la simple y llana razón de que la mayoría llevamos muchos años tomando alimentos que nutren y alimentan dicha condición. En el caso de la acumulación de grasa sus manifestaciones son claramente observables a simple vista. Lo mismo ocurre en el caso de la acumulación de las mucosidades, aunque bien es cierto también que nos acostumbramos con demasiada naturalidad a la abundancia y al exceso de fluidos en nuestro organismo en forma de mocos, de otitis, de supuraciones, de toses, etcétera.

Sin embargo, la acumulación de toxinas (es decir de todos aquellos residuos metabólicos que no son eliminados por las vías ordinarias de depuración) nos costará más descubrirla y observar sus múltiples manifestaciones, teniendo presente que, además, una buena constitución personal puede llegar a enmascarar eficazmente las manifestaciones de cualquiera condición personal adversa.

Las manifestaciones que podremos observar que acompañan a una condición de acumulación de toxinas, son entre otras: el exceso de peso; el cansancio; la debilidad general; la escasa resistencia al esfuerzo físico; la poca

resistencia inmunológica (lo pillamos todo); los problemas de mucosidades; de oídos; respiratorios. La mala calidad de la sangre; la retención de líquidos; el deficiente funcionamiento intestinal, etcétera. A nivel emocional son también abundantes las manifestaciones como el mal genio, la tensión, la falta de claridad en la mente, cuando no la confusión mental, la pérdida de las ganas y de la ilusión por el día a día o la pérdida frecuente del equilibrio personal.

¿Qué tendremos que hacer en la cocina para depurar y para limpiar nuestro organismo de manera permanente?

PRIMERO, tendremos que dejar de tomar los alimentos que nutren y sostienen la condición de la acumulación de la toxicidad, y

SEGUNDO, trataremos de cocinar (es decir poner la intención) en conseguir que los órganos y los sistemas básicos de depuración se encuentren «plenamente operativos» (intestinos, pulmones, hígado, riñones y piel) gracias a los alimentos que les damos.

Es importante entender que ambas vías o caminos son en el fondo el mismo, puesto que de nada vale cuidar con esmero el hígado o el riñón (por ejemplo), si seguimos tomando los alimentos que de verdad los perjudican, lo que quiere decir que en la práctica no los estamos cuidando tan bien, sino todo lo contrario. Dicho de otra manera. No resulta válido que hagamos dietas o esfuerzos depurativos esporádicos, si no cambiamos o modificamos nuestra habitual entrada de alimentos. Es inclusive más perjudicial por la cantidad de estrés a la que sometemos al órgano al que intentamos depurar.

Porque en efecto, los órganos encargados de la eliminación de los residuos evitando el proceso de acumulación son los Intestinos, los Pulmones, el Hígado, los Riñones y la Piel (en orden de importancia). Con frecuencia se entiende que la

depuración se corresponde con la limpieza del hígado y del riñón. Pero, si se observa con detenimiento el contenido del «Cuadro de Formación de las Condiciones Personales» que aparece al final del cuadernillo, se deduce que la orientación para realizar un proceso de depuración es tarea a tiempo completo durante todo el año.

Para realizar un correcto proceso de depurativo se tendrá que actuar en diferentes planos:

UNO. Evitar alimentos que nutren y mantienen la condición de toxicidad y de acumulación de los residuos metabólicos.

DOS. Evitar alimentos que nutren condición de acidificación.

TRES. Cuidar prioritariamente el hígado y el riñón.

CUATRO. Reforzar y potenciar la fuerza digestiva.

CINCO. Reforzar y potenciar la flora intestinal.

SEIS. Fortalecer el sistema inmunológico.

¿Cuáles son las prácticas alimentarias que nutren la toxicidad y la acumulación de los residuos metabólicos?

- El empleo habitual de los alimentos extremos energéticos, que conlleva la imposibilidad de poner freno al proceso pendular de ir de un extremo a otro, tiene especial repercusión en la acidificación del organismo, causando muchos problemas de toxicidad.
- Consumo habitual alcohol y estimulantes (café, colas, té).
- El consumo habitual de proteína animal (la cual deja muchos residuos tóxicos).
- El consumo habitual de grasas saturadas.
- Horneados todo tipo (pastas, bollos, pan, galletas, pizzas).
- El uso frecuente de la fritura.
- El consumo de cualquier tipo de azúcar refinada.

- Uso habitual de sal cruda, condimentos salados, snacks.
- El exceso del sabor ácido.
- En general, se requiere evitar aquellos alimentos que provocan energía de concentración, acumulación de tensión, calor externo.

¿Qué alimentos son especialmente favorables para el hígado?

En principio, todo lo que es bueno para el hígado es bueno para la depuración de las acumulaciones.

- El dominio de la cocina de energía yin.
- El uso de cocciones largas y en especial cocciones al vapor.
- El sabor ácido nutre naturalmente el hígado (el ácido de la bilis disuelve grasas proteínas) por lo que será conveniente el uso frecuente de: chucrut, ciruela ume, vinagre de arroz, vinagre de manzana, ralladura de limón, pickles, manzana ácida, arándanos, pan de levadura madre.
- En general emplear los alimentos propios de la primavera.
- El empleo habitual de cereales integrales, de fermentos, de germinados, de verduras verdes frescas, de verduras depurativas, de proteínas vegetales, de algas, de frutas estacionales.
- El empleo habitual de verduras depurativas incluyendo el apio, el puerro, la col, las alcachofas, las judías, el brócoli, el espárrago, la borraja, los berros, las ortigas.
- Los alimentos de sabor picante (fríos y neutros) son excelentes para limpiar mucosidades y toxinas acumuladas, pero no así los calientes que primero relajan, pero rápidamente secan el hígado. Entre los fríos y los neutros destacan la menta, la mejorana, el rábano, el rabanito, el azafrán, la cúrcuma, el colinabo, el nabo, la albahaca...

También los tibios pueden ser empleados aunque con mucha más moderación (jengibre, comino, cardámono, tabasco, canela...).

- Los alimentos de sabor picante y calientes no tienen aplicación depurativa (y es conveniente limitarlos en condiciones de toxicidad) como el alcohol, el romero, el ajo, la cebolla, el clavo, la raíz de jengibre, la guindilla, la pimienta negra, la cayena, el hinojo, los granos de mostaza, la nuez moscada.

¿Qué alimentos son especialmente perjudiciales para el hígado?

- El constante balanceo entre alimentos extremos.
- El azúcar (en especial chocolate) en el hígado se convierte en grasa.
- El exceso de cantidad de comida y el exceso de condimentos (sal cruda, vinagre, aceite).
- Los agentes químicos son una pesadilla para el hígado.
- Los farináceos estrechan el hígado; los azúcares y el exceso de fruta lo debilitan; las grasas, el colesterol y la sal refinada lo endurecen.
- Tomar demasiado líquido. Así que cuidado con las «curas» de agua, y en especial si son líquidos fríos.
- Los fritos y el exceso de fuego en su preparación.
- Los alimentos crujientes, secos y deshidratados.

¿Qué prácticas son especialmente interesantes para el riñón?

Según la Medicina China, los riñones contienen la energía vital que marcará el tiempo de vida de una persona, y esta es recibida en la etapa de la concepción y del embarazo. Sin embargo, es una práctica muy aconsejable ayudar a los

riñones con prácticas que refuercen su energía ying. Entre ellas:

- Tomar el máximo posible de comidas que «calienten» los riñones (no dejando bajo ningún concepto que pasen frío y humedad). Para ello usar habitualmente legumbres con un poco de picante; sopas espesas y estofados densos; muchas verduras de hoja verde; uso habitual de tofu y tempeh; consumo habitual de té de azukis y de té mu de 16 hierbas; empleo habitual de algas y en especial la hiziki; la condimentación con el vinagre de umeboshi...
- Utilizar las cocciones largas (en especial de col), y las cocciones con tapa para energetizar los alimentos.
- El sabor salado (que no es lo mismo que cosas saladas) va bien al riñón.

¿Qué prácticas son especialmente perjudiciales para el riñón?

- Todo lo que conlleva implicado la palabra “exceso”.
- Los shocks emocionales y el estrés continuado.
- El exceso de trabajo y de esfuerzo físico.
- El frío, agravado si va acompañado de humedad y de viento.
- El exceso de alimentos que generan adrenalina como el café, el azúcar, las bebidas energéticas rápidas, las bebidas frías, el chocolate, el cacao.
- El exceso y el abuso del sexo.
- Todos los alimentos que enfrían, en especial los alimentos que se toman crudos (ensaladas, frutas crudas)
- El abuso de la noche. La energía ying se recupera por la noche con un sueño tranquilo y adecuado.

¿Qué hacemos para disponer de una buena flora intestinal?

Dentro del proceso depurativo es esencial el estado de la flora intestinal para asegurar una adecuada evacuación y un buen trabajo con los fluidos, minimizando la acumulación de mucosidades en los pulmones. ¿Qué ayuda a generar y mantener una buena flora intestinal y a evitar la formación de mucosidades? (aparte, lógicamente del cierre de las fuentes que nutren dicha condición).

Algunas de las buenas prácticas a seguir para la generación de una buena flora intestinal son:

- Evitar los endulzantes y los azúcares (aún los permitidos).
- Acostumbrar a tomar los cereales integrales y las frutas separados (lo que quiere decir en comidas diferentes).
- No extralimitarse en la toma de fibras.
- Realizar una buena masticación es una práctica en general importante, pero para los intestinos todavía más.
- Evitar el abuso de picantes y vinagres.
- No tomar alimentos crudos sino ligeramente cocinados.
- Abuso de trigo, centeno, avena, tofu crudo, frutos secos.
- No tomar, tampoco condimentos crudos sino cocinados.

¿Cómo limpiamos las mucosidades?

Los pulmones y los intestinos se encuentran relacionados íntimamente en el proceso de generación de mucosidades, puesto que son los intestinos los encargados de absorber los fluidos. Hasta tal punto es la relación, que lo primero que se debe de preguntar cuando se tienen problemas respiratorios es: ¿cómo se encuentran los intestinos? Es tremendamente importante que la flora intestinal asegure un sistema evacuatorio adecuado, así como un buen trabajo depurativo del intestino, con el objeto de que la sangre sea lo más limpia posible, y el oxígeno sea “abundante”. Es por ello que la

respiración (el saber cómo se tiene que respirar correctamente) sea tan esencial para mantener los pulmones depurados.

Para pulmón e intestinos son particularmente dañinos:

- Todos los lácteos por su capacidad para aportar mucosidad y humedad abundante y por crear todo tipo de alergias. De hecho, las condiciones óptimas para el cáncer de pulmón proceden de la combinación del tabaco, más las grasas, más los lácteos (es decir de la combinación del tabaco con la humedad del pulmón).
- Alimentos que fermentan en los intestinos (crudos y azúcares).
- Los farináceos refinados, y en especial las texturas pastosas.
- El mezclar los alimentos en un solo plato (lo que no tiene que ver con el hecho de «presentar» todos los alimentos en un solo plato).

Para evitar la formación de mucosidades nos puede ayudar:

- Aprender a respirar «con eficacia», y practicar una respiración completa, profunda y consciente.
- Tomar muchas verduras grandes de hoja verde.
- Emplear habitualmente semillas de lino y de sésamo, ligeramente tostadas y “rotas”.
- Considerar prioritarios a los alimentos de cinco estrellas en la pelea contra las mucosidades: la Raiz de Loto (sobretudo), el Rábano Rallado, la Ciruela de Umeboshi y el Kuzu.
- Emplear con frecuencia el sabor amargo, puesto que apoya a los intestinos y limpia las mucosidades.

Y ¿cómo ayudar al sistema inmunológico?

Dado que el sistema inmunológico consiste en una familia de células que se encuentran de manera predominante en los intestinos, las prácticas que ayudan a un buen funcionamiento de éstos le son también aplicables. De una manera algo más específica para ayudar al sistema inmunológico se pueden seguir las siguientes pautas:

- Tomar una gran variedad de verduras, por la aportación de minerales.
- Evitar los alimentos generadores de mucosidad.
- Evitar los alimentos que se digieren mal (como la bollería).
- Conceder una gran importancia al movimiento físico. Comer bien sin hacer ejercicio comedido (por ejemplo andar vigoroso) tiene mucha menos eficacia en la repercusión de una buena salud.
- Cuidar mucho el sueño, por la directísima relación existente entre el sueño y la recuperación del sistema inmunológico. Por supuesto que hay que dar suficientes horas profundas al sueño para dar tiempo a que se cumpla ese delicado proceso.
- Un nivel de satisfacción y aceptación actitudinal frente a los acontecimientos y circunstancias de la vida propia.
- La combinación de Raíces + Verduras Dulces + Algas + Miso es una buena terapia para reforzar el sistema inmunológico.
- Estar atentos a la influencia de parásitos intestinales.
- Realizar una masticación adecuada es muy importante para los intestinos, que lo agradecen profundamente.

Y, ¿qué se puede hacer para reforzar un proceso depurativo?

Por supuesto que, tal y como ha quedado orientado en los párrafos precedentes hay que ayudar al hígado, a los riñones, a los intestinos, a los pulmones, a la flora intestinal, al

sistema inmunológico, evitando en todo lo posible lo que les perjudique en su funcionalidad. Conviene también reforzar e incrementar la energía ying de los riñones. También estará muy indicado el seguir una dieta y unas costumbres «depurativas».

En general, para apoyar un PROCESO DEPURATIVO, es preciso fomentar la condición contraria, es decir, la condición «limpia». Para ello se pueden adoptar una serie de buenas prácticas así como cocinar directamente platos con la intención de limpiar. Veamos, en primer lugar, como se puede fomentar la condición depurativa general.

En primer lugar cambiando ciertos hábitos, de entre los cuales recordamos: Masticar bien; Tener horas fijas y tranquilas de comidas; Cenar temprano (irse a la cama a hacer la digestión es una verdadera penalidad para el hígado y para la fortaleza inmunológica); No ser extremista y tomar las cosas con la mayor filosofía; Incrementar en gran medida la ingestión de vegetales y de proteínas vegetales.

En segundo lugar empleando alimentos que de una manera específica son depurativos en si mismos como: Nabos. Rabanitos. Champiñones y setas. Jengibre. Ajo. Especies. Hierbas aromáticas frescas. Verduras depurativas (alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio). Brócoli. Puerro. Apio. Borraja. Berros. Hojas de Nabo. Hojas de Rabanitos.

En tercer lugar considerar favorablemente alimentos que depuran, alcalinizan y remineralizan como: Algas; Frutas y Zumos; Bebidas basada en zanahoria, puesto que es un fantástico depurativo de la sangre (por ejemplo zanahoria+apio+manzana+limón); Endulzantes naturales; Bebidas depurativas como té e infusiones (te verde, diente león, menta, anís, hinojo, manzanilla).

En cuarto lugar conseguir que cada comida tenga un cuadro lo más completo posible de condimentos frescos. Por ejemplo:

**SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»**

- Una especie: jugo de jengibre fresco, ajo, mostaza, pimienta, curri.
- Varias hierbas aromáticas frescas: menta, perejil, albahaca, cebollino, cilantro.
- Un sabor ácido: ralladura de cítricos, jugo concentrado de manzana, vinagre de arroz, vinagre de manzana, vinagre balsámico (en poca cantidad).
- Una parte de Germinados, especialmente, alfalfa, mostaza, cebollas. Atención que los germinados de legumbres pueden causar gases e indigestión a según qué personas.
- Una parte de Pickles: Fermentados de verduras hechos en casa.

Entre los platos significativos que se pueden preparar directamente para limpiar citamos por ejemplo:

Nabo, alga kombu y champiñón (depuración superficial parte inferior).

Nabo, puerro y alga wakame (parte superior y aplicación para hígado).

Daikon seco, zanahoria, shiitake y alga kombu (para acumulaciones procedentes de exceso de proteínas animales).

Alga arame con jengibre (muy beneficioso para aparato reproductivo).

El tofu que es muy depurativo y nutritivo (en especial para la mujer).

El miso que es un gran depurador, de excelentes propiedades.

La proteína vegetal deja pocos residuos por lo que es muy apropiada.

El centeno es el más depurativo de los cereales.

El té de kombu depura la sangre y la linfa-

Ejemplo de aplicaciones depurativas con productos naturales.

<b>APLICACIONES DEPURATIVAS</b>	<b>EFECTO PRINCIPAL</b>
ALGAS	consumo excesivo alimentos extremos y ang
BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA	ayuda a disolver las grasas y el colesterol
BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA, UMEBOSHI, NORI	ayuda a disolver las grasas y el colesterol
CEBADA PERLADA	condición y ang
CONDIMENTO DE NORI	desintoxica la vejiga
DAIKON	desintoxica de proteínas y de grasas
DAIKON MÁS KOMBU	limpiar acumulación de grasas
DAIKON, ZANAHORIA CON ESCALONIA Y SHOYU	disolver grasas y proteínas
MISO	para un metabolismo adecuado y belleza
SHOYU	neutraliza lo ácido y lo alcalino
TÉ DAIKON SECO	bueno para disolver grasas, migrañas
UMEBOSHI MÁS SHOYU	antioxidante sangre y antivejez

## NUTRICIÓN PARA REDUCIR LA ACIDIFICACIÓN.

Cuando la condición de una persona es «evidente y visible», como es el caso de la obesidad por ejemplo, o de la desvitalización o de la apatía o de la tristeza, la condición personal se observa con rapidez, y eso nos va a hacer más sencillo poder acometer un proceso de transformación con motivación y con claridad.

Resulta más difícil comprender la situación cuando la evidencia o la visibilidad no son tan claras. Por ejemplo, lo hemos visto en el caso anterior de la acumulación de la toxicidad, y es también de aplicación en el caso que nos ocupa de la acidificación. Puesto que se trata de un «proceso interno», o bien contamos con la ayuda de medidores e indicadores adicionales, o bien nos tendremos que fijar en manifestaciones externas diversas que nos indicarán que algo está pasando por dentro.

Es muy importante que se ataje y se aborde cuanto antes una situación de «exceso de acidificación», puesto que dicha condición es una de las más graves para las personas, y se considera el comienzo de una salud que se deteriorará con el tiempo, y que culminará en enfermedades serias e importantes. Por el contrario, una condición alcalina facilitará las funciones metabólicas que hacen posible la vida. En efecto, los procesos vitales en los líquidos intracelulares de nuestro medio interno acuoso son solamente posibles en un rango de PH de la sangre comprendido entre 7,35 y 7,45. La acidificación se produce por debajo de 7,35, y con ello la vida enferma. Lo malo es que en la actualidad son muy numerosos los alimentos que generan acidificación frente a los que tienen efecto alcalino. Por ello hay que permanecer en estado de vigilancia, y modificar ciertos hábitos alimentarios.

El equilibrio es tan importante y necesario que el organismo se está esforzando de manera constante para

mantenerlo en orden, mediante una serie de mecanismos reguladores. Fundamentalmente utiliza tres mecanismos. Uno, los amortiguadores del PH (lo que se denomina efecto tampón). Dos, el pulmón mediante la eliminación del dióxido de carbono a través del proceso respiratorio —de ahí la importancia de la respiración profunda que se practica en la meditación, por su efecto alcalinizante—. Tres, los riñones con la eliminación de metabolitos ácidos a través de la orina. Cuando fallan los mecanismos reguladores o el trabajo es tan excesivo que no pueden con ello, se produce la pérdida de la reserva alcalina entrando en procesos de acidificación.

¿Cómo se manifiesta la acidificación? ¿En qué se nota?

Quizás la primera consecuencia de la acidificación sea la temida desmineralización (en especial la pérdida del calcio) del organismo, aunque desafortunadamente no resulte observable y visible a simple vista. A ello hay que sumar una serie de efectos como: Los desequilibrios nerviosos emocionales; La debilidad y el cansancio general; La debilidad del sistema inmunológico (las defensas se mantienen muy bajas); La caída y la pérdida de brillo y vigor en el cabello; Dolor en las articulaciones; Irritación de los tejidos; Calambres musculares; Alteraciones hepáticas; Fallos funcionales de pulmón y riñón; Sensación frecuente de frío; Sensación de sabor agrio en el despertar (aprovechamos para puntualizar que el sabor ácido que se pueda sentir, habitual o circunstancialmente, en el estómago no suele ser síntoma de acidificación); Piel seca; Fragilidad de las uñas...

Agentes causantes de formar la acidificación:

- Tomar con predominio alimentos que tienen efecto acidificante.
- Tomar muy pocos alimentos alcalinizantes (ver cuadro siguiente).

- Las dietas excesivas en ácidos que no se metabolizan.
- Soportar mucha tensión y estrés habitualmente.
- Respirar aires contaminados de manera habitual.
- Realizar excesivo ejercicio físico y trabajos de gran carga física.
- Las funciones básicas vitales, y la actividad ordinaria diaria también son acidificantes.
- La excesiva exposición solar.
- El abuso de los ayunos.
- El mal estado de la flora intestinal.

En general, los alimentos acidificantes contienen más azúcares simples, más proteínas, más grasas, más vitaminas solubles y menos cantidad de fibra y minerales que los alcalinizantes, dejando residuos de elementos no metálicos. Mientras que los alcalinizantes tienen más azúcares complejos, más fibra, más minerales, más vitaminas liposolubles, menos proteínas y menos grasas, dejando residuos metálicos.

#### Cuadro de Alimentos Acidificantes, Neutros y Alcalinizantes

**ACIDIFICANTES:** alcohol- azúcar- grasas y aceites- aceites usados- tomates- frutas crudas- harinas blancas- panes- bollos- pizzas- leguminosas (excepto soja y azuki)- cereales refinados (arroz blanco) -pescados-aves-carnes- pollo- cerdo- ternera- huevos (yemas)-quesos- bebidas gaseosas azucaradas

**ALCALINIZANTES:** vino- café natural- te 3 años- fruta madura- plátanos- castañas- almendras- verduras de hoja- verduras de raíz- verduras de tierra- patatas- maíz- mijo- kuzu- zanahorias- algas- ume- ciruela umeboshi- tamari- miso- gomasio- sal

NEUTROS: leche pasteurizada- suero lácteo- yogurt- tofu- cereal integral (bien masticado)

Puesto que en el tratamiento de cualquier condición, el primer paso a dar, y quizás el más importante y eficaz, sea dejar de tomar los alimentos que nutren a dicha condición para «matarla» de hambre, el conocimiento del efecto que provocan los alimentos en el organismo es una información vital para tomar decisiones de nutrición acertadas.

No obstante, para tomar una decisión completa hay que tener presente también que algunos alimentos, con efectos positivos sobre una determinada condición, no son aconsejables igual desde el punto de vista energético. Lo que quiere decir que, a la hora de elegir finalmente un alimento o un condimento para ponerlo en nuestro plato, hay que analizar la mayor cantidad posible de alternativas. Por ejemplo, el café es alcalinizante, pero no por ello es aconsejable tomar café por sus efectos negativos sobre el organismo, habiendo mejores formas de conseguir restituir la condición alcalina.

¿Cómo fomentar la condición alcalina de manera más natural?

- El uso habitual y frecuente de las verduras y de las algas garantizan una buena condición alcalina, por la ingestión de minerales y de vitaminas liposolubles.
- Favorecer las dietas que se orientan hacia el buen funcionamiento del riñón. Lo que es bueno para el riñón ayuda a la eliminación de los metabolitos.
- Favorecer las dietas que mantengan y potencien las vías de eliminación y depuración de mucosidades en los pulmones. Recordar que una buena respiración es muy alcalinizante.
- Favorecer el buen estado de la piel.

- Utilizar las técnicas de cocción que alcalinizan tanto las legumbres como los cereales integrales (puesto que son el fundamento y la base de una alimentación energética): remojo previo- no poner sal- poner alga kombu- añadir condimentos alcalinizantes.
- Emplear con mucha frecuencia el miso, el mijo, los azukis, las sopas, los tés, las sopas, los caldos de verduras, los fermentados, los germinados.
- Tomar una buena cantidad de fibra en forma natural: leguminosas, algas, semillas, frutos secos, cereal integral, verduras verdes, frutas
- Como siempre el masticar bien, hacer ejercicio al aire puro, llevar una vida ordenada, no cenar tarde, evitar los excesos, etcétera.

El potencial de los alimentos para contrarrestar la acidificación queda explicado de manera gráfica en el siguiente cuadro del libro de Olga Cuevas «Equilibrio a través de la alimentación», en el que se relacionan los alimentos más acidificantes con los más alcalinizantes.

En la tabla de doble entrada de la página siguiente se contrastan los gramos de alimento alcalino que se necesitan para neutralizar 100 gramos de alimentos acidificantes clásicos (azúcar, yema huevo, pollo, cerdo, ternera, arroz blanco y pan).

100 gramos de... ALCALINIZANTE	Azúcar	Yema huevo	Pollo	Cerdo	Ternera	Arroz blanco	Pan
UME	2	1	0,6	0,4	0,3	0,2	0,1
UMEBOSHI	10	5	5	5	1	1	0,2
KOMBU	60	30	20	10	9	8	2
PASAS	90	50	20	15	13	11	3
AZUKIS	230	120	60	40	32	30	7
ZANAHORIAS	440	230	120	70	60	50	8
PATATAS	660	310	160	100	80	70	9
BARDANA	680	310	160	100	80	70	11
RABANO	750	340	190	110	90	80	12

Ejemplo de lectura:

La acidificación que aportan al organismo 100 gramos de azúcar es neutralizada con 2 gramos de Ume, o bien con 440 gramos de zanahorias.

## NUTRICIÓN PARA REMINERALIZAR

La desmineralización tiene lugar como resultado en gran parte de la acidificación, la cual va a tratar de sacar del organismo (más concretamente en las reservas de minerales) lo que no puede obtener por mecanismos ordinarios, dejando en consecuencia esas reservas, los huesos y los dientes con un importante déficit de minerales. La cuestión se centrará entonces, con toda lógica, en potenciar y fomentar los alimentos que remineralizan, pero de nada nos servirá tal acción a largo plazo si no se ataca la fuente principal de desmineralización, que no es otra que la propia acidificación. Es decir, que puede ocurrir en la realidad que estemos alimentando de manera constante la reserva de minerales, pero al mismo tiempo que la acidificación la vaya descargando a la misma o mayor velocidad.

¿Cómo reconocer la falta de minerales?

Las manifestaciones habituales que indican la falta de reservas minerales, son entre otras: Debilidad generalizada; Poca resistencia física al esfuerzo; Sueño constante (al margen de las horas dormidas); Siempre se tiene frío; Poca resistencia a las enfermedades; Mala memoria; Falta de concentración habitual; Tendencia a la hipersensibilidad; Tendencia a que la persona se encuentre descentrada; Debilidad en riñones, en huesos, en cabellos y uñas.

Por lo tanto, todo lo dicho para el análisis de la acidificación es de aplicación también para la pérdida y para la falta de minerales. No obstante, hay también algunos factores que están directamente vinculados con la pérdida de esas reservas minerales. Entre ellos se destacan:

- El consumo de alimentos extremos de la escala energética (o lo que es lo mismo que el sometimiento al movimiento pendular de la rueda energética sin poder parar).

- El consumo de alimentos crudos y de alto contenido en agua por su capacidad para disolver los minerales.
- La debilidad en los riñones (por las razones que sean) añade un factor de potenciación y de riesgo hacia la desmineralización.
- El exceso de alimentos fríos que provocan adicción como el azúcar, como los zumos, como las ensaladas, como las bebidas azucaradas, como los embutidos, como los farináceos, como los lácteos. La estación del verano es propensa al consumo de éste tipo de alimentos, por lo que es una estación a vigilar de manera especial, particularmente entre las personas de la tercera edad que son las que se ven más afectadas, de manera generalizada, por ésta condición.
- El exceso de ejercicio puede resultar un factor de potenciación, no tanto por la pérdida de minerales (puesto que son relativamente fáciles de renovar), sino por su efecto altamente acidificante.
- La falta de ejercicio (ausencia de actividad) la cual se requiere para que el calcio se deposite en los huesos. Si además se realiza la actividad al aire libre (con exposición solar), se ayuda a sintetizar la vitamina D.
- El hábito de fumar habitualmente tiene también un efecto negativo, puesto que la nicotina ayuda a la pérdida de densidad ósea.
- El exceso de proteína animal hace perder mucho calcio.
- Todo aquello que favorezca una condición muy seca es negativo para la reserva de minerales. Una dieta muy pobre en verduras, con mucha sal, con exceso de condimentos, con escaso aceite, con exceso de pan, de galletas, de horneados. El consumo habitual de alimentos enlatados, secos, es decir, con poca frescura.

- El cumplimiento de las condiciones del ciclo de destrucción de los minerales sugieren las precauciones para no fomentar la pérdida adicional de minerales. A los que se muestran en el cuadro siguiente hay que añadir el efecto negativo del alcohol.

#### CICLO DE DAÑO DE LOS MINERALES

FUENTE	Ca	Mg	K	Fe	Ph	yodo	Zinc	Cu	Cr	Se
ZUMO DE FRUTAS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
EXCESO DE LÍQUIDOS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
CONSUMO DE AZUCAR		*	*		*		*			
CONSUMO DE CAFEINA			*	*						

Las consecuencias más frecuentes para un proceso de falta de minerales tienen que ver con las enfermedades y alteraciones de los huesos, y en especial con el desarrollo de la osteoporosis. Es habitual también tener el sistema nervioso y emocional alterado. También se aprecia una gran debilidad en el sistema inmunitario.

Prácticas interesantes para la re-mineralización:

- Todo lo que ayuda al riñón y a su conservación es una ayuda para el proceso de mineralización. Las legumbres de forma arriñonada (los azukis) son excelentes para ello.
- El mantenimiento de una buena fuerza digestiva ayudará a la correcta asimilación de los minerales. Para mantener esa fuerza digestiva son particularmente valiosos el centeno, el mijo, el trigo sarraceno, la quinoa y el arroz integral entero.
- Evitar las bebidas frías y los crudos (ensaladas y frutas) y eliminar los picantes fuertes (ajos y cebollas crudos) y los azúcares simples.
- Muy importantes en la dieta son las verduras de raíz y redondas frescas, y tomar habitualmente pequeñas

cantidades de algas (con los cereales, las legumbres y las sopas, por ejemplo).

- Recordar, en el día a día, que «todo lo que acidifica, desmineraliza».
- Tomar pescado blanco de vez en cuando aderezado con rábano rallado y con hojas verdes.
- Los condimentos salados (muy en especial el miso).
- Potenciar el salteado de verduras y las tempuras poniendo un poquito más de aceite.
- Potenciar las comidas blandas, evitando las duras y secas.
- Tomar alga kombu y alga wakame frita.
- Potenciar la sopa kimpira en la dieta habitual.
- Preparar estofados con soja negra o amarilla, kombu, shiitake, zanahoria, cebolla, calabaza y verduras de hoja verde.
- Preparar condimento tostado de alga kombu con sésamo.
- Botar sobre los pies reiteradamente para producir movimiento en el cuerpo.

## ALIMENTACIÓN PARA FORTALECER Y DAR ENERGÍA.

Si alguna consecuencia común se va a derivar de los estados o condiciones anteriores (toxicidad, acidificación y desmineralización), ésta va a ser la pérdida general de la energía, la debilidad, la desvitalización o la apatía. Por lo tanto, hay que tener muy presente que la falta de energía y la debilidad van a estar ocasionadas, prioritariamente, por la acumulación de toxinas, por la acumulación de mucosidades, por la acidificación del organismo y de la sangre, y por la pérdida de las reservas minerales. Se comprueba de ésta manera como la interrelación y la dependencia de todo el sistema orgánico comienza a ser un bucle de causas-efectos que se interaccionan constantemente.

Desde luego que una situación de falta de energía puede producirse de manera transitoria y ocasional, e inclusive puede estar condicionada por factores y circunstancias temporales como por ejemplo una regla abundante, un periodo continuado de «mal comer», una situación no habitual de gran consumo energético, pero cada persona conoce cuando está en un momento «transitorio» de debilidad, o bien cuando la situación se ha convertido en una condición estable y habitual. Lo que es seguro es que, si la persona se alimenta de manera equilibrada, consciente e inteligente, es casi seguro que vivirá conectada a una fuente inagotable de «buena y constante» energía.

Ocurre sin embargo que la gran mayoría de las personas de ésta sociedad moderna mantiene unas prácticas y unos hábitos de alimentación —muchas veces sin ellas saberlo, y creyendo honestamente que están haciendo un buen trabajo en éste sentido—, que favorecen y ocasionan la temida acidificación, la acumulación tóxica (en todas sus versiones) y la desmineralización. Por lo tanto, tendríamos que ir observando a nuestro alrededor a toda una muchedumbre de personas arrastrando cansinamente sus pies.

Pero la verdad es que en la práctica no es así.

¿Qué pasa? ¿Qué ocurre en el proceso?

Para entenderlo hay que observar cómo actúan unos mecanismos muy populares conocidos como los «Renovadores Rápidos de Energía», y que básicamente son los azúcares simples (dulces, pasteles, chocolate, helados, caramelos), las proteínas animales (en especial las que dan poco trabajo en la cocina como huevos, hamburguesas, bocadillos, embutidos), los horneados (galletas, pan, bollería), y los estimulantes habituales (café, alcohol, colas). De tal manera que parece que podríamos pasar toda la vida alimentando de ésta manera nuestra energía. Pero eso no es cierto.

Cuando los recuperadores rápidos ya no funcionan y no tienen efecto (o bien se requiere de una gran cantidad de ellos para lograr un efecto cada vez más corto), la condición de debilidad energética se acumula, se acentúa, y presenta las siguientes manifestaciones:

- Pérdida importante y significativa de peso.
- Todo parecen tareas imposibles de acometer.
- Sensación de debilidad generalizada.
- Falta de ganas y de vitalidad.
- Tendencia depresiva.
- Dificultad para la concentración.
- Pérdida continuada de masa muscular.
- Rigidez en el cuerpo y estado general de tensión.
- Debilidad sistema inmunitario (tendencia enfermiza).
- Exceso sensibilidad y tristeza habitual sin razón.
- Frecuente exceso de peso y movimiento lento y pesado.
- Aletargamiento y sensación permanente de frío interno.

¿Qué hacer cuando esto ocurre? Como siempre lo primero y más elemental es dar el paso para dejar de alimentar tal condición, lo que requiere conocer bien a los agentes que causan la debilidad.

¿Quiénes son los principales causantes de la debilidad?

- El azúcar, el azúcar y el azúcar. Junto con otros productos refinados como la miel, tienen un gran efecto acidificante, obligando al organismo a hacer un gran dispendio de minerales extraídos de la sangre, del cerebro, de los riñones y de los huesos. El resultado es un estado profundo de carencia energética y de falta de vitalidad.
- La falta de continuidad en una alimentación equilibrada.
- Tomar una alimentación que fomenta la acidificación (ver apartado en páginas anteriores).
- La falta de ingestión de alimentos ricos en minerales.
- El mal aprovechamiento de lo que comemos por una flora intestinal en mal estado.
- La falta de carbohidratos de larga combustión.
- La falta de proteínas.
- El escaso fuego digestivo.
- El exceso de harinas y horneados.
- Exceso crudos (ensaladas, frutas, condimentos, tofu)
- Incorrecta preparación de proteínas vegetales (legumbres).
- El exceso diario de consumo de frutos secos.
- El exceso en el empleo de picantes y de vinagres.
- El exceso de trigo, centeno y de avena.

- La inadaptación (aunque sea transitoria) a la proteína vegetal, al mismo tiempo que el abandono casi total de la proteína animal. En definitiva la falta de proteínas.
- Utilizar preparaciones poco convenientes como vapor, estofados, crudos.

Una condición asociada con la debilidad energética, y que preocupa a un gran número de personas en algún momento de su existencia, es la de la anemia. Debido a que todo lo que es bueno para la anemia es bueno para el fortalecimiento y para la recuperación de la energía personal, se hace un pequeño hueco para comentar dicha condición como parte del trabajo sobre la debilidad.

La falta de hierro suele estar provocada por causas diversas, como la ingestión excesiva de sal (especialmente la cruda del salero), por la práctica de una dieta desequilibrada en ácidos y oligoelementos esenciales y deficitaria de vitamina b12, por la presencia de derrames internos, por las hemorragias abundantes en menstruaciones continuadas fuertes, por la ingestión continuada de alimentos extremos de condición yin.

Para ayudar a una recuperación efectiva del hierro se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Evitar comer alimentos crudos y fríos.
- Avivar en todo lo posible el fuego digestivo (ver cómo hacerlo en el trato de la obesidad del apartado siguiente).
- Preparar sopa kimpira 2 o 3 veces por semana, puesto que es muy fortalecedora.
- Emplear habitualmente las algas en la cocina.
- Tomar 2/3 veces por semana pescado de pulpa blanca (acompañado de rábano rallado o de hojas verdes).

- Emplear habitualmente las verduras más ricas en hierro como la col, la berza, la hoja de mostaza, el nabo, las verduras de hoja verde.
- Diariamente miso para promover la calidad de circulación de sangre.
- El mochi frito es un gran fortalecedor de la sangre.
- Hacer un hueco a la ciruela de umeboshi y al kuzu.
- Preparar guisos de cabeza de salmón y soja.
- Poner compresas de jengibre sobre el intestino delgado para provocar y ayudar a la formación de glóbulos rojos sanos.
- El té de raíz de loto es muy apto para cortar hemorragias internas.

¿Qué se puede hacer para fomentar la condición contraria a la debilidad, es decir qué hay que hacer para crear una condición energética vigorosa y fuerte?

- Potenciar los alimentos que tienen tendencia alcalinizadora (Cereales Integrales; Legumbres; Verduras; Algas).
- Potenciar las verduras de raíz y las redondas, y reducir un poco el consumo de verduras de hoja verde. Las primeras son más calientes y nutritivas.
- Emplear predominantemente la presión, el estofado, el vapor, los salteados largos y los condimentos salados.
- Cocinar habitualmente sopas, cremas, salteados cortos de verduras con proteínas, salteados largos verduras de raíz.
- También emplear el horno (con especias y hierbas aromáticas), los fritos, el rebozado (calentando ligeramente el aceite para que nutra y enriquezca).
- Emplear tempuras de verduras, proteína vegetal o pescado.

- Para potenciar es muy interesante el emplear más de dos estilos diferentes de cocción. Por ejemplo rehogar y estofar. Vapor y salteado. Escaldar y saltear. Vapor y gratinar.
- Evitar o reducir aceite crudo, tanto oliva como sésamo.
- Usar especias calientes: canela, jengibre, nuez moscada, clavo.
- Centrar la dieta en los cereales enteros, en las proteínas vegetales, en las semillas y los frutos secos tostados ligeramente, en el pescado blanco fresco, en ocasionales huevos ecológicos, en verduras de mar y de tierra.
- Preparar una dieta que «active», centrada en la eliminación de los alimentos extremos yin, en el empleo de los alimentos reforzantes, en el uso de estilos de cocción largos, en el empleo de las especias que calientan, de hierbas aromáticas y condimentos salados que polaricen y dispersen la energía.
- En cualquier caso es bueno recordar el principio general de que «la manera más inteligente para actuar en contra de una condición (cualquiera que sea esta), consiste en eliminar y evitar todos aquellos alimentos y prácticas que la alimentan y la mantienen». Y que, por otra parte, suele ser lo que más cuesta y lo que más difícil se hace, porque suele tratarse de hábitos y prácticas muy arraigadas.

En la práctica, se puede encontrar una gran variedad y cantidad de platos para dar energía, para superar la debilidad, para la anemia, para la inapetencia, para activar, y una persona con interés puede encontrarlos sin dificultad.

En la alimentación energética son interesantes por ejemplo:

Añadir alga hiziki como condimento. La anguila cocinada. El arroz integral en grano frito. El estofado de azuki, zapallo y alga kombu. La bebida de jinenjo con shoyu. La bebida de leche de arroz integral. La bebida de raíz de diente de león. La

bebida de ran-shio. El caldo de ciruela de umeboshi. La carpa cocida. La cocción de kimpira. La cocción de nishime. La crema de arroz auténtica. La crema de kuzu. El daikon con miso. El diente de león cocido. El gomasio. El te bancha con tamari (la próxima vez que nos encontremos con gran cansancio probemos a tomar un té bancha con un chorrito de tamari o de shoyu a ver que tal).

Presentamos finalmente a continuación un pequeño estado de relaciones básicas entre las propiedades de determinado tipo de alimentos y su principal efecto sobre la energía.

Los alimentos que CALIENTAN	FORTALECEN Y RESTITUYEN LA ENERGÍA
Los alimentos que ACTIVAN	
Los alimentos que NUTREN	
Los alimentos que ENFRÍAN	RELAJAN Y REDUCEN LA TENSIÓN
Los alimentos que ENDULZAN	
Los alimentos que DEPURAN	

Continuamos con una condición que suele provocar mucha atención e interés tanto por razones y cuestiones de salud como estéticas. Nada más y nada menos que cumplir con el sueño de tener el peso ideal.

## ALIMENTACIÓN PARA TENER UN PESO ADECUADO

Lo más probable al mencionar que no se tiene el peso adecuado es que se esté hablando, en general, de la obesidad o del exceso de peso, y en mucha menor medida del deseo o de la necesidad de querer engordar, si bien tampoco es una cuestión que preocupe demasiado ya que, con el enfoque de considerar el factor clave en la cuestión del peso al estado del fuego y de la fuerza digestiva, por encima de la cantidad y la calidad de las calorías consumidas e inclusive por encima de la propia constitución personal, lo que se consigue es unificar en gran medida el tratamiento para ambos extremos.

De hecho los factores que condicionan nuestro estado personal en cuanto al peso son, por éste orden, el estado del fuego digestivo (y por lo tanto de la capacidad metabólica para degradar grasas y residuos), la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos, la propia constitución personal y las circunstancias vitales personales.

En primer lugar está la cantidad y la calidad del fuego y de la fuerza digestiva, teniendo tanto peso e importancia en el tema del peso, que consigue relegar la cuestión de la «fuerza de voluntad» a un segundo plano. Para abordar con éxito el proceso de adquirir el peso propio ideal es imprescindible, por supuesto, disponer de una buena determinación, de una gran motivación y de una sólida voluntad, pero no es menos cierto que, si no se aborda primero la cuestión de adquirir y mantener una potente y buena fuerza digestiva, la persona estará a merced de los dictados de la rueda energética, le resultará mucho más difícil obtener resultados, y esos resultados no serán estables en el tiempo, a pesar de sus esfuerzos y sus dietas. Por lo tanto:

¿Cómo adquirir y mantener una buena fuerza digestiva?

Lo primero de todo, como siempre, evitar y quitar los alimentos que consumen la fuerza y el fuego digestivo, y que no son otros que los alimentos extremos. Con la particularidad de que cada uno de ellos incide sobre un aspecto concreto de la obesidad. En tanto en cuanto los alimentos de extremos yang: carnes, pollos, embutidos, quesos duros y secos, beicon, jamón, grasas saturadas, huevos, condimentos salados, sal, etcétera, promueven una obesidad en la parte baja del cuerpo (de cintura hacia abajo), por el contrario, los alimentos de extremo yin, como lácteos blandos, harinas refinadas, postres, natilla, nata, mantequilla, azúcares, dulces, caramelos, helados, yogures, fruta, bollería, pan, etcétera, promueven una obesidad en la parte alta del cuerpo (de cintura hacia arriba).

Lo segundo, será muy importante evitar y eliminar toda una serie de prácticas muy perniciosas para la fuerza digestiva, como la costumbre de tomar bebidas frías, de utilizar los productos congelados, de componer excesivamente comidas y cenas rápidas con alimentos crudos o preparados, de abusar de las frutas y las ensaladas crudas, del exceso de zumos de frutas naturales, del empleo de picantes fuertes o del exceso de líquidos en general. Evitar en todo lo posible las químicas añadidas en los productos. El exceso de cereales. Las especias fuertes y estimulantes. El exceso de aceite. El exceso de las solanáceas (tomate, berenjena, pimiento, patata). Las cocciones pesadas y grasas.

Lo siguiente será incluir alimentos que, de manera directa, van a potenciar y a reforzar la fuerza y el fuego digestivo, y entre ellos:

- El centeno, el mijo, el trigo sarraceno y la quinoa.
- En menor medida el arroz integral y la cebada.
- Las verduras y las algas pasan a tener un papel estelar por su alto poder drenador y depurativo de grasas acumuladas.

- Puerro, cebolla, zanahoria, rábano, nabo, daikon.
- Legumbres con forma de riñón (azukis) son apropiadas.
- La proteína vegetal tofu, tempeh, seitan).
- Solo pescado blanco natural.
- Abundancia de brotes, pickles y germinados.
- Es decir fundamentar la alimentación diaria y los menús en los cereales integrales enteros, en las legumbres, en las algas, en las verduras de raíz y redondas, en algo de proteína de pescado blanco y de mucha proteína vegetal, en los pickles y en los germinados.

Todo proceso de adquisición del peso ideal que se fundamenta en la alimentación equilibrada tiene que tener un horizonte temporal amplio, y no se pueden pedir resultados rápidos (en días). Pero es que, además, hay que dejar el tiempo suficiente para que los residuos metálicos y las dioxinas integrados con las grasas puedan ser eliminados paulatinamente, evitando que invadan el circuito sanguíneo «envenenando» la sangre.

Todo proceso de adquisición del peso ideal basado en la alimentación no implica en absoluto que haya que ayunar o comer cantidades mínimas, antes bien hay que componer platos abundantes, pero con los ingredientes adecuados.

Todo proceso de adquisición del peso ideal basado en la alimentación tiende a asegurar la fuerza digestiva suficiente para poder metabolizar los alimentos eficazmente, lo que implica abandonar los malos hábitos y las prácticas de alimentación con alimentos incorrectos, puesto que el apoyo a la fuerza digestiva se fundamenta, precisamente, en la desaparición de los alimentos que la debilitan.

Una constitución personal puede heredar un metabolismo (o lo que es lo mismo heredar un fuego digestivo) poderoso, por

lo que podrá degradar, quemar y deshacerse de los residuos metabólicos, aun comiendo los alimentos incorrectos, pero esto no es lo normal. Por el contrario, si a una fuerza digestiva normal se le alimenta con exceso de proteína animal, con grasas saturadas, con consumo de productos fríos o muy fríos, con exceso de alimentos crudos etcétera, cada vez irá acumulando más grasa en zonas estratégicas del cuerpo. Pero, si además toda ésta situación se aplica a una persona con escaso fuego interno, el resultado es que acumulará y desarrollará una obesidad notoria, escenario que se cerrará, probablemente, con acidificación, desmineralización y toxicidad, las cuales se han definido como de alto riesgo para la pérdida de la salud personal.

### LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

Revitalízate —las mejores recetas de la cocina energética—. Jorge Perez Calvo. Integral.

Nutrición energética y salud, bases para una alimentación con sentido. Jorge Perez Calvo. Edición de Bolsillo.

Alquimia en la Cocina —cocina energética para el cuerpo y el espíritu—. Montse Bradford. Océano Ambar.

La Nueva Cocina Energética —alimentación natural para estar más sanos, ligeros y llenos de vitalidad—. Montse Bradford. Océano Ambar.

### LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

La Senda macrobiótica hacia la Salud Total. Michio Kushi y Alex Jack, de Publicaciones Gea.

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

Remedios Macrobióticos Caseros. —aplicación medicinal de la alimentación macrobiótica—. Michio Kush y Marc Van Cauwenberghe. Publicaciones Gea.

Dietoterapia Energética —según los cinco elementos de la medicina tradicional china—. Patricia Guerin. Miraguano Ediciones.

### LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

El equilibrio a través de la alimentación —sentido común, ciencia y filosofía oriental—. Olga Cuevas Fernandez. Institución Roger de Laura.

El libro de la Vida Macrobiótica. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

Filosofía de la Medicina de Extremo Oriente —el libro del Juicio Supremo—. Georges Ohsawa. Publicaciones Gea.

La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

Macrobiótica y Medicina Oriental. Michio Kushi y Philip Jaunnetta. Publicaciones Gea.

## CUADRO DE FORMACIÓN DE LAS CONDICIONES PERSONALES

