



Enseñanzas Alternativas



**276 ALIVIOS Y REMEDIOS
NATURALES PARA
MALESTARES DIVERSOS**

Javier Iraola

Título: "276 REMEDIOS NATURALES "

Colección: ENSEÑANZAS ALTERNATIVAS

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

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

La práctica sin teoría es peligrosa.

La teoría sin práctica es inútil.

Georges Ohsawa

FINALIDAD GENERAL

Ayudar a adquirir la adecuada información y los conocimientos precisos sobre el uso y el empleo de los alimentos, con el objetivo de poder influir y modificar el estado de una condición personal con la intención de lograr el mejor estado de salud posible, adaptado a las circunstancias de la vida.

276 ALIVIOS Y REMEDIOS

Presentar y explicar, de manera ordenada y de fácil identificación, un total de 276 remedios y alivios populares, naturales y basados en los alimentos, para aplicar en casos de desajustes de la salud habituales y comunes en el ser humano.

5 POSTULADOS CUYA ACEPTACIÓN FACILITA LA REALIZACIÓN DEL CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

I Cada alimento tiene una carga energética específica que causa unos efectos específicos en cada persona.

Todos los alimentos tienen una de las dos cargas energéticas básicas, y se sujetan a unas reglas de funcionamiento específicas.

II Nuestro estado de salud HOY es la consecuencia de lo que hemos comido AYER.

En general estamos en un estado de salud no tan bueno como el que creemos. En muchos casos ese estado no está manifestado gracias a la capacidad del cuerpo para acumular toxinas, gracias a la edad o gracias a la fortaleza de la constitución personal.

III Es posible influir en el estado de la condición personal (la salud) mediante la alimentación.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos, estamos a tiempo para tomar el control diario de nuestra salud futura mediante una alimentación correcta. La salud se puede (y se debe) influenciar.

IV Nuestra salud MAÑANA dependerá, especialmente, de lo que dejemos de comer HOY (AHORA).

En la medida en que nuestros conocimientos aumenten, iremos desechando los alimentos que tanto dañan nuestra salud. También, cómo no, tomaremos los más adecuados para nuestra condición.

V Nadie más que la propia persona es capaz de decidir el cambio de su modelo de alimentación.

Cambiar el modelo de alimentación al que estamos acostumbrados es una verdadera proeza que exige disciplina, voluntad y mucha motivación. Solamente la necesidad de curar una enfermedad o la voluntad de la propia persona son capaces de llevar adelante semejante cambio.

Los probables efectos que se pueden obtener sobre la salud, sobre la conducta y sobre los pensamientos con la práctica de la alimentación y la cocina consciente:

- **Un organismo fuerte, energético y vigoroso**
- **Una gran regularidad intestinal**
- **La posibilidad de recuperación de una enfermedad**
- **Un cuerpo esbelto y más joven que la edad real**
- **Un sueño diario relajado y profundo**
- **Una mente equilibrada, lúcida y clara**
- **Un nivel de conciencia cada vez más elevado**
- **Alegría permanente**
- **Un carácter apacible y pacífico**
- **Una gran compasión y comprensión de todo**
- **Un profundo sentido de la justicia**
- **Un gran aprecio por la vida**

CONTENIDO DEL CUADERNO

INTRODUCCIÓN.-	
1.- ORIENTACIONES GENERALES PARA MANEJAR EL CUADERNO DE REMEDIOS Y ALIVIOS.-	9
PARTE PRIMERA: IDENTIFICACIÓN DE REMEDIOS Y ALIVIOS.	13
<ul style="list-style-type: none"> • Remedios para huesos y articulaciones • Alivios del estreñimiento y la constipación • Remedios para la debilidad y para la anemia • Remedios para el corazón y la circulación • Remedios de potencial depurativo • Remedios y alivios para la diabetes • Alivios y remedios para los dolores de cabeza • Remedios para las diarreas • Remedios para estómago y aparato digestivo • Alivios y remedios para la condición femenina • Remedios para hígado y vesícula • Remedios para inflamaciones e infecciones • Remedios y alivios para la piel • Remedios para pulmón • Remedios para resfriados y gripes • Remedios para artritis • Remedios para ojos remedios para riñón • Ayudas para situaciones de cáncer 	
PARTE SEGUNDA: 276 REMEDIOS	31
1.- LISTADO NUMERADO ALFABÉTICO DE REMEDIOS Y AYUDAS.- 2.- DESCRIPCIÓN DE LOS 276 REMEDIOS UNO POR UNO.	

INTRODUCCIÓN

1.-CÓMO MANEJAR EL CUADERNO DE REMEDIOS.

Cuando se recurre a buscar un remedio para un desajuste de la salud, mayor o menor, lo que se pretende es buscar una manera (a ser posible rápida) de aliviar un síntoma o una manifestación de ese desajuste, que puede ir desde las ligeras molestias pasajeras (en eso confiamos) hasta el dolor fuerte y continuado.

Cuando el síntoma o la manifestación es ocasional y esporádica, pues no deja de ser una incidencia (eso si desagradable) pero que esperamos que pase pronto. Cuando ya la manifestación es cada vez más frecuente (y es posible que también más intensa), de ser una "incidencia" pasará a la categoría de "advertencia" que nuestro organismo trata de hacernos llegar para que tomemos las medidas "correctas". Por fin, cuando ya síntomas y manifestaciones son constantes y repetidos, quiere decir que se vuelven crónicos y se convierten en "sentencias". De la incidencia (algo puede pasar), pasando por la advertencia (algo está pasando), se llega a la sentencia (algo ha pasado "ya").

Y en medio de todo ese proceso se encuentran los remedios. Su destino es el de proveer de alivio y de mejora para una situación de desajuste y dolor, e inclusive pueden ayudar a mantener a una condición estable (es decir que no vaya a peor), pero no se dirigen hacia la sanación. Y no pueden porque en general no atacan a las causas de los síntomas y de las manifestaciones, sino a sus efectos. Para la sanación de un desajuste crónico, de una enfermedad o de una pérdida de salud evidente y palpable, no hay más "remedio" que recurrir a "medios" más importantes. La alimentación es una poderosa herramienta para la sanación y para la recuperación funcional de los órganos cuando los desequilibrios no han alcanzado posiciones que podríamos calificar de irreversibles. Por el contrario cuando la situación está en un punto de "no retorno" será preciso una intervención más severa. El organismo personal ya no es capaz, mediante los alimentos,

de lograr una recuperación. Pero eso sí, una vez que la intervención para restituir el equilibrio se ha producido, se ha de poner en marcha un gran proceso de mantenimiento y de recuperación personal.

Con ésta breve pero intensa introducción, se da entrada al sentido con el que se deben manejar los remedios. No son trucos mágicos para aliviar los síntomas, ni tampoco la versión natural y amable de los medicamentos convencionales, ni tan siquiera “otra” manera de hacer olvidar las causas de los desajustes. No. La verdadera manera de iniciar un cambio de una condición es la de dejar de alimentar o de tomar los alimentos que la nutren. Cuando se hace esto, la condición muere por inanición. Los remedios ayudan, alivian, mejoran y estabilizan, pero no sanan.

Siempre que deseemos encontrar un remedio (con ésta filosofía) seguiremos el mismo proceso. PRIMERO, mirar en el listado general de los desajustes expuestos para ver si aparece el que nos preocupa o el que nos interesa. SEGUNDO, repasar la lista de remedios sugeridos y las orientaciones sobre su posible aplicación. TERCERO, buscar en la parte de explicación de los remedios (por orden alfabético) el que nos interesa y ver cómo lo tenemos que hacer (para ello se incluye en el comienzo de la parte segunda un índice de los remedios explicados).

Lo que es verdaderamente importante en relación con los remedios es que no nos deben hacer olvidar la verdadera acción de cambio. Es decir, dicho de otra manera que los remedios siempre serán una herramienta complementaria (y jamás sustitutiva) de la verdadera acción a emprender que será:

- la revisión de nuestro modelo de alimentación,
- la revisión de hábitos que están creando una mala condición,
- la revisión de las circunstancias de nuestra vida (para ver que se puede hacer para mejorarlas) y
- el estado de nuestra constitución personal para apoyarnos en ella o para reforzar las acciones.

Con relación al tratamiento que se da a los remedios observaremos que se invierte la manera tradicional de plantear su empleo. En vez de preguntarnos: ¿para qué sirve éste alimento o éste componente?, lo que haremos es preguntarnos: ¿qué puedo hacer para aliviar o mejorar éste desajuste, éste dolor o ésta molestia? Por ello, en una primera parte, se identifican los remedios que son de aplicación para ciertos desajustes (por lo menos de los considerados como más comunes) y en una segunda parte se hace una explicación alfabética de todos los remedios. Como curiosidad y con el ánimo de tener una referencia de la importancia de los alimentos en la preparación de los remedios, en el cuadro siguiente se hace una presentación del número de veces que interviene algunos de dichos componentes en los 276 remedios.

EJEMPLO DE RELEVANCIA E INTERÉS EN EL EMPLEO DE LOS PRODUCTOS
PARA LA ELABORACIÓN DE LOS REMEDIOS:

(por el número de veces que participan en las recetas)

ARROZ INTEGRAL	31	JENGIBRE	13	AZUKIS	9
DAIKON	55	SHIITAKE	17	BARDANA	9
RAIZ DE KUZU	23	TE BANCHA	16	ZANAHORIA	18
ALGA KOMBU	19	SHOYU	27	UMEBOSHI	20
MISO	16	SÉSAMO	5	ALGA NORI	7

LIBROS ESENCIALES para comprender los principios y las aplicaciones:

Remedios Macrobióticos Caseros

Michio Kushi y Marc Van Canwenbergue
Editorial Publicaciones Gea.

La Cocina de Aveline

Aveline Kushi y Alex Jack
Editorial Publicaciones Gea.

Senda Macrobiótica hacia la Salud Total

Michio Kushi y Alex Jack
Editorial Publicaciones Gea.

El equilibrio a través de la alimentación.

Olga Cuevas Fernandez
Editorial Roger de Lauria.

Nutrición Energética y Salud.

Jorge Perez-Calvo Soler
Editorial Debolsillo.

Alquimia en la cocina.

Montse Bradford
Editorial Océano Ambar

La Nueva Cocina Energética

Montse Bradford
Editorial Océano Ambar.

Que tu alimento sea tu medicina.

Alex Jack
Editorial Publicaciones Gea.

Curación natural.

Michio Kushi
Editorial Publicaciones Gea.

PARTE PRIMERA:

IDENTIFICACIÓN DE REMEDIOS POR TIPO DE DESAJUSTE.

IDENTIFICACIÓN DE ALIVIOS Y DE REMEDIOS SEGÚN DIFERENTES ALTERACIONES DE LA SALUD.-

1.-REMEDIOS PARA HUESOS Y ARTICULACIONES	13
2.-ALIVIOS DEL ESTREÑIMIENTO Y LA CONSTIPACIÓN	24
3.-REMEDIOS PARA LA DEBILIDAD Y PARA LA ANEMIA	57
4.-REMEDIOS PARA EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN	30
5.-REMEDIOS DE POTENCIAL DEPURATIVO	12
6.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA LA DIABETES	16
7.-ALIVIOS Y REMEDIOS PARA LOS DOLORES DE CABEZA	21
8.-REMEDIOS PARA LAS DIARREAS	20
9.-REMEDIOS PARA ESTÓMAGO Y APARATO DIGESTIVO	24
10.-ALIVIOS Y REMEDIOS PARA LA CONDICIÓN FEMENINA	19
11.-REMEDIOS PARA HÍGADO Y VESÍCULA	17
12.-REMEDIOS PARA INFLAMACIONES E INFECCIONES	16
13.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA LA PIEL	13
14.-REMEDIOS PARA PULMÓN	8
15.-REMEDIOS PARA RESFRIADOS Y GRIPES	24
16.-REMEDIOS PARA ARTRITIS	6
17.-REMEDIOS PARA OJOS	10
18.-REMEDIOS PARA RIÑÓN	26
19.-AYUDAS PARA SITUACIONES DE CÁNCER	55

1.-REMEDIOS PARA ARTICULACIONES Y HUESOS

108	EMPAQUE DE SAL MARINA	Aliviar tensión y rigidez muscular
70	BOLLO FRITO DE ARROZ INTEGRAL	Aliviar condición, condimentado con shoyu
	CONDIMENTO DE NORI	Desórdenes óseos y de articulaciones
97	CROQUETAS DE MIJO	Desórdenes óseos y de articulaciones.
	FROTACIÓN CON ACEITE SÉSAMO Y JENGIBRE	Masajear zona afectada para mejorar.
141	GUISO PARA OSTEOPOROSIS	Alivia efectos osteoporosis
145	JUGO DE ARROZ INTEGRAL	Desórdenes óseos y articulares. Además disfunciones de riñón y vesícula.
178	POTAJE ARROZ INTEGRAL TOSTADO	Artritis reumatoide, aliviar condición.

276	SHIO KOMBU	Desórdenes óseos y articulares y además cerebro, alergias, embolias,
200	SOPA NEGRA CON CASTAÑAS	Desórdenes óseos y articulares.
203	TE AZUKI	Además adecuado para riñon y urticaria.
228	TE KOMBU	Ayuda a descargar las grasas acumuladas
246	TE SHIITAKE Y DAIKON	Elimina acumulación de grasa y reduce la fiebre

2.-ALIVIO DEL ESTREÑIMIENTO Y LA CONSTIPACIÓN

3	ACEITE DE SÉSAMO, SHOYU, JENGIBRE	Mejorar la condición de constipación.
15	AZUKI CON KOMBU	Mejorar la condición de constipación.
29	BEBIDA DE DAIKON FRESCO	Mejorar la condición de constipación.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Bueno para calambres intestinales.
71	CAFÉ DE ARROZ	Bueno para diarrea. Constipación. Jaquecas crónicas.
72	CAFÉ DE YANNOH	Para inducir movimientos intestinales
95	CREMA DE KUZU	Diarrea fueete, añadir gomasio carbonizado
110	EMPLASTO CALIENTE DE JENGIBRE	Utilizado en conjunto con emplaste de ñame, según instrucciones.
124	EMPLASTO DE ÑAME	Utilizado en conjunto con emplaste jengibre según instrucciones.
133	ENEMA AGUA SALADA	Aliviar bloqueos intestinales.
134	ENEMA TE BANCHA Y SAL MARINA	Aliviar bloqueos intestinales.
149	JUGO DE POROTOS NEGROS	Elimina grasas y proteínas animales y reduce la hiperactividad emocional.
243	SEMILLAS DE SÉSAMO NEGRO COCIDAS	Para deshacer bloqueos intestinales.
187	SOBA CON JINENJO RALLADO	Mejora la condición de constipación.
189	SOJA NEGRA CON KOMBU Y DAIKON SECO	Mejora la condición de constipación.
190	SOJA Y PUERRO	Mejora la condición de constipación.
187	SOPA CON JINENJO RALLADO	Mejora la condición de constipación.
221	TE DE ARROZ INTEGRAL	Mejora la condición de constipación. Especialmente buena cuando hace calor.
222	TE DE HABU FUERTE	Mejora la condición de constipación.
223	TE DE SEMILLA DE LINO	Funciona como laxante de condición yin. Además tos, asma, artritis, reuma...

224	TE DE SEMILLAS DE SÉSAMO	Mejora la condición de constipación. Además para problemas oculares.
222	TE HABU FUERTE	Mejora condición, tiene que ser fuerte
266	VASO DE AGUA SALADA	Aliviar intestinos bloqueados (usar con moderación)
267	VASO DE TE BANCHA SALADO	Como enema para intestinos bloqueados.

3.-REMEDIOS PARA LA DEBILIDAD Y LA ANEMIA

11	ALGA HIZIKI	Tomar hierro y calcio en abundancia.
6	ANGUILA COCINADA	Reduce el cansancio por exceso yin.
12	ARROZ INTEGRAL FRITO	Mejora de la anemia. También varices e insuficiencia cardíaca.
14	ARTEMISA Y MOCHI	Mejora la anemia, usar las hojas tiernas.
16	AZUKI ZAPALLO KOMBU	Mejora falta de vitalidad. También regula el nivel de azúcar en sangre y para riñón.
43	BEBIDA DE JINENJO CON SHOYU	Aumenta la vitalidad y longevidad. Mejora la digestión.
49	BEBIDA DE LECHE DE ARROZ INTEGRAL	Estimula el apetito.
52	BEBIDA DE RAIZ DIENTE DE LEÓN	Intensifica la vitalidad.
53	BEBIDA DE RAN SHIO	Muy fuerte, administrar en caso extremo.
74	CALDO UMEBOSHI	Alivio rápido del cansancio.
75	CARPA COCIDA	Para adquirir fuerza y vitalidad.
78	COCCIÓN DE KINPIRA	Plato muy importante para el cansancio.
79	COCCIÓN DE NISHIME	Restablecer la fuerza y la vitalidad.
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	Dar vitalidad y fortalecimiento en general
95	CREMA DE KUZU	Efecto revitalizador del cansancio.
99	DAIKON ESTILO NISHIME Y MISO	Para dolor de cabeza y dar vitalidad.
102	DAIKON RALLADO CON SHOYU	Fortalecedor y depurador amplio.
106	DIENTE DE LEÓN COCIDO	Imparte vitalidad. Además fortalece el estómago y los intestinos.
136	GOMASIO	Neutraliza acidificación. Fortalece sangre. Bueno para aumentar la inmunidad.
137	GUISO CABEZA SALMON Y SOJA	Mejora anemia. Fortalece la sangre.
139	GUISO HOTO	Fortalecer y dar energía en debilidad yin.
	JINENJO	Da energía. Bueno para debilidad y para

		desórdenes mentales. Vitalidad sexual.
152	JUGO DE UMEBOSHI	Calambres. Diarrea yin. Flojera.
160	KOMBU COCIDA CON SHOYU	Aumentar la vitalidad mental y la fuerza. Larga y buena vida.
	MISO	Revitaliza por su glucosa.
164	MOCHI FRITO EN ACEITE	Da fuerza, da energía, fortalece la sangre.
168	NATTO	Mejora la sexualidad. Especialmente mantiene la fortaleza en invierno.
	PICKLES	Fortalecer sangre y sistema inmunológico
171	POLVO DE KUZU	Tiene efecto revitalizador.
173	POTAJE ARROZ INTEGRAL (kayu)	Para dar fuerza y vitalidad en general.
	RAIZ DE BARDANA	Mejora la condición de debilidad.
183	REPOLLO COCINADO	En especial fortalece debilidad sexual.
186	SHO KUZU	Para debilidad y falta de vitalidad.
188	SOJA CON KOMBU	Para la pérdida excesiva de peso. Mejora la vitalidad sexual.
196	SOPA KINPIRA	Fortalecer en múltiples aplicaciones.
198	SOPA MISO CON MOCHI	Mejora anemias condiciones mentales y nerviosas.
230	TE KUKICHA	Bebida habitual en procesos de fatiga.
232	TE KUZU Y JUGO DE MANZANA	Para abrir el apetito.
235	TE MU	Alivia el cansancio, fortalecedor general.
237	TÉ RAIZ DE BÁRDANA	Mejora la condición de debilidad.
241	TE SEMILLA DE BÁRDANA	Mejora la condición de debilidad.
247	TE SHOYU BANCHA	Fortalecer la sangre y aliviar la fatiga.
255	TEKKA	Para el cansancio tomar con los cereales.
258	TORTA DE ARROZ DULCE	Cuando se ejercita mucho el cuerpo.
259	TRIGO SARRACENO	Para fortalecer, también niños. Ayuda a construir una constitución fuerte.
260	UMEBOSHI	Fortalece y alivia el cansancio.
265	UMEBOSHI SHOYU KUZU	Fortalece la sangre. Ayuda digestión. Da energía
138	GUIISO DE AZUKI ZAPALLO KOMBU	Mejora falta de vitalidad. También regula el nivel de azúcar en sangre y para riñón.

158	KINPIRA DE BARDANA	Fortalecedor. Relajante nervios.
166	MOCHI EN SOPA DE MISO	Da fuerza, da energía, fortalece la sangre.
	NORI Y ARAME	Mejora la condición de debilidad.
191	SOPA DE CARPA Y BARDANA	Plato muy fortalecedor.
238	TE RAIZ DE LOTO	Debilidad causada por excesos proteína.
256	TEMPEH, SEITÁN, MOCHI, PESCADO, VERDURAS	Mejora la condición de debilidad y estimula la formación de sangre nueva.
261	UMEBOSHI KUZU	Mejora la condición de debilidad.
264	UMEBOSHI SHOYU BANCHA	Fortalece sangre. Fatiga. Condición ácida
272	VERDURAS AL ESTILO TEMPURA	Productora de gran energía.

4.-REMEDIOS PARA EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN

2	ACEITE DE HUEVO	Aumenta vitalidad. Insuficiencia cardíaca
	ALGAS	Aliviar condición de HIPERTENSIÓN.
12	ARROZ INTEGRAL FRITO	Para la insuficiencia cardíaca.
34	BEBIDA DE DAIKON SHIITAKE Y SHOYU	Alteraciones de corazón de causa yang.
50	BEBIDA DE MEKABU	Aliviar condición de HIPERTENSIÓN.
53	BEBIDA DE RAN SHIO	Insuficiencia cardíaca. Ojo es muy fuerte.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Alteraciones cardíacas de causa yin.
62	BEBIDA DE YEMA DE HUEVO CRUDA Y TAMARI	Para fortalecer el corazón.
64	BEBIDA PARA EL CORAZÓN	Mejora condición de problemas cardíacos
	CANELA CRUDA	Previene de desórdenes circulatorios.
83	COCIDO DE MELÓN O DE SANDÍA	Paros cardíacos de causa yang.
90	COMPRESA DE JENGIBRE	Ayuda la buena circulación de la sangre.
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	Mejora la condición en ataque cardíaco.
98	DAIKON CON ZANAHORIA	Ayuda a disolver las grasas.
136	GOMASIO Y TÉ BANCHA	Problemas de corazón de causa yin.
144	JUGO TIBIO DE MANZANA	Ataques cardíacos de causa yang.
182	PREPARADO DE HUEVO Y SHOYU	Mejora debilidad e insuficiencia cardíaca.
191	SOPA CARPA Y BARDANA (KOI KOKU)	Fortalece la condición debilitada por defectos cardíacos congénitos. Mental.
197	SOPA MISO	Aliviar condición de HIPERTENSIÓN y reducir el colesterol.

226	TE JENGIBRE	Incrementar la circulación sanguínea.
228	TE KOMBU	Fortalecer la sangre.
230	TE KUKICHA	Uso diario con mucho efecto alcalinizante y fortalecedor en enfermedades corazón.
245	TE SHIITAKE	Excelente para controlar el colesterol.
252	TE UMEBOSHI	Problemas de corazón de causa yin.
253	TE VERDE	Problemas de corazón de causa yang.
255	TEKKA	Ayuda para fortalecer el corazón débil.
259	TRIGO SARRACENO	Mejorar condición de HIPERTENSIÓN.
	UMEBOSHI	Rejuvenece el corazón.
273	VERDURAS AL ESTILO VAPOR	Recomendado en hipertensión e infartos.
274	VERDURAS DE HOJA AL VAPOR	Mejorar condición de HIPERTENSIÓN.

5.-REMEDIOS DE POTENCIAL DEPURATIVO.-

	ALGAS	Contra la toxicidad por consumo excesivo de alimentos extremo yang. Alcalinizan.
37	BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA	Ayuda a disolver las grasas y el colesterol
41	BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA, UMEBOSHI, NORI	Ayuda a disolver las grasas y el colesterol
76	CEBADA PERLADA	Descarga la tensión provocada por el exceso de grasas y proteínas animales.
	CONDIMENTO DE NORI	Ayuda a desintoxicar la vejiga.
	DAIKON	Desintoxica de proteínas y de grasas y en procesos generales de intoxicación.
101	DAIKON MÁS KOMBU	Ayuda a limpiar acumulación de grasas.
105	DAIKON ZANAHORIA CON ESCALONIA Y SHOYU	Ayuda a disolver grasas y proteínas.
	MISO	Para un metabolismo adecuado y belleza.
	SHOYU	Neutraliza tanto lo ácido como lo alcalino
211	TE DAIKON SECO	Adecuado para disolver grasas. Migrañas
262	UMEBOSHI MÁS SHOYU	Potente antioxidante sangre y antivejez.

6.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA LA DIABETES.

16	AZUKI ZAPALLO KOMBU	Ayuda a regular nivel de azúcar, en especial para diabéticos e hipoglucémicos
26	BEBIDA DE AMASAKE	Para relajar y satisfacer antojo de dulce.

47	BEBIDA DE DULCE DE KUZU	Ayuda a relajar mente y cuerpo. Ayuda en las hipoglucemias. Azúcar de calidad.
58	BEBIDA DE VERDURAS DULCES	Ablanda el páncreas y estabiliza el nivel de azúcar en sangre.
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	Bueno para disolver grasas y proteína animal.
138	GUIISO DE AZUKI ZAPALLO KOMBU	Excelente para diabetes e hipoglucemia.
146	JUGO DE AZUKI	Fortalece riñones y estimula la orina.
158	KIMPIRA BARDANA (CON ACEITE)	Mejora la condición de diabetes aceitosas
	MALTA DE CEBADA	Para no pasar antojo de dulce.
164	MISO FRITO	Mejora la condición diabética.
169	NISHIME DE VERDURAS DULCES	Mejora la condición de hipoglucemia.
196	SOPA KIMPIRA	Fortalece. Ayuda a la condición diabética.
208	TE BANCHA CON TEKKA	Ayuda a neutralizar el exceso de azúcar en sangre. Compensa los extremos yin.
264	UMEBOSHI SHOYU BANCHA	Alivio por el consumo excesivo de azúcares simples.
265	UMEBOSHI SHOYU KUZU	Fortalece la sangre. Ayuda digestión. Da energía.
154	JUGO DE ZANAHORIA	Para relajar y recuperar exceso de dulces.

7.-ALIVIOS Y REMEDIOS PARA DOLORES DE CABEZA.

28	BEBIDA DE AME KUZU Y JENGIBRE	Para dolores laterales de cabeza.
36	BEBIDA DE DAIKON Y SHOYU	Para dolores laterales de cabeza.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Ayuda a contraer los vasos sanguíneos.
56	BEBIDA DE UME SHOYU Y BANCHA	Ayuda en dolor por exceso de consumo de yin. Contrae los vasos sanguíneos.
57	BEBIDA DE UMEBOSHI SHOYU Y KUZU	Ayuda a contraer los vasos sanguíneos.
63	BEBIDA DE ZUMO DE MANZANA	Para dolores frontales de cabeza.
93	CONCENTRADO DE UME	Para dolores frontales de cabeza.
99	DAIKON ESTILO NISHIME Y MISO	Mejora el dolor de cabeza. Da vitalidad.
131	EMPLASTO DE TOFU FRIO	Ayuda a contraer los vasos sanguíneos.
	GOMASIO	Bueno en los casos de jaquecas.
144	JUGO CALIENTE DE MANZANA	Para dolores internos de cabeza.
148	JUGO DE MANZANA	Relajar y aliviar dolores cabeza en nuca.

161	MANZANA AL HORNO	Para dolores internos de cabeza.
181	POTAJE DE MJO Y VERDURAS DULCES	Aliviar dolores de cabeza. Para desayunar
197	SOPA MISO	Para dolores laterales de cabeza.
202	TE UME KUZU	Para dolores frontales de cabeza.
211	TE DAIKON SECO	Para disolver grasas. Relaja las migrañas.
231	TE KUZU	Para cualquier tipo de dolor de cabeza.
249	TE TALLO DE RAIZ DE LOTO	Ayuda a contraer los vasos sanguíneos.
255	TEKKA DISUELTA CON KUZU	Para aliviar jaquecas y dolores de cabeza.
	UMEBOSHI	Ayuda efectiva contra la resaca.

8.-REMEDIOS PARA LAS DIARREAS.

9	ARROZ DULCE COCIDO CON AZUKI	Plato para casos de diarrea y molestias intestinales.
13	ARROZ TOSTADO	Para diarrea de causa yin.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Para diarrea de causa yin.
57	BEBIDA DE UMEBOSHI SHOYU Kuzu	Tomar hasta detener la diarrea.
95	CREMA DE KUZU	Si la diarrea es muy fuerte añadir kombu o gomasio carbonizado.
170	POLVO DE KOMBU TOSTADO	Carbonizado al horno en diarreas graves.
171	POLVO DE KUZU	Tratar como la crema de kuzu.
193	SOPA DE CEBOLLIN Y MISO	Para detener la diarrea.
226	TE JENGIBRE	Para la diarrea tipo yin. Mejora condición causada por alimentos y bebidas fríos.
255	TEKKA	Tomada como té para diarreas yin
260	UMEBOSHI CARBONIZADA Y SEMILLAS UME	Potencia los remedios para la diarrea.
265	UMEBOSHI SHOYU KUZU	Entre sus múltiples aplicaciones se usa para atajar la diarrea tipo yin.
93	CONCENTRADO DE UME	Interesante cuando además hay infección en diarreas de causa yang.
	DAIKON RALLADO	Para diarreas tipo yin y en especial por alimentos aceitosos y fritos.
114	EMPLASTO DE CLOROFILA	Mejora condición de diarrea.
124	EMPLASTO DE ÑAME	Mejora diarrea de causa yang.
226	TE JENGIBRE	Mejorar diarrea de causa yin.

7	ARROZ BLANCO COCIDO ESCALONIA	Mejora condición de diarrea.
96	CREMA DE KUZU y Gomasio o Kombu	Potenciar el kuzu para cortar la diarrea.
152	JUGO DE UMEBOSHI	Mejora diarrea de causa yin.

9.-REMEDIOS PARA ESTÓMAGO Y APARATO DIGESTIVO.

32	BEBIDA DE DAIKON O RAIZ DE NABO CON SHOYU	Ayuda a la digestión al comer alimentos muy aceitosos y frituras.
42	BEBIDA DE DIENTE LEÓN COCIDO	Para fortalecer el estómago e intestinos.
43	BEBIDA DE JINENJO CON SHOYU	Para reforzar y facilitar la digestión.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Cuando hay problemas estomacales por úlceras, por acidez o por indigestión.
73	CALDO MISO CON ESCALONIA	Bebida que estimula y activa la digestión.
93	CONCENTRADO DE UME	Especial problemas estomacales por falta apetito, vómitos, toxicidad alimentaria.
	CONDIMENTO DE NORI	Estimula apetito y suaviza digestión.
	GOMASIO	Aplicable para náuseas y vómitos.
136	GOMASIO Y TÉ BANCHA	Aliviar gases y calambres estomacales.
	MISO	Enzimas vivas que ayudan a la digestión.
168	NATTO	Ayudar a la digestión y suavizar los movimientos intestinales.
	PICKLES	Ayudan a digestión y al sistema digestivo. Refuerzan la flora intestinal.
	SÉSAMO CRUDO	Para molestias estomacales e intestinales
	SHOYU	Enzimas vivas que estimula la formación de líquidos digestivos.
194	SOPA DE MIJO Y VERDURAS DULCES	Excelente para páncreas, estómago, bazo, sistema inmunológico.
195	SOPA DE ZAPALLO Y MIJO	Buena para páncreas y estómago.
205	TÉ BANCHA	Es una bebida muy estomacal.
226	TE JENGIBRE	Para fortalecer el estómago
230	TE KUKICHA	Para aliviar las náuseas y la gastritis.
233	TE LOTO Y KUZU	Para curar y aliviar molestias estómago e intestinos.
235	TE MU	Para aumentar la fuerza digestiva.
	UMEBOSHI	Estimula líquidos digestivos. Combate el mal aliento procedente del estómago.

264	UMEBOSHI SHOYU BANCHA	Adecuado para náuseas e inapetencia.
265	UMEBOSHI SHOYU KUZU	Fortalece la sangre. Ayuda digestión. Da energía. Reduce molestias estomacales.

10.-ALIVIOS Y REMEDIOS PARA CONDICIÓN FEMENINA.

15	AZUKI COCIDO	Ayuda a regular la actividad menstrual y los dolores, calambres...
	AZUKI CRUDO EN GRANO	Para atrasar el ciclo tomar uno o dos azukis crudos por día a retrasar.
17	BAÑO ASIENTO DAIKON	Alivio para afecciones de los órganos reproductores de la mujer.
18	BAÑO DE HOJAS SECAS DE DAIKON	En general para molestias femeninas: ovarios, menstruación, frigidez...
20	BAÑO DE JUGO DE UMEBOSHI	Mejora de infecciones vaginales.
69	BEBIDA PARA LA TIROIDES	Mejora la condición por tiroideas.
90	EMPLASTO DE JENGIBRE	Aliviar dolores ovarios y calambres menstruales e intestinales.
122	EMPLASTO DE MOSTAZA	Para aliviar calambres menstruales.
128	EMPLASTO DE SAL CALIENTE	Aliviar dolores del bajo abdomen.
136	GOMASIO Y TÉ BANCHA	Para aliviar dolores menstruales.
	HIGOS	Evitar los higos si se desea el embarazo.
175	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON SHOYU	Mejorar la condición de cáncer de útero.
	SESAMO CRUDO	Potencia la cantidad de leche materna.
191	SOPA DE CARPA Y BARDANA	Potencia la cantidad de leche materna.
235	TE MU	Aliviar calambres menstruales y otras irregularidades del período.
242	TE SEMILLA DE ZAPALLO	Para el periodo anterior y posterior a un parto.
244	TE SESAMO	Para mejorar la irregularidad menstrual.
258	TORTA DE ARROZ DULCE	Estimular leche materna y fortalecer a la madre después del parto.
	UMEBOSHI	Alivio de mareos del ciclo.

11.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA HÍGADO Y VESÍCULA.

57	BEBIDA DE UMEBOSHI SHOYU Y KUZU	Remedio de amplio espectro. Útil para problemas hepáticos y de vesícula.
----	---------------------------------	--

37	BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA	Ayudar a disolver depósitos de grasa en el hígado y reducir colesterol.
41	BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA, UMEBOSHI, NORI	Actúa como reforzador hepático.
46	BEBIDA DE KUZU CON MANZANA	Desajustes de causa yang.
54	BEBIDA DE SARRACENO, BROTES SHIITAKE, DAIKON	Ayuda para armonizar las funciones del hígado.
59	BEBIDA DE VINAGRE DE ARROZ TIBIO	Desajustes hepáticos y biliares causa yang
90	COMPRESA DE JENGIBRE	Aliviar la inflamación crónica del hígado.
	ESCALONIA FRESCA	Mejorar desajustes de causa yang.
151	JUGO DE REPOLLO	Aliviar los dolores de abdomen. Mejorar la condición en cáncer de vesícula.
153	JUGO DE VERDURAS DE HOJA	Resolver desórdenes hepáticos. Disolver grasas animales y depósitos colesterol.
	MALTA DE CEBADA CON BEBIDA DE KUZU	Desajustes hepáticos de causa yang. Ayuda a liberar estancamientos.
162	MANZANA COCIDA	Mejorar desajustes de causa yang.
206	TÉ BANCHA CALIENTE SOBRE HOJA DE CHISO	Mejorar desajustes de causa yang.
225	TE HEPÁTICO	Aliviar la congestión hepática.
231	TE KUZU	Para aliviar congestión de vesícula.
257	TOMATE COCIDO	Aliviar problemas hepáticos por exceso de alimentos yang.
	UMEBOSHI	Mejorar desajustes de causa yin.

12.-REMEDIOS PARA INFLAMACIONES E INFECCIONES.

	AGUA SALADA	Amplio efecto antiséptico global. Especial para hacer gárgaras.
	AJO	Ayuda a eliminar los parásitos.
119	EMPLASTO DE KOMBU	Alivia quemaduras, lesiones de piel, inflamación por artritis reumatoide.
121	EMPLASTO DE MISO	Ayuda a evitar las infecciones de heridas y cortes. Reduce picores e hinchazones.
201	TE ALGA CORSA	Ayuda a eliminar parásitos.
109	EMPLASTO ARROZ INTEGRAL Y MISO	Para reducir inflamaciones, hinchazones, picaduras, cortes y heridas.
114	EMPLASTO DE CLOROFILA	Para tratar cualquier inflamación.

115	EMPLASTO DE DAIKON	Mismo efecto que el hielo para golpes.
116	EMPLASTO DE DAIKON MÁS NABO	Mismo efecto que el hielo para golpes.
	EMPLASTO DE HOJAS DE REPOLLO	Para disolver bultos y facilitar curación. Reduce las hinchazones de brazos.
122	EMPLASTO DE MOSTAZA	Ayuda a disolver rigidez de cuello y nuca.
124	EMPLASTO DE ÑAME	Muy útil en todo tipo de inflamaciones.
128	EMPLASTO DE SAL CALIENTE	Aliviar calambres y dolores musculares.
130	EMPLASTO DE TOFU	Todo tipo de inflamaciones, hinchazones, fiebre alta, quemaduras, picaduras...
132	EMPLASTO DE UMEBOSHI	Aliviar las inflamaciones en general.
	JENGIBRE	Alivio para todo tipo de inflamaciones.

13.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA LA PIEL.

1	ACEITE DE CAMELIA	Aliviar picores y enrojecimientos.
5	AGUA DE HIBA Y JENGIBRE	Ayuda especial para caída de cabello
19	BAÑO CON JENGIBRE	Estimula y relaja.
22	BAÑO CON TE BANCHA	Alivio para reacciones alérgicas de la piel
24	BAÑO GENERAL DE SALVADO	Suaviza cualquier enfermedad de la piel.
85	COMPRESA DE AGUA DE CENIZA	Aliviar enfermedades de la piel.
86	COMPRESA DE AGUA SALADA	Aplicar para caso quemaduras extensas.
91	COMPRESA DE NUKA Y SALVADO	Especial para reducir inflamaciones, congelaciones manos y pies. Fracturas.
91	COMPRESA DE SALVADO	Alivia y reduce inflamaciones de la piel.
119	EMPLASTO DE KOMBU	Aliviar quemaduras y lesiones de la piel.
123	EMPLASTO DE NUKA	Inflamaciones, congelaciones. Fracturas.
152	JUGO DE UMEBOSHI	Alivio para eczema infectado
254	TÉCNICA DE KIMPIRA	Usar para casos de enfermedades de piel

14.-REMEDIOS PARA EL PULMÓN.

67	BEBIDA PARA LOS PULMONES	Mejora general desórdenes pulmonares.
84	COMPRESA ARROZ INTEGRAL Y JENGIBRE	Ayudar a disolver bloqueos en pulmones y pecho y para tos fuerte.
113	EMPLASTO DE CARPA	Para rebajar la fiebre muy alta aplicado sobre el pecho y sobre la espalda.

122	EMPLASTO DE MOSTAZA	Alivio de mocos, alergias, bronquitis, tos, ahogos, asma. No poner directo en piel.
127	EMPLASTO DE RAIZ DE LOTO	Para mover los mocos y sacarlos fuera.
	SEMILLAS DE LOTO	Para dar vitalidad, reforzar y longevidad.
238	TE RAIZ DE LOTO	Aliviar congestión pulmonar por mocos, sinusitis, tos crónica y convulsiva.
245	TE SHIITAKE	Para casos de tos crónica ligera, en especial para personas de condición yin.

15.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA RESFRIADOS Y GRIPES.

	ALMEJA	Amigdalitis, difteria e infección de garganta.
21	BAÑOS DE MOSTAZA	Baño de pies para resfriados y escalofríos.
45	BEBIDA DE KUZU	Para resfriados relacionados a debilidad intestinal y para rebajar fiebres medias.
51	BEBIDA DE RAIZ DE LOTO CON SHOYU	Para disolver acumulaciones de mocos en el sistema respiratorio.
61	BEBIDA DE VINO CON HUEVO	Inicios del resfriado y para las bronquitis.
75	CARPA COCIDA	En general libera congestión respiratoria.
84	COMPRESA DE ARROZ INTEGRAL Y JENGIBRE	Ayudar a disolver bloqueos en pulmones y pecho y para tos fuerte.
90	COMPRESA DE JENGIBRE	Para aliviar congestiones asmáticas.
95	CREMA DE KUZU	Revitalizar el cansancio del resfriado.
122	EMPLASTO DE MOSTAZA	Descarga el pecho por mocos, bronquitis, tos, ahogos. No poner directo en piel.
135	GARGARAS POLVO RAIZ DE LOTO	Alivio para la ronquera.
165	MISO Y ESCALONIA	Para el inicio del resfriado activa el sudor y la circulación. Tomar y a la cama.
	SEMILLA DE DAMASCO	Alivio para la ronquera.
189	SOJA NEGRA	Aliviar la tos y el asma.
211	TE DAIKON SECO	Procesos de fiebre y dolores de cabeza asociados a resfriado. Potenciar con loto.
226	TE JENGIBRE	Para resfriados con mareos.
233	TE LOTO Y KUZU	Para resfriados con fiebre y molestias estomacales o intestinales.
235	TE MU	Problemas respiratorios y toses de causa yin.

238	TE RAIZ DE LOTO	Aliviar congestión pulmonar por mocos, sinusitis, tos crónica y convulsiva.
245	TE SHIITAKE	Para casos de tos crónica ligera, en especial para personas de condición yin.
255	TEKKA	Aliviar jaquecas y dolores de cabeza asociados con el resfriado.
260	UMEBOSHI CARBONIZADA	Mejora la condición general del resfriado.
261	UMEBOSHI KUZU	Mejora la condición general del resfriado.

16.- REMEDIOS PARA LA ARTRITIS.

	ALGAS	Básicas en procesos de re-mineralización.
19	BAÑOS DE JENGIBRE	Como baños de pies y manos. Frotar la zona energicamente.
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	Mejora del reumatismo por alcalinizar la sangre.
90	COMPRESA DE JENGIBRE	Para aliviar dolores crónicos y agudos por artritis y reumatismo.
122	EMPLASTO DE MOSTAZA	Alivio eficaz para dolores reumáticos.
192	SOPA DE ARROZ INTEGRAL	Alivio bueno en especial para la artritis y reumatismo. Tomar en desayuno.

17.-REMEDIOS Y ALIVIOS PARA LOS OJOS.

8	ARROZ CRUDO	Comer machacado para hemorragias e inflamaciones de los ojos y glaucoma.
23	BAÑO DE TE BANCHA SALADO	Como loción de ojos y para descanso ocular al uno por ciento de sal.
	CEREAL INTEGRAL	Su consumo habitual mejora audición.
92	COMPRESA DE TE BANCHA	Para conjuntivitis, orzuelos y picos ojos.
102	DAIKON RALLADO	Su consumo habitual mejora problemas auditivos y oculares.
	DIETA BAJA EN GRASAS SATURADAS	Dieta habitual baja en grasas saturadas mejora problemas auditivos.
164	MISO FRITO	Para problemas generales de los ojos.
	SÉSAMO CRUDO	Su consumo habitual fortalece los ojos y refuerza la visión.
243	TE SEMILLAS DE SÉSAMO	Su consumo habitual mejora problemas auditivos y oculares.
244	TE SESAMO	Su consumo habitual puede ayudar a mejorar visión. Refuerza sistema ocular.

18.-REMEDIOS PARA EL RIÑÓN.

	AJO	Alivio para las enfermedades renales.
16	AZUKI ZAPALLO KOMBU	Alivio para cualquier enfermedad renal.
35	BEBIDA DE DAIKON- SHOYU- BANCHA	Aliviar desajustes en riñón de causa y origen yang.
68	BEBIDA PARA LOS RIÑONES	Para aliviar todo tipo de condiciones y de desórdenes renales.
80	COCIDO DE AZUKI	Una forma natural de fortalecer riñones.
90	COMPRESA DE JENGIBRE	Aliviar dolores de cálculos renales.
126	EMPLASTO DE PAPA Y REPOLLO	Efecto suavizante tumores renales.
	ESPÁRRAGO	Cocido es diurético y bueno contra las molestias renales de exceso sal y carne.
146	JUGO DE AZUKI	Una forma natural de fortalecer riñones y aliviar las enfermedades renales.
168	NATTO	Mejora la función renal especialmente en el invierno.
	CALOR (FAJAS EN RIÑÓN)	Esencial para la vida y la salud en el invierno tener los riñones calientes.
	POROTOS AZUKI	Alivio para las enfermedades renales.
276	SHIO KOMBU	Aliviar desajustes en riñón de origen yin.
203	TE AZUKI con un poco de sal marina.	Estimula producción de orina y fortalece el funcionamiento de los riñones.
204	TE AZUKI ARROZ INTEGRAL DAIKON SHIITAKE	Alivio para desórdenes renales.
205	TE BANCHA	Excelente bebida cotidiana para riñón. Buena medicina para cálculos renales.
210	TE DAIKON Y JENGIBRE Y NORI	Para estimular la vejiga y limpiar conductos urinarios.
228	TE KOMBU	Para fortalecer la sangre y ayudar al riñón a descargar grasas animales.
229	TE KOMBU Y SHIITAKE Y SHOYU	Aliviar desajustes en riñón de causa yang.
230	TE KUKICHA	Ayuda a alcalinizar la sangre.
236	TE POROTO NEGRO	Aliviar desajustes en riñón de causa y origen yin. Descarga de grasas animales.
245	TE SHIITAKE	Estimula la función renal y la producción de orina. Elimina la sal vieja.
246	TE SHIITAKE Y DAIKON	Aliviar desórdenes de riñón y vesícula.

248	TE SOJA NEGRA	Aliviar desórdenes de riñón y vesícula. Relajante general.
255	TEKKA	Aliviar desajustes en riñón de origen yin.
	UMEBOSHI	Para asegurar energía en células renales.
275	ZANAHORIA COCIDA	Ayuda a reducir hinchazón de las piernas por problemas renales.

19.-AYUDAS PARA SITUACIONES DE CANCER.

103	DAIKON RALLADO Y JUGO DE PAPA	COLON
124	EMPLASTO DE PAPA	COLON
	PICKLES RAPIDOS DE DAIKON Y SUS HOJAS	COLON
176	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON UMEBOSHI	COLON
218	TE DAIKON Y HOJAS ARROZ INTEGRAL SHIITAKE	COLON
82	COCIDO DE DAIKON ZANAHORIA SHOYU	ESTÓMAGO
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	ESTÓMAGO
11	ARROZ INTEGRAL CON RAIZ DE DAIKON	GENERAL
124	EMPLASTO DE ÑAME	GENERAL
89	EMPLASTO DE HOJAS DE REPOLLO	GENERAL
125	EMPLASTO DE HATO MUGI PAPA REPOLLO	HÍGADO
124	EMPLASTO DE PAPA	HÍGADO
174	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON CEBADA	HÍGADO
184	SALSA DE MANZANA ÁCIDA	HÍGADO
240	TE SARRACENO TOSTADO Y ESCALONIA	HÍGADO
4	ACEITE SESAMO Y JENGIBRE	HUESOS
87	COMPRESA DE HAMO MUGI CON EEMPLASTO REPOLLO	HUESOS
180	POTAJE ARROZ INTEGRAL Y DAIKON RALLADO	HUESOS
199	SOPA MISO CON OKARA Y VERDURAS	HUESOS
260	UMEBOSHI CARBONIZADA Y SEMILLAS UME	INTESTINO
104	DAIKON Y ZANAHORIA RALLADOS	MAMA
125	EMPLASTO DE REPOLLO HATO MUGI	MAMA
157	JUGO REPOLLO Y ZANAHORIA	MAMA
212	TE DAIKON SECO SHIITAKE Y REPOLLO	MAMA
107	DULCE DE MANDARINA	OVARIOS
117	EMPLASTO DE HATO MUGI PAPA	OVARIOS
150	JUGO DE REMOLACHA	OVARIOS
163	MARINADA DAIKON Y ZANAHORIA	OVARIOS
214	TE DAIKON SECO, SHIITAKE Y CEBOLLA	OVARIOS
228	TE KINOTO	OVARIOS

234	TE MANDARINA	OVARIOS
125	EMPLASTO DE PAPA REPOLLO HATO MUGI	PÁNCREAS
156	JUGO MANZANA Y BEBIDA VERDURAS DULCES	PÁNCREAS
213	TE DAIKON SECO Y SHIITAKE	PÁNCREAS
38	BEBIDA DE DAIKON ZANAHORIA CON TÉ DE SHIITAKE	PÁNCREAS
10	ARROZ INTEGRAL CON DAIKON SECO MARINADO	PIEL
44	BEBIDA DE KOMBU LOTO Y SHIITAKE	PIEL
10	ARROZ INTEGRAL Y DAIKON SECO	PIEL
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	PIEL
120	EMPLASTO DE KOMBU Y REPOLLO	PIEL
215	TE DAIKON SECO, SHIITAKE Y KOMBU	PIEL
179	POTAJE ARROZ INTEGRAL Y CHOCLO	PRÓSTATA
185	SALSA MISO TOMATE ESCALONIA REPOLLO	PRÓSTATA
220	TE DAIKON Y HOJAS DAIKON Y SHIITAKE	PRÓSTATA
81	COCIDO DE DAIKON ZANAHORIA ESCALONA	PULMÓN
172	POTAJE ARROZ INTEGRA RAIZ DE LOTO RALLADA	PULMÓN
216	TE DAIKON SHIITAKE RAIZ LOTO HOJAS ZANAHORIA	PULMÓN
227	TE JUGO DE RAIZ DE LOTO	PULMÓN
124	EMPLASTO DE PAPA	RIÑÓN
150	JUGO DE REMOLACHA	RIÑÓN
155	JUGO LOTO DAIKON Y REPOLLO	TIROIDES
39	BEBIDA DE DAIKON ZANAHORIA UME LIMON SHOYU	ÚTERO
263	UMEBOSHI SHISO BANCHA	ÚTERO
142	HIJIKI CON DAIKON SECO Y SHIITAKE	VEJIGA
	CONDIMENTO DE MISO Y ESCALONIA	VESÍCULA

PARTE SEGUNDA: LOS 276 REMEDIOS

LISTADO NUMERADO ALFABÉTICO DE REMEDIOS.

Número	Identificación del remedio	Tipo
1	ACEITE DE CAMELIA	ACEITE
2	ACEITE DE HUEVO	ACEITE
3	ACEITE DE SÉSAMO, SHOYU, JENGIBRE	ACEITE
4	ACEITE SESAMO Y JENGIBRE	ACEITE
5	AGUA DE HIBA Y JENGIBRE	BAÑOS
6	ANGUILA COCINADA	PLATO
7	ARROZ BLANCO COCIDO CON ESCALONIA	PLATO
8	ARROZ CRUDO	PLATO
9	ARROZ DULCE COCIDO CON AZUKI	PLATO
10	ARROZ INTEGRAL CON DAIKON SECO MARINADO	PLATO
11	ARROZ INTEGRAL CON RAIZ DE DAIKON	PLATO
12	ARROZ INTEGRAL FRITO	PLATO
13	ARROZ TOSTADO	PLATO
14	ARTEMISA Y MOCHI	PLATO
15	AZUKI CON KOMBU	PLATO
16	AZUKI ZAPALLO KOMBU	PLATO
17	BAÑO DE ASIENTO DAIKON	BAÑOS
18	BAÑO DE HOJAS SECAS DE DAIKON	BAÑOS
19	BAÑO DE JENGIBRE	BAÑOS
20	BAÑO DE JUGO DE UMEBOSHI	BAÑOS
21	BAÑO DE MOSTAZA	BAÑOS
22	BAÑO DE TE BANCHA	BAÑOS
23	BAÑO DE TE BANCHA SALADO	BAÑOS
24	BAÑO GENERAL DE SALVADO	BAÑOS
25	BEBIDA DE UMEBOSHI SHOYU Y KUZU	BEBIDA
26	BEBIDA DE AMASAKE	BEBIDA
27	BEBIDA DE AME KUZU	BEBIDA
28	BEBIDA DE AME KUZU Y JENGIBRE	BEBIDA
29	BEBIDA DE DAIKON FRESCO	BEBIDA
30	BEBIDA DE DAIKON N° 1	BEBIDA
31	BEBIDA DE DAIKON N° 2	BEBIDA
32	BEBIDA DE DAIKON O RAIZ DE NABO CON SHOYU	BEBIDA

33	BEBIDA DE DAIKON RALLADO Y JUGO DE PAPA	BEBIDA
34	BEBIDA DE DAIKON SHIITAKE Y SHOYU	BEBIDA
35	BEBIDA DE DAIKON- SHOYU- BANCHA	BEBIDA
36	BEBIDA DE DAIKON Y SHOYU	BEBIDA
37	BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA	BEBIDA
38	BEBIDA DE DAIKON ZANAHORIA CON TÉ DE SHIITAKE	BEBIDA
39	BEBIDA DE DAIKON ZANAHORIA UME LIMON SHOYU	BEBIDA
40	BEBIDA DE DAIKON ZANAHORIA Y SHOYU	BEBIDA
41	BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA, UMEBOSHI, NORI	BEBIDA
42	BEBIDA DE DIENTE DE LEÓN COCIDO	BEBIDA
43	BEBIDA DE JINENGO CON SHOYU	BEBIDA
44	BEBIDA DE KOMBU LOTO Y SHIITAKE	BEBIDA
45	BEBIDA DE KUZU	BEBIDA
46	BEBIDA DE KUZU CON MANZANA	BEBIDA
47	BEBIDA DE KUZU DULCE	BEBIDA
48	BEBIDA DE KUZU Y JUGO DE MANZANA	BEBIDA
49	BEBIDA DE LECHE DE ARROZ INTEGRAL	BEBIDA
50	BEBIDA DE MEKABU	BEBIDA
51	BEBIDA DE RAIZ DE LOTO CON SHOYU	BEBIDA
52	BEBIDA DE RAIZ DIENTE DE LEÓN	BEBIDA
53	BEBIDA DE RAN SHIO	BEBIDA
54	BEBIDA DE SARRACENO, BROTES SHIITAKE, DAIKON	BEBIDA
55	BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA	BEBIDA
56	BEBIDA DE UME SHOYU Y BANCHA	BEBIDA
57	BEBIDA DE UMEBOSHI SHOYU Y KUZU	BEBIDA
58	BEBIDA DE VERDURAS DULCES	BEBIDA
59	BEBIDA DE VINAGRE DE ARROZ TIBIO	BEBIDA
60	BEBIDA DE VINAGRE UMEBOSHI	BEBIDA
61	BEBIDA DE VINO CON HUEVO	BEBIDA
62	BEBIDA DE YEMA DE HUEVO CRUDA Y TAMARI	BEBIDA
63	BEBIDA DE ZUMO DE MANZANA	BEBIDA
64	BEBIDA PARA EL CORAZÓN	BEBIDA
65	BEBIDA PARA INTESTINO DELGADO	BEBIDA
66	BEBIDA PARA INTESTINO GRUESO	BEBIDA
67	BEBIDA PARA LOS PULMONES	BEBIDA
68	BEBIDA PARA LOS RIÑONES	BEBIDA
69	BEBIDA PARA TIROIDES	BEBIDA

70	BOLLO FRITO DE ARROZ INTEGRAL	PLATO
71	CAFÉ DE ARROZ	BEBIDA
72	CAFÉ DE YANNOH	BEBIDA
73	CALDO MISO CON ESCALONIA	PLATO
74	CALDO UMEBOSHI	PLATO
75	CARPA COCIDA	PLATO
76	CEBADA PERLADA	PLATO
77	CEBOLLA COCIDA	PLATO
78	COCCIÓN DE KINPIRA	PLATO
79	COCCIÓN DE NISHIME	PLATO
80	COCIDO DE AZUKI	PLATO
81	COCIDO DE DAIKON ZANAHORIA ESCALONA	PLATO
82	COCIDO DE DAIKON ZANAHORIA SHOYU	PLATO
83	COCIDO DE MELÓN O DE SANDÍA	PLATO
84	COMPRESA ARROZ INTEGRAL Y JENGIBRE	COMPRESA
85	COMPRESA DE AGUA DE CENIZA	COMPRESA
86	COMPRESA DE AGUA SALADA	COMPRESA
87	COMPRESA HAMO MUGI CON EMPLASTO REPOLLO	COMPRESA
88	COMPRESA DE HOJA SECA DAIKON	COMPRESA
89	COMPRESA DE HOJAS DE REPOLLO	COMPRESA
90	COMPRESA DE JENGIBRE	COMPRESA
91	COMPRESA DE NUKA Y SALVADO	COMPRESA
92	COMPRESA DE TE BANCHA	COMPRESA
93	CONCENTRADO DE UME	BEBIDA
94	CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA	PLATO
95	CREMA DE KUZU	PLATO
96	CREMA DE KUZU CON GOMASIO O KOMBU	PLATO
97	CROQUETAS DE MIJO	PLATO
98	DAIKON CON ZANAHORIA	PLATO
99	DAIKON ESTILO NISHIME Y MISO	PLATO
100	DAIKON KOMBU ZANAHORIA SHOYU	PLATO
101	DAIKON MÁS KOMBU	PLATO
102	DAIKON RALLADO CON SHOYU	PLATO
103	DAIKON RALLADO Y JUGO DE PAPA	PLATO
104	DAIKON Y ZANAHORIA RALLADOS	PLATO
105	DAIKON ZANAHORIA CON ESCALONIA Y SHOYU	PLATO
106	DIENTE DE LEÓN COCIDO	PLATO

107	DULCE DE MANDARINA	PLATO
108	EMPAQUE DE SAL MARINA	EMPLASTO
109	EMPLASTO ARROZ INTEGRAL Y MISO	EMPLASTO
110	EMPLASTO CALIENTE DE JENGIBRE	EMPLASTO
111	EMPLASTO DE HOJAS DE REPOLLO	EMPLASTO
112	EMPLASTO DE AJO	EMPLASTO
113	EMPLASTO DE CARPA	EMPLASTO
114	EMPLASTO DE CLOROFILA	EMPLASTO
115	EMPLASTO DE DAIKON	EMPLASTO
116	EMPLASTO DE DAIKON MÁS NABO	EMPLASTO
117	EMPLASTO DE HATO MUGI PAPA	EMPLASTO
118	EMPLASTO DE HATO MUGI PAPA REPOLLO	EMPLASTO
119	EMPLASTO DE KOMBU	EMPLASTO
120	EMPLASTO DE KOMBU Y REPOLLO	EMPLASTO
121	EMPLASTO DE MISO	EMPLASTO
122	EMPLASTO DE MOSTAZA	EMPLASTO
123	EMPLASTO DE NUKA	EMPLASTO
124	EMPLASTO DE PAPA	EMPLASTO
125	EMPLASTO DE PAPA REPOLLO HATO MUGI	EMPLASTO
126	EMPLASTO DE PAPA Y REPOLLO	EMPLASTO
127	EMPLASTO DE RAIZ DE LOTO	EMPLASTO
128	EMPLASTO DE SAL CALIENTE	EMPLASTO
129	EMPLASTO DE SARRACENO	EMPLASTO
130	EMPLASTO DE TOFU	EMPLASTO
131	EMPLASTO DE TOFU FRIO	EMPLASTO
132	EMPLASTO DE UMEBOSHI	EMPLASTO
133	ENEMA DE AGUA SALADA	ENEMA
134	ENEMA TE BANCHA Y SAL MARINA	ENEMA
135	GARGARAS DE POLVO DE RAIZ DE LOTO	BEBIDA
136	GOMASIO Y TÉ BANCHA	PLATO
137	GUIISO CABEZA SALMON Y SOJA	PLATO
138	GUIISO DE AZUKI ZAPALLO KOMBU	PLATO
139	GUIISO HOTO	PLATO
140	GUIISO PARA LA ESCLEROSIS	PLATO
141	GUIISO PARA OSTEOPOROSIS	PLATO
142	HIJIKI CON DAIKON SECO Y SHIITAKE	PLATO
143	HOJAS AL VAPOR	PLATO

144	JUGO CALIENTE DE MANZANA	BEBIDA
145	JUGO DE ARROZ INTEGRAL	BEBIDA
146	JUGO DE AZUKI	BEBIDA
147	JUGO DE BARDANA	BEBIDA
148	JUGO DE MANZANA	BEBIDA
149	JUGO DE POROTOS NEGROS	BEBIDA
150	JUGO DE REMOLACHA	BEBIDA
151	JUGO DE REPOLLO	BEBIDA
152	JUGO DE UMEBOSHI	BEBIDA
153	JUGO DE VERDURAS DE HOJA	BEBIDA
154	JUGO DE ZANAHORIA	BEBIDA
155	JUGO LOTO DAIKON Y REPOLLO	BEBIDA
156	JUGO MANZANA Y BEBIDA VERDURAS DULCES	BEBIDA
157	JUGO REPOLLO Y ZANAHORIA	BEBIDA
158	KIMPIRA BARDANA (CON ACEITE)	PLATO
159	KINPIRA BARDANA ZANAHORIA Y KOMBU	PLATO
160	KOMBU COCIDA CON SHOYU	ALGA
161	MANZANA AL HORNO	PLATO
162	MANZANA COCIDA	PLATO
163	MARINADA DAIKON Y ZANAHORIA	PLATO
164	MISO FRITO	PLATO
165	MISO Y ESCALONIA	BEBIDA
166	MOCHI EN SOPA DE MISO	PLATO
167	MOCHI FRITO EN ACEITE	PLATO
168	NATTO	PLATO
169	NISHIME DE VERDURAS DULCES	PLATO
170	POLVO DE KOMBU TOSTADO	PLATO
171	POLVO DE KUZU	PLATO
172	POTAJE ARROZ INTEGRA RAIZ DE LOTO RALLADA	PLATO
173	POTAJE ARROZ INTEGRAL (kayu)	PLATO
174	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON CEBADA	PLATO
175	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON SHOYU	PLATO
176	POTAJE ARROZ INTEGRAL DAIKON UMEBOSHI	PLATO
177	POTAJE ARROZ INTEGRAL MIJO SARRACENO	PLATO
178	POTAJE ARROZ INTEGRAL TOSTADO	PLATO
179	POTAJE ARROZ INTEGRAL Y CHOCLO	PLATO
180	POTAJE ARROZ INTEGRAL Y DAIKON RALLADO	PLATO

181	POTAJE DE MJO Y VERDURAS DULCES	PLATO
182	PREPARADO DE HUEVO Y SHOYU	PLATO
183	REPOLLO COCINADO	PLATO
184	SALSA DE MANZANA ÁCIDA	SALSA
185	SALSA MISO TOMATE ESCALONIA REPOLLO	SALSA
186	SHO KUZU	PLATO
187	SOBA CON JINENJO RALLADO	PLATO
188	SOJA CON KOMBU	PLATO
189	SOJA NEGRA CON KOMBU Y DAIKON SECO	PLATO
190	SOJA Y PUERRO	PLATO
191	SOPA CARPA Y BARDANA (KOI KOKU)	PLATO
192	SOPA DE ARROZ	PLATO
193	SOPA DE CEBOLLIN Y MISO	PLATO
194	SOPA DE MIJO Y VERDURAS DULCES	PLATO
195	SOPA DE ZAPALLO Y MIJO	PLATO
196	SOPA KINPIRA	PLATO
197	SOPA MISO	PLATO
198	SOPA MISO CON MOCHI	PLATO
199	SOPA MISO CON OKARA Y VERDURAS	PLATO
200	SOPA NEGRA CON CASTAÑAS	PLATO
201	TE ALGA CORSA	BEBIDA
202	TE AME KUZU	BEBIDA
203	TE AZUKI	BEBIDA
204	TE AZUKI ARROZ INTEGRAL DAIKON SHIITAKE	BEBIDA
205	TE BANCHA	BEBIDA
206	TÉ BANCHA CALIENTE SOBRE HOJA DE CHISO	BEBIDA
207	TE BANCHA CON GOMASIO	BEBIDA
208	TE BANCHA CON TEKKA	BEBIDA
209	TE DAIKON	BEBIDA
210	TE DAIKON JENGIBRE Y NORI	BEBIDA
211	TE DAIKON SECO	BEBIDA
212	TE DAIKON SECO SHIITAKE Y REPOLLO	BEBIDA
213	TE DAIKON SECO Y SHIITAKE	BEBIDA
214	TE DAIKON SECO, SHIITAKE Y CEBOLLA	BEBIDA
215	TE DAIKON SECO, SHIITAKE Y KOMBU	BEBIDA
216	TE DAIKON SHIITAKE RAIZ LOTO HOJAS ZANAHORIA	BEBIDA
217	TE DAIKON SHIITAKE REPOLLO BARDANA ARROZ	BEBIDA

218	TE DAIKON Y HOJAS ARROZ INTEGRAL SHIITAKE	BEBIDA
219	TE DAIKON Y HOJAS DAIKON Y BARDANA	BEBIDA
220	TE DAIKON Y HOJAS DAIKON Y SHIITAKE	BEBIDA
221	TE DE ARROZ INTEGRAL	BEBIDA
222	TE DE HABU FUERTE	BEBIDA
223	TE DE SEMILLA DE LINO	BEBIDA
224	TE DE SEMILLAS DE SÉSAMO	BEBIDA
225	TE HEPÁTICO	BEBIDA
226	TE JENGIBRE	BEBIDA
227	TE JUGO DE RAIZ DE LOTO	BEBIDA
228	TE KINOTO	BEBIDA
228	TE KOMBU	BEBIDA
229	TE KOMBU Y SHIITAKE Y SHOYU	BEBIDA
230	TE KUKICHA	BEBIDA
231	TE KUZU	BEBIDA
232	TE KUZU Y JUGO DE MANZANA	BEBIDA
233	TE LOTO Y KUZU	BEBIDA
234	TE MANDARINA	BEBIDA
235	TE MU	BEBIDA
236	TE POROTO NEGRO	BEBIDA
237	TÉ RAIZ DE BÁRDANA	BEBIDA
238	TE RAIZ DE LOTO	BEBIDA
239	TE REPOLLO	BEBIDA
240	TE SARRACENO TOSTADO Y ESCALONIA	BEBIDA
241	TE SEMILLA DE BÁRDANA	BEBIDA
242	TE SEMILLA DE ZAPALLO	BEBIDA
243	TE SEMILLAS DE SÉSAMO	BEBIDA
244	TE SESAMO	BEBIDA
245	TE SHIITAKE	BEBIDA
246	TE SHIITAKE Y DAIKON	BEBIDA
247	TE SHOYU BANCHA	BEBIDA
248	TE SOJA NEGRA	BEBIDA
249	TE TALLO DE RAIZ DE LOTO	BEBIDA
250	TE UME KUZU Y LOTO	BEBIDA
251	TÉ UME KUZU Y RAIZ DE LOTO	BEBIDA
252	TE UMEBOSHI	BEBIDA
253	TE VERDE	BEBIDA

254	TÉCNICA DE KIMPIRA	PLATO
255	TEKKA DISUELTA CON KUZU	BEBIDA
256	TEMPEH, SEITÁN, MOCHI, PESCADO, VERDURAS	PLATO
257	TOMATE COCIDO	PLATO
258	TORTA DE ARROZ DULCE	PLATO
259	TRIGO SARRACENO	PLATO
260	UMEBOSHI CARBONIZADA Y SEMILLAS UME	PLATO
261	UMEBOSHI KUZU	BEBIDA
262	UMEBOSHI MÁS SHOYU	PLATO
263	UMEBOSHI SHISO BANCHA	BEBIDA
264	UMEBOSHI SHOYU BANCHA	BEBIDA
265	UMEBOSHI SHOYU KUZU	BEBIDA
266	VASO DE AGUA SALADA	BEBIDA
267	VASO DE TE BANCHA SALADO	BEBIDA
268	VERDURAS AL ESTILO KINPIRA	PLATO
269	VERDURAS AL ESTILO NABE CON MOJO	PLATO
270	VERDURAS AL ESTILO NISHIME	PLATO
271	VERDURAS AL ESTILO SALTEADO	PLATO
272	VERDURAS AL ESTILO TEMPURA	PLATO
273	VERDURAS AL ESTILO VAPOR	PLATO
274	VERDURAS DE HOJA AL VAPOR	PLATO
275	ZANAHORIA COCIDA	PLATO
276	SHIO KOMBU	PLATO

DESCRIPCIÓN UNITARIA DE LOS REMEDIOS.-

1.- ACEITE DE CAMELIA.-

Se aplica directamente puro sobre la piel para aliviar los picores y los enrojecimientos causados por las alergias en la piel.

2.- ACEITE DE HUEVO.-

Tomar el aceite liberado durante el proceso de tostado de 5 o 6 yemas de huevo en una sartén, hasta que estén totalmente negras.

3.- ACEITE DE SÉSAMO, SHOYU Y JENGIBRE.-

Cocer ligeramente 3 o 4 cucharadas de aceite de sésamo y agregar 1 o 2 cucharaditas de shoyu y un tercio de cucharadita de jengibre rallado. Mezclar todo y tomar despacio.

4.- ACEITE DE SÉSAMO Y JENGIBRE.-

Agregando un poco de jengibre al sésamo se intensifica la actividad o la propiedad de éste último como remedio para muchas cosas. Es un aceite que se puede poner en los oídos y en los ojos. Se mezcla una parte de aceite de sésamo crudo con una parte de jengibre rallado. Agitar bien la mezcla y remojar una gasa de algodón en ella. Frotar el área ceñida con la gasa para relajar los músculos.

5.- AGUA DE HIBA Y JENGIBRE.-

Hervir 3 o 4 manojillos de hojas secas de hiba y 50 gramos de jengibre rallado en 5 litros de agua. Utilizar el agua para tratar la caída del cabello causada por comer alimento animal. Se aplica durante unos minutos, la compresa de jengibre sobre el cuello cabelludo (ver compresa de jengibre), luego se aplica el agua de

hiba preparada para lavar el cuero cabelludo y finalmente se le frota con jengibre y aceite de sésamo, tal como se ha descrito en el remedio anterior número 4.

6.- ANGUILA COCINADA.-

Particularmente interesante para la vitalidad sexual y para mantener la fuerza y el vigor en los tiempo calurosos, por lo que es interesante para el verano (en donde se comen productos en exceso yin). Se prepara la anguila troceada en pequeños trozos, bien al horno o bien hervida, y condimentada con un poco de shoyu. Se acompañan varios trozos pequeños (por lo que la anguila se tomará en 3 o 4 días) con arroz hervido y con sopa de miso.

7.- ARROZ BLANCO COCIDO CON ESCALONÍA.-

Remojar 3 o 4 horas (o toda la noche) media taza de semillas de loto. Lavar 2 tazas de arroz integral y tostarlo (10 o 15 minutos) en una sartén, revolviendo suavemente con una espátula de madera, hasta que se dore (que es cuando desprende un suave olor a nueces). Cortar el equivalente a media taza de zanahoria cortada en tajadas y cuartos. Poner media cucharada de escalonía o cebollín picado. Meter todo en una olla, tapar y cocinar a presión durante 30 minutos. Sacar del fuego y tomar en la comida.

8.- ARROZ CRUDO.-

Se remoja arroz crudo en agua hasta que se ablande ligeramente. Se le drena el agua (escurrirlo muy bien) y se machaca y se amasa en un suribachi añadiendo un poco de agua. Sin cocción de ningún tipo éste arroz se toma diariamente durante 4 o 5 días.

Para la inflamación de los ojos tiene que estar frío y sin cocinar para mantener la energía baja y quieta.

9.- ARROZ DULCE COCIDO CON AZUKI.-

Aplicación que se daba tradicionalmente en casos de diarrea y molestias estomacales e intestinales. Se cuece conjuntamente azuki, y arroz dulce con un poco de sal y se machaca para hacer mochi para aumentar su efectividad.

10.- ARROZ INTEGRAL CON DAIKON SECO MARINADO.-

Se pica finamente el daikon seco y se pone a marinar durante una hora en shoyu que se ha diluido en dos partes de agua. Cocinar junto con el arroz en una olla a presión hasta que se ablande. La cantidad de daikon a poner será el equivalente al 5 o 10 por ciento del arroz empleado.

11.- ARROZ INTEGRAL CON RAÍZ Y HOJAS DE DAIKON.-

Picar muy finamente el daikon seco y las hojas de daikon. Saltar en agua, condimentado ligeramente con shoyu. Mezclarlo con arroz integral cocido y dejar descansar 3 o 4 minutos antes de comer.

12.- ARROZ INTEGRAL FRITO (CON VERDURAS).-

Tomaremos unas cuantas verduras que pueden ser diferentes (cebolla, apio, zanahoria, repollo, hongos...) y se cortarán en cubos. Se pondrán a saltar, durante un minuto, en una sartén que se ha pincelado con un poco de aceite de sésamo para que las verduras estén crocantes pero no cocidas. Se añade dos tazas de arroz encima de las verduras con unas cucharaditas de agua. Se tapa y se cuece a fuego bajo durante 10 o 15 minutos. Se agrega un poco de shoyu para darle sabor y se deja cocer otros 5

minutos más. Durante la cocción no se revuelve. Justamente se mezcla antes de servir.

13.- ARROZ TOSTADO.-

Antes de tostar el arroz es mejor remojarlo durante 24 horas, o toda la noche o cuando menos durante 4 horas. Escurrir bien antes de tostarlo a fuego moderado revolviendo continuamente hasta que se dore y empiecen a dar saltos los granos. Se puede añadir un poco de aceite para tostar, pero no es necesario. Lo mejor es tostarlo en pequeñas cantidades cada vez. Si lo que se desea es guardar para un tiempo largo (por ejemplo caso de llevar en viajes), debe de remojarse previamente, pero en agua salada (una concentración como del 50 % del agua del mar) y en el tostado se le añade algo de shoyu.

14.- ARTEMISA Y MOCHI.-

La planta de artemisa es muy buena para tratar la malaria. También es usada con mochi para tratar la anemia. Se toman las hojas más tiernas, se lavan bien, se hierven durante 2 o 3 minutos y se machacan junto con el mochi. Hay que desechar el agua del hervido de la artemisa. El mochi con artemisa se prepara horneado, saltado o frito. Muy bueno para madres embarazadas y lactantes.

15.- AZUKI CON KOMBU.-

Lavar muy bien los azukis y ponerlos a remojo durante 6 u 8 horas. Se ponen a hervir con 3,5 o 4 veces de cantidad de agua fría que de azukis y en el fondo de la cacerola se pone una cinta de alga kombu. Se lleva a hervor, se pone a fuego bajo y se cocina tapado hasta que estén hechos al 80 por ciento. Entonces se destapa y se añade sal marina ó un poco de miso ó un poco

de shoyu. Se vuelve a tapar y se deja cocinar a fuego bajo el restante 20 por ciento del tiempo. Después de eso cocinar sin tapa hasta que todo el líquido se haya evaporado.

16.- AZUKI, ZAPALLO Y KOMBU.-

Lavar una taza de azuki y luego remojar toda la noche o por lo menos de 4 a 6 horas. Remojar varias tiras de alga kombu y luego picarlas en 2, 5 centímetros. Colocar el kombu en el fondo de la olla y poner los azukis encima. Tapar con agua, llevar a hervir y cocinar a fuego bajo durante 45 minutos. Cortar un zapallo de invierno en trozos de 5 centímetros. La cantidad de zapallo debe de ser igual a la de los porotos remojados (una o dos tazas). Proceder a colocar el zapallo sobre los azukis y espolvorear con un poco de sal marina. Tapar y seguir cocinando durante otros 25 o 30 minutos. Si faltara agua durante la cocción, se añade un poco. Hacia al final se agregan unas gotas de shoyu o de sal marina. Se deja que descanse y que se asiente durante unos minutos antes de servirlo. Excelente para diabéticos, para el riñón y para la vitalidad en general.

17.- BAÑO DE ASIENTO DAIKON.-

Secar hojas de daikon en un lugar sombreado hasta que estén marrones y quebradizas. Se pueden sustituir por hojas de nabo o por un puñado de algas arame. Colocar 4 o 5 manojos de las hojas o un puñado de arame en una olla grande y agregar 4 o 5 litros de agua. Llevarlo a hervor y reducir la llama a fuego mediano hasta que el agua se ponga de color marrón (aproximadamente entre 30 minutos y una hora). Entonces se agrega una taza de sal marina revolviendo bien para que se disuelva. El líquido caliente se pone en una bañera o en una tinaja grande de tal manera que el agua llegue a cubrir hasta la

cintura de una persona sentada. Hay que mantener el agua lo más caliente posible y se cubren los hombros con una toalla grande que haga de tienda de campaña para inducir el sudor. Aguantar en el agua de 10 a 20 minutos hasta que las caderas se queden muy enrojecidas y calientes. Mantener en lo posible ésta zona caliente al salir del baño. Lo ideal es hacer al baño de asiento justo antes de irse a la cama a dormir. La efectividad de éste tratamiento para las molestias femeninas se puede aumentar con compresas de jengibre, con duchas vaginales al finalizar el baño de asiento y con empaques de sal caliente.

18.- BAÑO DE HOJAS SECAS DE DAIKON.-

(ver el número 17 anterior y proceder de la misma manera)

19.- BAÑO DE JENGIBRE.-

Se puede emplear como baño de cuerpo entero, como baño de asiento y como baño de pies y de manos. Como baño de asiento se procede de la siguiente manera: Llevar a hervor 8 litros de agua. Rallar medio kilo de jengibre fresco y poner en una bolsita de algodón. (Si no hay fresco se puede emplear en polvo calculando las cantidades en una tercera parte que la fresca). Poner el agua a hervir muy suavemente (los ingredientes activos del jengibre se destruyen rápidamente con agua) y entonces añadir la bolsita de jengibre al agua y tapar hasta que ambos se unan tomando el agua un color amarillo y desprendiendo un aroma a jengibre. Se echa el agua así preparada en la tinaja (baño de asiento) o en la bañera (baño de cuerpo entero) y se agrega más agua caliente, aguantando el baño lo más caliente que se pueda durante el tiempo que dure el agua a buena temperatura. Lo más efectivo es que el baño se haga con la inmersión de, solamente, las partes que interesa (órganos

sexuales y bajo abdomen), empleando si es preciso una palanca de amplio fondo y dejando rodillas y pies apoyados fuera. También se pueden meter solamente los pies o las manos, en casos de reumatismo, de artritis o de gota en un baño de jengibre.

20.- BAÑO DE JUGO DE UMEBOSHI.-

Hervir la pulpa de 2 o 3 ciruelas de umeboshi en un litro de agua ó en un litro de té bancha. Emplear el líquido para hacer duchas vaginales y es muy efectivo para infecciones de esa zona.

21.- BAÑO DE MOSTAZA.-

Mezclar media taza de mostaza con agua fría. Revolver y echar en el agua caliente del baño. Tomar el baño de cuerpo entero o solo de los pies (utilizar palangana adecuada). Muy estimulante para aliviar resfriados y escalofríos.

22.- BAÑO DE TÉ BANCHA.-

Agregar al agua del baño un puñado de té bancha o un tallo de bancha. Hay que tener en cuenta que mancha la bañera y hay que limpiar con rapidez después de usar. También se puede añadir como una cucharadita de jugo de jengibre rallado fresco, que lo hará estimulante y relajante a la vez.

23.- BAÑO CON TÉ BANCHA SALADO.-

Hervir 2 cucharadas de hojas de bancha en 4 tazas de agua durante 10 minutos. Agregar 1 o 2 por ciento de sal marina al bancha tibio hasta obtener un sabor ligeramente menos salado que el agua de mar (por ejemplo una cucharadita de sal por 4 tazas de té). El té bancha salado tiene un amplio espectro de posibilidades de uso. Como loción para los ojos (en una

concentración del 1 por ciento nada más). Como enjuagatorio de la boca. Para enjuagar fosas nasales y oídos. Como enema poniendo algo más de té (6 tazas) y algo más de tiempo (15 minutos). También como ducha vaginal.

24.- BAÑO GENERAL DE SALVADO.-

Hervir dos kilos de salvado en una olla grande con mucho agua. Agregar ésta agua a un baño templado. Es muy suavizante de la piel.

25.- BEBIDA DE UMEBOSHI, SHOYU Y KUZU.-

Disolver una cucharadita plena de kuzu en dos cucharadas de agua fría (el agua se agrega poco a poco). Machacar la pulpa de una ciruela umeboshi. Agregar una taza y media o dos de agua más y llevar a hervor. Agregar entonces 5 o 6 gotas de jugo de jengibre (o bien un poco de jengibre rallado o en polvo). Hervir suavemente hasta que quede más o menos transparente o translúcido. Agregar de 1 a 3 cucharaditas de shoyu (opcional) y hervir un poquito más de tiempo. Servir enseguida.

26.- BEBIDA DE AMASAKE.-

Cocer y procesar arroz integral dulce fermentado hasta formar un líquido. Lo que se obtiene: el amasake es un azúcar complejo de alta calidad a base de granos. Se puede beber caliente o frío, y espesado con kuzu toma forma de budín.

27.- BEBIDA DULCE DE AME Y KUZU.-

Lo empleaban los monjes tibetanos para quedar relajados y poder estudiar. Se disuelve una cucharadita rebosante de kuzu en 2 o 3 cucharadas de agua fría, agregando una taza de agua fría para disolver el kuzu. Se agrega una o dos cucharaditas de miel

de arroz integral, de malta de cebada o de amasake, o también se puede poner media taza de zumo de manzana o de sidra de manzana. Llevar a hervor y poner a llama baja durante 5 o 10 minutos, revolviendo de manera constante para evitar que se formen grumos. Cuando se convierte en un líquido traslúcido es el momento de beberlo caliente.

28.- BEBIDA DE AME, KUZU Y JENGIBRE.-

Igual que en la anterior pero se añade media cucharadita de jengibre exprimido (escurrido) en el momento de añadir la miel de arroz o el zumo de manzana. Tomarlo caliente igualmente.

29.- BEBIDA DE DAIKON FRESCO.-

Rallar finamente media taza de daikon fresco. Colocar en una cacerola. Una vez que se ha rallado el daikon hay que hacerlo pronto. Se agregan dos tazas de agua y se llevan a hervor. Cuando he hervido se añade un tercio de taza de alga nori y media ciruela de umeboshi para que se cueza junto el daikon rallado. Se cuece todo a fuego bajo durante unos 3 o 4 minutos y se agrega al final de la cocción unas gotas de shoyu.

30.- BEBIDA DE DAIKON NÚMERO 1.-

Mezclar 3 cucharadas de daikon o rábano rallado, un cuarto de cucharadita de jengibre rallado, 1 cucharada de shoyu o media cucharadita de sal marina. Añadir a la mezcla anterior 2 o 3 tazas de bancha caliente. Revolver bien y tomar caliente la mayor cantidad posible. Hacerlo antes de acostarse y taparse bien. Como alternativas a ésta bebida se puede preparar un té bancha que se hierve con hongos o shiitakes. Agregar un poco de jengibre rallado y poco de shoyu o sal marina y beber. También otra alternativa sería mezclar jugo de manzana con igual cantidad

de agua. Agregar 2 o 3 gotas de limón y beber caliente. Mantener el cuerpo caliente.

31.- BEBIDA DE DAIKON NÚMERO 2.-

Rallar media taza de daikon o rábano y presionar para extraer el jugo a través de una gasa. A dos cucharadas de jugo se agregan 6 de agua caliente. Agregar finalmente un poco de shoyu o de sal marina. Llevar a hervor y cocer a fuego mínimo durante un minuto y beber. Tomar una vez por día durante tres días pero no usar más de 3 días.

32.- BEBIDA DE DAIKON O RAIZ DE NABO CON SHOYU.-

Para cuando se toman alimentos muy aceitosos o fritura, mezclar unas gotas de shoyu con una cucharadita de daikon rallado. Desintoxica de proteínas y grasas,

33.- BEBIDA DE DAIKON RALLADO Y JUGO DE PAPA.-

Preparar daikon rallado y exprimírle el jugo. Pelar una patata y rallar fino para exprimírle también el jugo. Agregar una pizca de sal marina para sazonar (opcional). En cualquier caso no poner demasiada sal puesto que entonces puede debilitar.

34.- BEBIDA DE DAIKON. SHIITAKE Y SHOYU.-

Hervir durante un par de minutos el zumo de daikon rallado (una cucharadita exprimida con una gasa) junto con un poco de shiitake y agregar un poco de shoyu. Añadir agua hasta completar una taza mediana. Beber una o dos tazas diarias durante 3 o 4 días.

35.- BEBIDA DE DAIKON, SHOYU Y BANCHA.-

En una taza poner 1 o 2 cucharaditas de shoyu. Añadir el zumo de media cucharadita de daikon rallado exprimido con una gasa. Agregar te bancha caliente. Alcalinizante y fortalecedora. No tomar más de una semana seguida.

36.- BEBIDA DE DAIKON Y SHOYU.-

Poner una cucharadita de daikon rallado en una gasa y exprimirlo. Hervir durante 5 minutos habiendo añadido agua como para tomar una taza mediana. Dejar reposar un poco y añadir media cucharadita de shoyu. Tomar caliente hasta dos tazas diarias durante 4 o 5 días.

37.- BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA.-

Disuelve muy bien el colesterol. Rallar finamente media taza de daikon y media taza de zanahoria. Colocar en una cazuela enseguida. Agregar dos tazas de agua y llevar suavemente a hervor. Agregar entonces y trocito de hoja de alga nori y media ciruela de umeboshi y volver a cocer durante unos 3 minutos. Al finalizar agregar unas gotas de shoyu. Beber el caldo y comer las verduras. Se puede añadir un poco de raíz de loto para problemas pulmonares y un poco de jengibre. Tomar durante 10 días.

38.- BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA CON TÉ DE SHIITAKE.-

Rallar una parte de shiitake seco previamente remojado, una parte de zanahoria y tres partes de daikon. Cocer a fuego mínimo durante 3 o 4 minutos con dos veces el volumen de agua.

39.- BEBIDA DE DAIKON Y ZANAHORIA, UME, LIMÓN Y SHOYU.-

Llenar una taza pequeña con la ralladura de zanahoria (una parte) y de daikon (tres partes). Agregar media ciruela de umeboshi y una cucharadita colmada de hojas de ume-shiso (hojas rojas de pickles de umeboshi picadas y con la sal de la superficie lavada). Agregar una cucharadita de zumo de limón y mezclar bien. Agregar finalmente unas gotas de shoyu.

40.- BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA Y SHOYU.-

Rallar muy fino tres partes de daikon y dos de zanahoria. Agregar unas gotas de shoyu y mezclar bien. Comer y si está el daikon demasiado picante, agregar un poco de agua y cocer 2 o 3 minutos a fuego mínimo. Volver a poner un poco de shoyu al final de la cocción.

41.- BEBIDA DE DAIKON, ZANAHORIA, UMEBOSHI Y NORI.

Disuelve muy bien el colesterol. Rallar finamente media taza de daikon y media taza de zanahoria. Colocar en una cazuela enseguida. Agregar dos tazas de agua y llevar suavemente a hervor. Agregar entonces y trocito de hoja de alga nori y media ciruela de umeboshi y volver a cocer durante unos 3 minutos. Al finalizar agregar unas gotas de shoyu. Beber el caldo y comer las verduras. Se puede añadir un poco de raíz de loto para problemas pulmonares y un poco de jengibre. Tomar durante 10 días.

42.- BEBIDA DE DIENTE DE LEÓN COCIDO.-

El diente de león cocido es muy bueno para impartir vitalidad. También fortalece el estómago y los intestinos. Se usan todas las

partes de la hierba, excepto las flores que no se utilizan. Se cuece con verduras o se toma seco en forma de té.

43.- BEBIDA DE JINENJO CON SHOYU.-

Se ralla un trozo de jinenjo (llamada también "papa larga") y se le añade shoyu y se revuelve bien. Se prepara una taza y se come. También se puede añadir como condimento al arroz integral caliente o en las sopas.

44.- BEBIDA DE KOMBU, RAIZ DE LOTO Y SHIITAKE.

Combinar una parte de alga kombu picada con dos partes de raíz de loto y dos partes de shiitake. Añadir 4 o 5 veces el volumen de agua y poner a cocer durante 20 o 30 minutos. Al final de la cocción añadir unas gotas de shoyu y una pizca de jengibre rallado, dejando cocer unos minutos más. Tomar una taza pequeña durante un mes.

45.- BEBIDA DE KUZU.-

Disolver una cucharadita de polvo de kuzu en agua fría y agregar agua poco a poco hasta que todo el kuzu se disuelva. Entonces agregar una taza de agua hirviendo y revolver bien. Añadir un poco de sal marina y unas gotas de shoyu.

46.- BEBIDA DE KUZU CON MANZANA.-

Agregar media taza de agua a media taza de jugo de manzana (si es posible obtenido a base de prensar una manzana rallada). Hervir lentamente con una cucharadita de polvo de kuzu revolviendo a menudo para que se espese bien. Agregar una pizca de sal marina.

47.- BEBIDA DE KUZU DULCE.-

Disolver una cucharadita rebosante de kuzu en 2 o 3 cucharadas de agua fría, añadiendo una taza de agua fría para completar el que el kuzu se disuelva del todo. Agregar una o dos cucharaditas de miel de arroz, de malta de cebada o de amasake. También se le puede añadir media taza de jugo de manzana o media taza de sidra de manzana. Llevar todo a hervor con llama mediana y revolviendo de manera constante para evitar que se formen grumos, hasta que el líquido está traslucido. Beber caliente.

48.- BEBIDA DE KUZU Y JUGO DE MANZANA.-

Agregar media taza de agua a media taza de jugo de manzana (preferiblemente el obtenido al prensar una manzana rallada). Hervir lentamente con una cucharadita de polvo de kuzu y revolver a menudo hasta que se espese. Agregar una pizca de sal marina.

49.- BEBIDA DE LECHE DE ARROZ INTEGRAL.-

Se prepara con cereales en grano, con porotos, con verduras y con algas marinas. En una olla grande se mezclan lo siguientes: 4 partes de arroz integral, 1 parte de arroz integral dulce, 1 parte de azukis o de soja, 1 parte de otro cereal cualquiera (maíz, mijo, cebada...), unos trozos de verdura (como dos partes del total), 1 parte de algas (o nori, o wakame o arame...) y media parte de manzana. Agregar de 5 a 7 veces el volumen de agua y llevar a hervor con llama mediana y cocinar durante largo tiempo con difusor de calor para lograr la consistencia de potaje cremoso. Apagar el fuego y dejar enfriar hasta que está templado. Envolver la pasta en una gasa y exprimirla para obtener una crema pegajosa. Agregar agua a esa crema y cocer durante 2 o 3

minutos. Añadir ésta leche obtenida con amasake, con miel de arroz o malta de cebada.

50.- BEBIDA DE MEKABU.-

El mekabu es la raíz de la alga kombu. Se remoja durante toda la noche un trozo de mekabu en una taza de agua. Beber una taza de ese líquido antes de la comida. Usar una sola taza al día en los casos de hipertensión, durante varios días seguidos.

51.- BEBIDA DE RAIZ DE LOTO CON SHOYU.-

Cortar la raíz de loto en tajadas o lonchas finas o bien usar tajadas de raíz de loto seco. Agregar agua y hervir con tapa durante unos 20 minutos. Agregar un poco de shoyu y hervir 10 minutos más. Muy bueno para las mucosidades.

52.- BEBIDA DE RAIZ DE DIENTE DE LEÓN.-

Se lava y se seca la raíz del dandelio y luego se corta en rodajas finas. Se tuesta un poco de aceite y luego se hace polvo en un molinillo de café. Se agrega un litro de agua a una cucharada de éste polvo. Se hierve durante 10 minutos, se filtra y se toma, aunque tiene un gusto muy amargo. Es bueno para la vitalidad y para la peristalsis.

53.- BEBIDA DE RAN SHIO.-

Se toma un huevo orgánico y biológico, preferentemente fertilizado y shoyu. Se mezclan en la proporción de dos, tres o cuatro partes de huevo por una de shoyu (depende de lo concentrado que se quiera hacer). Se bate la yema y la clara juntos y se agrega una cucharadita de shoyu al huevo-. La forma tradicional para fijar la cantidad de shoyu es tomar media cáscara

del huevo y llenarla hasta la mitad. Todos los ingredientes deben de batirse muy bien durante varios minutos. Es muy fuerte y debe de ser tomado con medida y en circunstancias especiales. Repetir dos o tres veces en el día.

54.- BEBIDA DE SARRACENO, BROTES DE SHIITAKE Y DAIKON.-

Ésta bebida armonizará las funciones del hígado. Se prepara con dos partes de trigo sarraceno en grano, dos o tres partes de brotes de soja u otros, una parte de shiitake seco, una parte de raíz de daikon seca, de dos partes de hojas de daikon (u otra verdura) y una parte de escalonía. Se pica todo muy fino y se agrega 5 veces el volumen de agua. Se pone a hervir y a cocer durante, por lo menos, 30 minutos. Dado que el trigo sarraceno absorbe bastante agua se puede añadir un poco si se observa que falta.

55.- BEBIDA DE SHOYU Y BANCHA.-

Poner en una taza 1 o 2 cucharaditas de shoyu y echar te bancha caliente. Revolver y tomar. Tomar una o dos tazas diarias hasta obtener alivio pero no continuar por más de 4 días continuados. Se bueno añadir un poco de jengibre rallado si se desea fortalecer el efecto para problemas estomacales, náuseas y gases.

56.- BEBIDA DE UME, SHOYU Y BANCHA.-

Machacar la pulpa de una ciruela de umeboshi. Añadir media cucharadita de shoyu y luego echar té bancha hirviendo (como una taza). Se puede también añadir unas gotas de jengibre (exprimir jengibre rallado con una gasa para obtener el jugo). Revolver todo bien y tomar.

57.- BEBIDA DE UMEBOSHI, SHOYU Y KUZU.-

Se disuelve una cucharadita rebosante de polvo de kuzu en dos cucharadas de agua fría que se va agregando poco a poco. Machacar la pulpa de una ciruela umeboshi. Agregar dos tazas de agua y llevar a hervor. Añadir 5 o 6 gotas de jugo de jengibre (también sirve un poco de jengibre rallado o de jengibre en polvo). Hervir suavemente hasta que queda más o menos traslúcido. Opcionalmente se puede añadir unas gotas de shoyu y, en ese caso, se hierve un poco más. Tomar enseguida.

58.- BEBIDA DE VERDURAS DULCES.-

Se usan partes iguales de cuatro verduras dulces bien picadas como: cebolla, zanahoria, repollo, zapallo de invierno. Se hierve en 3 o 4 veces el volumen de agua y se deja hervir, sin tapa, durante 3 minutos. Se reduce la llama al mínimo y se deja cocer, con tapa, durante otros 20 minutos. Se cuelan las verduras (que pueden ser aprovechadas para sopas o guisos) y se bebe el caldo caliente. Se puede tomar una pequeña taza a media tarde diariamente.

59.- BEBIDA DE VINAGRE DE ARROZ TIBIO.-

El vinagre de arroz ayuda a la digestión y estimula la función de los intestinos. Se hierve vinagre de arroz por un tiempo largo hasta que se obtiene un líquido espeso y viscoso. Se toma una cucharadita de ésta preparación con una cucharadita de agua caliente. Tomar 3 o 4 días.

60.- BEBIDA DE VINAGRE UMEBOSHI.-

Beber directamente una copita pequeña de vinagre de umeboshi. Si resulta muy fuerte, mezclar una o dos cucharaditas con una taza de agua caliente. También se puede hervir una cierta

cantidad de vinagre de uva hasta que sea viscosa. Mezclar una cucharadita de ésta pócima con una de agua caliente.

61.- BEBIDA DE VINO CON HUEVO.-

Mezclar un huevo crudo con una pequeña copa de sake o de vino y llevar a hervor. De ésta manera se activa la circulación y se aumenta el calor interno. Bien para resfriados y para bronquitis.

62.- BEBIDA DE YEMA DE HUEVO CRUDA Y TAMARI.-

Mezclar en un vasito una yema de huevo ecológico (se separa de la clara a la manera tradicional) con unas gotas de tamari o de shoyu y revolver para que mezclen bien. Tomar con una cucharita.

63.- BEBIDA DE ZUMO DE MANZANA.-

Se prepara un licuado de manzana, esperando de cinco a diez minutos para ser tomado. También vale un jugo de manzana orgánico. En casos de enfermedad es mejor rallar la manzana, colocarla en una gasa y exprimirla a mano. El líquido se toma templado o caliente.

64.- BEBIDA PARA EL CORAZÓN.-

Se prepara una bebida de hojas de daikon o de otra verdura de hoja verde (dos partes) junto con maíz o copos de maíz (una parte), con shiitake seco (una parte), con repollo (una parte) y con alga wakame o alga nori (una parte). Se agrega 4 o 5 veces la misma cantidad total de agua. Beber una taza diaria durante 3 semanas.

65.- BEBIDA PARA INTESTINO DELGADO.-

Preparar dos partes de hojas de daikon o de otra verdura de hoja, una parte de shiitake seco, dos partes de verduras dulces como repollo y una parte de alga nori o wakame. Agregar 4 a 5 veces el volumen total de agua. Tomar una taza diaria durante 3 semanas. La calidad del agua tiene que ser óptima.

66.- BEBIDA PARA INTESTINO GRUESO.-

Preparar dos partes de raíz de loto, una parte de raíz de daikon, una parte de hojas de daikon, una parte de zanahoria, una parte de hojas de zanahoria y una parte de shiitake seco. Agregar 4 a 5 veces el volumen total de agua, hervir y cocer mínimo durante 20 minutos. Tomar una taza diaria 4 o 5 días.

67.- BEBIDA PARA LOS PULMONES.-

Poner dos partes de raíz de loto, una parte de raíz de daikon, una parte de hojas de daikon, una parte de zanahoria, una parte de hojas de zanahoria y una parte de shiitake seco. Agregar 4 a 5 veces el volumen de agua (que sea de buena calidad) hervir y cocer a fuego mínimo durante 20 minutos. Tomar una taza de 4 a 5 días.

68.- BEBIDA PARA LOS RIÑONES.-

Preparar una bebida con porotos azuki remojados (una parte), una parte de daikon seco triturado, de una parte de shiitake seco, de una parte de alga kombu. Agregar 4 a 5 veces el volumen total de agua de buena calidad, llevar a hervor y luego dejar cocer a fuego mínimo durante 25 minutos. Tomar una copa diaria durante 10 días. El alga kombu se desecha y no se come.

69.- BEBIDA PARA TIROIDES.-

Preparar dos partes de zanahoria, dos de bardana, dos de daikon, dos de raíz de loto, una parte de alga kombu y cuatro partes de hojas de daikon o de otra verdura de hoja. Picar todo muy fino y agregar 4 veces el volumen de agua de buena calidad. Hervir y dejar cocer durante 20 minutos agregando unas gotas de shoyu o una pizca de sal marina. Beber y comer diariamente una taza durante dos semanas. Durante otras dos semanas tomar un día sí y uno no.

70.- BOLLO FRITO DE ARROZ INTEGRAL.-

Formar un puñado de arroz cocido en un bollo sólido. Si se desea hacer un agujero en el centro con el dedo pulgar y agregar un trozo de ciruela de umeboshi. Compactar y apretar bien el bollo. Si se hace en forma triangular será más fácil freírlo por los dos lados. Saltar los bollos en una pequeña cantidad de aceite de sésamo hasta que tomen un color marrón. Dar la vuelta y freír por el otro lado. Condimentar con shoyu y comer calientes.

71.- CAFÉ DE ARROZ.-

Lavar el arroz en agua fría, revolviendo mucho. Tostar y dorarlo hasta que quede oscuro. Agregar entonces de 10 a 12 porciones de agua por cada una de arroz y llevar a hervor. Reducir a fuego mínimo y cocer destapados de 15 a 30 minutos. Agregar una pizca de sal marina mientras que hierve. Colar el café obtenido a través de una gasa y retorcerla bien. Si se toma en invierno se añaden unas gotas de shoyu por taza al servir. Es buena para el verano.

72.- CAFÉ DE YANNOH.-

Poner 3 tazas de arroz integral, 2 de trigo integral, una taza y media de azukis, 1 taza de garbanzos y una taza de raíz de achicoria. Tostar todos los ingredientes de manera separada hasta que queden dorados y oscuros. Mezclarlo todo y continuar tostando pero con un poco de aceite. Dejar enfriar y moler hasta obtener un polvo fino. Para hacer el café se toma una cucharadita de éste polvo por cada taza de agua y se hierve durante 5 o 10 minutos. Hay que colar antes de servirlo. Revitalizadora y tonificante.

73.- CALDO MISO CON ESCALONÍA.-

Saltar una taza de escalonía en un poco de aceite de sésamo (una cucharadita). Poner una cucharada de miso y una de agua en un mortero y hacer puré. Agregar éste puré a la escalonía y mezclarlo todo suavemente. Ponerlo en una sartén durante 5 a 10 minutos a fuego bajo. Servir una pequeña cantidad sobre arroz o sobre pastas como condimento.

74.- CALDO UMEBOSHI.-

En un bol grande se pone una ciruela de umeboshi, una cucharadita de copos de bonito y un poco de shoyu. Se añade agua caliente y media taza de hojas de nori bien cortada en trozos pequeños. Alivia de manera rápida el cansancio.

75.- CARPA COCIDA.-

La carpa tiene que estar bien limpia y lavada. Se le sacan los intestinos y la vesícula biliar y se deja todo lo demás (incluido las escamas). En el caso de que se rompa la vesícula cuando se está sacando hay que lavar bien toda la zona con té bancha caliente. Se corta el pescado en tajadas y la cabeza en trozos y se tapa con

agua suficiente para que cubra el pescado sobre unos 5 cms. Se añade en el agua unas bolsitas con hojas de bancha ya utilizadas para ablandar los huesecillos de la carpa. Llevar a hervir y tener a fuego bajo durante dos horas. Sacar la bolsa con las hojas de té y añadir $\frac{3}{4}$ de taza de miso de cebada diluido o si se desea un poco de miso al gusto o bien un poco de jengibre, peor entonces hay que cocer unos 10 minutos más. Se puede comer durante 4 o 5 días, guardado en la nevera.

76.- CEBADA PERLADA.-

Se encuentra en los supermercados chinos y no es propiamente la cebada perlada sino la semilla de una hierba silvestre en forma de perla. Se prepara en forma de cocido para tomar diariamente.

77.- CEBOLLA COCIDA.-

Sencillamente preparar un cocido de cebolla es un remedio eficaz para el cansancio, para el sistema nervioso, para la irritabilidad y para dar fuerza muscular.

78.- COCCIÓN DE KINPIRA.-

Pincelar ligeramente una sartén con aceite de sésamo y calentar. Colocar cantidades iguales de bardana y de zanahoria cortadas en forma de palillos o virutas y agregar una pizca de sal marina. Saltar durante 3 minutos. Agregar un poco de agua para cubrir el fondo de la sartén. Tapar y cocer a llama baja hasta que la verdura esté hecha casi (al 80%), aproximadamente como una hora de cocción. Añadir varias gotas de shoyu, tapar y volver a cocer durante varios minutos. Destapar y cocinar hasta que pierda todo el líquido. Comer pequeñas cantidades con frecuencia. Cansancio, anemia, piel, indigestión.

79.- COCCIÓN DE NISHIME.-

Manera muy yang de preparar las verduras. Fortaleza y debilidad. Se toma una olla con tapa pesada. Se remoja una cinta de alga kombu de unos 15 cms y se coloca el alga en el fondo de la olla. Se cubre con agua. Se agrega zanahoria, daikon, raíz de bardana, raíz de loto, cebolla, nabo o repollo ...todo cortado en trozos gorditos (unos 5 cms). Se echa un poco de shoyu o de sal marina por encima de las verduras. Se tapa y se pone la llama muy alta hasta generar mucho vapor. entonces se reduce la llama y se mantiene una cocción suave durante 15 a 20 minutos. Se puede agregar un poco de agua si a lo largo de la cocción se ha evaporado todo. Cuando se ha ablandado cada verdura, se agregan unas gotas de shoyu y se sacude la olla para que todas las verduras se mezclen bien. Volver a poner la tapa y cocinar a mínimo durante 5 minutos más. Para entonces ya se habrá evaporado todo el agua, pero si quedara un poco de caldo es delicioso. Consumirlo de dos a cuatro veces semanales.

80.- COCIDO DE AZUKIS.-

(ver número 15: Azukis con kombu).

81.- COCIDO DE DAIKON, ZANAHORIA Y ESCALONÍA.-

Rallar partes iguales de daikon, de zanahoria y mezclar bien. Agregar una cucharadita de escalonía picada muy fino y mezclar otra vez bien. Añadir agua para tapar verduras. Cocer a fuego mínimo añadiendo unas gotas de shoyu.

82.- COCIDO DE DAIKON, ZANAHORIA Y SHOYU.-

En una olla combinar dos partes de daikon y una parte de zanahoria bien rallados. Poner un poco de agua y cocer 2

minutos a mínimo añadiendo una pizca de sal marina o unas pocas gotas de shoyu.

83.- COCIDO DE MELÓN O DE SANDÍA.-

Poner unos trozos de melón o de sandía a cocer con un poco de agua para iniciar y cuando éste listo comer la fruta y beber el jugo.

84.-COMPRESA ARROZ INTEGRAL Y JENGIBRE.-

Suave y calmante, ayudará a abrir el pecho o la región congestionada. Es también muy aromática. Se prepara haciendo un arroz integral básico en olla a presión. Se machaca una porción pequeña en un suribachi hasta formar una pasta. Se ralla una cantidad de jengibre similar a la de arroz y se mezcla bien con la pasta obtenida. Colocar sobre la zona afectada y cubrir con una gasa de algodón. Puede estar varias horas colocada y repetir si se precisa. También se puede hacer de otra manera. Tostar arroz integral, añadiendo unas tajadas de jengibre crudo. Envolver la mezcla en una gasa o lienzo de algodón y aplicar sobre el pecho. Dejar varias horas y si es preciso repetir.

85.-COMPRESA DE AGUA DE CENIZA.-

Se mezcla la ceniza procedente de un fuego de leña con agua, sacudiendo bien la mezcla. Dejar que la ceniza se deposite en el fondo. Usar el agua para lavar la piel o para aplicar compresas. Para aliviar enfermedades de la piel.

86.-COMPRESA DE AGUA SALADA.-

Ésta compresa con agua fría salada puede aplicarse sobre quemaduras extensas hasta que desaparece el dolor.

87.-COMPRESA DE HAMO MUGI CON EMPLASTO REPOLLO.-

El repollo es un emplasto muy útil para reducir fiebre y neutralizar las inflamaciones. Cocer hato mugi (cebada perlada) en olla a presión durante 50 minutos y añadiendo 2,5 tazas de agua por cada taza de hato mugi. Cuando aún sigue tibio machacar en un suribachi y dejar enfriar a temperatura ambiente. Picar muy fino una parte de repollo por cada dos partes de hato mugi. Combinar con un 10 o 20% del volumen total en harina blanca para formar una pasta de emplasto. Derramar la mezcla de un grosor de 2,5 cms sobre una gasa que se coloca directamente sobre el pecho. Dejarlo actuar durante 4 horas y repetir una o dos veces al día. También puede dejarse el emplasto toda la noche.

88.-COMPRESA DE HOJA SECA DAIKON.-

Hervir hojas secas de daikon en agua y enfriarlas a temperatura ambiente. Remojar una gasa de algodón en el líquido y aplicar durante 2 o 3 horas. En ese tiempo cambiar la gasa con frecuencia.

89.-COMPRESA DE HOJAS DE REPOLLO.-

Remover con cuidado y enteras las hojas de un repollo común o repollo chino. Aplastarlas un poco haciendo una muesca horizontal en el cabo con un cuchillo de verduras. Luego aplicar las hojas en dos capas sobre la zona caliente o inflamada. Deben de ser mantenidas en el lugar por poco tiempo con una venda de algodón. Cuando las hojas se calientan pueden reemplazarse o vueltas a ser usadas luego de enfriarlas con agua.

90.-COMPRESA DE JENGIBRE.-

Llevar a hervor unos 5 litros de agua. Mientras tanto rallar jengibre como para formar una pelota de tenis. Cuando hierve el agua, bajar la llama y colocar el jengibre en una doble capa de gasa y atar con un cordel. En éste punto, el agua tendrá que estar debajo del punto de ebullición. Además, el cordel tiene que ser lo suficientemente largo como para que el otro lado quede colgado fuera de la olla para sacarlo fácilmente. Colocar el saco en la olla y dejarlo 5 minutos sin hervir. Remojar una toalla en el agua, retorcerla bien (usando un palo largo o una cuchara de madera) y aplicarla en la zona deseada del cuerpo. Cubrir con una segunda toalla para mantener el calor el mayor tiempo. Cambiar la toalla cada 2 o 3 minutos por otra caliente, por lo que hay que emplear dos toallas. Se sigue con la operación durante 15 minutos hasta que la piel está enrojecida. Es conveniente que la olla se mantenga sobre el fuego para que se mantenga caliente.

91.-COMPRESA DE NUKA Y SALVADO.-

Colocar varios puñados de salvado de arroz integral (nuka) en una pequeña bolsa de algodón o gasa y anudarla con un cordel de algodón. Llevar a hervor dos o tres litros de agua y echarle la bolsita con la nuka sacudiéndolo de vez en cuando. El agua se debe deponer con un ligero tinte amarillo lechoso. Remojar la bolsa en agua tibia y aplicar sobre la parte que pica. El agua se puede agregar al finalizar a un baño o emplearla para lavarse.

92.- COMPRESA DE TE BANCHA.-

Preparar té bancha como habitualmente, remojar una toalla de algodón en el té y exprimir el líquido dentro de la cazuela. Enfriar a la temperatura ambiente y aplicar sobre la parte afectada varios minutos o hasta aliviar el picor.

93.- CONCENTRADO DE UME.-

Tomar la pulpa de la ciruela umeboshi verde, antes de que se empiece a poner amarilla, machacar y prensar para sacar el jugo. Éste se cuece durante 48 horas hasta obtener un jarabe oscuro y denso. Hay que poner una cantidad de 1 kilogramo de umeboshi verde para obtener 20 gramos de concentrado.

94.- CREMA ARROZ INTEGRAL AUTÉNTICA.-

Se pone una taza de arroz integral en una sartén de hierro o de acero inoxidable hasta que tome un color dorado. Colocar en una olla y agregar 10 tazas de agua por cada una de arroz integral, poner un poco de sal y llevar a hervor. Tapar, bajar la llama y colocar un difusor de calor. Cocinar durante un par de horas hasta que el agua se reduzca hasta la mitad. Entonces dejar enfriar el arroz y colocar sobre una gasa de algodón. Atar y apretar hasta que suelte todo el líquido en una cacerola. Recalentar el líquido cremoso, agregando un poco de sal si fuera necesario. Se puede añadir al servir escalonía, perejil, nori, gomasio o semillas de girasol. La pulpa que ha quedado en la gasa puede ser utilizada haciendo una bola y al vapor con verduras.

95.- CREMA DE KUZU.-

Disolver una cucharadita de kuzu plena en agua fría. Agregar una taza de agua fría y llevar a hervor mientras que se revuelve. Hay que hervir hasta que quede traslúcido, agregando al final un poco de shoyu o de sal marina. Es revitalizadora y tonificante.

96.- CREMA DE KUZU CON GOMASIO O KOMBU.-

Hacer primero la crema de kuzu como se ha indicado en el punto anterior. Añadir un poco de gomasio o de kombu carbonizado a la crema para lograr un remedio contra la diarrea.

97.- CROQUETAS DE MIJO.-

Hervir media taza de zanahoria cortada en palillos con una pizca de sal marina y un poco de agua durante 2 o 3 minutos o hasta que se ablande. Apartar y guardar el agua para hacer la salsa. Colar y mezclar la zanahoria con 2 tazas de mijo cocido y media taza de perejil. Hacer unas bolas o bollos y si la masa está un poquito seca se añade un poco de agua con harina pastelera de trigo para mantener la forma redonda de bollo. Si, por el contrario, la bola está demasiado húmeda, hacer rodar el bolo sobre un poco de harina seca. Luego freír los bollos en aceite por unos pocos minutos siguiendo la técnica de tempura (pero sin batir). Cocinar los bollos hasta que estén dorados y crujientes. Se puede preparar una salsa de zanahoria y cebolla cocida con un poco de shoyu de jengibre rallado fresco y de kuzu para espesar.

98.- DAIKON CON ZANAHORIA.-

Rallar una cucharada de zanahoria y una cucharadita de daikon. Añadir dos tazas de agua y hervir durante 3 o 5 minutos con una pizca de sal marina o 5 a 10 gotas de shoyu. Es bueno para ayudar a disolver grasas solidificadas en el profundo del interior del cuerpo.

99.- DAIKON ESTILO NISHIME Y MISO.-

Usar una olla pesada para cocinar el estilo nishime. Remojar unos 5 cms de de cinta de kombu por 1 o 2 tazas de daikon y cortarlas en cuadraditos. Colocar el alga kombu en el fondo de la olla y

unos dos y medio cms de agua. Entonces cortar el daikon en redondeles y colocar sobre el alga kombu. Agregar un poco de agua para que cubra bien el fondo. Tapar y llevar a hervor a fuego fuerte. Se puede poner una pizca de sal marina para que el daikon suelte su dulzor. Seguidamente, reducir la llama a bajo y cocer a mínimo durante 15 o 20 minutos. Agregar un poco más de agua si el líquido se evapora para que el daikon termine de cocerse en su propio líquido. Cuando ya el daikon está blando, se sazona con un poco de miso disuelto en agua, en la última etapa de la cocción, para evitar que el miso hierva y pierda sus propiedades. Sacudir y remover bien la olla para que se distribuya bien el miso. Cocinar a fuego mínimo durante 3 minutos más con la tapa. Se deja asentar un par de minutos antes de servir el daikon en su jugo.

100.- DAIKON, KOMBU, ZANAHORIA, SHOYU.-

Preparar 3 partes de daikon seco, una parte de alga arame o kombu o hiziki y una parte de zanahoria. Cocinar todos los ingredientes juntos agregando un poco de shoyu al final de la cocción según gusto. Se toma un pequeño plato diario junto con las comidas. Una segunda manera de emplearlo es añadir 4 veces el volumen de agua a la mezcla anterior, llevarla a hervor y cocer a fuego mínimo durante 20 minutos, agregando un poco de sal o de shoyu al gusto al final de la cocción. Beber y comer cada día durante 10 días seguidos. Luego durante un par de meses tomarlo 2 o 3 veces semanales.

101.- DAIKON MÁS KOMBU.-

Remojar media taza de daikon seco hasta se ablande (unos diez minutos). Eliminar el agua del remojo y rallar el daikon, mezclando unas gotas de shoyu con una cucharadita del daikon

rallado. Tomar antes de la comida para ayudar a la digestión de grasas y proteínas.

102.- DAIKON RALLADO CON SHOYU.-

El daikon rallado fresco se usa en poca cantidad como decoración para diversos platos: tempura, frituras profundas, preparaciones aceitosas, pescado, marisco, mochi... Se ralla una pequeña cantidad de daikon fresco con un rallador manual en movimientos circulares. Condimentar con unas gotas de shoyu.

103.- DAIKON RALLADO Y JUGO DE PAPA.-

Preparar daikon rallado y exprimir el jugo. Pelar una papa o una patata, rallarla fino y exprimirle también el jugo. Mezclar los dos jugos en partes iguales y agregar una pizca de sal marina para sazonar si es que se desea. No poner demasiada para evitar el efecto contrario y que debilite.

104.- DAIKON Y ZANAHORIA RALLADOS.-

Rallar muy fino media taza de daikon y media taza de zanahoria. Mezclarlas bien y agregar unas gotas de shoyu. Volver a mezclar bien. Comer directamente. En el caso de que el daikon esté demasiado picante se añade un poco de agua y se cuece durante dos o tres minutos, poniendo un poco de shoyu al final de la cocción.

105.- DAIKON Y ZANAHORIA CON ESCALONIA Y SHOYU.-

Rallar muy fino media taza de daikon y media taza de zanahoria. Agregar un cucharadita de escalonía bien picada y unas gotas de shoyu. Mezclar bien todo y comer directamente.

106.- DIENTE DE LEÓN COCIDO.-

El diente de león cocido es excelente para impartir vitalidad y fortalecer el estómago e intestinos. Se cuece (a excepción de las flores que se quitan) con verduras o seco en forma de té.

107.- DULCE DE MANDARINA.-

Cortar mandarinas en tajadas (sin pelarlas). Agregar un poco de agua y una pizca de sal marina y llevar a hervor. Bajar entonces el fuego al mínimo y dejar cocer hasta que se quede como una mermelada. Comer directamente.

108.- EMPAQUE DE SAL MARINA.-

Se tuesta un kilo de sal marina en una sartén de acero hasta que esté muy caliente. Se envuelve en una toalla gruesa de algodón y se ata bien con un cordel. Se aplica directamente sobre la zona afectada y cuando se enfría se cambia por otra caliente. Guardar la sal para volverla a emplear como nuevo empaque y descartarla cuando se pone gris y no retiene el calor.

109.- EMPLASTO ARROZ INTEGRAL Y MISO.-

Se cuece arroz integral y se deja enfriar. Se machaca en un suribachi para obtener una pasta. Se toma una cantidad de miso igual que la que se vaya a utilizar de la pasta de arroz obtenida y se mezcla bien y se aplica directamente sobre la zona afectada.

110.- EMPLASTO CALIENTE DE JENGIBRE.-

Se hierven 4 o 5 litros de agua en una olla tapada. Se ralla raíz de jengibre fresca sin pelar y lo mejor es rallarlo haciendo círculos en el rallador para que no queden fibras. Por cada 5 litros de agua se precisan 130-150 gramos de jengibre rallado, dependiendo de la cantidad de jugo que suelta. Se puede utilizar jengibre en

polvo (como una tercera parte del rallado). Hay que envolver el jengibre en una bolsa de algodón, para que no se pegue a la piel. Una vez que ha hervido, se añade el jengibre y se mantiene el punto de ebullición, pero sin que hierva, para no perder las propiedades del jengibre. Cuando el agua amarillea la mezcla está practicable. Conviene recalentar de vez en cuando puesto que el emplasto de jengibre debe de estar caliente. Cuando se aplica hay que tener cuidado de que no gotee puesto que mancha. Colocada la persona en posición tumbada se van mojando alternativamente dos toallas, mientras que una está aplicada la otra se está calentando. Se escurre bien y se tapa con otra toalla grande para que retenga el mayor calor posible. Una vez que se va enfriando se toma otro emplasto, se retira la toalla, se coloca sobre el emplasto que ya está puesto y se le da la vuelta. Se retira el viejo y se deja el nuevo. Así se va procediendo durante el tiempo que dure la aplicación (15 a 20 minutos). Cuidado con quemar la piel de la persona que la recibe.

111.- EMPLASTO DE HOJAS DE REPOLLO.-

El emplasto de repollo se usa por tiempos largos para disolver bultos. Se remueve con cuidado las hojas crudas de repollo común o repollo chino. Se aplastan un poco haciendo una muesca o corte horizontal en el cabo con un cuchillo de verduras. Se ponen dos capas de hojas sobre la zona afectada y se afirma con una venda. Se mantiene durante 2 o 3 horas. A diferencia de la compresa de repollo, éstas hojas ya no se vuelven a utilizar

112.- EMPLASTO DE AJO.-

Se ralla un poco de ajo y se envuelve en una gasa de algodón. Se aplica directamente sobre el talón y se remueve cuando el talón se nota caliente. Es útil para los escalofríos.

113.- EMPLASTO DE CARPA.-

Se toma una carpa de medio kilo más o menos. Se machaca la carpa bien machacada, con cuidado de que no tenga la vesícula, la cual se habrá quitado con mucho cuidado. Si se rompiera, hay que lavar la zona con té bancha. El emplasto tiene que ser aplicado dentro de un lienzo y hay que tomar la fiebre cada 20 minutos para parar en cuanto que se haya recuperado la temperatura corporal normal. Se aplica el emplasto sobre el pecho y la espalda, cuidando de no colocarla de manera directa sobre el corazón. Se coloca el emplasto hasta que la alta fiebre se normaliza. Solamente se debe de emplear en el caso de fiebres muy altas (y máxime ligada con procesos pulmonares).

114.- EMPLASTO DE CLOROFILA.-

Picar hojas grandes verdes como las de daikon, repollo chino, repollo común, nabo, rabanito, espinacas, diente de león...y machacarlas en un suribachi. Se agrega un 10 o un 20 por ciento de harina blanca hasta que se forme una pasta. Se esparce la pasta sobre una gasa de entre uno y dos centímetros de espesor. Se aplica directamente sobre la piel y se deja puesta un par de horas.

115.- EMPLASTO DE DAIKON.-

Hay que utilizarlo o aplicarlo solamente hasta que la piel enrojezca. Tiene un efecto parecido al del hielo aplicada sobre la zona afectada. Reduce el dolor y aclara la hemorragia local. Se ralla daikon o una cantidad similar de nabo, si no se tiene daikon, y se desecha el jugo. Se mezcla con un poco de harina blanca y se aplica directamente sobre la zona a tratar, dejándolo de 15 a 20 minutos. Se repite cuando se vea que es conveniente.

116.- EMLASTO DE DAIKON MÁS NABO.-

Se ralla un tercio de raíz de daikon o una cantidad igual de nabo. Desechar el jugo. Aplicar directamente en la zona y retirar al cabo de 15 o 30 minutos.

117.- EMLASTO DE HATO MUGI PAPA.-

Previamente se prepara el hato mugí como un arroz integral normal, empleando un poco más de agua, bien sea en la olla a presión o bien sea hervido. Mientras que está templado machacar la hato mugí en un suribachi. Dejar enfriar hasta que coja la temperatura ambiente. Mientras tanto pelar las patatas y rallarlas muy fino en la misma cantidad que la que se tiene de hato. Mezclarlo todo y añadir un 10 o 20 % de harina blanca para que la mezcla sea más sólida y no tan acuosa. Esparcir la masa con 2, 5 cms de espesor sobre una gasa de algodón y aplicar directamente sobre la zona afectada. Dejar que actúe durante 3 o 4 horas dos veces al día o bien dejar toda la noche. Hacerlo así durante 2 o 3 semanas.

118.- EMLASTO DE HATO MUGI PAPA REPOLLO.-

Previamente se prepara el hato mugí como un arroz integral normal, empleando un poco más de agua, bien sea en la olla a presión o bien sea hervido. Mientras que está templado machacar la hato mugí en un suribachi. Dejar enfriar hasta que coja la temperatura ambiente. Mientras tanto pelar las patatas y rallarlas muy fino en la misma cantidad que la que se tiene de hato. Picar también muy fino la misma cantidad de repollo fresco. Mezclarlo todo y añadir un 10 o 20 % de harina blanca para que la mezcla sea más sólida y no tan acuosa. Esparcir la masa con 2, 5 cms de espesor sobre una gasa de algodón y aplicar

directamente sobre la zona afectada. Dejar que actúe durante 3 o 4 horas dos veces al día o bien dejar toda la noche. Hacerlo así durante 2 o 3 semanas.

119.- EMPLASTO DE ALGA KOMBU.-

Ablandar unas cintas de alga kombu remojándolas en agua caliente durante 10 o 15 minutos. Cortar dos piezas del tamaño suficiente como para cubrir la parte afectada. Aplicar dos capas de algas de manera directa sobre la piel. Mantener afirmado el emplasto con una toalla o lienzo de algodón. El algodón ablanda la kombu para permitir sacar el emplasto. Dejarlo de 2 a 3 horas colocado, un par de veces al día o bien dejarlo toda la noche.

120.-EMPLASTO DE ALGA KOMBU Y REPOLLO.-

Suavizar cintas de kombu remojándolas en agua caliente durante 10 o 15 minutos. Cortar dos piezas del tamaño de la superficie a tratar y aplicar dos capas de alga remojada directamente sobre la piel. Luego con cuidado, separar unas hojas grandes de repollo y machacarlas. Poner una capa encima del alga kombu y asegurar con una venda o con una toalla de algodón. El repollo aporta al alga una energía de contracción y extractiva por su condición yang fuerte.

121.- EMPLASTO DE MISO.-

Colocar una capa de miso de cebada, de arroz o hachco, pasteurizado o sin pasteurizar, encima de la zona que se quiere tratar (directamente sobre la piel), envolviendo con una capa de lienzo de algodón o de gasa, sin apretar ni envolverlo firmemente para no causar cicatrices.

122.- EMPLASTO DE MOSTAZA.-

Es una buena alternativa para la compresa de jengibre. Machacar el número suficiente de semillas de mostaza como para obtener un puñado de polvo (o bien usar una cantidad similar de harina de semillas o de semillas solas). Cuando el emplasto se prepara para niños se tiene que añadir una misma cantidad de harina blanca. Luego despacio, se agrega agua caliente mientras que se revuelve en una sola dirección (en éste caso este detalle es importante. Se debe de obtener una pasta gruesa ni muy mojada ni muy seca. Se corta una servilleta de papel de un tamaño de dos veces el área a tratar y se dobla en dos. Se esparce la pasta sobre una mitad del papel y se pliega la otra mitad sobre ésta, luego se pliegan los bordes para que no se escurra la pasta por los bordes. La mostaza no debe de ser aplicada de manera directa sobre la piel para evitar quemaduras y ampollas. Progresivamente el emplasto se va poniendo más caliente y, cuando ya empieza a ser incómodo, se remueve. Se observará la piel roja y caliente. Para enfriarla colocar una toalla remojada en agua caliente (no demasiado) pero sin frotar la piel.

123.- EMPLASTO DE NUKA.-

La nuka es el salvado de arroz. En el caso de que no se disponga de nuka puede emplearse harina de arroz integral o salvado de trigo o de avena. Se agrega agua fría hasta obtener una pasta gruesa que se aplica de manera directa sobre la piel. Luego se limpia la piel y se añade otro emplaste hasta que se caliente. Suaviza la piel.

124.-EMPLASTO DE PAPA.-

Pelar. Rallar y machacar una patata. Añadir un 20 o 30 por ciento de harina blanca para hacer una pasta y un poco de agua,

cuando sea preciso. Extender la mezcla sobre un lienzo de algodón de un grosor de 2,5 cms. Antes de aplicar el emplaste de papa es conveniente aplicar una compresa agua caliente sobre la zona durante unos 3 minutos para preparar la circulación. Luego aplicar el emplasto directamente sobre la piel y afirmarlo con una venda de algodón o una toalla del mismo material para que no se mueva. Dejar durante 4 horas o bien toda la noche. Repetir diariamente durante dos semanas o más.

125.- EMPLASTO DE PAPA, DE REPOLLO Y DE HATO MUGI.-

Es la misma preparación que el remedio que se explica en el punto siguiente, solamente que añadiendo una parte de hatu mugí cocido.

126.- EMPLASTO DE PAPA Y DE REPOLLO.-

Rallar una patata. Si se observa que la patata está muy acuosa. Se coloca en una capa doble de gasa y se exprime para quitar el exceso de agua. Una vez hecho esto se añade la ralladura a los demás ingredientes. En un suribachi se machaca una cantidad similar de hojas de repollo finamente cortadas. Se toman cantidades iguales de papa y de repollo y se machacan juntas, cuidando de que queden bien mezcladas. Se puede añadir un 20 o 30 por ciento de harina blanca para formar una pasta más densa. Se esparce con un espesor de 2,5 cms sobre un lienzo de algodón. Se puede aplicar una compresa de toalla caliente previamente para dejar la zona irrigada. El emplasto se coloca de manera directa sobre la piel y se afianza con una venda o toalla de algodón para que no se mueva. Cuatro horas, toda la noche el tiempo que sea oportuno.

127.- EMPLASTO DE RAÍZ DE LOTO.-

Activar la zona a tratar con una previa compresa de toalla caliente o con una compresa de jengibre por espacio de 5 minutos. Se ralla el suficiente loto como para cubrir la zona, con un grosor de 1,5 cms. Se mezcla bien con un 5% de jengibre rallado y se agrega un 10 o 15% de harina blanca. Se esparce la mezcla sobre un lienzo o toalla de papel y se aplica directamente sobre la piel (no la parte del lienzo). Se puede mantener de 20 a 60 minutos. Cuando se desea hacer un emplasto sobre la zona de la nariz para las mucosidades paranasales hay que emplear una máscara de gasa que deje al aire los ojos y la nariz. Se aplica el emplasto de raíz de loto por 10 o 14 días y ya en las tres primeras aplicaciones se tienen que notar como se remueven las mucosidades.

128.- EMPLASTO DE SAL CALIENTE.-

Calentar de medio a tres cuartos de kilo de sal blanca o gris, gruesa o fina, en una sartén grande, hasta que esté muy caliente. Envolverla en una toalla fuerte y gruesa de algodón y cubrir con otra toalla más si está demasiado caliente. Aplicar éste empaque en el área molesta y recalentar cuando se enfríe el emplasto. Se trata de un calor muy seco, es decir muy yang, por lo cual es bueno para órganos huecos (es decir órganos yin). Orientarlo solamente para causas yang. Para las causas yin es mejor el emplasto de ñame o de tofu o de clorofila.

129.-EMPLASTO DE TRIGO SARRACENO.-

Adecuado para la acumulación de líquidos. Aplicar en primer término una compresa de toalla caliente o una compresa de jengibre para calentar la zona afectada. Luego aplicar el emplasto de sarraceno. Mezclar la harina de sarraceno, bien sea hecha en

casa o comprada en el mercado, con un poco de aceite de sésamo y con suficiente agua caliente como para formar una masa tiesa y dura. Extenderla sobre un lienzo de algodón de un grosor de un centímetro. Aplicar el lado de la masa directamente sobre la zona hinchada. Removerla después de que haya pasado una o dos horas. Como la compresa absorbe el líquido, la masa se ablanda y se pone acuosa por lo que hay que reemplazar el emplasto con masa dura y seca otra vez.

130.- EMPLASTO DE TOFU.-

Se escurre el líquido de un trozo de tofu y se machada la pulpa en un suribachi. Mezclar bien para eliminar los grumos y agregar de un 10 a un 20 por ciento de harina y un 5 por ciento de jengibre rallado (el cual se ha pelado previamente para evitar la irritación de la piel). Se mezcla todo bien y se aplica la mezcla húmeda sobre la piel y se cubre con una toalla. Se mantiene el emplasto por un tiempo de 2 a 3 horas. Puede combinarse también con hojas de verdura picadas (en especial para hemorragias). También puede sustituirse el jengibre por otro cereal (por ejemplo un 50 por ciento de arroz cocido o de cebada cocida machacada y 50 por ciento de tofu).

131.- EMPLASTO DE TOFU FRÍO.-

Si el tofu es muy acuoso primero hay que prensarlo para que pierda un poco de agua. Puede hacerse colocando en un lienzo y presando. Luego se machaca el tofu en un suribachi. Se agrega un poco de jengibre rallado (no más de un 5 por ciento) y otro poco (entre un cinco y un diez por ciento) de harina blanca, mezclando todo bien. La pasta tiene que quedar pegajosa. Se esparce en una capa de 1,25 centímetros sobre una servilleta de algodón o sobre una gasa o una servilleta de papel. El emplasto

hay que aplicarlo de manera que tenga contacto directo con la piel y tapado con una toalla de algodón. Se seca con bastante rapidez por lo que debe de ser reemplazado después de una o dos horas. En las aplicaciones para tratar fiebres elevadas hay que cambiar el emplasto cada 20 minutos hasta que la fiebre remita. No utilizar cuando las fiebres son causadas por el sarampión o la varicela, salvo que se superen los 40 grados.

132.- EMPLASTO DE UMEBOSHI.-

Se toma un cuarto de ciruela de umeboshi y se machaca. Se prepara con ello un emplasto que se aplica directamente sobre la inflamación. Dado que es útil para la extracción de astillas clavadas, ésta aplicación facilitará su expulsión.

133.- ENEMA DE AGUA SALADA.-

Mezclar medio litro de agua templada con una o dos cucharadas de sal marina. Verter el líquido en un enema rellenable y aplicar.

134.- ENEMA TÉ BANCHA Y SAL MARINA.-

Mezclar 5 litros de té bancha con una cucharada de sal marina. Verter el líquido en un enema rellenable y proceder en la forma tradicional.

135.- GÁRGARAS DE POLVO DE RAÍZ DE LOTO.-

Hervir una cucharadita de polvo de loto en una taza de agua. Dejar ue se ponga templada y hacer gárgaras en caso de ronquera.

136.- GOMASIO Y TÉ BANCHA.-

Agregar una taza de té bancha caliente a una cucharadita de gomasio y revolver bien. Tomar una o dos tazas diarias hasta obtener alivio de la condición pero no sobrepasar de cuatro días.

Alivia el cansancio del verano y alivia los problemas derivados de comer exceso de dulce.

137.- GUISO CABEZA DE SALMÓN Y DE SOJA.-

Se prepara con una cabeza de salmón cocida con soja amarilla y alga kombu, condimentando con shoyu o miso. Se pica una cabeza de salmón en pequeños trozos y se colocan en una olla grande. Se añade la soja remojada, en dos veces el volumen de la cabeza de salmón y se agrega el alga kombu remojada en una proporción del 15 al 20 % del volumen total. Luego se pone el doble de cantidad de agua y se tapa con una tapa pesada. Llevar a hervor a llama fuerte, bajar y dejar cocer a fuego mínimo durante 2 o 3 horas, o bien en media hora si se utiliza la olla a presión. Cuando de han desecho los huesos de la cabeza del salmón y se ha ablandado la soja, se agrega miso y se revuelve suavemente. Seguir otros cinco minutos de cocción con la tapa puesta. Luego de la cocción tan larga, la cabeza se deshace y se puede comer totalmente. Opción de añadir zanahoria picada (como un 10 % del total). También se puede guardar en la nevera para consumir en 2 o 3 días continuados.

138.-GUISO DE AZUKI, ZAPALLO Y ALGA KOMBU.-

Lavar y remojar los azukis y el alga kombu por varias horas o durante toda la noche. Poner el alga en el fondo de una cacerola pesada y agregar el zapallo troceado. Añadir los azukis encima del zapallo y poner agua justo lo suficiente para cubrirlo todo. No colocar la tapa al principio de la cocción. Llevar despacio a hervor, tapando después de que han pasado 10 minutos. Cocinar entonces a fuego bajo durante una hora más hasta que los azukis esté casi hechos (al 75 %). En la medida en la que los azukis se van expandiendo, el agua desaparece, por lo que se puede añadir

un poco más dejándola caer resbalando por los bordes, para mantener el agua constante hasta que se ablandan los azukis. Agregar una pizca de sal marina, tapar y dejar cocer otros 15 o 30 minutos o hasta que se evapore la mayor parte del líquido. Apagar y dejar descansar unos minutos antes de servir. En lugar de zapallo se pueden emplear zanahorias o cebollas o chiviría. También se puede hacer con lentejas o garbanzos. Durante la cocción conviene no revolver los azukis.

139.- GUIISO DE HOTO.-

Guiso especial de pastas preparado con udón u otras pastas de harina integral. Se añaden zapallo y una media docena de verduras de otoño y de invierno. Hervir un litro de agua y cocer un paquete de 225 gramos de udón o de pasta casera y reservarlas para añadir a las verduras más tarde. Seleccionar, por ejemplo, zanahorias, daikon, bardana, cebolla y raíz de loto. Cortar las verduras en tajadas con igual cantidad de cada una de ellas y poner en la olla por capas. Primero en el fondo de la olla las más yang, es decir las más firmes, densas y duras (por ejemplo bardana y zanahoria). Taparlas con agua hasta la mitad y dejar que se cocinen por espacio de 20 o 30 minutos. Cuando las verduras están casi cocidas, añadir la pasta que estaba apartada. Para condimentar se añade un poco de miso y varias pizcas de sal marina. De ésta manera la pasta está mas al dente y las verduras más dulces. Cuando se añade la pasta hay que vigilar el nivel de agua y si es preciso se pone un poco más. Se toma más bien caldoso, lo que hay que tener en cuenta al añadir al agua.

140.- GUIISO PARA LA ESCLEROSIS.-

Poner 5 partes de porotos de soja remojados durante toda la noche. Una parte de zanahoria. Una parte de raíz de loto. Una

parte de daikon. Una parte de cebolla. Una parte de repollo y una parte de zapallo. Añadir dos veces el volumen de agua y hervir durante largo tiempo. Al final de la cocción se añade un poco de miso, de shoyu o de sal marina. Es bueno tomarlo durante 2 o 3 meses, tres veces a la semana. Se puede preparar para dos o tres días.

141.- GUIISO PARA LA OSTEOPOROSIS.-

Preparar soja amarilla o negra que ha estado toda la noche a remojo. Dos partes de soja amarilla. Una parte de alga kombu. Una parte de cebolla. Una parte de shiitake seco. Una parte de zanahoria y una parte de zapallo. Dos partes de hoja de daikon o de otra verdura de hoja verde. Picar todo ello muy fino y cocer en 5 veces el volumen de agua durante 30 o 45 minutos. Al final de la cocción agregar un poco de miso (mitad de nuevo y mitad de añejado). El líquido de éste guiso puede ser tomado 3 o 4 veces por semana. Si se desea comer y beber todos los ingredientes se puede cocer por más tiempo, pero entonces no se debe de tomar tan frecuentemente como el líquido.

142.- HIZIKI CON DAIKON SECO Y SHIITAKE.-

Poner en remojo y picar 4 partes de alga hiziki, una parte de daikon seco y una parte de shiitake. En una sartén, a la que se puede agregar unas gotas de aceite de sésamo, se pone un fondo de agua y se coloca el shiitake en el fondo, luego el daikon y encima el alga hiziki. El agua tiene que cubrirlo todo. Llevar a hervor, bajar a fuego mínimo y agregar un poco de shoyu. Tapar y cocer a mínimo durante 40 o 60 minutos hasta que el sabor amargo del hiziki desaparezca. Volver a añadir un poco más de shoyu (ser precavidos para que no quede salado) y cocer a

mínimo fuego otros 10 minutos, revolviendo hasta que se evapore el líquido.

143.- HOJAS AL VAPOR.-

Lavar y cortar las hojas de nabo o daikon, de zanahoria, col, repollo chino, hojas de rabanito, hojas de mostaza o perejil. Colocar todas ellas en un poco de agua hirviendo. Tapar y cocer al vapor de 2 a 5 minutos dependiendo de la textura de las hojas. Es importante que no pierdan su color verde. Al final de la cocción poner unas gotas de shoyu sobre las hojas.

144.- JUGO CALIENTE DE MANZANA.-

Tomar una o dos tazas diarias de jugo caliente de manzana durante 2 o 3 días. Rallar una manzana y sacar el jugo por medio de un lienzo de algodón. Calentar en una olla a llama baja hasta que se temple.

145.- JUGO DE ARROZ INTEGRAL.-

Cuando se prepara arroz integral blando se pone agua suficiente para que al final de la cocción quede líquido para tomar (por ejemplo una taza de arroz y 6 o 7 de agua excelente). Éste líquido se toma un par de veces al día durante 2 o 3 días.

146.- JUGO DE AZUKI.-

En una olla o cazuela se pone a hervir media taza de azukis en 2, 5 tazas de agua y se añade una tira de alga kombu. No hay que agregar sal hasta el final. Cuando haga falta se añade un poco de agua fría pues tienen que estar una hora cociendo. Cuando se bebe se puede poner una pizca de sal marina.

147.- JUGO DE RAÍZ DE BARDANA.-

Rallar varias raíces de bardana y prensar para tener medio vaso de juo de bardana. Beber el medio vaso y luego aplicar un emplasto de ñame (cuando se emplea para aliviar una apendicitis). Tomar dos veces diarias y repetir durante varios días.

148.- JUGO DE MANZANA.-

Rallar una manzana y exprimir el jugo por medio de una gasa. También es aceptable preparar el jugo de manzanas frescas con una licuadora eléctrica, si bien entonces hay que esperar diez minutos antes de tomarlo. En los procesos de enfermedad es mejor rallar finamente la manzana, envolver la ralladura en la gasa de algodón y apretar con la mano para exprimir el jugo. Tomar una o dos copas por semana templado o caliente.

149.- JUGO DE POROTOS NEGROS.-

Después de lavar bien unos porotos negros se pone una cucharada de éstos en 2 litros de agua. Se lleva a hervor y luego se deja cocer a fuego mínimo hasta que quede solamente la mitad de líquido (1 litro). Se agrega entonces sal marina y se hierve por otros 5 minutos. Colar y beber una taza pequeña 3 veces al día.

150.- JUGO DE REMOLACHA.-

Es un excelente relajante de condiciones muy contraídas. Se extrae el jugo de remolachas coloradas se bebe caliente o a temperatura ambiente. Se puede hacer con la licuadora dejando descansar el jugo 5 minutos antes de tomarlo. Lo mejor es rallar la remolacha y machacarla en un suribachi. Se pone la masa en una gasa de algodón y se exprime manualmente. Se puede agregar unas gotas de limón . El jugo de remolacha se potencia

con la siguiente mezcla: dos partes de remolacha, una parte de daikon rallado, una parte de shiitake seco y tres veces el volumen de agua. Hervir, bajar al mínimo y añadir 3 o 4 gotas de limón cuando ha terminado la cocción.

151.- JUGO DE REPOLLO.-

Se pica muy finamente o se ralla repollo crudo. Se machaca en un suribachi y se coloca en una gasa o lienzo de algodón para exprimirlo. Se cuece a fuego mínimo durante 3 minutos.

152.- JUGO DE UMEBOSHI.-

Tomar un poco del jugo que viene en un frasco de umeboshi y mezclar con té bancha caliente. También puede hacerse hirviendo la pulpa de varias ciruelas de umeboshi en té bancha o agua. Es un jugo bastante fuerte y hay que emplearlo con moderación.

153.- JUGO DE VERDURAS DE HOJA.-

Picar muy fino dos o tres tipos de verduras diferentes de hojas grande como col común, col rizada, hojas de diente de león, hojas de daikon, nabo o repollo chino... Agregar dos veces el volumen de agua fría. Llevar lentamente a hervor, cocer a mínimo durante 3 o 5 minutos y colar las verduras sólidas. Añadir una pizca de sal marina o unas gotas de shoyu hacia el final de la cocción y revolver. Beber caliente o a temperatura ambiente. Se puede tomar todos los días.

154.- JUGO DE ZANAHORIA.-

Como bebida ocasional se puede tomar dos o tres veces por semana. Aunque se puede utilizar la licuadora lo mejor es hacerlo manual. Rallar finamente 3 zanahorias frescas previamente lavadas y colocar las ralladuras dentro de un lienzo o gasa para

exprimir manualmente el jugo. Las ralladuras pueden ser añadidas a cualquier sopa o guiso. Éste jugo se puede tomar a cualquier temperatura.

155.- JUGO LOTO, DAIKON Y REPOLLO.-

Mezclar media taza de jugo de raíz de loto rallada cruda con un cuarto de taza de jugo de daikon rallado y un cuarto de taza de jugo de repollo finamente rallado y machacado. Agregar una pequeña cantidad de agua y cocer dos minutos.

156.- JUGO MANZANA Y BEBIDA DE VERDURAS DULCES.-

Se combinan a partes iguales el jugo de manzana fresco (número 148) y la bebida de verduras dulces (número 58). Se cuecen juntos por unos dos o tres minutos y se toma caliente o templado.

157.- JUGO REPOLLO Y DE ZANAHORIA.-

Picar muy finamente o rallar la cantidad igual de repollo y de zanahoria. Poner en una gasa o lienzo de algodón y exprimir a mano para obtener el jugo. Si vemos que el repollo está muy entero se puede machacar adicionalmente en un suribachi. Si se hace por separado se toman dos partes de jugo de repollo fresco y una parte de jugo de zanahoria fresca, se revuelve suavemente y se toma. Si se prefiere tomar caliente se añade un poco de agua y se cuece durante 2 o 3 minutos a fuego mínimo antes de tomar.

158.- KIMPIRA BARDANA CON ACEITE.-

Cortar bardana en palillos. Poner una cucharadita de aceite sésamo y calentar a llama medio-alta. En el caso de que el aceite no esté aconsejado se pincela la sartén con un poco de aceite.

Cuando el aceite está caliente se salta la bardana durante 2 o 3 minutos. Se cubre el fondo de la sartén con un poco de agua con la cantidad suficiente para cubrir la bardana. Se tapa y se deja cocer de 20 a 30 minutos hasta que la bardana está cocinada al 80 por ciento. Agregar un poco de shoyu y volver a tapar cocinando hasta que se haya evaporado el agua. Al final de la cocción se puede añadir unas gotas de jugo de jengibre. Si no se consiguiera bardana fresca se puede usar la seca pero dejando remojar primero. Para tomar con frecuencia en pequeñas cantidades.

159.- KIMPIRA BARDANA, ZANAHORIA Y ALGA KOMBU.-

Se puede saltar en aceite o en agua, en el caso de que el empleo del aceite no esté aconsejado. Se corta en palillos dos partes de bardana y una de alga kombu y se colocan en una sartén con una pizca de aceite de sésamo caliente para saltarla durante 3 o 4 minutos. Colocar encima la zanahoria sin mover y añadir agua al fondo de la sartén para que cubra cuando menos la bardana y el alga. Tapar y cocer hasta que las verduras están cocinadas al 80 por ciento, lo que requiere de 20 o 30 minutos. Agregar un poco de shoyu y terminar de cocer con tapa hasta que se pierda el líquido. Al final se puede añadir unas gotas de jengibre. Para tomar con frecuencia en pequeñas cantidades.

160.- KOMBU COCIDA CON SHOYU.-

Remojar una cinta de kombu de 10 cms unos 10 o 15 minutos. Cortar en tiras y colocar en una cazuela. Añadir agua (puede ser la que hemos utilizado para remojar el alga) en una cantidad suficiente para que el alga pueda ser cocinada durante 30 o 40 minutos después de que se ha llevado al hervor y se ha reducido el fuego al mínimo. Al final se agrega un poco de shoyu y se

cuece por 2 o 3 minutos más. Cuando no queda líquido es el momento de comerla.

161.- MANZANA AL HORNO.-

Cualquier receta tradicional para la elaboración de manzana al horno es aplicable. Las manzanas tienen que ser ecológicas y se les puede poner una pizca de sal para que suelte el dulzor. También se les puede retirar el corazón e introducir un poco de malta de cebada o alguna pasa. Poner en el horno con un poco de agua y retirar cuando están doradas.

162.- MANZANA COCIDA.-

También vale cualquier técnica tradicional para cocer la manzana. Poner en una cacerola o en una pequeña olla con un poco de sal y un poco de agua en la base. Dejar que se vaya cociendo hasta que se vea terminada. Dejar enfriar un poco y tomarla fría o templada. Una variante es la manzana guisada. Se coloca la manzana en una cacerola con suficiente agua como para cubrir la mitad. Se agrega sal marina y se lleva a hervor. Se tapa y se baja la llama durante 10 o 15 minutos hasta que se observa que la fruta está tierna. Se disuelve una cucharadita de kuzu en agua fría y se agrega despacio a la manzana cocida, revolviendo con una cuchara de madera. Se nota que está a punto cuando el líquido se aclara y espesa. Se saca de la olla se deja enfriar un poco y se sirve.

163.- MARINADA DAIKON Y ZANAHORIA.-

Cortar una taza de daikon en palillos finos y también media taza de zanahoria. Mezclar. Preparar una marinada con una cucharada de vinagre de arroz integral y una pequeña cantidad de shoyu, o también con una cucharada de vinagre de umeboshi y una

cucharada de agua de manantial. Añadirle las verduras y marinar por 30 minutos o más.

164.- MISO FRITO.-

Se fríe unos 100 gramos de miso con una cucharada grande de aceite de sésamo. Se agrega puerro o escalonía bien picada, que quede fino, y se añade un poco de cáscara de naranja. Tomar una cucharadita de éste miso frito con arroz y con verduras. No es recomendable utilizar con frecuencia sino cuando se necesita.

165.- MISO Y ESCALONÍA.-

Se pica escalonía fresca y se agrega el mismo volumen de miso. Se añade agua caliente y se revuelve bien. Activa la circulación y el sudor y es bueno emplearla en los comienzos de un resfriado, de un dolor de cabeza o de un acceso de tos. Beberlo antes de meterse en la cama y taparse bien. Se puede utilizar cebollín si no se tiene escalonía.

166.- MOCHI EN SOPA DE MISO.-

Preparar cubitos de mochi frito con o sin aceite. Para ello se esparce un poco de aceite de sésamo (cuando se hace con aceite) en el fondo de una sartén y se calienta. Se añade el mochi picado en trozos de 2 ,5 cms. Se tapa y se fríe hasta que se ablande. Se le da la vuelta y freír por el otro lado un poco más. Al tiempo que se prepara el mochi se ha cocinado un poco de sopa de miso, con la receta tradicional (número XXX) y cuando el mochi está derretido se coloca en un cuenco al que se añade inmediatamente la sopa de miso. En vez de cubitos se puede rallar el mochi para que la sopa resulte más cremosa. También se puede cocinar antes de servir un poco ambas cosas

conjuntamente: el mochi frito y la sopa miso, durante unos cuantos minutos.

167.- MOCHI FRITO EN ACEITE.-

Se esparce un poco de aceite de sésamo en el fondo de una sartén y se calienta. Se añade el mochi picado en trozos de 2 ,5 cms. Se tapa y se fríe hasta que se ablande. Se le da la vuelta y freír por el otro lado un poco más. No dejar que se enfríe para comer.

168.- NATTO.-

La soja se remoja y se cuece al vapor. Se envuelve entonces con paja de arroz y se guarda en un lugar en el que la temperatura esté entre los 25 y los 35 grados durante 2 o 3 días. La paja de arroz contiene bacterias que se activan a la temperatura indicada y que descomponen las proteínas de la soja, la cual se deshace gradualmente. Cuando pasan tres días se inicia el proceso de derretimiento y al cabo de 7 días el natto está listo. Las preparaciones habituales incluyen el mezclarlo con shoyu, con escalonía rallada o con daikon rallado y servido sobre el arroz. También se puede añadir a la sopa de miso tradicional e inclusive ponerlo como salsa.

169.- NISHIME DE VERDURAS DULCES.-

Cortar verduras dulces en cortes gruesos y cocidas en llama muy baja. Pueden incluir zanahoria, bardana, shiitake, puerro, nabo, zapallo, calabaza, cebolla, repollo, daikon fresco, daikon seco, chiviría, choclo dulce.... Se agrega un poco de agua y se cocina al vapor, al mínimo fuego durante largo tiempo en su propio jugo (soltarán mucho líquido las verduras al cocinarlas). Se condimentan al principio o al final y se sirven en su propio jugo.

Para la cocción se emplea una olla pesada con tapa fuerte. Se añade una tira de kombu de 1,5 cms por cada taza de verdura. El alga se pone en el fondo de la olla cubierta con unos 5 cms de agua y encima se colocan las verduras cortadas en trozos gruesos. Al principio el fuego es fuerte para crear vapor y luego se baja la llama al mínimo para cocinar en 15 o 20 minutos. Cuando las verduras se han ablandado se añade unas gotas de shoyu y se sacude un poco la olla pero sin revolver. Después de colocar el shoyu se cocina con tapa durante 4 o 5 minutos más. Destapar y dejar asentar las verduras durante un par de minutos. No conviene poner más de 4 o 5 verduras diferentes.

170.- POLVO DE KOMBU TOSTADO.-

El polvo de kombu carbonizado se obtiene poniendo en el horno una cantidad suficiente como para poder llenar media cucharadita del polvo que queda una vez carbonizado. Se mezcla media cucharada de polvo con agua caliente o templada en una taza pequeña.

171.- POLVO DE KUZU.-

El polvo de kuzu es un almidón muy concentrado que contiene una gran cantidad de calorías, siendo una excelente fuente de energía de combustión lenta y gradual. Se añade a cantidad de remedios y una forma muy tradicional de tomarlo es en forma de té. En realidad el kuzu se comercializa en forma de almidón en forma de polvo blanco procedente de la raíz de la planta.

172.- POTAJE ARROZ INTEGRAL Y RAIZ DE LOTO RALLADA.-

Agregar a un potaje liviano de arroz integral (hecho a la manera tradicional, ver remedio siguiente) como el 20 o 30 por ciento de

volumen de raíz de loto rallada y mezclar bien. Poner a cocinar como mínimo dos o tres minutos y servir.

173.- POTAJE ARROZ INTEGRAL (kayu).-

Lavar una taza de arroz integral y agregarle 10 tazas de agua de manantial. Cocinar con una pizca de sal marina, siguiendo la técnica de un sencillo arroz integral hervido. No toda el agua de la cocción será absorbida por el arroz y deberá de quedar cremoso, quedando visibles granos sueltos después de la cocción. En el caso de que se derrame y se salga el agua mientras se está en la cocción, apagar y dejar que el arroz se enfríe. Volver a encender y continuar la cocción. El líquido espeso que sube a la superficie es el jugo de arroz integral y muy bueno para bebès. Cuando se emplea la olla a presión se pone la mitad de cantidad de agua.

174.- POTAJE ARROZ INTEGRAL, DAIKON Y CEBADA.-

Lavar media taza de arroz integral y media taza de cebada. Poner en olla a presión con 3 o 4 tazas de agua mineral de manantial. Remojar durante cuatro horas o toda la noche para que el potaje sea más digerible. Agregar una pizca de sal marina, tapar y poner la llama a medio fuego y llevar a hervor. Se baja la llama y se deja cocer encima de un difusor de calor durante unos 50 minutos. Se apaga y se deja que la presión baje para destapar. Separar una taza del potaje y ponerlo en una cacerola pequeña. Entonces se ralla una cucharada de daikon fresco y se agrega a la cacerola. Se lleva a hervor y se cuece un mínimo de dos o tres minutos hasta que el daikon está dulce. En el caso de que no se use olla a presión se tiene más tiempo y se pone más agua (5 o 6 tazas de agua y 60 o 70 minutos de cocción).

175.- POTAJE ARROZ INTEGRAL, DAIKON Y SHOYU.-

Requiere primero de tostar el arroz integral, previamente lavado, en una sartén seca sin aceite. Se pone luego en una olla grande, se agrega de 3 a 4 veces la cantidad de agua. Se lleva a hervor, cociendo el tiempo necesario para hacer un potaje ligero. Se agrega una cucharada de daikon rallado por taza de potaje y unas gotas de shoyu y se deja dos o tres minutos más de cocción.

176.- POTAJE ARROZ INTEGRAL, DAIKON Y UMEBOSHI.-

Preparar el potaje de arroz integral como se ha descrito en el número 173. Se añade daikon rallado y una ciruela de umeboshi (a la que se ha quitado el hueso y la piel) y se cocina todo ello durante unos 3 minutos.

177.- POTAJE ARROZ INTEGRAL, MIJO Y SARRACENO.-

Se tuestan en una sartén sin aceite y por separado tres partes de arroz integral, dos partes de mijo y una parte de trigo sarraceno. Se ponen en una olla grande con una combinación de 3 verduras cortadas en trozos (por ejemplo bardana, daikon, zanahoria, repollo, cebolla...) y también se pone un trozo pequeño de alga kombu. Se añade la cantidad de agua como 3 veces el volumen de los cereales y las verduras. Se tapa y se lleva a hervor. Una vez que ha hervido se baja a fuego mínimo y se tiene cociendo el tiempo necesario para hacer un potaje ligero.

178.- POTAJE ARROZ INTEGRAL TOSTADO.-

Básicamente es la misma preparación que la del kayu (número 173), con la única diferencia de que se tuesta el arroz integral previamente en una sartén seca sin aceite. Se sigue el mismo procedimiento que el descrito para el kayu pero la cantidad de

agua será de 2 a 3 partes de agua por cada parte de arroz tostado. Se puede condimentar al final con umeboshi, con polvo de shiso o con gomasio. También se puede tomar varias veces a la semana.

179.- POTAJE ARROZ INTEGRAL Y CHOCLO.-

Lavar media taza de arroz integral y agregar media taza de choclo desgranado. Poner en una olla a presión con 3 o 4 tazas de agua de manantial. Remojar durante 4 horas o toda la noche para que el potaje sea más digerible. Agregar una pizca de sal, tapar y poner la llama a medio-alto y llevar a presión. Bajar la llama y poner la olla sobre un difusor de calor y cocer a presión durante 50 o 60 minutos. Dejar bajar la presión de forma natural una vez apagado.

180.- POTAJE ARROZ INTEGRAL Y DAIKON RALLADO.-

Preparar un potaje de arroz integral clásico, sanozado con sal marina o miso y agregar 20 o 30 por ciento de daikon rallado. Cocer a fuego mínimo durante un par de minutos.

181.- POTAJE DE MIJO Y VERDURAS DULCES.-

Lavar una taza de mijo en agua fría. En el fondo de una olla normal o de presión poner una taza y media de verduras dulces cortadas en trozos pequeños. Por ejemplo zapallo o repollo o zanahoria o cebolla o choclo dulce o chiviría... Para que el potaje sea más dulce colocar las verduras por capas las más yin en el fondo (cebolla, choclo dulce, repollo...) las más yang arriba (zapallo, zanahoria, chiviría...). Encima de todo colocar el mijo y, suavemente por los bordes, derramar 3 o 4 tazas de agua para no desarmar las capas. Llevar a hervor lentamente, quitando la espuma que se pueda formar en la superficie. Reducir entonces la

llama, echar una pizca de sal marina, tapar y llevar a hervor o presión. Colocar un difusor de calor bajo la olla y dejar cocer a fuego bajo durante media hora en olla normal y un cuarto de hora en olla a presión. Apagar y dejar que vaya perdiendo la presión naturalmente. Se puede condimentar con gomasio o perejil.

182.- PREPARADO DE HUEVO Y SHOYU.-

Denominado Ran Sho, éste remedio es muy fuerte y debe de emplearse en circunstancias extremas. Se mezcla una porción de shoyu con dos o cuatro porciones de huevo orgánico (preferentemente fertilizado). Se bate la yema y la clara juntas y se añade aproximadamente una cucharada de shoyu. La forma de medir la cantidad de shoyu es usar media cáscara del huevo y llenarla por la mitad de shoyu. Se mezclan muy bien los ingredientes y se bate por unos minutos. Se toma una vez el primer día y luego si es necesario otra vez a las 12 horas. Pero no se puede tomar más de dos veces.

183.- REPOLLO COCINADO.-

Cuando se usa el repollo con fines medicinales solamente tiene que cocinarse durante 2 o 3 minutos. Tomado de ésta manera el repollo fortalece la vitalidad sexual.

184.- SALSAS DE MANZANA ACIDA.-

Rallar dos o tres manzanas ácidas (del tipo Granny Smith). Agregar un poco de agua y cocer a mínimo durante un par de minutos. Tomar con frecuencia hasta que desaparezca la ictericia.

185.- SALSA MISO, TOMATE, ESCALONÍA Y REPOLLO.-

Combinar siete partes de tomate machacado con una parte de escalonía y una parte de repollo chino machacados. Llevar a hervor y luego dejar a mínimo. Agregar un diez por ciento de miso y seguir a fuego mínimo durante un largo tiempo. Tomar una cucharadita en la cena.

186.- SHO KUZU.-

Disolver una cucharadita rebosante de polvo de kuzu en dos cucharadas de agua fría. El agua se agrega de poco en poco. Machacar la pulpa de una ciruela de umeboshi. Añadir una taza y media o dos de agua y llevar a hervor. Añadir 5 o 6 gotas de jugo de jengibre o un poco de jengibre rallado o jengibre en polvo. Hervir suavemente hasta que quede más o menos traslúcido. Agregar de 1 a 3 cucharaditas de shoyu y hervir un poco más de tiempo. Servir y tomar enseguida.

187.- SOBA CON JINENJO RALLADO.-

Cocinar pastas soba y verter un caldo hecho de kombu, shiitake seco y shoyu. Rallar el jinenjo y esparcirlo sobre las pastas y el caldo.

188.- SOJA CON KOMBU.-

Hervir una 80 por ciento de soja con 20 por ciento de kombu hasta que la soja esté tierna. Agregar zanahoria y cebolla y seguir hirviendo durante una hora y media o dos. Se agrega una cantidad suficiente de miso o de shoyu o de sal marina para que tome un sabor fuerte y se sigue hirviendo diez minutos más. Ésta preparación se consume con regularidad en caso de pérdida excesiva de peso continuado o de falta de vitalidad física o

sexual. También se puede agregar la cabeza de un salmón y se continua hirviendo hasta que se disuelva el pescado.

189.- SOJA NEGRA CON KOMBU Y DAIKON SECO.-

Previamente hay que lavar los porotos con agua fría y remojarlos o todas la noche o durante 6 u 8 horas. Combinar 3 partes de porotos de soja negra con una parte de kombu y con dos partes de daikon seco. Añadir agua para que tape y cubra el contenido. Llevar a hervor y reducir la llama y cocinar a fuego bajo sin tapar. Se forma una espuma oscura que hay que remover. Cuando ya no sale más espuma se tapa y se cocina durante 2 o 3 horas o bien hasta que los porotos están cocinados al 90 por ciento. Añadir un poco de shoyu y sacudir suavemente la olla para que se mezclen soja, daikon y shoyu, pero evitar el mezclar o revolver con la cuchara. Continuar la cocción hasta que desaparezca el líquido o todo está blando. Si se precisa añadir agua durante la cocción dejarla caer suavemente por los bordes internos de la cacerola.

190.- SOJA Y PUERRO.-

Tomar unos brotes de soja aún prendidos al poroto. Colocar el puerro picado en una cacerola y los brotes encima. Cocer con un poco de agua hasta que la verdura esté blanda. Condimentar ligeramente con sal marina o con shoyu.

191.- SOPA DE CARPA Y BARDANA (KOI KOKU).-

La carpa tiene que estar bien limpia y lavada. Se le sacan los intestinos y la vesícula biliar y se deja todo lo demás (incluido las escamas). En el caso de que se rompa la vesícula cuando se está sacando hay que lavar bien toda la zona con té bancha caliente. Se corta el pescado en tajadas y la cabeza en trozos. Previamente

se ha tomado como medio kilo de raíz de bardana, se ha cortado en palillos finos y se ha saltado en aceite por unos 10 o 20 minutos. Se coloca el pescado sobre la bardana y tapar con agua suficiente que cubra el pescado sobre unos 5 cms. Se añade en el agua unas bolsitas con hojas de bancha ya utilizadas para ablandar los huesecillos de la carpa. Llevar a hervor y tener a fuego bajo durante dos horas. Sacar la bolsa con las hojas de té y añadir $\frac{3}{4}$ de taza de miso de cebada diluido o si se desea un poco de miso al gusto o bien un poco de jengibre, peor entonces hay que cocer unos 10 minutos más. Se puede comer durante 4 o 5 días, guardado en la nevera.

192.- SOPA DE ARROZ.-

Tostar una taza de arroz integral en un poco de aceite de sésamo hasta dorar bien el arroz. Agregar unas 7 o 10 tazas de agua mineral en el caso de utilizar una cacerola normal y la mitad de agua (5 tazas) en el caso de ser olla a presión. Llevar a hervor, agregar una pizca de sal marina y cocinar a fuego bajo hasta que quede la mitad de volumen de agua (pasará de una a tres horas). Se le puede añadir una umeboshi y es excelente para el desayuno.

193.- SOPA DE CEBOLLÍN Y DE MISO.-

Cocido en sopa de miso el cebollín detiene la diarrea. Se prepara la sopa miso al estilo tradicional y se añade en la cocción una pequeña cantidad de cebollín. Se toma como la sopa de miso, teniendo en cuenta que su propósito es detener la diarrea.

194.- SOPA DE MIJO Y DE VERDURAS DULCES.-

Lavar y cortar finamente las verduras siguientes: $\frac{1}{2}$ taza de zapallo . $\frac{1}{2}$ media taza de zanahorias, $\frac{1}{2}$ taza de repollo, media

cebolla también cortada fina, 2,5 cms de alga kombu y un pequeño trozo de shiitake. Lavar también el miso. Combinar los ingredientes pero sin sazonar y agregar 3 veces su volumen en agua. Llevar a hervor, reducir la llama a mínimo y cocinar por unos 30 minutos o hasta que esté listo. Hacia el final de la cocción sazonar con un poco de miso (media cucharadita por ración) o shoyu (media cucharadita). Cocer a fuego mínimo durante 3 o 4 minutos más. Decorar con perejil o escalonía picados.

195.- SOPA DE ZAPALLO Y DE MIJO.-

Es una derivación de la anterior, en la que se potencia la cantidad de zapallo. Se prepara de la misma manera que en el caso anterior (número 194).

196.- SOPA KINPIRA.

Picar muy fino cantidades iguales de bardana, de zanahoria y de raíz de loto (que se ha remojado previamente tanto si es seco como fresco). Pincelar ligeramente una sartén con un poco de aceite de sésamo (o poner una pequeña cantidad de agua si no se desea emplear el aceite) y calentar a llama media-alta. Cuando está caliente saltar la bardana por 2 o 3 minutos añadiendo un poco de sal marina. Colocar la raíz de loto y la zanahoria sobre la bardana. Cubrir todo ello con agua de manantial, llevar a hervor y reducir la llama para cocer con tapa durante 30 o 40 minutos o hasta que las verduras se hayan ablandado. Si es preciso añadir un poco de agua durante el proceso de cocción. Agregar a la sopa una cebolla picada muy fino y zapallo dulce de invierno y cocinar hasta que ambos están blandos. Tomar un poco del caldo de la sopa y diluir lentamente una mezcla del 50 por ciento de miso blanco nuevo y 50 por ciento de miso añejado, que se

añade a la sopa y se deja cocer por otros cinco minutos más. Servir.

197.- SOPA MISO.-

Remojar alga wakame (alrededor de 2 cms por persona) durante unos 5 minutos y cortarlas en pequeños trozos. Agregar agua fresca y fría y llevar a hervor. Mientras tanto, cortar una cebolla grande (o dos pequeñas) en pedazos pequeños. Agregarlas al caldo y hervir durante 5 o 10 minutos o hasta que las cebollas estén blandas y comestibles. Reducir entonces al mínimo y diluir en un poco de agua media o una cucharadita de miso por taza o ración, la cual se añade a la sopa y se deja cocer al mínimo por 3 o 4 minutos. Una vez que se añade el miso es importante que no vuelva a hervir y por ello se mantiene al mínimo fuego. Se puede decorar con perejil o escalonía. Se puede combinar las clases de verduras diferentes y también se puede agregar un poco de shiitake remojado y picado para que se haga con el resto de las verduras.

198.- SOPA MISO CON MOCHI.-

En primer lugar se prepara mochi para poder tostarlo, puesto que la sopa se echará directamente sobre mochi tostado. Le toman dos tazas de arroz dulce remojado por varias horas o durante toda la noche. Se cocina a fuego lento, poniendo el doble de cantidad de agua que de arroz, encima de un difusor y después de que se ha llevado a hervor sin tapa. Antes de tapar se pone un poco de sal marina, se cierra y se lleva a presión durante 50 o 60 minutos a fuego mínimo con difusor. Se apaga y se deja reducir la presión de manera natural. El arroz se coloca en un bol de madera para machacarlo hasta que quede pegajoso y con una textura suave. Según que se machacando se va mojando el bol

para que no se pegue. En esta operación se puede estar hasta 30 minutos. Se esparce el arroz sobre una bandeja aceitada o enharinada con un grosor de 2 o 2,5 cms y se guarda tapado en la nevera o en un lugar fresco y seco. Se cortan trozos rectangulares y se tuestan en una sartén seca 5 minutos por cada lado. Los trozos se hinchan. La sopa que se va a añadir al mochi estará hecha poniendo a hervir un litro de agua y cocinando 3 o 5 minutos, a fuego bajo, una taza de repollo chino. Se baja el fuego al mínimo y se agrega una y media cucharada de miso. Se echa la sopa sobre el mochi y se adorna con alga nori o escalonía.

199.- SOPA MISO CON OKARA Y VERDURAS.-

El okara es la pulpa gruesa de soja sobrante cuando se prepara el tofu casero. Para que conserve un gusto potente no hay que cocerla demasiado. Se prepara una sopa miso tradicional suave con una parte de cada uno de los siguientes ingredientes: cebolla picada; zapallo de invierno o calabaza; repollo; zanahoria; daikon y sus hojas así como una pequeña cantidad de alga wakame lavada, remojada y picada. Cocer todo hasta que todas las verduras estén blandas. Bajar a fuego muy bajo, agregar la okara y puré de miso a la sopa. Cocinar a fuego mínimo de dos a tres minutos más y servir caliente.

200.- SOPA NEGRA CON CASTAÑAS.-

Lavar rápidamente dos tazas de soja negra con agua fría y ponerlas en un recipiente. Cubrir con seis tazas de agua en total. Agregar media cucharadita de sal marina y dejar en remojo por varias horas o toda la noche. Separadamente remojar media taza de castañas secas. Poner los porotos en una olla arriba de las castañas y el agua salada del remojo. Llevar a hervor y reducir a fuego medio-bajo y cocer hasta que la soja y las castañas están

cocinadas a un 90 por ciento. Si es necesario ir agregando agua mientras se cuecen se pone. Mientras que se van cocinando castañas y soja, ir retirando las pieles flotantes y la espuma de la superficie. Poner una 1 o 2 cucharadas de shoyu. No revolver con una cuchara sino sacudir con suavidad la olla. Toda la operación lleva de 2,5 a 3 horas.

201.- TE ALGA CORSA.-

El alga corsa es un alga mucilaginoso, que debe sus propiedades por su contenido en ácido kainico. Se hierven de 5 a 10 gramos a fuego mínimo durante 10 o 20 minutos y se hace un tratamiento de tomar un té diario durante 7 o 10 días.

202.- TÉ AME KUZU.-

Disolver una cucharada generosa de kuzu en dos o tres cucharadas de agua fría. Agregar una taza de agua fría al kuzu disuelto. Agregar una o dos cucharaditas de miel de arroz o malta de cebada y media taza de jugo de manzana o de sidra. Llevar a hervor a llama mediana y revolver continuamente para que no se apelmace. Reducir a fuego muy bajo y continuar revolviendo hasta que el té quede traslúcido. Beber mientras que está caliente.

203.- TÉ AZUKI.-

Colocar una taza de porotos de azuki en una olla con un trozo de alga kombu. Dejar en remojo cuatro horas o toda la noche, luego picar finamente la kombu. Agregar cuatro tazas de agua y llevar a hervor. Bajar la tapa y cocinar a mínimo aproximadamente 20 o 30 minutos. Colar los porotos y tomar el líquido mientras que todavía está caliente. Una vez removido el té, se puede continuar cocinando los porotos por más tiempo añadiendo el agua que se

necesite, hasta que se ablanden y se pueda tomar como un plato ordinario.

204.- TÉ AZUKI, ARROZ INTEGRAL, DAIKON Y SHIITAKE.-

Se mezclan dos partes de azuki, dos partes de arroz integral, dos partes de daikon seco desmenuzado y una parte de shiitake seco picado. Agregar de tres a cuatro veces el volumen total de agua. Llevar a hervor, bajar la llama y cocinar a fuego mínimo por unos 30 minutos. Colar y guardar en un termo para tomar cuando se precisa.

205.- TÉ BANCHA.-

Echar dos cucharadas de ramitas tostadas de bancha en un litro y medio de agua de manantial y llevar a hervor. Mantener las ramitas sin usar en un jarrón hermético hasta que se necesiten. Cuando el agua hierva, bajar la llama y cocinar a fuego mínimo por varios minutos. Para un té liviano, cocinar solo dos o tres minutos. Para un té más fuerte y oscuro, cocinar de 10 a 15 minutos. Para servir usar un colador de bambú o de metal. Las ramillas en el colador pueden volverse a poner en la tetera y ser usadas varias veces. Enfriar el té a temperatura ambiente luego de hervirlo y beber entre las comidas y después de las mismas. Otra manera de hacer el té bancha (cuando no se hace una cantidad tan grande) es poner una o dos cucharaditas de hojas de bancha en el fondo de un recipiente de barro y se añaden cuatro tazas de agua hirviendo dejando reposar e infusionar durante 5 o 10 minutos pero sin hervir.

206.- TE BANCHA CALIENTE SOBRE HOJA DE CHISO.-

Las hojas de shiso son muy apreciadas por su potencial para la conservación natural de alimentos y en sí mismas porque tienen

una gran contenido en ácido linoleico, en vitaminas, en calcio, hierro y fósforo. Para la elaboración del té se utiliza al pickle de hoja de shiso, el cual se remoja y después se hierve. Tiene utilidades muy diversas.

207.- TÉ BANCHA CON GOMASIO.-

Se echa una cucharadita de gomasio en una taza pequeña. Se le añade té bancha muy caliente, revolviendo de manera constante. Se toma para calmar ataques.

208.- TÉ BANCHA CON TEKKA.-

Echar una cucharadita de tekka en una taza pequeña y volcarle té bancha muy caliente, revolviendo de manera constante. De ésta manera se fortalece rápidamente la sangre y se ayuda a compensar los efectos yin extremos de mucha azúcar.

209.- TE DAIKON.-

Se puede tomar una taza pequeña de ésta bebida todos los días a lo largo de 2 o 3 meses. El daikon seco es más fuerte que el daiko fresco y puede emplearse por más tiempo todavía. Se combina una parte de daikon seco, remojado y picado con 4 partes de agua de manantial. Se lleva a hervor, se baja al mínimo y se cuece durante 15 o 30 minutos. Al final se agrega una pizca de sal marina y se sigue al mínimo hasta que está listo. El hecho de sazónarlo es para que no debilite.

210.- TÉ DAIKON, JENGIBRE Y ALGA NORI.-

Agregar dos cucharadas de daikon rallado, una hoja de alga nori tostada y machacada y media cucharadita de jengibre rallado (condimentado con una cucharadita de shoyu) a varias tazas de agua. Llevar a hervor y mantener hirviendo por un tiempo de 3 a

5 minutos. Beber una o dos tazas para estimular la vejiga y los pasajes urinarios.

211.- TÉ DAIKON SECO.-

Este té es bueno para disolver las sustancias grasas y puede tomarse una taza pequeña diariamente durante un período largo (de dos a tres meses). Combinar una parte de daikon seco picado y remojado con cuatro partes de agua mineral. Llevar a hervor, bajar a mínimo, cocer 15 a 20 minutos. Al final agregar una pizca de sal marina y continuar al mínimo hasta que esté listo.

212.- TÉ DAIKON SECO, SHIITAKE Y REPOLLO.-

Picar muy fino tres partes de daikon seco remojado, una parte de shiitake seca remojada y dos partes de repollo fresco. Mezclar en una cacerola y agregar tres veces el volumen de agua mineral. Llevar a hervor y cocinar a fuego mínimo por 20 o 25 minutos. Colar y guardar en un termo.

213.- TÉ DAIKON SECO Y SHIITAKE.-

Remojar y picar bien fino tres partes de daikon seco y una parte de shiitake. Poner en una cacerola con tres veces el volumen de agua. Llevar a hervor, bajar llama y cocer a fuego mínimo 20 o 30 minutos. Colar y guardar en termo.

214.- TÉ DAIKON SECO, SHIITAKE Y CEBOLLA.-

Picar fino y combinar tres partes de daikon seco remojado con una parte de shiitake seco remojado y dos partes de cebolla fresca. Agregar por tres veces el volumen de agua y llevar a hervor. Bajar entonces al fuego mínimo y cocer por 20 o 25 minutos. Colar y guardar en un termo o en la nevera una vez frío.

215.- TÉ DAIKON SECO, SHIITAKE Y ALGA KOMBU.-

Remojar tres partes de daikon seco, una parte de shiitake seca y una parte de alga kombu. Picar todo muy fino y mezclar bien en una cacerola. Agregar tres veces el volumen de agua y cocer a fuego mínimo (después de que haya tenido el primer hervor) por 25 o 30 minutos. Colar y beber.

216.- TÉ DAIKON, SHIITAKE, RAÍZ DE LOTO Y ZANAHORIA.-

Picar fino y combinar tres partes de daikon seco remojado, una parte de shiitake remojado, dos partes de de loto seco remojado y dos partes de hojas de zanahoria. Agregar tres veces el volumen de agua, llevar a hervor y luego dejar cocinando, al fuego mínimo, durante 30 minutos. Colar y guardar en un termo o en la nevera.

217.- TÉ DAIKON, SHIITAKE, REPOLLO, BARDANA Y ARROZ.-

Combinar y picar muy fino tres partes de daikon seco remojado, una parte de shiitake seco remojado, dos partes de bardana o de zanahoria y dos partes de arroz integral tostado previamente. Llevar todo a hervor con tres partes del volumen de agua de manantial. Una vez que ha hervido, poner a fuego mínimo durante 30 minutos. Colar y guardar en un termo o en la nevera.

218.- TÉ DAIKON, HOJAS, ARROZ INTEGRAL Y SHIITAKE.-

Picar fino y combinar tres partes de daikon seco, tres partes de hojas de daikon, dos partes de arroz integral ligeramente tostado y una parte de shiitake seco. Se agrega tres veces el volumen de agua mineral y se lleva a hervor. Una vez hervido se mantiene cocinando a fuego mínimo durante 25 o 30 minutos. Colar y guardar en un termo.

219.- TÉ DAIKON Y HOJAS DAIKON Y BARDANA.-

Picar fino tres partes de daikon seco remojado, dos partes de hojas de daikon secas remojadas y una parte de bardana. Agregar tres veces el volumen de agua total y llevar a hervor. Mantener cociendo a fuego mínimo durante 25 o 30 minutos. Colar y colocar en un termo.

220.- TÉ DAIKON Y HOJAS DAIKON Y SHIITAKE.-

Picar fino y combinar tres partes de daikon seco remojado, dos partes de hojas de daikon y una parte de shiitake seco. Agregar tres veces el volumen de agua, llevar a hervor y cocer a mínimo por 25 minutos. Colar y guardar en un termo.

221.- TÉ DE ARROZ INTEGRAL.-

Lavar el arroz en agua fría revolviendo mucho. Tostarlo hasta dorar para hacer té de arroz o bien tostarle más oscuro para café de arroz. Agregar 10 o 12 partes de agua por cada una de arroz. Llevar a hervor, reducir a fuego bajo y cocer destapado de 20 a 30 minutos. Agregar una pizca de sal mientras se hierve. Colar el té a través de una gasa y retorcerla bien. Se pueden agregar las sobras a otros platos, como sopas. En invierno, agregar una gota de shoyu por taza al servir. Ayuda en verano a normalizar la temperatura corporal.

222.- TÉ DE HABU FUERTE.-

Tomar dos cucharaditas de semillas de habu y hervir en dos tazas de agua hasta que se ha consumido la mitad del líquido, después de unos 15 o 20 minutos. Tiene que ser una preparación muy fuerte y hay que tomarla en ayunas.

223.- TÉ DE SEMILLA DE LINO.-

Se machacan ligeramente dos cucharaditas de semillas de lino. Se agrega una taza de agua y se lleva a hervor. Se mantiene a fuego bajo durante 20 minutos. Tomar 2 o 3 tazas de té diarias sin colar.

224.- TÉ DE SEMILLAS DE SÉSAMO.-

Se machacan ligeramente dos cucharaditas de semillas de sésamo. Se agrega una taza de agua y se lleva a hervor. Se mantiene a fuego bajo durante 20 minutos. Tomar 2 o 3 tazas de té diarias sin colar.

225.- TE HEPÁTICO.-

Picar fino las siguientes verduras: dos partes de trigo sarraceno sin tostar, una parte de daikon, dos partes de hojas de daikon, una parte de escalonia, dos partes de cualquier brote y una parte de shiitake. Agregar cinco veces el volumen de agua y llevar a hervor. Bajar la llama y mantener cociendo durante 30 minutos. Colar bien y tomar.

226.- TÉ JENGIBRE.-

Tomar un poco de jengibre rallado y exprimir el jugo en una gasa en agua caliente o en té bancha caliente. Calentar por unos pocos minutos y beber. La circulación sanguínea mejorará.

227.- TÉ JUGO DE RAÍZ DE LOTO.-

Para la tos, rallar raíz de loto fresca y envolver la pulpa rallada en una grasa para exprimir el jugo apretando con la mano. Beber media taza o tres cuartos de taza de éste líquido. También puede cocerse el jugo con un poco de agua, agregando una pizca de sal marina o unas gotas de shoyu. Se lleva a hervor y se cuece suavemente 2 o 3 minutos. Tiene que ser un té espeso y tomarse

caliente. Se puede tomar a la noche para que sea más efectivo en la cama.

228.- TÉ KINOTO.-

Disolver kinoto en té bancha o agua que estén bien calientes y tomar.

229.- TÉ KOMBU.-

Té de excelentes propiedades. Con un lienzo húmedo frotar un trozo seco de alga kombu de 7,5 cms que se coloca en un litro de agua y se lleva a hervor. Reducir la llama y cocer a fuego mínimo con tapa hasta consumir la mitad del líquido (de 10 a 15 minutos). Tomar una taza mientras que está caliente.

230.- TÉ KOMBU, SHIITAKE Y SHOYU.-

Hervir una trozo de alga kombu de unos dos centímetros, con una parte de shiitake seco y dejar hervir por 10 o 15 minutos. Añadir en la parte final unas gotas de shoyu y tomar cuando está caliente.

231.- TÉ KUKICHA.-

El té bancha emplea las hojas de la planta que han sido cortadas en el primero y en segundo año. Durante el tercer año la planta contiene ramillas pero ninguna hoja y son las que se utilizan para hacer el té kukicha. Aunque considerado como el más pobre en realidad es el más saludable y casi no tienen cafeína. Se colocan una cucharadita de ramitas en un cazo y se hierve durante 10 minutos. Se puede tomar diariamente, añadiendo unas gotas de shoyu si se desea.

232.- TÉ KUZU.-

Se disuelve una cucharadita de polvo de kuzu en agua fría. Se agrega agua de poco en poco hasta que todo el kuzu se disuelve. Luego se añade una taza de agua hirviendo y se revuelve bien. Se pone al final una pizca de sal marina o un poco de shoyu.

233.- TÉ KUZU Y JUGO DE MANZANA.-

Agregar media taza de agua a media taza de jugo de manzana casero (obtenido partiendo de la ralladura de una manzana a la que se exprime para obtener el zumo). Hervir lentamente con una cucharada de polvo de kuzu y revolver a menudo hasta que se espese. Agregar una pizca de sal marina.

234.- TE LOTO Y DE KUZU.-

Se parte del té de raíz de loto, bien preparado desde la raíz fresca o desde la raíz en polvo. En el primer caso se ralla un trozo de raíz de unos 5 cms. Se prensa el jugo a través de una gasa de algodón. Se agregan 2 o 5 gotas de jugo de jengibre o, si no se tienen, un gramo de polvo de jengibre. Luego se le añade una pizca de sal o unas gotas de shoyu. Agregar igual cantidad de agua y hervir unos 5 minutos antes de tomar. Cuando la preparación se hace partiendo de la raíz seca se hierven unos 10 gramos de raíz de loto seca en una taza de agua durante 12 o 15 minutos. Se añaden 2 o 3 gotas de jugo de jengibre (o un gramo de jengibre en polvo) y una pizca de sal marina o unas gotas de shoyu. Una tercer manera de preparar el té de loto es partiendo del polvo de raíz de loto. Se pone una cucharadita del polvo de raíz por persona. Se agrega a una taza pequeña de agua (por persona) junto con una pizca de sal marina y 2 o 3 gotas de jugo de jengibre. Se calienta a fuego bajo y se apaga cuando empieza

a hervir. A cualquiera de las preparaciones anteriores se añade un 10 o un 20 por ciento de kuzu, se diluye bien y se toma.

235.- TÉ MANDARINA.-

Se disuelve dulce de mandarina en té bancha o en agua muy caliente y se toma como un té.

236.- TÉ MU.-

Es una bebida que originariamente se aplicaba a las enfermedades de la mujer. Dado que es composición yang, las personas yin pueden tomar este té todos los días durante 1 o dos semanas. También las personas saludables lo pueden tomar para aliviar el cansancio y reforzarse. El té mu suave se prepara poniendo a hervir el contenido de un sachet durante 10 minutos en 3 tazas de agua. En el caso de querer un té más fuerte, se hierve el contenido de un sachet en 3 tazas de agua al fuego fuerte durante 5 minutos y al fuego mínimo durante 25 minutos más. La taza de té, en este caso, habrá quedado reducida a la mitad y es la cantidad que se debe de tomar diariamente.

237.- TÉ POROTO NEGRO.-

Después de lavar bien unos porotos negros se pone una cucharada de éstos en dos litros de agua mineral. Se lleva a hervir y se deja cocer a fuego mínimo hasta que quede la mitad de líquido (un litro). Se agrega sal marina y se deja hervir otros cinco minutos más. Colar y beber una taza pequeña de éste líquido tres veces al día.

238.- TÉ RAÍZ DE BARDANA.-

Tomar una raíz seca de bardana y agregar diez porciones de agua por una de bardana. Llevar a hervor, reducir la llama y cocer a fuego mínimo durante 10 minutos. Excelente para dar vitalidad.

239.- TÉ RAÍZ DE LOTO.-

Es mejor emplear raíz de loto fresca, pero si no se dispone de ella se hace con loto seca o en polvo. No se sazona con shoyu dado que éste té se emplea para neutralizar los excesos de proteína. Por ello se sazona con sal marina. Partiendo de la loto fresca, se ralla media taza y se exprime el jugo en una gasa o lienzo de algodón se agrega un poco de agua. Se cocina a fuego bajo por 8 o 10 minutos. Se añade una pizca de sal y se bebe. Cuando se parte de la loto seca se colocan 10 gramos en una taza de agua. Se remoja por unos minutos hasta que se ablande. Luego se pica fino y se pone en un suribachi para machacar. Volver a poner el loto machacado en el agua de remojo, añadir un poco de sal y llevar a hervor. Dejar que se cocine suavemente durante 15 minutos. Colar y tomar caliente. Si se desea se puede añadir unas gotas de jengibre rallado. Cuando se parte de la loto en polvo, se pone una cucharadita de polvo por persona y se añade una taza de agua fría por cucharadita de polvo. Se revuelve hasta que se disuelva. Se agrega una pizca de sal y se calienta a fuego bajo sin hervir. Cuando a pesar de estar a fuego mínimo el líquido empieza a hervir es el momento de apagar el fuego. Dejar reposar y tomar mientras que está caliente.

240.- TÉ REPOLLO.-

Picar finamente hojas de repollo. Colocarlas en una cacerola y tapar con agua de manantial que las cubra. Llevar a hervor. Poner

fuego mínimo y dejar cocer hasta que el repollo se ablande y se vuelva dulce. Se cuele y se deja templar.

241.- TÉ SARRACENO Y DE ESCALONÍA.-

Tostar tres partes de trigo sarraceno y mezclar con dos partes de escalonía picada muy fina. Añadir cinco partes de agua. Llevar a hervor y dejar a fuego mínimo durante 15 o 20 minutos. Añadir una pizca de sal o unas gotas de shoyu. Colar y tomar caliente.

242.- TÉ SEMILLA DE BARDANA.-

Hervir 10 o 20 gramos de semilla orgánica de bardana. Dejar enfriar y tomar diariamente una taza. Tiene una gran cantidad de aplicaciones.

243.- TÉ SEMILLA DE ZAPALLO.-

Hervir durante 5 o 10 minutos 10 gramos de semillas de zapallo en una cantidad de agua como para llenar una taza. Tomar una taza diariamente para reducir las hinchazones de las piernas, pantorrillas y abdomen.

244.- TÉ SEMILLAS DE SÉSAMO.-

Es preferible usar el sésamo negro que el blanco. Tomar dos cucharadas de sésamo ligeramente machacado, agregar una taza de agua hirviendo y cocer durante unos 15 minutos. Beber y comer el sésamo. Se toma diariamente durante 2 o 3 semanas. Añadir malta de cebada para endulzar un poco.

245.- TÉ SÉSAMO.-

Se machacan ligeramente una o dos cucharadas de sésamo negro o amarillo. Se agrega una taza de agua por cucharada y se lleva a hervor. Se pone a fuego mínimo para que hierva durante

10 o 20 minutos. Se pueden tomar 2 o 3 tazas diarias por día sin colar.

246.- TÉ SHIITAKE.-

Se remoja un hongo de shiitake durante una hora o hasta que se ablande. Se corta en cuartos y se agregan dos tazas de agua. Se lleva a hervor con una pizca de sal marina y se deja cociendo a fuego mínimo durante 10 o 20 minutos hasta que queda solamente una taza de té. Se toma en medias tazas por cada vez.

247.- TÉ SHIITAKE Y DAIKON.-

Remojar dos shiitakes durante media hora. Agregar un cuarto de taza de daikon rallado y dos tazas de agua. Llevar a hervor y cocer a fuego mínimo durante 20 o 30 minutos. Se toma la mitad de la taza en cada vez.

248.- TÉ SHOYU Y BANCHI.-

Colocar una cucharadita de shoyu en una taza y echarle té bancha caliente un tanto más fuerte que de costumbre. Revolver bien y tomar caliente. También se le puede agregar una umeboshi picada. Es importante que se ponga en la taza primero el shoyu y después el té.

249.- TÉ SOJA NEGRA.-

Colocar una taza de soja negra en un recipiente junto con 5 cms de alga kombu remojada y bien picada. Agregar cuatro tazas de agua y llevar a hervor. Bajar la llama y cocer a fuego mínimo durante 30 o 45 minutos. Colar los porotos. Se verá que el líquido es oscuro y ligeramente dulce mientras que está caliente. Beber.

250.- TÉ TALLO RAÍZ DE LOTO.-

El té se prepara con los tallos de la raíz de loto. Se pican y se hierva la cantidad de una cucharada durante 5 o 10 minutos. Se cuele y se bebe cuando está caliente.

251.- TÉ UME, KUZU Y RAÍZ DE LOTO.-

Disolver una cucharadita de kuzu en dos o tres cucharadas de agua fría. Agregar una taza de agua fría al kuzu ya disuelto y llevar a hervor a llama mediana, revolviendo de manera constante con una cuchara de madera para evitar que se hagan grumos. Cuando se pone traslúcido es que está listo. Se reduce entonces la llama al mínimo. Se rallan varias cucharaditas de raíz de loto y se exprime el jugo a mano con un lienzo de algodón y se añade al kuzu que tenemos preparado. Se cuece a fuego mínimo durante 5 o 10 minutos y se toma caliente.

252.- TÉ UMEBOSHI.-

Hervir la pulpa de una ciruela de umeboshi durante media hora en un litro de agua. Si es necesario durante ese tiempo añadir algo más de agua si se precisa. Colar. Puede ser una bebida muy refrescante para el verano.

253.- TÉ VERDE.-

Con las hojas más verdes y tempraneras de la plante del té bancha, se prepara el té verde. Se coloca media cucharadita de té con las hojas en una tetera de cerámica y se echa una taza de agua mineral muy caliente, dejando que se infusione durante 3 o 5 minutos. Luego se cuele y se toma caliente.

254.- TÉCNICA DE KINPIRA.-

Pincelar ligeramente una sartén con aceite de sésamo y calentar. Colocar cantidades iguales de bardana y de zanahoria cortadas en palillos o en virutas y agregar una pizca de sal. Saltar durante 2 o 3 minutos. Agregar un poco de agua para cubrir el fondo de la sartén. Tapar y cocer a llama baja hasta que la verdura esté hecha al 80 por ciento (llevará aproximadamente una hora). Agregar varias gotas de shoyu, tapar y cocer varios minutos más hasta que esté todo a punto. Destapar y cocinar sin tapa hasta que desaparezca todo el líquido.

255.- TEKKA DISUELTA CON KUZU.-

La tekka disuelta en una bebida de kuzu es muy eficaz para los dolores de cabeza. En su preparación primero se elabora el tekka artesanalmente (aunque puede ser adquirida en las tiendas) y luego se añade al té de kuzu preparado a la manera tradicional (número 232). Para elaborar la tekka se necesita 2/3 de taza de bardana bien picada. 1/4 de taza de zanahoria bien picada. 1/3 de raíz de loto bien picada. Una cucharadita de jengibre rallado. Se pone en una sartén de hierro fundido 1/4 de taza de aceite de sésamo y se calienta. Se salta entonces la bardana unos minutos hasta que desaparece su olor amargo. Luego se agrega la zanahoria y también se salta unos minutos. Después le toca el turno a la raíz de loto y finalmente al jengibre. Se mezcla todo bien y se añade 1/4 de aceite de sésamo y dos cucharadas de mugi miso (con cebada). Se pone a fuego mínimo y se cuece durante 3 o 4 horas revolviendo a menudo hasta que la mezcla quede negra, seca y con apariencia de polvo. Es muy importante estar revolviendo todo el tiempo para que no se quemen los ingredientes. Una vez frío conservar en un frasco hermético y usar en pequeñas cantidades.

256.- TEMPEH, SEITÁN, MOCHI, PESCADO Y VERDURAS.-

Con objeto de estimular la formación de sangre nueva se cocina todo junto durante 20 minutos tempeh, hesitan, mochi, pescado, jengibre y verduras de hoja. Se agrega al final un poco de shoyu o de miso.

257.- TOMATE COCIDO.-

El tomate cocido a la manera tradicional alivia problemas hepáticos producidos por comer muchos alimentos yang.

258.- TORTA DE ARROZ DULCE.-

El mochi es una torta de arroz dulce que se prepara machacando arroz integral dulce cocido al vapor durante mucho tiempo, hasta que los granos se abren y se secan. Se lavan y se ponen a remojo varias horas, o toda la noche, dos tazas de arroz dulce y se cocina como el arroz integral. Una vez cocido se machaca en un bol de madera con un majadero pesado hasta que los granos quedan aplastados y pegajosos y con una textura suave. De vez en cuando conviene remojar el majadero para que no se pegue el arroz. Hasta 30 minutos puede estar siendo majado un buen mochi. Entonces se forman pequeños bollos o cuadros o se esparce el arroz en una forma rectangular de 2 a 2,5 cms de grosor sobre una bandeja aceitada o enharinada. Se deja secar a lo largo de 2 o 3 días y se guarda cubierto en la nevera o en lugar fresco. Para servir se cortan trozos de tamaño manejable y en forma de torta y se tuestan en una sartén seca por unos 5 minutos sobre cada lado.

259.- TRIGO SARRACENO.-

Es un gran excelente para construir una constitución fuerte. Se hace una harina de sarraceno que se toma cruda. Para eso se machaca el sarraceno hasta que se hace harina y se agrega sal marina.

260.- UMEBOSHI CARBONIZADA Y SEMILLAS DE UME.-

Se tuestan varias ciruelas de umeboshi en horno a alta temperatura y bajo la parrilla hasta que su superficie exterior se pone negra. Luego se machacan hasta hacer polvo que se guarda en un frasco. Se toma una cucharada de ésta preparación a la que se añade un té bancha caliente para hacer una bebida de múltiples aplicaciones. Para las semillas carbonizadas de umeboshi se tuestan los carozos en el horno a temperatura muy alta. Una vez carbonizados se machacan hasta lograr un polvo negro. Se guarda en un frasco. Se añade al té bancha o bien se espolvorea sobre cereales como condimento.

261.- UMEBOSHI Y KUZU.-

Disolver una cucharadita de kuzu en 2 o 3 cucharaditas de agua fría y agregar una taza de agua fría al kuzu disuelto. Hervirlo a llama mediana revolviendo de manera constante, con cuchara de madera, para evitar grumos. Cuando el líquido está traslúcido se pone la llama al mínimo y se agrega la pulpa de una ciruela de umeboshi bien machacada. Se sigue a mínimo por unos minutos más y se bebe caliente.

262.- UMEBOSHI MÁS SHOYU.-

Machacar la pulpa de una ciruela de umeboshi y cocer con un poco de shoyu y agua hasta obtener una pasta espesa. Emplear como condimento.

263.- UMEBOSHI, SHISO Y BANCHA.-

Tomar unas hojas de shiso y una ciruela de umeboshi que se encuentra fermentado en un pickle de umeboshi. Se le escurre un poco la sal para que no esté tan fuerte, se pica y se coloca en una taza. Hay que echarle 7 u 8 veces el volumen de té bancha y se bebe.

264.- UMEBOSHI, SHOYU Y BANCHA.-

Machacar la pulpa de una ciruela de umeboshi y cocer con un poco de shoyu y agua hasta obtener una pasta espesa. Se toma media cucharadita de la pasta y se disuelve media en una taza de té bancha caliente y se toma.

265.- UMEBOSHI, SHOYU Y KUZU.-

Disolver una cucharadita de kuzu puro en 2 o 3 cucharadas de agua fría. Agregar una taza de agua fría al kuzu disuelto. Llevar a hervor a llama muy baja revolviendo de manera constante con cuchara de madera para no hacer grumos. Cuando pasas 2 o 3 minutos el líquido se pone traslúcido. Entonces se agrega la pulpa de una umeboshi bien picada. Se reduce la llama a lo más mínimo posible. Se añaden unas gotas de shoyu y se revuelve suavemente. Cocer unos 2 o 3 minutos más y toma caliente. La ciruela se come también.

266.- VASO DE AGUA SALADA.-

Tanto si es fría como caliente es un remedio si de verdad no hay otras cosas a mano más útiles. La taza de agua fría con sal puede aliviar una condición intestinal bloqueada, pero hay bastantes más remedios para tratar la constipación. La taza de agua de sal marina caliente (y en una concentración más fuerte) provoca vómitos en casos de envenenamiento.

267.- VASO DE TÉ BANCHA SALADO.-

Hervir dos cucharadas de hojas de bancha en cuatro tazas de agua durante diez minutos. Agregar el 1 o el 2 por ciento de sal marina al bancha tibio para obtener un sabor ligeramente menos salado que el agua de mar (por ejemplo una cucharadita de sal por cada cuatro tazas de té). Tomar caliente.

268.- VERDURAS AL ESTILO KINPIRA.-

Cortar cantidades iguales de bardana y de zanahoria en palillos. Pincelar ligeramente una sartén con aceite de sésamo y calentar a llama medio-alta. Usar una cucharadita de aceite por persona. Cuando el aceite está caliente saltar durante 2 o 3 minutos la bardana y luego agregar la zanahoria. Cubrir el fondo de la sartén con un poco de agua, lo suficiente como para cubrir la bardana que es la que está debajo del todo. Tapar y cocer hasta que las verduras estén hechas al 80 por ciento, lo que llevará como unos 10 o 20 minutos. Agregar un poco de shoyu y volver a tapar cocinando hasta que toda el agua esté evaporada. Al final agregar unas gotas de jugo de jengibre.

269.- VERDURAS AL ESTILO NABE CON MOJO.-

El estilo nabe es un escaldado rápido de verano realizado sobre la mesa y por lo general en un recipiente de cerámica o de metal. Si no se consigue un recipiente especial para cocinar con éste estilo, se puede preparar rápidamente en una sartén de acero inoxidable. Difiere del estilo nishime en que utiliza más verduras de hoja que de raíz, más agua, se hace sin tapa, no se sazona, se emplea mucha más llama y mucho menor tiempo de cocción.

INGREDIENTES:

PRIMERO: seleccionar entre las verduras de hoja verde, las ascendentes: col común y rizada, repollo común, repollo chino,

puerro. Hojas de mostaza, de zanahoria, de daikon, de nabo, de chiviría, de escalonía, de diente de león. Brócoli, shiitke fresco o seco, judías verdes, apio, cebollín, habichuelas, brotes. Hojas frescas de shiso, de cebolla

SEGUNDO: seleccionar una pequeña cantidad de verduras de raíz como daikon, zanahoria, loto.

TERCERO: seleccionar entre tofu fresco o seco, pastas precocidas, pasta precocida de udón, fu, mochi, pescado de carne blanca

CUARTO: seleccionar tiras de alga kombu (5 a 7 cms cada 4 tazas de verduras) y por último agua de manantial.

PROCEDIMIENTO:

Cortar en tajadas tantas verduras como se desee y colocar en secciones sobre una bandeja grande. Poner unos 5 cms de agua en la olla de nabe con una cinta de kombu y shiitake remojado y picado. Llevar rápidamente a hervor a llama alta y dejar cocer hasta que kombu y shiitake se hayan ablandado. Comenzar a agregar verduras al caldo hirviendo. Comenzar por las más duras que son las que más tiempo requieren. Lentamente ir agregando las demás (en general precisan de hervir de 1 o 2 minutos). Las últimas a poner son los brotes, la escalonía y las hojas frescas de shiso que solamente necesitan unos segundos. Ocasionalmente, y para darle variedad, se puede añadir tofu fresco o seco, udón, fu remojado, mochi o pescado de carne blanca. Quizás haya que poner un poco más de agua. Al final si todo ha ido bien el plato tiene que mostrar unas verduras brillantes y ligeras y tiene que servirse inmediatamente. Si se hace sobre la mesa hay que ir comiendo las verduras según que se van haciendo. Cocinar justo lo que se va a comer.

270.- VERDURAS AL ESTILO NISHIME.-

Las verduras preparadas de ésta manera deben de estar cortadas en trozos muy grandes y cocinadas de forma muy lenta y a fuego muy bajo. El vapor de la olla va a permitir a las verduras cocerse en su propio jugo y por eso se necesita poca agua. Es igual que se condimente al inicio o al final y pueden ser servidas con su propio jugo que es muy sabroso.

PROCEDIMIENTO:

Usar una olla pesada con una tapa fuerte y que esté diseñada para el cocinado con poco agua. Remojar medio centímetro de alga kombu por taza de verdura y colocarla en el fondo de la olla con unos 5 cms de agua. Agregar las verduras cortadas. Por lo general se cocinan juntas 3 tipos de verdura diferentes. Se tapa bien y se pone la llama alta para generar vapor suficiente. Entonces se baja la llama y se cocina al mínimo por 15 o 20 minutos, según que las verduras sean más ligeras o más pesadas o también dependiendo del tamaño de los trozos cortados. Si se observa que el agua se ha evaporado se añade un poco más. Una vez que las verduras se han ablandado se agrega un poco de shoyu, se sacude (sin revolver) la olla y se cocina otros 3 o 5 minutos con la tapa puesta y al fuego mínimo. Se apaga el fuego y se deja asentar 2 minutos.

271.- VERDURAS AL ESTILO SALTEADO.-

Se cortan finamente las verduras surtidas. Las verdes de hoja y los brotes y choclos pueden ser saltados solos o en varias combinaciones.

PROCEDIMIENTO:

Se calienta la sartén y se agrega un poco de aceite de sésamo. Cuando el aceite está caliente se saltan las verduras de manera rápida por unos cuantos minutos (el tiempo depende del tipo,

tamaño y forma de corte). Usar para revolver palillos u otros utensilios de madera. No hay que mezclar con vigor, ni de manera constante sino tratar las verduras con mucha suavidad. Al final espolvorear un poco de sal marina o echar unas gotas de shoyu. Cocer a fuego mínimo por unos minutos más poniendo un poco de agua si es necesario.

272.- VERDURAS AL ESTILO TEMPURA.-

El estilo tempura es el estilo de freír en mucho aceite y a muy alta temperatura para que los alimentos queden crujientes, con gusto liviano y llenos de gran energía. Tiene dos partes. Por un lado está la preparación de la pasta de rebozo y por el otro la fritura propiamente dicha.

PREPARAR LA MASA:

Poner una taza de harina de trigo pastelera, una o dos cucharadas de kuzu (cuanto más kuzu más transparente y crujiente es el resultado) y una pizca de sal marina. Echar una taza de agua por cada taza de harina y kuzu y revolver. La pasta de tempura debe de mantenerse fría y no estar ni seca ni acuosa. En ambos casos se puede añadir un poco de agua o de harina para corregir. Lo más adecuado es preparar la masa un poco antes de hacer la tempura.

PROCEDIMIENTO:

Lo conveniente es que las verduras estén secas y por ello no resulta apropiada la tempura en el caso de las verduras verdes acuosas o de las raíces acuosas. El tipo de corte puede ser muy variado y en función del tipo y clase de verduras utilizadas. Una vez que se tienen seleccionadas y cortadas todas las verduras y la pasta preparada, se coloca en un wok o en una sartén de hierro fundido una cantidad de aceite de sésamo de 5 cms. El aceite tiene que alcanzar una temperatura de 180 grados lo que se

comprueba dejando caer un poco de pasta en el aceite. Si va al fondo y sube rápidamente es que está bien. Si se queda en el fondo es que le falta y si no se hunde es que está demasiado caliente. Cuando la temperatura está bien, se revisten los ingredientes con pasta y se ponen uno por uno en el aceite caliente (no más de 5 piezas a la vez). Se fríen hasta dorar lo que normalmente ocurre en un minuto y se les da la vuelta con palillos de madera para hacerlos por el otro lado. Se colocan en una rejilla o en papel absorbente para que escurran el exceso de aceite. A lo largo de la tempura hay que mantener el aceite caliente.

273.- VERDURAS AL ESTILO VAPOR.-

Los alimentos cocidos al vapor tienen sabores muy ligeros y se preparan de manera rápida con poca pérdida de propiedades. Sus texturas son crujientes y mantienen un color y un brillo especiales. Se pone 1,5 cms de agua en una olla y se introduce un vaporario de metal que no llegue al fondo. Se coloca la verdura en el vaporario con una pizca de sal marina para realzar su sabor dulce natural. Se tapa y se hierva el agua, cocinando al vapor por unos 5 o 10 minutos o hasta que la verdura se pone tierna. Cuando se combinan más de una verdura es conveniente hacerlas por separado, dejando enfriar y que se vuelva a repetir todo el ciclo para cada verdura. Es importante que, una vez que se retira de la llama, se pase rápidamente por el agua fría

274.- VERDURAS DE HOJA AL VAPOR.-

Normalmente las verduras más empleadas son la col común, la col rizada, las hojas de mostaza, el berro, las hojas de diente de león, las hojas de zanahoria, repollo chino. Se lavan y se cortan en tajadas. Se ponen en unos dos y medio centímetros de agua o en

un vaporario en 5 cms de agua hirviendo. Se tapa y se cuece al vapor 2 o 3 minutos, dependiendo de textura. Servir rápidamente.

275.- ZANAHORIA COCIDA.-

La zanahoria cocida empleando el método del hervido o del vaporizado es excelente para mejorar una anemia o para aliviar el problema de hinchazón de piernas por problemas renales. Cualquiera de los procedimientos tradicionales explicados para cocer, hervir o vaporizar las verduras de raíz es aplicable y no tiene mayor dificultad.

276.- SHIO KOMBU.-

Remojar 5 o 6 cintas de alga kombu de 10 o 12 centímetros durante varios minutos o hasta que se ablande lo suficiente como para poder ser cortada. Cortar en cuadrados de 2,5 centímetros y colocar en una cacerola. Cubrir el alga con una mezcla de media taza de shoyu y media taza de agua. Cocer hasta evaporar todo el líquido, lo que llevará del orden de 30 o 40 minutos. Enfriar y guardar en un frasco.