

30 REFLEXIONES DE MI PRIMER AÑO MACROBIÓTICO

Javier Iraola

«Buscamos seres autónomos e independientes que puedan y quieran hacerse responsables de su propia salud y de la salud de su familia. No podemos, ni debemos, depender de nadie más para nuestro bienestar.»

Georges Oshawa

INDICE

30 REFLEXIONES DE MI PRIMER AÑO MACROBIÓTICO

INTRODUCCIÓN. Una conveniente presentación previa.-	10
R001 La alimentación es el nexo de unión de todo.-	11
R002 El placer de tomar el control de la salud.-	14
R003 Es una experiencia apta sólo para una minoría.	17
R004 Los alimentos condicionan el estado de la salud.	20
R005 Conocer los problemas de los alimentos.	26
R006 Dios mío!!.... ¿Entonces qué vamos a comer?	32
R007 La importancia del enfoque mental.	37
R008 Bibliografía de referencia buena y clara.	44
R009 Hablando claramente de las dificultades.	48
R010 El cambio en la vida será de 180 grados.	53
R011 Sus bases se asientan en la medicina china.	58
R012 Hay que coger al toro por los cuernos.	66
R013 La sufrida e inevitable fase depurativa.	67
R014 Mucho más allá de una dieta estándar.	77
R015 Cada plato macrobiótico es una creación.	82
R016 Es preciso aprender de manera constante.	90
R017 La importancia de la condición de partida.-	94
R018 ¿Cómo recuperar la condición personal?	97
R019 El compromiso de sanar con los alimentos.	104
R020 Adaptar la macrobiótica a cada persona.	111
R021 La alimentación base para la espiritualidad.	116
R022 Contenido metafísico de la macrobiótica.	120
R023 La necesidad de autonomía e independencia.	123
R024 ¿Estamos cada vez más embrutecidos?	126
R025 El porqué de la situación está muy claro.	129
R026 ¿Porqué cuesta tanto cambiar el chip?	132
R027 Somos libres de comer lo que queramos.	138
R028 Vivir la vida más plena que podamos.	143
R029 Solidez y reconocimiento a sus principios.	146
R030 Una fantasía en torno a la macrobiótica.	150
Conclusiones de mi proceso de reflexión. Declaraciones.	159

30 REFLEXIONES

En mi primer año de macrobiótica y gracias a diversas circunstancias personales, he tenido la suerte de poder dedicar mucho tiempo a la lectura, a la experimentación, al estudio, a la práctica en la cocina, a la compra, a la asistencia a cursos y al el contacto con otras personas en una situación similar. De tal manera, que puedo decir que, mi primer año macrobiótico, ha sido una experiencia intensa y vigorosa.

Contaba con la enorme ventaja de haber llegado a la macrobiótica con toda libertad, sin ninguna presión ni obligación, de manera voluntaria y natural. Como un suceso de mi existencia que ocurre en el momento adecuado y preciso. En éstas circunstancias, que deseo para todo el mundo en sus comienzos —y en la práctica habitual también—, me ha resultado estimulante el poder profundizar cada día un poquito más en éste arte de vivir la vida cotidiana.

Desde luego que la macrobiótica es mucho más que una dieta alimentaria. La persona que tenga el objetivo de centrarse en un aspecto tan concreto y tan limitado de sus posibilidades, obtendrá una experiencia «light» e incompleta. En efecto, la macrobiótica se ocupa de todo lo que tomamos para alimentarnos y del modo en el que ello

influye y condiciona el estado de salud integral de cada persona individual pero, por suma de todas ellas, esto significa ocuparse también del estado de salud de la sociedad en su totalidad y en conexión con el medio ambiente.

A lo largo de la historia de la humanidad, se ha visto como otras civilizaciones precedentes y muy diversas —egipcios, romanos, persas, mayas, chinos— han gozado de periodos de gran esplendor, de gran creatividad y de gran universalidad, contando con una alimentación simple y centrada, fundamentalmente, en la capacidad de los cereales en grano y de las legumbres.

Los avances de la sociedad industrial, de los transportes, de las comunicaciones, de la capacidad de manipulación y almacenamiento de los alimentos, de la eficacia en las técnicas productivas han provocado un cambio radical en el modelo de alimentación del mundo. Hasta tal punto que no queda casi ningún parecido entre la forma de actual de alimentarse con respecto a la que ha mantenido y sustentado a las civilizaciones anteriores.

¿Los resultados? Desde luego que se vive más tiempo. No obstante también es cierto que, actualmente, se gasta el mundo millones y millones de recursos en el tratamiento de los desequilibrios de la salud y de las enfermedades. No es menos cierto, también, que el consumo y el

deterioro del medio ambiente es evidente y que el planeta tierra está bastante asustado. Y que el agua se está convirtiendo en el oro del siglo XXI. Y que la agresividad y el embrutecimiento de nuestras sociedades es creciente conforme pasan los años. Oriente y Occidente cada vez se parecen más, y toman con habilidad las peores cosas los unos de los otros y están creando el nuevo «Orcidente», un espacio universal en donde cada persona sólo se ocupa de sí misma.

Resulta esperanzador ver cómo crece constantemente el número de personas que están convencidas de que su salud integral va a depender, sobre todo, de lo que hagan por ellas mismas. Y consideran que su boca, es el lugar sagrado por el que introducen los alimentos en su cuerpo para nutrirse y para tomar la energía y la esencia que necesitan, y que será el medio que les conducirá a la recuperación de su equilibrio vital, que les guiará a la recuperación de la salud perdida, que les llevará a la curación de sus enfermedades y a un mundo mejor. Su boca les va a condicionar desde su aspecto físico hasta el mundo de sus relaciones íntimas y sociales.

La macrobiótica entiende y defiende que el ser humano moderno está equivocando gravemente su manera de alimentarse y que el precio que paga —y que pagará— por ello es muy elevado. Sin embargo, los efectos causados

por la alimentación equivocada en el estado de la condición personal no se observan de manera inmediata, sino que son observables, generalmente, a medio y largo plazo, puesto que el cuerpo, en un intento por salvaguardar el estado general de salud, es capaz de acumular, de muy diversas maneras y durante un largo período de tiempo, todas las toxinas y los excesos de los que no se puede desprender. Lo malo es que el estado final de ese proceso suele ser el de la enfermedad grave e irreversible. Lo bueno es que, para entonces, habrá habido toda una variedad de advertencias y de estados intermedios precedentes que avisan de esa mala condición personal que se está adquiriendo. Y, por lo tanto, se trata de un precio que se puede evitar. Para hacerlo, la macrobiótica propone un cambio radical de alimentación y vuelve sus ojos hacia un modelo que tan buenos resultados ha dado a la humanidad a lo largo de los siglos.

Desde un enfoque dietético, la macrobiótica rechaza, restringe y elimina, por diferentes y fundadas razones, de la dieta todos los productos lácteos animales y sus derivados —quesos, yogures—; las proteínas animales —bien sean precedentes de carne o casi todas las de pescado—; los huevos; todo tipo de azúcar refinado, el chocolate, los dulces y la sal; las harinas y los cereales no integrales y todos sus productos derivados, especialmente la bollería industrial; las frutas y el exceso de verduras

crudas; el alcohol, los estimulantes como café o té— y los aceites no vegetales; las denominadas solanáceas —tomate, patata, pimiento y berenjena—; las bebidas gaseosas y los refrescos; y en general todos los alimentos que no son ecológicos o que tienen aditivos y conservantes peligrosos para la salud.

En su lugar propone el consumo de alimentos como los cereales integrales —que son la base prioritaria de todas las comidas y mejor cuanto más entero sea el grano—; las legumbres; las proteínas vegetales; la fruta y las verduras —por lo menos ligeramente cocinadas—; el uso de la sal marina, de fermentos, de semillas, de aceites vegetales; la incorporación de las algas marinas en la dieta.

¿Qué se puede obtener de éste gran cambio? Entre el paquete de aspectos positivos destacan:

Un peso ideal natural obtenido de manera natural.

Un rejuvenecimiento palpable y notorio.

Un estado de salud envidiable —fuerza, vigor, buen humor, apetito, interés por la vida, buen dormir, resistencia, claridad mental, memoria, juicio rápido.—

El control e intervención personal sobre la vida propia y el estado funcional del organismo.

La posibilidad de superación de enfermedades graves.

Un estado superior de juicio y de conciencia logrado gracias a alimentos de alta cualidad energética.

Un gran beneficio para el medio ambiente el cual, bajo éstas pautas, es menos —y más sabiamente— explotado.

La contribución en la elaboración de un todo universal pacífico basado en la reconstrucción biológica personal.

Sostiene con firmeza que la persona que se alimente de una manera equilibrada y armonizada con la tierra, el medio ambiente, las estaciones, su propia condición personal, su propia naturaleza, el entorno donde vive, su circunstancias personales y su condición de ser superior con conciencia y libertad plena de elección, gozará de una salud mental, física, emocional y espiritual total.

Su objetivo principal será desarrollar y favorecer la comprensión y la capacidad para que cada persona se responsabilice de su propia salud y de la de su familia, al mismo tiempo que le brinda la ayuda oportuna para conseguirlo con éxito, mediante la dieta diaria. En palabras del propio Mikio Kushi: «crear un plato macrobiótico significa armonizar los sabores, los colores, las formas y las energías de los alimentos según la condición de la persona que los va a consumir».

Suerte y buen tiempo para que el viaje emprendido sea lo más placentero y sanador posible.

UNA CONVENIENTE PRESENTACIÓN PREVIA.

Antes de empezar con las reflexiones, desearía hacer una presentación que puede ayudar a entender mejor algunas de mis consideraciones y mis pensamientos. Soy del País Vasco y natural de San Sebastián, un lugar donde el culto y la afición por «la buena comida» y «la buena bebida» son bien conocidos, y que yo he compartido durante muchos años de mi vida. Hasta la víspera de iniciar mi experiencia macrobiótica reconozco que disfrutaba de todo tipo de alimentos, sin hacerme demasiadas preguntas y que, además, para más inri, era fumador. Cierto que procuraba tomar, especialmente a la noche, alimentos que pensaba eran sanos y saludables, pero hoy comprendo que me faltaba información esencial. Mi situación se veía agravada por el hecho de haber comido durante años, y por circunstancias personales y de trabajo, habitualmente los platos del «menú del día», con todo lo que significa. Por tanto, el salto a la macrobiótica, aunque voluntario, ha sido de tal calibre e importancia que todavía hoy siento como, en ocasiones, «tiemblan los cimientos de mis sentidos», lo que ocurre cuando, por razones diversas, «aflojo» y dejo de estar centrado en lo esencial. En esos momentos siento las tentaciones a flor de piel y capeo el temporal como puedo. Para ello me ayuda mucho que mi compañera esté en la misma frecuencia.

R001: LA ALIMENTACIÓN ES NEXO DE UNIÓN DE TODO PROCESO DE BÚSQUEDA Y CRECIMIENTO.

Hoy me doy cuenta de que accedí a la macrobiótica de la mejor manera posible. En un momento dado de mi vida, y por muy diversas circunstancias, tuve la inspiración y la oportunidad para tomar la decisión libre, voluntaria y sabia, de retomar el cuidado de mi mismo en todos los ámbitos —mental, físico, espiritual y emocional—, puesto que hasta ese momento me había dejado llevar por normas, usos y costumbres que se me imponían desde el exterior. A partir de ese momento, eso se iba a terminar y, yo mismo me iba a convertir en el objetivo prioritario de mi atención y de mi cuidado consciente.

Lo que podía haber sido una época de mi existencia agobiada y preocupante, se convirtió en uno de los períodos más estimulantes de mi vida. Producto de la crisis económica del año 2009, el despacho en el que estaba trabajando amortizó mi puesto de trabajo. De la noche a la mañana, la ocupación más importante del día desapareció y, con ella, una fuente de ingresos estable y periódica. Pues bien, no me pudo pasar nada mejor. Las casualidades y las causalidades comenzaron a funcionar a partir de ese momento, aunque para ello tomé una de las decisiones más lúcidas de mi vida.

Supé —con una gran dosis de intuición añadida— que aquello iba a ser muy bueno para mí, y que a partir de ese momento debería de cambiar el enfoque de mi existencia. Y no quería decir, con ello, que hasta la fecha hubiera llevado una vida tan desenfocada, pero me faltaba el efecto del descubrimiento más simple que tenía que hacer. Comprender que allí, con 61 años —en apariencia bien llevados—, iba a tomar las riendas de mi patrimonio personal más valioso: YO MISMO y que lo iba a hacer tratando de tener la vida más completa, desde todos los ángulos posibles, lo que implicaba dos sucesos:

Primero, tomar el cuidado y la responsabilidad de mi alimentación. Todavía no sabía de qué manera iba a hacerlo, pero era consciente de que por medio de los alimentos podía provocar una auténtica revolución en mi cuerpo y de mi equilibrio interior, actuando desde dentro. Durante muchos muchos años me había estado adaptando a lo que venía. Por fin, a partir de ese momento, podía ser el que decidiera, el que se responsabilizara de su propio estado personal. Y me encantaba la idea.

Segundo, implicaba también el hecho de admitir que todo el trabajo que había realizado hasta esa fecha con mi interior —y que no había sido poco, puesto que llevaba muchos años meditando y trabajando en mi crecimiento

interior con paciencia y constancia— estaba comenzando a encontrar su sentido. De nada hubiera valido seguir trabajando por separado con el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, porque no hubiera llegado a ningún puerto interesante. Tenía que haber algo que fusionara todo ese esfuerzo. Sabía que la alimentación podía ser el nexo de unión de todo.

A partir de ese instante, comenzó el fluir natural de los eventos precisos que me llevaron a desembarcar en la macrobiótica y de la mano de las personas que iban a hacer de mi viaje algo lleno de sentido y de aliciente. Por ello, soy afortunado. Ocurrió de la mejor manera, en el momento que tocaba, sin prisas, sin agobios, con una plenitud de conciencia no habitual. Por ello me resultó relativamente sencillo tomar decisiones difíciles. La dieta, dejar de fumar, adoptar cambios de mi existencia tan profundos... En el fondo cuando una persona decide tomar las riendas de su vida, a ese nivel, se encuentra con «el sentido». Sabe que tiene que llevar el barco —que es el «si mismo»— al mejor de los puertos. Sabe que va a necesitar de mucha fuerza y de mucha paciencia. Y para ayudarle en la motivación y en los momentos bajos, es bueno que recuerde que, al ser parte de un todo, todo lo que haga la persona por sí misma, lo hace también por la totalidad. Es el principio de la correspondencia.

Eso forma parte del principio universal: que somos parte de un todo, con sus mismas propiedades y cualidades y que, a nuestro nivel, tenemos que ser lo más completos para que el todo sea más completo. Eso también es macrobiótica. Eso especialmente es la macrobiótica.

R002: ES UN PLACER PODER TOMAR EL CONTROL DE LA SALUD A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS.

Admito encantado que una de las razones más poderosas por las que me he sentido atraído hacia la macrobiótica es por tener la posibilidad de intervenir y de colaborar, voluntaria y eficazmente, en la generación de mi propio estado de salud y de mi propia apariencia física. Es magnífico. Puedo así abandonar los viejos esquemas en los que una persona se siente la víctima de un modelo que anula su libertad de elección, pasando por el contrario a ser una parte significativa en la dirección de su destino.

El principio de causa-efecto nos indica, mas allá de lo aparente, que con la consciencia somos capaces de romper con la inevitable cadena de aceptar, sin rechistar, los efectos asociados a las causas que los originan. Aplicado a la macrobiótica nos indica que, si bien «somos lo que hemos comido», que si bien dependemos de nuestra constitución —que es heredada— y de que el proceso de

acumulación comienza ya en el embarazo y está causado por la alimentación de nuestra madre, también somos capaces de romper por medio de la alimentación con la cadena de efectos acumulativos que todo ello ocasiona.

En general hay mucho dolor y mucho sufrimiento que el ser humano padece de manera innecesaria puesto que es totalmente evitable mediante la práctica de la acción correcta. Y de entre ellas se destaca el sufrimiento que un mal cuidado del cuerpo propio, —lo que incluye una alimentación equivocada—, tarde o temprano, le va a causar salvo que se tenga una constitución extraordinaria. Y sin embargo, la acción correcta en éste caso es sencilla. Puesto que la acumulación está ocasionada por la mala alimentación —tanto la propia, como la heredada, como la recibida en el embarazo— por medio de la alimentación también somos capaces de restituir equilibrios perdidos, de recuperar la buena condición de esa constitución heredada y de renovar la esencia posnatal.

La manera de comer macrobiótica tiene unos efectos comprobados, que serán observables en el cuerpo propio con el paso del tiempo. Por ejemplo, se van a observar reacciones como la recuperación de la regularidad intestinal, como la recuperación del peso ideal, como el apretamiento de las carnes y la pérdida de grasas «acumuladas», el mejoramiento de la piel —salvo en los

casos en los que la depuración se produzca, aunque sea temporalmente, por éste medio—, como la mejora de la flexibilidad y la movilidad corporal, la mejora del tono energético, la sensación de sentirse bien o el aumento de la claridad mental.

Personalmente he pasado por bastantes de ellos —con excepción del ya comentado asunto de la depuración a través de la piel— y tengo que reconocer, además, que dejé de fumar sin demasiadas tensiones. A pesar de ello, al cabo del año he adelgazado quince kilos y mi cuerpo está fino y con una regularidad envidiable. Pero lo mejor de todo, es que me siento una parte decisiva en ésta nueva situación. Cada día la decisión de lo que como la tomo con libertad, con base y conocimientos —procuro que cada vez sean más completos—, con conciencia, sin rigidez y con gusto, participando activamente en el proceso completo, desde pensar el menú y hacer la compra, hasta la recogida y limpieza de los cacharros. Y me cabe la satisfacción de que con mi decisión contribuyo a la recuperación de todos mis equilibrios.

Hacerlo libremente es muy satisfactorio y estimulante, pero también lo puede ser en el caso de que se inicie la macrobiótica de manera obligada para la sanación de una enfermedad grave, siempre y cuando se consiga «dar la vuelta» a esa obligatoriedad —lo de tener que hacerlo «por

narices»— y reconvertirlo, en una decisión libre. El logro de las mejoras, de la reducción de los síntomas y de la recuperación progresiva de la salud, al ser asociados con la participación personal, consolidan el efecto sanador de los alimentos en la curación.

Con el alimento se despierta la capacidad sanadora del cuerpo. Con la voluntad libre se decide qué tipo de alimento utilizar. Por lo tanto con la voluntad libre se activa también la capacidad sanadora del cuerpo. Hay que tener fe y confianza en ello, si bien llegado el momento, la decisión de confiar en los alimentos para la curación de enfermedades graves y serias, será la manifestación de estar aplicando un juicio superior.

R003: ES JUSTO RECONOCER QUE SE TRATA DE UNA EXPERIENCIA APTA PARA UNA MINORÍA.

Soy muy consciente de que la práctica de la macrobiótica siempre será minoritaria —a pesar de su gran interés—. Me lo pareció en el comienzo y me ratifico conforme pasa el tiempo de práctica. El cambio que propugna es tan grande, tan importante y de tanto alcance que, para poder gestionar ese nuevo modelo de alimentación, es preciso disponer de una motivación y una claridad mental muy altas, o bien gozar de una formación sobre nutrición alimentaria muy completa, o bien tener una imperiosa necesidad de tener que confiar

—casi ciegamente— en ella por razones de salud. En efecto, la macrobiótica parece ser una experiencia para una minoría.

No son muchas las personas que acceden a la macrobiótica de manera espontánea y voluntaria. No son muchas las personas con la capacidad y la preparación necesarias para tomar una decisión tan compleja. Ni tampoco son muchas las que están dispuestas a cambiar la alimentación sensorial por una alimentación libre, nutritiva y sanadora. Para muchas otras es muy difícil tener el grado de libertad suficiente como para poder emprender el camino. La inmensa mayoría no están informadas correctamente sobre los efectos completos de la alimentación «moderna» y, además, no tienen demasiadas ganas de investigarlos.

En la medida en que se van conociendo historias macrobióticas de otras personas, se adquiere perspectiva sobre lo que la macrobiótica es capaz de aportar. Así, puede ser entendida como una dieta para mantener una salud integral y completa envidiable, o bien se le puede considerar como una dieta capaz de ayudar a la sanación de una enfermedad leve o grave. También puede ser enfocada como una dieta preparada para recuperar y para restituir la fuerza y la vitalidad energética personal, e inclusive, ser entendida como la alimentación consciente

capaz de completar el proceso espiritual más refinado del ser humano. Lo cierto es que, en todos los casos, su puesta en práctica se verá acompañada de un desarrollo progresivo de la facultad de juicio superior, la cual le hará percibir el mundo de una manera diferente.

Pero, en cualquier caso, el cambio es tan fuerte, tan drástico y tan sacrificado que significa un reto para cualquiera. La lista de NOES es tan amplia y extensa que cuesta recordarla. Aun aceptando a priori que la retirada y la sustitución de todos esos alimentos esté mucho más que fundamentada y razonada —de hecho no hay ningún problema para demostrarlo—, el cambio es de tal magnitud que no es asumible para «la mayor parte de las personas», y aplicarla en sus actuales condiciones de vida cotidiana no le resultará nada fácil. Lo que, por otra parte, hace sentirse al que la practica como una persona privilegiada y afortunada.

En efecto, hay muchos factores que dificultan y desaniman a su práctica. Por ejemplo, a nadie le gusta escuchar que su mala salud proviene de lo que ha comido, por lo que encima además tiene que hacerse responsable de ello; Tampoco resulta agradable tener que imponer el modo de alimentación a todos los miembros de una familia, en donde las situaciones personales pueden diferir en gran manera de unos miembros a otros, por lo

que habrá que hacer compatibles dos modelos de alimentación tan diferentes, con las complicaciones que conlleva; La sociedad está preparada para hacer llegar a los lugares de venta los productos clásicos y tradicionales pero se encuentra con serias dificultades para hacer llegar al mercado los «productos alternativos» en situación asequible de oferta generalizada. Como resultado, hay pocas tiendas y son bastante más caras. En el fondo parece ser cierto que solamente se encuentran los argumentos y las motivaciones suficientes para aceptar éste modelo de alimentación —y quizás no de muy buen talante— cuando se trata de un proceso de enfermedad al que se intenta superar con la macrobiótica.

No obstante lo dicho, guardemos y mantengamos en nuestra mente éste perfil de la persona macrobiótica y no lo perdamos de vista:

- 1 cuerpo esbelto - 1 cuerpo energético - 1 mente clara
- 1 cuerpo sin enfermedades, ni fallos orgánicos
- 1 persona equilibrada - 1 persona comprometida
- 1 persona justa - 1 ser de conciencia superior

**R004: SIN NINGUNA DUDA, LOS ALIMENTOS
CONDICIONAN NUESTRO ESTADO DE SALUD.**

Lo primero que tiene que hacer una persona macrobiótica es reconocer y comprender que existe una relación específica entre los alimentos que se comen —y

muy especialmente de los que se han comido— y el estado de situación de la Condición Personal de salud. En macrobiótica se requiere aceptar que, cuando se come de una forma que no es correcta —lo que habitualmente hacemos—, se activa y se pone en marcha, de manera inevitable, el «ciclo de acumulación de los desajustes y las enfermedades», ciclo que explica las fases del deterioro progresivo que sufre la salud, causadas por la forma de comer, que culmina, frecuentemente, con el desarrollo de una enfermedad grave. Éste es el punto de vista macrobiótico que se asienta en la experiencia de la medicina oriental de más de tres mil años de existencia. No importa tanto cual sea la constitución personal propia, puesto que lo que de verdad importa es la condición de deterioro a la que es llevada esa constitución por la pérdida de calidad de la sangre y que se expresa mediante la acumulación de toxinas, de grasas y de mucosidades en puntos estratégicos y esenciales del organismo.

A lo largo de ese «Ciclo de Acumulación de los Desajustes y de las Enfermedades», que tiene su base en una alimentación deficiente, se atraviesa por seis fases de gravedad progresiva que culminan con la pérdida de la calidad de la sangre y en una acidificación muy fuerte del organismo. Y esa situación resulta ser el caldo de cultivo propicio para el desarrollo de distintos tipos de cáncer. Lo

dramático del caso es que, dado que en las cuatro fases primeras no se observa, por lo general, un daño grave en órganos vitales, no se les presta la atención debida y, como mucho, son tratadas para mejorar síntomas molestos que hay que eliminar, sin escuchar sus verdaderos mensajes. Para la macrobiótica, por el contrario, cuanto antes se hagan caso de las señales —las menos graves— y antes se inicie la acción, habrá más posibilidades de impedir el paso hacia la enfermedad seria y grave.

En general, la teoría sostiene que una alimentación incorrecta y desequilibrada produce una cantidad de toxinas, desechos y residuos que se van acumulando en el organismo, y ante los que el cuerpo responde siempre tratando de su eliminación. Dependiendo de la cantidad y de la frecuencia de los residuos generados, al cuerpo no le da tiempo para eliminar todo lo que tiene que eliminar por medio de procesos normales, pero, como tratará siempre de cumplir con su obligación, se lanzará a procesos de eliminación —o intento de eliminación— cada vez más agresivos y más contundentes.

Todo comienza con el intento normal de depuración.

1.- **Descarga o depuración normal.** En la primera fase de la eliminación de los excesos «razonables», la depuración se produce a través de la respiración, del sudor, la orina, la defecación o la actividad energética

ordinaria. En las mujeres se apoya también en la menstruación, la lactancia y el parto. Cuando se excede el nivel de acumulación razonable, simplemente ocurre que la depuración normal no resulta ser suficiente para liberarla, y se pasa al estado siguiente.

2.- **Descarga o depuración anormal.** En ésta fase se exageran las manifestaciones depurativas anteriores y se produce la transpiración exagerada, la orina demasiado continuada, la tos, la fiebre, diarreas, convulsiones y estremecimientos. Se conocen como enfermedades ligeras de reajuste. Pero, si tampoco son suficientes para eliminar los excesos acumulados —lo que ocurrirá siempre y cuando no se varíe el tipo de alimentación—, se pasará a la fase siguiente.

3.- **Descargas a través de la piel y de las enfermedades cutáneas.** Las descargas a través de la piel son muy latosas —desde luego es mi caso y puedo dar fe de ello— pero tienen la ventaja de que son muy liberadoras y permiten a los órganos y a los tejidos quedarse al margen del proceso de deterioro. Por ello, se recomienda no poner impedimentos para que trabaje éste tipo de depuración, tratando de eliminar o suavizar los síntomas. Puede llegar incluso a manifestarse como ligeros cánceres de piel, los cuales reaccionan muy bien frente a la dieta y a la adecuada masticación. Sin embargo, de continuarse con la

acumulación —cuando la capacidad de «cargar» es superior a la capacidad de eliminar— se pasará a la fase de deterioro siguiente.

4.- Acumulación periférica de los excesos. El cuerpo, que tratará de preservar los órganos internos hasta el último momento, elegirá para continuar con el proceso de descarga la acumulación de las toxinas, mucosidades y grasas en las regiones externas más alejadas del interior. Lo hará con preferencia en las zonas en donde existan canales de comunicación entre el cuerpo y el exterior: fosas nasales, oídos, pulmones, y también en lugares donde se puedan acumular mucosidades y grasas más fácilmente: mamas, intestinos, riñones, órganos sexuales. Las manifestaciones de la acumulación serán diversas y variadas como quistes, mucosidades, inflamaciones, dolores, sorderas, disfunciones, impotencia, etcétera.

5.- Acumulación de los excesos en órganos internos. Cuando la periferia no ha sido suficiente, los excesos se almacenan en los órganos internos y sus sistemas ocasionando su mal funcionamiento y su lesión. Así llega la afectación del sistema digestivo, sistema circulatorio, sistema excretor, sistema inmunológico, con todo tipo de manifestaciones de sus órganos. Lo normal es acumular los excesos en el hígado en forma de carbohidratos, en los músculos en forma de proteína y por todo el cuerpo en

forma de grasas. Es el momento en el que el cuerpo manifiesta su acumulación y la refleja como grasas en zonas típicas como las caderas, estómago, piernas o glúteos. Pero todavía puede ser peor.

6.- **Etapas de la degeneración sanguínea** —estado previo de gran cantidad de cánceres—. La degeneración funcional —no detenida— de órganos básicos como los pulmones y el riñón, como los intestinos y el bazo, propician la formación de una sangre de poca calidad y el sistema linfático ya no puede producir la autodepuración necesaria. El resultado es un envenenamiento progresivo de la sangre y la creación de las condiciones favorables para la formación de cánceres diversos.

Para una persona macrobiótica, el aceptar, por una parte, que el ciclo de manifestación y de acumulación de la enfermedad es como el que se ha descrito y, por la otra, aceptar también que existe una relación directa entre esas manifestaciones y su modelo de alimentación, será el punto de partida. Entonces, aceptar que la persona puede sanar por medio de la alimentación macrobiótica adecuada, no será nada más que la justa contrapartida de la afirmación contraria, o sea que la enfermedad está originada por la alimentación incorrecta.

—PRÁCTICA—.

Georges Ohsawa elaboró un sencillo modelo para el control del estado de salud personal. Tomemos éste modelo de Ohsawa como propuesta para ayudar a identificar una condición personal. SIETE son los sencillos parámetros propuestos para considerar el estado propio de salud:

- Nunca estar fatigado.
- Tener buen apetito.
- Mantener un sueño profundo.
- Tener y gozar de buena memoria.
- Mantener un permanente estado de buen humor.
- Manifiestar rapidez de juicio —certero y correcto—.
- Tener un gran sentido de la justicia.

Como práctica se propone autochequear el estado de salud propio bajo los parámetros de Ohsawa y completarlo con el estudio personal y reflexivo de los síntomas que permitan, a la propia persona, su identificación con alguna de las seis fases descritas a lo largo de éste punto de reflexión.

R005: NUESTRA OBLIGACIÓN PRINCIPAL ES INFORMARNOS SOBRE LOS PROBLEMAS QUE NOS PUEDEN CAUSAR LOS ALIMENTOS HABITUALES.

La macrobiótica se asienta en la existencia confirmada de una relación directa y específica entre ciertos alimentos que se comen —y muy especialmente los «que

se han comido» en el pasado— y el desarrollo de las enfermedades. Desde sus inicios, tanto Georges Ohsawa como Michio Kushi —verdaderos paladines de la macrobiótica—, han dedicado su vida a extender y difundir el postulado dietético-macrobiótico, advirtiendo de los perjuicios que tiene para la salud el tomar alimentos como las proteínas animales —las carnes y los pescados en general—; como los huevos, los lácteos y todos sus derivados; como los azúcares refinados, sus derivados y sucedáneos; como las harinas blancas no integrales y sus derivados ; como las solanáceas; de los excitantes como el café, el alcohol, los estimulantes, las bebidas gaseosas azucaradas; de la sal refinada y en fin, de todo producto que haya sido tratado con agentes perniciosos para la salud, en cualquiera de sus procesos. Y junto con la denuncia de todos esos alimentos se recomienda el empleo de otros, no tan reconocidos, pero que deben de pasar a ser la parte esencial de la dieta diaria —cuidando de que su procedencia sea de cultivo ecológico y natural—, como son los cereales integrales y sus derivados; las legumbres; los vegetales y las hortalizas; las algas; las semillas; las frutas de temporada...

Lo bueno es que, con el tiempo, organizaciones diversas —por ejemplo la Organización Mundial de la Salud — han venido coincidiendo, en sus directrices sobre dieta

aconsejable para la humanidad, con las expuestas por la macrobiótica. Dejan de ser, por lo tanto, las reflexiones y las prácticas de unos «exagerados aguafiestas» para asentarse como verdades incuestionables —pero que no interesaba demasiado extender—. El informe de la Organización Mundial de la Salud de Ginebra de 1991, reconoce que «el cereal debe de convertirse en nuestro alimento principal».

Además en su estudio se pueden leer, entre otras, guías y recomendaciones dietéticas tan concretas como:

- no se deben tomar azúcares refinados y derivados
- se deben limitar al máximo las proteínas animales
- no se deben tomar carbohidratos refinados: harinas
- limitar la sal a cantidades mínimas diarias, 6 grs.
- se deben tomar aceites grasos polinsaturados vegetales
- los cereales enteros deben ser la base de la alimentación
- las fibras deben de limitarse para no perder minerales
- se deben tomar conjuntamente cereales y legumbres

Se pueden observar tantas coincidencias entre sus directrices y entre los postulados básicos de la macrobiótica que, automáticamente, se provoca un incremento en la credibilidad, en la confianza y en el

respeto hacia los principios macrobióticos básicos. Confianza que se extiende también hacia la aceptación de otras aplicaciones menos contrastadas, como por ejemplo las que atañen al empleo de los alimentos para la sanación de las enfermedades .

Y entonces, resulta también muy interesante leer el informe John Hopkins —prestigioso hospital en EEUU— sobre el tratamiento del cáncer y que hace afirmaciones tan importantes como las siguientes:

Cuando el sistema inmunológico de una persona es fuerte, éste destruye las células cancerígenas y previene su multiplicación y la formación de tumores.

Una manera de combatir el cáncer, es dejar que las células cancerígenas se mueran de hambre, al no ser alimentadas con la comida que necesitan para su multiplicación.

El azúcar es comida que alimenta las células cancerígenas.

La mucosa es alimento para el cáncer. Los lácteos causan que el cuerpo produzca mucosa y, en especial, en el tracto intestinal.

Los ambientes internos ácidos son propicios para el cáncer. Una dieta hecha del 80 % de vegetales frescos, cereales en grano, semillas, jugos, fruta... ayuda al cuerpo a ponerse alcalino.

La carne es muy dañina para las personas con cáncer.

Con relación al cáncer evitar café, té y chocolate.

La carne es difícil de digerir y requiere el uso de muchas enzimas digestivas; se pudre en los intestinos generando residuos tóxicos.

Nuevamente la orientación de las directrices de un organismo prestigioso se alinea con los principios de la macrobiótica para la defensa de la salud física del ser humano. Se tiene, por lo tanto, la impresión de que las propuestas de la macrobiótica encuentran, en el tiempo, la ratificación a su juicio acertado y certero.

Pero por otra parte, los hábitos alimentarios no son la única causa de las enfermedades. Existen otros factores que tienen los mismos —o parecidos— efectos que los alimentos en el cuerpo. De tal manera que cuando nos preguntamos por la causas de las enfermedades, se puede decir que, por el hecho de tener una mala alimentación:

- Se deteriora en extremo la calidad de la sangre.
- Se deteriora en extremo el sistema inmunológico.
- Se acumulan toxinas, grasas y mucosidades.
- Se deteriora el sistema circulatorio de manera grave.

Pero que se obtienen efectos similares por el hecho de:

- Retener, de manera habitual, emociones y sentimientos con el efecto de acumular con ello un gran estrés emocional y el bloqueo energético de hígado y corazón.
- Vivir cada vez más alejados del medio ambiente sano y oxigenado.
- Acumular situaciones extremas yin o yang en un esfuerzo enorme por alcanzar el equilibrio neutro a base de extremos.

Por ello, **la receta básica para la vida** que defiende la macrobiótica es muy simple —pero no sencilla—:

ALIMENTACIÓN SANA; según directrices macrobióticas

MASTICAR CON LENTITUD: de 40 a 50 veces bocado

MOVIMIENTO CONSTANTE: al cuerpo hay que darle actividad

RESPIRACIÓN CONSCIENTE: «fijarse» en la respiración

MANTENER ESPALDA RECTA: chacras bien alineados

COMUNICAR EMOCIONES: expresión de sentimientos

CONTACTO CON LA NATURALEZA: siempre

ADAPTARSE A LAS CIRCUNSTANCIAS: sacar lo mejor

R006: DIOS MIO!, ¿PERO ENTONCES QUÉ VAMOS A COMER? ¿QUÉ VAMOS A COMPRAR Y DÓNDE?

En cualquier caso, desde el inicio se experimenta un choque emocional muy fuerte, cuando la persona es informada sobre la cantidad de alimentos que se tendrán que rechazar, restringir o evitar, puesto que la mayoría de ellos son cotidianos y muy asiduos de una dieta diaria. La respuesta emocional de rechazo y de resistencia aumenta, todavía aún más, cuando se observa que algunos de los alimentos que entran en la lista, los hemos considerado, toda la vida como sanos y saludables. Nuestra pregunta es inmediata. Dios mío, pero entonces, ¿qué voy a comer?

Por lo ya comentado hasta el momento, podemos hacernos una idea bastante aproximada del Listado de los Principales NOES para un macrobiótico practicante. Sin lugar a dudas que se trata de una lista de alimentos que todos los seres humanos deberían de rechazar o de restringir, sin excepción, y no solamente los macrobióticos—las personas macrobióticas no es que sean más masoquistas que las demás, e inclusive están mejor preparadas para experimentar el placer de la comida y de la buena mesa—. Pero, aunque hay muchas personas que practican otras formas de comer que comparten muchas de sus directrices, lo cierto es que la macrobiótica se destaca por la amplitud y por la extensión de sus

restricciones. Aunque lo haga con toda la sensatez del mundo.

El meollo del asunto está en la comprensión clara de términos como «restringir» o «rechazar». No es lo mismo, «comer poco», «de vez en cuando», «con frecuencia», «no comer nunca» o «comer dependiendo de otros factores» ¿Dónde se pone la frontera entre «no tomar nada» y cualquier otra alternativa? ¿Dónde se pone la frontera entre «tomar algo» y «tomar con frecuencia»? ¿Qué significa, de verdad, comer libremente y sin restricciones de cierto tipo de alimento? ¿Qué significa comer dependiendo «del estado de la condición personal»? ¿Y qué pasa cuando se traspasa el lindero de una prohibición? ¿Y qué pasa cuando no se puede hacer al cien por ciento, pero se puede hacer parcialmente?

La macrobiótica intenta aclarar éstos términos y éstas preguntas. Sus principios y postulados son contundentes, y hasta radicales, para ayudar a cambiar e invertir el sentido de la dirección alimentaria llevada hasta la fecha. De tal manera que, para dejar de acumular y para iniciar un proceso de recuperación del equilibrio básico, se deben de seguir quince postulados dietéticos elementales.

1. NO al azúcar blanco quimificado —es veneno y son cientos los productos comercializados que la llevan para generar adicción—.

2. NO a la ingestión de proteínas animales —muy en especial la carne, los embutidos, los huevos y muchos de los pescados—.
3. NO a los lácteos y todos sus derivados.
4. NO a las harinas blancas refinadas —pastas, bollería, galletas—.
5. NO a alimentos tratados con ciertos conservantes «autorizados» para la salud ¿Porqué muchos de ellos los prohíben países «punteros» y son, sin embargo, admitidos por otros países llamados «desarrollados», como el caso de España?
6. NO a los cereales que no sean integrales —y sus derivados—.
7. NO a las solanáceas —tomate, patata, berenjena, pimiento—.
8. NO a los excitantes y estimulantes —alcohol, café, té, drogas—.
9. RESTRINGIR la cantidad de verdura, fruta cruda y zumos.
10. RESTRINGIR drásticamente el uso de la sal ordinaria.
11. BASAR la alimentación en cereales integrales en grano.
12. DESCUBRIR el valor de las algas.

13 MASTICAR correctamente —40 o 50 veces bocado—.

14 BEBER la cantidad de agua necesaria —siguiendo una dieta macrobiótica se «bebe» lo preciso con la comida—.

15. COMER siempre dos o tres horas antes de acostarse.

¿Razones para todo ello?.. No es éste el lugar adecuado para exponer argumentaciones o explicaciones a favor o en contra. A cada persona le corresponde la tarea de aclarar cualquier aspecto ligado con la macrobiótica, y tendrá que hacerlo así, para poder tener una experiencia completa y para desarrollar su nivel de confianza. El material de lectura y de estudio que se expone y que se propone en la reflexión número R008 proveerá de los criterios y de la información suficientes para responder a las preguntas básicas sobre la práctica.

Es muy posible que, a medida que se vaya conociendo en detalle el contenido y el alcance del cambio, se cree una cierta resistencia a aceptar, sin rechistar, una propuesta tan sacrificada. Suele ser el período de la pregunta típica, ¿y esto no se puede? o bien ¿y esto porqué no se puede? Todavía nos falta conocimiento y nos sobran sentidos. Inclusive, se puede encontrar un nuevo y gran placer con la nueva alimentación y con los nuevos platos, pero todavía estar muy cerca de la alimentación basada en los sentidos y se van a echar de menos muchos alimentos. Con el paso del tiempo, conforme se van experimentando

sus beneficios, cambia la actitud pero, al principio, cuesta mucho abandonar viejas y antiguas costumbres. Mi ejemplo de cambio se ajusta a éste patrón. Por una parte me gusta mucho la nueva forma de comer, pero todavía mis sentidos echan en falta «los antiguos placeres» y cada equis tiempo entro en una pequeña crisis.

¿Es correcto por ello llamarle disciplina? Bueno, parece un poco exagerado, pero en el comienzo, y hasta que se le toma el pulso y el gusto, tiene bastante de disciplina. Hay mucha renuncia, mucho sacrificio y mucha tentación a la vuelta de la esquina y si no se tiene ésta renuncia y la convicción de que se está haciendo lo correcto, pues la persona puede flojear y abandonarlo con rapidez.

¿Qué ocurre si no se hace a rajatabla y se adopta de manera parcial? En la alimentación macrobiótica, tan importante es lo que se come como lo que se deja de comer —de manera habitual—, por lo que la decisión de ir dejando de lado alimentos inconvenientes para la salud, aunque sea poco a poco, será muy apropiada. No es lo mismo, tampoco, comer proteínas animales producidas bajo condiciones poco aptas para el consumo, que aquellas que proceden de animales cuidados en condiciones naturales y ecológicas, por lo que si podemos elegir los alimentos, según éstos criterios, también reduciremos su «mochila». Pero no debemos de entrar en un juego

condescendiente, con la finalidad de reducir la intensidad del sacrificio y del esfuerzo del cambio. Al final no queda más remedio que poner toda la carne en el asador —aunque se sea macrobiótico—.

—PRÁCTICA—. Vaya a un supermercado cercano de su casa. Elija quince productos de las estanterías que tengan que poner el etiquetado de componentes. Lea con cuidado las etiquetas —puede que necesite ponerse unas gafas de aumento o bien llevar una lupa en el bolsillo— y busque si contiene azúcar o alguno de sus derivados. Obtenga sus propias conclusiones.

—PRÁCTICA—. Preparar un resumen de opinión —en no más de una cuartilla— sobre la necesidad de beber agua —líquidos— en la macrobiótica.

—PRÁCTICA—. Empleando también los medios de los que tenga a su alcance —Libros Recomendados, Internet, Amistades, Cursos, Estudios e Informes de Organismos, etcétera— prepare un resumen de opinión, de no más de una página, con su veredicto particular sobre el azúcar.

R007: COMPRENDER LA SIGNIFICACIÓN DEL ENFOQUE MENTAL AYUDA A LLEVARLO BIEN.

Al principio se puede llegar a tener cierta sensación de que la macrobiótica está «peleada» con la satisfacción plena de los sentidos. Se tiene la impresión de que cada

vez que encuentra algo «rico» y «que gusta» o restringe su uso o recomienda rechazarlo. Es como un niño grande al que le gusta decir «no». Pero esto ocurre porque se nos ha acostumbrado, desde siempre, a poner nuestra atención en los sentidos a la hora de evaluar un alimento, olvidando lo que verdaderamente importa, como es su capacidad para nutrir con sabiduría y con respeto por el propio cuerpo. También se nos ha acostumbrado a considerar a la comida como un recurso para la compensación emocional ante situaciones diversas —la soledad, el sobreesfuerzo, el miedo, la falta de afecto, la ira, la tristeza, etcétera—, y para ello se requiere de sabores fuertes y extremos con el poder de apaciguar y de compensar. Y para terminar de cerrar el círculo, el abuso de aditivos —muchos de ellos nocivos para la salud— engancha, involuntariamente, a la comida con el objetivo de crear una dependencia fisiológica, al margen de su valor nutricional. Por tanto, no es de extrañar que, al enfrentar un cuadro de prohibiciones tan amplio se sienta, con frecuencia, una gran incomodidad y un cierto sentido de rebelión que hace dudar de todo, inclusive de nuestras propias fuerzas para adoptarlo y llevarlo adelante.

Todo tiene que ver con la orientación general bajo la que entendemos la comida. Nos guiamos por diversos modelos de alimentación y, según que identifiquemos,

comprendamos y conozcamos en cuál de éstos modelos estamos incluidos, entonces resultará más o menos fácil el comprender —y no digamos el practicar— la macrobiótica.

Nos guiamos por los sentidos —alimentación sensitiva—.

Nos guiamos por criterios y razonamientos —intelectual—.

Nos guiamos por precios —alimentación económica—.

Nos guiamos por cuestiones morales y religiosas —ética—.

Nos guiamos por las costumbres y usos —tradicional—.

Nos orientamos hacia lo más saludable —macrobiótica—.

Nos guiamos por el hambre y la necesidad —alimentación básica—.

Exceptuando el caso de la alimentación para poder sobrevivir —en la que no hay capacidad para decidir, sino que sirve para aliviar una necesidad elemental—, todas las alimentaciones proceden de una elección y contienen una práctica. Por ejemplo, cuando se come de forma intelectual quiere decirse que se opta por la aplicación de unos criterios para lograr unos determinados objetivos. Puede que se desee preparar una maratón o realizar el Camino de Santiago y, mediante la aplicación de unos criterios «científicos» adquiridos, comer para obtener el estado físico más apropiado para ello.

Cuando se aplican enfoques éticos o religiosos, se adoptan ciertos hábitos alimentarios y se rechazan otros, en función de creencias, de tradiciones o de normas que se heredan o se adquieren y en las que la libertad de elección se ejercita en el momento de elegir la opción. La aceptación de hábitos, normas y principios posteriores obligatorios son derivados de esa primera elección.

La economía siempre puede estar presente en cualquier forma de alimentación y la cuestión de los costes y de los precios, condiciona en la práctica la elección de un determinado alimento u otro. En la macrobiótica es significativa su influencia, ya que tiene fama de ser más cara que la convencional. Como resultado de producciones inferiores y de costes superiores hay que buscar la relación calidad y precio y lograr el máximo aprovechamiento de los alimentos posible.

Desde mi experimentación, la alimentación orientada a los sentidos resulta un gran obstáculo para la macrobiótica. Durante años y años de nuestra vida, hemos recibido el entrenamiento adecuado para comer en función de la satisfacción de los sentidos, olvidando los valores nutritivos y el cuidado de la condición de la salud personal. Comprender, hoy en día, cómo ciertos sabores pueden llegar a ser tan «necesarios» y tan «adictivos» requiere analizar factores diversos, como: los aditamentos,

los condimentos, los conservantes y los saborizantes empleados, así como las técnicas empleadas de publicidad, de marketing, de presentación etcétera, Curiosamente todos ellos factores que pretenden la satisfacción de los sentidos como lo primero y lo más importante —cuando no lo único—. Pero dicho modelo sensitivo está basado en una facultad de juicio inferior. Como principio se tiene que aceptar que, si se toman alimentos de baja cualidad energética nutricional y vibracional, que son agresivos con el medio ambiente interno de la persona y también con el medio ambiente externo, el ser humano que se desarrolla es también de baja vibración energética.

No obstante, en ningún momento, la macrobiótica da la espalda a los sentidos y, de hecho, la alimentación macrobiótica se convierte en toda una aventura de reciclaje y reinención de conceptos, de principios, de sabores, de costumbres, con el ánimo de ser cada vez más «apetecible». Lo que ocurre es que, aunque se experimente una gran satisfacción con su práctica, de vez en cuando los «viejos» sentidos se rebelan para demandar «placeres» olvidados. También, aunque se experimente una gran satisfacción con su práctica, resulta difícil encontrar el sustitutivo de «aquello» que tan bien compensaba los ratos de amargura, soledad, enfado o ¡vaya usted a saber!

Aunque la «alimentación emocional» no está incluida como modelo de alimentación —por la sencilla razón de que no lo es—, en la práctica, son muchas las veces que la elección de los alimentos busca y pretende una compensación emocional. En el intento de satisfacer impulsos emocionales descontrolados —en mayor o en menor medida—, los alimentos juegan un papel esencial. Podemos encontrar cientos de ejemplos —el chocolate, el café, los pasteles, los salados, los embutidos, el pan, los caramelos, las golosinas—. La pregunta es, ¿qué pasa cuando en macrobiótica surge la necesidad de encontrar una compensación emocional? La respuesta es simple. Cuando se practica la macrobiótica, en general, no hay desajustes ni desequilibrios notorios sistemáticos entre los valores de los alimentos. El plato macrobiótico se confecciona para poder comer con equilibrio entre factores opuestos: acidificante contra alcalinizante, amargo frente a suave, dulce versus salado, expansivos o contractivos, refrescante o calentador. Como resultado de ello, en la práctica, no se producirá la falta de uno o el exceso de otro, lo cual conduce hacia el deseo del contrario —muchas de las veces sin ser capaces de explicarnos el porqué de tales deseos—. Es decir que, de manera habitual, la habilidad en la preparación de platos macrobióticos equilibrados nos vacuna contra el deseo compulsivo, por

la sencilla razón de que no se crea la situación de compensación emocional por medio de los alimentos.

De hecho, la alimentación «sensitiva» está tan arraigada en el ser humano, que la propia macrobiótica trata de crear platos que se parezcan y recuerden a los platos «olvidados». Como por ejemplo cuando elabora postres con chocolate —pero en realidad están hechos con carobella—, cuando te ofrece café —pero es de cereales—, cuando prepara un guisado de carne —pero está hecho con seitán—, cuando prepara croquetas —pero son de lentejas rojas—, cuando hace una tortilla —pero es harina de garbanzos— o cuando se hace para cenar unas hamburguesas —pero son vegetales—. En el fondo, ¿qué busca al hacer todos éstos esfuerzos de «apariencias»? Pues nada más que intentar atender, con acierto, el mundo de los placeres «olvidados» y «prohibidos», pero tan arraigados. Pues eso está bien, si señor.

Pero bien puede ocurrir en los comienzos que la tensión que provoca un cambio tan fuerte no permita aguantar «tanto sacrificio» de negación —al menos es lo que a mí me pasa—, con lo cual se siente la necesidad de «algo prohibido». Pasará, primero, que será un comportamiento cada vez menos habitual y segundo, ocurrirá también que, con el tiempo, nuestro cuerpo tendrá una reacción que nos reconducirá a la posición correcta. Guardemos en nuestra

mente que existe una relación muy directa entre el nivel alcanzado por la función de juicio y la forma de alimentarse. En la medida en la que la función del juicio se va refinando y haciendo superior, se está en condiciones de comprender como el alimento —todo aquello que se introduce por la boca— constituye la responsabilidad personal más grande con relación a la propia salud. En la medida en la que se va comiendo con mayor responsabilidad, también se va refinando la función del juicio personal, creando, de ésta manera, una espiral de progresión constante.

R008: TENEMOS LA VENTAJA DE QUE HAY UNA BLIOGRAFÍA SENCILLA, BUENA Y CLARA.

Afortunadamente, desde un punto de vista práctico, resulta sencillo dentro de la macrobiótica acceder a informaciones claras y bien estructuradas sobre aspectos claves de la misma. Aún habiendo un número relativamente corto de libros y de publicaciones, la bibliografía es buena y precisa, de tal manera que es fácil encontrar, con una dedicación normal, pautas adecuadas y concretas de acción. En mi caso, para consultas y estudios, he ordenado mis libros básicos en tres categorías. La primera abarca los temas de nutrición, de cocina, menús y los tipos de alimentos. La segunda se centra en el empleo de los alimentos como alternativa para la sanación de enfermedades. La tercera,

finalmente, se refiere a aspectos más metafísicos y elevados de la macrobiótica. He aquí mi lista básica que en mi caso he manejado.

LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

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

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

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

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

LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

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

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

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

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

LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

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

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

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

La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

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

Trabajando con el contenido de los libros esenciales anteriores es posible encontrar respuestas concretas y satisfactorias para muchas preguntas habituales. Convenientemente ayudados por índices muy bien elaborados —sobre todo en algunos de ellos— podemos buscar las directrices para nuestros casos particulares. Las preguntas que nos hacemos —en la misma línea que la clasificación temática sugerida— pueden ser sobre información alimentaria y nutricional, o bien pueden ser orientadas hacia la reflexión sobre temas filosóficos y de principios, o bien, quedar centradas en la información

sobre las dietas y el empleo de los alimentos como fuente de sanación de enfermedades. Desde luego que estos libros pasarán a formar parte de nuestra biblioteca macrobiótica.

Para obtener una cierta familiaridad con éstos libros, se sugiere la realización de unas sencillas prácticas.

—**PRÁCTICA**— Manejando los libros del grupo primero —alimentos y nutrición— encontrar e identificar informaciones precisas sobre tres alimentos muy empleados en macrobiótica — por ejemplo quinoa, miso y soja—. Preparar un pequeño resumen escrito sobre las condiciones y las propiedades de éstos alimentos.

—**PRÁCTICA**— Cuando voy a cocinar un determinado plato, tengo la costumbre de leer previamente algo sobre las propiedades de los ingredientes básicos que lo componen. Uno de los libros que más me gusta, por su sencillez, para ello es: «Revitalizate!!!» —el glosario de términos está muy bien—. Me ocurre, además, que necesito leer y leer siempre la misma información para que se me vaya quedando y, gracias a ésta sencilla técnica de repetición, los conceptos van entrando con fluidez y sin tensión en mi nuevo mundo de conocimientos. Como ejercicio, en el próximo plato que vayamos a preparar —y siempre que podamos—, repasemos el conocimiento que tenemos de sus ingredientes. Es divertido.

R009: NO HAY QUE TENER REPARO EN HABLAR DE LAS DIFICULTADES QUE ENCONTRAREMOS.

Personalmente me gusta cuando se me dicen las cosas con claridad y que no se me oculten dificultades con la pretensión de «empujarme» a iniciar una experiencia nueva, con falsas o incorrectas expectativas. Así que creo que no hay que tener reparos en los comienzos para exponer con realismo y objetividad las dificultades y los inconvenientes que conlleva la puesta en marcha de la macrobiótica. Puesto que el esfuerzo en la práctica diaria es muy intenso, la persona no se debe de sentir engañada por nada evitando un posible alejamiento —o cualquier otro tipo de decepción personal— que aumente las dificultades de unas prácticas, que son difíciles. Por ello, claridad —sin minimizar inconvenientes— para hacer las cosas con todo su sentido.

Me gusta que la macrobiótica no necesita atacar a nada ni a nadie para defender sus postulados. No compite con otras posturas que pretendiendo lograr lo mismo, utilizan procedimientos diferentes. Sin embargo es verdad que necesita decir muchos NOES y eso no le granjea demasiados simpatizantes ni demasiadas amistades, por lo cual es más bien atacada que atacante. De manera muy especial y firme defiende, ante todo, la experimentación personal como proceso, sin dejarse influir por nada ni por nadie. Éste será su factor clave.

Lo que pretende la macrobiótica es sencillo de entender. No quiere que el cuerpo cargue con la mochila negativa de lo que aporta un alimento, si es que lo puede evitar. Asegura que las mochilas de algunos alimentos son verdaderamente perniciosas para la salud, que esas mochilas originan mucho dolor y sufrimiento evitable y que deben de ser evitadas a toda costa, puesto que lo que aporta ese alimento es muy fácil de obtener por medio de otros alimentos.

Afirma que, para que el ser humano desarrolle un plano de conciencia superior tiene que alimentarse también de manera superior. El proceso para lograrlo no es sencillo.

El primer gran inconveniente es que, debido a que se inicia un cambio tan enorme, el organismo personal, en su vuelta a la normalidad, experimenta una fase depurativa en la que intenta deshacerse de todas sus acumulaciones. Al no seguir alimentando el proceso de deterioro, el organismo «despierta» y, a través de su órgano más débil, los males habituales y crónicos —aquellos que acompañan a la persona «más o menos» a lo largo de su vida —, empeoran y se manifiestan con más intensidad. Comienza un período «de mosqueo», pues resulta que se inicia la macrobiótica para estar mejor, y así recuperar la calidad de la salud, pero ocurre, al parecer, que se acrecientan los

problemas —cuando menos de manera temporal—. No ayuda a dar ánimos, y se hablará de ello.

Tendremos la oportunidad de comprobar cómo afloran toda una serie de nuevas dificultades prácticas con las que se va a encontrar la persona macrobiótica en la vida diaria. Por ejemplo, se le complica mucho la posibilidad de comprar y disponer de alimentos naturales y ecológicos adecuados. Es verdad que cada vez hay más tiendas nuevas que se abren, pero dista mucho de ser una situación, todavía, satisfactoria. Cuesta comprar y los productos son más caros.

Por otra parte, tendrá que aprender una buena cantidad de nuevos conceptos y de nuevos conocimientos sobre productos, alimentos, técnicas de preparación y de cocinado y hábitos alimentarios. Cambiará el modo de tratar y de cocinar los alimentos, lo que requiere adaptarse a un nuevo proceso. Desde la compra, la elección del menú, pasando por la preparación y la elección de la técnica culinaria adecuada, en general, lo cierto es que se consume mucho tiempo —más que en la forma tradicional— del que, en muchos casos, no se dispone. En ocasiones se requieren muchas horas de cocción —siempre hay algo en el fuego— o se precisa de una elaboración depurada en el último momento, lo que la hace poco compatible con las prisas de la vida moderna. Total que,

para cuando se domina el tema, y se está en condiciones de poner variedad y «alegría» en la mesa, ha pasado un largo y laborioso período de adaptación.

Hay que tener presente también que, en un ámbito familiar resulta difícil unificar un menú macrobiótico. Eso significaría poder imponer a toda la familia el mismo tipo de comida. O todos o ninguno, parece ser el eslogan. Y eso no es posible. Las decisiones son individuales y de nada valdría la imposición de un determinado tipo de alimentación familiar tan restrictivo cuando se puede evitar, con total facilidad, en cuanto se sale de las paredes del recinto familiar. Lo que implica, para evitarlo, la preparación de dos tipos de menú. Y si ya uno sólo no parece fácil, dos diferentes añaden mayor complejidad.

Pronto nos daremos cuenta, también, de que las relaciones sociales se complicarán bastante. Por una parte se limita mucho el número de restaurantes y bares macrobióticos a los que se puede acudir. Se limitan, en gran medida, los menús tradicionales que se pueden comer —dificultando las visitas a casa de amistades y de familiares—. En contrapartida, los menús que se pueden ofrecer a nuestras visitas están muy condicionados por los NOES, —alimentos que no se deben emplear en menús macrobióticos—, lo que hace más difícil traer gente a casa para cenar o para comer, sin que suponga una experiencia

demasiado «fuerte» para ellos. Sin olvidar que cada viaje supondrá una verdadera aventura para la localización de menús adecuados.

Y, ¿qué hacemos con los niños? No es bueno que adquieran costumbres y hábitos que les alejen de su mundo cotidiano o que les hagan parecer unos bichos un poco raros en su medio habitual. Además de la existencia de otras cuestiones de fondo que preocupan a los padres como su crecimiento, su desarrollo, su integración, su aprendizaje, etcétera. No importa que también en éste caso la batería de argumentos en pro del cambio sea inagotable y contundente. El mundo es como es.

¿Y si por causa del trabajo comemos fuera de casa habitualmente? Pues que todavía se dificulta aún más la posibilidad de seguir un régimen macrobiótico, muchas veces muy a pesar de nuestra propia voluntad e interés.

¿Y si nos ponemos malos? Resulta sorprendente que hasta pueda resultar problemático para un macrobiótico el ponerse malo. Imaginemos que por las razones que sean tiene que pasar por un ingreso hospitalario. El tipo de comida que se le ofrece en éstos centros al paciente se diferencia tanto de la que habitualmente practica un macrobiótico, que los menús estarán repletos de productos que no son convenientes e incluso rechazables.

Ante las dificultades siempre se puede hacer una práctica intermedia. Mucho mejor que no hacer nada es hacer una práctica intermedia, recordando el principio de que tan importante para la recuperación de la salud es, en macrobiótica, lo que se come como lo que se deja de comer —de manera sistemática—. Si no se puede practicar al cien por ciento, se empieza con algo más sencillo. Por ejemplo, se pueden ir eliminando de la dieta algunos alimentos de manera gradual. No consumir azúcares, lácteos, harinas y carnes va a depender de nuestra decisión en la mayoría de las ocasiones y la podremos mantener con firmeza con relativa facilidad. Otras cuestiones serán más complicadas como acceder a productos integrales o ecológicos.

Pero, ya solamente por el hecho de dejar de comer determinado tipo de alimentos, se va a detener o ralentizar en buena medida el efecto pernicioso de la acumulación de la enfermedad. Y, éste efecto que se va a recibir a medio y largo plazo será tanto más consistente cuanto mayor sea el rigor que se adopte. A la postre, se tardará más tiempo en recuperar el equilibrio, pero detener el deterioro ya en sí es todo un éxito.

R010: SI NOS LANZAMOS A LA AVENTURA, EXPERIMENTAREMOS CAMBIOS DE 180 GRADOS.

Enseguida te das cuenta de que la macrobiótica lo pone todo «patas arriba». Para empezar, lo primero que

hace es cuestionar y rechazar el actual modelo tradicional de alimentación, para cambiarlo por otro totalmente diferente. Para comprenderlo, aceptarlo y practicarlo se requiere un reaprendizaje de conceptos y principios nutricionales. Hasta puede parecer que la cantidad de conocimientos que se tienen que adquirir o «remodelar» son tan variados y amplios que no se van a dominar nunca, llegando a sentir cierto desánimo. Hay mucho que aprender: Sobre los nuevos productos a utilizar; Sobre sus propiedades para la nutrición y para la sanación; Las limitaciones, los rechazos y sus porqués; Las distintas formas de cocinar y su influencia directa en la salud; Las diversas formas de preparar los alimentos y su influencia; Las claves de una cocina energética equilibrada y equilibradora; La conveniencia de personalizar las dietas y cómo hacerlo; La recuperación de la estacionalidad natural de los productos; La evaluación y el balanceo energético de los menús; El chequeo del estado de la condición personal; Las dietas específicas para la sanación; La forma de comer y de masticar. En fin, son tantos los cambios, que nos preguntamos ¿Acaso se requiere ser un superhumano para preparar una dieta macrobiótica equilibrada?

En macrobiótica es interesante —y casi imprescindible— ser una persona autónoma, o cuando menos cuanto más autónoma mejor, para que el nivel de la experiencia sea

completo. Cuanto más se conozca y más se participe en todo el proceso, es decir desde la compra de los productos hasta la preparación de la dieta personalizada correcta, más posibilidades se tienen de comprender su sentido plenamente. En efecto, no se puede esperar a que te lo den hecho todo —a excepción de que se trate de una dieta para la recuperación de una enfermedad grave—.

Todo puede ser aprendido poco a poco, con la ventaja de que cada conocimiento nuevo que se adquiere es inmediatamente puesto en práctica —si se desea—. Lo normal es comenzar aprendiendo algo sobre los productos que se van a usar; Por profundizar en las razones por las que se aceptan o se rechazan los alimentos que conforman la dieta estándar ; Por conocer e indagar dónde están los lugares indicados —de la propia localidad— para hacer una compra adecuada. No estará de más aprender las técnicas básicas más utilizadas para preparar los alimentos, ni tampoco aprender todos los días alguna nueva receta o bien apuntarse a algún curso sencillo de iniciación de cocina o de mejora. Será positivo conectar con personas afines y con la misma orientación dietética. Todo eso estará bien para comenzar. Ya vendrán luego aprendizajes más complejos.

Con relación a los aspectos «culinarios» de la macrobiótica, mientras se disponga de tiempo suficiente

no habrá problemas de práctica, puesto que la cantidad y la calidad de información publicada es buena y suficiente —como se explica en la reflexión R008— para aprender, ensayar y practicar. Pero la cantidad de tiempo que se precisa para hacerlo es muy significativa y no todo el mundo puede organizarse la vida diaria para obtener dicho tiempo. Para comprar. Para preparar. Para mirar recetas. Para cocinar. Para leer. Para experimentar. Para comer con tranquilidad y masticar con paciencia ¿Qué pasa cuando no se dispone del tiempo necesario? Pues la verdad no lo sé, porque no es mi caso. Puedo contar —por fortuna— con el tiempo suficiente. Pero por lo que he oído en conversaciones con otras personas, si no se tiene el tiempo, no queda más remedio que o bien organizarse mucho o bien hacer todo lo posible para aplicarse con el máximo rigor, dentro de las circunstancias de cada cual, o bien tomar la experiencia con algo más de relajación y sin estrictas pretensiones.

Pero por mi cabeza, sin embargo, se amontonan otras preguntas relacionadas con la «aparente» necesidad de tener que adquirir conocimientos complejos sobre los alimentos y que, en apariencia, no tienen demasiado que ver con los aspectos nutricionales. Es el caso, por ejemplo, de su carga energética, de su capacidad sanadora, de su afinidad y emparejamiento con órganos específicos, hasta tal punto que me pregunto: ¿Es posible ser una persona

macrobiótica plena sin saber la teoría de los cinco elementos o las cinco manifestaciones? ¿Es posible serlo sin conocer las aplicaciones y la teoría de las fuerzas del Yin y del Yang? ¿Se puede ser un buen macrobiótico sin conocer la ubicación en el cuerpo de los meridianos de la medicina china? ¿Es necesario conocer las propiedades y los atributos terapéuticos de los alimentos y condimentos para la sanación de enfermedades?

Personalmente creo que la necesidad de adquirir conocimientos estará vinculada con el alcance y la orientación que se desea dar a la macrobiótica en la vida personal. Dependiendo de si lo que se pretende es hacer una dieta sencilla de reequilibrio, o si lo que se desea es practicar y ejercer la sanación propia y la de terceros, o bien si lo que se desea es enseñar y formar a otras personas en la práctica. Entonces, obviamente, se precisan distintos niveles de conocimiento. En la más sencilla de todas las orientaciones —es decir la que se emplea para recuperar el equilibrio y la salud integral—, y bajo el supuesto de ser autónomo en la práctica, con el nivel de conocimientos medio-alto será suficiente.

Sin embargo, no me gusta la idea de necesitar un nivel tan alto de conocimientos para poder hacer una buena práctica macrobiótica, puesto que la convierte en algo minoritario y apto para pocas personas, produciendo

cierta pena que sus efectos beneficiosos, tanto individuales como sociales, no tengan un alcance más generalizado por culpa de esa dificultad.

—PRÁCTICA— Elegir dos términos incluidos entre los principales nuevos términos relativos a la macrobiótica y elaborar unos breves comentarios —basta con una sola cuartilla— sobre ellos. Cómo son, cuáles son sus cualidades y sus atributos, que aportan al organismo, a que otros alimentos pueden sustituir con mucho mejor resultado sobre el organismo....

R011: SUS FUNDAMENTOS Y SUS BASES SE ASIENTAN EN LA MEDICINA CHINA DE HACE MÁS DE DOS MIL QUINIENTOS AÑOS.

La macrobiótica tiene su ascendente y fundamentos en la antigua y ancestral medicina oriental china, lo que le proporciona, en principio, un cierto carácter esotérico. Pero en cuanto se profundiza un poco se percibe su solidez, se comprenden con relativa facilidad el sentido de sus recomendaciones y se aprecia su adaptación a la sociedad moderna. Esto es algo que hay que agradecer al esfuerzo de Georges Ohsawa —originario del Japón y que en realidad se llamaba Nyoiti Sakirasawa— quien dedicó toda su vida a su recuperación y a su divulgación. Desde el primer momento se le pide a la persona que practique, que experimente, que observe, que no acepte

sino lo que experimenta, que se centre en su experiencia. Y esto, en cualquier proceso nuevo es importante—cuando menos para mí— y me gusta mucho tener esa posibilidad de razonar y validar las afirmaciones que se me exponen mediante la práctica de la experimentación personal. En macrobiótica, la racionalidad se aplica ya desde el mismo momento en el que una persona decide que alimentos tomará diariamente, y se perfecciona por la experimentación y la observación de sus efectos en la propia condición personal.

En macrobiótica, para entender mejor la relación entre salud y alimentos, es interesante familiarizarse con algunos conceptos de la medicina china. Particularmente es bueno conocer algo sobre los meridianos; Que nos resulte familiar la teoría del yin y del yang; Tomar contacto con el modelo de los cinco elementos o las cinco manifestaciones; Conocer los siete principios elementales. Cuando Georges Ohsawa descubrió a sus dieciséis años la sanación de su «incurable» enfermedad de tuberculosis con éste saber milenario, decidió que la misión de su existencia, a partir de ese momento, era explicar y recuperar ésta noble sabiduría para todo aquel que deseara escucharlo o que tuviera necesidad de ello, y a divulgar sus principios.

El modelo de las cinco manifestaciones o los cinco elementos resulta ser la visión alegórica dada por los

sabios chinos de la explicación de la existencia de cualquier fenómeno en el campo de la realidad, entendida como el perpetuo movimiento de la vibración energética. A lo largo de miles de años —si, si miles— de prácticas y observación, encontraron que se producen unas reglas y unas relaciones de movimiento que explican y vinculan a las cinco manifestaciones de la energía. Cualquier proceso de creación, se manifiesta por el mismo ciclo de: nacer, crecer, desarrollarse, morir, esperar y volver a nacer. Con su observación detectaron esas fases de movimiento, a las que dieron nombres alegóricos de elementos: agua, madera, fuego, tierra y metal, e identificaron unos patrones establecidos o guías de comportamiento entre ellos, que explican la relación entre los fenómenos. Puesto que todo está perpetuamente relacionado entre sí, para intervenir en un proceso, o en una parte de un proceso, hay que actuar sobre alguno de sus elementos, teniendo en cuenta todas esas relaciones y sabiendo que cuando se actúa sobre uno se consiguen resultados también sobre otro, de acuerdo con esas reglas de comportamiento y de influencia. El mismo movimiento afectará también a la totalidad por la propia pertenencia de cada elemento a esa totalidad.

Fueron además capaces de llevar su observación hasta el punto de poder relacionar con cada una de las cinco fases del movimiento energético, ciertos elementos y

eventos concretos propios de ese elemento —y no de otros— y que quedan sometidos al mismo juego del movimiento del modelo que los contiene. Es decir que, además de identificar las manifestaciones y de detectar las reglas que rigen la relación entre ellas, identificaron también componentes y atributos concretos de cada uno de ellos. Para observar y describir mejor todo el proceso, representaron mediante un dibujo lo que mejor indicara esa idea de movimiento y se centraron en la figura de un pentágono en cuyos cinco bordes ubicaron a cada uno de los elementos junto con la lista de sus atributos más característicos, más unas flechas indicativas de las direcciones de movimiento y vinculación. Así se generó el modelo tan reconocido universalmente. En ese pentágono colocaron las flechas indicativas de las relaciones para explicar lo que era el movimiento constante de creación y de destrucción.

Mediante la observación y la aplicación del modelo se posibilita y se facilita la interpretación de la existencia de cualquier fenómeno, del momento en el que se encuentra, de las circunstancias o fuerzas o energías que le afectan y le condicionan, de su posible evolución. Explica la manera más efectiva de incidir sobre él para obtener un determinado resultado. En fin que se trata de una importante ayuda, teniendo en cuenta, especialmente, que

está basada en la experiencia y en la observación de cientos de años.

¿Y qué importancia puede tener el modelo para la macrobiótica? Pues depende. Si se toma la macrobiótica desde un punto de vista estrictamente dietético, y además se centra la práctica en la dieta estándar, pues no va a tener influencia. La persona se limita a comer según las indicaciones de dicha dieta y no tiene más complicaciones. Sin embargo si se plantea la macrobiótica con la orientación de diseñar un plan personal para la sanación de una enfermedad, o bien para la recuperación de la salud integral y de la plena energía personal, o bien desde la perspectiva de una evolución espiritual, entonces se han de tener presentes más factores que los estrictamente dietéticos. En la confección del Plan Macrobiótico Personal se hace necesario hablar de la condición personal, de la estación del año, de la pertenencia a un determinado elemento del modelo, de los órganos débiles por los que se depuran las acumulaciones, de la energía de los alimentos o de la zona geográfica, y en esos momentos el tener el modelo de las cinco manifestaciones a mano puede resultar una buena ayuda.

En lo que respecta a la teoría de los meridianos, define una serie de relaciones fijas entre órganos, zonas y sistemas del cuerpo humano, lo que amplía la posibilidad

de atajar y comprender una enfermedad cuyos síntomas se expresan en un determinado órgano o lugar, pero que puede estar perfectamente originados por el fallo en su órgano «parejo» —enfoque de meridianos—. Por medio de la experimentación personal de los efectos que ciertas acciones, como los cambios de dieta —por ejemplo— o los cambios de hábitos y de costumbres de vida, tienen sobre esos órganos concretos a los que se pretende fortalecer, se está en condiciones de mejorar la salud total de la persona. Su influencia práctica por tanto es importante dado que permite ampliar la posibilidad de realizar un diagnóstico más afinado, para tratar con éxito una enfermedad o para lograr la depuración efectiva de las acumulaciones.

En éste sentido es interesante conocer el hecho de que cada persona, por haber nacido en un determinado año y a un determinado mes, pertenece a uno de los cinco elementos o manifestaciones. A su vez, como cada uno de éstos cinco elementos está a su vez relacionado con unos órganos concretos, cada persona —según su pertenencia— obtiene con ello una buena pista sobre los órganos a los que debe de tratar y mimar, con especial cuidado, y que serán su «debilidad». Inclusive, la propia pertenencia a ese determinado elemento le dará toda una serie de pistas sobre su condición y sobre las relaciones e instrumentos que le ayudarán a influir sobre su condición, a superar la

enfermedad, a recuperar los equilibrios energéticos o a crecer espiritualmente.

En lo que respecta a la teoría del yin y del yang su alcance es universal y puede ser extendido a cualquier manifestación de la realidad. Todo lo que existe es el fruto de la intervención de estas dos energías complementarias en vibración, la una procedente del cielo y la otra procedente de la tierra, nacidas desde la misma Nada y del mismo Todo. Su destino es la armonía y el perfecto equilibrio. Los opuestos complementarios son necesarios e indispensables para asegurar la permanente vibración que provoca la manifestación y la formación de todos los fenómenos y de todas las cosas. La vida material es vibración energética, son moléculas en movimiento energético vibratorio en perfecto equilibrio.

Aplicado sobre el ser humano, se observa que las manifestaciones que indiquen la existencia de un desequilibrio interno, procederán del exceso o del defecto de una de éstas dos energías, y éste desfase se habrá obtenido, a lo largo del tiempo, según la calidad energética de los alimentos que se han tomado, según la constitución heredada y según las propias circunstancias de la vida. Como no se puede vivir —o no se debe de vivir— en desequilibrio, es preciso hacer un esfuerzo para recuperar la armonía natural perdida y para ello los

alimentos, cada uno con su componente yin o con su naturaleza yang, son la mejor herramienta para lograr modificar esa condición excesiva yin o yang de cada persona. Por otra parte, en una naturaleza armónica no hay enfermedad, por lo que actuando con los alimentos para la restauración del equilibrio energético, se actúa directamente también sobre la enfermedad y sobre la salud misma.

—PRÁCTICA— Empleando la información contenida en los libros referenciados, se propone como práctica la elaboración de una ficha para uno de los cinco elementos del modelo de las cinco manifestaciones, en el que se resume la información básica siguiente:

- Los atributos generales correspondientes al elemento.
- Sus reglas de comportamiento con relación a los otros cuatro elementos —generación, control, destrucción...—.
- identificación del órgano asociado con dicho elemento y descripción de sus principales funciones.
- Las señales físicas y los síntomas que denuncian a un mal funcionamiento del órgano o sistema.
- Detallar cual es el tratamiento alimentario adecuado para lograr el fortalecimiento y la recuperación de dicho órgano.
- Recomendaciones generales de vida y de costumbres para las personas pertenecientes al grupo.

R012 ¡HAY QUE COGER AL TORO POR LOS CUERNOS!

He observado que, con frecuencia, se recomienda en macrobiótica un comienzo gradual, suave y progresivo —frente a una alternativa de «entrada» radical— para evitar así el trauma ocasionado por un cambio tan profundo y tan drástico. Sin embargo, me parece que dejar en manos de un principiante, sin apenas conocimientos, el alcance y los detalles de la práctica y de la elección del ritmo e intensidad en el cambio de los nuevos hábitos dietéticos, puede resultar complicado y poco realista. Como además lo hacemos para lograr algo, soy partidario —si se puede— de tener un comienzo decidido y fuerte.

En general, suelen ser demasiados años seguidos nutriendo el cuerpo con alimentación incorrecta como para pensar que será fácil cambiar todo ese modelo de alimentación de la noche a la mañana. Por otra parte, he visto a muy pocas personas dejar de fumar, por ejemplo, reduciendo el número de cigarrillos gradualmente, día tras día, hasta descubrir con alegría y satisfacción que ya no son fumadores.

Ocurrirá que, una vez que se lleva un tiempo de práctica rigurosa y el cuerpo se está depurando, cuando se vuelven a tomar alimentos de los considerados como

«inapropiados», se experimentarán diferentes tipos de reacciones que servirán de guía y referencia sobre cómo está marchando en la práctica el proceso del cambio del modelo personal de alimentación. Pero, para percibir esas reacciones, hace falta que el cuerpo adquiera un estado o nivel mínimo depurado de limpieza y desintoxicación —y es muy posible que no lo consiga porque el ritmo del cambio no está siendo lo suficientemente intenso—. En verdad, que no hay reglas fijas sobre cómo hacerlo para que salga bien y para que sea lo más suave y fácil posible. Por supuesto que, a la hora de elegir un cambio radical o suave, se dependerá de factores como la capacidad personal, la motivación, la necesidad, la urgencia, las circunstancias propias o las dotes de autoobservación, por ejemplo. El cambio radical tiene la gran ventaja de que pronto somos capaces de relacionar los cambios en los estados personales de salud con lo que comemos, y eso es muy importante. Mi experiencia ha sido de las «directas» y me ha ido bien.

R013: ADEMÁS, ENCIMA HAY QUE PASAR POR UNA INEVITABLE FASE DEPURATIVA.

En el inicio de la práctica macrobiótica, se tiene que pasar por un necesario y desalentador periodo depurativo. Como resultado de haber ido acumulando, a lo largo de muchos años, los excesos de los que no se ha

podido deshacer por medios naturales, el cuerpo tiene ahora que realizar el camino inverso de «soltar» esas acumulaciones —siempre y cuando, al mismo tiempo, se interrumpa la alimentación incorrecta—. Significa algo así como recorrer el camino inverso, en las etapas descritas en su momento, del proceso de acumulación y degeneración de la salud. Ese proceso depurativo se apoyará en los «aparentes» órganos débiles propios de cada persona, los cuales se convierten en el instrumento depurativo que facilitará la vuelta a estados originales más sanos. Lo que ocurre es que cuesta mucho —y se hace duro— aceptar y soportar las incomodidades y las molestias de esa depuración en un momento en el que se está haciendo un esfuerzo tan grande de adaptación y de aceptación de todas las privaciones que se corresponde con esta nueva forma de alimentarse.

Para mí, hoy es un buen día para hablar del proceso de depuración puesto que llevo ya unos cuantos años con toda serie de protestas y manifestaciones rabiosas de mi piel que ya me tienen cansadito. También a lo largo de este primer año macrobiótico, mis procesos depurativos se han ido expresando, más o menos, como de costumbre, pero diría que en los últimos meses se están quedando «a gusto». Por ello, lo que pueda reflexionar al respecto va a estar, cuando menos, basado en mi experiencia directa particular concreta.

La fase depurativa, consiste en el tiempo que se toma nuestro organismo para reducir y eliminar, gradualmente, las acumulaciones de toxinas, grasas y de mucosidades —siguiendo para ello el proceso inverso de su formación—, y emplea para ello, con preferencia, un determinado vehículo —órgano o sistema— según la constitución y la condición de cada persona. Ya a lo largo de toda la vida hemos ido recibiendo avisos y advertencias sobre cuál es nuestro órgano u órganos más débiles y sobre nuestros procedimientos habituales propios de descarga, tanto los normales como los anormales, los cuales serán los que, llegado el momento, soporten la depuración con mayor intensidad. Por cierto que, cuando se habla del órgano débil, en realidad se está refiriendo a aquel órgano que es el más fuerte de nuestro organismo, y en el que nuestro cuerpo confía como el más adecuado para combatir y aceptar el deterioro, ya que es fuerte y, por ello, cuando se produce el proceso depurativo es un órgano que, en condiciones normales, recuperará mejor su potencial.

Lo curioso del caso es que los procesos depurativos guardan relación no solo con las prácticas incorrectas de alimentación cometidas por la propia persona, sino que se inician desde el embarazo, siendo esencial para su evolución la influencia de los alimentos tomados por la madre en éste período. En este sentido, la clase y la condición de los alimentos recibidos serán un factor clave

para definir la constitución heredada personal, para fijar la calidad de la condición personal de partida, para orientar sobre el tipo de proceso de la acumulación que, muy posiblemente, la persona va a experimentar a lo largo de su vida y para especular sobre el tipo de fase depurativa que tendrá en su momento —con lo cual se puede apreciar la gran responsabilidad y transcendencia que tiene una adecuada alimentación en el embarazo, hecha con atención y con una conciencia bien despierta—.

En mi caso, el acceso a la macrobiótica se ha producido a una edad bastante «veterana» con lo cual he tenido un período previo de acumulación largo y denso —casi toda mi vida—. Así, supongo que no es lo mismo que una persona se inicie a los diez años en la macrobiótica, que a los treinta y cinco, o que se apunte a los sesenta, como en mi caso. Agradezco a mi cuerpo que sea capaz de ponerse, todavía, a la tarea de la depuración con tanto entusiasmo, pero lo cierto es que las molestias son tan prolongadas que te enfadas un poco —pero, ¿con quién?—.

Me pregunto si hay reglas con relación a éste tema de la depuración. Parece en principio que tal fase es inevitable y que es un síntoma necesario de que el reequilibrio se está produciendo. Entiendo que si no aparecen síntomas de depuración, pero se está siguiendo la dieta macrobiótica con seriedad, será porque la constitución es muy fuerte o

que la acumulación no era tan grave y ante ese hecho no hay sino que agradecer tal situación. Pero de lo que he podido observar en general en mi entorno y en mi mismo, la «pelea depurativa» se produce, con intensidad, aunque también sea justa —hay que reconocerlo—.

Parece también correcto afirmar que la manera de depurar propia de cada persona guarda una directa relación con un órgano o sistema específico y que, a su vez, el tipo de órgano está determinado por la pertenencia personal a uno de los cinco grupos del modelo chino de los cinco elementos. Es conocido, también, que la pertenencia a uno de los cinco grupos depende, a su vez, del año de nacimiento y que puede ser calculada mediante una simple fórmula numérica —al final de la reflexión se proponen un par de ejemplos—. Cómo a cada elemento se le empareja con un órgano específico, se llega a conocer, cuando menos en teoría, el órgano sobre el que se asentará el tipo de depuración que se va a experimentar. Una vez que una persona identifique su grupo de pertenencia, y con ello el órgano posible de depuración, como práctica, puede tratar de recordar cómo se ha comportado «su» órgano a lo largo de su historia personal, para comprobar si hay coincidencia—. Finalmente, y puesto que se conoce el tratamiento macrobiótico adecuado para fortalecer y para recuperar cada órgano y cada sistema, se obtiene una

buena orientación práctica para trabajar con eficacia sobre la depuración personal.

Lo que no resulta tan sencillo es concretar reglas y normas sobre otras cuestiones como el nivel y la importancia que llegará a tener la acumulación —y por consiguiente la depuración— o sobre el tipo y frecuencia de los síntomas o sobre el tiempo que durará o acerca de su intensidad o tan siquiera si la depuración llegará a ser total o parcial, puesto que cada persona es un conjunto de circunstancias diferentes por su constitución, por el estado de su condición personal, por su energía, por el estado de su esencia y, por eso, en macrobiótica las experiencias son todo un mundo de posibilidades diferentes. No obstante, cualquier persona se debe de hacer a la idea, de que tiene que haber una cierta y justa correspondencia entre los años de «agresión» y de olvido y los años de «depuración» —y cada cual conoce el tipo de estrés alimentario y emocional al que ha sometido a su cuerpo—. No sería adecuado ni justo, desde el punto de vista del principio único, restituir en un instante los efectos de los errores de años y años de hacerlo inapropiadamente. Reconozco que resulta poco motivador no contestar con más precisión a éstas interesantes cuestiones, pero forman parte de la experiencia que se tiene que pasar para cumplir con el proceso, venga lo que venga.

En la depuración tiene gran importancia la aceptación. Hay dos formas básicas de reaccionar frente a la acumulación de años de mala alimentación. Primera, se puede tener una «reacción de ajuste», en la que lo más importante es que el propio cuerpo es capaz, por si mismo, de autoregular la situación desequilibrada y volver a la normalidad con un cambio hacia una dieta macrobiótica estándar y, segunda, se puede experimentar una «reacción degenerativa», en la que lo importante es que el cuerpo no es capaz, por si mismo, de autoregular la vuelta a la normalidad, no siendo ya suficiente asumir una dieta macrobiótica estándar. Los efectos experimentados por causa de la mala alimentación son más graves en este segundo caso, siendo esencial que la persona asuma y acepte que está enferma —al nivel que sea y sin saber que lo está—, y que deberá realizar un esfuerzo mayor para superar la fase depurativa, implicando mayores incomodidades, más molestias y más sacrificios. De no tener esa aceptación, se le hará muy cuesta arriba vivir su proceso ¿Qué consecuencias prácticas tiene éste hecho? Que, hasta que la condición sea restituida —de manera razonable—, cada persona personalizará —lo que implica «radicalizar»— su plan macrobiótico en los inicios. Lo que demandará una mayor paciencia y confianza, todavía.

Los momentos más peligrosos y desmotivadores de mi año han resultado de la combinación de dos conceptos

tales como «la fase de la depuración» y «la alimentación emocional». Cuando estás inmerso en una fase depurativa larga, incómoda y muy molesta —como son las de la piel, cuando menos—, y no ves la terminación del túnel sufres una cierta desmotivación. No tiendes a fijarte en las cosas que estás logrando sino en las que no estás logrando y eso no es bueno. Entonces tienes la sensación de que todo el esfuerzo no está siendo compensado y te viene el nítido recuerdo de lo que antaño te servía como compensación para los momentos bajos. Con lo cual, por una parte tienes que redoblar el esfuerzo para seguir centrado, pero por otra sientes el atractivo de lo prohibido con mayor insistencia e intensidad. Suelen ser momentos difíciles que se pasan como se puede.

Cuanto más estricta y rigurosa sea la aplicación y el seguimiento de los principios macrobióticos, las reacciones de depuración serán más controladas e identificadas. La razón es sencilla. Nuestra condición también reacciona frente a la dieta diaria —en un juego de acción-reacción— de tal manera que lo que comemos diariamente también va alterando la condición. Es decir que, por una parte, el cuerpo está depurando la condición acumulada durante años por medio de la nueva dieta o plan macrobiótico, pero por otra parte, lo que se sigue comiendo diariamente sigue afectando a la condición, con lo cual no se sabe muy bien si lo que está pasando es

propio de la depuración acumulativa o de la reacción provocada ante el cambio de la nueva alimentación. Según que el cuerpo se encuentre más depurado, será también más reactivo a los alimentos que alteran su condición —es un ciclo constante—.

Una buena señal de que la depuración está alcanzando un nivel adecuado y está logrando su finalidad pudiera ser observar que las consecuencias que provocan las inevitables «desviaciones» que se cometen sobre el plan macrobiótico personal trazado, pueden ser depuradas con acciones normales de descarga de la primera o la segunda fase del ciclo de acumulación de las enfermedades —por ser las de menor índice de gravedad—. Esto podría significar dos cosas:

Primero, que la depuración de las acumulaciones del cuerpo y del organismo está muy avanzada y, por tanto, se ha neutralizado eficazmente, el efecto de los años pasados bajo un régimen de alimentación incorrecta.

Segundo, que las salidas del plan son poco frecuentes y se pueden tildar como excepcionales. Así que el cuerpo se puede depurar de las acumulaciones mediante los procesos normales —de la fase 1— y con el apoyo de algunos procesos algo más fuertes —de la fase 2—. Si no ocurriera de ese modo, lo más probable es que las desviaciones sobre el plan no son ni tan aisladas ni tan

ligeras y hay que volver a poner toda la atención y la concentración en el rigor del plan personal.

Es estupendo llegar a un estado de depuración tan completo, de manera que, gracias al nivel de consciencia y de atención tan altos adquiridos, la persona es capaz de experimentar los efectos de los alimentos inapropiados para ella, «viendo» como su cuerpo, que ya está en limpio y es capaz de depurar con normalidad, actúa para liberar las toxinas y las acumulaciones correspondientes. Se siente satisfacción por haber podido depurar el cuerpo. Se siente satisfacción por haber adquirido tan alto nivel de consciencia. Se siente satisfacción al comprobar cómo, mediante la experimentación, se ratifica la confianza y la creencia depositada en la macrobiótica.

—PRÁCTICA— Identificar según el año de nacimiento personal un órgano y reflexionar, dentro de la historia personal, el funcionamiento habitual de ese órgano a lo largo de la propia vida. Mi ejemplo para el cálculo del número personal.

Año 1948; $1+9+4+8=22 / 2+2=4 / 11(\text{fijo})-4=7$ el número siete se identifica con elemento METAL

Año 1963; $1+9+6+3=19 / 1+9=10 / 11(\text{fijo})-10=1$ el número uno se identifica con el elemento AGUA

Relación entre elementos y números.

Agua: Uno. (Riñón y Vejiga)

Árbol —madera—: Tres y Cuatro. (Hígado y Vesícula)

Fuego: Nueve. (Corazón e Intestino Delgado)

Tierra: Dos. Cinco. Ocho. (Bazo Páncreas y Estómago)

Metal: Seis y Siete. (Pulmón e Intestino Grueso)

NOTA: En los libros referenciados en la R008 se encuentra información sobre elementos y órganos correspondientes.

—PRÁCTICA— Identificar diez posibles síntomas que se correspondan con un estado depurativo ordinario —no más de una cuartilla—.

R014: HAY MUCHO MÁS DETRÁS DE LO QUE SE VE DE LA FAMOSA DIETA ESTÁNDAR.

Como cualquier persona macrobiótica lo que hace, por lo menos en apariencia, es practicar una dieta concreta de alimentación, parece ser que lo más conocido de ella es la famosa «dieta estándar». Pero no se puede perder de vista que el objetivo ideal de la macrobiótica es el de que cada persona tenga un plan propio, establecido de acuerdo con sus metas, sus necesidades, con el estado de su condición personal o con su constitución, para lograr un estado de salud perfecto, un estado de felicidad eterna y una vida de interminable alegría. La dieta estándar puede ser el primer paso para mejorar la condición personal y para recuperar el equilibrio

perdido, y desde luego significa la ruptura con el viejo modelo de alimentación. Pero tanto para intentar la superación de una enfermedad, como para lograr la salud perfecta, como para buscar el desarrollo espiritual más elevado, como para adquirir el nivel de juicio superior más alto, se deduce que es preciso tener un plan personalizado. En éste sentido, la diferenciación entre «una dieta macrobiótica», «un plan macrobiótico» y «un plato macrobiótico», me ha ayudado a entender mejor algunas cosas. También he identificado, es cierto, que cualquier tipo de intervención o tratamiento, pasa por la dieta estándar. Sin importar cual sea el objetivo: mejorar, sanar, mantener, elevar, lo que se denomina la «dieta estándar» es el común denominador a todo esos estados.

Y curiosamente, parece ser que la que se denomina como «dieta estándar» fue un «invento» que preparó Michio Kushi cuando tuvo que dar adecuada respuesta al requerimiento de las autoridades sanitarias americanas, deseosas de conocer sus métodos de curación del cáncer basados en el cambio de la alimentación. De tal manera que, esa dieta general pormenorizada, aún cuando tiene un componente de gran validez teórica y práctica, debe ser considerada como la base sólida sobre la que construir la adaptación y la personalización de la dieta macrobiótica a las diferentes condiciones de cada persona.

La dieta estándar macrobiótica es bien conocida y se puede observar en casi todos los libros clásicos sobre el tema. Expone cuáles son los ingredientes que deben de componer un plato ideal y también cuáles son los porcentajes que debe de llevar de cada uno de ellos. Dicho plato hay que comerlo como base, lo que significa que cada uno de los platos que se tomen diariamente, serán tanto más completos en la medida en la que tengan el mayor número de los ingredientes citados y en el porcentaje indicado. También es clara en sus limitaciones y en el rechazo de determinados alimentos concretos.

La base de una dieta estándar será el cereal integral en grano —de todo tipo—. Después en proporciones decrecientes de séptimas partes —metafóricamente—, vendrá las legumbres. Tras de ellos los vegetales y las hortalizas. A continuación frutas locales y de temporada. En el siguiente nivel, las sopas, las algas, las semillas, los fermentos. Teniendo en cuenta éste tipo de progresión se llega a definir una composición, aproximada, por ejemplo de sesenta por ciento de cereal, del quince por ciento de legumbre, diez por ciento de vegetales y hortalizas, cinco por ciento de sopas, cinco por ciento de frutas y del cinco por ciento del resto —algas, semillas, fermentos.—. Pero lo importante, más que los números estrictos que componen la dieta estándar, es que se apliquen dos principios bien sencillos:

Primero, que nada, absolutamente nada, debe de sustituir a la experimentación personal. Cada persona es un mundo único poseedor de una condición única y que reaccionará de manera específica y única frente a cada alimento. Su tarea es observar sus propias reacciones ante la manera de alimentarse.

Segundo, que la dieta estándar es la que se recomienda como forma de alimentación para una «persona que goza de buena salud» —en términos macrobióticos—, es decir aquella que muestra un nivel de acumulaciones tolerables y que es capaz, por su propio esfuerzo, de autoregular la recuperación del equilibrio.

Normalmente me ha llamado la atención, que cuando se leen las recetas elaboradas en los libros de cocina macrobiótica, se observa que se sigue el criterio de los libros de cocina tradicionales. De tal manera que se van viendo, secuencialmente, por ejemplo distintas formas de cocinar el trigo, el arroz, el seitan, la quinoa, el mijo, los azukis, las algas, las cremas etc etc, pero apenas se especifican menús de platos macrobióticos completos según la tradición de la dieta estándar.

Por mi parte he procurado, en los menús diarios, adaptarme y mentalizarme en lo posible a comer todo en el mismo plato —a excepción de las cremas y sopas, lógicamente— por una doble razón:

Primera, porque así el control sobre las proporciones es más fácil y, aunque no me obligo estrictamente con las teóricas, hay unas normas generales que respeto para mantener un equilibrio energético macrobiótico básico.

Segunda, porque así también es más fácil controlar la cantidad que se come. Si comer con equilibrio significa comer una cantidad razonable —masticando muy bien—, y dado que en la macrobiótica se come tan limpio y se digiere muy bien, cuando te sientas a la mesa te sientas con apetito —cuando menos a mi me pasa—. Y se debe de cuidar la cantidad, puesto que no hay que olvidar que conforme aumenta la cantidad de alimentos que hay que metabolizar, también es mayor la cantidad de radicales libres que se producen.

—PRÁCTICA— Reflexionar y comentar el grado de comprensión y aprobación de las siguientes afirmaciones sobre el efecto de la dieta estándar:

- crea un medio ambiente alcalino en sangre y en linfa.
- potencia la respuesta inmunológica del cuerpo.
- es rica en vitaminas y minerales.
- es baja en grasas y en colesterol.
- reduce los efectos tóxicos sobre corazón, sobre el sistema circulatorio y sobre los glóbulos rojos.

R015: EN LA COCINA DE TODOS LOS DÍAS, CADA PLATO MACROBIÓTICO SERÁ UNA CREACIÓN.

Por lo que he podido ir deduciendo en el tiempo, para poder preparar un plato macrobiótico correcto, hace falta tener en cuenta una serie de parámetros y circunstancias, que abarcan mucho más allá de lo que es la mera y estricta evaluación de la capacidad de un alimento para aportar nutrientes esenciales en condiciones óptimas. De entre todos esos multifactores se destacan: El tipo y la propia clase de alimentos; La estación del año; El estado de la condición personal; El lugar dónde se vive; La actividad que se desarrolla; Las energías de los propios alimentos; El sabor de los alimentos; La enfermedad que se desea sanar —si es que se padece—; El órgano que se trata de tonificar o de fortalecer. Bien, ¿qué significa entonces, comer macrobióticamente conforme a todos esos factores?

Es el momento de recordar las palabras de Michio Kushi que nos advierten de que «crear un plato macrobiótico significa armonizar sabores, colores, formas, energías y cada comida según la condición del consumidor».

UNO: Comer de acuerdo con el tipo de los alimentos significa, en principio, que se elaboran los platos respetando la clasificación propuesta por la macrobiótica

de: permitidos, limitados o totalmente rechazados, en función de su naturaleza. En reflexiones anteriores ya se ha podido obtener una primera información general sobre la lista de los alimentos recomendados y de los rechazados, pero sin hacer una diferenciación —entre los recomendados— acerca de la frecuencia de su empleo y de su consumo —libres o limitados—. No importa puesto que, en la bibliografía sugerida se puede encontrar abundante y clara información de detalle sobre las clasificaciones alimentarias de acuerdo con enfoques diferentes.

DOS: Comer de acuerdo con la estación del año significa que al preparar los platos con criterios biológicos y ecológicos, se puede recuperar la senda de una alimentación estacional «verdadera» —algo de lo que ya nos hemos olvidado—. Los productos de temporada deben de volver a ser, como antaño, la pauta alimentaria, puesto que cada estación ofrece alimentos en consonancia y en sintonía con las características y los atributos de energía propios de dicha estación. Si al cuerpo se le engaña con el espejismo de una estacionalidad forzada termina por perder su conexión con los ciclos de la naturaleza y su conexión con la tierra que le sustenta y de la que forma parte.

TRES: Comer de acuerdo con el lugar dónde se vive significa que los platos se preparan, prioritariamente, con

los alimentos propios de la región. Hoy en día el mercado ofrece una enorme variedad de productos que se mueven desde otras partes del mundo, en donde las necesidades energéticas y nutritivas son diferentes. Gustan a los sentidos por su variedad, por su originalidad o por su sabor, pero no se adaptan a las necesidades de otras climatologías y otras naciones. Si fuera tan solo una cuestión de prevención frente a las dudas acerca de como habrá recorrido medio mundo hasta llegar al plato, pues bueno, pero de lo que se trata es de que al tomar y «desconectar» productos de su entorno natural, podemos —y de hecho es así— estar perjudicando nuestra condición, nuestra energía, nuestra esencia y nuestra salud, lo cual es ya más serio. Comprendo que es éste un argumento más difícil de comprender, puesto que lo que es bueno en un lugar parece que tiene que ser también bueno en otro —aunque sea en las antípodas—.

CUATRO: Comer de acuerdo con la actividad que se desarrolla significa que los platos se preparan de acuerdo con las necesidades energéticas propias de cada profesión y actividad. Enseguida comprendemos que no es lo mismo trabajar en una mina que en una oficina o en el campo. O que no es lo mismo ser un gran deportista que ser una persona sedentaria. La macrobiótica conoce y sabe como emplear los alimentos para lograr distintos resultados como resistencia, velocidad, potencia, claridad

mental, flexibilidad, reflejos, tranquilidad, relajación, etcétera y lo hace en función de las necesidades detectadas y de la forma más sana —o sea dañando al cuerpo lo menos posible—. Aunque para ello emplea alimentos que no son habituales y que son manipulados de manera diferente a la tradicional.

CINCO: Comer de acuerdo con las energías que tienen los alimentos significa que se preparan platos equilibrados energéticamente conforme al conocimiento de la carga de yin y de yang que tienen cada uno de ellos, por sí mismos y por comparación relativa. La neutralidad como objetivo significa mantener en el cuerpo una relación entre el potasio —yin— y el sodio —yang— equivalente al valor cinco. Si está por encima se considera condición yin y si está por debajo se considera condición yang. En los libros básicos existe abundante información para conocer, con todo detalle, la clasificación energética de casi todos los alimentos. En esas clasificaciones se incluyen todos los alimentos, tanto los recomendados, como los limitados y como los rechazados. El plato macrobiótico equilibrado debe de evitar los alimentos de cargas extremas —además de los rechazados de cualquier signo, por supuesto—, para no tener que intentar lograr la neutralidad a base de compensar «extremos yin» con «extremos yang», puesto que entonces no sólo no se consigue la deseada neutralidad, sino que se provoca el deterioro progresivo

de la condición personal —la contraposición de los opuestos es muy peligrosa para el equilibrio del organismo—. La macrobiótica conoce cómo emplear la carga energética de los alimentos desde una doble orientación. Primero, emplea esos conocimientos para estabilizar y neutralizar la condición extrema —yin o yang— desarrollada históricamente por la persona en directa vinculación con su alimentación. Segundo, emplea complementos compensadores en los platos —los «polariza»— para aprovechar y realzar de manera óptima su energía, mediante la presencia de su contrario —aunque sea muy pequeña—. Por cierto que, el alimento neutro por excelencia es el arroz integral, y de ahí que sea tan importante en macrobiótica. Es la referencia elemental. Los cereales integrales también gozan de una alta neutralidad en general.

SEIS: Comer de acuerdo con las propiedades de los alimentos significa que se preparan los platos equilibrando atributos contrarios —a la par que complementarios—. Son cinco los valores básicos que la macrobiótica considera y recomienda complementar para lograr una alimentación equilibrada. Dulce y salado. Acidificante y alcalinizante. Amargo y suave. Expansivo y contractivo. Picante y suave. La macrobiótica no solamente se encarga de la armonización de éstos contrarios, sino que también conoce como adaptar esas

propiedades a las distintas condiciones personales. La importancia de los platos equilibrados desde todos éstos parámetros radica en el hecho de que, si no se consigue mantener ese equilibrio básico, el cuerpo demandará por su complementario «deseando» más alimentos.

SIETE: Comer de acuerdo con la enfermedad que se desea sanar significa que el plato macrobiótico esté preparado para favorecer la mejora y la sanación de una determinada enfermedad o una alteración concreta de la salud. La macrobiótica conoce los alimentos y sus propiedades y los aplica para favorecer la recuperación de la salud. Tiene tipificados una serie de tratamientos, si bien todos ellos se inician con la adopción obligada de la dieta estándar. Lo positivo es que existe información detallada y suficiente en los libros y en las publicaciones reseñadas como para que cada persona interesada identifique tratamientos alimentarios y dietas recomendadas para un tipo de enfermedad concreta.

Así se puede averiguar cómo sanar y cómo tratar desde la opción macrobiótica enfermedades como la obesidad, la diabetes, la anemia, los desórdenes emocionales, el alzheimer, el insomnio, la depresión, las enfermedades cardiovasculares, los problemas circulatorios, los dolores de cabeza, las alteraciones del deseo sexual, las infecciones de todo tipo, la falta de energía y un largo etcétera.

OCHO: Comer de acuerdo con el órgano debilitado significa que la macrobiótica conoce como preparar los platos más adecuados para la recuperación y la sanación del órgano que la condición personal indica que está más debilitado. De ésta manera se aplican dietas y tratamientos específicos para el par Hígado-Vesícula; el par Riñón-Intestino Delgado; el par Estómago-Bazo-Páncreas; el par Pulmón-Intestino Grueso y el par Corazón-Sistema Circulatorio, que son los que están relacionados con cada uno de los cinco elementos o manifestaciones. Generalmente son tratamientos alimentarios cuyo fin es ayudar a proteger y fortalecer el órgano correspondiente, por ser el talón de Aquiles personal —al mismo tiempo que, paradójicamente, su punto fuerte—, para que recupere su máxima energía y toda su potencialidad. Cuando toque trabajar con el órgano porque ya está afectado de una enfermedad, seria y grave, se tendrá que seguir las mismas pautas que en la «protección», si bien las dietas son más rigurosas y contundentes —lógicamente—.

Es muy frecuente leer en las recomendaciones de los expertos que, cuando establecen una dieta personalizada, añaden la coletilla de «según la condición personal» como factor final que condiciona el consumo o no definitivo de determinados alimentos macrobióticos. Si, por lo que se ha podido ver, eran pocos ya los factores a tener en cuenta

para preparar un plato macrobiótico «completo», ahora resulta que además hay que tener en cuenta el estado de la condición personal como sello final ¿No es demasiado?

NUEVE: Comer de acuerdo con el estado de la condición personal implica muchas cosas. Ya se ha visto en otras reflexiones como la respuesta que da el cuerpo ante una mala alimentación es iniciar el proceso de acumulación de la enfermedad. Dicho proceso puede estar poco degradado —y resolverse con una enfermedad de ajuste— o bien puede estar bastante degradado —y en resolverse con una enfermedad degenerativa o crónica—.

Si es así, ya no vale solamente con la dieta estándar y con cambiar el modelo de alimentación. Entonces procede, cuando menos, el estudio de la condición personal —desde el extremo yin al extremo yang— y procede, también, la identificación del órgano que va a ser el apoyo de la depuración, así como su estado funcional. De esa manera, la macrobiótica puede aplicar los conocimientos y la experiencia sobre cada tipo de condición y preparar los platos adecuados para la sanación y la recuperación del equilibrio personal. Nos guste o no nos guste, si admitimos que somos personas enfermas por causa de una mala alimentación, estaremos más preparados para aceptar las medidas correctoras que sean precisas, aunque sean molestas e incómodas.

R016: SOBRE TODO AL PRINCIPIO, ES NECESARIO APRENDER DE MANERA CONSTANTE.

Si elaborar un plato macrobiótico equilibrado, tal y como mandan los cánones, es como hacer encaje de bolillos y, para hacerlo, se requiere tener en cuenta, al mismo tiempo, un número tan elevado de factores diferentes, resultará que se obtendrán resultados muy diferentes dependiendo de cada condición personal y dependiendo además de la finalidad perseguida. Ya pero entonces, ¿qué hay que hacer para iniciar el cambio? No podemos tener, desde los primeros pasos, a una persona experimentada a nuestro disposición de forma constante, asesorando el momento de comprar, de preparar, de cocinar, de presentar los platos, ayudando a interpretar nuestras reacciones y nuestra experiencia y que, además, sea capaz de seguir las instrucciones, a su vez, de otra que ha diagnosticado, previamente, el estado de nuestra condición personal. Desde luego que éste sería un lujo al alcance de muy pocos. —que, por cierto, va en contra de la propia esencia y recomendación macrobiótica de que la persona sea todo lo autónoma que sea posible y de que manifieste la máxima implicación en el propio proceso—. Entonces, ¿cuáles son las posibilidades reales?

Pues dependerá del nivel con el que se desea aplicar la macrobiótica. Cuando se practica al nivel de dieta estándar de recuperación, el grado de exigencia de

conocimientos es relativamente bajo y la dieta se puede seguir con facilidad siguiendo las instrucciones y aceptando las guías que se pueden encontrar en la abundante información disponible. Se trata, en esencia, de la dieta básica en la que se tiene en cuenta la proporción de los alimentos según las recomendaciones macrobióticas y con la que se confecciona el plato macrobiótico estándar que puede tomar cualquier persona. Su finalidad es la de romper con la dinámica del modelo de alimentación tradicional y parar el proceso de la acumulación de las enfermedades, al tiempo que se inicia el proceso de depuración.

Cuando se practica con la dieta de choque para tratar de componer un estado personal deteriorado y desequilibrado, o cuando se desea experimentar un proceso depurativo fuerte, más que conocimientos lo más importante es ser muy pacientes y espartanos, puesto que ésta dieta durante diez días se compone casi al cien por ciento de arroz integral y de sopa miso. Normalmente, cuando una persona presenta una condición personal muy deteriorada y desequilibrada, e inicia un plan macrobiótico con la dieta de choque, es recomendable que esté supervisado por un experto, pues resulta un poco contundente el comer durante diez días con esta dieta, para provocar un «choque» y un cambio dramático con relación a lo que venía haciendo hasta la fecha. Cuando la

persona tiene ya una experiencia como macrobiótico y ha pasado un tiempo, el efecto de una dieta de éste tipo no es tan impactante. Personalmente la he realizado para reforzar mi proceso depurativo de la piel y reconozco que ha sido un poco aburrida, pero muy llevadera. Sus efectos han resultado positivos pero nada espectaculares.

Cuando se practica con la dieta de sanación sobre una enfermedad, hay que diseñar un plan macrobiótico más complejo. Se parte del diagnóstico de la condición personal —que hay que conocer con precisión—; Se estudia la naturaleza de la propia enfermedad y los órganos afectados —profundizando en lo «aparente» para saber dónde poner la acción sanadora—; Se prepara un plan para aliviar los síntomas —aún cuando se vaya de manera directa hacia las causas, no cabe duda de que los síntomas pueden ser aliviados—; Se prepara una dieta orientada hacia las causas —verdadero objetivo de plan— y se realiza un seguimiento de su evolución. Como se puede observar, la cantidad y la calidad de conocimientos a dominar en éste nivel, son de cierta importancia y alcance. Por ello, es interesante contar con el apoyo de una persona experta, aparte de que se vayan adquiriendo los conocimientos teóricos adecuados, para que la dieta sanadora sea eficaz.

Cuando se practica con el objetivo de optimizar —de forma voluntaria— la salud integral —física, mental,

emocional, espiritual—, se requiere aplicar el mismo tratamiento que el que se practica en el caso de una enfermedad ya declarada —como el caso anterior—. La situación de desequilibrio también se habrá producido con el paso del tiempo, y el cuerpo para entonces ya habrá manifestado reacciones de «protesta» a lo largo de las distintas fases de acumulación, aunque no haya llegado a desarrollar una enfermedad orgánica. Las manifestaciones experimentadas darán las pistas para identificar cuáles son los órganos debilitados, como está la condición propia, cuál es el tipo de energía personal, etcétera. Por lo tanto, los conocimientos necesarios para poder implantar una dieta macrobiótica personalizada son también similares, si bien, al no tener una presión concreta ocasionada por una enfermedad grave declarada, se hace menos dramática la experimentación del proceso.

Pero en cualquier caso, para empezar hay que arrancar con lo básico. Ya se irá aprendiendo con la práctica y la observación. Primero con cosas sencillas y elementales. Después adquiriendo niveles de complicación cada vez más altos y al ritmo impuesto por cada cual. Observando, leyendo, estudiando, preguntando a otras personas, haciendo consultas específicas a los profesionales —si se puede—, asistiendo a cursos, recapacitando, en fin con mucha paciencia.

—PRÁCTICA— Identificar y evaluar los síntomas iniciales más significativos que pueden indicar la no aceptación por parte del organismo del cambio de modelo de alimentación —especialmente la no asimilación de la proteína vegetal, la pérdida «excesiva» de masa muscular, la pérdida de peso continuada, la debilidad energética, la anemia—.

—PRÁCTICA— Describir las propiedades de las ciruelas de umeboshi. Qué son. Cómo se utilizan. Cuáles son sus aplicaciones principales.

—PRÁCTICA— Redactar los argumentos —en no más de una cuartilla— que explican porqué —según la macrobiótica— el dejar de fumar es más fácil cuando se deja totalmente la ingestión de los lácteos y de sus derivados. En concreto: ¿ es mejor dejar los lácteos un mes antes del día en el que se decide dejar de fumar?

R017: COMPRENDEREMOS LA TRASCENDENTAL IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN PERSONAL.

Es esencial conocer el estado en el que se encuentra la condición personal inicial para realizar una buena práctica macrobiótica. He llegado a comprender que, para hacer un trabajo sutil y refinado —el que yo deseo hacer—, no resulta suficiente con estar centrado en la práctica de la dieta estándar, con la profundización en los principios macrobióticos, con la práctica en la cocina

y con la superación de las manifestaciones de la depuración. Además de eso, —lo cual es necesario pero no suficiente—, hace falta saber adaptar los atributos y las cualidades de los alimentos a la condición particular de cada persona, para conseguir los plenos efectos de una alimentación consciente y superior. Y, conforme he ido avanzando, he aprendido a hacerme las preguntas adecuadas: ¿Cómo me siento? ¿Qué apariencia tengo? ¿Cómo estoy realmente? ¿Qué quiero? ¿Qué espero? Las mismas preguntas se trasladan a las personas de las que deseo averiguar su condición: ¿Cómo se siente? ¿Qué apariencia tiene? ¿Cómo está realmente? ¿Qué quiere? ¿Qué espera?

Diagnosticar el estado de la condición personal con acierto es muy importante para poder aplicar el tratamiento adecuado —como parte del plan macrobiótico personal—. De hecho, tradicionalmente, la medicina china ha creado y utilizado un gran número de técnicas de diagnóstico diferentes, muchas de ellas basadas en la capacidad de observación de la fisonomía, del conocimiento del cuerpo humano, de las manifestaciones, conscientes e inconscientes, que emite una persona sobre su propio estado y siempre con el ánimo de anticipar y de prevenir cualquier incidencia. Y desde luego que el estudioso interesado tiene campo de investigación verdaderamente amplio para profundizar en todo ello.

En macrobiótica son especialmente importantes las herramientas de diagnóstico para varias evaluaciones. Primero, para averiguar el estado de la condición yin o yang de la persona. Segundo, para identificar el órgano que está aguantando la acumulación y que luego será el que también aguante el proceso de depuración. Tercero, para identificar las causas orgánicas de cualquier proceso de enfermedad, declarada o incipiente, y así poder aplicar tratamientos que se orienten hacia la sanación de la causa y no del tratamiento de los síntomas. Cuarto, para poder realizar el seguimiento de los cambios de la condición y de su estado de depuración.

También son importantes todos aquellos diagnósticos que sean de utilidad para complementar los resultados obtenidos con otras técnicas, como por ejemplo para la identificación y selección del grupo de pertenencia en el modelo chino de las cinco manifestaciones, para la revisión del estado general de salud, para ver el estado de los chacras, para observar el estado de órganos específicos o bien para comprobar el estado de los indicadores de funcionamiento de la dieta macrobiótica, por ejemplo.

Poca experiencia personal puedo aportar al respecto, pero también tengo mi pequeño bagaje de herramientas para evaluar la condición de una persona —y la mía propia—. Me gusta aplicar la fisiognomía —observación

ocular atenta—; La conversación sobre la historia personal —que incluye la revisión de los antecedentes clínicos y de las medicaciones habituales—; Mis conocimientos de reflexología podal y facial —que para consolidar el diagnóstico de disfunciones de órganos y de sistemas es apropiada—; La identificación del grupo de pertenencia en el modelo de las cinco manifestaciones —por medio del año de nacimiento— y, por consiguiente, la identificación del órgano débil personal; Algún cuestionario como el de los síntomas que identifican la condición yin o la condición yang personal o bien el estado de los indicadores de la salud. Con todo ello, quiero recalcar que, utilizando y empleando los medios que cada cual tiene a su alcance, puede realizar una buena labor para la identificación del estado de una condición personal. Pero atención, debido a la importancia que tiene el acierto o el desacierto en la interpretación de la condición personal para el bien de la propia persona, hay que ser conscientes de las propias limitaciones y actuar en consecuencia.

R018: ¿CÓMO SE PUEDE RECUPERAR O MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN PERSONAL?

A lo largo del año creo que he comprendido lo que significa recuperar la condición personal perdida —condición que se ha perdido por el hecho de estar practicando una forma perjudicial de alimentación—.

Pero no hay que esperar hasta el momento de la manifestación de los síntomas de una enfermedad grave para reaccionar asustados, y sería estupendo poner la atención y hacer caso de las señales previas de deterioro progresivo antes de tener que llegar a esos extremos. Recuperar la condición personal requiere volver a la situación original de partida, aquella en la que el cuerpo era capaz de autoregularse y actuar, mediante descargas normales y suaves ajustes, para limpiar, sobre la marcha, el proceso natural y lógico de acumulación que también se corresponde con el de una alimentación correcta. Pero lo más importante es que AHORA la persona va a ser en verdad consciente de lo que está ocurriendo. AHORA va a comprender el mensaje de las manifestaciones de su cuerpo —y su finalidad— y AHORA podrá decidir si revierte, voluntariamente, esa situación. Cuando la persona se inicia en la macrobiótica ésta diferencia no es apreciable. Cuando se lleva un tiempo practicando, si.

Para mantener la condición personal lo único válido es no volver al tipo de alimentación que provocó su pérdida. Esto es evidente. Cuando la macrobiótica se refiere a la dieta estándar, como forma genérica ideal de comer, se suele referir a la misma como la que asume una persona «que goza de buena salud»—es decir aquella que tiene una buena condición personal—, pero parece evidente, después de todo lo que se está viendo, que son pocas las

personas que tienen ese feliz estado. Es probable que la dieta estándar sea eficaz para mantener la condición recuperada, pero lo que parece también claro es que tantos años de mala alimentación no se borran de un plumazo.

Pero en la mayoría de las ocasiones, la dieta estándar servirá sobre todo para romper con el modelo de alimentación «viejo» e iniciar el proceso de depuración de las acumulaciones. Y aquí se produce un pequeño lapsus. Admitiendo que la persona no está en la condición personal adecuada, inicia el camino de la depuración, pero entendiendo y creyendo, ella misma, que no se encuentra enferma sino que simplemente lo que desea es mejorar su estado general de salud. Pero pensarlo y decirlo así resulta un poco engañoso.

Porque, la persona en realidad estará en alguna de las siguientes situaciones:

- 1.- Su condición personal es la adecuada.
- 2.- Esta en la fase de las enfermedades de ajuste.
- 3.- Está en fase de enfermedades crónicas o degenerativas.
- 4.- Está en la fase de padecer una enfermedad grave.

Como el estado «1» es poco probable, lo que la persona de verdad va a hacer es enfrentarse con un proceso de sanación de una enfermedad, bien sea de ajuste, bien sea degenerativa o bien sea una enfermedad grave. Con lo

cual, la dieta estándar es un buen comienzo pero no será suficiente. Dejando aparte el proceso propio de una enfermedad grave, en los otros casos, la recuperación de la condición personal requerirá un plan macrobiótico más complejo que la simple dieta estándar. Para confeccionar dicho plan es preciso conocer, al menos, el estado personal y el órgano o sistema debilitado —o hablando más claramente «enfermo»— para centrar el plan macrobiótico personal.

En mi caso, por ejemplo, me resulta de gran ayuda para aceptar el sacrificio y la complejidad extra que supone la puesta en práctica de un plan personal individualizado, cuando paso de creer que tengo un problema de la piel, a creer que lo que tengo es una enfermedad crónica de la piel generada durante años de mala alimentación —que hoy soy capaz de identificar plenamente—, y que debo de actuar coherentemente con esa situación, si lo que deseo es recuperar el nivel más alto de mi salud integral.

—PRÁCTICA— Evaluar cómo está la condición personal: Puede que para hacerlo lo primero que se nos ocurra sea acercarnos hasta la consulta de un experto reconocido para que nos haga un buen diagnóstico de nuestro estado actual. Es una posibilidad. Pero, como buenos macrobióticos, somos partidarios del mayor nivel de autonomía posible, del mínimo coste y de la no-

dependencia en nuestras acciones —que es bien distinto que la independencia—, y por ello trataremos de seguir un proceso, lo más sencillo posible, para autoevaluar, por nosotros mismos, el estado de la condición personal. Éstos pueden ser los pasos a seguir para ello:

Uno. Analizar la constitución propia.

La constitución personal, que se recibe en herencia, es el estado de la condición en el momento del embarazo y del nacimiento. Está determinada por la esencia prenatal y definirá que tipo de proceso de acumulación y de depuración se seguirá a lo largo de la vida. Observamos nuestra constitución por medio de nuestra historia personal, de nuestra apariencia, de nuestra experiencia, de nuestros hábitos, de nuestros recursos personales, de nuestras carencias, etcétera.

Dos. Observar que apariencia tengo.

Para que la observación provea de pistas sobre el estado de la condición personal hace falta hacerla de acuerdo con unas pautas que pueden ser aprendidas. Hay que aprender a mirar un poco más allá de lo estrictamente evidente y para ello hay que aprender a fijarse en signos externos relacionados con el estado de situación de los órganos y de los sistemas. Hay que dar mucha importancia a la relación de la altura-peso, al modelo de fijación de grasas en el cuerpo, a la edad «aparente» o al

estado energético personal, por ejemplo. A la flexibilidad corporal, al equilibrio corporal, al pelo, a la piel, a la voz, a la forma de andar, a la respiración, etcétera.

Tres. Tener claro cómo nos sentimos.

El chequeo de las siete condiciones básica de G. Oshawa para tener una buena salud puede ser suficiente para tener un guión de control. Para ello tenemos que identificar —mediante una sencilla acción de reflexión— cómo nos sentimos y cómo nos percibimos en relación con siete aspectos claves y básicos de la salud como: Fatiga-Energía; Apetito; Capacidad de juicio e interés por todo; Alegría y buen humor; Juicio rápido y certero; Ausencia de miedos; Entender y amar la justicia. —Obviamente que nuestras respuestas tienen que ser dadas con total honestidad—.

Cuatro. Contrastar nuestra condición real

A pesar de cómo se sienta la persona, de cómo le vean los demás, de cuál sea la apariencia que se tenga, lo cierto es que cada persona está «objetivamente» de alguna manera. Pues bien eso es lo que se trata de reconocer, puesto que es una información vital para cualquier tratamiento. Y para lograrlo se dispone de herramientas diversas de observación. Vale el historial clínico personal, las analíticas recientes, el repaso de los medicamentos que se toman, los síntomas generales de dolores crónicos habituales. Los hábitos generales de vida, nuestro carácter,

el estado físico, etcétera. Pero en especial, una acción que debemos de realizar con mimo y cuidado es la de repasar, con tranquilidad y con detalle —para ello hay que tomar el tiempo que sea necesario—, los hábitos y las costumbres de alimentación que hoy se siguen y los que se han seguido a lo largo de la vida.

Cinco. Escribir una ficha del estado de la condición.

Con todo lo anterior, lo ideal es preparar una breve ficha dónde se condense lo más significativo de la condición personal. En dicha ficha se deberá de recoger, también, el resultado del posicionamiento de la condición yin o yang personal de acuerdo con la práctica sugerida en la página siguiente. También será bueno recoger el resultado de la identificación de pertenencia a uno de los cinco elementos.

—PRÁCTICA— Ejercicio para identificar una condición yin o yang: Coloque una marca roja en la situación que mejor cree que identifica su situación personal del cuadro siguiente. Usted puede colocar la marca en el centro de una de las tres propuestas, pero también puede colocarse dentro de cada una de ellas en el extremo izquierdo o en el extremo derecho. La finalidad es la de poder cualificar su estado con mayor precisión. Por ejemplo en la primera línea puede colocar la marca justo en la mitad de la palabra «agresivo» o bien casi en el extremo derecho, lo que indicará que está muy agresivo.

YIN	EQUILIBRIO	YANG
pasivo	adaptable	agresivo
perezoso	flexible	tenso, rígido
inactivo	activo	muy activo
excitable	apacible	muy serio
quejoso	calmo, pacífico	irritable, enojado
crédulo	confiado	receloso
negativo, retraído	positivo, abierto	intolerante
autocompadecido	introspectivo	orgullosa
voz apagada, tímido	voz clara, amistoso	voz alta, tenso
piel suave y húmeda	piel clara y húmeda	piel dura y seca
cara rojiza o pálida	cara color natural	cara amarilla, ojerosa
pulso rápido	pulso normal	pulso lento
respiración superficial	respiración regular	respiración corta
músculos sueltos	músculos flexibles	músculos tiesos
muy sensible	sensible	insensible
negligente	solícito	abusivo
olvidadizo	atento, memorioso	preocupado
desorientado	puntual	apurado
infeliz, triste	acogedor	frustrado
con sobrepeso	peso normal	debajo del peso
falta de atracción	romántico	apasionado

R019: LA MACROBIÓTICA SE COMPROMETE CON LA SANACIÓN SI SE TOMAN LOS ALIMENTOS ADECUADOS, PERO HIPÓCRATES YA LO DECÍA.

Gracias al estudio creo haber comprendido lo que quiere decir la macrobiótica sobre la sanación de una enfermedad por medio de la alimentación. Y me parece impresionante el compromiso que adquiere la

macrobiótica con la sociedad, cuando sostiene que con la alimentación es capaz de sanar una enfermedad grave —incluyendo procesos de cáncer—. Significa abrir semejante puerta a la esperanza de una curación no cruenta —y económica—, que no es de extrañar que provoque tan gran reacción procedente del ambiente médico tradicional. En cualquier caso, puesto que el ser humano ignora en general los mensajes de advertencia que, pacientemente, le da su cuerpo, a la postre parece ser que una forma muy «clásica» de interesarse por la macrobiótica tiene que ver con la reacción —ya inevitable— ante una enfermedad seria o ante un estado personal muy deteriorado. Desde luego que deseamos curarnos, pero puede ocurrir que las soluciones de la medicina tradicional no sean de nuestra total aceptación: por su agresividad, por la incertidumbre de sus resultados, por su coste, porque tenemos esa intuición, por la duda sobre su eficacia o por un sinfín de razones diversas. Y es entonces cuando, conectados con la aceptación de que el proceso de deterioro se ha producido por la alimentación consumida, se asume que también será la alimentación, la que ayude y colabore a la recuperación de la salud perdida. Y para lograrlo nos sometemos a los cuidados y a los consejos de una persona experta, la cual nos propondrá un plan personal para la recuperación.

En ese mismo momento se nos plantean de golpe todas las dificultades prácticas para llevar la dieta adelante. Lo primero será preciso encontrar a la persona que se encargue de todo el proceso de generación de la comida, para lo que —seguramente— tendrá que aprender desde cero. Si es uno mismo es lo mejor, pero si no puede ser habrá que buscar a esa persona y depender de ella. No dejemos que lleguen esos extremos. De ahí la importancia de pasar de una conducta de reacción —ya inevitable— hacia una respuesta de control y dominio de la situación, decidir qué comeremos con la conciencia del que sabe que según lo que come, ES ¿Qué ganamos con oponernos a la idea de que nuestros hábitos alimentarios nos causan enfermedades y pérdida de salud?

El juramento hipocrático original —y precursor del actual— decía: «*Aplicaré medidas dietéticas para beneficio del enfermo según mi capacidad y mi criterio y lo mantendré sin perjuicio e injusticia*». Hipócrates propugnó un vuelco dramático en la aplicación de la medicina de su tiempo, con la sola consideración de que nuestra salud, bienestar, vida y destino dependían de nuestra relación con la naturaleza. Y la forma más idónea de armonizar con la naturaleza era para Hipócrates y sus seguidores «a través de la dieta, la forma de comer diaria». El término *mikrobios* significaba «vida corta y pesarosa» frente a *makrobios* que significaba «larga y venturosa vida», y que Hipócrates lo

adoptó para significar «salud y longevidad». Él mismo aplicaba una dieta de uso exclusivo de cereal integral —principalmente la cebada— durante al menos diez días para que el paciente sanara. Acostumbraba a decir que: *«¿Cómo podría un médico curar enfermedades humanas desconociendo los distintos granos, como se siembran y como se cultivan, como se cuecen en combinación con otros alimentos y cuáles son sus efectos sobre quienes los comen?»*

¿Qué ha pasado desde entonces para observar un cambio tan radical en la aplicación de la medicina?

Volviendo al hoy, personalmente, echo de menos en macrobiótica un archivo de documentada información de casos y circunstancias de sanación basada en alimentos. Dicha falta se justifica en que es muy difícil tenerla porque se practica de forma alternativa, con todo lo que eso significa pero, de ésta manera, se pierde un apoyo y una ayuda importante para su implantación. Cuenta más el boca a boca y la transmisión de la confianza en tal o cual tratamiento o en una determinada persona que ejerce como consultor macrobiótico. Pero falta la contundencia de una información abundante sobre casos resueltos —por ejemplo en episodios de cáncer y enfermedades graves— para resultar incuestionable. Como consecuencia, obliga al paciente a un esfuerzo de fe y de confianza mayor. Si es verdad que la macrobiótica sana y que cura por medio de

los alimentos —y los cambios de hábitos de vida—, lo mejor sería que se conociera sin barreras.

En macrobiótica se recomienda una dieta específica para sanar cada enfermedad, lo mismo que también hay una dieta concreta para la sanación y el fortalecimiento de los órganos específicos que se corresponden con cada condición. Se afirma que, si se identifica la dieta y se sigue con rigor, los resultados se producirán tarde o temprano. Éstas dietas se aplican sobre el «órgano personal débil», aunque ésta denominación merece la pena aclarar un poco más. Resulta que el cuerpo, con su magnífica capacidad de reacción, va a intentar hacer siempre aquello que sea lo menos lesivo para el organismo integral. De tal manera que no sólo sigue un orden de acumulación concreto, sino que además cuando le llega el momento de «deteriorar» un órgano —para salvar el resto— pues toma aquel que es más fuerte, según la constitución, porque conociendo su capacidad de resistencia, sabe que es el que mejor soportará el ataque —cuando menos durante más largo tiempo—. Pero tampoco hay que olvidar que la macrobiótica es experimentación y que, por lo tanto, cualquier solución concreta para una determinada enfermedad o persona en unas determinadas condiciones específicas tendrá que ser validada por la propia experimentación personal.

Una cuestión muy importante es la siguiente: ¿Cuándo aceptar y cuando renunciar a la medicina tradicional? ¿Y hacerlo total o parcialmente? Cuestión que, en principio, parece de todo punto vital. En ocasiones, el ser humano se ve enfrentado con decisiones de gran dificultad y que tiene que tomar ineludiblemente. Es el caso de la persona que debe trabajar contra una enfermedad y que tiene que decidir acerca de su tratamiento —puesto que no puede tener los dos, por su divergencia—. Por una parte, existe cada vez más información que cuestiona el método tradicional para curar el cáncer, cuando lo hace provocando tan grave daño en el organismo, en el sistema inmunológico del enfermo y con la permanente espera del temido período de recaída.

Por otra parte, cuando el estado de acumulación del deterioro ha ido demasiado lejos, no siempre se puede volver hacia atrás y hay daños que son irreversibles. Entonces hay que ayudar a restituir la mejor condición posible —con todas las técnicas al alcance—, sabiendo que la alimentación puede hacer unas cosas, pero otras no. El objetivo perseguido cuando se opta por aplicar un tratamiento macrobiótico a una enfermedad —es decir con una alimentación sanadora—, es el de eliminar totalmente la causa que provoca la enfermedad, por ello aparte de buscar la dieta sanadora específica para el mal detectado, se tratará de restituir un estado de equilibrio integral de la

salud —mental, emocional, física y espiritual—. Pero cuando se trata de actuar en procesos irreversibles, hay que echar mano de todo aquello que ayude a dejar la condición personal en el mejor de los estados, y, a partir de ahí, trabajar en la ayuda al organismo para que corte con el proceso de acumulación del deterioro.

Resulta relativamente fácil —si se tiene la paciencia suficiente— encontrar dietas y tratamientos específicos y apropiados a cada tipo de enfermedad en los libros referenciados. Especialmente en dos de ellos —«Senda Macrobiótica hacia la Salud» y «Curación Natural»— hay una amplia lista de casos analizados y estudiados: Posibles causas; Síntomas; Tratamientos específicos para la enfermedad; Remedios naturales complementarios; Seguimiento; Consejos generales para el mantenimiento posterior de la salud recuperada.

—PRÁCTICA— Estudio de un caso cualquiera —por ejemplo la diabetes o cualquiera que se desee conocer—, a través de las publicaciones y de los libros citados en la R008 y en especial de «La Senda Macrobiótica hacia la Salud Total» y «Curación Natural» de Michio Kushi. Como referencia, se recomienda utilizar el índice que figura al final del libro, dónde se encuentran con facilidad y bien estructuradas las referencias y las citas relativas a la

enfermedad sobre la que se desea encontrar pautas de acción y de información.

R020: EN CUALQUIER CASO ES PRECISO ADAPTAR LA MACROBIÓTICA A CADA PERSONA.

A lo largo del año creo que he comprendido porqué es necesario adaptar un plan macrobiótico a cada persona. Al principio se puede pensar que la macrobiótica consiste en preparar platos genéricos, para personas con buena salud, confeccionados con alimentos de los reconocidos como permitidos o aceptables, cocinados, comidos y masticados de una manera concreta. Se piensa también, que la macrobiótica consiste en aprender a preparar una dieta específica, efectiva y diferente para cada tipo de enfermedad que se desea sanar. Sin embargo, lo que resulta más complejo y difícil de entender, —por lo menos hasta que no pasa un tiempo—, es que su verdadero objetivo y enfoque consiste en adaptar la alimentación a las condiciones particulares de cada persona, dentro de su entorno interno y externo, con el propósito de lograr el estado energético ideal y el estado de salud física, mental, emocional y espiritual óptimo. Una dieta de vida armonizada con todo y con todos, pero adaptada a cada ser humano —para que logre su finalidad particular—. De ésta manera, a medida que la persona avanza en «depuración y limpieza interna» —por medio de la comida correcta—, el desarrollo de una

facultad de juicio superior, de una mayor claridad mental y de la armonía interior le ayudan a comprender la verdadera esencia de la macrobiótica.

Es mucho decir lo que se ha dicho en el párrafo anterior. Pero si se comprende que planificar el menú diario —da igual para una sola persona o para toda la familia— consiste en planificar «conscientemente» la forma de nutrir la esencia, la energía y la substancia de la persona o de las personas que lo van a tomar para que desarrollen todo su potencial, se comprende que resulte una de las actividades más esenciales de la vida ¿Qué pasaría si el ser humano se alimentara de pastillas o píldoras perfectamente equilibradas? Para la macrobiótica es éste un supuesto imposible de considerar, puesto que cuando se come se necesita «reconocer» los alimentos —especialmente cereales y legumbres— en su naturaleza más pura y más entera —lo que quiere decir más auténtica— para extraer de ellos la memoria de la energía vibratoria origen de toda la vida, la cual le permitirá volver a su condición inicial inorgánica y etérea. De ahí que se considere a la alimentación, en general, como un deber sagrado para el cuidado de uno mismo.

En la práctica, el tipo de alimentación escogido para cada persona — que formará parte de su plan macrobiótico personal— tiene que estar armonizado y alineado tanto

con el mantenimiento y el cuidado del equilibrio en su entorno interno, como con el cuidado del equilibrio en su entorno externo cercano y, finalmente, con el mantenimiento y cuidado del equilibrio en su entorno externo lejano.

En lo que se corresponde con su entorno interno, se comprende, por muchos de los argumentos y de las reflexiones hechas hasta el momento actual, que un plan individual debe adaptarse a los contenidos siguientes:

- 1.- Al estado de la condición personal posicionado a lo largo del recorrido de las seis etapas del desarrollo de la enfermedad y del proceso de la acumulación —lo que incluye la reflexión acerca del estado propio de la esencia, de la energía personal y de la propia constitución—.
- 2.- Al estado de la condición personal manifestado y posicionado a lo largo del recorrido entre la escala de los extremos yin y yang.
- 3.- Al tratamiento genérico —desde el enfoque alimentario— que se recomienda dar al órgano o sistema al que le corresponderá llevar —en su caso— el peso de la depuración, para su mejor funcionamiento.
- 4.- A la cura de una enfermedad concreta si se hubiera manifestado.

- 5.- Al conocimiento profundo de los atributos correspondientes a su grupo propio —de entre los cinco elementos—, para evitarlos en el caso de se reconozca que perjudican su condición perjudicial o bien para apoyarse en ellos cuando se reconoce su influencia positiva en su condición.
- 6.- Al conjunto de hábitos «libres» que diseñan y condicionan su forma de vivir diaria y en los cuales hay que centrarse.

Desde luego que es a lo largo de los contenidos anteriores dónde el plan macrobiótico individual resultará más específico y más diferenciado para cada persona, pero también en lo que respecta al entorno externo cercano, pueden variar mucho las condiciones vitales de unas personas a otras. Pero en ésta ocasión, no será tan fácil incidir ni modificar, desde la decisión y la libertad individual, las condiciones del entorno cercano —y aquí los hábitos que se practican suelen ser, las más de las veces, «respuestas obligadas»—. Toda una variada gama de manifestaciones pueden ser incluidas en los ambientes externos cercanos. Comenzando por la situación de la propia vida y estructura familiar, pasando por la vivienda que se ocupa, el lugar y el barrio dónde se vive, el tipo de trabajo que se hace, o la falta de empleo, la situación económica personal, en fin toda una serie de

condicionantes sobre los cuales hay poca capacidad libre de intervención. Pero, no es tampoco menos cierto, que la elección del tipo de alimentación puede resultar determinante a la hora de condicionar o de favorecer una determinada actitud de reacción y de respuesta frente a los acontecimientos externos y con ello, de alguna manera, se está condicionando e incidiendo en la salud mental y emocional —que no es otra cosa que tener la capacidad para adaptarse plenamente al entorno real existente—.

El entorno externo lejano se corresponde con las condiciones dominantes en la tierra como resultante del modelo de explotación vigente para la producción y distribución actual de los alimentos en el mundo. Es obvio que escapan totalmente del área de influencia de la persona normal y corriente ¿Cómo pueden formar parte, entonces, de un plan macrobiótico personal? La respuesta es muy sencilla. Por medio de la libre elección diaria de los alimentos que van a formar parte de la dieta, se establece una íntima conexión y apoyo hacia aquellas condiciones de explotación global que cada persona, en su conciencia, acepta como las admisibles. Es su momento mágico y nadie le va a obligar a hacer nada que no desee. Pasará por renunciaciones y por sacrificios diversos —o no—, pero con su acción de elección facilitará el desarrollo de un tipo de modelo u otro. Con todas sus consecuencias y efectos.

R021: SE COMPRENDE QUE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA ES BASE DE TODA ESPIRITUALIDAD.

Tengo que reconocer que una de las cosas que más me ha gustado a lo largo del año ha sido haber comprendido la conexión y el significado que tiene la alimentación con el desarrollo de la espiritualidad y de la función superior del juicio de la persona. La macrobiótica resulta ser una herramienta muy adecuada para ello y de hecho, el fundador y precursor de ella, Georges Ohsawa, tiene una abundante bibliografía en la que los libros relacionados con la cocina, con las técnicas de preparación, con las propiedades y los efectos de los alimentos o con las recetas son tan abundantes e importantes como aquellos que están relacionados con el desarrollo y la elevación del juicio superior, con el significado y el sentido del principio único universal, con la idea de la conservación y cuidado de la naturaleza, con la armonía de todo lo creado o con la paz mundial. Y conforme se avanza en la experiencia, se tiende a buscar, por medio de los alimentos, la conexión con el origen y con la «memoria» de la existencia, más allá de sus aspectos nutricionales. Desde luego que es ésta una cuestión que admite todo tipo de dudas personales, pero en mi caso, supone un estímulo de gran interés por el hecho de que hace ya mucho tiempo que hago prácticas de meditación y de crecimiento interior.

Cuando creo que, por medio de la alimentación, se puede reforzar la eficacia del trabajo interno y que se puede facilitar el despertar hacia una conciencia más elevada y hacia una facultad de juicio superior, me parece muy apasionante.

Todavía dudo sobre si la comprensión que tengo del asunto procede de un ejercicio intelectual o bien de una intuición, de carácter superior, aplicada a la práctica. Me gustaría que procediera —cuando menos en gran parte— de la segunda, puesto que la vía de la comprensión racional no es un camino demasiado estable para los asuntos relacionados con la espiritualidad. Y aunque la vinculación de la espiritualidad y de la alimentación es algo que procede de la intuición, tampoco está exenta de lógica. Porque, ¿no es cierto que es relativamente fácil apreciar una clara relación entre los estados personales y un tipo de alimentación concreto? Por ejemplo, si se pudiera colocar en el extremo de una línea imaginaria un comportamiento animal, agresivo y embrutecido y en el otro un comportamiento refinado, pacífico y sensible, se podría observar, seguramente, que con cada uno de los comportamientos podría estar asociado con una clase de alimentación concreta. En el primero dominarán las carnes, los alcoholes, el azúcar, los fritos, los lácteos o las grasas, mientras que en el segundo estarán presentes los cereales integrales, las legumbres, las verduras, las frutas

etcétera. Pero en cualquier caso, lo importante es que, en la elección entre una u otra forma de alimentación, es obligación de cada persona descubrir y experimentar los efectos de uno u otro modelo alimentario en su estado personal de desarrollo y evolución, pero siempre que lo haga de manera consciente. Lo que no resulta válido es hacerlo por rutina o por costumbre o por tradición o por obligación. Así se comprende mejor a Georges Oshawa cuando escribe que, sin la comprensión del Principio Único Universal —o lo que es lo mismo sin la comprensión del origen del universo— la práctica de la macrobiótica no es otra cosa que la superstición, la esclavitud y la obstinación.

En general, la salud consiste en saber adaptarse al entorno en las mejores condiciones mentales, físicas, emocionales y espirituales. Y resulta poco convincente afirmar que un determinado tipo de alimentación pueda ser adecuado para unas condiciones —por ejemplo, las físicas— y no para otras —por ejemplo, las espirituales o superiores—. La tarea consiste en dar con el tipo de alimentos que aseguren un desarrollo positivo para todas las condiciones. Lo normal es que un elevado desarrollo espiritual vaya parejo con una condición personal equilibrada y armónica —que recordamos consiste en tener el peso adecuado, en el buen funcionamiento de los órganos y sistemas, en tener una buena capacidad para

descansar de manera natural, en gozar de una apariencia juvenil, en la posesión de un juicio equilibrado, etcétera—. Cuando se logra un estado depurado del cuerpo físico, mental y emocional, se asientan las bases para adquirir el estado superior de conciencia. Y el estado depurado se logra por medio de la alimentación macrobiótica —cuando menos es una vía clara y propicia para conseguirlo—.

Para una persona que tenga práctica y experiencias en meditación y acciones de crecimiento interior le resultará fácil entender que su capacidad para «estar centrada» en el proceso, y en vivir la vida cotidiana con consciencia y con plenitud de sentido, está relacionada de manera directa con lo que come. Para una persona que no tenga dichas experiencias, pero que también haya decidido por lo que sea alimentarse de manera «superior», le ocurrirá que con el paso del tiempo podrá observar cómo evoluciona, de manera natural, su forma de entender la existencia y el conjunto de sus prácticas en esa dirección.

—PRÁCTICA— Escribir un breve comentario, después de cada uno de los principios que componen el Principio Único Universal, sobre su significado e interpretación:

Todo es una manifestación, en vibración armónica, de la gran mente única que dirige todo el universo.

Todo es una manifestación del uno infinito.

Toda parte está en un todo y cada todo tiene sus partes interconectadas con los mismos atributos y condiciones.

En cada todo se manifiestan de manera permanente los dos complementarios como las dos caras de la misma realidad. frente y dorso son indisolubles.

Todo está en permanente movimiento. la quietud y la nada son el estado de equilibrio perfecto entre dos opuestos idénticos de la misma intensidad.

Toda causa tiene su efecto equivalente. la consciencia crea con libertad el destino del ser humano.

Todo es diferente y no hay nada idéntico.

Todo tiende hacia el equilibrio y hacia la armonía inicial.

R022: RESULTA ESTIMULANTE DESCUBRIR QUE DETRÁS DE LA MACROBIÓTICA SUBYACE UN GRAN CONTENIDO METAFÍSICO.

A lo largo del año, he desarrollado un interés creciente por entender la metafísica de la macrobiótica. Dicho así, sé que suena grandilocuente, pero es cierto. Mi condición personal me pedía un esfuerzo en éste área. Había una frase en el libro de Michio Kushi —La Senda Macrobiótica hacia la Salud Total— que decía: «A través de una selección adecuada de la alimentación, absorbemos las fuerzas del cielo y de la tierra para crear la salud y la felicidad de cada día. El alimento determina

la calidad de nuestro estado de conciencia». Me resultaba muy interesante fusionar los conceptos de alimento y conciencia. Puesto que el cuerpo es la morada y el vehículo del alma, la relación entre alimentación y alma tiene que ser también directa, no puede ser de otra manera. Estoy convencido de que una alimentación adecuada ayudará a despertar, a tomar conciencia, a vivir la manifestación de nuestra divinidad interna. Por ello deseo entender, en su pleno sentido, el alcance y la significación del cereal como portador de la memoria de unidad, que conducirá al ser humano a su condición vibratoria original.

Y no es una tarea nada sencilla —y menos tratar de explicarlo— ¿Cómo explicar la creación de la materia concreta y la vida orgánica, desde la nada, desde lo inorgánico, desde lo aparentemente inexistente? ¿Cómo explicar la importancia y el significado de la alimentación para la recuperación de la condición inorgánica original —la vuelta a la energía—, desde la existencia material? ¿Por qué aceptar que la razón de la propia existencia sea la vuelta a esa unidad original? En éste sentido, admitamos que la existencia y la aparición del hombre se produce por su propia capacidad de ingerir alimentos que propician la vida racional e inteligente. Sin alimentos adecuados no se puede evolucionar como seres dotados de inteligencia y de autoconciencia evolutiva.

En el principio, las dos fuerzas opuestas básicas —el yin y el yang—, anulándose entre sí, en perfecta conjunción y armonía de contrarios, configuraban la unidad indivisible e invisible que no necesitaba manifestarse porque no tenía ni núcleo. La infinita concentración y la infinita expansión, complementándose y coexistiendo entre si, en perfecto equilibrio, daban lugar a la nada y al todo como energía vibratoria en permanente estado de vibración no manifestado. Pero, en un determinado momento, se separaron por una decisión del Todo Uno Infinito —Dios, El Creador o lo que sea—, animando el proceso de la creación desde lo inorgánico hasta lo orgánico para culminar con la aparición del ser humano en la tierra. Y el ciclo de la creación se inició así con la disociación de esas dos fuerzas opuestas que estaban en infinito equilibrio, las cuales se repelen o atraen porque recuerdan y reconocen la unidad de dónde vienen y hacia la que tienden. La energía vibratoria alcanzó tal nivel que provocó, con una enorme explosión, la escisión de esa unidad infinita en la polaridad de los opuestos —el big-bang—, manifestándose, a partir de entonces, los opuestos necesarios para explicar el movimiento y el permanente cambio en el que se asienta toda la existencia.

La vibración se fue haciendo cada vez más densa y se convirtió en luz. La luz se transformó, en el paso vibracional siguiente, en sonido. El sonido en gas y el gas

se convirtió en líquido, lo que dio lugar a la generación de la tierra, que propició la aparición del hombre. Y en todo lo creado por esa escisión ha quedado impresa la huella de esa memoria —de ese deseo— por la unidad primordial, por la armonía exquisita, siendo en particular los alimentos los portadores y los guardadores de la memoria original de esa unidad —en especial los granos de cereal—. Únicamente el hombre tiene la capacidad consciente de extraer la memoria de los alimentos por medio del proceso de la digestión, que es iniciado con la masticación. De aquí se explica también que el diseño de los dientes del ser humano esté concebido para moler los alimentos más que para otra cualquier técnica. Por su parte, todo el esfuerzo desarrollado por el ser humano a lo largo del tiempo ha sido orientado a crear las técnicas y los utensilios que le ayuden a extraer del alimento la memoria de esa unidad —el fuego, las piedras de corte, las piedras de moler—.

¿Demasiado fuerte, no?

R023: PARA SU PRÁCTICA SE REQUIERE UNA GRAN AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA.

Al inicio me constaba comprender que cuanto más autónoma e independiente sea la persona que practica la macrobiótica, tiene más posibilidades de entenderla y de practicarla con plenitud de sentido. Me parecía exagerado que para tener una buena práctica fuera

necesario adquirir los conocimientos suficientes para hacer el ciclo completo, lo que incluye: comprar, almacenar, preparar, cocinar, presentar, comer, recoger o fregar. Pero, relativamente pronto, comprendí que, solamente cuando se hace de ésta manera, se asume la responsabilidad del cuidado propio de manera completa y se adquiere, por consiguiente, el estado de consciencia necesario para hacer de la alimentación diaria una herramienta para la elevación de la capacidad de juicio. La macrobiótica no puede ser entendida de otra manera, so pena de perder su sentido.

Y entonces se entiende de maravilla la frase de partida: *«Buscamos seres autónomos e independientes que puedan y quieran hacerse responsables de su propia salud y la de su familia. No podemos depender de nadie más para nuestro bienestar»*. Basta de quejas y de lamentos. Admitamos que el desconocimiento y las dificultades no son sino el pretexto para posponer algo que no tenemos demasiadas ganas de poner en marcha. Seguramente porque estamos anclados en la satisfacción de los sentidos y en el mantenimiento de la calma interna —aunque sea evitando cualquier tipo de agitación a cualquier precio—. Pero, terminemos con las proyecciones externas de las limitaciones propias y emprendamos el único camino. Tomemos el camino de la acción correcta y buena. Aceptemos que, a través de la alimentación, podemos

llegar al dominio y al control de nuestra existencia y de la de los seres cercanos. Aceptemos que a través de la alimentación recuperaremos el verdadero sentido del cuerpo. Cuerpo considerado como habitáculo de la condición superior —la divinidad—, pero que habiendo recibido un pésimo tratamiento a lo largo de la vida, ha alcanzado un estado de embrutecimiento limitativo y frustrante. Ahora toca renovar toda la experiencia desde el inicio, pero bajo la batuta alimentaria propia, que será la única con capacidad para interpretar el sentido de lo que ocurra durante nuestra experiencia.

—PRÁCTICA—. Observe las frases —un tanto tópicas— que se exponen a continuación. Piense y considere si su evaluación y su opinión sobre ellas se ha modificado con relación a la que tuviera en un principio:

El azúcar da mucha energía y vitalidad.

La fruta fresca es muy saludable. Yo como mucho.

Para mí, la sacarina es un buen sustituto del azúcar.

Hay que beber mucha agua para depurar el organismo.

La dieta mediterránea es fantástica.

La verdura cruda y ensaladas son estupendas todo el año.

A mí me sienta bien todo lo que como.

Puedo tomar el café que quiera que no me influye nada.

Yo sin pan no puedo comer.

La comida sosa —con poca sal— no me sabe a nada.

La carne da mucha energía y es necesaria en la dieta.
Las bebidas lights son aconsejables y mucho más sanas.
Un poco de alcohol todos los días es bueno para la salud.
Mira la abuela como está con noventa, sin macrobiótica.
Los niños tienen que tomar mucha leche y lácteos.
Las personas mayores tienen que tomar muchos lácteos.
Lo bueno es comer de todo un poco sin excederse.
Es fundamental echarse una siestecita después de comer.
Mi constitución es así. Yo no puedo hacer nada.
No tengo tiempo ni fuerza de voluntad.
Yo es que tengo mucho apetito.
Me gusta cenar ligero antes de ir a la cama.
Si le hacen tanta propaganda en la tele, no será tan malo.
La leche de soja es fenomenal y muy sana.
Total por un poquito que tome, qué daño me va a hacer.

—PRÁCTICA— Describir cuál podría ser el contenido de una nevera —o de la despensa si se prefiere— de una persona macrobiótica.

R024: ¿ESTAMOS LOS SERES HUMANOS CADA VEZ MÁS EMBRUTECIDOS POR LOS ALIMENTOS?

Según que se avanza en el estudio y en la práctica de la macrobiótica, es posible darse cuenta de que los síntomas del embrutecimiento individual y colectivo que manifiesta la sociedad moderna actual, guardan una íntima conexión también con la forma de alimentarse.

De acuerdo que las condiciones de vida en muchos lugares del planeta son muy duras y difíciles, e indican la enorme diferencia entre las posibilidades reales según el sector de la población a la que se pertenece —lo que los americanos describen muy bien como los «have» y los «have not» o sea los que «tienen» y los que «no tienen»—, siendo posible mantener el orden y el equilibrio gracias a la presencia de un poder autoritario y coercitivo muy fuerte. Pero más allá de esa situación, las señales y las manifestaciones del embrutecimiento colectivo, propiciado por el dominio de la más baja capacidad de juicio, se extienden a todos los sectores de la población, alcanzando con especial gravedad a aquellos estamentos cuyos actos se orientan, de manera especial y directa, hacia el cuidado del interés colectivo.

Resulta fácil encontrar e identificar variedad y cantidad de señales y manifestaciones del embrutecimiento general en la vida diaria que nos rodea. No tenemos más que pararnos un momento y observar con algo de atención. Desde las más bastas hasta las más sutiles y refinadas. Y, posiblemente, descubriremos como factor común en todas ellas la ausencia de claridad mental o bien, directamente y sin disimulos, la práctica de una forma de pensar turbia y nebulosa que ya no recuerda cómo se hacen las acciones, moral y éticamente correctas. Eso sí, practicadas siempre

en aras del bien e interés colectivo y la suprema libertad de elección —que no falte—.

En este sentido, la alimentación incorrecta tiene que ver con la arrogancia, con la intransigencia, con la envidia, con la ambición, con la agresividad, con la violencia, con la mentira, con el egoísmo, con la hipocresía, con la crueldad o con el menosprecio ¿Por qué? Porque en la actualidad domina el alimento de origen animal, con abundante presencia de grasas saturadas y azúcares refinados, lleno de conservantes y de aditivos químicos, dominado por el criterio de los sentidos, lo que favorece un cuerpo en permanente estado de excitación, de rabia, de estrés y, como no podía ser menos, de acidificación. De forma que, muchos de los acontecimientos que ocurren actualmente en la vida social se comprenderían mejor analizados bajo el enfoque de una alimentación que favorece el dominio de un juicio colectivo bajo, elemental y primitivo:

¿No resultaría más fácil de comprender, bajo ésta perspectiva, la generalización social del miedo ante la falta de seguridad, ante la falta de solidaridad y ante el exceso de individualidad?

¿No resultaría más sencillo de comprender bajo ésta perspectiva a la TV basura actuando como una gigantesca inyección de anestesia de la capacidad del ser humano para acceder a un juicio superior o más elevado?

¿No resultaría más sencillo de entender con ésta mirada la ambición, la codicia y el deseo tan exagerado de posesión de cosas materiales?

¿No resultaría más comprensible el empleo de la doble moral y el partidismo entre políticos y personas de poder?

¿No se explicaría mejor la presencia de tanta violencia?

¿No sería la única manera de desarrollar una gestión auténtica para recuperar el medio ambiente del planeta?

¿No podría terminar con las situaciones de opresión, explotación y dominio de unas personas sobre otras?

—PRACTICA— Preparar, como ejercicio, un listado de diez síntomas que, a juicio propio, expresen la señal del embrutecimiento y de la posesión de una baja capacidad de juicio, en la sociedad actual.

R025: SON MUY SENCILLAS DE COMPRENDER LAS RAZONES DE LA SITUACIÓN ACTUAL.

Es muy sencillo entender el porqué se ha producido una situación de deterioro de tanto alcance mundial. No hay otro argumento que el económico. Los intereses económicos de los grandes grupos alimentarios y de los países productores de los alimentos básicos han gastado verdaderas fortunas para promocionar e imponer productos, formas de presentación y formas de manipulación, al margen —si no en contra— de

principios y argumentos de salud individual y social. Lo malo es que el resultado de éste tipo de políticas ya alcanza muy seriamente al mundo infantil y son los niños los que comienzan a acumular los efectos de la mala alimentación, desde los primeros meses de su vida. Pero ésta población infantil crecerá y se hará mayor y, pasada la época de la «inmortalidad» —la barrera de los treinta—, iniciará la recolección de una cosecha desconocida e impredecible en los resultados.

¿Cómo será la vida diaria en el año 2050? ¿Cuáles serán los retos que tendrá que asumir la sociedad organizada en materia de sanidad en esa época? ¿Cómo será la condición individual media de las personas de esa sociedad, según el ciclo de acumulación de las enfermedades, y cuál será el coste social necesario para mantener un nivel de salud individual y colectivo «razonablemente» correcto? Para responder a éstas preguntas habrá que considerar que las generaciones que sean adultas en esa época, habrán pasado por unas condiciones alimentarias cotidianas bastante lamentables e inciertas. Por descontado que, en esas circunstancias, la situación global del entorno externo no va a favorecer el buen desarrollo del cuerpo físico, mental y emocional ni va a poder minimizar los efectos procedentes de las prácticas alimentarias. No digamos ya en lo relativo a la espiritualidad.

Y son muchas las personas coherentes que entienden que ésta situación no se llegará a producir nunca, porque el planeta no aguantará hasta entonces tanta presión de degradación. Y para afirmarlo no hace falta ser un gran adivino dotado de poderes excepcionales de predicción y de visualización. Basta con mirar con un poco de crudeza y de escepticismo hacia el futuro para intuir como serán los años venideros ¿Qué me hace ser tan escéptico y tan poco optimista con respecto a la posibilidad de corregir el rumbo —a tiempo—? Ni más ni menos que observar el predominio y el asentamiento en la sociedad actual de un tipo de alimentación tan inapropiada e incorrecta que favorece la más baja condición del juicio colectivo, que se recuerda. Y en ese escenario el cambio no es posible. Se obtendrá más de lo mismo. Si no se modifican los hábitos, los resultados serán siempre los mismos. Eso explica la gran dificultad para trasladar a formato de creencia colectiva lo que muchas personas comprenden e inclusive practican a nivel individual.

Y lo que no resulta tan sencillo de comprender es como los mismos intereses económicos, —que parecen ser los únicos que funcionan—, no estén encendiendo señales de alerta permanentes sobre un futuro sanitario y alimentario tan difícil e inviable. Especialmente si se tiene en cuenta la paradoja de ver como aumenta la esperanza media de los años a vivir, en un entorno de salud individual y colectiva

cada vez más amenazada y degradada. Pero hay que entenderlo así. Actualmente se vive de la inmediatez, de lo que es solamente observable de manera inmediata. En éstas circunstancias, ¿quién tiene la osadía de mirar con los ojos correctos hacia al futuro? La macrobiótica lo seguirá haciendo, lo que también le supondrá seguir adquiriendo cada vez más «popularidad». Pero, para ver cambios profundos y verdaderos, habrá que confiar en fuerzas y vientos de cambio que, hoy por hoy, no se vislumbran en el horizonte.

R026: ¿PORQUÉ NOS RESULTA TAN DIFÍCIL CAMBIAR EL CHIP EN ÉSTA MATERIA?.

Al preguntarme sobre las causas por las cuales una cuestión tan importante y tan vital encuentra tanta resistencia para su aceptación y para su adopción, identifiqué algunos de los factores que mayor influencia creo que ejercen en la formación de esa resistencia : el desconocimiento, la TV, los programas populares de cocina, muchos médicos de cabecera, el marketing y la publicidad, la propia dificultad de la dieta, el omnipresente dominio de los sentidos, el precio de los productos, el ejemplo de la Sanidad Nacional y en una buena parte en la propia inocencia de las personas. Seamos serios, ¿cómo le van a dejar engañar a la TV en temas de tanta importancia? o ¿cómo no va a tener razón un afamado y simpático cocinero cuando prepara sus

platos tan ricos con esos ingredientes dudosos ¿ o ¿cómo no va a tener razón nuestro médico habitual cuando, lejos de prohibir de manera expresa determinados alimentos, es posible que hasta nos los recomiende? o ¿cómo le van a dejar a la publicidad que oculte información tan peligrosa sobre tal o cual producto? o bien ¿cómo le van a dejar a un gran supermercado que venda alimentos que pueden ser potencialmente perjudiciales para la salud? y, para terminar, ¿cómo va a ser posible que los hospitales que tratan con enfermos, ofrezcan menús basados en muchos de los alimentos «prohibidos» desde la macrobiótica?

A la macrobiótica le falta la inmediatez a la que nos ha acostumbrado la tecnología actual. Hoy en día se tiende a considerar sólo lo que es evidente y lo que se puede mostrar y ver mediante imágenes y de manera inmediata. Nos cortamos y sangramos. Abrimos el grifo y tenemos agua. Le damos al botón y se enciende la luz. Nos conectamos y hablamos hasta el otro lado del mundo. Queremos una pizza y nos la traen a casa en un tiempo récord. De tal manera que todo lo que no sea visto y oído al momento, parece no existir. El ejemplo del tabaco nos debe hacer recapacitar. Avisos, mensajes, fotos salvajes, demostraciones, informes, estadísticas, advertencias, todo está preparado para denunciar su fatal influencia, pero es salvado por la falta de inmediatez de la causa y del efecto.

No es un veneno que actúa y mata de manera inmediata, fulminando al que lo toma, sino que sus resultados se dejan ver a lo largo del tiempo, y la gente fumadora no hace ni caso. En definitiva falta la evidencia irrefutable de esa relación causa-efecto. Y en macrobiótica también pasa algo parecido. No hay una inmediatez entre la ingestión de los alimentos y su efecto en la salud y, como mucho, lo que se experimenta, una vez alcanzado un estado suficiente de depuración, es que la ingestión de alimentos rechazables o impropios provocan efectos inmediatos que se observan enseguida como descargas normales de acumulación de toxinas. Pero hasta entonces, funciona el siguiente esquema:

«Época de la Inmortalidad»

Hasta los treinta años somos inmortales y no hay nada que nos perjudique como para hacernos levantar la guardia. Nada nos preocupa y ni se nos ocurre pensar en términos de salud. Todos los desajustes se resuelven con más o menos facilidad.

«Época de la Ocupación»

Desde los treinta hasta los cuarenta y cinco o cincuenta años estamos tan afanados y ocupados en la creación de todo nuestro mundo: familia, profesión, posesiones, casa, trabajo, inversiones, que no nos queda tiempo para pensar

en casi nada más. Nos preocupamos del estado físico posiblemente más por razones de estética que de salud.

«Época de la preocupación»

Desde los cincuenta hasta los sesenta y cinco o setenta años comenzamos a experimentar contactos serios con el dolor y con el sufrimiento, percibiendo los primeros efectos y manifestaciones de una salud en declive, que ha llegado, posiblemente, al límite en la acumulación de las toxinas, de las grasas y de las mucosidades en los puntos estratégicos del organismo. Nos preocupamos, entonces, cada vez más de nuestra condición puesto que estamos expuestos a tener serios problemas de salud, pero las más de las veces suelen ser superables. Podemos tomar ciertas precauciones alimentarias, hábitos de vida más sana y evitar los excesos, pero nos falta la formación necesaria para entender el verdadero alcance de las decisiones que deberíamos de tomar para un futuro saludable.

«Época de la resignación y la adaptación»

A partir de los setenta años casi todas las enfermedades y la pérdida de salud se vinculan a la cuestión de la edad y a la propia evolución natural del organismo, que se deteriora con el tiempo de vida ¿Quién nos puede convencer de que casi todo lo que nos ocurre en el área de la salud no es sino el fruto de cómo nos hemos alimentado? ¿Quién nos convence de que siempre estamos

a tiempo para cambiar nuestro modelo de alimentación y pasar a controlar la evolución de nuestra salud?

Por otra parte, a la macrobiotica le falta también el ingrediente de la recompensa material, el estímulo del beneficio que se recibe —cuánto más rápidamente mejor— a cambio de lo que se hace. Estamos acostumbrados al beneficio como única razón de ser de una acción. Todo sea por y para los resultados económicos o de otra clase. Pero la macrobiotica no actúa con esas miras. Si se recuerdan los atributos de una persona macrobiótica, incluían la justicia, el compromiso, el juicio claro, el equilibrio, el juicio superior, además de un cuerpo esbelto, de una apariencia joven, de una gran energía personal, pero éstos beneficios se van obteniendo a lo largo del tiempo y no todos desde luego son materiales.

Se comprende que en esas circunstancias —de falta de inmediatez y de falta de recompensa material inmediata—, se incrementen las dificultades para tomar conciencia, tanto individual como colectiva, de la importancia de la alimentación para el futuro de la humanidad y para cada persona en concreto. Y si además, la sociedad cierra filas en torno a la defensa de su sistema y de su modelo de alimentación, está claro que las barreras para la adopción de la macrobiótica serán todavía más altas. Los ejemplos citados en el párrafo de apertura de la reflexión no están

recogidos al azar e indican el tipo de cultura existente en la sociedad en torno a la cuestión de la alimentación. De verdad que cuando se posee una formación de mayor nivel, así como una información objetiva, completa e independiente sobre los aspectos claves de la nutrición, resultará más fácil descubrir el equivocado y partidista enfoque de muchos programas de televisión que, además, venden la pretensión de «resolver» esas mismas cuestiones sobre las que están errados.

Los programas de cocina, en general, sirven y «alimentan» de manera central al mundo de los sentidos e insisten sobre tópicos repetidos e inexactos sobre nutrición; La falta de sentido común nutricional en la confección de los menús para los pacientes en las instituciones sanitarias, contribuye a la falta de directrices coherentes y al desconcierto general; La utilización de rostros y figuras populares para el marketing de productos alimenticios, propicia la exposición de mensajes incorrectos y tendenciosos en la población —pensemos en principio que sin mala intención—; El aprovechamiento económico de las personas que quieren consumir productos sanos ecológicos, tampoco favorece la popularidad de la macrobiótica; La ligereza involuntaria —por falta de preparación nutricional— con la que muchos médicos de cabecera recomiendan el uso de alimentos

rechazables también contribuye a la propagación de tópicos incorrectos.

En éstas circunstancias el cambio parece complicadillo.

R027: QUIZÁS UNA DE LAS REFLEXIONES MÁS «PURAS» E INTERESANTES ES QUE SIEMPRE SEREMOS LIBRES DE COMER LO QUE QUERAMOS.

No hay que tener miedo a experimentar la desviación del «pecado», y a saltarse las prohibiciones —de vez en cuando—, evitando de ésta manera el fanatismo y la rigidez de vivir aferrados de manera ciega a normas y directrices impuestas. Si algo distingue a la macrobiótica es, en todo momento, la libertad de acción y de la experimentación. Conforme pasa el tiempo, es el propio cuerpo el que reaccionará ante las «salidas» del carril, marcando las respuestas individuales de aceptación o de rechazo, las cuales a su vez estarán conectadas con la sabiduría e intuición innatas en el ser humano. A éste, con toda seguridad, le dará mucho coraje perder las posiciones superiores logradas con su esfuerzo y, por ello, se regulará con alegría. Ya no necesitará estar alimentando constantemente a su motivación puesto que casi todo su devenir irá adquiriendo un sentido natural. Es más, en el momento en el que la persona pierda esa libertad para comer lo que quiera, sería el momento de plantearse el dejarlo.

Pero tengo que reconocer que ésta cuestión me ocupa mucho. En general siento la necesidad personal de ser todo lo libre que pueda, de tener el grado de libertad más elevado posible, para que cuando tengo que tomar una decisión lo pueda hacer sin condicionantes de obligación o sin estar dirigido por la falta de opciones o sin tener que dar todo tipo de explicaciones para apoyarlas. Y, en éste contexto, la cuestión de la aceptación de las restricciones y de las limitaciones de la macrobiótica, con la convicción de no poder desviarse en lo más mínimo, me plantea algunas dudas prácticas. Especialmente cuando se piensa y se reconoce la cantidad de privaciones a las que se obliga una persona macrobiótica que desee mantenerse en el tema con total seriedad.

En teoría todo está bien. Como afirmaba Georges Ohsawa: «todo el entendimiento intelectual y conceptual de la filosofía de extremo oriente, será completamente inútil si no da origen a una vida más sana y feliz, a partir del día siguiente». Lo que también se puede interpretar como que no se debe cambiar una tiranía y esclavitud por otra. Pasar de la tiranía de la alimentación «enfermante» a la tiranía de una práctica diaria plena de limitaciones y de restricciones alimentarias no es una buena opción. La macrobiótica insiste en la experiencia propia como el elemento clave del proceso. Experimentación que no debe de quedar ceñida a la observación de las respuestas y de

los efectos que se producen en el cuerpo, en las emociones y en la mente, sino que tiene que alcanzar a la propia libertad de elegir, sin temor y sin condicionantes el alimento que la persona va a tomar, sea éste el más adecuado o no en función de los principios macrobióticos.

¿Por qué nos podemos volver rígidos y estrictos? En el mejor de los supuestos podría ocurrir que nos volvamos rígidos y estrictos porque nos sentimos tan insatisfechos cuando nos desviamos de lo recomendado, que «nos resulte peor el remedio que la enfermedad», siendo mucho mejor pasar de las tentaciones —por muy agradables que parezcan—. También pudiera ser que nuestra capacidad de juicio y nuestro desarrollo ya estén alcanzando un alto nivel y, como consecuencia, también la capacidad de comer consciente se haga tan refinada y sutil, que no podamos dejar que sea la satisfacción de los sentidos, únicamente, la que decida qué es lo que comemos. Podría suceder que tengamos un cierto miedo a perder una posición personal de la que estamos muy satisfechos —una buena apariencia, un buen peso, una gran regularidad, una buena piel, una buena salud, una gran claridad mental, una alta sensibilidad— y no la deseamos poner en peligro. O bien podemos sentir cómo nuestra propia condición personal se ha depurado y la deseamos mantener a toda costa. De acuerdo, pero en todos estos casos más que manifestar rigidez lo que vamos

a manifestar es seriedad y sentido de la fidelidad por algo que apreciamos en gran manera. Nos gusta lo que hacemos, como lo hacemos y para qué lo hacemos. Y lo hacemos libremente. Por el contrario, la rigidez y el fanatismo nos pueden venir cuando no estamos convencidos de lo que hacemos, cuando no tenemos la suficiente información, cuando estamos dominados por la disciplina o por la obligación ó cuando actuamos con temor y con sentido de la culpabilidad o cuando deseamos imponer a otras personas nuestros criterios. No puedo hacer esto. No puedo hacer esto otro. Y si lo hago pasará esto o pasará aquello.

Aunque no hace falta tampoco llegar a éstos extremos para tener deseos de comer de los alimentos prohibidos. A lo largo de mi experiencia ya he citado como las dificultades más fuertes las he encontrado en los momentos en los que se cruzaban situaciones en las que echaba de menos una compensación emocional y una fuerte añoranza de la alimentación sensitiva. Entonces recuerdas con nostalgia el pan, el queso, el vino, un helado, la tortilla de patatas, un café, un pastel de manzana, un arroz con leche, un bocadillo de jamón con tomate o un solomillo con pimientos, que te pueden ayudar a sentirte mejor ¿Qué hacer? La respuesta es sencilla. Lo que decidamos en cada momento estará bien hecho, siempre que lo hagamos con libertad y aceptando

—sin manifestar después queja alguna— los efectos y las consecuencias en nuestro cuerpo. Sean suaves o fuertes.

En definitiva, y con el ánimo de encontrar una pauta algo más práctica que poder aplicar en lo cotidiano, ¿qué se puede hacer cuando se tiene una gran tentación de comer o beber alimentos que son rechazables según la teoría macrobiótica ? ¿Acaso se deja de ser macrobiótico por salirse de vez en cuando de lo permitido? Y, ¿ qué alcance y qué efectos tiene el hacerlo?

De la forma más natural e inesperada seguro que nos va a tocar salirnos en ocasiones de la dieta macrobiótica, puesto que las dificultades ordinarias son muchas y variadas, y para estar preparados para ese momento nos conviene experimentar con todo ese tipo de situaciones, con el ánimo tranquilo y quedando lo más cerca posible de la situación ideal. Si tenemos que «pecar» hagámoslo buscando la menor cantidad de inconvenientes y con el mayor placer posible. Con moderación, con sensación de fiesta, con productos sanos, masticando con más concentración e intensidad que nunca, sin ninguna sensación de culpabilidad, disfrutando de ello, sabiendo que es una situación especial, pero también hagamos un esfuerzo por aguantar con entereza las tentaciones habituales y corrientes propias de unos cambios tan profundos. Tenemos que creer en lo que hacemos, en

cómo lo hacemos y en para qué lo hacemos. Para lo cual, toda persona macrobiótica se esfuerza en vivir formada e informada.

R028: NUESTRA OBLIGACIÓN ES INTENTAR VIVIR LA VIDA MÁS PLENA QUE PODAMOS.

Tenemos la obligación con nosotros mismos de vivir la vida más plena posible, lo que significará la adaptación, en cada instante, a las circunstancias que componen nuestro escenario personal. En unas ocasiones nos complicamos la existencia con acciones y decisiones propias, y en otras somos, en apariencia, las víctimas de sucesos ajenos que nos condicionan la vida. Son tres los ejes dónde se asienta la cordura para entender nuestra existencia. UNO: atraemos todo lo que nos ocurre. DOS: aceptamos lo que atraemos en todo momento. TRES: necesitamos para nuestra evolución todo lo que atraemos. Pero, en general, preferimos seguir pensando que todo está demasiado relacionado con la suerte —o con la mala suerte— y nos preparamos para adaptarnos —con mayor o menor gracia— a lo que el destino nos va enviando aleatoriamente. Con la macrobiótica, sin embargo, se aprende que con la alimentación podemos ayudar a formar nuestro propio destino, provocando «desde dentro hacia afuera» el mejor estado de la condición personal, aquel en el cual el cuerpo, la mente y las emociones están mejor

preparadas para hacer frente a la mayor cantidad de circunstancias diferentes, tanto favorables como adversas.

La vida es larga. Hoy la esperanza de vida se encuentra en el entorno de los ochenta y dos años —lo que significa que una persona nacida a la fecha de hoy podrá esperar vivir un promedio de ochenta y dos años —especialmente la mujer—. Por lo tanto, desde los sesenta hasta los ochenta y cinco, el estado en el que se encuentre la condición personal será crítico y decisivo para fijar la calidad con la que se vivirá ese período de tiempo. Muchos serán los aspectos que vayan a condicionar esa condición personal, y por lo tanto el estado de salud integral, pero el mensaje de la macrobiótica es que ninguno como el alimento que se coma y el que se ha comido a lo largo de la vida. De acuerdo que el modelo de alimentación actual es poco apropiado para lograr una buena calificación en ésta materia, pero, no es menos cierto, que ante una esperanza de vida tan larga, merece la pena tomar la decisión de cambiarlo —cualquiera que sea la edad— y experimentar así una gran mejora de salud, aunque se tenga que pasar por el famoso período de depuración obligado por las toxinas acumuladas.

Las personas mayores son en extremos sensibles a los consumos de azúcares y harinas refinadas, de grasas

animales, de huevos, de alcohol y de lácteos, lo cual les provoca una pérdida seria de sales minerales, de oligoelementos y de vitaminas en órganos tan vitales como el cerebro, el hígado, los riñones y los huesos. Sus efectos son particularmente negativos en la evolución de los estados depresivos, para la formación general de los tejidos, para la aparición de miedos excesivos, para el adecuado mantenimiento de los recursos mentales, para el mantenimiento de la capacidad de concentración, entre otras muchas. Por otra parte, las carencias orgánicas, metabólicas y bioquímicas causadas por el envejecimiento evitable y exagerado de los tejidos, son causa directa de la falta de recursos para abordar los problemas más sencillos, los cuales pasan a ser situaciones que generan un gran estrés, que ocasionan la pérdida de energía adicional y reducen la seguridad personal.

La tonificación de la energía en el riñón; La ingestión de azúcares de buena calidad y mejor asimilación; El mantenimiento —o incluso el propio incremento— de la dedicación a uno mismo; La reducción de los alimentos desvitalizantes del cerebro; El cuidado del sueño; El mantenimiento del interés por lo que ocurre en el mundo; El mantenimiento del cuerpo en movimiento. Todos ellos son factores de un gran peso para el buen estado de la condición personal en la tercera y cuarta edad pero, por encima de todos ellos, el aprendizaje sobre la correcta

alimentación —y por supuesto su puesta en práctica— será la inversión más acertada hecha con visión de futuro.

R029: CON EL TIEMPO SE HA IDO RECONOCIENDO LA VALIDEZ DE SUS APORTACIONES.

Me he creado un término para explicar mejor algunos aspectos esenciales de la macrobiótica y le he llamado «Los Puntos de Vista Macrobióticos» —PVM—. Ocurre que, conforme la persona se adentra en su estudio y en su práctica, encuentra con frecuencia opiniones ya formadas sobre cuestiones esenciales, que le sirven como guías y recomendaciones de seguimiento para la vida cotidiana. De tal manera que, a expensas de una posterior conformidad, le permiten aceptar, a priori, unas normas que le ayudan en el proceso de cambio. Dichas opiniones se encuentran en los libros, en las conferencias, en las experiencias ajenas, en los cursos, en las consultas, etcétera. Con ellos podemos responder a preguntas del tipo: ¿qué piensa la macrobiótica de ésto? o ¿cuáles son los puntos de vista macrobióticos más importantes y significativos?

Sabemos que la búsqueda personal debe conducirnos a encontrar respuestas a nuestras preguntas, sin fiarnos de lo que nos cuentan, hasta que no lo experimentemos. Se viene observando como las afirmaciones macrobióticas se están convirtiendo en un estado de opinión de validez

general. Se aprecia como cada vez más son soportadas —sus afirmaciones— por organismos internacionales, por prestigiosas instituciones y por no menos prestigiosos profesionales, por lo que resultan ya incontestables. Tal es el caso de consenso en lo que respecta al no consumo de lácteos, de azúcar refinado, de proteínas animales, de harinas refinadas, de la sal, del alcohol, de muchos aditivos, de los tratamientos químicos o al mejor modo de iniciar el tratamiento de enfermedades. Eso significa, en la práctica, que nos resultará más fácil encontrar argumentos que evaluar y analizar para apoyar nuestras decisiones.

Y aunque cada persona haga el proceso que tenga que hacer, los expertos y los profesionales de la macrobiótica que llevan ya muchos años de práctica e investigación, van preparando el camino dictando las orientaciones y las recomendaciones pertinentes. Dentro de esa línea de directrices y de enseñanzas se encuentran por ejemplo:

Las 7 sencillas condiciones que definen una buena salud.

La lista de alimentos que deben ser restringidos y rechazados.

La lista de alimentos que deben de ser la base de la alimentación.

Las 6 fases de desarrollo acumulativo de la enfermedad.

La clasificación energética —yin / yang— de los alimentos.

Las causas de la enfermedad y de la pérdida de salud.

Los conceptos de esencia, energía, sangre y sustancia.

Los conceptos de constitución y de condición.

El tratamiento específico para cada enfermedad.

El tratamiento alimentario específico para la sanación de cada uno de los órganos perteneciente a cada uno de los 5 elementos, etcétera.

Pero, para mí, los «Puntos de Vista Macrobióticos» —PVM— son como los pensamientos que dan cuerpo y consistencia a sus directrices. Y me voy confeccionando una pequeña lista, que repaso de vez en cuando, de esos pensamientos que soportan y ayudan a la aplicación de esas directrices y recomendaciones. La información para la elaboración de la lista —que siempre estoy actualizando— la voy obteniendo de lo que leo, de lo que escucho o de las publicaciones, por ejemplo.

Algunos de éstos PVM son:

La cocina macrobiótica debe de ser preparada por uno mismo. Para ello hace falta ser creador y poseer el arte y los conocimientos para combinar adecuadamente el yin y el yang de los alimentos.

Nuestra boca es el «portal» entre la creación interna y la externa. Los cereales integrales contienen la memoria que permite al ser humano el regreso a su fuente vibratoria

energética inicial, y mediante el proceso digestivo se nos capacita para «extraer» dicha memoria esencial.

Nunca es tarde para empezar el cambio.

Para quien conoce las tendencias del yin y del yang, y sabe cómo equilibrarlas, el universo y la vida constituyen la más grande escuela posible.

Vivir saludable implica un trabajo de tiempo completo.

Quien desee vivir una vida feliz, larga e internamente alegre deberá desarrollar su inteligencia y su comprensión comiendo alimentos naturales, conforme a los preceptos de todos los seres libres, tal y como lo indican todos los libros sagrados.

Aquellos que no alcanzan a comprender la filosofía o el concepto del universo, no podrán ser curados por la naturaleza. Vivir y comer macrobióticamente es vivir y comer en armonía y concordancia con el orden de la Naturaleza Universal.

Se alcanza la cura macrobiótica cuando la persona se libera de ilusiones físicas y psicológicas, llegando a la comprensión de los principios universales de la vida y en consecuencia al autodomínio.

La alimentación macrobiótica —granos, semillas, legumbres, frutos secos.— restituye la esencia vital.

La esencia primordial habita en los riñones, es heredada con la constitución y no se puede recargar ni regenerar. Cuando se acaba, se termina todo.

Para asimilar bien las proteínas de la legumbre deben de tomarse acompañadas de la proteína del cereal completo.

Los granos enteros son la fuente primordial electromagnética.

La mejor manera para atraer la mayor cantidad de energía es tener un buen yin interno, el cual se logra comiendo cereal en grano.

R030: POR ÚLTIMO, DEJADME ESCRIBIR UNA FANTASÍA EN TORNO A LA MACROBIÓTICA.

Al observar a la macrobiótica, se me ocurre la fantasía de pensar en el posible papel que los abuelos y las abuelas pueden tener en el futuro para la recuperación de la alquimia familiar que antaño se practicaba en las cocinas y que aseguraba el equilibrio y la armonía en el desarrollo de sus miembros. Sé que se trata de una fantasía —y como tal me la planteo—, pero son las personas que disponen del tiempo, del amor y de la claridad mental necesarias como para asumir la preparación de los alimentos bajo las directrices del principio universal, en favor de toda su familia. Además podrían llenar de contenido práctico su vida cotidiana con una tarea tan completa, y su salud individual y la

salud social se verían mejoradas hasta niveles muy elevados. Pero sobre todo, el mundo infantil vería desvanecerse a corto plazo la amenaza de la obesidad como uno de los factores que más va a condicionar su vida y su salud en el futuro.

Una de las dificultades más notorias de la práctica macrobiótica es la necesidad de disponer de tiempo suficiente para comprar bien, para preparar los alimentos, para estudiar los menús, para preparar los platos, para adaptarse a cada miembro de la familia, para recoger, y afecta a un gran número de familias, con independencia de que trabajen ambos miembros o que los hijos e hijas se queden a comer en los comedores escolares o fuera del hogar. El resultado concreto es que no es posible, en la práctica, adoptar un modelo semejante de alimentación. Y como las razones son tan evidentes y tan irrefutables no se hace nada al respecto, abandonando y arrinconando una posible vía de mejora y elevación de la facultad de juicio colectiva tan interesante.

Y sin embargo existe una fuerza potencial sin explotar que podría tener un decidido protagonismo en la recuperación de esa alquimia que antaño se practicaba en las cocinas y en los fogones, verdadero núcleo de unidad y de convivencia familiar, en donde se avivaba el sentido de la pertenencia y en donde, a través de los alimentos, se

cuidaba de la salud integral de todos sus miembros. Bajo la sabiduría, los conocimientos y la experiencia de las abuelas, se crecía y se compartía la vida ¿Porqué no volver a un estado semejante, con las adaptaciones propias de los nuevos tiempos?

Resulta un despilfarro y una osadía tirar por la borda el conocimiento y la disponibilidad de los mayores, en unos momentos en los que su capacidad para ser útiles a la sociedad podría ser más deseable y más valorada que nunca. Son los que más capacidad tienen, en potencia, para adaptarse a la forma de comer macrobiótica por su veteranía, por su experiencia, por su sensibilidad, por su disponibilidad de tiempo, por el amor hacia los suyos y por la necesidad de seguir encontrando sentido a su vida más allá de ocuparse simplemente de llenarla con un ocio sano, entretenido, agradable y compartido. La idea de ser de tanta utilidad para sus seres más cercanos, fusionada con la idea de practicar un modelo de alimentación que puede resultar tan positivo para su propio estado de salud integral, les puede llenar de una motivación esencial para un cambio tan valioso

¿Qué tendrían que aprender las personas mayores para poder realizar una misión de semejante amplitud?

Lo primero, tendrían que adquirir una formación básica adecuada en macrobiótica y en nutrición, para iniciar la

actividad. Después deberían aceptar pasar una buena parte de su tiempo diario en la cocina preparando, cocinando, presentando los platos para toda la familia —con el consiguiente aprendizaje posiblemente para los hombres—. Tendrían que aprender a comprar, a valorar e identificar los nuevos productos y sus propiedades. Queda claro la importancia de que participen en igualdad de proporción tanto hombres como mujeres en todas esas tareas. No estaría de más formar y participar en grupos afines donde compartir e intercambiar los resultados de sus experiencias.

En ningún momento hay que tener miedo al período de la jubilación, ni colectiva ni individualmente, puesto que puede llegar a ser una época de la vida de una gran creatividad y realización personal. Desde el punto de vista colectivo, el conjunto de personas jubiladas es el que con toda seguridad devuelven al sistema, en el mes siguiente, todas las prestaciones —y mas— recibidas en el anterior y lo hacen de todas las maneras imaginables. La tercera y cuarta edad son generadoras de oportunidades —en éste sentido—. Pero no es menos cierto que el gasto en sanidad en ésta fase de la vida puede ser muy gravoso e importante para la sociedad. Cualquier iniciativa cuyo resultado pueda influir de manera positiva en la reducción de un gasto social tan alto, tiene que ser bien recibida. Con la macrobiótica, la mejora de la salud

individual y colectiva es muy notoria, por lo que la reducción del gasto social puede ser muy elevada. Sin perder de vista que con la macrobiótica no se trata tanto de vivir más tiempo, sino de vivir con mayor calidad integral de vida. Si a todo ello se añade el efecto de recuperar la salud de los familiares cercanos y de asegurar un futuro más prometedor en todos los sentidos, bienvenida sea la fantasía.

Aunque no fuera más que por razones económicas, la sociedad podría potenciar y promocionar la adopción de la macrobiótica entre los mayores. Aunque no fuera más que por razones egoístas e interesadas, la sociedad organizada podría fomentar y favorecer la presencia creciente de la macrobiótica en las actividades de su influencia. Aunque no fuera más que por razones materialistas el estado social debería de posicionarse con claridad en favor de una información objetiva y veraz sobre los productos alimentarios, sobre sus ingredientes y sobre su verdadera influencia en la salud. Aunque para ello, el propio estado debería de aprender muchas cuestiones, desde los principios más elementales y con el ánimo de elevar la muy escasa calidad del juicio actual.

-----Con ello la fantasía podría cumplirse-----

R031: PERO, ¿NO ERAN TREINTA REFLEXIONES?

Así es. Esta última reflexión «extra» ve la luz una vez que han pasado diez años respecto a las otras treinta, y por tanto tiene un valor especial ¿Dónde estoy ahora? ¿Qué ha pasado en ese tiempo? ¿Sigo pensando lo mismo? Sinceramente no, y no me parecería honesto «reactivar» estas treinta reflexiones, al cabo del tiempo, sin matizar algunos aspectos de la cuestión. En síntesis, y para no resultar demasiado pesado, lo que ahora practico como modelo de alimentación es una «alimentación energética moderada». Me explico:

Mantener un modelo macrobiótico de alimentación es muy exigente y una persona tiene que estar fuertemente motivada para seguirlo a rajatabla. Con el paso de los años, reconozco haber perdido esa motivación porque me ha fallado un poquito. Primero, mis problemas de piel, después de cinco años de práctica seria y sin desviaciones no mejoraron demasiado —prácticamente nada— y eso me desalentó, dado que se me había prometido mucho. Ciertamente es que rápidamente te llega la explicación de turno —que tiende a salvar siempre al modelo— de que son necesarios siete años para que se produzcan cambios estables y definitivos en el organismo, y de que no me puedo quejar ya que la depuración por la piel evita la degradación de otros órganos y sistemas, pero la situación no favorece ni estimula a mi constancia.

Segundo, que mis relaciones con adeptos y adeptas practicantes no fueron todo lo satisfactorias que deseaba, puesto que no me gustan nada las posturas radicales ni fundamentalistas y, en el fondo, de mi experiencia me ha quedado un poso de exceso de radicalidad que no va nada ni con mi filosofía ni con mi espíritu de hacer las cosas. Al contrario, esas actitudes radicales, en general, me han provocado un efecto de desmotivación.

¿Me arrepiento entonces de todo ese esfuerzo intelectual y práctico provocado por el cambio de modelo realizado en una etapa concreta de mi vida? Para nada, sino todo lo contrario. Estoy tremendamente agradecido a ese período porque me ha permitido arribar a un modelo personal de alimentación que me encanta y que, además, no tengo que discutir ni negociar con nadie, al que he llamado pomposamente: «Modelo de Alimentación Energética Moderada», que es el mío, el que practico con comodidad a mis setenta y cinco años, y que voy a exponer a continuación muy brevemente. En principio está sustentado por un montón de buenas prácticas que han quedado como fijas en mi quehacer alimentario diario:

- Me mantengo estricto fuera del consumo de lácteos, azúcares, harinas y precocinados industriales.
- Las proteínas animales proceden del pescado, de ciertos pescados no de todos, y de las carnes ecológicas.

- Procuro que la mayoría de mis productos sean naturales, ecológicos, de temporada, de cercanías (afortunadamente no tengo problemas de compra).
- Hago la compra diaria, cocino en casa y recojo todos los días los cacharros, para mí y para mi mujer.
- Los cereales que consumo son integrales, pero la quinoa ha desplazado al arroz en mis dietas, del que quedé cansado debido a su omnipresencia y alto consumo.
- Las pastas integrales de cereales también me gustan.
- Apenas ceno y tomo algo de fruta unas tres horas antes de meterme en la cama a dormir.
- No tomo nada de postre en las comidas.
- No bebo nada en las comidas, pero tomo bastante agua fuera de ellas.
- Utilizo con mucha frecuencia —sea la estación que sea— las legumbres, las cremas naturales y las verduras en mis platos diarios y, desde luego, procurando que sean ecológicas.
- La sopa de miso sigue siendo compañera habitual.
- Sigo empleando con mucha frecuencia el miso, los germinados, las algas y el vinagre de umeboshi.
- Me gusta la proteína vegetal, especialmente el seitán.
- Me siento a comer con tranquilidad y calma.
- Me cuesta, pero mastico todo lo que puedo.

- Me encanta tomar un poco de vinito, pero no tomo ningún otro tipo de alcoholes.
- Tomo solamente pan integral de centeno o de espelta.
- Me permito con moderación embutidos de alta calidad.
- La fruta la tomo fuera de las comidas y tomo compotas naturales (fresa, melocotón, arándanos y moras).
- Modero mucho las verduras crudas.
- Las solanáceas me pierden, sobre todo el tomate y los pimientos.
- Empleo las bebidas de avena (sobre todo) y de arroz.
- Vigilo muy especialmente los aditivos.
- No me caliento la cabeza demasiado cuando hay que pecar y lo hago con la mejor disposición posible.

Como conclusión de mi proceso reflexivo, declaro que:

Deseo seguir, en el día a día, experimentando y profundizando en la alimentación energética.

Deseo seguir actuando e influyendo en el estado de mi condición personal con la alimentación de manera libre, consciente e intencionada.

Deseo seguir estudiando la sanación macrobiótica por medio de los alimentos y poder ayudar a otras personas.

Confío en seguir superando, mediante una alimentación superior, mi arrogancia, mi intransigencia y mi falta de compasión.

Confío en que se sigan manteniendo las circunstancias externas e internas adecuadas para que mi experiencia permanezca centrada y sea sencilla.

Confío que mi proceso depurativo concluirá algún día.

Confío en desarrollar un estado cada vez más consciente de conciencia, de claridad mental y de juicio superior gracias a los alimentos que introduzca por mi boca

Confío en que mantendré una salud integral cada vez más completa y consciente —mental, emocional, física y espiritual— gracias a una alimentación energética equilibrada.

Acepto seguir renunciando y rechazando los alimentos que están movidos por prácticas e intereses contrarios a la salud colectiva y social.

Acepto seguir practicando en la cocina todos los días.

Acepto las incomodidades de una compra más difícil.

Acepto seguir aprendiendo constantemente.

Espero tener la voluntad suficiente para aguantar las tentaciones y la compensación en los momentos bajos.

Pero también espero saber «pecar» de vez en cuando con libertad, sin caer en el fanatismo ni en la radicalidad de mi experiencia.