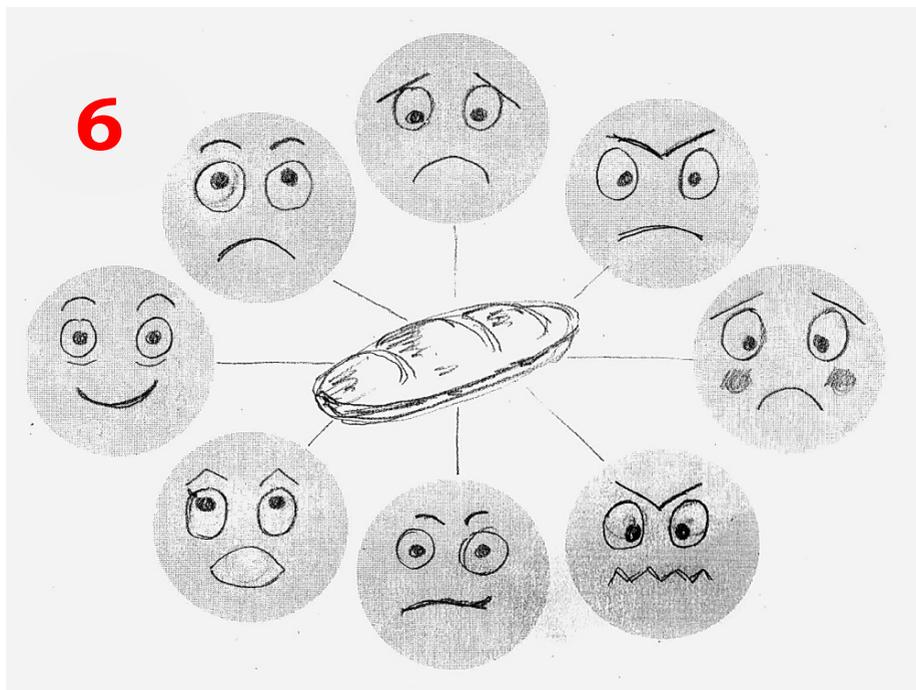




NUTRICIÓN Y SALUD



ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE LOS ÓRGANOS BÁSICOS

Javier Iraola

SERIE: NUTRICIÓN Y SALUD

1. Básico de Alimentación Energética
2. Veintitrés Prácticas Básicas para cambiar a una alimentación energética
3. Alimentación para mantener una buena salud
4. Alimentación para estar bien físicamente
5. Alimentación para estar bien emocionalmente
6. Alimentación para el cuidado de los órganos básicos

Título: "ALIMENTACIÓN PARA CUIDADO ÓRGANOS "

Colección: Nutrición y Salud

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

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

ALIMENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE LOS ÓRGANOS PRINCIPALES

CUIDANDO DEL HÍGADO

CUIDANDO DEL RIÑÓN

CUIDANDO DEL CORAZÓN

CUIDANDO DEL PULMÓN

CUIDANDO DE ESTÓMAGO, BAZO, PÁNCREAS

—CUIDANDO DEL HÍGADO—

EMOCIONES IMPLICADAS

Cólera. Agresividad. Rabia. Furia. Rechazo. Remordimiento. Timidez. Indecisión. Frustración. Juicios condenatorios. Rigidez.

OBJETIVOS

Mantener la calma y la lucidez en toda circunstancia.

Tomar las decisiones adecuadas.

Diferenciar lo apropiado de lo inapropiado.

Desde el punto de vista alimentario, la mejor manera de asegurar la agresividad y la ira es descuidar el hígado. Bien sea porque lo sometemos a un gran estrés, provocando una situación de bloqueo, o bien sea porque no le damos aquellos alimentos que le sientan bien. En la medida en que el hígado esté bien nutrido, los temas relacionados con la cólera y la irritabilidad mejorarán notablemente —tanto de manera individual como colectiva— y, por el contrario, todo alimento que contribuye a la saturación del hígado, favorecerá la generación de enfado, agresividad, cólera e irritación.

El hígado es una pieza clave del proceso, dado que se trata del distribuidor natural de la energía del organismo. Una alimentación que provoque la acumulación y la retención de energía en el hígado, impide que esa energía se expanda y salga hacia afuera. Con el paso del tiempo, esa acumulación retenida explotará, en forma de cólera, con los detonantes más simples.

Alimentos que le van bien al hígado

Alimentos para potenciar el hígado y sus funciones:

- La cebada, el trigo, las lentejas verdes.
- Las algas tienen que estar todos los días en el plato.
- El miso hecho con soja y con cebada.
- Todos los sabores ácidos sientan bien al hígado y a la vesícula biliar.
- Las verduras de hoja verde.
- Las verduras de crecimiento ascendente.
- Los zumos depurativos (son buenos para disminuir la irritación). El zumo de manzana caliente.
- Los pickles rápidos. Los germinados (son excelentes, en especial los brotes de alfalfa). El chucrut es muy bueno.
- Puerro. Cebollino. Pepino. Apio. Setas. Espárragos. Cebolleta. Alcachofas. Achicoria. Escarola. Rábanos. Endivias. Guisantes verdes. Col china. Avena. Centeno. Vinagre de arroz.
- La leche de avena relaja el hígado y el apio es un excelente sedante.
- El hígado es primavera (en el modelo de los cinco elementos) y la cebolla fresca es la verdura de primavera. La cebada es el cereal de la primavera.
- Cocinar al vapor ó hervidos es la cocción ideal para el hígado.
- Al hígado le gustan los alimentos cremosos.

- La ensalada de pasta y el tempeh son muy recomendables.
- El hígado tiene la energía de la ascendente de la primavera. Es el momento de depurar, de sentirnos ligeros, de abrirnos y de florecer. Las verduras en cantidad especialmente las verdes, serán el tónico ideal para la depuración del hígado y de la vesícula biliar. De ésta manera relajaremos los efectos de la acumulación de los excesos cometidos en los meses fríos. Ya no será necesario comer tanta cantidad. De entre los alimentos adecuados se destacan las verduras frescas verdes como apio puerros col verde alcachofas, judías verdes, brécol, brotes de col, espárragos... También los germinados, los encurtidos caseros, las ensaladas frescas, las frutas de estación, la proteína vegetal como las leguminosas, el tofu, el tempeh el seitán... especialmente importantes son los alimentos muy depurativos como rabanitos, nabos y champiñones.

Alimentos que le hígado tiene que evitar

- Sobre todo el azúcar refinado, el alcohol y las drogas.
- Todo lo que sea comer con exceso de cantidad.
- Todo tipo y clase de aceites crudos.
- Las grasas saturadas de las patatas fritas, de la bollería industrial ...
- Los farináceos y las frituras. Todo lo que sea objeto de “untar”.
- Los alimentos animales densos.

- Las frutas crudas y los frutos secos.
- En general, todo aquello que sea seco, deshidratado, duro, crujiente.
- Tampoco le gustan y le sientan las ensaladas crudas.
- Para la vesícula evitar el aceite de oliva.
- Los huevos, los lácteos, los panes, la bollería. De forma especial existe una clara relación entre los lácteos y la formación de piedras en la vesícula.
- Especialmente todos aquellos alimentos que contengan agentes químicos.

Platos que son convenientes para al hígado

Al fin y a la postre, lo que pretende la persona que se responsabiliza del cuidado de su salud personal o del de sus personas cercanas, es aprender a cocinar y a preparar platos, en la cocina, que le ayuden a lograr el estado de salud más completo, lo que también incluye el aprender a cocinar platos diseñados para fortalecer y para recuperar un órgano básico concreto.

Este no es un manual de cocina, En este cuadernillo se recogen, únicamente, algunos ejemplos (sin explicarlos) de platos que pueden ir muy bien para el hígado.

Algunos platos que van muy bien al hígado-vesícula:

- Ensalada de algas, wakame y pepino (fortalece el hígado)
- Verduras crujientes con kuzu (para hígados contraídos)
- Sopa de Guisantes con malta de cebada (relaja hígado y vesícula)

- Guisantes salteados (relaja hígado y vesícula)
- Arroz al vapor con verduras (abre y relaja el hígado)
- Grelos salteados (las hojas verdes es lo mejor para el hígado)
- Grelos con salsa de aguacate y champiñones (procesos tumorales)
- Te de lechuga (relaja el hígado)
- Salteado de shiitake con hojas verdes de puerro (para descargarlo)
- Cebada de primavera (reconstituyente hepático)
- Manzanas al vapor con melaza y limón (relaja el hígado)
- Mantequilla de cebollas y wakame (descargar y reconstituir)
- Crema de arroz y de cebolla (relajar el hígado)
- Sopa de avena (fortalecedor)
- Sopa de mijo con almejas
- Lentejas verdes (la legumbre del hígado)
- Ensalada de lentejas, brotes de soja y ajos tiernos
- Caldo depurativo para el hígado
- Bebida especial para el hígado
- Zumo de verdura de hojas verdes.
- El zumo de apio, manzana y mandarina es depurativo del hígado.

Reflexiones útiles para los hígados débiles

- Cuidar mucho los ojos y hacer ejercicios oculares frecuentes
- Ver los problemas propios y no solamente los de los demás
- Evitar el exceso de competitividad
- Buena actividad física y en especial mover y rotar las caderas
- Practicar ejercicios de control de la respiración
- Mayor contacto con los árboles y con la naturaleza
- Evitar de manera especial el alcohol
- Evitar los sabores ácidos
- El chocolate es el que más baja las defensas del hígado
- No comer demasiado (el ayuno le hace mucho bien al hígado)
- Evitar el exceso de fármacos, de vitaminas, de complementos.
- Evitar comer en las 3 horas antes de ir a dormir, y desde luego evitar seriamente el comer y acostarse inmediatamente, incluida la siesta)
- No mezclar diferentes comidas en el mismo plato
- Poner mucho énfasis en comer todos los alimentos biológicos y sin químicas
- Evitar la tensión y el estrés (se dice más fácil que conseguirlo)

- Tomar muy poca sal (siempre marina y algo cocinada) (tirar el salero)
- Evitar los alimentos yang o muy yang (el hígado necesita la cocina yin)
- Mucho más importante que drásticas limpiezas de hígado es el seguir un ritmo constante de buenas comidas y evitar su agotamiento por el vaciado

—CUIDANDO AL RIÑÓN—

EMOCIONES IMPLICADAS

Miedo. Fracaso. Excesos de responsabilidad. Perfeccionismo. Indecisión. Falta de voluntad. Celos. Desconfianza. Resentimiento. Culpabilidad. Escaso control personal. Falta de dirección. Envidia.

OBJETIVOS

Tener impulso para las actividades cotidianas.

Asumir los riesgos necesarios.

Mostrar determinación y entusiasmo.

Eliminar las emociones oscuras.

La posibilidad de que una persona viva atemorizada por casi todo —e inclusive en ocasiones con un miedo general de origen desconocido— o, por el contrario, de que sea temeraria, tiene su origen en una buena parte en la alimentación. El órgano que tiene que estar bien y que es esencial para poder tener responsabilidad, coraje y confianza en la vida es el riñón. La mala condición del riñón se manifiesta por la falta de energía y por la falta de sustancia en el órgano, lo que conducirá tanto a la paralización del individuo, por miedo, como al movimiento instintivo de abandono o de huida, también por miedo.

Alimentos que le van bien al riñón

- Las estrellas de la depuración para el riñón son el rábano, el daikon, el jengibre y el nabo (hay que tenerlo muy presente siempre).
- Las sopas de ebulliciones largas nutren los riñones.

- Hay que aumentar el consumo de fibras, trigo, de cebada, de trigo sarraceno.
- Un guiso muy nutritivo para el riñón es el formado por un cereal integral + legumbre + verdura + algas (buscando combinaciones).
- Alimentos excelentes para riñón son: las castañas, las semillas, el sésamo negro, el shiitake, los azukis, la coliflor, la col, los pickles largos, las legumbres, las verduras de raíz etc. Por ejemplo, una crema de azukis con castañas (al 70/30) es muy reforzante del riñón.
- Condimentos como la soba, el miso, el tekka.
- Bebidas como el té bancha (caliente), el té de kombu, el té mu.
- En general le va muy bien todo los brotes y plantas creciendo.
- Unos riñones fuertes nos darán coraje y vitalidad para poder realizar todos nuestros propósitos. Si por el contrario se abusa de ellos, el miedo y la inseguridad se instalan en nuestra vida cotidiana. La alimentación propia del invierno, favorece a los órganos de su estación (como es el caso del riñón).
- Conviene que le demos cereales integrales de consistencia seca como arroz de grano corto, mijo, trigo sarraceno, avena.
- Son muy adecuadas las sopas re-mineralizadoras con algas, los caldos de verdura y de alga kombu, las proteínas vegetales y el pescado en cocciones largas, los

estofados de azukis, la variedad de verduras, los frutos secos, las compotas.

- El invierno es un período adecuado para remineralizar el organismo, teniendo prudencia con no tomar demasiada sal para evitar el bloqueo de los riñones, la retención de líquidos, el exceso de peso, el incremento de la tensión, el aumento del nivel de la glucosa en la sangre.

Alimentos que tiene que evitar el riñón

- Muy en especial todos aquellos que contenga oxalato cálcico (es decir solanáceas como el tomate, la patata, el pimiento, la berenjena).
- Evitar las bebidas extremas (en especial frías), así como el exceso de sal y de agua (ya que someten al riñón a mucho trabajo).
- Los azúcares refinados son particularmente dañinos para el riñón.
- También lo son los farináceos duros al horno.
- Es conveniente evitar las frutas crudas y los jugos y zumos (especialmente cuando hay debilidad renal).
- Evitar alimentos densos y aceitosos (como las nueces) o las especias.
- El exceso de proteína es muy perjudicial. También lo son los alimentos o muy contractivos o muy expansivos (los extremos).
- El riñón más que ninguno requiere la moderación y la neutralidad energética, que para eso es el órgano

filtrador de las impurezas (cuanto más limpio el alimento mejor).

- El miedo que tanto perjudica al riñón, se hereda con la ingestión de alimentos de los animales que no desean morir.

Ejemplo de platos que convienen al riñón

Este no es un manual de cocina, En este cuadernillo se recogen, únicamente, algunos ejemplos (sin explicarlos) de platos que pueden ir muy bien para el riñón.

- Ensalada de trigo sarraceno (para debilidad sexual y mucho frío)
- Espagueti de soba (vitalidad sexual, articulaciones y huesos)
- Guiso de vitalidad con olla a presión de cebada, azukis, daikon seco y puerro (el exceso de otoño daña a los riñones)
- Crema de castañas (para riñones débiles)
- Bolas de arroz, tekka y nori (aumentan la resistencia de riñones cansados)
- Shiokombu (para todo tipo de problemas vasculares)
- Condimento daikon (para enfermedad yin de riñón)
- Raíz de bardana (para recuperar riñones y la energía)
- Blanco de nieve (para problemas en los órganos reproductores)
- Salteado largo de daikon, coliflor e hiziki (alivia el útero atascado)

- Sopa miso y kombu (para las trompas de Falopio)
- Salteado de kombu, tempeh y coliflor (otorga firmeza en el utero)
- Cazuela de cebada, azukis, calabaza y kombu (miedo en próstata y ovarios)
- Soja negra con pescadilla (mejorar los miedos que paralizan)
- Crema de arroz tostado con daikon
- Crema de arroz sin tostar con daikon rallado
- Crema de arroz de daikon y limón
- Bollos fritos de arroz y croquetas de mijo.

Reflexiones útiles para riñones delicados

- Evitar el exceso o la falta de actividad sexual
- Con debilidad renal no comer fruta cocida ni tampoco cruda
- Practicar con ejercicios como orinar de puntillas (los hombres)
- Es conveniente el evitar las duchas largas y frecuentes
- No retener la eyaculación si se toma mucha proteína animal
- La rabia no expresada provoca piedras y daña a los riñones
- Las sopas con ebulliciones largas nutren los riñones
- Sandía tomada en jarabe depura sal acumulada en riñones

- Prestar atención a oídos (problemas de oídos = problemas de riñón)
- El miedo aumenta en invierno, por la forma de comer, y es bueno tener en cuenta que con miedo los riñones no filtran bien
- Con debilidad renal, las cosas frías pueden ocasionar piedras en riñón
- El frío y el viento perjudican mucho a los riñones (en especial el frío y el viento húmedos)
- Hay que mantener siempre los riñones calientes (muy en especial en el invierno). Esencial para que la energía del hara viaje a los riñones.
- Al riñón no le sienta nada bien el zumo de naranja (“vacía” el riñón)
- Las dietas bajas en proteína animal son muy agradecidas por el riñón (y reducen la probabilidad de formación de cálculos)
- Cuanta más preocupación se acumula más se cansa el riñón

—CUIDANDO EL CORAZÓN—

EMOCIONES IMPLICADAS

Alegría. Excitación. Deseo. Confusión. Falta de emociones. Indecisión. Exceso de mente. Falta de juicio. Timidez. Dificultad para aprender. Inseguridad. Dispersión mental.

OBJETIVOS

Tomar las decisiones correctas.
Ayudar a diferenciar lo apropiado de lo inapropiado.
Mantener la calma en los períodos de tensión y estrés.
Integración entre mentes y emociones.

El objetivo que persigue la alimentación orientada hacia la mejora del corazón será el de dilatar los vasos sanguíneos, restablecer su elasticidad y su flexibilidad, limpiar y depurar organismo, arterias y conductos de grasas y de colesterol. En general al corazón, al sistema circulatorio y al intestino delgado les va bien un tipo de energía ligera, colorista, muy activa, refrescante, crujiente, reforzante, que nutra y que abra. Los estilos de cocción adecuados son los escaldados, los hervidos, los salteados cortos, el vapor, la plancha. Es muy apropiado el uso de los macerados, prensados, germinados, los pickles.

Alimentos que le van bien al corazón

El objetivo que persigue la alimentación orientada hacia la mejora del corazón será el de dilatar los vasos sanguíneos, restablecer su elasticidad y su flexibilidad, limpiar y depurar organismo, arterias y conductos de grasas y de colesterol. En general al corazón, al sistema

SERIE «NUTRICIÓN Y SALUD»

circulatorio y al intestino delgado les va bien un tipo de energía ligera, colorista, muy activa, refrescante, crujiente, reforzante, que nutra y que abra. Los estilos de cocción adecuados son los escaldados, los hervidos, los salteados cortos, el vapor, la plancha. Es muy apropiado el uso de los macerados, prensados, germinados, los pickles.

- Existen infinidad de estudios que aconsejan el «centramiento» en una dieta de cereales integrales enteros para fortalecer el corazón.
- El sabor amargo nutre el corazón. Todo lo amargo le beneficia.
- El maíz (biológico y natural) nutre el corazón por excelencia.
- El gomasio y las semillas de sésamo flexibilizan los vasos sanguíneos.
- Hay que comer verduras en forma de corazón.
- El aceite vegetal sin refinar de elasticidad al corazón.
- Las legumbres y la proteína vegetal de soja (y derivados) reducen el colesterol.
- En cantidades moderadas, las algas tomadas regularmente ayudan al corazón. La wakame impide la reabsorción del colesterol en el intestino y en el hígado. La Hiziki reduce el colesterol sedoso. Son muy buenas la Nori, la Kombu, la AgarAgar. Es muy adecuado consumir las algas diariamente en platos refrescantes.
- Le gustan los alimentos contractivos de buena calidad y los cereales integrales. El maíz es el cereal del verano

y del corazón. El arroz de grano largo, la quinoa, la cebada, el bulgur, el cuscus, la polenta.

- Alimentos de sabor amargo como berro, hojas de mostaza, diente de león, nabo, raíz de bardana, achicoria, escarola, perejil, alcachofas, espinacas, acelgas.
- Verduras en forma de corazón: zapallo, cebolla, nabo, rábano etc
- Las verduras de hoja verde y grande. Las hortalizas amargas.
- Verduras de hoja dura y fibrosa, algas fibrosas, condimentos con minerales.
- Los azukis, el tofu, el tempeh, el natto reducen el colesterol.
- El shiitake descarga mucho exceso de yang en forma de grasas acumuladas.
- El consumo de gomasio y de semillas de sésamo flexibiliza los vasos sanguíneos
- Los condimentos como el vinagres de umeboshi, la mostaza, el ajo, el jengibre, los cítricos, nuez moscada, el polvo de algas, el diente de león, el alga nori tostada. La sal, el shoyu, la ume, el miso, la achicoria, el sésamo.
- Los alimentos que refrescan como tofu, el melón, los fresones, el melocotón, la manzana (mejor algo cocinada).
- Los platos fríos y refrescantes como ensaladas frías de legumbres (garbanzos y lentejas), las sopas, las cremas

y los purés fríos. Los patés de verduras. Las frutas de temporada, sin excesos (especialmente melón, manzana, melocotón, fresón y albaricoque).

- Son muy interesantes los germinados, los macerados, los pickles.

Alimentos que el corazón debe de rechazar y evitar

Repetimos una y otra vez que el efecto tan beneficioso provocado, en el cuerpo y en el organismo, por el sólo hecho de apartar de la dieta diaria cierto tipo y clase de alimentos, es tan importante, o más, que el propio empleo de los alimentos que lo potencian y lo refuerzan.

Cuando se comienza a comer de forma equilibrada, y el cuerpo ha pasado el periodo de depuración y de adaptación al nuevo modelo, la inmensa mayoría de los nutrientes necesarios para una dieta completa y sana van a ser tomados de la alimentación diaria. De tal manera que no se va a necesitar de complementos ni de añadidos. Por ello con el tiempo el estado de los órganos, en general, va a experimentar una considerable mejora funcional.

Alimentos a evitar en el cuidado del corazón:

- Muy perjudiciales los embutidos, las grasas, las carnes rojas, los quesos curados, los estimulantes, los azúcares simples, las harinas horneadas, los huevos,
- Los lácteos y sus derivados dañan especialmente al corazón.
- Lo mismo se puede decir para los azúcares simples que son muy perjudiciales.

- Utilizar solamente sal marina cocinada y en cantidades moderadas.
- Evitar la condimentación en exceso (sobre todo la sal).
- Los estofados densos y fuertes. Las bebidas frías. El exceso de líquidos.
- Muy especialmente hay que evitar todo tipo de lácteos.
- Tomar la proteína vegetal con cierta prudencia y control (evitar los estofados de leguminosas).
- Evitar los jugos de frutas y las frutas crudas. En general evitar las bebidas frías y líquidos. Evitar la sal común y emplear siempre sal marina con mucha moderación.
- Evitar los alimentos crudos: zumos, frutas, grasas, aceites.
- Evitar los estilos de cocción fuertes, calientes, densos, contractivos como: horno, plancha, fuego largo, presión, largo tiempo de cocción.
- Una teórica limpieza completa de corazón requiere de siete años sin tomar harinas, mantequillas, quesos, es decir cosas “pegajosas”.

Platos que son convenientes para el corazón

Este no es un manual de cocina, y en este cuadernillo se recogen, únicamente, algunos ejemplos (sin explicarlos) de platos que pueden ir muy bien para el corazón.

- Crema de maíz.
- Ensalada cruda de sabor amargo.

- Ensalada de remolacha y aliño caliente de manzana.
- Hervido de grelos.
- Manzanas reinetas asadas.
- Seitán agridulce.
- Sopa de miso, pickles y champiñones.
- Sushi de arroz y pickles
- Arroz con tekka.
- Ensalada de frijoles.
- Sopa fría de garbanzos.
- Salteado de maíz con cebollinos.
- Mazorca de maíz con pasta de umeboshi.
- Nishime de bardana, maíz y zanahoria.
- Ensalada de maíz, quinoa y gomasio.
- Tiramisú.
- Puding de arroz.

Reflexiones útiles para corazones sensibles

- Un buen funcionamiento del intestino delgado (ingestión de buena fibra, regularidad en el baño, máximo aprovechamiento de nutrientes) es vida para el corazón.
- Simplificar la vida.
- Mantener horarios y ser ordenado y disciplinado.
- La meditación y el cultivo de sentimientos superiores “alivian” al corazón.

- El corazón agradece la moderación en la cantidad de comida que se toma.
- Tener plantas verdes en la casa.
- Leer en voz alta o recitar poemas.
- Evitar las largas duchas o los baños calientes, en exceso.
- Cultivar sentimientos positivos de paz, bondad, tranquilidad, amor.
- No comer demasiada cantidad de comida y masticar siempre bien.
- Mantener un equilibrio estable entre actividad y descanso y entre actividades físicas y actividades mentales (practicar con la meditación).
- No hacer ejercicio violento (hacer andar vigoroso, practicar abdominales suavemente).
- No preocuparse si les cuesta mucho meditar en quietud, porque es normal. Les va mejor el movimiento.
- En los casos de un ataque de corazón hay que morder con fuerza la uña del dedo meñique (hacia la altura de la mitad) y con el dedo lateral (pillando trozo de carne).

—CUIDANDO EL PULMÓN—

EMOCIONES IMPLICADAS

Tristeza. Hipersensibilidad. Apatía. Depresión. Intolerancia. Auto-compasión. Orgullo. Culpa. Ceder. Amargura. Aislamiento. No saber digerir. No pasar página de la vida. Abandonar.

OBJETIVOS

Saber cómo expresar la culpa, la tristeza, el duelo.

Sacar las emociones reprimidas.

Enfrentarse con el dolor y el sufrimiento.

Relajar las preocupaciones y calmar el espíritu.

La inevitable asociación entre la tristeza y los pulmones e intestinos, nos lleva a la consideración de que, todos los esfuerzos que se hagan por cuidar de ambos, repercutirán, de manera directa y muy positiva, en el comportamiento de la emoción. No nos garantizará la emoción de la alegría —que dependerá de muchos más factores— pero, desde luego, que nos ayudará a la gestión de la tristeza.

La gran amenaza para las personas “golosas” es la alta probabilidad que padecen para desarrollar la tristeza, el decaimiento, los cambios emocionales frecuentes y en ocasiones hasta la depresión. Y ésta es una relación muy contrastada en los tiempos modernos: el consumo de azúcares refinados (en todas sus modalidades) conduce de manera inevitable al cumplimiento de la rueda hipoglucémica y desde luego que es uno de los agentes externos más activos en la generación de la tristeza y la depresión. De tal manera que, lo que es la proteína

animal para el caso de la agresividad y de la ira, lo es el azúcar para la tristeza.

Alimentos que le van bien al pulmón

- El arroz integral y el centeno.
- Las judías blancas.
- La soja negra. El tofu. El tempeh. El natto.
- Las verduras compactas pequeñas (berros, rúcula, perejil, hojas de mostaza, hojas de zanahoria, canónigos)
- Las verduras de raíz profundas como bardana, zanahoria, daikon, rábano, brócoli, repollos, coles Bruselas.
- La raíz de loto. Las manzanas asadas.
- Las algas (en especial la hiziki).
- Al pulmón le gusta el sabor picante.
- Salsa de soja. Jengibre. Vinagre de arroz.
- Estilos de cocción que avivan: fritura, kimpira, nishime y salteados largos.
- Tomar fruta al horno o cocida.
- Te bancha. Te de arroz integral tostado.
- Como condimentos tekka, gomasio, polvo de algas. Semillas de lino y de sésamo tostadas ligeramente.

Alimentos que le van mal al pulmón

- Los farináceos duros al horno (cuanto más secos y más horneados los alimentos hacen más daño al pulmón).
- Evitar granos refinados y todas sus derivaciones (pastas).
- Todos los alimentos de consistencia pegajosa (líquidos espesos, cremas densas, lácteos)
- Es el órgano que más cuidado tiene que poner en evitar los alimentos de los dos extremos alimentarios.
- Evitar los pescados y el marisco.
- Evitar los dulces y los endulzantes (incluidas las melazas).
- Tomar con moderación el seitán.
- Utilizar con moderación los frutos secos

Ejemplo de platos convenientes para el pulmón

Este no es un manual de cocina, En este cuadernillo se recogen algunos ejemplos (sin explicarlos) de platos que pueden ir muy bien para el pulmón.

- Arroz dulce con soja negra.
- Kimpira con bardana y zanahoria.
- Judías blancas salteadas con cebolla y cominos (pulmones en desarmonía)
- Arroz caldoso (el que mejor representa energía del metal).
- Nishime de bardana, raíz de loto, zanahorias (para estreñimiento).

- Arroz hervido.
- Brócoli al vapor con judías blancas cocidas.
- Arroz con cebada.
- Pescado blanco al vapor con ensalada de legumbres.
- Sopas con agar agar.
- Gelatina de verduras con agar agar.
- Zumo de rábano rallado.
- Te de arroz tostado con piel de mandarina, pimienta y jengibre (cuando hay muchos mocos).
- Ciruela umeboshi con cebolla picada (mover mocos fuera).

Algunas reflexiones útiles para pulmones débiles

- Vivir en ambientes limpios.
- Fumar les perjudica especialmente. Respirar aire puro y tener contacto con la naturaleza. Por la misma razón son muy sensibles a la contaminación.
- Son muy sensibles a los efectos de las dos energías extremas (tienen doble condición “expansivo-contractivo”), lo que les fuerza a intentar evitar ambas.
- La mucosidad en los pulmones está conectada con lácteos, farináceos duros al horno y con los granos refinados.
- Es muy bueno que practiquen con ejercicios respiratorios frecuentes. En particular la meditación les sienta muy bien.

- Salir rápido de situaciones de rabia, depresión o tristeza.
- Evitar fibras sintéticas y utilizar en sus prendas el algodón.
- Emplear plantas verdes en sus espacios personales.
- Utilizar con regularidad la frotación diaria del cuerpo con toalla húmeda.
- Evitar las exposiciones fuertes y prolongadas al sol.
- Evitar la influencia de ondas electromagnéticas.
- Asegurar una buena función digestiva, lo que comienza por una masticación profunda y relajada.
- Estar prevenidas contra la tendencia a dejarse llevar por la tristeza, por la ira, por la depresión y por la melancolía.
- Emplear las compresas de sal en los intestinos para mover y secar el agua y los líquidos acumulados (excepto en los casos de apendicitis).

—CUIDANDO ESTÓMAGO, BAZO Y PÁNCREAS—

EMOCIONES IMPLICADAS

Incapacidad de actuar. Problemas de crianza y educación. Resistencia a cambiar. Evitación de los conflictos. Preocupación. Obsesión. Pensamientos repetitivos. Ansiedad. Ambición de bienes materiales.

OBJETIVOS

Capacidad y disposición para la procreación.

Capacidad para la acción resolutiva.

Capacidad para estudiar y concentrarse en los asuntos.

Los alimentos que les van bien

- Para el estómago es muy importante la calabaza puesto que neutraliza a la tristeza.
- Los estilos que le van bien son los estofados, nishime, la presión, el salteado largo, las ensaladas (hervidas, prensadas o crudas).
- Insistir en minerales y en verduras de hoja verde que refuerzan el sistema inmunológico y facilitan el movimiento y el sueño.
- Diariamente hay que tomar verduras crujientes hervidas. También puede ser en forma de caldo de verduras dulces con alga nori.
- Las sopas (especialmente dulces y cremosas), los cereales (de entre los cereales el mijo le sienta fenomenal) y las legumbres (de manera especial los garbanzos).

- Las frutas dulces y redondas, por ejemplo el melón (lo dulce en general le va muy bien).
- Todos los platos que se preparen con umeboshi, con shoyu y con kuzu son excelentes para para el sistema bazo-estómago-páncreas.
- El condimento de nori ayuda a descargar azúcar almacenado viejo.
- La bebida de ume-kuzu es excelente para descargar el páncreas.
- El te bancha con tekka para neutralizar el exceso de azúcar.
- El zumo de zanahorias es muy bueno para relajar el páncreas.
- En general, los azukis, la calabaza, el alga kombu, el chucrut, la coles, las judías, las zanahorias, los garbanzos.

Alimentos que hay que evitar

- La dieta moderna en su combinación de exceso de grasas saturadas, de exceso de proteína animal, de azúcares y de aditivos químicos le produce verdadero daño.
- Los yogures, los quesos blandos y el pan tienen que ser eliminados.
- Los huevos, el pollo, el atún, lo salado, los horneados secos.
- El marisco es especialmente perjudicial para el páncreas.

- Azúcares. Lácteos. Chocolate. Alimentos grasos. Alimentos fritos. Comidas que dan mucosidad. Dulces. Harinas refinadas. Cocina pre-cocinada. Alimentos fríos.
- Tan mala es la excesiva cantidad como la escasez.
- Las dietas desordenadas provocan mucha acidez y exceso de ácido.

Ejemplo de platos convenientes para el estómago

Este no es un manual de cocina, En este cuadernillo se recogen, únicamente, algunos ejemplos (sin explicarlos) de platos que pueden ir muy bien para el estómago

- Calabaza al vapor.
- Estofado de calabaza y cebolla.
- Nishime de vegetales (para hipoglucemia muy indicado)
- Ensalada de mijo, arame, hojas de zanahoria y sésamo (rebajan el yin).
- Lentejas con calabaza (para centrar mentalmente).
- Kimpira de zanahoria (bien para hipoglucemia, diabetes, problemas de peso).
- Azuki con calabaza y alga kombu,
- Col prensada con vinagre de umeboshi (desorden del apetito).
- Crema espesa de calabaza (nutre el bazo).
- Estofado de garbanzos, calabaza, cebolla y cebada.

- Pastel de mijo, calabaza, coliflor y cacahuete (diabetes, hipoglucemia).
- Sopa de verduras dulces (relajar el páncreas).
- Miso frito (diabetes).
- Mermelada de verduras dulces (un buen dulce natural).
- Sopa de cebolla con coliflor (relajar el páncreas).
- Potaje de guisantes secos partidos con nabos y cebolla.
- Calabaza rellena (subir defensas y problemas graves de estómago).
- Salteado de tempeh frito (diabetes).
- Caldo de verduras dulces.
- Puding de amasake.
- Crema de cebollas y calabaza.

Reflexiones útiles para estómagos delicados

- Un buen bazo es sinónimo de resistencia a la enfermedad.
- Tener un delicado y sensible sentido del gusto, indica una buena fuerza digestiva.
- Para tener un buen sistema inmunológico hace falta tomar muchos minerales y muchas verduras verdes.
- Una excelente práctica es frotar el cuerpo a diario con agua caliente y jengibre.
- Evitar las comidas que producen mucosidad para evitar engordar la linfa.

- Lo que más refuerza el sistema inmunológico es el movimiento, el sueño profundo (de aquí la importancia de prepararse para una buena práctica del sueño diario) y el pensamiento positivo.
- Con una adecuada dieta y un buen ejercicio físico el páncreas puede ser capaz de volver a fabricar insulina.
- El organismo es capaz de lograr sobrevivir aun cuando se extirpen órganos pertenecientes al sistema inmunológico.
- Es bueno que las personas con carencias y debilidad en ésta trilogía se animen a procesos de cambio: cambiar el modelo nutricional; cambiar la forma de vestir; comprender que son personas celosas; aprender a trabajar en equipo y en colaboración; ejercitar la autoconfianza; quejarse a si mismas delante del espejo,
- Evitar a toda costa el consumo de alcohol y de tabaco.

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 Kushi 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.