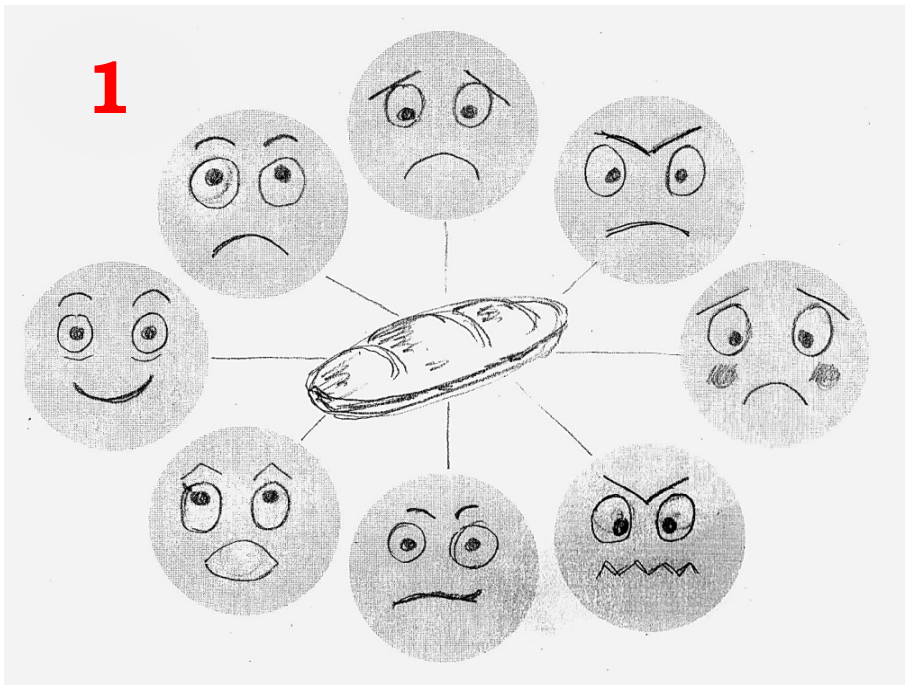




NUTRICIÓN Y SALUD



BÁSICO DE ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

Condición Yin y Yang

Javier Iraola

BÁSICO DE ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

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: BÁSICO DE ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA
Comer para mejorar la condición personal y corregir los
desequilibrios

Colección: "NUTRICIÓN Y SALUD"

Auto: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Reproducción autorizada
indicando la fuente.

CONTENIDO

Introducción al tema de la alimentación

¿Estás preparada para hablar de alimentación?

Necesidad y justificación de hacer un cambio radical

Primer Enfoque: Alimentación de la Condición Personal

La Condición Personal de energía YIN

La Condición Personal de energía YANG

Segundo Enfoque: Nutrición para corregir desequilibrios

Prácticas para depurar la toxicidad

Prácticas para reducir la acidificación

Prácticas para la remineralización

Prácticas para fortalecer y dar energía

Prácticas para tener el peso adecuado

Anexo : Cuadro de Formación de Condiciones Personales

INTRODUCCIÓN A TEMA DE ALIMENTACIÓN

¿Estás preparada para hablar en serio de tu alimentación?

La pregunta no está planteada con el ánimo de determinar si posees, en general, conocimientos técnicos precisos y necesarios para hablar con propiedad y con argumentos sobre alimentación y sobre la nutrición. No.

Cambiar el modelo personal de alimentación – siempre que sea conveniente o necesario- es una tarea de tal envergadura que requiere un gran esfuerzo y una gran energía. Hasta tal punto que, si la persona no está preparada y lista para aceptar dicho cambio, será una pérdida de tiempo tratar de convencerla para que lo haga, y lo mejor será ni tan siquiera intentarlo.

Estar preparada significa que la persona ha comprendido que el estado de su condición personal no es el adecuado para desarrollar una vida plena o para cumplir con sus objetivos personales, ha comprendido que su alimentación es en buena medida la causante de tal estado o condición, y ha comprendido finalmente que un cambio de alimentación le ayudará a restablecer sus equilibrios internos básicos.

Lo corriente es que nos alimentemos dominados por la comodidad, por la tradición, por los sentidos, por la falta de tiempo, por la escasez de

conocimientos, tanto en materia de nutrición como de cocina, y por el efecto de la publicidad televisiva. Desmontar todo ese tinglado requiere de un profundo convencimiento personal.

Aveline Kushi —mujer de gran relevancia e influencia en el ámbito de la alimentación macrobiótica y energética—, escribió un excelente libro titulado «La Cocina de Aveline» en el cual, desde la sencillez de los fogones, decía que había cuatro reglas a tener en cuenta en la cuestión de la alimentación personal.

La primera regla explica cómo cada persona es responsable de adquirir los conocimientos que precisa, en cada momento, para tomar decisiones adecuadas y correctas sobre su alimentación .

La segunda expresa que, una vez adquiridos los conocimientos precisos, cada persona tendrá que ensayar y experimentar con ellos, es decir que deberá ponerlos en práctica para que su conocimiento teórico adquiriera sentido y realidad.

La tercera regla propugna la necesidad de que la persona permanezca muy atenta a la observación de los efectos de esa experimentación y de esa práctica en su cuerpo, en su mente, en sus emociones y en su espíritu.

La cuarta finalmente justifica cómo, una vez que se ha experimentado y se han observado los efectos de los alimentos, la persona ya dispondrá de la

información adecuada para tomar libremente sus decisiones en materia de alimentación (y, en general, en todas las áreas de la vida). Si toma las decisiones con libertad, resistirá los efectos de un cambio tan fantástico.

¿Te encuentras en riesgo potencial de perder tu buen estado de salud por causa de tu alimentación?

Se puede decir sin ninguna duda que, mantener un buen estado personal general de salud es una actividad consciente e inteligente que dependerá en buena parte de tus propias decisiones. Por lo tanto, una adecuada gestión alimentaria te permitirá disfrutar de un buen estado, lo que repercutirá también en tu entorno familiar y social. Pero, posiblemente, tus prácticas no hayan sido todo lo correctas que te hubiera gustado, por un sinnúmero de razones. De tal manera que puede ser el momento adecuado para saber si te encuentras ante un posible riesgo personal de perder un bien tan valioso y apreciado como tu salud —posiblemente el más valioso de todos los bienes—, comparando tu situación personal con la que se describe en los apartados siguientes. Evalúa tu situación con sinceridad y objetividad.

UNO. Comprueba si tus costumbres de vida son similares o parecidas a las que se exponen a continuación:

Tomas demasiado el sol.

Llevas una vida sexual excesivamente activa.

Llevas una vida nocturna excesivamente activa.

Tu nivel de estrés diario es, con frecuencia, alto.

Tu vida es más bien sedentaria que activa.

O, por el contrario, realizas excesivo ejercicio físico.

Alto consumo de estimulantes y tranquilizantes.

Haces ayunos y dietas con frecuencia, sin control.

Bebes alcohol con frecuencia y en exceso.

Fumas habitualmente.

Ves televisión hasta el momento de ir a la cama.

Respiras de forma rutinaria, sin poner atención en tus respiraciones diarias.

DOS. Compara si tus hábitos para comer son parecidos o similares a las que se exponen:

Masticas poco los alimentos y comes muy rápido.

Aprovechas la comida para hacer otras actividades (leer, televisión, charlar, teléfono, etcétera),

Habitualmente no cocinas ni la comida ni la cena.

Es frecuente que hagas la digestión en la cama o durmiendo (siestas largas, cenar muy tarde).

No mantienes horas fijas para las comidas diarias.

Es frecuente que comas estando de pié.

No guardas una postura adecuada (espalda recta y bien apoyada) cuando te sientas en la mesa.

TRES. Compara si tus costumbres para comer y para preparar los alimentos se parecen a los que se exponen a continuación:

Tomas alimentos crudos: ensaladas y frutas

Tomas con frecuencia alimentos fríos para comer.

Sueles terminar con postre las comidas (y café).

Frecuentemente utilizas productos congelados.

Frecuentemente comes alimentos precocinados.

Tomas alimentos no ecológicos, tratados con químicas, conservantes, edulcorantes, etcétera.

Con frecuencia comes con exceso.

Tomas muchos bocadillos, pizzas y/o hamburguesas.

Comes los cereales refinados (en especial el arroz blanco) o bien en copos, pastas o en galletas.

Utilizas con frecuencia el microondas.

En tu dieta habitual consumes: huevos, carnes, pescados, quesos secos y curados, aves, alimentos horneados, pizzas, bocadillos, condimentos salados, sal refinada cruda, café y estimulantes, embutidos, picante, fritos, barbacoas.

En tu dieta consumes habitualmente: azúcares, chocolates, pasteles, edulcorantes, pan, bollería industrial, galletas, bebidas alcohólicas, bebidas azucaradas y gaseosas, patatas, salsas, mayonesas, patatas fritas, tomates, pimientos, leches, yogures, quesos blandos, vinagre, alimentos crudos.

Casi con toda seguridad que habrás contestado afirmativamente a una buena parte de las frases anteriores. Es lógico y natural, puesto que la alimentación que se sigue en la sociedad actual nos obliga a practicar con todos y cada uno de los hábitos expuestos ¿Qué implicaciones tiene para el ser humano una realidad como esta? ¿Qué efectos puede causar en las personas esta forma de comer?

En el caso de que tu perfil individual se asemeje al descrito, tienes un alto riesgo de perder tu buen estado actual de salud ¿Por qué? Se sabe, está demostrado, no hay ninguna duda, que la conjunción de las costumbres y hábitos reseñados conducen a la formación de un estado de la salud personal y del organismo que, con el tiempo, se caracteriza por:

La acidificación paulatina de la sangre.

La acumulación de toxinas en los órganos claves.

La desmineralización del organismo.

La acumulación de grasa en el cuerpo.

Acumulación de mucosidades aparato respiratorio.

La pérdida progresiva de fuego y fuerza digestiva.

La mala metabolización de los alimentos.

La pérdida de la flora intestinal.

La progresiva debilidad inmunológica.

La pérdida progresiva de la energía personal.

La obesidad o el exceso de peso.

La tensión y el estrés.

Esos estados anteriores descritos generan toda una gran variedad y diversidad de manifestaciones negativas en el ser humano, las cuales tendrán repercusión en la calidad de la vida diaria, creando, a menudo, infelicidad, preocupación e insatisfacción. Entre esas manifestaciones se destacan por ejemplo: los miedos, la tristeza, la rigidez, la intransigencia, la pérdida de la autoestima, la irritabilidad, la amargura, la culpabilidad, la apatía, las obsesiones, el insomnio, el envejecimiento prematuro y un largo etcétera.

En numerosas ocasiones, las personas tratan de encontrar la justificación y la explicación para comprender muchos de sus estados personales en vano. Esto es porque olvidan revisar sus hábitos y su modelo de alimentación, siendo ahí, posiblemente, donde podrían encontrar muchas de las respuestas que buscan. Con el paso del tiempo, los problemas se irán incrementando y los desajustes se irán acumulando hasta desarrollar enfermedades, como respuesta del organismo que ya no tiene capacidad de acumulación. Y eso es ya un asunto más serio.

No tengo ninguna intención de amargarte tu próxima comida, ni deseo que te «fastidies» y te sacrifiques de una forma permanente y cotidiana para nada. Por ello, y para que puedas tener una visión más motivada de la actividad que se te propone, te pido que ponga atención en las líneas siguientes, para observar los probables beneficios que

puedes obtener sobre tu salud, sobre tu conducta y sobre tus pensamientos, con la práctica de una alimentación adecuada.

Un organismo fuerte, energético y vigoroso

Una gran regularidad intestinal

La posibilidad de recuperación de una enfermedad

Un cuerpo esbelto y más joven que la edad real

Un sueño diario relajado y profundo

Una mente equilibrada, lúcida y clara

Un nivel de conciencia cada vez más elevado

Alegría permanente

Un carácter apacible y pacífico

Una gran compasión y comprensión de todo

Un profundo sentido de la justicia

Un gran aprecio por la vida

La tendencia seguida por el modelo de alimentación especialmente en los últimos cincuenta años, ha sido tan negativa para la salud de la humanidad que los serios problemas causados por ese modelo requieren formular una propuesta de cambio radical en la nutrición personal, y alcanzarán a una enorme cantidad y variedad de alimentos. Es decir que no bastarán cambios pequeños ni tampoco cambios transitorios o temporales. Si se quiere un efecto radical permanente hay que plantear un cambio radical permanente.

Pero curiosamente esa importante decisión de asumir un cambio tan profundo tiene que ser tomada, generalmente, en un contexto personal de la salud en el que «aparentemente» todavía no ocurre nada malo, siendo esa posiblemente una de las mayores dificultades a las que se enfrenta.

Efectivamente, ocurre que los efectos de un modelo de alimentación se desarrollan en el tiempo, y durante muchos años la capacidad de acumulación de un organismo sano y vigoroso, oculta la realidad de que ya se está produciendo una degeneración progresiva del organismo. Suele ser frecuente que el cuerpo irá dando avisos de que se está produciendo esa acumulación, pero el ser humano, muy en especial en ciertas etapas de su vida, no concederá demasiada importancia y significación a esos avisos, al margen de que se resista de manera natural a culpabilizar a la comida porque le gusta demasiado y le produce mucho placer.

Ocurre también que, a la capacidad de acumulación del cuerpo, hay que añadir las características de la constitución personal propia como un factor que potencia o que reduce la capacidad teórica de acumular. La constitución personal se trata de un factor hereditario que no es apenas influenciable, y cada persona debe de tener muy presente su tipo de constitución a la hora de enjuiciar y de valorar su riesgo para perder la salud. Las constituciones que son muy fuertes, por ejemplo,

tienen el inconveniente de que acumulan mucho y de que pueden «explotar» súbitamente. Por el contrario, las constituciones muy frágiles enseguida «se quejan» y expresan los desajustes.

¿Por qué es preciso proponer un cambio de alimentación tan radical? ¿Tan mal se están haciendo las cosas?

Lo primero de todo, para entender el alcance de los cambios hay que partir de la base de que las personas estamos manejando, históricamente, de manera equivocada los principios básicos de la nutrición. Hemos aplicado verdades incompletas al respecto, pero es bueno que volvamos a recolocar el tema en su justo punto. Así que puede ser el momento adecuado para repasar los ejes auténticos en los que se deben de basar las prácticas de nutrición.

EL PRIMER EJE DE LA NUTRICIÓN.

Nos dice que tenemos que identificar nuestras necesidades nutricionales personales, y que debemos aprender a conocer en qué alimentos se encuentran los nutrientes deseados. Pero, de la misma manera, también es nuestra obligación adquirir la información pertinente acerca de los perjuicios o «mochilas» que, como contrapartida, tienen esos alimentos puesto que los tomaremos ambos. Tanto el nutriente deseado como los perjuicios no deseados.

EL SEGUNDO EJE NUTRICIONAL.

Nos recuerda que no basta con saber dónde se encuentran los nutrientes que pueden satisfacer nuestras necesidades, además de sus inconvenientes. Tan importante como eso será asegurarse de que ese nutriente, una vez tomado, será absorbido adecuadamente por el organismo. De lo contrario, de nada valdrá tomar algo que será expulsado, por las razones que sea, sin aprovechamiento.

EL TERCER EJE NUTRICIONAL.

Nos dice que, una vez que el nutriente ha sido tomado y ha sido absorbido, hay que poner buen cuidado en conocer qué debemos hacer para no perder o malgastar ese nutriente absorbido.

EL CUARTO EJE NUTRICIONAL.

Por último, este cuarto eje se centra en asegurar que el alimento que se toma sea el más adecuado, tanto para el individuo como para el medio ambiente y el entorno. Significa que, de las varias opciones que casi siempre existen para tomar un nutriente, se escoja aquella que por un sinfín de razones es la más inteligente. Para el individuo, porque el alimento elegido tiene las menores «mochilas» posibles. Para la sociedad, porque el alimento elegido es el menos lesivo para el medio ambiente y para los recursos naturales.

A partir de considerar los cuatro principios en su conjunto —y muy especialmente el cuarto—, la perspectiva o visión de los alimentos, en especial de nuestras neveras, puede que cambie drásticamente. Por una parte, vamos a tener que dar entrada a todo un conjunto de alimentos que, hasta la fecha, eran unos perfectos ignorados, y que muchos son propuestos para sustituir a otros que se dan de baja. Por la otra, vamos a tener que dar salida a productos que son terriblemente habituales y queridos en nuestras dietas diarias.

Una alimentación incorrecta siempre pasará factura. Una alimentación habitual incorrecta, como se ha reconocido, antes de manifestar sus efectos negativos, los irá acumulando con paciencia y con constancia en el organismo. Por ello, para mantener el mejor estado de salud, será necesario adoptar cuanto antes los hábitos y las prácticas propias de la alimentación correcta, con la confianza de que esos cambios ayudarán al mantenimiento de la salud mental, física, emocional y espiritual.

Pero tomar «en frío» una decisión así es algo «heroico», que requiere de un nivel de concienciación muy elevado, y habitualmente esta decisión suele ser tomada ante una situación de pérdida de salud o de enfermedad. En cualquier caso, es innegable que existe un modelo de alimentación que facilita el mantenimiento de la buena salud, y es obligado

conocerlo, con independencia de que la persona lo vaya a adoptar o no.

Por ello, en continuidad con los contenidos explicados en las páginas precedentes, se formulan seguidamente una serie de propuestas y de directrices generales, que aplicadas de manera diaria y habitual a las pautas de nuestra vida y de nuestra alimentación, nos conducirán hacia un Modelo Personal de Nutrición excelente.

Se trata de una propuesta que, seguramente, significará un cambio radical y muy profundo para el que la persona tiene que estar preparada, decidiendo el cuándo y el cómo para su aplicación y para su experimentación de manera voluntaria y libre, inclusive en el caso hipotético de que tuviera que hacerlo por razones de enfermedad.

ADOPTAR NUEVOS HÁBITOS Y COSTUMBRES

Utilizar productos integrales, sin refinar o procesar.

Usar alimentos de procedencia local y mismo clima.

Utilizar productos ecológicos y naturales.

Volver a la cocina casera.

Adaptar la alimentación a los cambios estacionales.

Alimentarnos conforme a las necesidades personales.

Escuchar la intuición y los mensajes del cuerpo.

Iniciar cada comida con relajación y agradecimiento.

Sentarnos sólo para comer, sin hacer otras cosas como: leer, ver tv, hablar, discutir, etcétera.

Planificar el tiempo adecuado para cada comida.
Comer despacio y masticar bien (30 a 50 veces).
Cenar tres horas antes de dormir (a hora temprana).
Comer con orden: de lo más yang hacia lo más yin.
Evitar la mezcla de comidas en cada bocado.
Mantener un horario de comidas regular.

RESPETAR PAUTAS FIJAS EN LAS COMIDAS

Pongámonos muy serias en eliminar el azúcar, sus derivados y todos los alimentos que la contengan.

Pongámonos muy serias en evitar los productos que tengan tratamientos químicos, —seleccionando siempre que se pueda productos ecológicos—.

Evitemos también los alimentos precocinados.

Pongámonos muy serias con las horas de las cenas y no vayamos a la cama a hacer la digestión.

Seamos muy serias evitando carnes y embutidos.

Pongámonos serias para minimizar —y a ser posible evitar— los lácteos y sus derivados.

No sustituir los lácteos eliminados por productos similares derivados de la soja.

Pongámonos serias para evitar casi todos los pescados (ocasionalmente algo de pescado blanco).

Pongámonos serias para minimizar —y si es posible evitar— alcohol y estimulantes (café y té en especial).

Pongámonos serias para evitar o minimizar consumo de bollería industrial, de harinas refinadas y del pan.

Pongámonos serias —si hay problemas de articulaciones, entonces muy serias— para evitar solanáceas: tomate, patatas, pimientos, berenjenas.

Tratemos de sustituir plenamente la sal refinada, el aceite de oliva (para cocinar) y el vinagre común, por la sal marina, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz o de umeboshi, respectivamente.

Hagamos un esfuerzo para consumir a diario cereales integrales en grano, tanto en desayuno —cremas— como en comidas.

Tratemos de ampliar lo máximo posible la variedad de cereales integrales a incorporar en nuestra dieta.

Adoptar el consumo máximo de proteínas vegetales.

Tomar con frecuencia legumbres biológicas.

Incorporar todo tipo de verduras —de hoja, de raíz, redondas— en la dieta diaria, y tratemos de tomarlas preferentemente escaldadas o saltadas.

Tratemos de completar nuestros platos con semillas tostadas, con algas, con germinados y con pickles.

Evitemos en lo posible tomar ensaladas crudas y frutas crudas —a excepción del período estival—.

Si tenemos que «salirnos» del plan tomar lo que sea, en lo posible, de la mejor calidad biológica.

Tratemos siempre —dentro de nuestras posibilidades y conocimientos— de cocinar platos sabrosos.

La información contenida en los párrafos precedentes hace intuir que el cambio, va a ser de gran intensidad. Y hay que reconocer que, para que una persona pueda cambiar su modelo de alimentación y pueda introducir nuevas costumbres y nuevos hábitos, tiene que pasar algo muy excepcional. Máxime si se tiene en cuenta que el giro tendrá que ser de ciento ochenta grados con respecto al modo en cómo ha venido haciendo las cosas hasta ese momento.

En efecto, la experiencia demuestra que se cambia el modelo tradicional de alimentación por muy pocas razones. La primera y más contundente suele ser la existencia de una enfermedad o alteración grave, que puede ser aliviada por medio de la alimentación adecuada y específica. Se trata de una alternativa que, llegado el momento, hay que tomar con el apoyo adecuado, y requiere tener mucha confianza en el poder de los alimentos para la sanación.

La segunda razón para adoptar un cambio radical es que se tiene una clara percepción de que «algo» en la persona no va bien, y se comprende que los problemas y las manifestaciones que se sienten tienen su origen en la alimentación incorrecta y en hábitos y en costumbres personales que se pueden mejorar mucho. Se desea entonces aprender a manejar conceptos y conocimientos que puedan

ayudar a adquirir un mejor estado mental, físico, emocional y espiritual. Lo que la persona pretende, generalmente, en estos casos es «sentirse mejor en todos los aspectos».

La tercera razón se fundamenta en un argumento de contenido más difícil de comprender. Ocurre que la persona es consciente de que su cuerpo material en toda su integridad es la morada de su alma o ser superior, la cual necesita hacer su camino de crecimiento para tomar y desarrollar todos los atributos de su creador. Ocurre entonces que, cuanto más equilibrado se encuentre el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, mejores apoyos encontrará el alma en su camino de crecimiento, y llegará más lejos. La alimentación es uno de los pilares que asegura los equilibrios internos.

Por último, puede haber una gran variedad de razones personales y propias que motivan a realizar un cambio de alimentación. Desde un cambio de imagen personal, pasando por la necesidad de perder peso, de mejorar el rendimiento físico, de evitar intolerancias alimentarias, de evitar alergias, de vivir experiencias diferentes, etcétera. Pero en general estos cambios se ajustan más a dietas concretas que se hacen durante un tiempo limitado —aunque puede que no sea este el caso de las intolerancias y de las alergias—, y que una vez logrados los objetivos son abandonadas.

Sea por necesidad, por un proceso de maduración personal o por una motivación específica, una vez decidido el cambio se iniciará un proceso enmarcado dentro de unos grandes principios generales.

PRIMER PRINCIPIO.

El primer paso será, identificar los alimentos que nutren y mantienen la condición que interesa investigar.

En alimentación energética se dice que, cualquiera de las condiciones enumeradas en la página 6, existe porque el organismo se alimenta de una forma determinada y específica, la cual favorece su aparición. Por lo tanto, el punto de partida será que cualquier condición personal —incluida una enfermedad— siempre estará alimentada por un determinado tipo de alimentos.

SEGUNDO PRINCIPIO.

El segundo paso para cambiar y mejorar será, por lo tanto, evitar los alimentos que ya se han identificado en el primero.

En conexión con el principio anterior, se acepta que cuando se deja de alimentar una condición esta se apagará como un fuego al que no se echa leña, cesando el camino de acumulación. Es posible que no se esté a tiempo de restituir plenamente el estado original, pero por lo menos la situación mejorará en muchos aspectos.

TERCER PRINCIPIO.

El tercer paso, necesario para implantar un cambio estable y definitivo, será aceptar y aplicar, con carácter permanente, los hábitos y la práctica de una alimentación energéticamente equilibrada.

Aunque haya pasado un tiempo largo, cuando se vuelven a tomar los alimentos que causaban el desajuste, las condiciones reviven y reaparecen así como sus manifestaciones. Ocurre que en el tiempo el organismo es capaz de ir olvidando las manifestaciones y las reacciones de la acumulación, pero cuando se vuelve a los hábitos anteriores se retoma el proceso de la acumulación.

¿Cómo convertir todos estos conocimientos en aplicaciones prácticas que sirvan para la vida cotidiana?

Un cambio radical se tiene que expresar en modificaciones diarias de nuestras formas de hacer las cosas. Al fin y al cabo, no debemos seguir haciendo las cosas igual que siempre porque entonces nada nuevo pasará. Y en el terreno de la alimentación, de manera general, se trata de comprar bien, de cocinar cuidadosamente y de comer con la mejor disposición personal hacia los alimentos y su energía. Pero, en función de que deseemos obtener unos resultados u otros las acciones no serán las mismas. Y para todo eso hace falta saber un poco del tema.

Existe todo un mundo de libros de recetas donde se especifican instrucciones concretas para la manipulación de los alimentos desde diferentes ópticas y perspectivas. Como por ejemplo, la cocina tradicional y clásica, la vegetariana, la vegana, la energética, la crudívora, la de temporada, por países, etcétera. Sin embargo, en este cuaderno y en el siguiente dedicados a la alimentación, se tendrán en cuenta cuatro aplicaciones prácticas dominadas por un enfoque específico, en el que no se tiene en cuenta la descripción de cómo preparar platos concretos, sino que está orientado a explicar cómo debe ser la alimentación según los resultados que se quieren obtener en cuatro grandes áreas.

La primera, trata de enfocar la alimentación en función del resultado que se quiere obtener en el estado de la condición personal en un momento concreto.

La segunda, hace referencia a la alimentación cuyo destino es recuperar los desequilibrios y los desajustes comunes que son el resultado de una deficiente alimentación pasada.

La tercera, se refiere a la alimentación cuyo destino es influir en el comportamiento de los estados emocionales que inevitablemente se tienen en las distintas fases de la existencia..

La cuarta, se refiere a la alimentación que mejor se corresponde con el cuidado y el mantenimiento de

los órganos principales del cuerpo humano en el mejor estado posible.

Los dos primeros enfoques son incorporados en este primer cuaderno de la alimentación, mientras que lo que respecta a la alimentación que tiene que ver con los estados emocionales y aquella que afecta al estado de los órganos principales del cuerpo, forman parte del contenido de otro cuaderno de alimentación.

Primer enfoque de la alimentación.

ALIMENTANDO LA CONDICIÓN PERSONAL

¿Qué es la condición personal?

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

Normalmente, la edad de las personas está muy relacionada con el estado de la condición personal, de

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

En efecto, el paso natural del tiempo es un factor clave para el estado de la condición personal, pero no el único. La constitución personal y la herencia biológica serán, también, otros factores claves. Pero, será el cuidado que a lo largo de su vida haya dado el ser humano a sus equilibrios internos, el que determinará el verdadero estado de la condición personal, lo que a su vez dependerá de sus costumbres, su filosofía personal, sus criterios de alimentación, sus experiencias vitales, sus hábitos, sus conocimientos, sus circunstancias, etcétera.

Una buena noticia es que la condición personal se puede influenciar y modificar, tanto a favor como en contra. Lo que significa que los equilibrios personales —físicos, mentales, emocionales y espirituales— se

pueden influenciar con las acciones oportunas ¿Cómo? Trabajando sobre los factores que influncian cada uno de esos equilibrios básicos. Y uno de los más influyentes, de entre todos ellos, es la alimentación.

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

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

Hay constituciones personales que son muy fuertes, con una gran capacidad para acumular los

efectos negativos —toxicidad, grasas, mucosidades, fallos orgánicos, etcétera—, lo que significa que son capaces de posponer, al menos «aparentemente», las manifestaciones de los desajustes, de tal manera que nunca parecen estar enfermas. Sin embargo, éste tipo de comportamiento lo único que indica es una mayor capacidad de acumulación, pero no indica tener una mayor capacidad de resistencia a la enfermedad o al deterioro de la salud. Inclusive, suele ser frecuente que éste tipo de condición personal «explote» de manera súbita, manifestando las enfermedades y los problemas cuando ya están totalmente desarrollados, y casi sin avisar. Por el contrario, las personas que por su constitución son propensas a «exteriorizar» de manera rápida y visible las enfermedades y los desajustes, parece que tienen un peor estado general de salud —de aquí viene el dicho de «hombre enfermo, hombre eterno»—, lo que tampoco es cierto.

En cualquier caso, aceptemos que el modelo de alimentación moderno ejerce muchísima influencia sobre el estado de la condición personal. De hecho, dependiendo de la carga energética dominante en la nutrición de una persona, esta desarrollará una de las dos formas básicas de condición personal alterada, lo cual a su vez implicará el sufrir una variedad de efectos en el organismo típicos y específicos propios de esas condiciones personales.

Las dos condiciones personales básicas.

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

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

Se parte de la base de que una persona a lo largo de su vida tiene tendencia a alimentarse de manera dominante con alimentos que contienen una determinada carga energética, denominadas Yin o Yang, y que a la larga, esa carga o energía dominante condicionará el estado general de esa persona. Tal estado general se manifestará de muchas formas en su vida cotidiana. Desarrollando el sentido de la

observación, es sencillo identificar nuestra condición personal y reconocer su estado en un momento determinado. Hacerlo, con la mayor precisión posible, es importante para acertar en el tratamiento alimentario que aplicaremos para recuperar el equilibrio y la senda de la salud ¿Por qué? Porque cada condición energética extrema —yin o yang— tiene una formación y unos efectos concretos, los cuales se pueden corregir con el tiempo y con los alimentos correctos.

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

Recordemos que el principio general nos dice que, como resultante de una manera habitual de vivir la vida y de alimentarse, cada persona desarrollará —desde el punto de vista energético— una condición personal determinada. Seguramente que se habrá abusado de alimentos clasificados en la escala de la energía como «extremos», bien de un signo o del otro, y posiblemente más de unos que de los otros. Como resultante de ése proceso de nutrición —y de la propia constitución personal—, finalmente una de las dos condiciones energéticas básicas será dominante,

provocando la correspondiente situación de desajuste y desequilibrio.

Cómo es la condición personal YIN.-

—cuando en la persona domina energía del tipo yin—.

¿Cómo puedes saber si tu condición es YIN? Fíjate si coincides en unos cuantos factores de la siguiente lista. No hace falta que coincidas en todo, pero tampoco basta con que tengas uno o dos coincidencias. Lo importante es que te sientas «básicamente» identificada con esta manera de ser y de estar, en oposición con la correspondiente a la condición Yang. Por ello, es bueno que leas las dos condiciones antes de decantarte por alguna de ellas.

Cansada sin causa aparente, tienes necesidad de muchas horas de sueño. Normalmente, te acuestas tarde y te levantas tarde.

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

Tendencias a resfriados, a gripes y a infecciones.

Tendencia a piel hinchada, húmeda y aceitosa.

Ojos cansados. Parpadeo frecuente. Mirada esquiva.

Cabello húmedo y aceitoso con tendencia a la caída.

Sentimiento de incapacidad y cansancio. Todo te desborda. Sientes pánico y lloras a menudo.

Hipersensible. Callada, pasiva, introvertida. Fantasiosa.

Sueles estar habitualmente preocupada. Con tendencia a ser miedosa, a deprimirte con facilidad, a sentirte la víctima, a ser muy dubitativa. Sueles tener ciertas dificultades para la concentración.

Tienes un tono de voz suave y débil. Manifiestas escasa vitalidad y energía. Andas lentamente con sensación de estar sin ganas.

Acostumbras a buscar la culpabilidad fuera de ti.

Baja autoestima. Suspica. Escéptica. Sentimiento inferioridad. Poco social y a menudo incomunicada.

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

Efectos en el cuerpo:

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

Efectos en las emociones:

Pasividad. Victimismo existencial. Depresión. Cansancio. Falta de memoria. Falta de vitalidad.

Necesidad de dormir mucho. Falta de apetito. Falta de concentración. Tendencia a evadirse. Debilidad. Deseo de climas cálidos. Preocupación excesiva por el futuro. Hipersensibilidad

Efectos en la mente:

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

¿Qué tendrá que hacer una persona Yin para reducir los efectos negativos de esa condición?

En general, las reglas que se exponen a continuación valdrán para el tratamiento de cualquier estado o condición personal, bien sea que se trate de una de las condiciones básicas principales o bien sea que se trate de cualquiera de las condiciones personales comunes que se generarán como resultado del paso del tiempo de mala alimentación, y que también tienen su tratamiento específico, como se verá en este mismo cuaderno un poco más adelante.

En principio, reglas generales a considerar son:

Regla Primera: Cualquier condición personal—incluida una condición de enfermedad— siempre estará alimentada y relacionada con un tipo de alimentos concreto que hay que saber identificar.

Regla Segunda: Cuando se deje de alimentar una condición concreta, es decir, cuando se dejen de

comer aquellos alimentos que nutren una condición específica, ésta se irá apagando y se extinguirá como un fuego al que no se echa leña, de modo que lo más efectivo para un cambio es saber qué es lo que hay que eliminar de una nutrición.

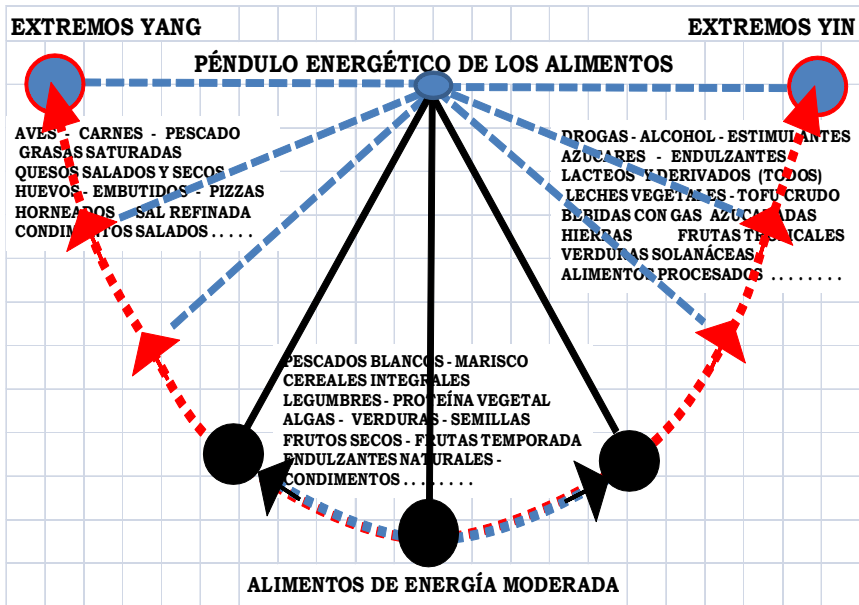
Regla Tercera: El tiempo que se deja de alimentar una condición la va debilitando, es cierto, pero tiene que pasar un tiempo largo de práctica con la nueva forma de alimentación para volver a una condición de equilibrio. Quiero esto decir que hay que tener mucho cuidado con las recaídas o las vueltas al modelo antiguo, puesto que la condición personal en desequilibrio se recupera rápidamente. Tiene que pasar tiempo para que las células «olviden» lo que han repetido a lo largo de la vida.

Regla Cuarta: La forma para combatir una condición no consistirá en ningún caso en tomar los alimentos que nutran energéticamente a la condición contraria o antagónica. Al revés, este tipo de alimentación pendular no hace sino generar más tensión en el organismo. De hecho, se dice que una alimentación de una carga energética extrema —como es el caso de la Yin o de la Yang— «pide» o reclama alimentos de la carga opuesta, también extrema, para compensar. Es decir que hay que evitar este tipo de prácticas por su mal efecto.

Regla Quinta: La manera de asegurar que se hacen las cosas bien, especialmente en lo que respecta al largo plazo, es centrar el modelo de alimentación

personal en alimentos de energía moderada o neutra, que a la larga generarán un estado personal también equilibrado.

Regla Sexta: Nos dice lo que es más que evidente, defendiendo e insistiendo en la idea de que la responsabilidad de lo que una persona introduce por su boca corresponde exclusivamente a la propia persona, sin excusas ni justificaciones.



En el caso de la condición personal Yin, este conjunto de reglas y principios nos lleva a la necesidad de obtener información sobre los alimentos que nutren esta condición, para evitarlos, al mismo tiempo que recabamos información sobre el

tipo de alimentación equilibrada, para practicarla y ponerla en marcha.

Alimentos a evitar

Azúcares refinados.
Endulzantes concentrados.
Lácteos blandos: leches, yogures, etcétera
Pastelería, bollería industrial.
Todo tipo de azúcar y de chocolate.
Frutos y zumos tropicales.
Estimulantes. Bebidas gaseosas.
Todo tipo de bebidas alcohólicas.
Excesos de picantes y de vinagres.
Exceso de aceites y grasas saturadas.
Todas las verduras solanáceas.
Verduras que enfrían como: alcachofa, espinaca, espárrago, acelga
Comidas y bebidas heladas o frías.
Congelados. Comidas comerciales. Cosas precocinadas e industriales.

Alimentos a potenciar.-

Cereales integrales enteros.
Pescados y mariscos.
Todas las proteínas vegetales.
Condimentos salados.
Algas de todas las clases.
Verduras de raíz y redondas.
Fruta algo cocinada.
Miso. Salsa de soja. Sal marina.
Vinagres de Umeboshi.
Cocciones largas.
En general, para una condición yin se tendrá que aplicar una manera de cocinar que caliente, que remineralice, que active y que nutra.

Por lo tanto, la manera de combatir de forma consciente y deliberada a una condición Yin, será fijar los hábitos nutricionales tratando de evitar en todo lo posible los alimentos de la columna izquierda, dando prioridad a los de la derecha.

Cómo es la condición personal YANG.

—En la persona domina la energía de tipo yang—

¿Cómo puedes saber si tu condición es YANG? A continuación te mostraré algunos de los factores más típicos que identifican a una persona de condición personal Yang. Como en el caso anterior no te fijas en una o dos coincidencias sino que busca más bien el sentirte identificado con la condición en su conjunto. Bien pudiera ser, también, que no te sintieras identificada con ninguna de ellas. Puede ocurrir porque tu sistema de alimentación es muy adecuado y lo ha sido así a lo largo de tu vida, con lo cual ambas energías están armonizadas y equilibradas. No suele ser lo habitual, por lo cual insiste un poco más en la identificación de tu condición. Como verás un poco más adelante, se te presenta un cuadro para que te resulte más fácil la identificación de tu condición. El cuadro es suficientemente explicativo, de tal modo que ayudará a que te manejes entre ambos tipos de energía. Ahora mira la lista de factores identificativos.

Hiperactivas y agresivas. No se relajan con facilidad, y no pueden tomar la vida a la ligera.

Duermen poco y con dificultades. Son madrugadoras e insomnes. Mantienen una actividad incesante, acelerada, agresiva, centrada en ellas mismas.

Dolores y tensión en la nuca y mandíbula. Irritabilidad frecuente. Dificultades para relajarse. Frecuentes tics.

Orinas poca cantidad y concentrada. Normalmente tus heces son más bien densas y sólidas, con tendencia al estreñimiento.

Tu cuerpo suele estar caliente y sudoroso. Con necesidad de quemar calorías. Tu voz suena fuerte y clara. Tendencia en la piel seca y con arrugas.

Ojos brillantes de mirada fija e intensa con tendencia a un fijarse en un punto concreto.

Cabellos secos, con caspa y con tendencia a la calvicie por la zona central y trasera (en el caso de los hombres).

Irritables. Ansiosas. Coléricas. Impacientes. Inflexibles. De ideas fijas. Rígidass, obstinadas, detallistas, poco tolerantes. Orgullosas. Selectivas y clasistas. Complejo de superioridad. Controladoras y egocéntricas.

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

Efectos en el cuerpo:

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

Efectos en las emociones:

Rigidez. Fanatismo. Inflexibilidad. Falta de espontaneidad. Apego al pasado. Tendencia a la ira y a la intensidad emocional.

En el caso de la condición personal Yang, son de aplicación las mismas reglas y principios que las vistas para la condición Yin, y nos conducen a la necesidad de obtener información sobre los alimentos que nutren la condición, para evitarlos, al mismo tiempo que recabamos información sobre el tipo de alimentación equilibrada, para practicarla y ponerla en marcha

Alimentos a evitar

Productos de procedencia animal: carnes, embutidos, huevos, aves.

Productos lácteos (quesos, cremas).

Horneados especialmente con harina blanca: pan, pastas, bollería

Alimentos a potenciar.

Verduras de todas las clases, cocinadas de manera ligera (nabos, rabanitos,

champiñones...).

Muchas proteínas vegetales.

Tofu, tempeh y seitán.

Algas ligeras abundantes.

Frutas locales y estación

Cosas precocinadas y preparadas.	(cocinadas). Postres naturales sin azúcar.
Snacks y platos muy salados.	En general, para una
Mucha sal. Latas. Ahumados.	condición yang se tendrá que
Aderezos. Aliños.	aplicar una cocina que
Salsas comerciales.	endulce, que depure y que
Bollería industrial.	enfríe.
Pescado y marisco azul y rojo	

Por lo tanto, la manera de combatir de forma consciente y deliberada a una condición Yang, será fijar los hábitos nutricionales tratando de evitar en todo lo posible los alimentos de la columna izquierda, dando prioridad a los de la derecha.

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

A continuación se expone con un cierto detalle el tipo de alimentos en los que hay que hacer hincapié para conseguir una alimentación energéticamente moderada y equilibrada, que no hay que olvidar es el objetivo para una práctica diaria correcta que nos llevará a un estado personal equilibrado y lejos de los extremos analizados..

PESCADOS Y MARISCOS:

Por ejemplo: pescado blanco (merluza, dorada, rape, bacalao, lenguado), calamar, pulpo, carpa, almejas, cangrejos, langosta, ostras, salmonetes, gambas, truchas, otros mariscos.

CEREALES INTEGRALES:

Por ejemplo: trigo sarraceno, mijo, quinoa, arroz integral, avena, espelta, centeno, trigo, kamut, cebada, maíz, arroz salvaje, arroz dulce, pan integral, pan natural, tortitas, pasta integral, palomitas, otros derivados.

LEGUMBRES (Y DERIVADOS):

Por ejemplo: seitán, lentejas, azukis, garbanzos, alubias blancas y pintas, guisantes, soja negra, judías pintas, soja, miso, salsa de soja, tempeh, tofu, otros derivados.

ALGAS (cómo añadidos en los preparados):

Por ejemplo: hiziki, kombu, arame, wakame, dulce, nori, agar agar

PICKLES (cómo complementos en los platos):

Por ejemplo: de miso, de salmuera, de salsa soja, de umeboshi, chucrut, otras verduras fermentadas.

VERDURAS DE RAIZ:

Por ejemplo: zahanorias, remolacha, nabos, daikon, lotus, rábanos, rabanitos, cebolla, verduras de raíz.

VERDURAS REDONDAS:

Por ejemplo: calabaza, brócoli, coles, pepino, judías, guisantes.....

VERDURAS DE HOJA VERDE/BLANCA:

Por ejemplo: acelgas, hojas zanahoria, apio, hojas daikon, endivia, escarola, puerros, otras verdurasa de hoja verde.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS:

Sésamo; girasol, calabaza, piñón, cacahuetes, almendras, avellana, nuez ...

FRUTAS FRESCAS Y SECAS:

Por ejemplo: fresas, frutas bosque, cerezas, nísperos, manzanas, pera, melocotón, albaricoque, naranja, melón, sandía, pasas, ciruelas, orejones, olivas.....

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

Segundo enfoque de la alimentación.

ALIMENTANDO PARA LA CORRECCIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS

Las condiciones personales básicas Yin y Yang vistas anteriormente son interesantes porque prácticamente todas las personas se encuentran ubicadas en una de las dos posiciones, pero eso no quita para que haya otra serie de condiciones personales, habituales y comunes, que son igualmente interesantes desde la perspectiva de la nutrición, y que se manifiestan en una serie de desequilibrios específicos que causan serios problemas en la salud, y que deben ser tratados con la correspondiente estrategia alimentaria.

Estamos hablando:

Por supuesto del hecho de que una persona se encuentre sana o por el contrario se encuentre enferma, lo que sería la condición personal más elemental de todas.

De que una persona manifieste una condición energética básica extrema, Yin o Yang, como las ya explicadas, o bien que se encuentre equilibrada o en un punto intermedio, lo que ya hemos reconocido que es más difícil y menos común.

De la condición de desequilibrio que se corresponde con un alto grado de acidificación del organismo, teniendo presente que un medio ácido es el ideal para el desarrollo de las enfermedades.

De la condición de desequilibrio que está provocada por un alto grado de toxicidad acumulada en el organismo, en forma de grasas, de toxinas, de mucosidades, de estrés.

De la condición de desequilibrio que se corresponde con una situación energética personal que se manifiesta habitualmente con debilidad y cansancio, en la que todo se hace cuesta arriba.

De aquella condición de desequilibrio provocada por la acumulación de tensión y estrés interno, lo que impide que una persona se pueda relajar y aquietar, y gozar de un sueño correcto.

Del desequilibrio que se corresponde con el mantenimiento de un peso incorrecto, tanto por

exceso como por defecto, aunque hay que reconocer que lo normal es que sea por exceso.

De una condición de desequilibrio emocional que se manifiesta por una gran dificultad para gestionar las emociones comunes que más perturban como el miedo, la tristeza, la rabia, la inseguridad, etcétera.

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

Por ejemplo:

CONDICIÓN BÁSICA

Si está enferma
Si está sana
Si el PH es ácido
Si tiene toxicidad
Si tiene obesidad
Si está cansada
Si está en extremo YIN
Si está en extremo YANG
Si está agresiva
Si está apática
Si está deprimida
Si tiene miedos
Si tiene adicciones

INTENCIÓN EN LA COCINA

Cocinar para SANAR y MEJORAR
Cocinará para MANTENER salud
Cocinará para ALCALINIZAR
Cocinará para DEPURAR
Cocinará para ADELGAZAR
Cocinará para REVITALIZAR
Cocinará para EQUILIBRAR
Cocinará para EQUILIBRAR
Cocinará para RELAJAR
Cocinará para ACTIVAR
Cocinará para ANIMAR
Cocinará para SEGURIDAD
Cocinará para LIBERARSE

(NOTA: Todos los comentarios y las sugerencias que se hagan cuando se hable de una condición principal serán igualmente válidos para aplicarlos a sus condiciones secundarias vinculadas. Por ejemplo, en el caso de la debilidad serán condiciones vinculadas a ella condiciones como la apatía, la pasividad, la delgadez exagerada, es muy posible que lo sea también la falta de calor —la sensación de frío interno—, etcétera. Es decir que los comentarios que se hagan para «la madre», valdrán igualmente para los las condiciones derivadas.)

Suele ser bastante habitual que exista una relación o interrelación común entre diferentes condiciones básicas o principales lo cual, teniendo en cuenta que el organismo humano es un todo conectado, no causa sorpresa. De hecho es difícil que se manifieste una condición personal «pura», de tal manera que una vez que el deterioro se produce, alcanza a más de un desajuste. Por ejemplo, en los dos páginas centrales se muestran unos cuadros relativos a las manifestaciones de una condición Yin y una condición Yang, y la manera correspondiente de cocinar para corregirlas, y ahí se puede observar cómo una misma manifestación se puede aliviar con más de un enfoque. Siguiendo con el ejemplo, si habitualmente eres una persona con agresividad, impaciencia y con exceso de competitividad, te convendrá hacer una cocina de depurar, enfriar y endulzar. Esto ocurre porque existe una relación totalmente directa entre la desmineralización y la

debilidad, entre la acidificación y la enfermedad, entre la toxicidad y la obesidad, entre la tensión y la condición yang, etcétera.

También ocurre que algunas condiciones son más «observables» que otras. Por ejemplo, esto es claro en el caso de enfermedades que ya se han manifestado y son visibles, como en la depresión, en la acumulación de grasa corporal, en la acumulación de tensión y estrés. Pero, por el contrario, en otros casos costará más observar ciertas condiciones de desequilibrio, como en la toxicidad —o habría que decir más correctamente como la acumulación de toxicidad—, en la acidificación, en la desmineralización o incluso en el predominio de una condición energética extrema de cualquier signo.

En esos casos «no observables», se concederá especial importancia a prestar mucha atención a todo tipo de manifestaciones, e inclusive contar con la opinión de personas expertas. Lo importante es que la persona pueda hacer una buena gestión y un buen tratamiento de la condición personal mediante los alimentos. Recordando siempre lo más elemental:

Identificar los que nutren condición desequilibrada.

Evitar los que nutren condición desequilibrada.

Tomar alimentos energéticamente equilibrados.

Mantener los hábitos correctos, con perseverancia.

Posibilidad de influenciar una condición con los alimentos

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

Entraremos en la cocina influenciados por el estado de la condición de la persona para la que vamos a cocinar bien sea para nosotras mismas o bien para terceras personas.

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

Para comenzar aceptaremos, antes de entrar en la cocina, que los alimentos crean en el tiempo la salud o la enfermedad, y por lo tanto que colaboran a crear una condición personal particular. También aceptaremos que todas las personas, sin excepciones, tienen una condición personal específica en cada momento. Por último crearemos que, en la medida que se modifique el modelo de alimentación, también se modificará y se cambiará la condición personal, cualquiera que ésta sea.

SIGNOS DE LA CONDICIÓN YANG	RECOMENDACIÓN					
	DEPURAR	ENFRIAR	ENDULZAR	REMINERALIZAR	ACTIVAR	causa
SI AL LEVANTARME ME SIENTO...						
con cansancio y con tensión	0	0			0	yang
con tensión y con impaciencia	0	0	0			yang
SI MI CALIDAD DE SUEÑO ES...						
necesito menos de 6 horas de sueño	0	0	0			yang
me acuesto temprano y me levanto temprano	0	0	0			yang
me duermo rápido pero me despierto a media noche	0	0	0			yang
SI HABITUALMENTE....						
tengo agresividad, impaciencia, competitividad...	0	0	0			yang
siento depresión, tristeza y tengo mucho miedo				0		yang
tengo mucha hiperactividad			0	0		yang
siento rigidez, tensión, inflexibilidad....	0	0	0			yang
trato de controlar	0	0	0			yang
soy una persona nostálgica del pasado	0	0	0			yang
soy una persona intolerante y crítica	0	0	0			yang
SI ME OCURRE QUE...						
casi siempre tengo calor	0	0				yang
tengo tendencia al estreñimiento				0	0	yang
tengo facilidad para la retención de líquidos	0				0	yang
tengo el síndrome premenstrual	0	0				yang
tengo menstruaciones de menos de 28 días	0	0				yang
tengo exceso de peso	0	0			0	yang
tengo mucho apetito y exceso de peso	0	0	0			yang
tengo los ojos sanpaku yang	0	0	0			yang
tengo la presión arterial alta	0	0				yang
tengo un olor corporal fuerte	0	0				yang
con frecuencia tengo dolor de cabeza lateral	0	0				yang
con frecuencia tengo dolor de cabeza interno	0	0				yang
tengo muchas mucosidades						ambas
deseo muchos dulces para tranquilizarme	0	0				yang
deseo pan y galletas para tranquilizarme			0			yang
me gusta el alcohol	0	0	0			yang
disfruto de los estimulantes y de los excesos	0	0				yang
deseo los lácteos por razones emocionales	0	0	0			yang
tengo problemas en el hígado	0	0				yang

SIGNOS DE LA CONDICIÓN YIN	RECOMENDACIÓN					CAUSA
	REMINERALIZAR	CALENTAR	ACTIVAR	NUTRIR	ENDULZAR	
SI AL LEVANTARME ME SIENTO....						
con cansancio y con debilidad	o	o	o			yin
sin energías	o		o			yin
SI MI CALIDAD DE SUEÑO ES....						
necesito más de 9 horas de sueño	o	o				yin
me acuesto tarde y me levanto tarde	o	o	o			yin
me cuesta conciliar el sueño	o			o		yin
SI HABITUALMENTE						
tengo mucha lentitud en mis acciones	o	o	o			yin
soy impuntual	o	o	o			yin
no tengo control de mi vida	o	o				yin
soy una persona que sueña con el futuro	o	o	o			yin
casi todo me afecta	o	o				yin
tengo falta de confianza y tengo mucha timidez	o	o	o			yin
SI ME SUELE OCURRIR QUE....						
casi siempre tengo frío	o	o	o	o		yin
tengo tendencia a las diarreas	o	o				yin
tengo tendencia al estreñimiento			o			yin
tengo menstruaciones de más de 30 días				o		yin
tengo falta de peso		o		o	o	yin
tengo falta de peso pero mucho apetito				o	o	yin
tengo falta de peso y falta de apetito	o			o	o	yin
tengo falta habitual de apetito	o					yin
orino con mucha frecuencia	o	o				yin
tengo los ojos sanpaku yin	o	o				yin
me resfrío fácilmente	o	o				yin
mi sistema inmunitario es débil	o	o				yin
tengo la presión arterial baja	o	o				yin
soy una persona anémica	o	o				yin
me falla la concentración y la memoria	o	o				yin
mis huesos están debiles	o	o				yin
tengo dolor de cabeza frontal con frecuencia	o	o				yin
tengo muchas mucosidades	o	o	o			ambas
deseo muchos dulces (porque me falta algo)		o		o		yin
deseo pan y galletas y me encuentro débil		o		o		yin
me gusta el alcohol porque me anima			o		o	yin
me gustan los excesos y los estimulantes			o			yin
siento necesidad de lácteos		o		o	o	yin
deseo climas cálidos	o	o		o		yin

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

En el caso especial de una persona enferma.

Es obvio que en este caso el objetivo primordial al entrar en la cocina será influenciar e intervenir en las causas de la propia enfermedad o de la pérdida de salud, para mejorar «de verdad» esa condición enferma, bajo la atenta orientación de una persona experta. Desde luego que una manera efectiva de intervención para ayudar en la gestión de una enfermedad es por medio de los alimentos, y mediante la introducción de cambios de ciertos hábitos de vida. Para ello habrá que estudiar y conocer a fondo las cualidades energéticas de los alimentos, sus posibilidades, y la forma adecuada de cocinarlos para aprovechar sus cualidades sanadoras.

Obvia decir que el concurso o la ayuda de una persona experta, de amplios conocimientos y dilatada experiencia, es vital para hacer un seguimiento atento y preciso de la evolución de la enfermedad, y de las reacciones de la persona tratada en su experimentación con los alimentos. No olvidemos que la alimentación y la cocina consciente tienen que ser

«experimentadas», lo que significa el observar con atención las reacciones personales y específicas a cada terapia o remedio natural que se proponga.

Es claro que no se trata de curar con los alimentos únicamente. Sin embargo, el apoyo del tratamiento de las enfermedades por medio de los alimentos es una práctica que ayuda a la recuperación de la salud, y que optimizará las acciones que se tomen para recuperar los equilibrios, máxime cuando creemos — de manera fundamentada— que el organismo, por medio del cambio de alimentación y de los hábitos de vida que correspondan, será capaz de recuperar en el tiempo la función o la normalidad perdida. Sin embargo, cuando se prevea que esto no se puede hacer, y viendo que el grado de deterioro ha alcanzado ya un extremo excesivo, no resultará suficiente confiar solamente en la capacidad del organismo para su recuperación por medio de los alimentos, pro mucha carga energética que tengan, y habrá que intervenir de forma más agresiva y contundente.

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

Por ello, dejando para los profesionales la elección de la alimentación adecuada para ayudar en la sanación de una enfermedad concreta, en este

segundo enfoque para el tratamiento de desequilibrios básicos, se expondrán únicamente algunas directrices generales para tratar con algunas condiciones comunes. En cualquier caso, no cabe duda que resultará de gran utilidad para las personas interesadas conocer la manera de tratar esas condiciones, puesto que son el caldo de cultivo habitual para pérdidas de salud en el tiempo más serias y peligrosas, al mismo tiempo que evitan males y desajustes de orden menor, pero generalmente también molestos y desagradables.

Concretamente los desequilibrios que se van a tratar por medio de la cocina serán:

Depurar toxicidades acumuladas en el organismo.

Alcalinizar una condición de acidificación.

Remineralizar, fortalecer y dar energía.

Mantener el peso adecuado.

Combatir adicciones y dependencias.

Como vemos, se expondrán algunas directrices para aliviar y mejorar algunas condiciones básicas «invisibles», y también algunas condiciones básicas «visibles». Comenzamos por la depuración.

PRÁCTICAS PARA DEPURAR LA TOXICIDAD

Hablar de toxicidad es hablar de «acumulación y retención». El cuerpo no suelta ni se deshace de la acumulación de los residuos y de los desechos que toma y que fabrica, y entonces acumula la «basura». Su energía se va condensando y concentrando, se va

apretando generando un gran calor interno y una gran tensión. Por ello, depurar es desintegrar, es eliminar, es soltar, es dispersar, y en esa dirección se orientará la cocina. Pero también es dejar de nutrir la toxicidad para que se «muera de hambre».

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

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

Las manifestaciones que acompañan a una condición de acumulación de toxinas, son entre otras:

El exceso de peso; El cansancio; La debilidad general; La escasa resistencia al esfuerzo físico; La poca resistencia inmunológica —lo pillamos todo—; Los problemas de mucosidades, de oídos o respiratorios. La mala calidad de la sangre; La retención de líquidos; El deficiente funcionamiento intestinal, etcétera. A nivel emocional son también abundantes las manifestaciones como el mal genio, la tensión, la falta de claridad en la mente, cuando no la confusión mental, la pérdida de ganas y de la ilusión por el día a día o la pérdida frecuente del equilibrio personal.

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

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

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

Es importante entender que ambas vías o caminos son en el fondo el mismo, puesto que de nada vale cuidar con esmero el hígado o el riñón, por ejemplo, si seguimos tomando los alimentos que de verdad los perjudican, lo que quiere decir que en la práctica no los estamos cuidando tan bien, sino todo lo contrario. Dicho de otra manera. No resulta válido que

hagamos dietas o esfuerzos depurativos esporádicos, si no cambiamos o modificamos nuestra habitual entrada de alimentos. Es inclusive más perjudicial por la cantidad de estrés a la que sometemos al órgano al que intentamos depurar.

En el caso de la depuración es muy importante que los órganos encargados de la eliminación de los residuos funcionen bien, evitando el proceso de acumulación. Interesa que los intestinos, los pulmones, el hígado, los riñones y la piel —en orden de importancia— se encuentren en perfecto estado de funcionamiento. Con frecuencia se suelen hacer responsables de la depuración y la limpieza al hígado y al riñón, pero hay que extender las acciones a la totalidad del proceso depurativo. Lo que implicará actuar en diferentes planos:

Primero, por supuesto, evitando los alimentos que nutren y mantienen la condición de la toxicidad y de la acumulación de los residuos metabólicos.

Segundo, cuidando del buen estado de intestinos y la flora intestinal —es decir de la fuerza digestiva—.

Tercero, cuidando con esmero el hígado y el riñón.

Cuarto, fortaleciendo el sistema inmunológico.

Quinto, ayudando siempre al proceso depurativo.

EVITAR SU NUTRICIÓN: La primera de las perspectivas nos lleva a la eliminación de las

prácticas alimentarias que nutren y fortalecen la toxicidad y la acumulación de residuos metabólicos.

Entre las prácticas causantes de toxicidad están:

Empleo habitual de alimentos extremos energéticos, que conlleva la imposibilidad de poner freno al proceso pendular de ir de un extremo a otro, con gran repercusión en la acidificación del organismo, causando muchos problemas de toxicidad.

Consumo habitual de alcohol y estimulantes —café, colas, té—.

Consumo habitual de proteína animal —la cual deja muchos residuos tóxicos—.

Consumo habitual de grasas saturadas.

Los horneados de todo tipo —pastas, bollos, pan, galletas, pizzas—.

Uso frecuente y excesivo de las frituras.

Consumo de cualquier tipo de azúcar refinada.

Uso habitual de sal, condimentos salados, snacks.

El exceso del sabor ácido.

Se requiere evitar alimentos que provocan energía de concentración, tensión y calor externo.

CUIDAR INTESTINOS Y FLORA INTESTINAL: En el intestino tiene lugar un trabajo de depuración exquisito. Para hacer ese trabajo se apoya en la flora

intestinal. De la cooperación de ambos la depuración se desarrollará con plena eficacia.

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

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

Evitar endulzantes y azúcares (aún los permitidos).

Tomar los cereales integrales y las frutas separados (lo que quiere decir en comidas diferentes).

No extralimitarse en la toma de fibras.

Hacer una buena masticación es una buena práctica nutricional, pero para los intestinos todavía más.

Evitar el abuso de picantes y vinagres.

Evitar alimentos crudos (ligeramente cocinados).

Evitar el abuso de trigo, centeno, avena, tofu crudo, frutos secos.

No tomar condimentos crudos sino cocinados.

Como decimos, los pulmones y los intestinos se encuentran relacionados íntimamente en el proceso de generación de mucosidades, puesto que son los

intestinos los encargados de absorber los fluidos. Hasta tal punto es la relación, que lo primero que se debe de preguntar cuando se tienen problemas respiratorios es: ¿cómo se encuentran los intestinos? Es tremendamente importante que la flora intestinal asegure un sistema evacuatorio adecuado, así como un buen trabajo depurativo del intestino, con el objeto de que la sangre sea lo más limpia posible, y el oxígeno sea “abundante”. Es por ello que la respiración —y por lo tanto el saber cómo se tiene que respirar correctamente— sea tan esencial para mantener los pulmones depurados.

Para pulmón e intestinos son particularmente dañinos:

Todos los lácteos por su capacidad para aportar mucosidad y humedad abundante y por crear todo tipo de alergias. De hecho, las condiciones óptimas para el cáncer de pulmón proceden de la combinación del tabaco, más las grasas, más los lácteos (es decir de la combinación del tabaco con la humedad del pulmón).

Los alimentos que fermentan en los intestinos (crudos y azúcares).

Los farináceos refinados, y en especial las texturas pastosas.

El mezclar los alimentos en un solo plato (lo que no tiene que ver con el hecho de «presentar» todos los alimentos en un solo plato).

Por el contrario a pulmón e intestinos les viene muy bien:

Aprender a respirar «con eficacia», y practicar una respiración completa, profunda y consciente.

Tomar muchas verduras grandes de hoja verde.

Emplear habitualmente semillas de lino y de sésamo, ligeramente tostadas y «rotas».

Considerar prioritarios a los alimentos «estrellas» en la pelea contra las mucosidades como son: la Raiz de Loto (sobretudo), el Rábano Rallado, la Ciruela de Umeboshi y el Kuzu.

Emplear con frecuencia el sabor amargo, puesto que apoya a los intestinos y limpia las mucosidades.

CUIDAR CON ESMERO HÍGADO Y RIÑÓN: todo lo que es bueno para el hígado y el riñón es bueno para la depuración, y todo lo que es malo para hígado y riñón es malo para la depuración. Luego lo importante será conocer qué alimentos son buenos y qué alimentos son malos para cada uno de ellos.

Por ejemplo, alimentos y cocina que en principio van bien para el hígado:

El dominio de la cocina de energía yin.

El uso de las cocciones largas y en especial las cocciones al vapor.

El sabor ácido nutre naturalmente el hígado (el ácido de la bilis disuelve grasas proteínas) por lo

que será conveniente el uso frecuente de: chucrut, ciruela ume, vinagre de arroz, vinagre de manzana, ralladura de limón, pickles, manzana ácida, arándanos, pan de levadura madre.

En general los alimentos propios de la primavera.

El empleo habitual de cereales integrales, de fermentos, de germinados, de verduras verdes frescas, de verduras depurativas, de proteínas vegetales, de algas, de frutas estacionales.

El empleo habitual de verduras depurativas incluyendo el apio, el puerro, la col, las alcachofas, las judías, el brócoli, el espárrago, la borraja, los berros, las ortigas.

Los alimentos de sabor picante (fríos y neutros) son excelentes para limpiar mucosidades y toxinas acumuladas, pero no así los calientes que primero relajan, pero rápidamente secan el hígado. Entre los fríos y los neutros destacan la menta, la mejorana, el rábano, el rabanito, el azafrán, la cúrcuma, el colinabo, el nabo, la albahaca.

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

Por el contrario los alimentos y la cocina que no va bien para el hígado y que hay que evitar son:

El constante balanceo entre alimentos energéticos extremos.

El azúcar (en especial chocolate) en el hígado se hace grasa.

El exceso de cantidad de comida y el exceso de condimentos (sal cruda, vinagre, aceite).

Los fritos y el exceso de fuego en su preparación.

Los farináceos estrechan el hígado; Azúcares y exceso de fruta lo debilitan; Grasas, colesterol y sal refinada lo endurecen.

Los agentes químicos presentes en tantos productos son una verdadera pesadilla para el hígado.

Tomar demasiado líquido no le sienta bien. Así que cuidado con las «curas» de agua, y en especial si son líquidos fríos.

Los alimentos crujientes, secos y deshidratados.

Según la Medicina China, los riñones contienen la energía vital que marcará el tiempo de vida de una persona, y esta es recibida en la etapa de la concepción y del embarazo. A pesar de ser algo recibido, es una práctica muy aconsejable ayudar a los riñones con prácticas que refuercen su energía ying, porque de esa manera esa energía durará más tiempo y estará siempre en buenas condiciones.

Por ello, alimentos y cocina que van bien para el riñón:

Tomar el máximo posible de comidas que «calienten» los riñones (no dejando bajo ningún concepto que pasen frío y humedad). Para ello usar habitualmente legumbres con un poco de picante; Sopas espesas y estofados densos; Muchas verduras de hoja verde; Uso habitual de tofu y tempeh; Consumo habitual de té de azukis y de té mu; Empleo habitual de algas y en especial la hiziki; La condimentación con el vinagre de umeboshi.

Utilizar cocciones largas (en especial de col), y cocciones con tapa para dar mucha energía y calor a los alimentos.

El sabor salado (que no es lo mismo que las cosas saladas) va bien en general para el riñón.

Por el contrario, alimentos y cocina que van mal para el riñón:

Todo lo que conlleva implicado la palabra «exceso».

Los shocks emocionales y el estrés continuado.

El exceso de trabajo y de esfuerzo físico.

El frío, agravado acompañado de humedad y viento.

El exceso de alimentos que generan adrenalina como el café, el azúcar, las bebidas energéticas rápidas, las bebidas frías, el chocolate, el cacao.

El exceso y el abuso del sexo.

Todos los alimentos que enfrían, en especial los alimentos crudos (ensaladas, frutas crudas)

El abuso de la noche. La energía ying se recupera por la noche con un sueño tranquilo y adecuado.

FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: porque las células del sistema inmunológico se hacen fuertes en los intestinos, y por lo tanto todo lo que vaya en favor de ellos, irá en favor de la inmunidad.

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

Tomar gran variedad de verduras, por la aportación de minerales.

Evitar los alimentos generadores de mucosidad.

Evitar los alimentos que se digieren mal (como bollería industrial).

Conceder mucha importancia al movimiento físico. Comer bien acompañado del ejercicio comedido (por ejemplo andar vigoroso) tiene mucha mayor eficacia en la repercusión de una buena salud.

Cuidar mucho el sueño, por la directísima relación existente entre el sueño y la recuperación del sistema inmunológico. Hay que dar suficientes horas profundas al sueño para dar tiempo a que se cumpla ese delicado proceso.

Mantener un nivel de satisfacción y aceptación actitudinal frente a los acontecimientos y las circunstancias de la vida propia.

La combinación de «Raíces + Verduras Dulces + Algas + Miso» resulta una buena terapia para reforzar el sistema inmunológico.

Estar muy atentos a la posible influencia de parásitos intestinales.

Realizar una masticación adecuada es básico para los intestinos, que lo agradecen profundamente.

AYUDAR AL PROCESO DEPURATIVO: todo lo que se haga por ayudar al proceso depurativo se traducirá en buenas prácticas cotidianas que cuidarán de su buen funcionamiento.

Por supuesto que, tal y como ha quedado orientado en los párrafos precedentes, hay que ayudar al hígado, a los riñones, a los intestinos, a los pulmones, a la flora intestinal y al sistema inmunológico, evitando en todo lo posible lo que les perjudique en su funcionalidad, para conseguir una buena depuración integral.

No estará de más, sin embargo, trabajar para apoyar directamente al proceso depurativo, fomentando la condición contraria, es decir, la condición "limpia". Para ello se pueden adoptar una serie de buenas prácticas así como cocinar directamente platos con la intención de limpiar.

Veamos cómo se puede fomentar la condición depurativa general.

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

En segundo lugar empleando alimentos que de una manera específica son depurativos en si mismos como son: Nabos, rabanitos, champiñones y setas, jengibre, ajo, especies, hierbas aromáticas frescas, verduras depurativas (alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio), brócoli, puerro, apio, borraja, berros, hojas de nabo, hojas de rabanitos.

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

En cuarto lugar conseguir que cada comida tenga un cuadro lo más completo posible de condimentos

frescos, hierbas aromáticas frescas, sabores ácidos, germinados, fermentados de verduras.

Cocinando platos específicos de contenido muy depurador como por ejemplo:

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

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

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

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

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

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

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

El centeno es el más depurativo de los cereales.

El té de kombu depura la sangre y la linfa-

PRÁCTICAS PARA REDUCIR ACIDIFICACIÓN

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

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

Es muy importante que se ataje y se aborde cuanto antes una situación de «exceso de acidificación», puesto que dicha condición es una de las más graves para la salud de las personas, y se considera el comienzo de una situación que se deteriorará con el tiempo, y que culminará en enfermedades serias e importantes. Por el contrario, una condición alcalina facilitará las funciones metabólicas que hacen posible la vida.

En efecto, los procesos vitales en los líquidos intracelulares de nuestro medio interno acuoso son solamente posibles en un rango de PH de la sangre comprendido entre 7,35 y 7,45. La acidificación se produce por debajo de 7,35, y con ello la vida enferma. Lo malo es que en la actualidad son muy numerosos los alimentos que generan acidificación frente a los que tienen efecto alcalino. Por ello hay que permanecer en estado de vigilancia, y modificar ciertos hábitos alimentarios.

El equilibrio es tan importante y necesario que el organismo se está esforzando de manera constante para mantenerlo en orden, mediante una serie de mecanismos reguladores. Fundamentalmente utiliza tres mecanismos para hacerlo.

Primero, emplea lo que se llaman amortiguadores del PH (lo que se denomina efecto tampón).

Segundo, emplea el pulmón mediante la eliminación del dióxido de carbono a través del proceso respiratorio —de ahí, por ejemplo, la importancia de la respiración profunda que se practica en la meditación por su efecto alcalinizante—.

Tercero, emplea los riñones para la eliminación de metabolitos ácidos a través de la orina.

Cuando fallan estos mecanismos reguladores o el trabajo es tan excesivo que no pueden con ello, se produce la pérdida de la reserva alcalina entrando en procesos de acidificación.

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

Quizás la primera consecuencia de la acidificación sea la temida desmineralización —en especial la pérdida del calcio— del organismo, aunque desafortunadamente no resulte observable y visible a simple vista. A ello hay que sumar una serie de efectos como: Los desequilibrios nerviosos emocionales; La debilidad y el cansancio general; La debilidad del sistema inmunológico —las defensas se mantienen muy bajas—; La caída y la pérdida de

brillo y vigor en el cabello; Dolor en las articulaciones; Irritación de los tejidos; Calambres musculares; Alteraciones hepáticas; Fallos funcionales de pulmón y riñón; Sensación frecuente de frío; Sensación de sabor agrio en el despertar —aprovechamos para puntualizar que el sabor ácido que se pueda sentir, habitual o circunstancialmente, en el estómago no suele ser síntoma de acidificación—; Piel seca; Fragilidad de las uñas.

Interesa sobremanera identificar a los agentes causantes de formar la acidificación porque será la primera y más prioritaria de las tareas para intentar desactivar sus efectos. De entre ellos de destacan:

Tomar alimentos que tienen efecto acidificante.

Tomar muy pocos alimentos alcalinizantes (ver cuadro siguiente).

Tomar dietas excesivas en ácidos que no se metabolizan.

Soportar mucha tensión y estrés habitualmente.

Respirar aires contaminados de manera habitual.

Realizar excesivo ejercicio físico y trabajos de gran carga física.

Las funciones básicas vitales, y la actividad ordinaria diaria también son acidificantes.

La excesiva exposición solar.

El abuso de los ayunos.

El mal estado de la flora intestinal.

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

Cuadro de Alimentos Acidificantes, Neutros y Alcalinizantes

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

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

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

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

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

¿Cómo fomentar la condición alcalina naturalmente?

El uso habitual y frecuente de las verduras y de las algas garantizan una buena condición alcalina, por la ingestión de minerales y de vitaminas liposolubles.

Favorecer las dietas que se orientan hacia el buen funcionamiento del riñón. Lo que es bueno para el riñón ayuda a la eliminación de los metabolitos.

Favorecer las dietas que mantengan y potencien las vías de eliminación y depuración de mucosidades en los pulmones. Recordar que una buena respiración es muy alcalinizante.

Favorecer en general el buen estado de la piel.

Utilizar técnicas de cocción que alcalinizan tanto las legumbres como los cereales integrales (puesto que son el fundamento y la base de una alimentación energética) y que consiste en: Hacer un buen remojo previo; No poner sal en la cocción; Añadir algún tipo de alga como la kombu; Añadir condimentos alcalinizantes.

Emplear con frecuencia miso, mijo, azukis, sopas, tés, caldos de verduras, fermentados, germinados.

Tomar buena cantidad de fibra al natural: leguminosas, algas, semillas, frutos secos, cereal integral, verduras verdes, frutas.

Como siempre: masticar bien, hacer ejercicio al aire puro, llevar una vida ordenada, no cenar tarde, evitar los excesos, etcétera.

El potencial de algunos alimentos para contrarrestar la acidificación queda explicado de manera gráfica en un cuadro muy interesante tomado del libro de Olga Cuevas «Equilibrio a través

de la alimentación», en el que se relacionan las cantidades que se necesitan de los alimentos más alcalinizantes para neutralizar los efectos de los alimentos más acidificantes. De tal manera que en la tabla de doble entrada se contrastan los gramos de alimento alcalino que se necesitan para neutralizar 100 gramos de alimentos acidificantes clásicos (azúcar, yema huevo, pollo, cerdo, ternera, arroz blanco y pan).

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

Ejemplo de lectura:

La acidificación que aportan al organismo 100 gramos de azúcar es neutralizada con 2 gramos de Ume o con 440 gramos de zanahorias o con 750 gramos de rábano.

PRÁCTICAS PARA REMINERALIZAR

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

¿Cómo reconocer la falta de minerales?

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

Las consecuencias más frecuentes para un proceso de falta de minerales tienen que ver con las enfermedades y con las alteraciones de los huesos, y en especial con el desarrollo de la osteoporosis. Con la desmineralización es habitual también tener el sistema nervioso y emocional alterado, de la misma manera que ocasiona una gran debilidad en el sistema inmunitario.

Dada la extrema vinculación que tiene con la acidificación, todo lo dicho para el análisis de la acidificación es de aplicación también para la pérdida y para la falta de minerales. No obstante, hay algunos factores que están directamente vinculados con la pérdida de esas reservas minerales.

Entre ellos se destacan:

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

El consumo de alimentos crudos y de alto contenido en agua por su capacidad para disolver los minerales.

La debilidad en los riñones (por las razones que sean) añade un factor de potenciación y de riesgo hacia la desmineralización.

El exceso de alimentos fríos que provocan adicción como el azúcar, como los zumos, como las ensaladas, como las bebidas azucaradas, como los embutidos,

como los farináceos, como los lácteos. La estación del verano es propensa al consumo de éste tipo de alimentos, por lo que es una estación a vigilar de manera especial, particularmente entre las personas de la tercera edad que son las que se ven más afectadas por esta condición.

El exceso de ejercicio puede resultar un factor de potenciación, no tanto por la pérdida de minerales (puesto que son relativamente fáciles de renovar), sino por su efecto altamente acidificante.

La falta de ejercicio (ausencia de actividad) la cual se requiere para que el calcio se deposite en los huesos. Si además se realiza la actividad al aire libre (con exposición solar), se ayuda a sintetizar la vitamina D.

El hábito de fumar habitualmente tiene también un efecto negativo, puesto que la nicotina ayuda a la pérdida de densidad ósea.

El exceso de proteína animal hace perder calcio.

Todo aquello que favorezca una condición muy seca es negativo para la reserva de minerales.

Una dieta muy pobre en verduras, con mucha sal, con exceso de condimentos, con escaso aceite, con exceso de pan, de galletas, de horneados.

El consumo habitual de alimentos enlatados, secos, es decir, con poca frescura.

Entre las prácticas que resultan interesantes para la remineralización del organismo se encuentran:

Todo lo que ayuda al riñón y a su conservación es una ayuda para el proceso de mineralización. En especial, las legumbres de forma ariñonada (por ejemplo, los azukis) son excelentes para ello.

El mantenimiento de una buena fuerza digestiva ayudará a la correcta asimilación de los minerales. Para mantener esa fuerza digestiva son particularmente valiosos el centeno, el mijo, el trigo sarraceno, la quinoa y el arroz integral entero.

Evitar las bebidas frías y los crudos (ensaladas y frutas) y eliminar los picantes fuertes (ajos y cebollas crudos) y los azúcares simples.

Muy importantes en la dieta son la ingestión de verduras de raíz y redondas frescas, y tomar habitualmente pequeñas cantidades de algas (con los cereales, las legumbres y las sopas, por ejemplo).

Recordar, diariamente, que «todo lo que acidifica, desmineraliza».

Tomar pescado blanco de vez en cuando aderezado con rábano rallado y con hojas verdes.

Los condimentos salados (muy en especial el miso).

Potenciar el salteado de verduras y las tempuras poniendo un poquito más de aceite.

Potenciar las comidas blandas, evitando las duras y secas.

Tomar alga kombu y alga wakame frita.

Potenciar la sopa kimpira en la dieta habitual.

Preparar estofados con soja negra o amarilla, kombu, shiitake, zanahoria, cebolla, calabaza y verduras de hoja verde.

Preparar condimento tostado de kombu con sésamo.

Botar sobre los pies reiteradamente para producir movimiento en el cuerpo.

PRÁCTICAS PARA FORTALECER Y PARA DAR ENERGÍA.

Si alguna consecuencia común se deriva de la acumulación de los estados o condiciones anteriores —toxicidad, acidificación y desmineralización—, va a ser la pérdida general de la energía, la debilidad, la desvitalización o la apatía. Por lo tanto, hay que tener muy presente que la falta de energía y la debilidad no suele aparecer de manera espontánea, sino que van a estar ocasionadas, prioritariamente, por la acumulación de toxinas, por la acumulación de mucosidades, por la acidificación del organismo y de la sangre, y por la pérdida de las reservas minerales. Se comprueba de ésta manera como la interrelación y la dependencia de todo el sistema orgánico comienza a ser un bucle de causas-efectos que se interaccionan constantemente.

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

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

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

¿Qué pasa? ¿Qué ocurre para que la debilidad no se manifieste?

Para entenderlo hay que observar cómo actúan unos mecanismos muy populares conocidos como los «Renovadores Rápidos de Energía», que básicamente son los azúcares simples —dulces, pasteles, chocolate, helados, caramelos—, las proteínas animales —en especial las que dan poco trabajo en la cocina como huevos, hamburguesas, bocadillos, embutidos—, los horneados —galletas, pan, bollería— y los estimulantes habituales —café, alcohol, colas—. De tal manera que parece que podríamos pasar toda la vida alimentando y reforzando de ésta manera nuestra energía. Pero eso no es cierto, ya que el uso y abuso de los renovadores rápidos de energía resulta ser una estrategia que provoca pan para hoy y hambre para mañana.

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

Pérdida importante y significativa de peso.

Todo parecen tareas imposibles de acometer.

Sensación de debilidad generalizada.

Falta de ganas y de vitalidad.

Tendencia depresiva.

Dificultad para la concentración.

Pérdida continuada de masa muscular.

Rigidez en el cuerpo y estado general de tensión.

Débil sistema inmunitario (tendencia enfermiza).

Exceso de sensibilidad y tristeza habitual sin razón.

Exceso de peso y movimiento lento y pesado.

Aletargamiento y sensación normal de frío interno.

¿Qué hacer cuando esto ocurre?

Como siempre lo primero y más elemental es dar el paso para dejar de alimentar tal condición —aunque ya hemos visto que es de causa multifactorial—, lo que requiere conocer bien a los agentes que causan la debilidad. Por tanto la pregunta es analizar quiénes son los principales agentes causantes de la debilidad:

El azúcar, el azúcar y el azúcar. Junto con otros productos refinados como la miel, tienen un gran efecto acidificante, obligando al organismo a hacer un gran dispendio de minerales extraídos de la sangre, del cerebro, de los riñones y de los huesos. El resultado es un estado profundo de carencia energética y de falta de vitalidad.

Falta de continuidad en alimentación equilibrada.

Tomar alimentos que fomentan la acidificación (ver apartado en páginas anteriores).

Falta de ingestión de alimentos ricos en minerales.

El mal aprovechamiento de lo que comemos por una flora intestinal en mal estado.

La falta de carbohidratos de larga combustión.

La falta de proteínas.

El escaso fuego digestivo.

El exceso de harinas y horneados.

Exceso de alimentos crudos (ensaladas, frutas, condimentos, tofu)

Incorrecta preparación proteínas vegetales.

El exceso diario de consumo de frutos secos.

El exceso en el empleo de picantes y de vinagres.

El exceso de trigo, centeno y de avena.

La inadaptación (aunque sea transitoria) a la proteína vegetal, al mismo tiempo que el abandono casi total de la proteína animal. En definitiva la falta de proteínas.

Utilizar preparaciones que no favorecen la fortificación del organismo como vapor, estofados, crudos.

Una condición asociada con la debilidad energética, y que preocupa a un gran número de personas en algún momento de su existencia, es la anemia. En general sabemos que todo lo que se dice para una condición principal —la debilidad en este caso— es válido para una condición secundaria (la anemia), por lo tanto lo que es bueno para el fortalecimiento y para la recuperación de la energía personal es aplicable para la anemia. Pero, dadas sus

particulares condiciones, se hace aquí un pequeño hueco para comentar la condición de la anemia como parte del trabajo sobre la debilidad.

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

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

Evitar comer alimentos crudos y fríos.

Desde luego avivar en todo lo posible el fuego digestivo (ver cómo hacerlo en el trato de la obesidad del apartado siguiente).

Preparar sopa kimpira dos o tres veces por semana, puesto que es muy fortalecedora.

Emplear habitualmente las algas en la cocina.

Tomar dos o tres veces por semana pescado de pulpa blanca (acompañado de rábano rallado o de hojas verdes).

Emplear habitualmente las verduras más ricas en hierro como la col, berza, hoja de mostaza, nabo, verduras de hoja verde.

Diariamente tomar miso con los cocidos, las sopas y las cremas para promover la calidad de circulación de sangre.

El mochi frito es un gran fortalecedor de la sangre.

Hacer un hueco a la ciruela de umeboshi y al kuzu.

Preparar guisos de cabeza de salmón y soja.

Poner compresas de jengibre sobre el intestino delgado para provocar y ayudar a la formación de glóbulos rojos sanos.

El té de raíz de loto es muy apto para cortar hemorragias internas.

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

Potenciar los alimentos de tendencia alcalinizadora: Cereales Integrales; Legumbres; Verduras; Algas.

Potenciar las verduras de raíz y las redondas, y reducir el de verduras de hoja verde. Las primeras son más calientes y nutritivas.

Emplear predominantemente la presión, el estofado, el vapor, los salteados largos y los condimentos salados.

Cocinar habitualmente sopas, cremas, salteados cortos de verduras con proteínas, salteados largos de verduras de raíz.

También emplear el horno (con especias y hierbas aromáticas), los fritos, el rebozado (calentando ligeramente el aceite para que nutra y enriquezca).

Emplear las tempuras de verduras, de proteína vegetal o pescado.

Para potenciar es muy interesante el emplear más de dos estilos diferentes de cocción. Por ejemplo rehogar y estofar. Vapor y salteado. Escaldar y saltear. Vapor y gratinar.

Evitar o reducir el aceite crudo, tanto de oliva como de sésamo.

Usar especias calientes: canela, jengibre, nuez moscada, clavo.

Centrar la dieta en los cereales enteros, en las proteínas vegetales, en las semillas y los frutos secos tostados ligeramente, en el pescado blanco fresco, en ocasionales huevos ecológicos, en verduras de mar y de tierra.

Preparar una dieta que "active", centrada en la eliminación de los alimentos extremos yin, en el empleo de los alimentos reforzantes, en el uso de estilos de cocción largos, en el empleo de las especias que calientan, de hierbas aromáticas y condimentos salados que polaricen y dispersen la energía.

En cualquier caso es bueno recordar el principio general de que "la manera más inteligente para

actuar en contra de una condición (cualquiera que sea esta), consiste en eliminar y evitar todos aquellos alimentos y prácticas que la alimentan y la mantienen". Y que, por otra parte, suele ser lo que más cuesta y lo que más difícil se hace, porque suele tratarse de hábitos y prácticas muy arraigadas.

En la práctica, se puede encontrar una gran variedad y cantidad de platos para dar energía, para superar la debilidad, para la anemia, para la inapetencia, para activar, etcétera. En alimentación energética son interesantes por ejemplo:

Añadir alga hiziki como condimento; La anguila cocinada; El arroz integral en grano frito; El estofado de azuki y alga kombu; La bebida de leche de arroz integral; La bebida de raíz de diente de león; El caldo de ciruela de umeboshi; La carpa cocida; La cocción de kimpira; La cocción de nishime; La crema de arroz auténtica; La crema de kuzu; El daikon con miso; El diente de león cocido; El gomasio; El te bancha con tamari (la próxima vez que te encuentres con mucho cansancio y en un momento de debilidad, prueba a tomar un té bancha con un chorrito de tamari o de shoyu a ver que tal).

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

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

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

PRÁCTICAS PARA TENER PESO ADECUADO

Lo más probable al mencionar que no se tiene el peso adecuado es que se esté hablando, en general, de la obesidad o del exceso de peso, y en menor medida del deseo o de la necesidad de querer engordar. Tampoco es una cuestión que preocupe demasiado desde el enfoque que aquí se hace, ya que, al considerar el factor clave en la cuestión del peso al estado del fuego y de la fuerza digestiva, por encima o cuando menos a la par de la cantidad y la calidad de las calorías consumidas e inclusive por encima de la propia constitución personal, lo que se consigue es unificar el tratamiento de ambos extremos, actuando cuando se necesita para engordar o para adelgazar.

De hecho los factores que condicionan nuestro estado personal en cuanto al peso son, por éste orden, el estado del fuego digestivo (y por lo tanto de la

capacidad metabólica para degradar grasas y residuos), la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos, la propia constitución personal y las circunstancias vitales personales.

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

Por lo tanto la primera pregunta a hacer será: ¿cómo adquirir y mantener una buena fuerza digestiva?

Lo primero de todo, como siempre, evitar y quitar los alimentos que consumen la fuerza y el fuego digestivo, y que no son otros que los alimentos extremos. Con la particularidad de que cada uno de ellos incide sobre un aspecto concreto de la obesidad. Así, en tanto en cuanto los alimentos de extremos yang: carnes, pollos, embutidos, quesos

duros y secos, beicon, jamón, grasas saturadas, huevos, condimentos salados, sal, etcétera, promueven una obesidad en la parte baja del cuerpo (de cintura hacia abajo), por el contrario, los alimentos de extremo yin, como lácteos blandos, harinas refinadas, postres, natilla, nata, mantequilla, azúcares, dulces, caramelos, helados, yogures, fruta, bollería, pan, etcétera, promueven una obesidad en la parte alta del cuerpo (de cintura hacia arriba).

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

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

El centeno, el mijo, el trigo sarraceno y la quinoa.

En menor medida el arroz integral y la cebada.

Las verduras y las algas pasan a tener un papel estelar por su alto poder drenador y depurativo de grasas acumuladas.

En especial alimentos como el puerro, la cebolla, la zanahoria, el rábano, el nabo, el daikon.

Las legumbres de forma de riñón (azukis) son muy buenas.

La proteína vegetal tofu, tempeh, seitan, va muy bien.

Solo pescado blanco natural.

Abundancia de brotes, pickles y germinados.

Es decir fundamentar la alimentación diaria y los menús en los cereales integrales enteros, en las legumbres, en las algas, en las verduras de raíz y redondas, en algo de proteína de pescado blanco y de mucha proteína vegetal, en los pickles y en los germinados.

En cualquier caso, en lo que concierne a la adquisición del peso ideal hay que tener en cuenta que se trata de una carrera de larga distancia, en la que hay que tener muy en cuenta que:

Primero, que todo proceso de adquisición del peso ideal que se fundamenta en la alimentación equilibrada tiene que tener un horizonte temporal

amplio, y no se pueden pedir resultados rápidos (en días). Pero es que, además, hay que dejar el tiempo suficiente para que los residuos metálicos y las dioxinas integrados con las grasas puedan ser eliminados paulatinamente, evitando que invadan el circuito sanguíneo «envenenando» la sangre.

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

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

Una constitución personal puede heredar un metabolismo —o lo que es lo mismo heredar un fuego digestivo— poderoso, por lo que podrá degradar, quemar y deshacerse de los residuos metabólicos, aun comiendo los alimentos incorrectos, pero esto no es lo normal; Por el contrario, si a una fuerza digestiva normal se le alimenta con exceso de proteína animal, con grasas saturadas, con consumo de productos fríos o muy fríos, con exceso de

alimentos crudos etcétera, cada vez irá acumulando más grasa en zonas estratégicas del cuerpo. Pero, si además toda ésta situación se aplica a una persona con escaso fuego interno, el resultado es que acumulará y desarrollará una obesidad notoria, escenario que se cerrará, probablemente, con acidificación, desmineralización y toxicidad, las cuales se han definido como de alto riesgo para la pérdida de la salud personal.

LIBROS BÁSICOS DE COCINA, RECETAS Y DIETAS.-

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

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

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

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

LIBROS BÁSICOS DE ALIMENTOS COMO SANACIÓN.-

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

Curación Natural. Michio Kushi. Publicaciones Gea.

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

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

LIBROS BÁSICOS PRINCIPIOS DE MACROBIÓTICA.-

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

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

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

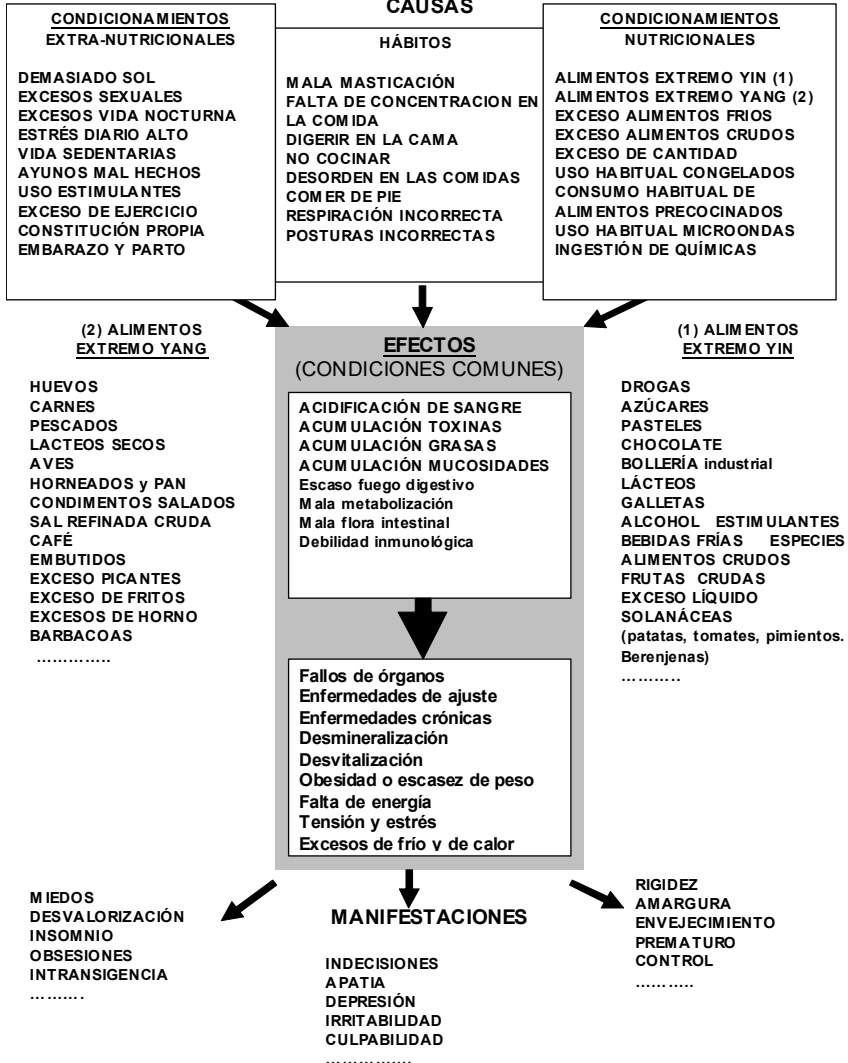
La Alimentación Macrobiótica . Georges Ohsawa. La Escuela Impersonal.

Macrobiótica Zen. Georges Ohsawa. Publicación Gea.

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

ANEXO: FORMACIÓN DE CONDICIONES

CUADRO DE FORMACIÓN DE LAS CONDICIONES PERSONALES



PERSONALES