

MACROBIOTICA I

ALIMENTACIÓN SEGÚN DIAGNÓSTICO MORFOLÓGICO



LOLI CURTO



MACROBIÓTICA I

ALIMENTACIÓN SEGÚN DIAGNÓSTICO MORFOLÓGICO

Introducción a los principios básicos de la filosofía y la medicina oriental, la alimentación macrobiótica equilibrada y la cocina medicinal

Loli Curto

Queda prohibida sin la autorización escrita de la titular del copyright la reproducción o la traducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio o procedimiento. ¡Gracias!

© 2020 *Loli Curto*.

Libre Edición.

ISBN ePub: 978-84-17307-58-5

Primera edición.

Texto: Loli Curto

Diseño portada y edición: Mila Haru

Fotografía: Sara Casas Curto

Maquetación: Fabiana Montiveros (Libre Publicación)

y Elisa Orozco (Se hacen libros)

Índice

Biografía
La autora

Introducción
¿Por qué este libro?

- ¿Por qué se contradice la información sobre alimentación?
 - El efecto placebo
-

PARTE I
FILOSOFÍA UNIVERSAL

• **Capítulo 01.**
Las filosofías fundamentales

- La antropología religiosa
 - La medicina hipocrática
 - El poder curativo de la naturaleza
 - Simbolismo y mitología
-

• **Capítulo 02.**
La filosofía oriental y el yin y el yang

- La filosofía oriental
- Origen del símbolo del yin y el yang

- Características del yin y el yang
 - Los cinco elementos
 - El flujo diario del Qi
 - El yin y el yang en la vida diaria
 - Características yin o yang de los alimentos
 - El yin y el yang en la vida moderna
 - Los alimentos tienen aplicaciones terapéuticas
-

• **Capítulo 03.**

Las emociones, los pensamientos y el alma

- Las emociones: cómo se crean
 - ¿De dónde proviene la emoción y cómo se genera?
 - Los pensamientos: el resultado de las emociones
 - Anatomía del pensamiento
 - El alma: la energía que anima la materia
 - Los alimentos generan reacciones bioquímicas que producen los estados de ánimo
 - Una alimentación según diagnóstico
 - La morfología
-

PARTE II LA MACROBIÓTICA

• **Capítulo 04.**

¿Qué es la macrobiótica?

- Una forma de pensar y un estilo de vida
- ¿Cómo saber cuál es la información correcta sobre alimentación y salud?
- Internet: ¿una ayuda o un obstáculo?
- Adelgazar

- La dieta más estandarizada que propone la macrobiótica
 - El Qi
 - Cocina macrobiótica medicinal para alimentar nuestro qi
-

• **Capítulo 05.**

Los alimentos producen los estados de ánimo y los pensamientos

- Cómo los alimentos generan reacciones bioquímicas
 - Relación directa entre órganos, alimentos y emociones
 - Los órganos producen reacciones positivas y negativas
 - La energía térmica
 - Los trastornos de conducta pueden modificarse
 - Las múltiples funciones no fisiológicas de los órganos
 - Los doce órganos y sus funciones de forma comparativa
 - La interrelación de los procesos de cocción con los sabores y las energías
 - La moda de la dieta alcalina
 - ¿Sabemos cuál es el estado y la actividad de cada órgano de nuestro cuerpo en términos ácido-alcalino?
 - ¿Sabemos si nuestro estómago está capacitado para digerir y asimilar los alimentos vegetales crudos?
-

PARTE III

DIETAS Y ALIMENTOS

• **Capítulo 06.**

Recomendaciones dietéticas generales y particulares

- Terapia dietética
- La variedad de dietas macrobióticas que contemplamos
- Dieta de adaptación para personas que se inician
- Dieta básica para empezar a equilibrarnos

- Dieta estricta o equilibrada para resolver situaciones crónicas y curarse
 - Dieta de mantenimiento
 - Adaptación de la dieta
 - El ayuno macrobiótico o la monodieta
 - La famosa dieta número siete de los macrobióticos (los siete o diez días de arroz integral)
 - Las dietas estacionales
 - El invierno
 - La primavera
 - El verano
 - Los *dojos* o entretiempos
 - El otoño
-

• Capítulo 07.

Fundamentos de la alimentación macrobiótica

- Alimentos que producen longevidad
 - Los longevos de Okinawa
- Clasificación de los alimentos y su yin y yang
- Los cinco sabores
- Cereales y pseudocereales
 - Cereales
 - Pseudocereales
 - ¿Qué es el índice glicémico?
- Cereales
 - Arroz, Trigo, Los derivados del trigo con y sin gluten, Avena, Centeno*
- Pseudocereales
 - Trigo sarraceno o Fagopyrum aescualentum, Quinoa real, Maíz, Mijo, Amaranto o amaranthus, Hato mugi o Coix lacryma-jobi*
- Las proteínas en la dieta macrobiótica
- El colágeno
- El mejor momento del día
- Digestión de las proteínas
- Las proteínas vegetales

- Los alimentos crudos y la vitamina B12
- Las legumbres
 - Soja blanca Bio, Derivados de la soja blanca, Azuki (soja roja), Lentejas, Beluga linsen, Guisantes, Garbanzos, Soja verde (judía mungo), Soja negra (kuromame), Habas*
- Verduras
 - El yin y el yang de las verduras, Verduras recomendables, Verduras no recomendables, Las algas o verduras del mar*
- Germinados de pseudocereales y semillas oleaginosas
 - Métodos para hacer germinados en casa*
- Proteínas de origen animal
- Proteína vegetal: la realidad
- La fitoterapia occidental
 - Las verduras silvestres
- La fitoterapia oriental
 - Metodología de la preparación para conservar los principios activos
 - Condimentos y especias, un buen complemento para incorporar en la cocina macrobiótica
- Los condimentos en la cocina macrobiótica medicinal
- Edulcorantes
- Bebidas: té y caldos
- Las mejores bebidas
 - Algunas recetas de té
- El jarabe de alta fructosa (hfcs)
 - La fructosa para diabéticos
 - La fruta madura
 - La manipulación de la fruta
 - La industrialización de la fruta
 - Composición de la fruta
 - Las frutas en la medicina oriental y la cocina macrobiótica
 - Bioquímica compleja en el metabolismo de los azúcares
- Alimentos agresores no recomendables

• Capítulo 08.

La bioquímica vegetal en alimentos y las contraindicaciones que presenta

-
- Los antinutrientes y cómo reducir su efecto en la cocina macrobiótica medicinal
 - Los tóxicos alimentarios naturales
 - Virtudes y efectos nocivos perjudiciales
 - Técnicas de cocción en la cocina macrobiótica
 - El fuego y sus funciones transformadoras químicas y alquímicas
-

• **Capítulo 09.**

Las calorías

- ¿Existen realmente las calorías?
 - La energía no se crea ni se destruye, solo se transforma
 - ¿por qué hay tantos déficits?
 - Los estilos de cocción
-

• **Capítulo 10.**

Los probióticos o fermentos en la alimentación macrobiótica

- La vanguardia dietética o nutricional
- Alimentos funcionales, un nuevo concepto en Occidente
- Todo tiene un efecto, nada es neutro
- ¿Qué son los probióticos?
- Fermentos Yin
- Alimentos probióticos de tipo yin o acidificantes
- Alimentos probióticos de tipo yang o alcalinizantes
- ¿Cómo actúan?
- Beneficios que pueden aportar los probióticos a nuestra salud
- ¿Qué es un prebiótico?
- ¿En qué nos ayudan o nos benefician los probióticos?
- ¿Qué es un antibiótico?
- ¿Son interesantes en cualquier época del año?

PARTE IV
LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

• **Capítulo 11.**
Alquimia interna

- LA ESTRUCTURA HUMANA MÚLTIPLE
 - La esencia de la vida
 - Las energías del ser humano y la importancia de la alimentación
-

A modo de conclusión...

Bibliografía

Biografía

LA AUTORA



Me dedico a mejorar la calidad de vida de las personas, por ello asesoro como naturópata y dietoterapeuta macrobiótica desde hace más de 45 años a todo tipo de clientes que quieren mejorar y aprender a autogestionar su propia salud a través de la alimentación de una forma integral y personalizada.

Mis dietas son específicas en función del diagnóstico y los problemas de salud de cada persona, ya que no aplico conceptos estandarizados. La razón es que a lo largo de mi trayectoria he podido comprobar que estos no suelen

funcionar para todo el mundo por igual. Entiendo la salud como un estado óptimo, totalitario del ser, que abarca el físico, mental, emocional, espiritual y energético. Un enfoque integral y completo de la salud obliga a tener en cuenta al ser humano en su conjunto, sin excluir su entorno.

La calidad de vida es el resultado de una combinación compleja de muchas variables. Nuestro bienestar no consiste tan solo en vivir más tiempo, sino en vivir mejor, por lo que alimentándonos de una forma inteligente y equilibrada y rodeándonos de un entorno menos contaminado y más saludable podremos beneficiarnos de una mejor longevidad.

Los profesionales de la salud se han dedicado en todas las épocas y culturas a estudiar la vida, la muerte y las enfermedades. En sus comienzos, esta ciencia utilizaba las plantas, los minerales y partes de animales, así como rituales «mágicos» de curación que eran efectuados por chamanes, sacerdotes, curanderos o brujos.

Los nativos americanos aseguraban que el «hombre blanco» pensaba con la cabeza, y esto les parecía increíble, incluso les causaba risa. Es comprensible que se sorprendieran, ya que la cabeza, es decir, el cerebro, es solo el órgano interpretativo de la realidad, no el perceptivo. «Nuestro primer maestro es nuestro propio corazón», reza un dicho cheyene.

La medicina oriental estudia los procesos del cuerpo y el recorrido que hace la energía por sus diferentes canales, órganos y sistemas. El estudio y la práctica de la filosofía y la medicina oriental durante todos estos años me han llevado a encontrar algunas respuestas asociadas a una mejor aportación en la búsqueda de lo que significa la longevidad. Son muchas las áreas y parcelas que nos pueden ayudar a la comprensión y buena gestión de la salud, como la ciencia, la biología, la filosofía, la geología, la fisiología, la antropología y la alquimia. En todas hay enormes parcelas de conocimiento que se han ido recopilando a lo largo de los siglos hasta hoy y nos ofrecen una amplia gama de posibilidades.

Lo que diferencia la cultura, la filosofía y la medicina propias de Oriente del sistema occidental es la observación y estudio de todo el universo en su conjunto; nada está separado y el ser humano, junto con su entorno, forma una unidad muy variada en sus estructuras y con sistemas y funciones muy diferentes, pero siempre interconectados, como el cuerpo, la mente, los pensamientos, las emociones, el alma y el espíritu.

Mi primer contacto con la Macrobiótica se debió a una dolencia personal. Un año después de experimentar una gran mejora, el impacto y la impresión que causó en mí me llevaron a emprender cambios drásticos en mi vida: dejé mis estudios académicos y mi trabajo como administrativa para dedicarme por entero al estudio y la práctica de este sistema hasta entonces desconocido para mí. Abrí un centro de salud en Vic (Barcelona) llamado CERREALIA, una tienda de dietética, herboristería y restaurante macrobiótico-vegetariano, que dirigí durante 20 años y en el que asesoré a diario a personas con problemas de salud y a otras que solo buscaban orientación dietética para prevenir y mantener una buena salud.

En 1983 mis inquietudes existenciales me llevaron a la India y Nepal, donde permanecí un año y experimenté una gran transformación en todos mis ámbitos esenciales internos, que me han marcado profundamente durante mi trayectoria hasta la actualidad. Mi objetivo era conocer Oriente y profundizar en la medicina y la alimentación tradicional ayurvédica de esta cultura (aprovecho para decir que sus principios básicos son los mismos que los de la Macrobiótica, aunque no en la forma ni la metodología).

Al regresar de la India, en 1984, me formé en naturopatía en Barcelona. Un año después, decidí oficializar mis conocimientos e inicié mis estudios de Macrobiótica de primer y segundo nivel en el Instituto Kushi de Barcelona, y en 1986 los concluí, con tercer nivel, en el Kushi Institute of Switzerland. Obtuve la titulación en Filosofía y Medicina Oriental, Cocina Macrobiótica Medicinal, Diagnostico Morfológico, Shiatsu y Feng-shui. En paralelo estudié y practiqué durante años otras disciplinas como dietética-nutrición, fitoterapia, aromaterapia, salud y alimentación infantil, embarazo, posparto y lactancia.

Como ya he indicado, en esa época descubrí el *feng-shui*. Lo hice con el profesor italiano Ferro Ledvinca, que no solo me introdujo de lleno en esta disciplina, sino que supo despertar en mí una gran pasión e interés por ella y que se ha mantenido hasta hoy. Más tarde amplíe mi formación en Londres en la escuela Feng-Shui Network con el profesor estadounidense William Spear, autor del *bestseller* sobre *feng-shui Made Easy*. También lo estudié con el profesor de Macrobiótica inglés Roger Green en esa misma escuela.

Años después realicé un periodo de prácticas de *feng-shui* con el profesor de Macrobiótica y Medicina Tradicional China Rick Vermuyten, un profesional belga reconocido en varios países en los cuales imparte cursos de distintos temas relacionados con la salud. Mi estancia en Barcelona durante 14 años la

dediqué a esta actividad en exclusiva, con asesoramiento a empresas en el diseño de proyectos arquitectónicos de nueva construcción: apartamentos, locales de negocio, viviendas...

En la actualidad asesoro a clientes particulares en el ámbito de la salud como naturópata y dietoterapeuta macro- biótica, así como también a empresas, comercios, locales, oficinas y viviendas de nueva construcción, para la realización de reformas de todo tipo de espacios con el sistema curativo *feng-shui*. Desarrollo numerosos proyectos de nueva construcción y reformas, además de asesorar en el proceso de selección de viviendas de compra o de alquiler para garantizar los resultados, es decir, con organización de la energía en cada espacio de forma equilibrada para obtener beneficios en todas las áreas posibles, así como la salud, el bienestar y el confort.

Complemento mi trabajo como asesora macrobiótica y dietoterapeuta con cursos y conferencias en los cuales doy a conocer, además de esta obra, dos libros esenciales, publicados por la editorial Océano: *Feng Shui, la salud y el bienestar de tu casa*, que ha sido traducido del chino cantonés y reeditado en múltiples ocasiones; y *Disfruta de la Macrobiótica. La dieta equilibrada*, una exposición e introducción a la metodología macrobiótica en su totalidad, la filosofía oriental, los cinco elementos, etc., con un amplio recetario para toda la familia, así como algún apartado de alimentación infantil.

Introducción

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

En primer lugar, me gustaría poner un poco de orden en el caos informativo en el que constantemente estamos sumergidos. La información que circula sobre alimentación, salud y medicina natural es mucha y muy dispar, y no siempre es correcta. Todos tenemos claro que queremos estar bien y llevar una dieta sana y equilibrada, pero no funciona cualquier teoría ni es tan fácil como parece. Aquí encontrarás las evidencias que podrás contrastar de cómo esos alimentos anunciados continuamente como saludables no lo son, sino todo lo contrario. Somos constantemente bombardeados por múltiples tipos de propuestas alimentarias, alimentos maravillosos o suplementos que prometen milagros. Por eso creo que es importante que aprendamos a detectar los bulos o, como diríamos ahora, las *fake news*.

Con este libro he querido recopilar y transmitir una visión más concreta y unos conceptos claves para entender cómo empezar a gestionar nuestra propia salud de forma preventiva rompiendo teorías y normas que no son correctas y que damos por validas sin investigarlas ni comprobarlas. Dedicada a la salud, como he comentado estudié durante largos años una gran cantidad de disciplinas y teorías médicas de varias fuentes, también la dietética occidental, las plantas medicinales y la aromaterapia, que practiqué simultáneamente. Lo que más captó mi interés durante ese largo periodo fueron las situaciones con personas donde todos estos conocimientos no fueron suficientes, es decir, no funcionaron. Fue un reto y un estímulo permanente de búsqueda e investigación para encontrar las respuestas concretas a los interrogantes que me planteaba, especialmente uno: por qué la misma terapia dietética funciona en un 50 % de los casos y por qué en el otro 50 % no lo hace. Si persistes y no te desmoralizas ni abandonas, al final comprendes qué sucede en cada caso. La respuesta es muy fácil: lo que sirve para resolver un problema no lo hace para otro, ya que las causas no son las mismas, aunque los síntomas sean similares. Según la filosofía y la medicina oriental, se considera que un ciclo de vida son

seis periodos de diez años; cuando se cumplen esos sesenta años, la vida vuelve a empezar otro ciclo nuevo.

«Rectificar es de sabios» es una de mis frases preferidas. Esa actitud me ha funcionado mucho mejor que cuando me basaba en todo lo que había estudiado y aprendido. Ahora la vida me ha permitido descubrir el conocimiento no racional ni teórico producto de la práctica y la experiencia que fui acumulando sin ser consciente. Descubrí que «cada caso es un mundo y lo que sirve para uno no sirve para otro». Es un inicio con cada persona, nada es lo que parece; no puedes dar nada por hecho, hay que aprender de cada situación algo nuevo: 1) Intentar poner un poco de orden en el caos informativo que circula sobre alimentación equilibrada, salud integral y medicina natural. Durante años estude diferentes métodos de medicina natural, me fueron transmitidas teorías y conceptos que, con la práctica y la experiencia, he podido averiguar que eran completamente erróneos, pero que nadie podía saberlo en ese momento y aún se siguen transmitiendo. 2) Aportar las experiencias recogidas durante 45 años tratando a personas sanas y enfermas con terapia dietética y alimentación macrobiótica equilibrada, así como con plantas medicinales y aromaterapia. 3) Porque en estos momentos los avances tecnológicos de la ciencia van destapando muchos de esos errores. Esto nos va demostrando que algunos de los conceptos milenarios que aplica la medicina tradicional oriental —china, japonesa, tibetana y coreana— desde la Antigüedad son correctos y se van verificando a través de la tecnología y la ciencia en Occidente, aunque lentamente. Intento fusionar los conocimientos y ventajas de los dos sistemas, ya que, aunque mi fuente es más oriental, yo pertenezco a Occidente; en mí conviven las dos mentalidades, y me gusta cuando coinciden...

En este libro encontrarás información que te ayudará a comprender mejor las estructuras bioquímicas y energéticas de los alimentos, así como sus procesamientos transformadores en la cocina relacionados siempre con el organismo humano y su metabolismo. Te invito a recorrer un camino que te permitirá descubrir conceptos que podrás integrar en tu vida para mejorar áreas relacionadas con tu salud. Tomar conciencia del complejo mundo de la alimentación y de todo lo positivo que puede aportarte y, a la vez, de lo negativo que puede enfermarte es un inicio.

El objetivo es utilizar estas páginas como una plataforma para dar unas pautas y conceptos básicos y claros sobre la **alimentación** macrobiótica

equilibrada, la salud integral y el bienestar, y la **etiología de la enfermedad**, así como algunas pautas de lo que significa la **cocina macrobiótica medicinal** de origen natural. Inicialmente quería hacer un libro práctico, ya que el anterior —*Disfruta de la Macrobiótica. La dieta equilibrada*— es una obra de carácter más divulgativo de las bases de la filosofía oriental. Pero a lo largo de este viaje me fui dando cuenta de que el gran problema al que nos enfrentamos cada día es el desconocimiento de las nociones más básicas sobre alimentación: muchas personas solo saben contar nutrientes y calorías. No sabemos diferenciar entre los alimentos crudos y cocidos, nos parece que todos son buenos y que no puede pasar nada por comer frutas o ensaladas en invierno, y que si no estamos diagnosticados de celiaquía, podemos comer pan cada día sin problema...

Parece necesario tomar conciencia, primero, de cuáles son los errores nutricionales que están llevando a la sociedad a desarrollar cada vez niveles más altos de enfermedades y que muchas veces se pueden evitar aplicando correctamente la alimentación. Y, segundo, entrar en el nivel del autoaprendizaje para poder empezar a gestionarse uno mismo la salud a escala preventiva.

Por otro lado, muchas personas se dirigen a mí para solicitarme cursos, pero he de reconocer que en el pasado hice muchos de ellos y no me satisficieron. Las personas se apuntan a la información teórica y formativa, pero no cambian ni sus hábitos ni su sistema de alimentación ni su estilo de vida. La información que incorporo en este libro es una invitación que pretende introducirte a la filosofía y medicina oriental macrobiótica como si se tratara de un curso básico, aportar pautas y criterios de selección de alimentos en función de tus necesidades y objetivos de salud, dejando fuera todos los alimentos que puedas considerar agresivos para ti en función de lo expuesto aquí.

De todos los conocimientos adquiridos en los últimos diez años, el más valioso sin duda es comprender que la forma en que se transfieren los nutrientes procedentes de los alimentos al sistema digestivo y después al sistema metabólico no es ni mucho menos un proceso estandarizado, para todos igual, como se anuncia en los medios de comunicación. El planteamiento o los criterios, junto con la franja horaria en que se pretende aplicar la terapia dietética y el procesamiento de los alimentos fuera y dentro del organismo, que siempre se presenta de forma general, son un error de base. Para obtener los beneficios y resultados perseguidos siempre debe ser

personalizado y basado en un diagnóstico previo de la situación del organismo en cuestión. La afirmación que oímos en todos los medios de comunicación acerca de que tal alimento o sustancia va bien para tal órgano no es correcta. Cada vez que oigo decir o leo, por ejemplo, «**comer o tomar esto va bien para el riñón**», siempre me viene a la mente la misma pregunta: ¿el riñón de quién? Os recomiendo que os hagáis la misma pregunta siempre, ya que os planteará una visión nueva.

¿POR QUÉ SE CONTRADICE LA INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN?

En todos los medios suele aparecer diariamente información sobre alimentación o salud que da pautas y consejos tajantes y contundentes, que siempre promete grandes ventajas y publicita alimentos o complementos nutricionales, que además contradice lo que aparece en otros medios. Muchas personas prueban esas propuestas guiadas por el deseo sincero de mejorar su salud y alimentarse de forma sana para obtener mejores resultados, tal como prometen. Lo hacen convencidas de las teorías y afirmaciones expuestas y, sobre todo, con confianza en que quien los propone, ya sea una marca o un personaje famoso, se habrá informado previa y correctamente antes de hacer ese tipo de recomendaciones, algo que la mayoría de veces no sucede. No dudo de que se hayan informado, pero la pregunta es: ¿dónde? La salud debe tratarse con formación, no con información.

Basándose en estos consejos aparentemente seguros, cientos de personas llevan a cabo esos experimentos sin ninguna garantía, simplemente porque han aparecido publicados en tal o cual medio. Tienen el objetivo de obtener esos beneficios tan espectaculares que les prometen, pero en la práctica muchos no los consiguen y llegan a la conclusión de que esos consejos no les funcionan porque algo han hecho mal o porque no han entendido bien algún aspecto. Parece que nadie se preocupa por saber de dónde viene esa información y si es fidedigna, si ha sido avalada por algún profesional experto en el tema. Deberíamos saber diferenciar con claridad los **profesionales** expertos en una materia de los que solo son **aficionados**, que han leído mucho de diferentes fuentes y saben organizar muy bien la información, publicitarse y venderla en

los medios. Todos deberíamos tener claro que estos últimos no son profesionales y, por desgracia, abundan. A continuación, te muestro algunos datos de cada perfil:

El profesional. Tener la carrera de biólogo, farmacéutico o médico no te convierte en experto terapeuta en alimentación macrobiótica medicinal, en dietética y nutrición o en dietoterapia china, aunque la mayoría da por hecho que sí. Otra cosa muy diferente es que haya médicos u otros profesionales de la medicina que hayan añadido a su carrera formación o especialización en estos temas, relacionándolos y fusionándolos a la hora de aplicarlos como terapia. Este perfil profesional que fusiona el campo de la medicina y el de la dietoterapia oriental no es abundante, y uno que se decante por aplicar exclusivamente la dietética y alimentación como terapia reparadora todavía es menos común... Pero existe, solo hay que localizarlo. Esta minoría de grandes profesionales en el campo de la salud, la dietética-nutrición y la alimentación suelen publicar las «grandes verdades», siempre argumentadas y documentadas, basadas en experimentos científicos realizados con rigor y corroborados por pruebas analíticas de laboratorios. Estos expertos y sus descubrimientos no suelen interesar al conjunto de la sociedad, y menos aún a la industria, que tendría que renunciar a vender productos que perjudican la salud. Estas verdades nadie quiere escucharlas porque nos demuestran que nos estamos alimentando muy mal, y no estamos dispuestos a reconocer los errores ni a rectificar y, sobre todo, no lo estamos a renunciar a nuestros vicios alimentarios. Esta es una de las razones por las que tienen éxito las mentiras sobre nutrición: abandonar los hábitos adictivos no es fácil para nadie, y eso nos lleva a aceptar la información errónea porque viene envuelta en unas teorías fantásticas, muy fáciles de aplicar. Parece que con un solo producto o alimento se garantiza nuestra salud, nos va a mantener jóvenes, además de ser barato, y, sobre todo, no nos obliga a abandonar nuestros vicios. Es una solución milagrosa.

El aficionado. Este posee mucha información teórica, que sabe procesar muy bien para ofrecerla y venderla. No es profesional, porque no tiene la formación oficial necesaria ni la titulación reconocida para poder dedicarse a esta profesión. Aquí hay que añadir que, por otro lado, hay profesionales que tienen esa titulación oficial, pero que nunca se han dedicado ni trabajado en esa profesión; al no tener experiencia, solo formación teórica, tampoco

pueden hablar desde la práctica y mucho menos garantizar resultados.

Estas grandes diferencias entre ambos perfiles hemos de tenerlas claras antes de someternos a sus consejos. Conocer el currículum de la persona que nos va a asesorar es importante para discernir si puede hacerlo correctamente o no. La experiencia es un grado, y cuanta más tengamos, más capacidad poseeremos para abordar la materia.

EL EFECTO PLACEBO

Cuando hacemos un cambio en nuestros hábitos diarios algunas veces parece que funciona. En muchas ocasiones experimentamos una mejora y esto nos anima a continuar, ya que nos parece que lo que estamos aplicando funciona bien, e incluso se lo recomendamos a nuestro entorno como si fuéramos unos expertos, unos fanáticos de ese producto o remedio milagroso.

Debemos comprender que no hay productos ni remedios naturales a la venta que sean la panacea, un «curalotodo» para nuestros problemas de salud. La razón es muy sencilla: el organismo humano es de una complejidad tal de sistemas y procesos que ni siquiera la ciencia actual, tan evolucionada y con toda la tecnología de última generación, conoce con precisión este laberinto diseñado por la naturaleza. La prueba de lo que digo es que cada día se hacen descubrimientos nuevos que sorprenden a científicos, físicos, bioquímicos, antropólogos, arqueólogos..., que contradicen los anteriores que se habían dado por válidos. ¿Cómo podemos creer que, con los años de evolución y esfuerzos de investigación vividos sin haber llegado a comprender esa totalidad del ser, puede haber un producto químico que no tiene nada que ver con el organismo o natural que pueda actuar en ese enorme conjunto de sistemas y resolver los problemas de todos a la vez solo con una pastilla?

El cambio introducido puede hacernos experimentar en nuestro organismo un alivio y una mejoría al abandonar los viejos hábitos; nosotros lo interpretamos como que la novedad incorporada para conseguir los objetivos que prometía está funcionando, cuando en realidad es el propio desconocimiento de nuestros procesos internos lo que nos lleva a esa deducción. Sin haber sido previamente diagnosticados ni correctamente asesorados, puede incrementar aún más el desequilibrio y crear deficiencias o excesos en nuestros

órganos. Por intentar autogestionar nuestra salud podemos empeorar la situación. Lo que hayamos tomado, y que en un primer momento haya podido parecernos que estaba provocando un efecto positivo, puede convertirse en algo negativo si lo prolongamos.

A continuación, indico cuáles suelen ser los procedimientos más habituales para la mayoría de la sociedad que va a probar un producto panacea. Lo primero es haber escuchado repetidas veces sus virtudes —no demostradas— hasta hacernos reaccionar; no obstante, nunca hablan de las contraindicaciones. Esa repetición publicitaria nos hace creer que tiene que ser cierto, ya que todos cuentan lo mismo, cuando en realidad solo sucede que la fuente de información suele ser la misma —la industria que lo vende—, y el error siempre se propaga con más facilidad que la verdad.

Pongo como ejemplo el interés que mostramos cuando queremos probar algo nuevo y necesitamos mejorar alguna área concreta de nuestra salud. Si pretendemos conseguir remontar, por ejemplo, nuestro sistema inmunológico porque sentimos que estamos cansados sin motivo aparente, entonces deducimos que debemos tener las defensas bajas, sin que de esto tengamos ninguna evidencia concreta. Buscamos en internet cómo aumentar nuestras defensas y se muestran varios productos que, según la publicidad que los acompaña, parece que nos van a quitar años de encima, que proporcionan unos resultados espectaculares.

Casi siempre empezamos a consumirlo por la mañana en ayunas para que tenga más efecto, como suelen recomendar. En pocos días parece que nos sentimos mejor y damos por hecho que lo que leímos en su momento es totalmente cierto. Por tanto, seguimos con la nueva propuesta de desayuno ya convencidos de que es cierto lo que decían sobre el alimento o producto que estamos tomando, incluso nos volvemos un poco fanáticos. Si seguimos con el experimento durante un largo periodo, puede que sigamos sintiéndonos bien o, por el contrario, que volvamos a sentirnos mal y descubramos que no nos funciona. Si esto último se produce, está claro que la causa no tiene nada que ver con lo que estamos aplicando, y si nos seguimos sintiendo bien, eso confirma que los antiguos hábitos eran nefastos.

Mejoramos al abandonar el desayuno anterior: siempre la realidad metabólica que se produce es otra diferente a la que imaginamos, y voy a argumentar en qué suele consistir la mejora obtenida. Imagina que en tu hábito anterior tomabas, por ejemplo, café, leche, zumo de fruta, e incluso galletas, mermelada,

pan, etc., para desayunar. Esta mezcla me atrevo a denominarla «bomba de relojería» para el organismo debido a las incompatibilidades y rechazos digestivos, así como por las reacciones inflamatorias y de intolerancia que presenta, además del excesivo gasto energético que tiene que efectuar el organismo para poder aceptarlo. Cada alimento de los que he puesto de ejemplo pertenece a un grupo diferente; eso significa que se necesitan enzimas muy distintas para digerir cada uno de ellos. Si el estómago segrega una enzima para las proteínas, como en este caso la leche, no puede segregar una para las frutas, es decir, que una anula a la otra —por decirlo fácil y rápido— y, como consecuencia, el organismo no aprovecha ningún nutriente. Pero eso no es todo lo que sucede, ya que, con una mezcla como esa en el estómago, que no se puede digerir, esta, al fermentar, produce un tipo de bacterias que provocan todo tipo de síntomas: gases, dolor e inflamación abdominal, diarrea o estreñimiento y muchos otros.

Que nos atrevamos a comer cualquier cosa no es garantía de que lo podamos digerir, lo procesemos y lo asimilemos, ya que son procesos que actúan por separado y pocas veces se consiguen los tres. Ante esta situación, más extendida de lo que se piensa, nuestra salud empieza a empeorar. Y lo hará a una velocidad que dependerá de la edad que tengamos. Podemos empezar a estar muy cansados antes o después por dos razones:

- Porque nuestro organismo se agota al tener que aportar toda la energía de reserva de la que dispone para intentar compensar y resolver ese desastre dietético «no digerible».
- Porque ninguno de los alimentos procesados, industriales y no óptimos — más la mezcla nefasta— puede llegar a convertirse en energía ATP¹ en nuestras células y seguimos carentes de ella, desnutridos, hambrientos por falta de nutrientes, es decir, cansados..., pero, además, con altos picos de glucosa, ansiosos y con necesidad de tomar otro café con más azúcar para obtener un plus de energía rápida. Esto produce un circuito cerrado interminable y muy adictivo.

¿Qué sucede al introducir esa sustancia maravillosa que nos recomendaron? Simplemente que sustituimos el terrible desayuno que estábamos ingiriendo y, al liberar al cuerpo de esa agresión, este se sintió mucho mejor. No es que el nuevo producto aumente nuestras defensas, ni muchísimo menos, es que nuestro sistema se quitó de encima algo mucho peor, y lo que sea que estemos

tomando como sustituto resulta menos dañino momentáneamente. No obstante, si pudiéramos analizar las defensas antes de introducir el cambio y después, casi seguro que estarían en el mismo punto. Por tanto, lo que quiero mostrar es que lo que nos recomiendan para las defensas no funciona de forma específica para esa función y la información es errónea... Pero prácticamente nadie lo comprueba.

Es cierto que podemos sentirnos mejor al desplazar o anular sustancias peores. Esta conclusión nos puede hacer pensar en aceptar cualquier remedio, aunque no produzca beneficios, y que nos puede funcionar para desplazar uno peor. Pero no es así en todos los casos, ya que, como he indicado antes, puede que estemos incrementando aún más los problemas porque desconocemos cuáles son las funciones y la repercusión que estas sustancias tienen realmente en nuestro organismo y cómo nos están afectando.

Cuando accedemos a una información nutricional resulta fundamental diferenciar:

- Valores nutricionales, basados en la cantidad de grasas, proteínas, azúcares, vitaminas..., sin diferenciar ni la procedencia, ni la calidad, ni la biodisponibilidad, solo una cantidad estándar.
- Valor energético, un cálculo basado en calorías que corresponde a uno matemático que proviene de la física y que muestra la cantidad de energía calorífica. Es un cálculo no nutricional.
- Propiedades, que suelen ser las cantidades de proteína, hidratos de carbono, etc. A veces se le añaden otras características no comprobadas que se le atribuyen de forma generalizada, cuya lista va siempre en aumento sin ningún control y nadie se atreve a desmentirla.
- Composición química, la única lista real que existe. En muchos alimentos ni siquiera se publica.

En mi opinión, todos estos datos carecen de precisión, ya que nunca son específicamente relativos al producto envasado, en cuya etiqueta los estamos leyendo, sino que se trata de datos aproximados preparados para incorporar de forma automática a la etiqueta. ¿Te imaginas que con cada alimento hubiera que hacer etiquetas nuevas y con diferentes valores nutricionales? Sería lo correcto, pero es impracticable para la industria. La realidad es que cada producto presentaría unas características y valores diferentes, únicos y variables

en función del país de origen, la climatología y la estación y el proceso de recolección en concreto, más humedad, menos minerales según el estado del suelo, más o menos proteína por la clase de simiente utilizada, los antinutrientes en función de las plagas autóctonas del lugar... Así es como se comporta y actúa siempre la naturaleza: nada es idéntico.



PARTE I

FILOSOFÍA UNIVERSAL

Capítulo 01.

LAS FILOSOFÍAS FUNDAMENTALES S

LA ANTROPOLOGÍA RELIGIOSA

Las bases para lo que en el presente llamamos Macrobiótica fueron establecidas hace miles de años por sabios de una civilización muy desarrollada desde el punto de vista espiritual. Originalmente no apareció como un sistema dietético ni medicinal, sino como una cosmogonía unificada o filosofía universal que fue aplicada a todos los dominios relacionados con la actividad humana de aquella época. Esto incluía la aplicación práctica a la dieta y al mantenimiento del bienestar y la buena salud.

El concepto «oriental» en realidad es desacertado, ya que en aquella época no existía un área llamada Oriente, sino que la humanidad de entonces estaba unificada. Con el tiempo y profundos cambios geológicos, se fueron produciendo separaciones de continentes. También se distanciaron las fórmulas de aplicación de estos conocimientos sobre la filosofía del universo, se creó una especie de dualidad a escala cognitiva y pedagógica. En Oriente han luchado por mantener vivas las más antiguas tradiciones y conocimientos hasta la actualidad, aunque también han incorporado la filosofía de vida occidental y los métodos más modernos conviven con los tradicionales. No obstante, aunque en la actualidad ya no constituyan un ejemplo, Oriente mantiene intactos los conocimientos de la Antigüedad y nos ofrece la posibilidad de estudiarlos y aplicarlos.

LA MEDICINA HIPOCRÁTICA

Existe un punto de fusión donde confluyen todos los sistemas de medicina que han existido hasta el presente (y que en el futuro seguirán convergiendo): la medicina hipocrática o, como decían nuestros antepasados, el dios Hipócrates o padre de la medicina.

La mítica frase en la que se basa la síntesis de toda la medicina alopática e incluso biológica y otros paralelismos a escala mundial, y que se atribuye a Hipócrates, es *Vix medicatrix naturae*, literalmente, «El poder curativo de la naturaleza». También según esta teoría la naturaleza es el médico de todas las enfermedades, ya que esta interviene en todos los procesos de reparación y

sanación del organismo. Este concepto antiguo que alude a la intervención de las fuerzas invisibles de la naturaleza no se estudia académicamente de forma directa, es decir, observando los procesos naturales. No obstante, la ciencia médica y farmacéutica los observa y analiza en los laboratorios de alta tecnología, y llega así a descubrimientos muy valiosos que nos ayudan a comprender mejor el enigma que hay detrás del proceso de la vida y la muerte de los seres humanos, así como del reino animal, vegetal y mineral que nos rodea y en el que estamos inmersos.

Ese poder curativo de las leyes invisibles de la naturaleza que actúan en todos los organismos aún sigue vigente, aunque solo sea en ese compromiso ético que los profesionales médicos del mundo de forma obligatoria aceptan y en el que basan su titularidad académica y su profesionalidad. Junto con el certificado de graduación oficial, estos reciben este otro ético llamado **Juramento Hipocrático**, que cuelga de las paredes en los consultorios médicos, aunque en la actualidad ha sido modificado por la Declaración de Ginebra.

Esta realidad muestra que **Hipócrates** es un concepto, bajo mi punto de vista, actual. En él, según la etimología y las raíces grecorromanas, se juntan **hippoos**, que significa caballo, como las palabras *hipopótamo*, *hipocampo*, *hipotálamo*, *hipódromo*..., y **krato**, que equivale a mandar, gobernar, dominar. Por tanto, la palabra completa significa «el que domina los caballos». De este modo, podemos comprobar que este vocablo hace alusión al dios o padre de la medicina, aunque algunos creen que se trata de una persona. En realidad, esto no se ha podido demostrar. Con anterioridad a la época en que se calcula que pudo existir Hipócrates, este símbolo de la mitología tradicional ya existía y siempre existió. Todavía en la actualidad se le sigue rindiendo honores y es homenajeado en el terreno profesional de la medicina.

Según mi interpretación, este símbolo universal de Hipócrates alude a la capacidad intrínseca y latente que tienen todos los organismos vivos de corregirse a sí mismos y restablecer de nuevo su equilibrio, balanceándolos, contrarrestándolos, y que es lo que los diferencia de los organismos inertes. Estas capacidades y creencias hipocráticas versan sobre cómo el organismo no se mantiene pasivo frente a las enfermedades y cómo desarrolla una lucha natural, espontánea y regida por las leyes del universo para sobreponerse. Dichos organismos están conectados de forma directa a esas leyes que rigen la