

DIETA MACROBIOTICA

Carmina Tercero Aránega
INSTITUTO DE MEDICINA VIBRACIONAL.

¿QUÉ ES LA MACROBIÓTICA?

La macrobiótica no es una filosofía, ni una religión, ni un régimen dietético.

Biótica: arte o manera de vivir

Macros: grande

Es el arte de mantenerse sano o de curarse a través de la alimentación

PRINCIPIOS DE LA MACROBIÓTICA

La Dieta Macrobiótica, es una alimentación natural que se elige en función de la edad, el sexo, los problemas de salud a los que la persona tenga predisposición, los factores climáticos y geográficos de donde resida, el tipo de trabajo o actividad física que realice.

Principios:

1º) Comer **frutas y verduras** cultivadas sin fertilizantes químicos, ni pesticidas, ni insecticidas.

Estos actúan como potentes tóxicos, degenerando nuestro metabolismo y sistema inmunitario, estando expuestos a cualquier enfermedad.

2º) No consumir alimentos refinados, como el Azúcar blanca y todo lo que la lleve como bollerías, salsas, algunos congelados, cervezas etc..., porque para su proceso de blanqueamiento le añaden "Sulfitos" un potente tóxico para nuestro organismo.

En las etiquetas de los productos, los sulfitos vienen como E-221 al E-227 inclusive.

3º) Consuma alimentos de cada estación y preferentemente los cultivados en la región.

Con esto nos evitamos los productos de invernadero.

Hoy en día es fácil encontrar todo tipo de verduras y frutas todo el año, pero cada producto comido en la estación correspondiente aporta nutrientes y propiedades que necesitamos, como en verano que hay más necesidad de frutas acuosas para combatir el calor, en primavera frutas depurativas, en invierno, frutas con más concentración de vitamina C, etc...

4º) Mastique bien.

Hay personas que engullen la comida, ya sea por el estrés o por mal hábito.

Los dientes hay que utilizarlos para masticar y para predigerir ciertos alimentos, por el efecto de las enzimas salivares.

Con esto favorecemos el proceso de digestión y la absorción de los alimentos.

5º) Comer sólo cuando se tenga hambre.

Cuando comemos sin tener hambre, estamos saturando a nuestro organismo y no se asimila correctamente.

Al igual que comer MUCHAS VECES al día sobrecarga el aparato digestivo, se enlentece la circulación sanguínea, el cerebro trabaja más lentamente y se amodorra.

6º) Comer en un ambiente tranquilo y agradeciendo los alimentos.

Evitar comer con tensión e irritación, o pendiente de las noticias de la TV.

Si come fuera de casa evite bares o restaurantes ruidosos, o que no tengan buena extracción de humos.

Es importante tener gratitud hacia los alimentos, tendremos conciencia de la tierra, del sol, del aire y del agua, de los campesinos, de la naturaleza..

7º) Comer 3 veces al día máximo.

No coma antes de ir a dormir, ni justo al levantarse.

Por la mañana, deje que su cuerpo se desperece y se active.

Por la noche cene temprano, un estómago vacío favorecerá un sueño profundo y recuperador.

8º) No comer cerca de campos Electro-magnéticos.

Tenemos una gran contaminación electromagnética ambiental, el hecho de que las Radiaciones no se vean no significa que no nos afecten. La cocina hoy en día se ha vuelto "la sala de máquinas de la casa" tenemos la nevera, lavadora, lavavajillas, hornos, encimeras, microondas, a veces también la televisión, en el resto de la casa posiblemente equipos de música, ordenador, todos los enchufes, el radiodespertador.... y por si fuera poco (todos estos campos interactuando) los aparatos de los vecinos, porque tienen una órbita de actuación algunos hasta de 20m.

Por lo tanto, intentar tener los máximos aparatos no solo apagados sino desconectados de la red cuando se come (al igual que cuando se duerme) porque éstas radiaciones afectan sobretodo a la estructura nerviosa del plexo solar (zona de la boca del estómago) y puede afectar entre otros procesos a los digestivos.

No llevar encima el **teléfono móvil**, e intentar dejarlo lo más lejos posible mientras comemos.

Intentar no utilizar el **microondas** para calentar comida y menos para cocinar. Hay una gran alteración del alimento por la fricción molecular que se produce.

Si no hay más remedio intentar calentar lo menos posible y antes de comer el alimento, introducir una cuchara o pinchar con el tenedor, (algo metálico) esperar 1 o 2 minutos y empezar a comer.

9º) Practicar ejercicio al aire libre.

Pasee, corra, nade, respire aire puro y goce del tiempo que hace en cada estación. Habitúe el cuerpo al frío y al calor. No se deje deteriorar por la calefacción central o el aire acondicionado. Note los cambios de estación, sea consciente de ellos y sintonícese.

EL EQUILIBRIO YIN-YANG

En la elección y preparación de los alimentos, tenemos que buscar un equilibrio entre los elementos de carácter **yin** y los elementos de carácter **yang**. Todos los alimentos son cualitativamente diferentes (el plátano y la manzana, por ejemplo, tienen una acción diferente en nuestra constitución fisiológica y psicológica). No podemos tolerar una nutrición extremadamente **yin** (frutas tropicales, patatas, tomates), a pesar de que proceda de la naturaleza; tampoco una nutrición extremadamente **yang** (carne, huevos, etc...)

A continuación se muestra una lista que ayudará a reconocer el equilibrio **yin-yang** en el universo, la naturaleza y la alimentación.

	YANG (centrípeto)	YIN (centrífugo)
	tiempo	espacio
	contracción	dilatación
	materia	espíritu
	ruido	silencio
	fuego	agua
	seco	húmedo
	sólido	líquido
	bajo	alto
	raíz	copa
	horizontal	vertical
	centro	periferia
	duro	blando
	hemoglobina(célula animal)	clorofila (cél. vegetal)
	animal	vegetal
	masculino	femenino
	materialismo	espiritualismo
	movimiento	reposo
	verano	invierno
	sol	luna
	día	noche
	protón	electrón
	sodio	potasio
	H, He, Li, Co, Mg, Cl, Cr,	N, O, F, Al, Si, P, S, Ca,
Mn,	Ni, Cu, As, Pd, Ag.	Fe, Co, Zn, Mo, Sn, Pb.
	alcalino	ácido
	positivo	negativo
	vitaminas D, K, E, A	vitaminas C, B2,
	salado, amargo	ácido, dulce
	parasimpático	simpático

CARACTERISTICAS YIN-YANG DE LOS ALIMENTOS

1º) Contenido en agua.

Lo que contiene mucha agua es muy **yin** (rápido se putrefacta), lo que tiene poca agua se conserva mucho tiempo (**yang**).

En relación al organismo con el organismo humano, todas las partes verdes de las verduras, las frutas y los tubérculos son yin (contienen mucha agua)

El grano, los cereales, son yang

2º) Color.

Rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil, violeta (de yang a yin); ejemplo, los tomates son yin, a pesar del color rojo tan vivo; únicamente el color y las pepitas son yang.

3º) Forma de crecimiento.

Las plantas yang tienen raíces profundas y las hojas se elevan poco. Las plantas yin tienen raíces poco profundas y el follaje se eleva a gran altura.

4º) Ritmo de crecimiento.

Las plantas yang crecen lentamente y las yin rápidamente, tienen una energía más expansiva.



LA DIETA Y LOS CINCO ELEMENTOS

Siempre se ha considerado que la dieta tiene una gran importancia terapéutica. Ya Hipócrates declaraba: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento". No se trata sólo de que en ocasiones una enfermedad pueda ser tratada con una dieta, sino que además que una dieta incorrecta continuada puede llevarnos a enfermar y que un tratamiento no sea efectivo mientras no cambiemos de dieta.

Según el NEI CHING cada elemento crea un sabor especial, que entra en un órgano en particular. Cada sabor tiene un PODER, influencia o efecto especial: cada Sabor si se halla en exceso, es contrarrestado por otro sabor y a su vez contrarresta a un tercero, como veremos a continuación

LOS ELEMENTOS	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Crean los sabores	ácido	amargo	dulce	caliente aromático picante	salado
que entran en el es comida adecuada para el	hígado corazón	corazón pulmones	bazo hígado	pulmones riñones	riñones bazo
el poder de los sabores	astringente concentra	secante fortalece	armonizante retardante	dispersante	suavizante
un exceso en la dieta de	ácido	amargo	dulce	picante	salado
es contrarrestado por el	picante	salado	ácido	amargo	dulce
y contrarresta al	dulce	picante	salado	ácido	amargo

ALIMENTOS PARA UNA DIETA SANA

CEREALES INTEGRALES BIOLÓGICOS Y SUS DERIVADOS

Llevan en sí prácticamente todos los elementos nutritivos que el organismo precisa. Nos aportan una energía constante y equilibrada. Y su asimilación exige mucho menos esfuerzo al organismo que las carnes, huevos, quesos etc...

Son una fuente de PROTEÍNAS, al igual que las legumbres, con lo que pueden sustituir perfectamente las proteínas de origen animal sin tener ninguna

carencia de nutrientes, siempre que sean de **origen biológico**, es decir, cultivados libres de fertilizantes, pesticidas, insecticidas...

Por lo tanto, una dieta equilibrada tiene que contener como base a los cereales.

ARROZ INTEGRAL

La cascarilla (que no lleva el arroz blanco) contiene las siguientes materias nutritivas: Proteínas, lípidos, vitaminas, enzimas... El arroz integral contiene 12 aminoácidos esenciales (porque son indispensables para la construcción y reparación celular) así como las vitaminas E, B1, B2, B6, y pro-vitamina A.

MIJO

Se le considera buen sustituto de productos de origen animal. Es rico en ácido silícico (saludable para la piel, los cabellos, las uñas, y los dientes) magnesio y lecitina (el alimento del cerebro). Cereal adecuado para el páncreas y bazo. Muy digestivo y no produce flatulencias.

TRIGO SARRACENO

Posee propiedades revitalizadoras del organismo. Ideal en épocas de frío porque mantiene el calor corporal.

TRIGO CANDEAL

Es el grano universal y con el se fabrica el "pan de cada día" tiene un elevado contenido de proteínas y de gluten. El pan debe ser hecho con harina integral y levadura madre.

AVENA

Cereal muy energético y es el más rico en proteínas y lípidos, y un elevado contenido de vitamina B1 tomado en grano.

COPOS DE AVENA

Sabrosos y de masticación fácil. Son granos previamente cocidos y laminados. Energéticamente les falta la fuerza del grano.

DERIVADOS DEL TRIGO

Espaguetis, fideos, macarrones... energéticos y muy digestibles.

CUCUS INTEGRAL.

Sémola de trigo, típica de países árabes, fácil de preparar, al igual que las pastas es ideal para niños.

SETIAN

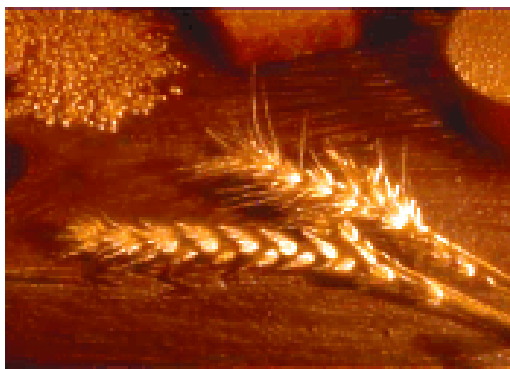
Es el gluten del trigo, proteína vegetal muy asimilable y sin dejar residuos ácidos como la carne.

POLENTA

Sémola de maíz, muy digestiva, refrescante para el organismo.

GALLETAS DE ARROZ

Contienen granos de arroz integral hinchado complemento ideal en dietas de adelgazamiento.



LEGUMINOSAS Y SUS DERIVADOS

SOJA

Destaca por su riqueza en proteínas (24%) contiene todos los aminoácidos esenciales, los hidratos de carbono muy asimilables y el alto contenido en fibra. En cambio es pobre en grasas.

Derivados de la Soja:

➤ **TOFU**

Llamado comúnmente el queso del soja, se obtiene cuajando la leche de soja. Muy asimilable, tiene todas las propiedades de la soja. Es rico en calcio. Colabora en el crecimiento de los niños.

➤ **TEMPEH**

Es otro derivado de la soja, mediante un proceso de fermentación con calor. Se presenta en piezas compactas. Tiene las mismas propiedades que el tofu, es muy nutritivo.

➤ **PROTINA**

Proteína de soja, se puede equiparar a la carne. La ventaja es que no tiene los efectos secundarios de ácido úrico, hormonas etc... de origen animal

➤ **MISO, HOME MISO, GENMAI MISO, MUGI MISO, HATCHO MISO, TAMARI, SALSA DE SOJA.**

Diferentes alimentos obtenidos de la fermentación de la soja, a veces en presencia de un cereal, como el arroz, la cebada, con lo que se origina una mayor concentración de aminoácidos complementarios y su mejor asimilación .

Además de la reacción enzimática que producen, entre otras propiedades, controlan la flora intestinal.

➤ **LECHE DE SOJA**

Fuente de proteínas de alta calidad. Sin colesterol.

ALGAS MARINAS

Una de las fuentes naturales de proteínas, vitaminas, minerales y oligoelementos, imprescindible en la dieta macrobiótica.

La tradición de muchos países en el consumo de algas se ha conservado hasta nuestros días, especialmente en Japón y en menor proporción en Chile, Islas Británicas y ciertos países del Mediterráneo Oriental.

Se las llama "verduras del mar". Son ricas en calcio, fósforo, yodo, hierro, enzimas, magnesio, azufre, cloro, manganeso y silicio, así como en los oligoelementos cobre, zinc, níquel, molibdeno, plata, cromo etc...

Tienen éste "sabor a mar" que recuerda a ciertos pescados.

Para los Vegetarianos estrictos es un alimento muy rico en vitaminas B12.

Normalmente, las algas son recogidas en zonas del mar todavía poco polucionadas.

En recientes investigaciones, se demuestra que el principal constituyente de las algas es el ácido Algínico que no se destruye durante la digestión. Este ácido tiene la particularidad de atraer y eliminar del cuerpo metales pesados como As, Pb, Hg y elementos radiactivos, como St, Co, etc.. Por ello, el consumo diario de algas evita que nuestros órganos básicos se vean afectados por la polución ambiental.

Las más utilizadas son:

➤ **KOMBU**

Es el alga más rica en yodo. Resulta muy indicada para la tiroides, afecciones circulatorias, artritis, flebitis.

➤ **IZIKI Y HIJIKI FUSIFORME**

Tienen un elevado contenido en calcio y caroteno o pro-vitamina A. Indicada para conservar el cabello y fortalecer las uñas. Se recomienda para niños y madres gestantes.

➤ **WAKAME**

Es el alga más rica en vitamina B12. Ideal para dietas vegetarianas.

➤ **NORI**

Es un alga muy apropiada para trastornos circulatorios y para conservar el cabello.

➤ **AGAR-AGAR**

Se preparan gelatinas. Casi no tiene calorías, llena el estómago con lo que es muy utilizada en dietas de adelgazamiento para dar sensación de plenitud. Evitando el debilitamiento del organismo, por ser rica en minerales.

EL SÉSAMO Y SUS DERIVADOS

Es una planta oleaginosa, contiene elevadas cantidades de lecitina y fósforo (especialmente para el Sistema Nervioso) y una gran cantidad de aminoácidos esenciales destacan de su composición.

Del sésamo en grano se preparan el gomasio, el tahín, y el aceite de sésamo. Todos ellos tienen grandes cualidades nutritivas y son un buen reconstituyente energético.

UMEBOSHI

Ciruelas fermentadas con sal. Es una variedad de albaricoque -la umé- aunque se le considera comúnmente una ciruela. La Umé es sometida a un proceso de fermentación con sal y hojas de "shiso" que dura varios meses, lo que va incrementando su contenido en ácido cítrico.

El ácido cítrico elimina el ácido láctico del organismo y por lo tanto la fatiga. Neutraliza el exceso de yang (carne, proteínas...) mientras la sal neutraliza un estado demasiado yin (exceso de dulces, azúcar, cereales refinados y productos lácteos).

Se toma en ayunas, o durante las comidas.

TÉS

Se suele beber en exceso bebidas artificiales y con gas. Las comidas fuertes provocan sed. Un exceso de líquido sobrecarga los riñones y debilita el sistema circulatorio.

Sería bueno incorporar el líquido a través de caldos y de té en las comidas.

- **TÉ KUKICHA**
- **TÉ BANCHA**
- **TE DE 3 AÑOS**

Tiene efectos digestivos y alcalinizantes entre otros.

CONCLUSION

Hoy en día hacer una dieta macrobiótica integrada a nuestra dieta habitual, simplemente sustituyendo la proteína animal por la vegetal, y consumiendo productos frescos, verduras, frutas de nuestra zona; se conseguiría una alimentación sana, equilibrada y adaptada a las necesidades actuales, sin tener en carencias nutricionales. Siempre y cuando sepamos excluir el exceso de dulces, azúcar, harinas refinadas, bollerías, lácteos, etc... lo único que hacen es robar nuestra fuerza vital, y mantenernos constantemente en un estado de cansancio físico e intelectual.

A la vez, que nos predispone a cualquier tipo de trastorno de salud al que tengamos tendencia familiar o hereditaria.

Por lo que le invito a que de una forma progresiva vaya cambiando sus hábitos alimenticios, tanto si Ud. quiere mantenerse sano o si tiene alguna enfermedad definida.

La sensación de descongestión y de mejora es progresiva aunque es diferente en cada organismo dependiendo del punto de salud del que parta.

No implica una doble cocina, sólo una sustitución de algunos alimentos por otros más integrales, más vivos.

Conforme se abandonan productos excitantes, como las carnes, dulces, bebidas alcohólicas... los órganos gustativos regeneran y se empieza a redescubrir el auténtico sabor de los alimentos. Y se aceptan más los sabores naturales de los cereales, las algas, etc...

!ATREVETE A LA DIETA MACROBIÓTICA!

BIBLIOGRAFÍA:

- El libro de la macrobiótica. Michio Kushi.
- La cocina macrobiótica. Elsa Vander Seelen.
- Macrobiótica. Itoshi Tamura. De. Kier, Buenos Aires
- Le zen macrobiotique ou l'art du rejeunissement et de la longévité. Georges Ohsawa.
- Librairie Philosophique J. Vrin, 6 Place de la Sorbonne, Paris-Ve.
- La philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient.
- Le livre du Jugement Suprême. Georges Ohsawa. J. Vrin. Paris.
- La libre de la Vie Macrobiotique, avec une méthode d'éducation, Georges Ohsawa, J. Vrin, Paris.
- Livre de la cuisine naturiste et macrobiotique.
- Elza ven seelen et al., Publications Lima, Edgar Gevaertdreef, 10, 9830-St. Martens Latem (Bélgica).
- Seminario de macrobiótica en Barcelona. Michio Kushi.
- Sida, Macrobiótica e Inmunología natural. Michio Kushi.
- La salud a través de la Cocina. Ana Revilla.
- El libro de la macrobiótica. Michio Kushi. Producción de Sol Universal, S.L. Málaga.
- El gran libro de los Cereales. Esmeralda Berbel. Ediciones Obelisco.
- La nueva cocina Energética. Montse Bracfort. Océano.

- La empresa Lima-Mimasa distribuye en España productos macrobióticos. Son productos de alta calidad.