

## **FRONT COVER**

Comer a la manera de WU WAY

Por una vida más larga y saludable

El concepto taoísta Wu Way significa literalmente

"No hacer

'O\**sin Esfuerzo*\*;

No hagas nada que perturbe la armonía

Del orden natural.

Dejarse llevar ( déjate llevar del flujo)

" de la naturaleza.

STEVEN ACUFF

Recetas de

ANGELIKA BERTACCO

## **Capítulo 1**

### **Mi camino a *Wu Way***

Mi búsqueda del "Santo Grial" de la nutrición comenzó en una noche invernal en 1971, cuando fui a una conferencia pública sobre alimentos macrobióticos en mi ciudad natal en Oregón. Los presentadores poco convencionales Leslie Curry y Noah Osteen eran vagabundos de San Francisco, cuya casa era una acogedora cabaña construida en la parte trasera de un camión de plataforma.

Nunca antes había oído hablar de alimentos macrobióticos. Más tarde descubrí que la palabra macrobiótico apareció por primera vez en los escritos de Hipócrates. Proviene del griego makro ("grande") y bios ("vida"). Esta "gran vida" significaba originalmente una vida plena y saludable con equilibrio en la comida, la bebida y el trabajo. Sin embargo, la pareja presentó la forma macrobiótica de comer como alimento orgánico y entero con un enfoque único basado en el efecto energético de los alimentos en el cuerpo y la mente.

A principios del siglo XX, un hombre japonés de fuerte voluntad, George Ohsawa, enseñó una forma de comer para la autocuración inspirada en la antigua sabiduría de la filosofía oriental y la comida tradicional y natural japonesa, después de curar su tuberculosis comiendo de esta manera. Cuando Ohsawa llevó su enseñanza a Occidente, tomó prestada la palabra macrobióticos de Christoph Hufeland, un médico alemán que en el siglo XIX había escrito un libro sobre *Makrobiotik*. Ohsawa pensó que Hufeland expresaba la esencia de su enseñanza.

En la charla de esa noche, la pareja macrobiótica habló sobre Ohsawa y su comprensión del Yin y el Yang, las palabras clásicas chinas para los polos opuestos complementarios que son la base de la filosofía taoísta. El efecto energético de algunos alimentos es el Yin, es decir, la expansión y el enfriamiento. Esto incluye alimentos como el pepino, el apio y otras verduras acuosas, así como frutas. Otros alimentos tienen el Yang, es decir, la contracción y el calentamiento, por ejemplo, las verduras de raíz horneadas, el arroz integral con salsa de soja salada e incluso proteínas animales. La forma macrobiótica es esforzarse por equilibrar la polaridad energética entre la expansión y la contracción para apoyar un bienestar óptimo. Los occidentales podrían tomar los términos Alfa y Omega para mostrar la Polaridad en lugar de Yang y Yin, que en chino simplemente significan el lado soleado y sombrío de una colina, respectivamente.

El hombre puede encajar con el mundo energético natural que le rodea y mantener la armonía siguiendo la corriente y sin hacer nada para perturbarla. Esto permite vivir la vida al máximo. El concepto taoísta de Wu Way, literalmente "no hacer", expresa esto bien. Es sin esfuerzo, como los árboles que siguen los cambios de primavera a verano, de otoño a invierno. La comprensión de los patrones de la DAO promueve la sensibilidad a este orden mayor. Esto, a su vez, promueve más humildad, ya que el gran DAO es interminable, mientras que el hombre es muy pequeño y limitado.

Al vivir el espíritu de esta unidad con el medio ambiente en el taoísmo: (" hombre tierra, no dos"), el hombre se alinea asimismo con la mayor energía de la DAO. Seguir el espíritu de Wu Way hace la vida más fácil, saludable y feliz.

### **Descubriendo Por Mi Mismo**

Después de que los presentadores hablaran sobre la comida macrobiótica, sirvieron una comida caliente, comenzando con una sopa de miso-algas marinas y seguida de arroz integral, verduras fritas y frijoles aduki. Me gustó el sabor limpio y natural de la comida y sentí una suave sensación de bienestar en mi estómago. Resonó agradablemente dentro de mí, como si acabara de conocer a un viejo amigo después de muchos años. Esto era un verdadero alimento.

Queriendo saber más, leí el clásico libro *Zen Macrobiotics* de George Ohsawa. Ohsawa enseñó que un principio clave de la vida macrobiótica es el espíritu de *Non Credo* ("No creo"). En lugar de creer ciegamente lo que otros afirman, deberíamos confiar en el único experto de confianza que tenemos, a saber, nuestro propio pensamiento y experiencia. Cada uno descubre por sí mismo lo que es correcto a partir del mayor conocimiento que proviene del estudio personal y la experiencia práctica. Esto promueve una intuición más clara para tomar las decisiones correctas de alimentación y estilo de vida.

El siguiente paso fue probar alimentos macrobióticos durante una semana. Seguí las directrices generales de Ohsawa y comí lo que él describió como alimentos armoniosos, incluidos granos enteros (en su mayoría arroz integral), muchas verduras, sopa de miso y proteínas, principalmente

frijoles y otras legumbres y huevos naturales del mercado de agricultores. Siguiendo a Oshawa, no comí azúcar, lácteos, carne, verduras solanáceas, ni frutas tropicales.

Cambiar mi comida tan radicalmente dio resultados rápidos. Me desperté la primera mañana dos horas antes de lo normal, sintiéndome muy renovado. Ya me consideraba robusto, teniendo un cinturón marrón en el arte marcial japonés del jiu jitsu. En los próximos días, sin embargo, me sentí aún más fuerte, emocionalmente más tranquilo y mentalmente más agudo.

El rápido beneficio de este salto al mundo de los alimentos integrales me sorprendió. Qué dulce es la primera zanahoria orgánica (saboreada), como si mis papilas gustativas hubieran cobrado vida. Empecé a entender el poderoso impacto de los alimentos en la salud. En cuestión de semanas, incluso vi que un lipoma (bulto endurecido de grasa debajo de la piel) desapareció de la parte inferior derecha de mi brazo después de que un médico hubiera sugerido la extirpación quirúrgica.

Al ecologista en mí le agrado la idea macrobiótica de que los alimentos integrales y el estilo de vida natural fortalecen el vínculo entre el hombre y el medio ambiente. Tenía sentido que eligiendo alimentos orgánicos y un estilo de vida ecológico generaría una mayor armonía con la naturaleza. También era atractivo comer alimentos de temporada y, cuando están disponibles, cultivados localmente. Esto requiere menos combustible fósil para el transporte y produce menos contaminación. Esta nueva forma de comer también significaba mucho menos empaques de alimentos para desechar. Cuando fui de compras a la tienda de alimentos naturales de la época, traje mis propias bolsas y recipientes y saqué los alimentos a granel de barriles y sacos de arpillera.

El descubrir los alimentos macrobióticos se convirtió en un hito en mi vida. Me di cuenta de las interconexiones de la vida, incluida la salud física del sistema nervioso, que es el vínculo entre los ámbitos físico y mental. Empecé a ver la influencia de la comida en el pensamiento y el comportamiento, tal y como Ohsawa había escrito.

### **Comenzar el Trabajo de mi Vida**

Varios meses después de mi primer encuentro con los macrobióticos, partí a Europa, donde la comida natural era más difícil de encontrar. Cuando comí alimentos de menor calidad en mis viajes, el agradable brillo interior de las comidas macrobióticas balanceadas se desvaneció. Las oscilaciones en mi nivel de energía me mostraron una vez más el gran impacto de los alimentos en el bienestar.

Más tarde, en Dinamarca, conocí a Karen Friberg, que también estaba muy interesada en los macrobióticos. Con alimentos macrobióticos simples, había superado la psoriasis reumatoide y luego había empezado a enseñar cursos de cocina macrobiótica. Trabajamos juntos y luego nos casamos. Nuestras actividades crecieron y fundamos una casa de estudio macrobiótico en Suecia. Nacieron cuatro hijas, que prosperaron con nuestra forma de comer sin lácteos. Muchos creen erróneamente que los niños necesitan leche de vacas o cabras como alimento y especialmente para el calcio. Volveré a este controvertido tema en un capítulo siguiente.

Muchas personas vinieron a nuestra casa de estudio para aprender a comer para una mejor salud y especialmente para el autocuración de problemas específicos. Sobre todo, querían saber cómo cocinar granos enteros, verduras, frijoles y algas marinas. A menudo daba consejos de nutrición personal a aquellos que luchaban con problemas de salud.

A principios de la década de 1980, más pacientes con cáncer comenzaron a llegar después de que los medios de comunicación informaran de que algunos pacientes con cáncer habían recuperado su salud con alimentos macrobióticos. Anthony Sattilaro, MD, inspiró a muchos pacientes con cáncer a comer de la manera macrobiótica con su libro *Recalled by Life*. El Doctor Sattilaro escribió sobre su propia recuperación del cáncer de próstata metastásico avanzado. Unos años más tarde, el actor Dirk Benedict escribió *Confesiones de un Vaquero Kamikaze*, contando su victoria sobre el cáncer de próstata mientras comía a la manera macrobiótica. Los invitados que vinieron a nuestra casa de estudio pasaron por sus altibajos, mientras trataban de superar viejos hábitos alimenticios o situaciones familiares difíciles. Esto me dio más información sobre lo que se necesita para autocurarse en el mundo real.

En 1986, Peter (48) de Berlín vino a mí a Kassel, Alemania, para obtener consejos sobre alimentos para luchar contra el cáncer. Peter tenía cáncer de pulmón del lado derecho que se había extendido al hígado y al cerebro. Sus médicos no le dieron ninguna esperanza y le dijeron que solo le quedaban 3 meses de vida. Él tomaba solo analgésicos.

Le mostré a Peter el programa de alimentos macrobióticos que había aprendido de Michio Kushi, autor de *The Cancer Prevention Diet*. Cuando Kushi llegó más tarde a Alemania, le dije a Peter que debía consultar a Kushi. Dijo después de la consulta que Kushi esencialmente había confirmado mi consejo.

Monika, su esposa, le cocinaba comidas macrobióticas equilibradas todos los días, y después de unas semanas Peter pudo dejar los medicamentos analgésicos. Después de unos 18 meses, los oncólogos se sorprendieron cuando no pudieron encontrar más rastro de cáncer. Durante muchos años después me reunía con Peter cada vez que venía a Berlín. Después de cinco años, Peter me dijo que los oncólogos le habían pedido que viniera a la clínica para explicarle lo que había hecho para detener el cáncer terminal.

En los años siguientes, hablé dos veces con oncólogos de la clínica de Peter que vinieron a mí porque un ser querido tenía cáncer. Los oncólogos conocen los modestos resultados de sus tratamientos. Peter murió como un anciano, veintitrés años después de su diagnóstico de cáncer. Esto fue realmente una maravilla después del pronóstico de los oncólogos: tres meses de vida.

Durante este tiempo, a menudo daba conferencias sobre la forma macrobiótica de comer en Alemania, donde conocí a Werner Wicker, el propietario de una clínica médica en Kassel. Planeaba incluir terapias naturales en un nuevo programa clínico y pensó que el concepto de alimentación que presenté era adecuado para la clínica. Ayudé a sentar las bases para un programa de alimentos macrobióticos y luego lo apoyé viniendo regularmente a la clínica para aconsejar personalmente a los pacientes durante su estancia de un mes.

Me quedó claro que necesitaba una formación más profunda para una tarea tan desalentadora. Había trabajado varias veces a lo largo de los años con Michio Kushi, el principal profesor de macrobióticos de Boston, cuando llegó a Europa. Kushi amablemente se ofreció a darme clases particulares para trabajar con pacientes con cáncer, y su orientación personal resultó ser muy útil.

Llamamos al programa clínico Vitalkost (alimentos vitales) y pronto se hizo popular, acomodando a unos 60 pacientes en un momento dado. Todos los jueves los pacientes recibían una sopa espesa de pescado vegetal que incluía los huesos blandos y finamente mezclados. Este plato es koi-koku,

una especialidad macrobiótica japonesa que fortalece el cuerpo y ayuda a las personas débiles a volver a ponerse de pie.

Aprendí mucho sobre la aplicación práctica de la teoría de los alimentos macrobióticos durante estos años mientras viajaba entre mi casa en Suecia y la clínica en Alemania. Era una situación única, en la que los pacientes tenían un apoyo óptimo para superar sus enfermedades. No tuvieron que volver a casa a sus propias cocinas y tratar de preparar comidas con alimentos desconocidos, como otros deben hacer. Venían tres veces al día al comedor para comer e incluso participaban en cursos de cocina.

Las necesidades nutricionales de los pacientes variaron, y la flexibilidad en las opciones de alimentos macrobióticos les ayudó a quedarse con este tipo de alimentación. Mientras que a la mayoría le fue bien comer granos y verduras como alimentos básicos, otros necesitaban menos carbohidratos y más grasa y proteínas en sus comidas para sentirse bien con los nuevos alimentos. Algunos prosperaron con más proteínas animales, que eran principalmente pescado.

Un análisis especial de sangre completa (incluidos tanto el suero como los glóbulos rojos) a menudo mostró una falta de minerales que el análisis de sangre de suero convencional pasa por alto de forma rutinaria. Un análisis de minerales para el cabello también fue útil. Las personas con cáncer no tuvieron tiempo que perder llevando sus niveles minerales esenciales al rango normal. El pensamiento macrobiótico general de la época se oponía a suplementos específicos basados en análisis de sangre. En mi trabajo, sin embargo, todo el análisis de sangre demostró ser muy beneficioso, y recomendé que los pacientes tomaran suplementos minerales naturales a base de alimentos en función de los resultados de sus pruebas.

No fue fácil para todos los pacientes hacer frente a las consecuencias emocionales y sociales de comer alimentos muy diferentes de los de la familia y los amigos. Estos pacientes necesitaban el apoyo y la comprensión de sus parejas y seres queridos, pero no siempre llegó. Para algunos pacientes con cáncer, la terrible situación de tratar de superar una enfermedad potencialmente mortal se convirtió en un barómetro de la salud de sus relaciones. Anita, de 45 años en ese momento, tenía cáncer de mama. Cuando se fue a casa después de quedarse en la clínica, su marido la menospreció por su nueva comida

Hasta que decidió ya no tolerar más la situación y lo dejó. Otros se rindieron por el bien de la paz en casa, a pesar de que se sentían mejor con su nueva forma de comer.

Tanto los factores físicos como los mentales desempeñan un papel en la realización de un cambio importante en la alimentación diaria, y la paciencia ayuda a superar los obstáculos. Todo el mundo tiene que ir a su propio ritmo. No es cuestión de todo o de nada, e incluso dar unos primeros pasos adelante puede ser el comienzo correcto para algunos.

Ingrid, que tenía 50 años en ese momento, sufría horriblemente de artritis reumatoide. Vino a la clínica con una inflamación tan intensa en las manos que su marido tuvo que ayudarla con todo. Después de fallar el tratamiento con esteroides en tres clínicas especializadas en Alemania, todavía estaba plagada de inflamación. No tenía ni idea de que cambiar su comida podría aliviar la afección. Como la mayoría de la gente, Ingrid nunca había oído hablar del efecto inflamatorio de los vegetales solanáceos. Estos incluyen patatas, tomates, pimientos, chile, berenjena y tabaco. Después de un

mes de comer en la clínica evitando todos (los vegetales solanáceos), sus manos se recuperaron por completo. Vitalkost ha ayudado a muchos pacientes y el programa ha estado en curso desde 1988.

Ingrid se preguntó cómo sus especialistas médicos altamente capacitados podrían tener una falta tan impactante de conocimiento de la curación con alimentos. Le dije que los médicos aprenden muy poco sobre nutrición en su formación médica. Incluso si lo supieran, están demasiado ocupados para tomarse el tiempo necesario para explicar la comida para la autocuración a sus muchos pacientes. Además, el enfoque farmacéutico dominante de la medicina no deja ningún incentivo financiero para el asesoramiento alimentario.

### **Nueva información del Dr. Weston A. Price**

Unos años más tarde, di otro paso adelante en mi comprensión de los alimentos para el bienestar y la longevidad cuando conocí a Sally Fallon, autora y activista de los alimentos naturales. Me mostró el brillante trabajo del Dr. Weston A. Price, el gran pionero en la investigación nutricional. Su clásico libro *Nutrition and Physical Degeneration* me dio una nueva visión, especialmente sobre la necesidad de comer suficiente grasa buena para mantenerme saludable.

El Doctor Price documentó el empeoramiento de la salud de los pueblos indígenas en muchas partes del mundo en las décadas de 1930 y 1940 cuando renunciaron a sus alimentos tradicionales y naturales. Sus fotos de antes y después de los dientes no dejaron ninguna duda de que los alimentos industrializados causaron estragos en la salud de estas poblaciones que alguna vez fueron robustas. Los dientes rectos y fuertes se inclinaron y se volvieron desiguales cuando comenzaron a comer la azúcar refinada y la harina blanca de la civilización moderna.

Mientras que su histórico libro confirmó lo que yo sabía sobre los efectos nocivos del azúcar y Otros alimentos altamente refinados, también me hizo pensar en mi propia forma de comer. Aparte de comer pescado un par de veces a la semana, era casi vegano. El Doctor Price descubrió que las personas resistentes que estudió comieron más grasas y proteínas animales que las cantidades limitadas que yo comí. Me di cuenta de que comer un poco más de alimentos de origen animal podría ser beneficioso.

Curioso como siempre, empecé a comer un poco más de grasa y un poco de pollo y pavo orgánicos como una nueva fuente de proteína animal. Esto me hizo sentir un poco más fuerte, pero también sentí más necesidad del Yin de la col fermentada, pepinos en escabeche y otras verduras cultivadas y fermentadas para equilibrar el Yang de la carne más pesada. Entendí por qué la col fermentada, agria y refrescante combina tan bien con las salchichas grasas en Alemania. Este cambio me puso en desacuerdo con aquellos que insistieron en que las directrices macrobióticas ortodoxas, llamadas Dieta Estándar Kushi, eran la única forma macrobiótica verdadera de comer. Sin embargo, seguí el lema macrobiótico de Ohsawa Non Credo y descubrí por mí mismo lo que era adecuado para mí.

### **Un Precioso Montón de Cocos**

En mi investigación sobre la grasa, aprendí sobre el potencial curativo del aceite de coco. Es muy estable a temperatura de freír, ayuda al sistema inmunitario a destruir los microbios dañinos e incluso promueve la pérdida de peso cuando es necesario.

Con el enfoque macrobiótico, apenas había comido aceite de coco, ya que según la teoría macrobiótica, los alimentos tropicales tienen un fuerte enfriamiento Yin y se ajustan al Yang del clima tropical de donde provienen. El aceite de sésamo y el aceite de oliva se adaptan mejor a un clima templado. Para obtener más información sobre el efecto del aceite de coco, comí algunos en cada comida durante varios días. La grasa saturada a base de plantas me dio una agradable sensación de energía y plenitud que duró varias horas. Durante las siguientes semanas, también noté que mi piel se volvió más suave y que algunas manchas secas en mis piernas dejaron de picar y se normalizaron. Con esta nueva visión, incluí el aceite de coco orgánico en mi programa diario de alimentos.

Contrariamente al mito popular, la grasa saturada en el aceite de coco orgánico no aumenta el colesterol en la sangre ni el riesgo de enfermedades cardíacas y circulatorias. La teoría común, y es solo una teoría, es que la grasa saturada conduce a obstrucciones en las arterias que causan ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, a lo largo de los siglos, las poblaciones naturales de los trópicos han vivido bien con el coco como alimento importante.

Algunos especialistas en nutrición muy bien informados han intervenido en el debate sobre el aceite de coco. Prof. Emérito Jon Kabara, PhD, de la Universidad Estatal de Michigan, ha declarado que el aceite de coco es el mejor aceite para la salud. El ácido úrico saturado de cadena media del aceite de coco también es óptimo para perder peso, cuando sea necesario. Se descompone rápidamente y se convierte en energía en lugar de acumularse en el cuerpo, como lo hacen los aceites con ácidos grasos de cadena larga.

Una vez di una conferencia sobre comida y salud en un retiro de yoga en la selva tropical montañosa cerca de Auckland, Nueva Zelanda. Después, Caroline, de 36 años, me preguntó qué podía hacer con su obesidad y otros problemas de salud. Había sufrido artritis reumatoide a partir de los 2 años y recibió mucho tratamiento médico y esteroides. Incluso se sometió a varias operaciones para obtener articulaciones artificiales debido a la enfermedad degenerativa en curso y a los efectos secundarios de la medicación, lo que también la dejó con sobrepeso extremo. Probó todas las dietas que encontró, pero nada ayudó.

Le aconsejé que abandonara su fallido enfoque bajo en grasas y comiera grasas saludables, especialmente aceite de coco orgánico, junto con granos enteros, verduras y frijoles secos con proteínas, lentejas y garbanzos. Le expliqué a Caroline que el azúcar y vegetales solanáceos empeoran la inflamación de las articulaciones.

Caroline comenzó este programa de inmediato y pudo dejar de tomar nueve de sus once medicamentos en tres semanas, incluido un antiinflamatorio que había tomado la mayor parte de su vida. Durante el año siguiente, perdió unas 6.5 libras (3 kg) al mes. Durante el segundo año, siguió perdiendo peso, pero a un ritmo más lento. Después de dos años, había perdido un total de 100 libras (44 kg). Mantuvo este peso durante los años siguientes sin recuperarlo de nuevo, evitando el conocido efecto yo-yo, cuando el peso primero baja y luego vuelve a subir, lo que es común con la dieta convencional.

Otro beneficio de la forma macrobiótica de comer de Caroline fue la mejora de la densidad ósea. Antes de cambiar al nuevo programa de alimentos, le hicieron un escáner de densidad ósea. Reveló un nivel 9 por ciento por debajo de la media para su edad, un efecto secundario común del uso prolongado de esteroides. El siguiente escáner dos años más tarde mostró que su densidad ósea había aumentado y que entonces estaba dentro del rango normal. Sus médicos le dijeron que esto era inaudito con una gran pérdida de peso, ya que los huesos normalmente se vuelven más delgados. Sin embargo, por lo general, no le preguntaron cómo lo había logrado.

Caroline descubrió el fuerte poder curativo de los alimentos, cuando por fin comió lo que su cuerpo necesitaba para curarse a sí mismo. Esto incluía comer lo suficiente del tipo correcto de grasa. Después de años de seguir el consejo equivocado de médicos y nutricionistas que le dijeron que restringiera el consumo de grasa, aprendió que es prudente no creer todo lo que dicen los expertos.

### **Autocuración con Alimentos**

Mi trabajo con los alimentos macrobióticos me ha demostrado el beneficio realmente maravilloso de comer bien. He seguido el progreso de muchas personas que han buscado mi consejo durante semanas, meses e incluso años. A menudo me dicen que sus médicos se sorprendieron de lo mucho que su salud había mejorado después de cambiar a alimentos macrobióticos. Informan de que sus médicos solían comentar: "Lo que sea que estés haciendo, sigue haciéndolo".

En cambio, si los médicos preguntaran a estos pacientes qué estaban haciendo exactamente, comenzarían a entender el poder curativo de los alimentos. Su falta de curiosidad sofoca su capacidad para convertirse en mejores médicos. La mayoría de ellos saben muy poco sobre los alimentos como causa común de enfermedad. Hay excepciones brillantes. Sherry Rogers, MD, autora de *The Cure is in the Kitchen*, contó cómo recuperó su salud probando el enfoque macrobiótico. El Doctor Rogers escribió sobre la medicina ambiental, una rama de la medicina convencional que (como los macrobióticos) analiza todo lo que podría afectar a la salud de un paciente, incluidos los alimentos y otros factores ambientales. Con sentido del humor, le acertó a la esencia del desafío al hacer cambios tan radicales en los alimentos con una declaración brillante: para querer comer alimentos macrobióticos, tienes que ser lo suficientemente inteligente o lo suficientemente enfermo.

El antiguo médico griego Hipócrates, padre de la medicina moderna, lo entendió muy bien. Su famosa cita "Deja que la comida sea tu medicina" muestra esta idea. Los médicos deben aprender más sobre la sabiduría del hombre detrás del juramento hipocrático.

La comida es un tema complejo que los científicos de nutrición todavía están tratando de entender. Ahora se están alejando silenciosamente de las creencias de hace mucho tiempo que han demostrado ser erróneas. Tenemos que salir del dogma oxidado sobre nutrición y adoptar un enfoque holístico con ideas de la experiencia personal, las tradiciones alimentarias y la investigación científica de vanguardia. Entonces podremos aprovechar el verdadero potencial de la autocuración con alimentos.

El poder de los alimentos para sanar se ve claramente en la historia de Elke, de 42 años, que vino a verme a Berlín para pedirme consejo sobre su grave alergia en su piel. Estaba recibiendo el tratamiento médico estándar con crema de cortisona, pero la piel gruesa y crujiente seguía



volviendo a sus manos y antebrazos. La cortisona solo suprime los síntomas durante un tiempo, un tratamiento típicamente sintomático.

Le mostré las pautas alimentarias para superar su alergia cutánea e hice hincapié en que tenía que detener todos los productos lácteos para limpiar su sistema linfático. Elke siguió estrictamente el programa y cortó todos los productos lácteos. Después de tres semanas, su piel se había curado y se había vuelto suave. Ella me dijo más tarde que había querido contar su historia de éxito a los demás miembros de su grupo de apoyo a pacientes alérgicos. Sin embargo, su dermatólogo no le permitió compartir su historia, ya que afirmó que su cura con alimentos no funcionaría para nadie más y que ella solo despertaría falsas esperanzas. Obviamente, su historia no le fue bien a un dermatólogo que solo conocía el enfoque sintomático de la medicina.

Tiene sentido comer lo que apoya el bienestar y dejar de consumir lo que agobia el cuerpo. Esto va al corazón de la curación de cualquier trastorno de salud. Sin embargo, no es tan fácil como podría parecer. La comida puede ser tan controvertida y sensible como la política o la religión. La gente tiende a tener fuertes vínculos emocionales con sus amadas indulgencias y delicias. Incluso cuando se enfrentan a enfermedades graves, muchos a menudo ignoran los consejos de salud. Algunos incluso se sienten molestos por amigos y seres queridos bien intencionados que quieren que cambien a comida sana.

Por lo general, las personas no quieren asumir la responsabilidad personal de su bienestar o enfermedad y prefieren entregar esta responsabilidad a los médicos, los "expertos" tal y como la ven. Por cualquier razón, la mayoría prefiere ser pacientes pasivos en lugar de autocuradores activos. No les gusta el cambio y prefieren seguir con sus viejas costumbres y hábitos. Sin embargo, las personas no tienen que ser corderos pasivos. Cada uno tiene el poder de fortalecer su propia salud, y asumir esta responsabilidad personal es un pilar del pensamiento macrobiótico.

El hábito más difícil de romper parece ser ese preciado café de la mañana. Despertar con una sacudida de cafeína es la respuesta común al problema generalizado del cansancio crónico que a menudo comienza en el primer momento del despertar. Esto demuestra claramente que el cuerpo no está en buena forma. La cafeína solo da un efecto temporal de mayor estado de alerta al estimular las glándulas suprarrenales para que produzcan hormonas del estrés. Esto sirve como muleta de corta duración para obtener la energía de la que carece el cuerpo. Por supuesto, esto no puede proporcionar la energía que proviene de comer bien. La energía real proviene del verdadero bienestar, que solo es posible después de que las glándulas suprarrenales se recuperen de la sobreestimulación de la cafeína.

La cafeína neurotóxica es una carga especialmente para el hígado, el principal órgano desintoxicante. Poco después de dejar de tomar cafeína, a menudo aparecen síntomas desagradables de abstinencia de toxinas, como dolor de cabeza, pero estos desaparecen en poco tiempo. Todo el mundo sabe que el estrés crónico conduce a enfermedades, pero ¿quién piensa en el aumento de las hormonas del estrés que produce la cafeína?

La popularidad de la cafeína como café, té y bebidas de "energía" muestra lo extendido que está el cansancio crónico. La causa puede ser tan básica como los intestinos débiles que no pueden absorber bien los nutrientes esenciales. Un sistema digestivo débil deja al cuerpo deficiente en nutrientes, lo que socava la vitalidad. Un fuerte tracto digestivo, por otro lado, descompone la masa de alimentos masticados correctamente y absorbe los nutrientes en el torrente sanguíneo. Sin los

minerales, vitaminas y enzimas adecuados, el hígado no puede librar al cuerpo de toxinas dañinas ni llevar a cabo otras funciones vitales.

A medida que el cuerpo envejece, tiende a debilitarse. Solo un esfuerzo consciente para promover la renovación del cuerpo puede retardar el envejecimiento. Las opciones sabias de comida y estilo de vida apoyan la calidad de vida completa, independientemente de la edad. No se necesita un conocimiento profundo y detallado de la nutrición para hacer esto. Se trata de comer los alimentos integrales adecuados y masticar bien.

El cuerpo tiene entonces los medios para producir energía, mantener las funciones corporales adecuadas, deshacerse de las toxinas y reparar el daño a las células o formar otras nuevas. Esta es la base del bienestar físico y mental, incluido el pensamiento claro y la buena memoria. Comer bien promueve una mejor calidad de vida, así como una vida útil más larga. Esta es la manera de aprovechar al máximo la vida, por muy larga que sea la vida útil.

En mi juventud, admiré mucho a Alan Watts, un pensador, filósofo y autor original que escribió sobre el significado de la vida. Watts fue un teólogo cristiano y uno de los primeros occidentales en convertirse en un maestro budista zen. Cuando entré en el mundo de la comida natural, me quedé asombrado al descubrir que Watts, a pesar de su comprensión de la filosofía oriental, pensaba poco en la importancia de la comida. Su muerte por un ataque al corazón a la edad de 58 años puso fin a este genio. Si Watts no hubiera pasado por alto el factor alimentario vital, seguramente habría cumplido mucho más de su potencial.

### **Averígualo por ti Mismo**

Recuerda que no hay una forma única de comer que se adapte a todo el mundo. Piensa en la singularidad de cada uno, tanto física como mentalmente, así como en los diversos trabajos, niveles de actividad, edad, sexo y clima o temporada del hogar.

La mayoría de los expertos no ven la nutrición de forma holística y escriben más bien desde una perspectiva científica limitada. Se necesita una visión general, junto con directrices sólidas y prácticas para las comidas diarias, para que funcione bien. Por ejemplo, el libro *The Metabolic Typing Diet*, de William Wolcott, me mostró que soy un tipo metabólico de carbohidratos en lugar de un tipo de proteína o mixto. Sin embargo, Wolcott carece de la dimensión holística. Por interesante que sea el libro, la lista de alimentos beneficiosos para el tipo de carbohidratos incluye alimentos lácteos altamente procesados y bajos en grasa, el peor de los productos lácteos. En el capítulo sobre la leche, desacredito el mito de que la leche de vaca es una buena fuente de calcio para prevenir la osteoporosis, y muestro más bien que la leche es un factor de riesgo para los huesos débiles y muchas otras enfermedades.

Se necesitan dos tipos de conocimientos para encontrar la forma óptima de comer para las necesidades individuales. El primer tipo es intelectual y analítico, tratando con diversas teorías e ideas. Vale la pena probar esas teorías que parecen tener sentido. El segundo es práctico e implica escuchar los comentarios de nuestros propios cuerpos y las observaciones. Este es el espíritu del lema de Ohsawa *Non Credo*. Necesitamos el conocimiento más amplio para entender intelectualmente lo que podría ser mejor para nosotros, pero también la intuición más fina para sentirlo.

No olvides *Non Credo* cuando leas o escuches lo que la gente piensa de comer para la salud, o cualquier otro tema. Mantén la mente abierta, pero no solo creas lo que otros afirman. Descubre por ti mismo lo que es cierto. Una vez me encontré con una verdadera perla de sabiduría: mira por todas partes para entender. Ten curiosidad.

Con la perspectiva macrobiótica, se hace más fácil dar sentido a las confusas contradicciones que abundan en el campo de la nutrición. Esta mayor comprensión te empodera como autocurador.

## **BACK COVER**

Con una buena alimentación, el cuerpo tiene los medios para producir energía, mantener sus funciones vitales, deshacerse de las toxinas y rejuvenecer sus células. Las personas que comen pensando en el bienestar y la longevidad se sienten mejor, tienen más energía y experimentan una mayor claridad mental.

Este libro te ayudará a entender cómo comer de una manera que promueva el bienestar y mejorará tu calidad de vida independientemente de tu edad. Se basa en un enfoque holístico de la salud, basándose en la sabiduría tradicional sobre los alimentos y las ideas de la experiencia personal de los autores, así como en la investigación científica de vanguardia.

Las muchas recetas muestran cómo se pueden aplicar los principios de la salud de una manera muy práctica. Las recetas cubren un amplio espectro para todos los interesados en comer bien, desde recetas que se centran en la autocuración hasta bocadillos saludables, comidas rápidas y fáciles y deliciosos postres.