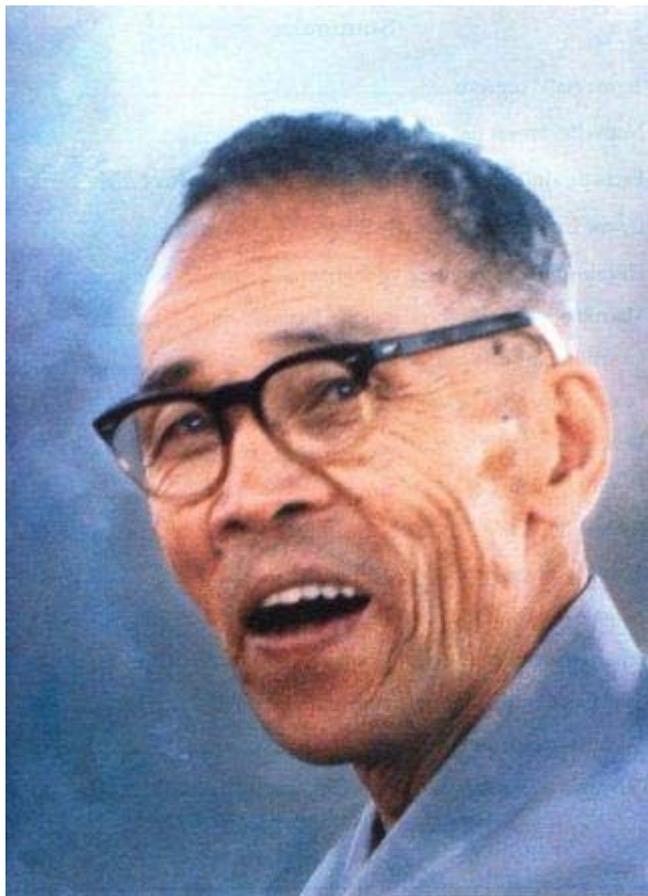


George Ohsawa

# EL ZEN MACROBIÓTICO

o el arte del rejuvenecimiento y la longevidad





George Ohsawa.

**EL ZEN MACROBIÓTICO**  
**o**  
**el arte del rejuvenecimiento y**  
**la longevidad.**

por

Georges Ohsawa  
(Nyoiti Sakurazawa)

Traducción del original francés por J.A.V.

## PREFACIO DE CAUVET-DUHAMEL.

Aunque Georges Ohsawa es ya sobradamente conocido gracias a sus publicaciones, a sus conferencias y, sobre todo, a sus curaciones, no está de más recordar que nació el 18 de Octubre de 1893 en Kyoto y que vino por primera vez a Francia antes de la Segunda Guerra Mundial, formando enseguida un círculo de amigos. Encarcelado en su país durante la contienda y condenado a muerte, fue salvado por el desembarco de los Americanos. A pesar de no poseer nada propio, ha dado varias veces la vuelta al mundo en compañía de su encantadora esposa y ha pasado también largas temporadas en Europa y en los Estados Unidos, donde sus ideas han encontrado un rechazo considerable. Actualmente tiene 70 años y una actividad desbordante, contentándose con apenas tres o cuatro horas de sueño por las noches, lo que constituye un testimonio vivo de la excelencia de sus principios.

Estos principios están basados en el vínculo entre cuerpo y espíritu, admitido desde hace miles de años por las religiones de Oriente y recientemente descubierto por nuestra medicina. Para sus curaciones, G. Ohsawa no prescribe ninguna clase de remedio; y, sobre todo, ningún producto farmacéutico. En el aspecto físico, recomienda un cambio radical de régimen alimentario, junto con algunas plantas en casos concretos.

En el aspecto espiritual, Ohsawa insiste en un completo cambio de actitud ante la vida. Parte de la idea, a la cual habían llegado también filósofos como Spinoza o Teilhard de Chardin, de que el hombre no es una entidad separada en un universo creado para servirle, sino que, nacido del limo de la tierra, es solamente el último eslabón en el tiempo de una cadena de seres con los que vive en simbiosis. Nuestros vecinos son tan hermanos nuestros como los hombres de las antípodas; como los animales, que tienen la misma fisiología que nosotros; como las plantas, sometidas como nosotros al nacimiento y a la muerte; e incluso como las piedras, que obedecen a las mismas leyes que el resto del universo.

El Todo es llevado por un soplo que nos conduce hacia lo desconocido, de suerte que estamos todos en el mismo barco, del que tenemos la idea ilusoria de salir cuando morimos. Siendo así, ¿por qué luchar por acaparar en detrimento de los demás -y por tanto de nosotros mismos- bienes que acabaremos perdiendo? El mundo forma una unidad en la que cada criatura lleva en sí una parcela de vida que nos hace análogos e interdependientes, por lo que desperdiciar un solo grano de arroz o comer demasiado mientras que tantos seres humanos apenas pueden alimentarse, es un crimen, dice Ohsawa, por el que seremos castigados.

A esta idea de interdependencia va unida la de sacrificio, que está igualmente en la base de todas las religiones: sacrificio de la tierra que nutre a las plantas que alimentan a los animales y a los seres de sangre roja, los más evolucionados de los cuales se sacrifican igualmente a fin de preparar la llegada de la futura encarnación y el advenimiento de lo que San Pablo llamaba la Parusía.

Esta concepción de la vida y de la disciplina alimentaria que Ohsawa predica y que choca con nuestras costumbres, tiene como consecuencia asegurarnos la felicidad, de la que se han beneficiado los pueblos de Asia durante miles de años. Todos los viajeros que van a Oriente dan testimonio unánime de que, desde Birmania a Japón, las sonrisas son la nota dominante a pesar del hambre y la miseria; y de que incluso los animales participan de esta bienaventuranza general y temen menos al hombre que en Europa. Es cierto que los Amarillos descubrieron la pólvora, pero no la utilizan más que para los fuegos artificiales, mientras que los Blancos le dieron rápidamente otros usos que acabaron llevándoles a la bomba de hidrógeno. Se impone un alto en el camino para revisar nuestros principios y cambiar de dirección. Y es igualmente en esta esperanza que G. Ohsawa, que es presidente de la Asociación Japonesa para el Gobierno Mundial, trabaja incansablemente para difundir sus ideas.

Atacado por el gremio de médicos ante la 16ª Cámara Correccional del Sena por ejercicio ilegal de la medicina, fue absuelto por el Tribunal, que basó su veredicto en los siguientes términos, relatados como sigue por Justice Magazine en agosto de 1960:

“Ohsawa profesa un sistema filosófico de origen extremo oriental en el cual el hombre aparece sometido a fuerzas antagonistas conocidas como Yin y Yang. Por otra parte, el fin de la filosofía de Extremo Oriente es permitir al hombre alcanzar la felicidad eterna y la libertad infinita. Para ello, es necesario practicar el desapego, que implica la obligación de dar hasta el sacrificio, por lo que el hombre no debe consumir más que el alimento estrictamente indispensable para la realización de su equilibrio. Al ser los bienes de consumo limitados, todo exceso es perjudicial para el prójimo y contrario a la noción de desapego.

Así, Ohsawa ha llegado a concebir un régimen alimentario conforme con sus convicciones filosóficas y morales, viéndose enseguida que en tal sistema la medicina constituye solo una rama de la filosofía y se confunde a veces con la dietética, sin que sea posible atribuir a estos términos el mismo sentido que en Occidente. Para difundir sus enseñanzas, Ohsawa ha viajado por todo el mundo; y, desde 1957, ha vuelto en varias ocasiones a París, donde ha dado un buen número de conferencias. Algunos médicos parisinos han entrado en relación con él,

interesándose en la dietética y buscando enriquecer sus conocimientos en este ámbito con la aportación extremo oriental, trabajando con él en sus laboratorios o en el seno de diversos grupos y solicitando sus opiniones y consejos.

Estos hechos no pueden constituir actos de ejercicio ilegal de la medicina, pues no se pueden reprochar a Ohsawa sus enseñanzas ni sus escritos, que no pueden ser castigados por la ley. No se puede, en primer lugar, considerar una falta haberse hallado presente durante el examen que un médico hacía a sus propios enfermos ya que no fueron examinados por el propio Ohsawa, que se limitó a dar su opinión acerca del régimen que debía adoptarse. Lo hacía a petición del propio médico, que había requerido su presencia con una finalidad puramente científica. El artículo 372 del decreto de 11 de Mayo de 1955, que afecta a los actos de ejercicio ilegal de la medicina incluso en presencia del médico, no pretendía evidentemente prohibir ciertas colaboraciones llevadas a cabo en interés de la investigación médica..."

Este veredicto ofrece el interés de iniciar una delimitación entre la dietética médica y la higiene alimentaria. Se evidencia, en efecto, que Ohsawa intervino directamente en un único caso, el de un niño de cuatro años, el pequeño Alain H., mudo y ciego de nacimiento. Y se limitó a prescribir un régimen, dándole a la madre un texto mecanografiado con una lista de alimentos clasificados por grupos en la que había subrayado aquellos a los que se debía dar preferencia. Los jueces no vieron en ello indicio de culpabilidad: "No se trataba, evidentemente, de tratar una doble enfermedad congénita, sino simplemente de aportar un cierto alivio a un enfermo haciéndole participar de un sistema moral y filosófico en el que el acusado tiene una fe absoluta."

La madre del pobre niño, tras haber alimentado a su hijo exclusivamente, según los consejos recibidos, con un 90% de cereales y un 10% de verduras, le encontró más tranquilo, más alegre y más despierto. El reglaje de los fenómenos antagonistas Yin y Yang constituiría todo el secreto de esta mejoría.

Muchas recetas que aparecen en este compendio parecerán extrañas a muchas personas; pero en el círculo de nuestros amigos y parientes hemos podido ya constatar la eficacia de algunas de ellas. Ojalá esta obra pueda llevar al menos a una parte de la humanidad sufriente a conseguir una vida feliz.

Cauvet-Duhamel.

Este prefacio fue escrito para la primera edición de este libro, en 1964.

## PRÓLOGO.

### LOS CAMINOS DE LA FELICIDAD.

Hace miles de años, los sabios de Oriente crearon una definición de la felicidad –el objetivo de todos en este mundo- que me parece aún muy válida:

Según ellos, el hombre feliz es el que

- 1- Tiene una vida larga y saludable, y se interesa por todo.
- 2- No tiene preocupaciones de dinero.
- 3- Sabe evitar instintivamente los accidentes y las dificultades que pueden llevar a una muerte prematura.
- 4- Comprende que el universo está ordenado a todos los niveles.
- 5- No tiene el deseo de brillar en el primer rango, lo que provoca la caída al último, sino que busca el último para terminar situado para siempre en el primero.

La filosofía oriental enseña el medio de alcanzar esta felicidad en todos los planos: individual, familiar y social. No busca explicar la estructura del universo más que para mostrarnos cómo conseguir en la práctica esta felicidad. La mayoría de los grandes hombres se han hecho a sí mismos, por lo que la educación escolar es inútil y habría que prohibirla. La educación profesional crea esclavos y la mentalidad del esclavo es incompatible con la felicidad.

En esta guía he evitado exponer la filosofía Yin-Yang de la Felicidad, el Discernimiento Supremo y las Llaves del Reino de los Cielos tal como fueron vistos por Lao-Tsé, Buda, Song-Tsé y tantos otros porque ya existen numerosas obras sobre estos temas. La comprensión intelectual de estas filosofías es, por lo demás, superflua si no se llega a vivir un día de felicidad de vez en cuando y cada vez más frecuentemente.

Si la concepción oriental de la felicidad os interesa, probad el método macrobiótico durante al menos una o dos semanas (“macrobiótica” viene del griego “macro”, que significa “grande”, y de “bios”, vida, es decir “técnica de larga vida”). Os lo recomiendo después de haberlo enseñado durante 48 años, y estoy convencido de que es el mejor camino hacia la felicidad.

La otra vía, que consiste en sumergirse en estudios intelectuales y teóricos, es larga, difícil y pesada.

No olvidéis que la filosofía oriental es práctica. Solo una persona que ignora los métodos médicos puede creer que se puede conseguir la felicidad con ayuda de productos farmacéuticos cada vez más

numerosos y de operaciones quirúrgicas cada vez más complicadas. La filosofía oriental es una disciplina que cualquiera puede seguir agradablemente cómo y cuando quiera. Restaura la salud y la armonía entre cuerpo, alma y espíritu, condiciones indispensables para una vida feliz.

#### DE LA SALUD A LA PAZ.

Todas las grandes religiones nacieron en Oriente, tierra de la luz. Gracias a ellas, los pueblos orientales, sobre todo aquellos de Extremo Oriente, han vivido pacíficamente durante miles de años hasta la llegada de la civilización occidental, por eso Japón ha sido siempre conocido como el país de la longevidad y de la paz.

Pero todo está sujeto a transformaciones en este mundo cambiante. Los países de Asia y de África fueron colonizados por la civilización occidental, y su pacifismo hizo que abandonaran sus propias tradiciones y adoptaran los modos de Occidente. La civilización importada se hizo cada vez más poderosa, las guerras se hicieron cada vez más crueles y la civilización científica es ahora la nueva religión de la humanidad. Sentimos gran admiración por ella, pero ¿podemos aspirar a ponerla de acuerdo con la antigua civilización de la salud, de la libertad, de la felicidad y de la paz?

He buscado durante mucho tiempo poner de acuerdo estas dos civilizaciones y creo haber encontrado el modo de combinarlas. Creo que si los occidentales se toman la molestia de aplicar la filosofía oriental, llegarán a resolver no solo numerosos problemas de orden científico y social, sino también grandes cuestiones como las de la libertad y la felicidad.

El primer paso en esta vía consiste en estudiar la alimentación oriental, base de la salud y de la vida feliz que era considerada en Japón como el arte divino de la vida. Este arte reposaba sobre numerosos principios, mientras que en Occidente parece no estar guiado más que por la búsqueda del placer; es decir, por motivaciones bastante bajas. Quien acaba de terminar lo que se suele llamar una buena comida, muestra en sus facciones que está fatigado, si no intoxicado, por los alimentos demasiado pesados que ha consumido, y sus palabras no muestran tampoco la lucidez de su inteligencia. Vemos así que la salud y el discernimiento, ligados según el adagio europeo "mens sana in corpore sano", están influenciados por la alimentación, cuya importancia a nadie se le escapa. No es que la nutrición oriental sea a priori mejor que otras, y la que puede encontrarse en Europa en restaurantes chinos o japoneses, a veces muy elegantes, no apela más que a ideas primitivas y oscurece más o menos el discernimiento supremo. (Ver cap. IV. El lugar del discernimiento supremo en el

pensamiento). Los verdaderos maestros de las cocinas china y japonesa preparan platos que no solo son exquisitos para aquellos cuyas papilas gustativas no han sido deterioradas por el alcohol o los alimentos fuertemente especiados, sino que, según los principios de la macrobiótica, también son capaces de fortalecer la salud; y, como consecuencia, la felicidad. El régimen de los monasterios Zen en Japón es llamado "Syozin Ryori", que significa "cocina que mejora el discernimiento".

Si la industria alimentaria, en Europa y en todas partes, pudiera producir alimentos macrobióticos, lograría la primera revolución de este género y llevaría a cabo la primera guerra total contra la enfermedad y la miseria.

## CAPÍTULO 1 LA MACROBIÓTICA Y LA MEDICINA ORIENTAL.

La macrobiótica no es una medicina empírica de origen popular, ni una medicina mística o supuestamente científica o paliativa, sino la aplicación a la vida diaria de los principios de la filosofía oriental.

Es la puesta en práctica de una concepción dialéctica del universo con 5000 años de antigüedad y que muestra el camino a la felicidad a través de la salud. Es una vía abierta a todos, ricos o pobres, sabios o ignorantes. Es simple y todos los que quieren sinceramente liberarse de sus dificultades fisiológicas o mentales pueden seguirla en su vida cotidiana. Millones de personas en Extremo Oriente han llevado una existencia libre y feliz y se han beneficiado de la paz y la cultura durante miles de años gracias a la enseñanza macrobiótica de Lao-Tsé, de Song-Tsé, de Confucio, de Buda, de Mahavira, de Nagarjuna, etc. Y, mucho antes que ellos, los sabios que elaboraron la ciencia médica en la India.

En la actualidad, estas enseñanzas han envejecido, pues todo lo que tiene un comienzo tiene un fin. Se han cargado de supersticiones, de misticismo y de rutina profesional, y es por eso que os ofrecemos una nueva interpretación.

### POR QUÉ HE ESCRITO ESTE LIBRO.

¿Os habéis preguntado por qué en Occidente hay tantos grandes hospitales y sanatorios, tantas drogas y medicamentos, tantos

enfermos físicos y mentales? ¿Por qué hay tantas prisiones, tantos policías y tantos ejércitos?

La respuesta es simple: Todos tenemos enfermedades fisiológicas y mentales cuyas causas nos son ocultadas por nuestra educación. Ésta no desarrolla en nosotros los medios para ser felices y libres, sino que nos convierte en técnicos; es decir, en esclavos irracionales, crueles, simplistas y llenos de avaricia.

La felicidad y la desgracia, la enfermedad y la salud, la libertad y la esclavitud, dependen solo de nuestra actitud en la vida y en nuestras actividades. Éstas son dictadas en última instancia por nuestra comprensión de la constitución del mundo y del universo, pero no existe escuela o universidad en la que podamos aprender a pensar correctamente. Las palabras "Libertad, Igualdad y Fraternidad" están por todas partes en Francia, pero su aplicación no es tan común.

La vida es infinitamente maravillosa. Con la única excepción del hombre, todos los seres –pájaros, insectos, peces, microbios e incluso parásitos- viven felices en la naturaleza, libres de obligaciones con ellos mismos o con los demás. Mi esposa y yo vivimos dos años en la jungla de la India y uno en la africana y nunca vi un solo mono, cocodrilo, serpiente, insecto o elefante que fuera desgraciado, estuviera enfermo o fuera obligado a trabajar para otros de su especie. Todos los pueblos primitivos que vivían entre ellos eran igualmente felices antes de ser convertidos en siervos por sus "colonizadores" armados de fusiles, de alcohol, de chocolate y de religión.

La única regla de vida de estos primitivos era que el que no se divierte, no come.

Yo soy el único y tal vez el último rebelde de color que quiere vivir tan feliz como sus ancestros. Quisiera reestablecer el reino en el que aquellos que no se divierten no tienen derecho a comer y en el que, como decía Epícteto, quien no es feliz es por culpa suya. En este reino no habría ni patrón ni empleado, ni maestro ni escuela, ni hospital ni fábricas farmacéuticas, ni policía ni prisión, ni guerra ni enemigo, sino que todos serían amigos íntimos, hermanos y hermanas, padres e hijos. No existiría el trabajo obligado, ni crímenes ni castigos, y todos serían independientes.

Y sin embargo no soy un revolucionario, no tengo la intención de reestablecer un imperio mundial visible, solo desearía invitar a algunas personas a vivir en mi país de las maravillas en el que tenemos 366 Navidades Felices cada año en lugar de una sola, país llamado Erewhon por Samuel Butler.

La admisión es libre y gratuita, basta con adoptar el régimen macrobiótico.

## LA FILOSOFÍA DE EXTREMO ORIENTE.

Hubo una vez un hombre libre llamado "Fou-i" que encontró una llave de piedra para abrir la puerta invisible del Reino de los Cielos, cuyo nombre exacto es Erewhon o Moni-Kodo. Vivía en algún lugar de un viejo continente, en una elevada meseta muy calurosa de día y muy fría de noche, sin armas, sin instrumentos, sin vestidos ni zapatos, ni papel moneda, ni farmacia. Pero disfrutaba de la vida como sus compañeros los pájaros, los peces, las mariposas y todos los animales prehistóricos. No había ley, ni nadie que la aplicara, ni dictadores, ni ladrones, ni periodistas, ni doctores. Ignoraba el teléfono, los pasaportes, las visas, los controles y los impuestos, por lo que no tenía ninguna preocupación.

Pasaron millones de años, nació la sociedad y después la civilización. Aparecieron los maestros y empezó la educación; es decir, que los profesionales fabricaron imitaciones de esta curiosa llave y la vendieron a un alto precio como si fuera una piedra preciosa, pues todo el mundo la quería, y este comercio fructificó durante millones de años.

Me propongo distribuir gratuitamente esta llave del reino de la libertad, de la felicidad y de la justicia a un número muy limitado de personas. Al contrario que los maestros profesionales, disfruto mucho de la vida como ciudadano de este reino y no estoy apegado a las posesiones ni al dinero.

Para ello, me expreso en un lenguaje infantil que puede solamente ser comprendido por aquellos que merecen entrar en este reino y que es fácil de reconocer porque los que lo comprenden recobran su salud física y moral. Llamo a este reino "La Filosofía de Extremo Oriente" y es muy fácil de comprender para aquellos que no tienen mucha instrucción y muy difícil para quienes sí la tienen. Os ofrezco esta llave del Reino de los Cielos bajo la forma de una guía en la que interpreto nuestra filosofía de 5000 años de antigüedad. Mi interpretación es presentada bajo una forma totalmente nueva porque la antigua escuela ha sido completamente truncada y falsificada por aquellos que se llamaban a sí mismos "profesionales", y los maestros actuales continúan esta mutilación.

Mi filosofía, o mi interpretación nueva de la antigua, reposa sobre la medicina de Extremo Oriente, que es la aplicación a la vida diaria de la filosofía pre-histórica. Ésta filosofía está en la base no solo de la medicina, sino también de las cinco grandes religiones de la humanidad. Por eso Jesús curaba a los enfermos físicos y mentales. Si

la medicina no curase más que los males físicos, sería como una hechicera malvada o una diablesa que nos haría aún más desgraciados, pero curar únicamente lo físico es imposible. El verdadero infierno, como lo muestra Sartre en *Huis-clos*, es de naturaleza psíquica, y su microbio no ha sido aún descubierto a pesar de los perfeccionamientos del microscopio: proviene de aquellos que ignoran la constitución y las leyes del Universo.

Estoy cada vez más convencido de la eficacia y de la superioridad de mi método. Me curé de la tuberculosis y de otras enfermedades tras haber sido desahuciado por los médicos antes de los 20 años. Después, he constatado miles de curaciones asombrosas de desesperados que aplicaron mis principios en Asia, en África y en Europa tan fácilmente como lo hubieran hecho los pájaros del cielo, los peces del mar y los animales del bosque.

Dejé mi Japón natal hace siete años para visitar todos los países del mundo y buscar en ellos amigos capaces de adoptar mi filosofía y de reestablecer el reino de la felicidad de nuevo en este mundo.

La base de esta filosofía es muy simple: El Yin-Yang; es decir, la ambivalencia de cada cosa, de cada situación, de cada estado de espíritu. O, dicho de otra manera, todas las cosas tienen dos polos y contienen su contrario o su opuesto: Día-noche, hombre-mujer, guerra-paz, etc. Es, también, la conclusión a la que llegué, tras largas investigaciones, el historiador inglés Toynbee. Se puede aplicar este principio a todos los momentos de la vida diaria, en nuestras relaciones familiares, en nuestra pareja, en nuestra vida social y política, pues es el fundamento de nuestra existencia, está en la naturaleza de las cosas y puede servir como norma universal.

Mi método no consiste únicamente en destruir los síntomas a cualquier precio, incluso violentamente, por medio de la física o de la química, o en llegar a la psique, sino en un procedimiento simple que procura no solamente la curación (eliminación de los síntomas) o el dominio de la salud, sino también la paz del alma, la libertad y la justicia. Es más revolucionario que el descubrimiento de la energía atómica y de las bombas de hidrógeno, y pone en cuestión todos los valores, todas las filosofías y todas las técnicas modernas.

## CAPÍTULO II MI TERAPÉUTICA.

Siguiendo la medicina de Extremo Oriente, no existen los medios terapéuticos puesto que la Naturaleza, madre de toda vida en este universo, es la gran sanadora. La enfermedad y la desgracia, como el crimen y el castigo, son el resultado de una mala conducta; es decir, de una conducta que viola el Orden del Universo.

Así, nuestra cura es enormemente simple: toda enfermedad puede curarse completamente en 10 días, y he aquí por qué: La enfermedad viene de la sangre, de la que eliminamos una décima parte cada día. En consecuencia, nuestra sangre será renovada en 10 días si seguimos una alimentación adecuada.

La teoría es simple, pero su aplicación es delicada y puede ser complicada. Una teoría sin aplicación práctica es inútil, mientras que una técnica sin una teoría simple y clara es peligrosa. Al mismo tiempo, nuestra terapéutica es muy fácil: consiste en utilizar alimentos naturales y abandonar medicamentos, operaciones y curas de reposo. De hecho, es difícil encontrar actualmente alimentos y bebidas que no estén adulterados; pero si comprendéis el principio único de la constitución del universo, esto no será ningún problema para vosotros.

### DESGRACIA, ENFERMEDAD Y CRIMEN.

Tal como mostró Toynbee, los imperios mundiales y su civilización han sido siempre destruidos por sus defectos internos. Igualmente, todas las desgracias y todas las enfermedades del hombre, incluido el crimen, son engendradas por él mismo, por su ignorancia casi deseada de las leyes de la naturaleza, ya que, como príncipe de la creación, nace en una felicidad celestial en la que solo a él le corresponde tratar de mantenerse.

### ENFERMEDADES INCURABLES.

No existen las enfermedades incurables. He visto miles de enfermedades supuestamente incurables, como diabetes, parálisis de todas clases, lepra, epilepsia, asma, etc., curadas en 10 días o en algunas semanas con nuestra macrobiótica, por lo que estoy convencido de que no habría males incurables si todos aplicásemos este método.

## TRES TERAPÉUTICAS.

En mi opinión, hay tres clases de terapéuticas:

- 1) La de los síntomas: Es decir, la destrucción de los síntomas por medio de paliativos físicos y siempre más o menos violentos. Es la medicina sintomática, animal o mecánica.
- 2) La de la educación: Consiste en el desarrollo del discernimiento, que permite al hombre dominar su salud. Es la medicina humana.
- 3) La creativa o espiritual, que consiste en vivir sin miedo ni ansiedad, en libertad y justicia. O, dicho de otro modo, realizando el "yo" (ser). Es la medicina del espíritu, del cuerpo y del alma.

Si no sentís el deseo de adoptar esta tercera terapéutica a cualquier precio, es inútil que continuéis leyendo este libro, puesto que podéis aplicar la primera por la medicina oficial y la segunda, hasta cierto punto, por un método espiritual o psicológico.

No hay enfermedades incurables para Dios, el Creador del Universo, ni en el Reino de la libertad, de la felicidad y de la justicia. Pero hay gente a la que no se puede curar o a la que no podemos enseñar cómo curarse: Son los arrogantes, que rehúsan plantearse antes que nada la constitución del universo y su principio único y que niegan la fe que mueve montañas.

Si no tienes la voluntad de vivir con poco y de forma sencilla según el viejo adagio "vivere parvo" (vivir pobrementemente), que sigue siendo la llave de oro de la salud, no puedes ni debes curarte.

A veces oímos decir que alguien quiere curarse, que tiene la determinación de curarse a cualquier precio, pero esta voluntad no muestra otra cosa que el deseo de parapetarse en sí misma, y no es más que una forma de derrotismo. Mucha gente quiere curarse con ayuda de otros o de algún instrumento, sin hacer un "mea culpa" ni averiguar qué error está detrás del mal que padecen. Son los descendientes de la raza de víboras de la que hablaba Jesús, y no pueden ni deben curarse porque no lo merecen, como no merecen el Reino de los Cielos. La voluntad de vivir empieza por la búsqueda de la causa de todas las desgracias, de todas las enfermedades y de todas las injusticias con el fin de vencerlas sin violencia ni instrumento sino conforme a las normas del Universo, mientras que el deseo de curar los síntomas o de controlar la salud no es más que una manifestación de exclusivismo o egoísmo de alguien que no tiene en cuenta las leyes del universo o quiere mostrarse superior a ellas.

## SATORI.

El Satori es la convicción profunda, casi fisiológica, de que se ha llegado al reino de la libertad, de la felicidad y de la justicia, tanto en cuerpo como en espíritu. No se trata ni de ocultismo ni de misticismo.

Si el camino del Satori os parece infinitamente largo es que vuestro punto de partida es malo. Aplicáis la fórmula "no sabemos y no sabremos nunca", ya sugerida por hombres de ciencia como Henri Poincaré. Todas las búsquedas filosóficas y científicas de Occidente, que actualmente domina el mundo, están sometidas a esta idea.

Si queréis alcanzar el Satori debéis ante todo estudiar nuestra filosofía, que es la base sólida de todas las religiones, y practicar cada día estrictamente el método macrobiótico. Debéis sobre todo entender la maravillosa constitución del universo y su justicia.

Para llegar a ser un buen chófer o un buen piloto hay que empezar por aprender el mecanismo y el funcionamiento del vehículo. Del mismo modo, para ser el médico de tu propio cuerpo debes estudiar y examinar atentamente sus reacciones. Los cambios de impresiones sobre el tema con otros amigos que han hecho o están haciendo la misma experiencia que uno aportan también muchas enseñanzas.

## CORAJE, HONESTIDAD, JUSTICIA.

El que se cree valiente ignora la valentía, el que es perfectamente honesto ignora la honestidad, el que es recto ignora la rectitud, el que está sano ignora la salud. El conocimiento es la tarjeta de identidad de un mundo limitado e ilusorio y no la del Reino infinito de los Cielos.

Si estás seguro de tus aptitudes, de tus cualidades, de tus conocimientos o de tu fortuna, eres prisionero de este mundo limitado. Si sabes lo que son la justicia, la paciencia o la salud, no eres modesto y estas cualidades seguirán siéndote ajenas. No pueden ser conferidas por otros; tienes que vivirlas tú mismo. Y, si dependen de otros o de ciertas condiciones, son prestadas y no tuyas. Si alguien garantiza tu libertad, ésta será tu deuda. Igualmente, cuanto mayores son la justicia y la felicidad que te dan otros, mayor es tu deuda. Felicidad, libertad y justicia deben ser infinitas e incondicionales: Buscarlas en los demás es llevar la vida de un esclavo.

## TOLERANCIA.

Querer aprender a ser tolerante es como decir que uno no lo es, pues no hay nada intolerable en este mundo, todo es tolerable. Un hombre

libre lo acepta todo: El buen tiempo como el malo, las dificultades como las facilidades, la muerte como la vida, y todo con alegría. No hay protestas ni objeciones en la naturaleza, todo está perfectamente equilibrado.

Si encuentras en este mundo algo que te resulta intolerable, es que tú mismo eres intolerable y exclusivo; y si no puedes acabar con aquello que te parece intolerable, vives en el infierno.

Si "ser tolerante" es tu lema, es que no lo eres, y todos los lemas de este tipo son la muestra de tu naturaleza.

El que lo acepta todo gustosamente ignora el significado de la palabra tolerancia.

### CAPÍTULO III.

#### LAS SIETE CONDICIONES DE LA SALUD Y DE LA FELICIDAD.

Antes de seguir nuestras directrices en materia de régimen, es conveniente que examines tu estado de salud según las siete normas siguientes:

Las tres primeras son de orden psicológico. Si las cumples, tendrás 15 puntos, cinco por cada una. La cuarta, la quinta y la sexta valen 10 puntos cada una; y la sexta, la más importante, 55 puntos. Si de salida tienes ya más de 40 puntos, estás en bastante buena forma, y si alcanzas los 60 en tres meses, será todo un éxito. Empieza por hacer esta autoconsulta antes de iniciar el régimen macrobiótico. Al comienzo de cada mes tendrás un progreso más o menos grande dependiendo de lo estrictamente que lo hayas seguido. Prueba el test con tus amigos y te sorprenderá constatar que algunos que parecen estar muy bien no tienen en realidad muy buena salud.

#### 1.- *Ausencia de cansancio.* (5 puntos)

No debes sentirte cansado. Si coges un resfriado, significa que tu constitución ha estado fatigada durante muchos años. Incluso si no te resfrías más que una vez en diez años es una mala señal pues a los animales no les pasa, ni siquiera en los países fríos, con lo que la raíz de tu mal es profunda. Si dices de vez en cuando "es demasiado difícil" o "es imposible" o "no estoy en condiciones de hacer esto o aquello", estás mostrando el grado de tu debilidad porque, si estás verdaderamente en forma, debes poder superar las dificultades una tras otra con el mismo vigor que un perro persiguiendo a un conejo. Si

no puedes afrontar dificultades cada vez mayores, eres derrotista. Hay que aventurarse en lo desconocido, y el placer será mayor cuanto más grande sea la dificultad. Esta es la actitud que indica la ausencia de fatiga, que es la verdadera causa de todas las enfermedades y que puede curarse muy fácilmente, sin medicación ninguna, si sigues correctamente el método macrobiótico de rejuvenecimiento y longevidad.

#### 2- *Buen apetito.* (5 puntos)

Si no puedes tomar cualquier alimento natural con placer y con la mayor gratitud hacia el Creador, es que te falta apetito. Si un simple trozo de pan negro o un poco de arroz integral te parecen muy apetecibles, es que tienes buen apetito y buen estómago. Un buen apetito es la salud en sí misma, y comporta igualmente el apetito sexual.

El apetito sexual y su satisfacción gozosa son una de las condiciones esenciales de la felicidad. Si un hombre o una mujer no tienen ni apetito ni placer sexual es que son ajenos a la ley de la vida, al Yin-Yang. La violación de esta ley por ignorancia no puede conducir más que a la enfermedad o a deficiencias mentales. Los puritanos son impotentes y por lo tanto odian la sexualidad. Quienes están amargados o descontentos, interior o exteriormente, nunca entrarán en el Reino de los Cielos.

#### 3.- *Sueño profundo.* (5 puntos)

Si hablas mientras duermes o tienes sueños, es que no duermes bien y tu sueño no es bueno. Por el contrario, si tienes bastante con entre cuatro y seis horas de sueño, es que duermes bien. Si no consigues dormirte tres o cuatro minutos después de poner la cabeza en la almohada en cualquier circunstancia y en cualquier momento del día, es que tu espíritu no está completamente libre de miedo. Si no puedes despertarte a la hora que te has fijado antes de acostarte, es que tu sueño es imperfecto.

#### 4.- *Buena memoria.* (10 puntos)

Si no olvidas nada de lo que ves y oyes, es que tienes buena memoria. La capacidad de retener aumenta con la edad. Seríamos desgraciados si perdiésemos el recuerdo de quienes nos han ayudado. Y, sin una buena memoria en ámbitos muy diversos, no seríamos más que computadoras. Sin buena memoria no podemos tener un discernimiento sano y no podemos más que equivocarnos.

La memoria es el factor más importante de nuestra vida y la base de nuestra personalidad. Los Yogis, los Budistas, los Cristianos, han tenido siempre una buena memoria. Algunos incluso recuerdan sus vidas anteriores.

Gracias a la macrobiótica, desarrollarás la memoria hasta el infinito. Puedes constatarlo en un diabético que la ha perdido a causa de su enfermedad: observando nuestro régimen, el enfermo recobrará la memoria rápidamente. Y no solo los diabéticos, también los neurasténicos o los deficientes mentales pueden recobrar la memoria. Conocí a una francesa, Mme. L, profesora de filosofía, que siguió el régimen macrobiótico durante tres años junto con su marido y sus cuatro hijos para recuperar la memoria y la salud. Para su asombro, su hija mayor, que estaba considerada como un poco deficiente por sus profesores, se convirtió en la primera de la clase.

#### 5.- *Buen humor.* (10 puntos)

¡Libérate de la cólera! Un hombre con buena salud, es decir, sin miedo ni enfermedades, es agradable y está contento en toda circunstancia. Una persona así estará más feliz y se sentirá más entusiasta cuanto mayores sean sus dificultades. Tu actitud, tu voz, tu conducta e incluso tus críticas deben provocar la gratitud de todos los que te rodean. Cada una de tus palabras debe expresar tu alegría y tu reconocimiento como el canto de los pájaros y el zumbido de los insectos del poema de Tagore. Las estrellas, el sol, las montañas y los mares participan de nuestra naturaleza, ¿cómo podemos vivir sin ser felices? Deberíamos serlo como lo es un niño que recibe un regalo. Si no lo somos, es que no tenemos buena salud. Un hombre sano no se enfada nunca.

¿Cuántos amigos íntimos tienes? Un número grande y variado de amigos íntimos es prueba de una amplia y profunda comprensión del mundo. No cuentan como amigos los padres ni los hermanos y hermanas. Un amigo es alguien a quien quieres y admiras y que siente lo mismo hacia ti; alguien que siempre está dispuesto a ayudarte a realizar tus sueños cueste lo que cueste, incluso sin que se le pida.

¿Cuántos amigos verdaderos tienes? Si tienes pocos es que eres muy exclusivo o un triste delincuente. No tienes suficiente buen humor como para hacer felices a los demás. Si tienes más de dos billones de amigos íntimos, puedes decir que eres amigo de toda la humanidad, pero ni siquiera esto es suficiente si cuentas solamente a los humanos, vivos o muertos. Hay que amar y admirar a todos los seres y todas las cosas, incluso a una brizna de hierba o un grano de arena o una gota de agua. Eso es el buen humor. Hay que poder decir, y algunos lo

consiguen, que nunca has conocido a nadie a quien no pudieras apreciar. Si no puedes hacer de tu mujer y tus hijos amigos íntimos, eso muestra que estás muy enfermo. Si no estás siempre contento en cualquier circunstancia, eres como un ciego que no ve nada de las maravillas del mundo.

Si tienes la menor queja que formular en lo social, lo mejor es que te retires a tu habitación como un caracol en su concha y te cuentes a ti mismo tu resentimiento. Si no tienes amigos íntimos, sigue mi consejo y toma una cucharadita de gomasio (3/4 de sésamo molido y 1/4 de sal) para neutralizar la acidez de tu sangre. Puedes comprobar este procedimiento en tus hijos: Deja de darles azúcar, miel, chocolate, etc., que acidifican la sangre y, en una semana o dos un niño muy Yin se volverá muy Yang, es decir, lleno de alegría. El aceite de sésamo que contiene el gomasio impide la sed al recubrir la sal, y ésta entra en el torrente sanguíneo anulando el exceso de ácido. ¡No olvides que un exceso de ácido es un peligro mortal!

Pocas veces se encuentra uno con gente agradable, puesto que casi todos los hombres y mujeres están enfermos. No se les puede culpar porque no saben cómo conseguir el buen humor. Si tienes conciencia de la constitución maravillosa de nuestro universo estarás lleno de una alegría y de una gratitud que no podrás dejar de compartir. Transmite buen humor, sonríe y di con voz agradable la simple palabra "gracias" en toda circunstancia y tan a menudo como puedas. En Occidente se dice "dad y tomad", pero nosotros decimos: "Dad, dad y dad tanto como podáis". No pierdes nada porque has recibido la vida y todo lo que hay en este mundo de forma gratuita. Eres el hijo o la hija única del Universo infinito que crea, anima, destruye y reproduce aquello que necesitas. Si sabes esto, todo te llegará en abundancia. Si temes perder tu dinero o tu propiedad por el hecho de dar, es que estás enfermo y eres desgraciado y tu discernimiento supremo está parcial o totalmente oscurecido. No ves el Orden grandioso del Universo.

La ceguera de espíritu es mucho más peligrosa que la ceguera física. Hay que curarla lo antes posible para poder beneficiarse del magnífico ordenamiento de la naturaleza. Si temes verte despojado de tus bienes, eres víctima del olvido y has perdido completamente de vista el origen de tu fortuna y de tu vida.

Si regalas una pequeña o una gran parte de tu fortuna no será en general siguiendo la máxima oriental de "dar y dar", sino siguiendo el principio de la teoría de los economistas occidentales. Esta teoría no era sino un medio de justificar la colonización y la explotación por la violencia de los pueblos de color. En Oriente, lo que se da es un sacrificio, una expresión de gratitud infinita y la comprensión de que uno se libera de todas sus deudas. Sacrificarse quiere decir dar lo máximo y lo mejor de lo que se tiene. El sacrificio es una ofrenda al

amor eterno, a la libertad infinita y a la justicia absoluta. El verdadero sacrificio consiste en dar con alegría la propia vida o el principio omnisciente, omnipotente y omnipresente de la propia vida: El satori. Es una liberación.

Nuestra Madre, la Tierra, se da perpetuamente para nutrir la hierba, y la hierba se da para nutrir a los animales. Los animales dan vida a este mundo con su alegría, y la única nota discordante la da el hombre, que mata y destruye. ¿Por qué el hombre no se da a los demás? En la naturaleza, la muerte es seguida por una vida nueva, por lo que el hombre a su vez debería darse para realizar el milagro más asombroso de la creación y encontrar la libertad infinita, la felicidad eterna y la justicia absoluta. Los que no comprenden esto son esclavos, enfermos o insensatos.

Si estás contento en cualquier circunstancia, dando sin cesar a los demás y particularmente lo más grande y mejor de este mundo, serás feliz y amado por todos. Podrás hacerlo si sigues mis consejos y encuentras los nuevos horizontes del país con el que sueña el hombre, según Toynbee, desde hace trescientos mil años. Mi medicina es en realidad como una lámpara de Aladino o una alfombra voladora. Antes de todo, debes restablecer tu salud de modo que obtengas al menos 60 puntos en las siete condiciones de la Salud y la Felicidad.

#### *6.- Rapidez de juicio y de ejecución. (10 puntos)*

Una persona con buena salud debe tener la facultad de pensar, juzgar y actuar correctamente y con rapidez y elegancia. La rapidez es la expresión de la libertad. Las personas que son prontas y precisas, como las que están dispuestas a cualquier llamada o desafío, están en buena forma. Se distinguen por su facultad de poner orden en todos los aspectos de su vida diaria, lo que puede constatarse en el reino animal y vegetal. La belleza de la forma o de la acción es el signo de la comprensión del Orden del Universo. La Salud y la Felicidad son igualmente manifestaciones del Orden del Universo expresadas en nuestra vida cotidiana, igual que la serenidad. Por lo demás, la vida, la salud, la divinidad y la eternidad son una sola cosa.

Es imposible cumplir estas condiciones sin observar el régimen macrobiótico que representa la esencia de una sabiduría simple y fácil con más de cinco mil años de antigüedad. Te convertirás así en el creador de tu propia vida, de tu salud y de tu felicidad. Puedes curarte no solo de tus males físicos, sino también de tus deficiencias psíquicas. Si conoces un método mejor, házmelo saber y abandonaré este camino hacia la felicidad que sigo desde hace 48 años para adoptar el tuyo.

## 7.- *Justicia*. (55 puntos)

La séptima condición de la salud es la Justicia. ¡Si no se entiende esto, lo que se sabe de la macrobiótica se convierte en un pecado! Solo hay una persona entre mil o entre un millón que comprenda la Justicia, por eso la infelicidad está tan extendida.

Quien está enfermo o es desgraciado es un mentiroso que no tiene la voluntad de vivir la Justicia hasta las últimas consecuencias.

¡Ni siquiera Franklin o Gandhi conocían la Justicia!

La Justicia a la que me refiero es muy simple: Es otro nombre del Orden del Universo. Por eso, el que vive confiándose a la Justicia consigue la Felicidad eterna y la Libertad infinita. ¿Utilizarla para curar la enfermedad? Es tan fácil como matar una chinche con un martillo.

El que comprende el Orden del Universo, el que lo asimila y lo hace suyo y lo practica, no tiene necesidad de sumergirse en ningún otro estudio. Y la ley no es problema.

En Extremo Oriente las palabras *Bontoki itu* significan "todas las leyes se unifican en una". Es una expresión que no existe en Occidente, aunque es buscada en la oscuridad en todas partes. Lo que se sabe de la séptima condición de la salud puede resumirse así:

- No mentir nunca para protegerse a uno mismo.
- Ser exacto.
- Amar a todo el mundo.
- Buscar siempre las dificultades, encontrarlas, combatir las, resolverlas y vencerlas con todas tus fuerzas.
- Ser cada vez más feliz y difundir la luz y la felicidad por todo el mundo.
- No tener nunca dudas y transformar la desdicha en felicidad.

El único entrenamiento para lograr estas condiciones es observar la macrobiótica. Sin embargo, no se puede explicar la justicia sin escribir un libro voluminoso, y lo mismo ocurre con la salud o la libertad. Por el momento, me basta con decir que todo en este mundo es invención o ilusión, y que no hay nada verdadero más que amar el Principio Único con un amor imparable y querer convertirse en una persona que convenza a todo el mundo de esta manera. De otro modo, es imposible llegar a ser feliz.

#### CAPÍTULO IV. CON FE, NADA ES IMPOSIBLE.

Toda la filosofía de Oriente consiste en enseñar la Constitución del Universo infinito, llamado también Reino de los Cielos y buscado igualmente bajo los nombres de Jainismo, Budismo, Hinduismo, Judaísmo, Cristianismo, Islam, Taoísmo, Sintoísmo, etc. El único fin de estas religiones es enseñar al hombre a conseguir, por y para sí mismo, la felicidad, la libertad y la salud.

El principio de estas religiones es dialéctico, paradójico y difícil, pero yo lo he simplificado de modo que pueda ser entendido por todo el mundo y aplicado en todas las circunstancias. La concepción del mundo y de la vida, la Constitución del Universo, son transpuestas al plano biológico. Todas las religiones insisten en la importancia de una alimentación correcta. Uno de los compendios de leyes más antiguos, el de Manou, nos indica igualmente este medio de conseguir la felicidad y la paz, y casi todas las religiones tienen reglas estrictas en lo que respecta a la alimentación. Sin observar estas reglas, es imposible desarrollar el Discernimiento Supremo ni por consiguiente seguir una religión. Esto parece ser desconocido para los teólogos y el clero en Occidente.

En el Budismo, y particularmente en el Budismo Zen, las reglas dietéticas son severas. Se publican ahora en Occidente numerosas obras sobre el Budismo Zen y la filosofía hindú, pero ninguna de ellas da una explicación completa sobre la importancia y la superioridad de este principio de base. Por eso, la filosofía del Vedanta, del Taoísmo, o del Budismo no puede ser bien comprendida en Occidente. Por otra parte, si todas las religiones han perdido su autoridad es a causa de la negligencia o de la ignorancia de estas ideas fundamentales. Y esta es también la razón por la que la paz, la libertad, la salud y la felicidad desaparecen del mundo.

Jesús dijo (Mateo, cap. XVII, vers. 20 y 21):

“Si vuestra fe fuera del tamaño de un grano de mostaza, le diríais a esta montaña “muévete”, y ella se movería; nada os sería imposible”.

Si tienes fe, nada te será imposible. Y si algo lo es, es que tu fe no tiene ni el tamaño de un grano de mostaza. Los crímenes, las guerras, la pobreza, la mala voluntad, las enfermedades “incurables”, todo se debe a la falta de fe. La felicidad y la desgracia dependen de nuestra conducta, y ésta es dictada por nuestro discernimiento.

¿Cuál es la relación entre el pensamiento y la fe? La fe es el juez; el juicio que desfallece es el que carece de fe. La fe es el discernimiento en el infinito, y no puedes tenerla si no tienes presente el espíritu del Orden Majestuoso del Universo. Si no confías más que en los instrumentos de los hombres como las leyes, el poder, el conocimiento,

la ciencia, el dinero, las drogas y los medicamentos, no tienes fe más que en lo relativo, no en lo infinito. Todo juicio relativo es transitorio y falta de valor. Antes que nada, debemos aplicarnos a considerar el Orden eterno del Universo.

Me haría muy feliz que pudieras utilizar este libro como pasaporte hacia la felicidad, aunque no fuera más que durante diez días. Si quieres sentirte feliz, libre y lleno de vigor siguiendo estas reglas de más de cincuenta siglos de antigüedad puedes ponerte en contacto conmigo en cualquier momento y en cualquier lugar. Contesto al teléfono bajo el nombre de "Fe".

En el Reino de la Vida debemos aprenderlo todo por nosotros mismos. No existe para esto ni escuela especial ni universidad, el universo es la escuela eterna. No hay maestro, pues cada uno debe aprender de todo y de todo el mundo, día y noche, sobre todo de un enemigo fuerte y cruel. Sin luchar, uno se vuelve perezoso, débil y estúpido.

Esta guía de tu vida es más que suficiente en esta gran escuela. No he escrito nunca un libro que respondiese a tantas preguntas, y he escrito más de trescientos en japonés. En Oriente, el maestro plantea las preguntas, pero no las responde, fortaleciendo así el discernimiento de sus alumnos.

En la gran escuela de la felicidad y de la libertad, la única enseñanza es la práctica, la teoría no es más que un producto del pensamiento.

#### TIENES QUE TENER LIBERTAD INFINITA.

Si el hombre es superior a los animales, debería poder cuidarse mejor que cualquier animal. Una persona que no puede curarse ni encontrar su propia libertad, su propia felicidad y su propia justicia por sí mismo y sin ayuda de otros ni de instrumentos fabricados, existe solo para ser explotada y devorada por los demás y para alimentar a los gusanos y los microbios. No hace falta que vaya al infierno cuando muera, pues ya está en él en vida.

Todo el mundo nace feliz. Si no lo es, es por su culpa, porque ha violado y continúa violando las Leyes del Universo. Si quieres vivir una vida feliz, interesante, larga y alegre, tienes que desarrollar tu inteligencia y tu discernimiento consumiendo alimentos naturales conforme a los preceptos de todos los hombres libres, tal como lo indican los libros sagrados: La Biblia, el Canon del Emperador Amarillo, el I-Ching, el Tao-te-King, el Baghavad Gita, el Charak-Samitha, etc.

He aquí otro test de felicidad: Si hay en este mundo una sola persona o una sola cosa que no puedas amar, nunca serás feliz; y si no eres feliz,

estás enfermo del cuerpo o del espíritu. Si estás enfermo, tienes que curarte a ti mismo; si son los demás los que te curan, tu curación es incompleta porque pierdes tu independencia y tu libertad.

Tu felicidad y tu libertad deben ser tuyas al 100%. La salud y la felicidad que vienen de los demás te crean una obligación que hay que pagar tarde o temprano. Los que se contentan con un simple "gracias", o incluso con un "muchas gracias" están enfermos mentalmente hasta su último aliento porque su vida es una larga serie de deudas.

De hecho, no puedes devolver todo lo que debes en esta vida, pues debes todo lo que tienes, pero te liberarás si expandes la alegría y el reconocimiento a tu alrededor. Mostrarás así tu comprensión real del Orden del Universo y de su Justicia. La tierra devuelve 10.000 granos por sólo uno; "uno por 10.000" es la ley de este mundo, y el miserable que la viola no puede vivir feliz porque está encerrado en la prisión invisible llamada Enfermedad, Miseria y Dificultades.

#### DEBES SER TU PROPIO MÉDICO.

La medicina macrobiótica prepara para una larga vida. Es extremadamente simple y económica, y se puede aplicar en cualquier momento, en cualquier lugar y a cualquier edad. Es más educativa que curativa y reposa enteramente en tu voluntad y tu inteligencia. Estudias la vía que lleva al Satori, a la realización de uno mismo y a la liberación, y es un camino que debes recorrer por ti mismo.

El arte del rejuvenecimiento y de la longevidad es pragmático; es decir, que se basa en la experiencia y en particular en la tuya o en la que yo te invito a adquirir. Para empezar, sigue al pie de la letra y durante sólo diez días las reglas fundamentales que se exponen en el capítulo VI. Pero, para que las entiendas bien, es necesario que te hable un poco del principio Yin-Yang.

#### CAPÍTULO V. YIN Y YANG.

El mundo está sometido a dos fuerzas antagonistas pero complementarias que los Orientales llaman *Yin* y *Yang*. Esto es muy difícil de comprender para los Occidentales, por lo que he simplificado la teoría y te pido simplemente que sigas mis consejos, como el Profesor Herrigel siguió los de su maestro Awa (Ver "Zen en el arte del tiro con arco", de Herrigel). No es tan difícil como ayunar e incluso puedes comer tanto como quieras, siempre que mastiques bien.

He aquí un breve resumen de la teoría Yin-Yang:

Según nuestra filosofía, nada existe en este mundo más que el Yin y el Yang, la fuerza centrífuga y la fuerza centrípeta. La fuerza centrípeta es constringente y produce el calor, el sonido y la luz; la centrífuga es expansiva y es la fuente del silencio, de la calma, del frío y de la oscuridad. Los siguientes fenómenos físicos son la expresión de estas fuerzas:

	Yin	Yang
Tendencia	Expansión	Contracción
Posición	Exterior	Interior
Estructura	Espacio	Tiempo
Dirección	Ascendente	Descendente
Color	Violeta	Rojo
Temperatura	Fría	Caliente
Peso	Ligero	Pesado
Elemento	Agua	Fuego
Átomo	Electrón	Protón
Elementos químicos	Potasio Oxígeno Calcio, Hidrógeno Sp, Si, Fe, Go, Gu, Mn, Zn, F, Sr, Pb, etc.	Carbono, magnesio As, Li, Hg, Ur

#### ÁMBITO BIOLÓGICO

	Yin	Yang
Vida	Legumbre	Animal
Vegetales	Ensaladas	Cereales
Nervios	Ortosimpático	Parasimpático
Movimiento	Femenino	Masculino
Gusto	Picante-curry Ácido, dulce, Azucarado	Salado-amargo Alcalino
Vitaminas	C, B2, B12, Pp B1, B6	D, K, E, A

Algunos ejemplos de casos en los que Yin produce Yang y Yang produce Yin:

	Yin	Yang
Región	Fría	Tropical
Estación	Invierno	Verano
Sexo	Femenino	Masculino

(el óvulo es Yang y el espermatozoide, Yin)

Seguramente te preguntarás qué debes comer y si conviene o no ser vegetariano o frutívoro. Decídelo más tarde, pero ve pensándolo desde ahora. Solo con la reflexión podrás comprender y llegar a una conclusión. Reflexionar quiere decir observar en términos de Yin y Yang, que son las llaves del Reino de los Cielos. Para quien conoce las tendencias Yin y Yang y sabe equilibrarlas, el universo y la vida constituyen la mejor escuela posible. Para quienes no conocen este principio, la vida es un infierno.

Yin y Yang derivan el uno del otro:

Las regiones frías, que son Yin, producen animales y vegetales Yang; recíprocamente, los animales y vegetales que nacen y crecen en regiones Yang, es decir, cálidas, son Yin. Del mismo modo, el óvulo producido por el sexo femenino Yin, es Yang, mientras que inversamente, el espermatozoide, producido por el sexo masculino Yang, es Yin.

### TABLA DE ALIMENTOS

Clasificados en orden de Yin v a Yang ^

Cereales:

v v v Germen de cereal	^ Arroz integral
v Maíz	Mijo
Centeno	Trigo
Cebada	^ ^ Sarraceno
Avena	

Verduras y legumbres:

v v v Berenjena	Col
Tomate	^ Diente de león
Patata	Lechuga

Habas	Canónigos
Judías (excepto azukis)	Endivias
Pepino	Repollo
Espárrago	Puerro
Acedera	Garbanzo
Espinaca	Rábano
Alcachofa	Nabo
Calabaza	Cebolla
Brotos de bambú	Perejil
Champiñón	Perifollo
vv Guisantes	^^ Calabaza (Potimarron)
Remolacha	Zanahoria
Apio	Salsifi
Ajo	Fuki
v Col roja	Bardana
Coliflor, col blanca.	Berro
Lentejas	Raíz de diente de león
	Semillas de calabaza tostadas
	^^^ Jinjenjo

## Pescados:

v Ostras	Lenguado
Almejas	Dorada
Pulpo	Atún
Anguila	^ Salmón
Carpa	Langostinos
Mejillón	Gambas
Merluza	Bogavante
Pescadilla	Sardina
Cangrejo de río	Anchoa
Trucha	^^ Caviar
Lucio	

## Carnes:

vv Caracoles	Cordero
Rana	^ Paloma
Cerdo	Perdiz
Ternera	Pato
Buey	Pavo
Caballo	^^ Huevos (fecundados)
Conejo	^^^ Faisán
Liebre	
v Pollo	
( pollos, perdices y faisanes alimentados con grano)	

## Lácteos:

vvv Yogur	vv Leche
Petit suisse	v Camembert

Nata  
 Crema de queso  
 Margarina  
 Mantequilla

Gruyère  
 Port-salut  
 Queso holandés  
 ^ Roquefort  
 ^ ^ Queso de cabra

#### Frutas:

v v v Piña  
 Papaya  
 Mango  
 Pomelo  
 Naranja  
 Plátano  
 Higo  
 Limón  
 v v Pera  
 Uva  
 Melocotón  
 Melón  
 Ciruela

Almendra  
 Cacahuete  
 Castaña cajú  
 Sandía  
 Cereza  
 Avellana  
 ^ Aceitunas verdes  
 Aceituna negra  
 Fresa  
 Mora  
 Castaña  
 ^ ^ Manzana

#### Varios:

v v v Miel  
 Azúcar químico  
 Azúcar moreno  
 Melazas  
 Grasas  
 v v Aceite de coco

Aceite de cacahuete  
 Aceite de oliva  
 v Aceite de girasol  
 Aceite de sésamo  
 Aceite de colza  
 ^ Aceite de sésamo tostado

#### Bebidas:

v v v Café  
 Coca-cola  
 Chocolate  
 Zumos de frutas  
 Bebidas azucaradas  
 Champagne  
 Vino  
 v v Cerveza  
 Té con colorante  
 v Aguas minerales sin gas  
 Aguas minerales con gas  
 Agua de selz  
 Agua  
 Tila  
 Menta  
 Tomi  
 v Manzanilla

Romero  
 Artemisa  
 Bancha (té tostado japonés)  
 Malta  
 Achicoria  
 Kokkoh  
 Café Ohsawa (Llanoh)  
 Café de diente de león  
 Café de Bardana  
 ^ ^ Té Mú  
 Té Haru  
 Té Kohren (loto)  
 Té Dragón  
 Té Yang Yang  
 ^ ^ ^ Ginseng

## Condimentos:

vvv Jengibre	Limón
Pimentón	vv Vinagre
Curry	Mostaza
Pimienta	Clavo de olor
Guindilla	Vainilla
v Laurel	Perifollo
Ajo	Ajedrea
Anís	Tomillo
Anís estrellado	Romero
Alcaravea	Serpol
Comino	Cebolla
Nuez moscada	^^ Perejil
Cebollino	Salvia
Chalote	Rábano blanco
Estragón	Azafrán
^ Canela	Achicoria salvaje
Hinojo	^^^ Genciana
Albahaca	Sal marina no refinada

Todos estos alimentos y bebidas deben ser naturales, no producidos industrialmente ni tratados con medios artificiales. Cuidado con los alimentos adulterados como pollos, pavos y patos alimentados químicamente y cuyos huevos son también sospechosos. Es muy difícil actualmente encontrar agua, sal e incluso aire en su estado original, pero podemos resistir a los venenos que contienen si nuestro organismo está bien equilibrado.

La alternativa Yin-Yang varía igualmente según la estación y el clima de origen. También puede verse sustancialmente modificada por la preparación culinaria y por la manera de comer, de ahí la importancia de la cocción y del comportamiento en la mesa. En el antiguo Japón las comidas estaban entre las ceremonias más importantes en tanto que creadoras de vida y de pensamiento. Piensa en la importancia del descubrimiento del fuego, que diferenció a los hombres de los animales.

He aquí un menú para una semana entre centenares de otros menús posibles:

<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
Crema de arroz	Arroz integral o pan Nitukés de zanahorias Rábanos	Chapati Sopa rusa
Crema de avena	Kasha Nitukés de berros	Macarrones de sarraceno
Crema de sarraceno	Arroz Gomoku	Sopa de polenta

Crema de arroz	Arroz integral Misoni, zanahorias, cebollas	Sopa jardinera Pan Ohsawa
Pan integral con miso y yannah	Arroz integral, tempura con salsa de soja	Mori (sarraceno)
Crema de avena	Arroz frito Nituké de zanahorias Sarraceno tostado Pan integral, café Ohsawa	Potaje de calabaza Pan integral Arroz integral

Puedes tomar siempre los alimentos con gomasio y salsa de soja.

El té verde natural con salsa de soja (syo-ban) se recomienda antes y después de cada comida.

El té Mú está también recomendado para quienes quieren “yanguizarse” lo más rápidamente posible; hay que tomarlo durante las comidas o a media tarde.

La soja, el miso, el tekka, la crema de miso, etc, deben sustituir a la mantequilla y el queso.

## CAPÍTULO VI MI COCINA MACROBIÓTICA O LAS DIEZ MANERAS DE ALIMENTARSE CORRECTAMENTE.

Hay diez maneras de comer y beber que permiten lograr una buena salud consiguiendo el equilibrio Yin-Yang. Si no entiendes bien la teoría, puedes siempre escoger y seguir atentamente uno de los regímenes indicados en la tabla siguiente y que son verdaderos caminos hacia la felicidad.

Nº	Cereales	Legumbres	Potajes	Carnes	Ensaladas	Postres	Bebidas
7	100%						Lo menos posible*
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				
2	50%	30%	10%	10%			
1	40%	30%	10%	20%			
1	30%	30%	10%	20%	10%		
2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

(\*) Los niños y las personas mayores deben beber un poco más, según su condición.

Puedes empezar por sustituir las carnes por frutas y ensaladas y convertirte así en vegetariano.

Si no consigues el bienestar que deseas, prueba un régimen que esté más arriba en la tabla. El de más arriba, el número 7, es el más fácil, y el de más abajo el más difícil. Prueba el más simple durante diez días siguiendo las siguientes reglas:

- 1) No tomes alimentos ni bebidas industriales como azúcar, bebidas envasadas, alimentos con colorantes químicos, huevos no fertilizados o conservas.
- 2) Cocina los alimentos según los principios macrobióticos; es decir, con aceite vegetal o agua. Sala con sal marina no refinada ni enriquecida.
- 3) A medida que tu condición física y moral vaya mejorando y comprendas mejor el principio Yin-Yang, puedes ir probando los regímenes que están más abajo en la tabla, pero con mucha prudencia. Puedes seguir con los regímenes que están por encima del 3 tanto tiempo como quieras sin ningún peligro, pero si no te encuentras mejor (puedes comprobar tu estado de vez en cuando según las siete normas mencionadas anteriormente), vuelve al n° 7 durante una o dos semanas, o incluso más tiempo.
- 4) No comas frutas ni verduras cultivadas y tratadas con abonos químicos o insecticidas.
- 5) No tomes alimentos que vengan de una región alejada de aquella en la que vives (con algunas excepciones).
- 6) No comas verduras fuera de su estación.
- 7) Evita en lo posible las hortalizas más Yin como las patatas, los tomates y las berenjenas.
- 8) No tomes especias ni ingredientes químicos, a excepción de la sal natural, las salsas macrobióticas y el miso (ver n° 20), que encontrarás en tiendas de productos naturales.
- 9) El café está prohibido. No tomes té con colorantes cancerígenos. Solo están permitidos el té chino natural y el té japonés.
- 10) Casi todos los alimentos que provienen de animales domésticos como la mantequilla, el queso y la leche o las carnes de pollo, de cerdo, de buey etc, son tratadas con productos químicos, mientras que la mayoría de los animales salvajes como pájaros o moluscos, son puros.

## COSAS BUENAS

Todos los cereales como el arroz integral, el sarraceno, el trigo, el maíz, la cebada y el mijo son excelentes. Puedes comerlos crudos o cocidos, con o sin agua, tostados, cocidos al horno o en crema y en tanta cantidad como quieras, pero masticándolos bien.

Puedes también comer –con las excepciones mencionadas- todas las verduras de estación: Zanahoria, cebolla, calabaza, rábano, col, coliflor, berros, lechuga. De las plantas silvestres, puedes tomar diente de león, bardana, berro, etc.

## MASTICAR BIEN

Hay que masticar cada bocado al menos 60 veces; y, si quieres asimilar el método macrobiótico lo antes posible, 100 o 150 veces. “Debes masticar la bebida y beber la comida”, decía Gandhi. El bocado más delicioso se hace aún mejor cuanto más lo masticas. Haz la prueba con un filete: rápidamente lo encontrarás falto de gusto, pues solo los alimentos verdaderamente buenos e indispensables mejoran con la masticación; hasta el punto de que cuando adquieres el hábito de masticar bien, ya no puedes renunciar a él.

## MENOS LÍQUIDO

Beber menos es difícil, mucho más que comer menos y de modo más simple. Nuestro cuerpo está compuesto de agua en su mayor parte, y el arroz cocido tiene un 70 u 80%, con lo que al beber tomamos inevitablemente más agua de la necesaria, y el agua es Yin. Si se quieren acelerar los resultados de la cura macrobiótica hay que beber menos, de modo que no sea necesario orinar más que dos veces al día las mujeres y tres veces al día los hombres.

La fórmula “bebe tanto como quieras” es una recomendación lamentable cuyo autor desconocía con toda seguridad la maravilla del metabolismo renal y en particular la de los glomérulos de Malpighi.

## LA COCINA MACROBIÓTICA

Nuestra cocina macrobiótica es deliciosa, pero debes prepararla tú mismo. Te llevará algo de tiempo, pues es necesario ser creativo y para eso hace falta conocer el arte de combinar el Yin y el Yang. Lamentablemente, la facultad de crear se deja de lado e incluso se destruye en la educación moderna.

La vida es creativa, vivir es crear y no podemos vivir sin hacerlo; todos los días fabricamos sangre que alimenta nuestra actividad. Nuestro poder de adaptación se debe a esta facultad creadora y la vida es la expresión de esta capacidad, que depende mucho de la dosis y de la preparación de los elementos Yin y Yang en nuestros alimentos y bebidas.

Al principio, al no conocer la cocina macrobiótica, tus platos no serán muy sabrosos, pero no importa: Si no lo son, comerás menos, lo que le

vendrá muy bien a tu estómago e intestinos que sin duda deben estar más o menos fatigados, así que merecerás en cualquier caso mi felicitación.

Estudiando a la vez la práctica y la teoría, desarrollarás tu discernimiento; y, más tarde o más temprano, te convertirás en un experto en el que es el arte más importante en nuestra vida: El equilibrio Yin-Yang en las comidas.

## CAPÍTULO VII LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

En mi opinión, la cosa más extraña de Occidente es la ausencia de la menor noción sobre los principios alimentarios, que no son objeto de estudio en ninguna escuela. Esta enseñanza fue considerada en otro tiempo como extremadamente importante; y, al principio de nuestra Historia, los principales alimentos eran incluso divinizados. En los Upanishads se dice que los sabios que buscaban a Dios creían que estaba representado en la Tierra por el trigo. Siguiendo esta tradición, las familias brahmanas ortodoxas del sur de la India ofrecen todavía una plegaria al arroz antes de consumirlo. Creo que esta asimilación del trigo a Dios es la concepción más importante de la humanidad y tuvo una influencia enorme, como la del descubrimiento del fuego. Al llegar a esta zona de la Tierra, me di cuenta de que estas nociones habían sido totalmente dejadas de lado.

Desde luego, podemos vivir comiendo lo que complace a nuestros sentidos y a nuestro bolsillo, pero este tipo de alimentación tiene sus límites, y su primera consecuencia es la pérdida de la felicidad y la aparición de dificultades de todas clases: Enfermedades, crímenes, guerras...

Haciendo la distinción entre alimentos principales y alimentos secundarios, los pueblos de Oriente llevaron una vida libre y feliz hasta la llegada de la brillante civilización occidental, más o menos violenta, con sus máquinas científicas e industriales.

Yo lo viví personalmente. Cuando era niño, hace unos 60 años, yo era feliz viviendo con el modo tradicional de comer y beber. Pero, hacia el final de mi infancia, la civilización occidental penetró en nuestra familia y la destruyó. Viví la muerte de dos hermanas, de mi madre a la edad de 30 años y de mi hermano pequeño. Enseguida me tocó a mí caer enfermo, pero afortunadamente me vi obligado a abandonar los alimentos y las bebidas extranjeras y también todos los medicamentos,

pues era demasiado pobre para comprarlos. A los 16 años me estaba muriendo, pues continuaba absorbiendo grandes cantidades de dulces y de azúcar tratado químicamente.

A los 18 años descubrí nuestra medicina ancestral, que me curó completamente. Desde entonces no he estado nunca enfermo excepto una vez, cuando me provoqué voluntariamente esas enfermedades terribles e incurables, llamadas en África "úlceras tropicales" en el curso de mis investigaciones en el hospital del Dr.Schweitzer. Durante 48 años no he dejado de enseñar esta higiene y nunca he visto un enfermo que no mejorara su estado observando estrictamente mi régimen. Naturalmente, los que no pueden comprender al Filosofía o la Concepción del Universo, que está en la base de esta terapéutica, no pueden curarse.

He aquí una lista de los alimentos que deben constituir al menos el 60% de tu alimentación (nº 3 de los diez caminos hacia la salud) y diversas maneras de prepararlos:

## ARROZ

### 1. *Arroz Integral.*

Lavarlo con agua fría y añadir dos o tres veces su volumen de agua y una pizca de sal. Cuando haya hervido, dejarlo a fuego lento durante algo más de una hora, hasta que el fondo de la cacerola esté un poco quemado. La parte amarilla es la más Yang y la mejor, porque es la más pesada y la más rica en minerales, y por ello la más nutritiva. Por eso es la más eficaz para las personas y las enfermedades de tendencia Yin. Si usas una olla a presión, conviene poner algo menos de agua y no dejar cocer el arroz más de 20 o 25 minutos después de que haya hervido. Luego, apagar el fuego y dejar reposar entre 10 y 20 minutos.

### 2. *Arroz Sakura.*

Igual, pero añadiendo al arroz un 5 o 10% de salsa japonesa.

### 3. *Arroz con azukis.*

Preparar el arroz de la misma manera y añadir azukis (judías rojas pequeñas) parcialmente cocidas; salar y llevar a ebullición. Si usas olla a presión, puedes poner las azukis crudas desde el principio.

Bueno para el páncreas, el bazo y los riñones.

#### 4. *Arroz Gomoku.*

Añadir al arroz cocido un 5 o un 10% de verduras cocidas (ver capítulo VIII).

#### 5. *Arroz Tciahan*, receta n° 1.

Añadir al arroz cocido verduras nitukés como en el n° 4 y freírlo todo en un poco de aceite vegetal.

#### 6. *Arroz Tciahan*, receta n° 2.

Poner las verduras nitukés en una sartén, añadir el arroz cocido y saltear. Salar ligeramente.

#### 7. *Croquetas de arroz.*

Mezclar verduras nitukés con arroz hervido y añadir un poco de harina y agua. Hacer pequeñas bolas y freírlas en aceite como si fueran patatas.

#### 8. *Bolitas de arroz.*

Empapar una mano en una solución salada al 5%, tomar dos cucharadas grandes de arroz hervido y apretarlas con la otra mano dándoles forma triangular. Espolvorearlas con un poco de sésamo tostado.

#### 9. *Bolitas tostadas.*

Freír las bolitas como en la receta anterior hasta que queden crujientes.

#### 10. *Bolitas Gomoku.*

Hacer bolas de arroz mezcladas con nitukés.

11. *Arroz con sésamo.*

Añadir un 10% de sésamo tostado y un poco de sal al arroz preparado como en la receta nº 1.

12. *Bolitas de sésamo.*

Mezclar un 20% de sésamo tostado y un poco de sal con arroz hervido y amasarlo todo en bolitas.

13. *Bolitas de azukis.*

Hacer bolas con el arroz preparado como en el nº 3.

14. *Bolitas con alga Nori (lechuga de mar).*

Envolver las bolitas en Nori tostada. Un plato muy agradable para picnics.

15. *Bolitas con alga Tororu Kombu.*

Rebozar las bolitas en algas Tororu Kombu u Oboro Kombu en polvo.

16. *Arroz con ciruelas saladas de tres años (Umeboshi).*

Si se pone una de estas pequeñas ciruelas en el centro de cada bolita, no solo mejorará el sabor sino que también se conservarán mejor, incluso en verano.

16b. *Arroz integral "Kayu".*

Hervir el arroz en 5 a 7 medidas de agua y salar. Excelente para enfermos sin apetito.

17. *Arroz enrollado en alga Nori (lechuga de mar).*

Tostar ligeramente las algas y colocarlas en una bandeja. Extender en ella el arroz con un espesor de unos dos centímetros. Colocar encima las verduras nitukés y enrollarlo todo junto. Cortar en tiras de 3 o 4 centímetros y servir.

### 18. *Canapé Gomoku.*

Colocar armoniosamente en un molde rectangular dos zanahorias en juliana (nitukés), dos raíces de loto cortadas finas (nitukés), dos huevos batidos y fritos en muy poco aceite y berro picado. Poner encima una capa de arroz hervido de unos seis centímetros de espesor y presionar para compactarlo todo. Volcar sobre un plato y cortar en tiras.

### 19. *Arroz con castañas.*

Cocer las castañas en agua y completar la cocción hirviéndolas con arroz. Si usas olla a presión, puedes mezclar las castañas y el arroz y cocerlo todo junto. Poner entre un 10 y un 20% de castañas.

### 20. *Miso "Zous".*

Hacer Kayu (16b) y añadir una cucharada de café de miso (pasta de soja con arroz o trigo). Puedes hacerlo con arroz al horno y añadir agua y miso, o sopa de miso. Este plato resulta delicioso añadiendo un trozo de moti (galleta de arroz), tostado o al horno.

### 21. *Arroz tipo cuscús.*

Hervir el arroz como de costumbre y añadir garbanzos y cebolla.

### 22<sup>a</sup>. *Crema de arroz.*

Tostar el arroz hasta que se dore, molerlo, añadir tres vasos de agua por cuatro cucharadas soperas de arroz molido y hervir 25 minutos añadiendo agua si es necesario. Salar al gusto.

### 22b. *Omedeto.*

Tostar 190 gramos de arroz, añadir 60 gramos de azukis y cocerlo todo con 12 partes de agua durante aproximadamente una hora. Con olla a presión, añadir solo 5 o 6 partes de agua. Estupendo como postre.

### 23. *Potaje de arroz.*

Extender crema de arroz con agua y añadir trocitos de pan frito y perejil picado.

24. *Bolitas de arroz.*

Con harina de arroz y una pizca de sal, añadir el agua necesaria para poder hacer las bolitas, y freírlas en aceite.

(TRIGO) SARRACENO

25. *Kacha.*

Saltear una taza de sarraceno en una cucharadita de aceite, añadir dos tazas de agua y un poco de sal. Hervir despacio con poco fuego. Servir con verduras nitukés, crema de miso (20), etc.

26. *Croquetas.*

Añadir al kacha zanahorias ralladas, cebollas, etc., con harina, sal y un poco de agua. Hacer bolitas con la mezcla y freír.

27. *Kacha frito.*

Mezclar el kacha cocido con un poco de harina, cebolla picada, sal y agua. Freír en aceite echando la pasta en la sartén con ayuda de una cuchara.

28. *Kacha gratinado.*

Poner el kacha hervido en una cacerola y cocerlo al horno hasta que la parte de arriba se dore.

29. *Sarraceno kaki.*

Mezclar el sarraceno con dos partes y media de agua, ponerlo al fuego y remover hasta que esté cocido. Servir con salsa de soja.

30. *Crema de sarraceno.*

Tostar dos cucharadas colmadas de harina de sarraceno en una cucharadita de aceite hasta que se dore. Poner en una o dos tazas de agua y hervir hasta que espese. Salar al gusto y servir con trocitos de pan frito.

31. *Sarraceno frito (1)*.

Mezclar harina de sarraceno con una parte y media de agua, añadir un poco de sal y freír como si fueran patatas.

32. *Sarraceno frito (2)*.

Añadir cebolla picada a la misma mezcla antes de freír.

33. *Sarraceno gratinado*.

Dorar en aceite cebollas, zanahorias y coliflor; hervirlas luego en un poco de agua y salar. Echarlo todo en un plato; poner encima una capa fina de sarraceno y cocer al horno.

34. *Sarraceno soba*.

Mezclar con un poco de agua 450 gramos de harina de sarraceno, un huevo y sal. Estirar la masa con un espesor de unos pocos milímetros, enrollarla enseguida y cortarla en tiras lo más finas posible. Poner las tiras a hervir hasta que estén cocidas. Escurrirlas y separarlas echando agua fría. Escurrirlas de nuevo. Si se quedan secas, pueden escaldarse en agua hirviendo. El agua de cocer puede beberse o utilizarse para cocer verduras, pues es muy rica en proteínas puras.

35. *Sarraceno "Mori"*.

Picar un chalote (cebolla pequeña con "dientes" como los de los ajos) y saltearlo en una cucharadita de café, añadir tres tazas de agua, una tira de doce centímetros de kombu seco (algas largas cogidas a 20 metros de profundidad), y hervirlo todo. Quitar el kombu, añadir una cucharadita de sal y cuatro cucharadas soperas de salsa de soja. Retirar del fuego cuando rompa a hervir. La salsa debe quedar un poco salada. Verterla sobre sarraceno cocido (ver nº 35).

36. *Sarraceno "Kaké"*.

Poner tallarines Teuchi de sarraceno previamente cocidos en un escurridor y verter agua hirviendo. Servir en un bol y añadir salsa para sarraceno (ver nº 35)

37. *Sarraceno "Tempura"* (ver nº 69).

Calentar tallarines de sarraceno previamente cocidos y servirlos en un bol. Añadir gambas o legumbres tempura y echar por encima la salsa para sarraceno nº 35.

38. *Sarraceno "kituné"*.

Calentar los tallarines Teuchi previamente cocidos y servirlos en un bol. Añadir judías verdes tostadas, chalotes cocidos, etc., y verter encima la salsa para sarraceno.

39. *Sarraceno "Ankaké"*.

Calentar los tallarines Teuchi de sarraceno y servirlos en un bol. Saltear en aceite chalotes, zanahorias, col, etc., Añadir salsa de sarraceno y un poco de pasta de harina obtenida mezclando poco a poco harina con un poco de agua. Hervirlo todo hasta que esté consistente y verter la mezcla sobre los tallarines.

40. *Sarraceno "Yaki"*.

Dorar los tallarines Teuchi en un poco de aceite, colocarlos en un plato y poner por encima verduras Ankakés.

41. *Miso y sarraceno*.

Preparar salsa de miso (ver nº 147) y tahín (mantequilla de sésamo), y verter sobre los tallarines de sarraceno.

42. *Sarraceno gratinado*.

Dorar en aceite cebollas, zanahorias, coliflor, etc. Preparar una bechamel y añadirle las verduras. Poner los tallarines de sarraceno en una cazuela, echar la salsa por encima y cocer al horno.

43. *Macarrones, tallarines, fideos*.

Hervirlos, escurrirlos y lavarlos con agua fría. Pueden prepararse como el sarraceno.

## MIJO Y OTROS CEREALES

### 44. *Mijo.*

Saltear una taza de mijo en dos cucharadas de aceite, añadir un poco de sal y cuatro partes de agua. Calentar a fuego suave bajando la llama después de que hierva. Dejar que cueza despacio hasta que esté tierno. Servir con crema de miso, nitukés o miso. Este mijo puede utilizarse para hacer croquetas de Kacha, Kacha frito, etc.

### 45. *Cuscús.*

El cuscús puede cocerse al vapor o hervirse como el Kacha. Hervir cebollas picadas hasta que estén bien cocidas y añadir un poco de aceite y sal. Servirlo todo junto. Esta es la receta árabe.

### 46. *Bulgur.*

Preparar de la misma manera que el Kacha, según el método armenio. Se puede usar harina gruesa de trigo puesta al vapor y secada.

### 47. *Avena molida.*

Prepararla como el cuscús. No emplear leche.

### 48. *Arroz crudo.*

Toma como desayuno un puñado de arroz crudo y acabarás con todos los parásitos intestinales, particularmente los del duodeno. Si sigues haciéndolo durante algunos días, te sorprenderá ver salir tantos parásitos, incluso de la nariz y la boca. No conozco nada más eficaz, pero hay que masticar cada bocado al menos 100 veces.

### 49. *Semillas de calabaza "Hokkaido".*

Calentar las semillas y añadirles un poco de agua salada o tostarlas con un poco de aceite y sal. Se pueden comer de postre, como hacen los chinos. Excelente remedio contra las lombrices, y particularmente contra la tenia.

50. *Gomasio – sal y sésamo.*

Tostar y moler un poco el sésamo, añadir entre un 10 y un 20% de sal tostada y molerlo todo junto. Tomar esta mezcla cada día con el pan, con el arroz, etc. Debe conservarse en un recipiente hermético. Es una preparación delicada: Los granos de sésamo no deben estar ni demasiado tostados ni completamente reducidos a polvo. No conservar durante más de 8 días.

51. *Umeboshis.*

Son ciruelas japonesas (en realidad, una especie de albaricoque pequeño) saladas y conservadas durante al menos tres años. Todas las familias japonesas tradicionales las preparan cada año. Se utilizan contra la sed y los parásitos intestinales.

## CAPÍTULO VIII LOS ALIMENTOS SECUNDARIOS.

### NITUKÉS

En general, un nituké es un plato de verduras fritas en aceite vegetal. Debe servirse seco, ningún plato con jugo corresponde a esta denominación.

52. *Nituké de zanahorias.*

Picar zanahorias a lo largo y saltearlas en una cucharada de aceite. Añadir sésamo tostado y salar. Los nitukés son siempre un poco salados. Muy bueno para la ceguera nocturna.

53. *Nituké de endivias.*

Cortar en dos cinco endivias y saltearlas en dos cucharadas de aceite. Añadir una cucharada de sal, cubrir y dejarlas hervir a fuego lento hasta que estén cocidas. Añadir un poco de salsa de soja.

54. *"Kimpira"*.

Cortar raíces de bardana y zanahoria en proporción de tres a una. Saltear con aceite las raíces de bardana hasta que se hagan bien, añadir las zanahorias y cocer en un poco de agua. Salar y añadir salsa de soja. Recomendado en caso de anemia, fatiga, debilidad, enfermedades de la piel, conjuntivitis y tracoma.

55. *Nituké de cebollas.*

Cortar las cebollas y saltearlas en aceite. Salar y añadir un poco de salsa de soja. Muy bueno para el reumatismo.

56. *Nituké de berros.*

Cortar los berros en trozos de tres centímetros y saltearlos en aceite a fuego suave. Salar. Se puede realzar el sabor con un poco de tahín (mantequilla de sésamo). Excelente en caso de parálisis, anemia y escorbuto.

57. *Nituké de col con cebolla.*

Igual que el anterior.

58. *Nituké de zanahorias y cebollas.*

Igual que el anterior.

59. *Nituké de apio y chalote.*

Saltear en aceite los chalotes, añadir apio y salar.

60. *Nisime.*

Cortar en trozos grandes raíces de bardana o de loto, zanahorias, judías verdes, simi-tofu, yuba (espuma de soja) y rábanos. Añadir agua y hervir hasta que esté cocido. Salar y añadir salsa de soja.

## POTAJES Y SOPAS.

### 61. *Sopa rusa.*

Tomar una zanahoria, tres cebollas, una col pequeña, 160 gramos de arroz cocido, cuatro cucharadas soperas de aceite, y sal. Cortar las cebollas en cuatro, freírlas y añadir la col cortada en dados de tres cm. Saltear, añadir las zanahorias cortadas en tiras finas y cubrir con agua. Hervir a fuego lento durante un buen rato. Añadir agua si la mezcla espesa demasiado y salar.

### 62. *Jardinera.*

Cortar en trozos pequeños zanahorias, chalotes, coliflor, etc y saltearlos en aceite. Añadir agua y hervir hasta que esté todo cocido. Salar al gusto. Los tallos verdes de los chalotes pueden usarse para nitukés.

### 63. *Polenta* (harina gruesa de maíz).

Cortar y saltear en aceite nabos, zanahorias, cebollas, etc. Cubrir completamente con agua y hervir hasta que se cueza todo. Dorar tres cucharadas colmadas de polenta en tres cucharadas de aceite, mezclar con agua para hacer una pasta fina y echarla sobre las verduras. Hervir a fuego suave y salar.

### 64. *Sopa de mijo.*

Igual que la receta anterior, pero utilizando harina fina de mijo.

### 65. *Ragut de verduras.*

Saltear en aceite nabos, cebollas, zanahorias y coliflor, y hervirlos después. Cuando haya cocido todo, añadir agua y harina tostada en un poco de aceite. Dejar cocer unos minutos.

### 66. *Gratinado de verduras.*

Hervir las verduras como para la sopa, ponerlas en una cazuela y cubrirlas de polenta o de harina fina (mijo, sarraceno, etc.) preparada como bechamel. Cocer al horno.

67. *Potaje de calabaza.*

Tomar 450 gramos de calabaza, una cebolla, aceite, sal y cuatro cucharadas de harina. Cortar la cebolla en trocitos y dorarlos en aceite. Añadir la calabaza en trozos pequeños. Cocer en un poco de agua y salar al gusto. Colar y hervirlo todo con harina dorada en aceite. Servir con trocitos de pan frito, perejil, etc. Este potaje resulta delicioso con calabaza Hokkaido.

68. *Potaje de zanahorias.*

Preparar igual que el potaje de calabaza.

## PLATOS DIVERSOS

69. *Tempura.*

Cortar en tiras zanahorias, chalotes, etc., pasarlos por pasta de crêpes (harina disuelta en una vez o vez y media su volumen de agua). Salar y freír como si fueran buñuelos.

70. *Potajes diversos.*

Los potajes de berros, coliflor, endivias, raíces e bardana, raíces de loto, apio y otras verduras se preparan como ya se ha visto.

71. *Bolitas de loto.*

Rallar las raíces de loto, mezclarlas con la misma cantidad de cebollas en tiras y salar. Añadir harina para que ligue y freír como si fueran buñuelos. Plato recomendado para el asma, la diabetes, la polio, la artritis, etc.

72. *Bolitas de loto con bechamel.*

Poner las bolitas de la receta anterior en bechamel y espolvorearlas con apio picado. Si se sirven las verduras tempura de este modo, se realza mucho su sabor. Para la bechamel se puede usar harina de mijo, de sarraceno, o cualquier otra.

73. *Calabaza al horno.*

Cortar una calabaza en trozos grandes, espolvorearlos con sal y cocinar al horno. Servir con salsa de miso o de soja. Recomendado para la diabetes.

74. *Calabaza cocida y miso.*

Cortar una calabaza en trozos grandes, picar cebolla y dorarla en aceite. Añadir la calabaza y luego sal y agua. Hervir hasta que esté todo cocido y añadir miso. Muy bueno para los diabéticos.

75. *Calabaza cocida.*

Picar cebolla, dorarla en aceite y añadir luego una calabaza Hokkaido cortada en trozos grandes. Salar ligeramente y hervir hasta que esté todo cocido.

76. *Raíz de loto Ankaké.*

Cortar en dados raíces de loto, zanahorias, rábanos blancos etc., y dorarlos en aceite. Añadir un poco de agua y hervir hasta que esté todo cocido. Espesar con harina de arrurruz disuelta en agua.

77. *Nabo Ankaké.*

Dorar en aceite nabos redondos enteros y cocerlos luego en agua. Salar y espesar con harina de arrurruz. Añadir al final un poco de salsa de soja.

78. *Crema de arrurruz (Kuzu).*

Diluir harina de arrurruz o de Kuzu en agua, una cucharada por cada 150 cl. Espesar a fuego suave removiendo continuamente. Salar y añadir salsa de soja. (Cuando haya falta de apetito como consecuencia de una gripe o de un resfriado, un plato de esta crema mejorará el estado del enfermo).

## PASTELES Y TARTAS

### 79. *Pastel de calabaza* (sin manzana para los enfermos).

Tomar 450 gr. de calabaza y cebollas. Cortar las cebollas en trozos pequeños y dorarlas en una cucharada sopera de aceite. Añadir la calabaza en tiras y hervirlas en un poco de agua. Salar y tamizar para conseguir una crema.

Para la corteza del paté, diluir una taza de harina en tres cucharadas de aceite. Si se usa harina integral, tamizarla para quitar el salvado, que puede utilizarse para hacer tempuras, croquetas, etc. El aceite puede llevar una parte igual de aceite de sésamo. Tomar media cucharadita de sal, una de canela y una de cáscara de naranja rallada y mezclarlo todo con un poco de agua para obtener una pasta dulce que se untará en un molde con un espesor de aproximadamente medio centímetro. Cubrir esta pasta con una capa de calabaza de unos tres centímetros y poner encima una manzana cortada en dados. Cubrirlo todo con la pasta, juntar los bordes con un tenedor, dibujar encima algún motivo bonito y pintar con yema de huevo. Marcar una cruz en el centro con un cuchillo y cocer al horno.

### 80. *Pastel de castañas y manzanas*.

Cocer las castañas en agua, añadir canela y cáscara rallada de naranja y hacer una pasta como la del pastel de calabaza. Rellenarla también del mismo modo.

### 81. *Pastel Ogura* (permitido a los enfermos).

Como guarnición, hervir azukis con o sin castañas, salar ligeramente y cocer al horno.

### 82. *Pastel de arroz*.

Este plato, permitido también a los enfermos, puede utilizarse como comida principal. Mezclar arroz integral hervido con nitukés de verduras, añadir un poco de harina, preparar el pastel como en las recetas anteriores y cocer al horno.

83. *Pastel de castañas con boniatos.*

Al contrario que el anterior, este plato no está permitido a los enfermos. Cocer los boniatos en agua y añadir las castañas cocidas. Preparar luego el pastel como los anteriores.

84. *Tarta de verduras.*

Saltear en aceite zanahorias, cebollas, coliflor, etc. y cocer luego en agua. Poner en un plato la misma pasta de recetas anteriores y rellenarla de verduras. Desleír harina tostada en aceite en el jugo de nitukés y echar esta salsa sobre la pasta en vez de cubrirla con ella. Hornear.

85. *Tarta de cebollas y zanahorias.*

Preparar pasta y ponerla en un molde, mezclar cebollas y zanahorias y dorarlas en aceite, salar y añadir un huevo batido. Echarlo todo sobre la pasta y hornear.

86. *Tarta de manzanas.*

Poner pasta en un molde, cortar tres manzanas en tiras y ponerlas sobre la pasta en forma de pétalos de flor. Salar y hornear. Hacer una pasta de arrurruz, espesarla al fuego y echarla después sobre las manzanas. Se puede usar agar-agar o gelatina en vez de arrurruz.

87. *Pastel de ciruelas.*

Quitar los huesos de las ciruelas y cocerlas en un poco de agua. Añadir una pizca de sal y de canela. Preparar el pastel igual que el de calabaza.

88. *"Kinton" de manzanas y castañas.*

Este plato, que tampoco es adecuado para los enfermos, se prepara con castañas y manzanas en proporción de tres a uno. Cocer las castañas en agua reservando una tercera parte. Añadir esta reserva las manzanas previamente cortadas en tiras y hervirlo todo hasta que esté cocido. Tamizar y añadir el resto de las castañas enteras.

RAVIOLIS (GYOSAS)

89. *Piroskis* (permitido para enfermos).

Preparar una pasta y cortarla en rodajas de unos diez centímetros. Picar zanahorias, cebollas, berros, etc. y dorar en aceite. Añadir arroz hervido, sazonar y saltearlo todo. Hacer pequeñas bolas y colocarlas en los redondeles de masa. Enrollar la masa con las bolas dentro y cerrar con un tenedor. Freír en aceite. Pueden utilizarse también otras verduras y también hacer las bolitas al horno. Pintar con yema de huevo para hacerlas más apetitosas. Se pueden usar platos pequeños para servir estas bolitas, que gustan mucho a los niños.

90. *Gyosas*.

Hacer una pasta con harina, agua y un poco de sal. Extenderla en una capa muy fina y cortarla en redondeles de 6 a 9 cms. Cortar las verduras en dados, saltearlas y salar antes de añadir un poco de harina. Envolver esta mezcla en la pasta haciendo cilindros alargados y hervir hasta que estén cocidos. Servir con salsa de soja, de miso, etc.

91. *Gyosa tostada*.

Tostar en un poco de aceite la gyosa previamente hervida hasta que esté crujiente.

92. *Gyosa frita*.

Freír la gyosa en aceite como si fueran patatas fritas.

93. *Gyosa gratinada*.

Poner la gyosa frita o gratinada en un plato y encima crema de arroz, de mijo, etc. Ponerlo todo al horno. Si se tienen invitados, añadir unas pocas gambas o algo de carne blanca o de pollo. Para los enfermos, hacer la crema con harina de sarraceno.

## CHAPATI

94. *Chapati* (Recomendado como comida de base para enfermos y personas Yin).

Hacer una pasta con harina, sal y agua y hacer bolitas algo mayores que una nuez. Cortarlas en rodajas y cocerlas al horno. También

pueden tostarse al fuego. Servir con nitukés. Las harinas de sarraceno y de mijo, al ser muy Yang, van muy bien para los enfermos. Muy bueno para la atonía intestinal.

95. *Puri.*

El chapati amasado en bolitas y frito como las patatas se infla mucho. Servirlo con nitukés. En la India se come a diario el chapati hecho con harina integral de trigo.

## JINJENJOS

96. *Jinjenjos* (patatas silvestres).

Cortar este tipo de patata en dados de 3 cms. aproximadamente, salarlos y freír. Cocerlos luego con salsa de soja en una cacerola.

97. *Jinjenjos Hambourg.*

Rallar un jinjenjo, picar una cebolla o un chalote y mezclarlo todo, salar y freír en aceite abundante. Tapar y dejar que cueza.

98. *Bolitas de jinjenjos.*

Prepararlas como en la receta anterior y ponerlas en el aceite con ayuda de una cuchara.

99. *Jinjenjo al gratén.*

En lugar de freírlas, ponerlas al horno.

100. *Tororo-imo.*

Rallar un jinjenjo y ponerlo en un plato pequeño. Añadir alga nori tostada y servir con salsa de soja.

101. *Sopa de tororo.*

Rallar un jinjenjo y mezclarlo con consomé o sopa de miso.

## GARBANZOS

### 102. *Garbanzos.*

Lavarlos y dejarlos una noche en remojo. Hervirlos, sazonarlos, y servirlos en su propio jugo o cuando se haya evaporado todo el líquido.

### 103. *Buñuelos de garbanzos.*

Añadir harina a los garbanzos cocidos y hacer una pasta, añadiendo agua si es necesario, e ir echando la pasta en aceite caliente con ayuda de una cuchara.

### 104. *Bolitas de chana (judías indias).*

Hacer una pasta con harina de chana y sazonar con sal. Picar una cebolla, mezclarla con la pasta e ir echando la mezcla en el aceite con una cuchara. Se puede emplear también puré de garbanzos.

### 105. *Pakodi.*

Hacer una pasta líquida de harina de chana y salarla, añadiendo si se quiere cebolla picada o en tiras. Echar la pasta en aceite con una cuchara.

### 106. *Croquetas de garbanzos.*

Mezclar harina con garbanzos cocidos, hacer bolitas y aplastarlas. Empanar y freír como si fueran patatas.

## JUDÍAS

### 107. *Judías de soja con miso.*

Tostar judías de soja en una cacerola hasta que se abran. Añadir miso diluido en agua. Tapar y dejar hervir hasta que estén medio cocidas. Retirar luego la tapa y continuar la cocción hasta que se evapore todo el líquido.

107. *Judías hervidas.*

Hervir las judías de soja hasta que estén tiernas. Salar y añadir salsa de soja. Hervir hasta que se evapore todo el líquido. Las judías negras se preparan del mismo modo.

109. *Judías Gomoku.*

Hervir las judías de soja hasta que estén tiernas. Cortar en dados daikon (nabo japonés), zanahorias, raíz de bardana y de loto, etc. y dorarlos en aceite. Añadirlos después a las judías y dejar que hierva todo. Salar y añadir salsa de soja.

110. *Potaje Goziru.*

Dejar las judías de soja una noche en remojo y luego aplastarlas. Preparar un potaje con cebollas, zanahorias, rábano blanco, etc. Echar las judías aplastadas en el potaje y dejar hervir. Salar y añadir salsa de soja.

111. *Judías rojas (azukis).*

Hervir las azukis hasta que estén tiernas. Salar y continuar la cocción hasta que espesen. Si se tienen galletas de harina de arroz, hervirlas con las judías.

112. *Azukis.*

Hervir las azukis como en la receta anterior, salarlas y aplastarlas.

113. *Judías.*

Todas las judías pueden hervirse. Salarlas después y añadir un poco de aceite.

114. *Judías verdes (no vainas).*

Saltear las judías verdes en aceite, añadir agua y dejar cocer a fuego lento. Añadir sal y salsa de soja. Dejar cocer hasta que no quede líquido y las judías estén un poco deshechas.

## MAÍZ

### 115. *Maíz.*

Picar una cebolla y saltearla en muy poco aceite. Añadir los granos de tres mazorcas de maíz y tres veces su volumen de agua. Salar y dejar cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando para evitar que se peguen. Añadir una cucharada sopera de arrurruz mezclado con un poco de agua y luego un poco de salsa de soja al final. Servir con trocitos de pan frito.

### 116. *Maíz tostado.*

Tostar mazorcas tiernas de maíz o ponerlas al horno. Condimentar con salsa de soja, dejarlas un poco más en el horno y servir.

### 117. *Maíz hervido.*

Hervir el maíz en agua salada al 4% y servir con salsa de soja.

### 118. *Buñuelos de maíz.*

Aplastar granos de maíz tierno, empaparlos en salsa de soja y freír.

### 119. *Bolas de maíz.*

Amasar harina de maíz con agua y hacer pequeñas bolas. Hervirlas y tostarlas luego brevemente.

### 120. *Crema de maíz.*

Amasar harina de maíz con un poco de agua caliente y añadir luego un poco de sal. Echar la pasta en un consomé o en sopa de miso. Remover suavemente hasta que se cueza.

### 121. *Croquetas.*

Mezclar harina de maíz con un poco de agua y añadir sal y canela. Hacer croquetas y freírlas.

122. *Crêpes.*

Tostar harina de maíz en un poco de aceite y añadir después agua para hacer una pasta fluida. Poner aceite en una sartén y echar una capa fina de pasta. Debe quedar crujiente por los dos lados. Servir con nitukés.

## AZUKIS

123. *Fideos Ogura.*

Hervir las azukis hasta que estén tiernas y salarlas. Mezclarlas con fideos cocidos y calentarlo todo en una cazuela. Ponerlo todo en un molde y dejar enfriar. Sacar del molde y cortar en tiras. En invierno puede servirse caliente. Muy bueno para el riñón, el bazo y el páncreas.

124. *Raíces de loto con azukis.*

Preparar raíces de loto como para nitukés. Añadir azukis hervidas y salar.

## GOMA TOFU

125. *Pastel de sésamo (Goma tofu).*

Tostar el sésamo y triturarlo. Disolver en agua tres cucharadas colmadas de harina de arrurruz y hervir hasta que la mezcla se deshilache. Añadir el sésamo y salar. Poner en un molde y dejar que se enfríe todo. Este pastel puede hacerse también con tahín (crema de sésamo). Servir con salsa de soja, miso, etc.

## ENSALADAS

126. *Aemono.*

Tostar sésamo y machacarlo para hacer una pasta. Añadir salsa de soja y un poco de agua hasta conseguir una crema. Hervir en agua salada chalotes, cebollas, rábanos blancos, zanahorias, col, espinacas, coliflor, calabaza, etc. Mezclarlo todo con la crema de sésamo. No tirar el agua de las verduras, puede utilizarse para un potaje.

### 127. *Ensalada de frutas y verduras.*

Picar col y zanahorias y escaldarlas. Cortar una coliflor y una manzana en trozos pequeños y cocer en agua salada. Mezclar estas verduras con una salsa hecha con cuatro cucharadas de aceite, una de sal y un huevo. Servir acompañando con unas hojas de lechuga. Este plato debe ir después de la carne.

## OTROS

### 128. *Col rellena.*

Este plato proviene de la región francesa en la que se cultiva el sarraceno. Separar las hojas de la col una a una y lavarlas cuidadosamente. Poner el sarraceno en dos veces su volumen de agua y salar. Batir dos huevos. Poner aceite en una cazuela de hierro fundido y colocar en el fondo una hoja de col. Sobre esta hoja, poner una capa de sarraceno, otra de huevo y una hoja más de col encima de todo. Continuar poniendo capas en este orden, acabando con una hoja de col. Tapar y dejar en el horno durante hora u hora y media. Luego, volcarlo todo en un plato y sazonar con miso, salsa de soja, etc.

### 129. *Crêpes de sarraceno.*

Diluir tres cucharadas de harina en tres veces su volumen de agua, añadir un huevo y mezclar bien. Poner aceite en una sartén y tostar por los dos lados. Antes de plegar los crêpes, rellenar con nitukés o con miso. Pueden servirse también sin verduras o rellenos de castañas, de manzana, de sémola de maíz, etc.

## VEGETALES SILVESTRES

Existen miles de vegetales silvestres comestibles en forma de hojas, raíces, yemas, flores, granos, etc., producidos por la naturaleza sin propósito comercial, y limpios de fertilizantes químicos y de insecticidas. En la naturaleza no hay demasiados venenos; y, cuando los hay, pueden neutralizarse con la preparación macrobiótica. Algunas de estas plantas que puedes emplear para curarte son la espinaca silvestre, el diente de león, la bardana, la bolsa de pastor, etc. Todas son excelentes y muy eficaces.

## ALGAS

### 130. *Sio Kombu* (Kombu con sal).

Lavar en agua un alga kombu grande (laminaria japónica). Conservar el agua para la cocción, pues contiene muchas sales minerales. Cortarla en trozos de 3 cms. Añadir tres veces su volumen de agua y cocer. Salar y continuar la cocción hasta que se evapore toda el agua. Este plato es excelente contra la artritis, la tensión alta o baja, el bocio, los tumores, las enfermedades de arterias y venas, las varices, la arteriosclerosis, la descalcificación, las hernias, las hemorroides etc.

### 131. *Kombu Maki* (Kombu enrollado).

Tomar un alga Kombu más bien pequeña y cortarla en trozos de unos 12 cms. Cortar a la misma medida zanahorias y raíces de bardana y de loto. Atar todo con Kampyo (tallo de una especie de calabaza) y cocer en el agua de lavar el kombu. La cocción lleva un cierto tiempo. Salar y servir con salsa de soja.

### 132. *Kombu frito*.

Cortar Kombu en cuadrados de 9 cms. y freírlos. Salar. Estupendo como postre.

### 133. *Kombu anudado*.

Cortar kombu en tiras de la longitud del dedo meñique. Hacer un nudo con cada una y tostar.

### 134. *Potaje de kombu*.

Tomar un kombu de 2 por 30 cms., ponerlo en un litro de agua (para cinco personas) y salar. Se le puede añadir cualquier verdura y también salsa de soja.

### 135. *Mataba kombu* (kombu en lámina).

Cortar kombu en trozos de 2 por 12cm., hacerles una hendidura y freír.

136. *Cabeza de salmón con kombu.*

Cortar una cabeza de salmón salado y envolverla en un alga kombu. Cocer bien sin salar y añadir un poco de salsa de soja. Muy bueno contra la polio, la parálisis y todas las enfermedades relacionadas con descalcificación.

137. *Hiziki seca.*

Remojar 30 gramos de alga hiziki (*cystophillum fusiforme*) y cortar luego en trozos pequeños. Cortar 60 gr. de raíz de loto y freírlos en dos cucharadas de aceite. Añadir el hiziki con su agua de remojo más una cucharada de sal y dejar hervir hasta que el agua se evapore. Añadir salsa de soja y dejar cocer un poco más.

138. *Nituké de hiziki.*

Poner la hiziki en remojo y cortarla después en trozos pequeños. Tostarla bien en dos cucharadas de aceite. Añadir el agua de remojo y luego un poco de salsa de soja. Dejar cocer de 20 a 30 minutos.

139. *Hiziki con tofu frito fino.*

Preparar el hiziki como en anteriores recetas, añadir *agé* (tofu frito fino) cortado en trozos pequeños. Cocer con un poco de agua y salsa de soja.

140. *Hiziki con judías de soja.*

Preparar como en la receta 137 y añadir después judías de soja bien cocidas y un poco de salsa de soja.

141. *Gomoku hiziki.*

Cortar zanahorias en trozos pequeños y raíces de loto y bardana cortadas como en el la receta 137. Freír en un poco de aceite junto con hizikis puestas en remojo unas horas antes. Añadir el agua de remojo y dejar que cueza todo 20 o 30 minutos. Añadir en el último momento un poco de sal y tamari y dejar cocer un cuarto de hora más.

142. *Arroz con hiziki.*

Preparar el hiziki como anteriormente y añadirlo al arroz cocido.

142 bis. *Algas "Isigué"*.

Son las algas más Yang. Lavarlas en agua de mar y dejarlas secar al sol. Cocerlas durante varias horas en agua de mar o en agua salada al 30%. Añadir salsa japonesa tradicional (tamari), al final de la cocción.

143. *Hojas de diente de león*.

Lavarlas bien y cortarlas en nitukés. Salar y añadir salsa de soja. Receta antiescorbútica.

144. *Raíces de diente de león*.

Lavarlas sin pelar y cortarlas en rodajas. Tostar en una cucharada sopera de aceite. Salar y añadir salsa de soja. Es un alimento excelente para artríticos, reumáticos, cardíacos y personas que padecen polio.

144 bis. *Raíces de cardo*.

Igual preparación. Excelente para las enfermedades del sistema nervioso, parálisis, polio, esclerosis en placas, etc.

145. *Espinacas silvestres (Aoza)*.

Hacerlas en nitukés y añadir salsa de soja.

146. *Fuki*.

Tomar un tallo de Fuki y cocerlo bastante tiempo con un poco de agua y salsa de soja. Se pueden cocer también las hojas y cortarlas luego en trocitos y hacer nitukés. Este plato se conserva mucho tiempo, como todas las nitukés.

## RECETAS CON MISO Y SOJA

El miso y la salsa de soja deben prepararse siguiendo la tradición.

Miso.- El miso es una pasta vegetal salada a base de soja y cereales integrales. Su muy especial preparación es larga y delicada. Es muy

rico en proteínas vegetales, por lo que está especialmente recomendado para los vegetarianos.

147. *Salsa de miso.*

Mezclar una cucharada sopera colmada de miso y tres de mantequilla de sésamo (Tahín). Añadir una taza de agua y dejar cocer. Tras la cocción, añadir cáscara de naranja rallada. Utilizar esta salsa para sazonar el arroz, el sarraceno, el Kacha, los fideos, las verduras, etc.

148. *Crema de miso.*

Utilizar menos agua que en la receta anterior, o incluso nada de agua. Puede utilizarse del mismo modo o como sustituto de la mantequilla y el queso.

149. *Miso.*

Mezclar una cucharada sopera de miso y cuatro de mantequilla de sésamo. Añadir un poco de cáscara rallada de naranja y utilizarla para sazonar el arroz, untar en el pan, etc.

150. *Sopa de miso.*

Tomar una taza de cebolla picada y de una a tres de zanahoria, una hoja de col picada y una cucharada sopera de aceite de oliva o de sésamo. Dorar en aceite primero la cebolla y luego la col. Añadir enseguida las zanahorias y cocer bien. Echar en la mezcla cuatro tazas de agua y un poco de miso. Añadir al final una cebollita cruda y nori tostada.

151. *Zanahorias y cebollas con miso.*

Tomar unos 225 grs., de cebollas, unos 450 de zanahorias, dos cucharadas soperas de miso, una de aceite y media cucharadita de sal. Picar dos o tres cebollas, freírlas en aceite y añadir el resto de las cebollas sin cortar. Cocer en agua y añadir el miso.

152. *Verduras con miso.*

Tomar una zanahoria, una cebolla, cuatro hojas de col, dos cucharadas de aceite y una de miso. Cortar las cebollas en cuatro, cocerlas en

aceite y añadir la col, las zanahorias cortadas en tiras y dos tazas de agua. Tras la cocción, añadir miso diluido y un poco de sal.

153. *Oden con miso.*

Tomar cebollas y rábanos blancos sin cortar y zanahoria en trozos grandes. Ponerlo todo sobre una hoja de kombu en una cacerola. Añadir agua y cocer con un poco de sal. Añadir chalotes en una brocheta de bambú (cinco en cada brocheta), y miso. Cuanto más lenta sea la cocción, mejor.

154. *Dango de sarraceno con miso (bolitas de sarraceno).*

Hacer bolitas de sarraceno y cocerlas en agua. Ponerlas de cinco en cinco en brochetas de bambú. Cubrir las con un poco de crema de miso o similar y calentarlas.

155. *Cocido de miso.*

Cocer en agua zanahorias, cebollas, berros, coliflor, rábanos, endivias, apio etc., y servir con crema de miso.

156. *Tekka nº 1.*

Tomar 30 gramos de raíces de loto, de 30 a 40 de raíces de bardana, 30 de zanahoria, 5 de jengibre, 90 de aceite de sésamo y 150 de miso. Picar las verduras y freír las raíces de loto y bardana en 30 gr. de aceite, añadir las zanahorias y cocer. Añadir enseguida el jengibre, el miso y 60 grs. de aceite. Cocer hasta que quede todo seco. Esta receta es muy buena para todas las enfermedades Yin.

157. *Tekka nº 2.*

Tomar 60 gr. de raíz de loto, 15 de bardana, 15 de zanahoria y 5 de raíz de diente de león. Picarlo todo y prepararlo como en la receta anterior. Muy bueno contra la tos, el asma, la tuberculosis, etc.

## SALSA DE SOJA (SYOYU)

La salsa syoyu macrobiótica, o tamari, totalmente natural, no se entrega para ser consumida hasta que ha madurado durante tres años. El syoyu comercial se fabrica químicamente en 24 horas.

### 158. *Arroz Sakura.*

Cocer el arroz en agua con un 5% de salsa de soja. Es excelente.

### 159. *Salsa de soja.*

Picar una cebolla, dorarla en un poco de aceite y añadir luego una taza de agua y tres cucharadas soperas de tahín. Mezclar bien, salar un poco y cocer añadiendo una cucharada soperas de salsa de soja (tamari).

### 160. *Salsa al sésamo.*

Tostar 40 grs. de sésamo y machacarlo. Utilizar con alguna salsa para las verduras, el arroz, el pan, etc.

### 161. *Caldo con salsa de soja.*

Picar media cebolla y freírla en una cucharadita de aceite. Añadir dos tazas de agua. Cuando haya cocido, añadir salsa de soja.

### 162. *Oshitashi.*

Cocer en agua berros, espinacas, lechuga, col o cualquier otra verdura, y servir con salsa de soja.

### 163. *Crema de avena.*

Saltear cuatro cucharadas de harina de avena secada al horno en una cucharada de aceite. Añadir agua al gusto, sal y salsa de soja.

164. *Potaje de avena.*

Añadir al plato anterior perejil picado, berros o cualquier otra verdura verde. Se puede hacer igualmente con harina de arroz, de trigo, de kokkoh o de sarraceno.

165. *Bechamel a la salsa de soja.*

Desleír una cucharada sopera de harina en una de aceite, añadir agua y cocer. Añadir después la salsa de soja.

166. *Mayonesa con salsa de soja.*

Echar poco a poco aceite en un huevo batido y previamente salado. Añadir agua caliente, perejil picado y salsa de soja. Servir con cualquier verdura o pescado.

167. *Salsa lionesa.*

Freír una cebolla en un poco de aceite, añadir vino blanco y luego dos o tres cucharadas de bechamel. Esta salsa va muy bien para el pescado al horno.

## BEBIDAS

168. *Decocción de arroz.*

Tostar arroz hasta que se dore. Hervirlo en diez veces su volumen de agua, salar ligeramente y servir. Este arroz puede utilizarse como alimento de base. Las decocciones de arroz tostado y de té verde (bancha) tostado, pueden mezclarse y utilizarse como bebida.

169. *Decocción de trigo.*

Tostar trigo y después hervirlo (una cucharada por cada 150 ml. de agua). En verano, servir frío.

170. *Café de diente de león.*

Lavar y secar las raíces de diente de león. Cortarlas en trocitos pequeños y tostarlas en aceite. Pasarlas después por un molinillo de café. Hervir el polvo resultante durante 10 minutos, a razón de una cucharadita por taza de agua. Colar y servir. Quienes prefieran un sabor más amargo, pueden añadir achicoria. Este café es muy bueno en caso de enfermedad cardíaca o del sistema nervioso.

171. *Café Ohsawa (Yannoh).*

Tomar tres cucharadas de arroz, dos de trigo, dos de azukis, una de garbanzos y una de achicoria. Tostar cada cosa separadamente. Luego, mezclar y dorar en un poco de aceite. Cuando se haya enfriado, moler fino. Utilizar este polvo, llamado Yannoh, en proporción de una cucharada sopera por medio litro de agua, y servirlo tras 10 minutos de ebullición. Especialmente indicado para los estudiantes y trabajadores intelectuales. Recomendado también para el estreñimiento y los dolores de cabeza crónicos.

172. *Kokkoh.*

Se trata de una mezcla de harinas : de trigo tostado, de trigo natural, de avena desecada, de de soja y de sésamo. Resulta más cómodo comprarlo hecho. Hervir durante diez minutos una cucharada sopera en un cuarto de litro de agua, diluyendo al gusto. Utilizado como sustituto de la leche materna y recomendado para los enfermos con falta de apetito.

173. *Decocción de tusílago.*

Hervir 30 gr. de hojas de tusílago en 150 ml. de agua. Salar y tomar por la mañana en ayunas. Excelente vermífugo. Las hojas secas se conservan durante años.

174. *Menta.*

Preparar las hojas como en la receta anterior. Muy buena como bebida refrescante en verano. No abusar, pues es Yin.

175. *Tila.*

Hervir las hojas. Puede usarse en caso de insomnio Yang.

176. *Té Mu.*

Hervir una bolsita de este té en un litro de agua de 10 a 20 minutos. Los enfermos Yin pueden tomarlo a diario, reduciendo el agua en una tercera parte y tomando esa cantidad en dos días. Puede recalentarse. Es la bebida más Yang: Contiene el famoso Ginseng y otras 15 plantas medicinales.

177. *Té Bancha. (o "té de tres años")*

Se trata de un té tostado. (Las hojas deben permanecer en sus tallos durante tres años). Hervir unos diez minutos.

177 bis. *Bancha-Ginseng.*

Añadir al té Bancha unos trocitos de raíz de Ginseng. También se le puede añadir un poco de jengibre. Hervir de 10 a 15 minutos sin emplear nunca recipientes de hierro o de aluminio. Es un excelente tónico general. No debe utilizarse durante mucho tiempo ni muy frecuentemente.

178. *Syo-Ban (Té Bancha con salsa de soja).*

Poner un poco de salsa de soja en una taza (una décima parte de su capacidad), y añadir té preparado como anteriormente. Excelente contra la fatiga, para recuperarse de heridas y también contra las enfermedades del corazón. Muy bueno para purificar la sangre y para la neurastenia, la gonorrea, la sífilis, la nefritis, los reumatismos y las enfermedades estomacales (ardor, úlcera, indigestiones).

179. *Té Yang-Yang.*

Solo deben consumirlo las personas muy Yin.

180. *Té Dragón.*

Recomendado para las personas muy Yin que sufran náuseas matinales, vómitos, leucorrea, etc. Especialmente indicado para las enfermedades de la mujer.

181. *Té Haru.*

De muy buen sabor e indicado para los catarros nasales o rinitis.

182. *Té Kohren.*

Es una decocción de raíces de loto muy buena, entre otras cosas, para la tos, la tos ferina, el asma, la tuberculosis, etc. Utilizar una cucharada de té por taza de agua y tomar dos o tres veces al día, evitando cualquier otro líquido.

183. *Kuzu.*

El Kuzu es una bebida excelente para todos, y muy buena contra la diarrea y el catarro nasal o rinitis. Desleír previamente una cucharadita de kuzu en un poco de agua y añadir un cuarto de litro más. Hervir hasta que se vea transparente y añadir luego un poco de salsa de soja. Muy bueno para las enfermedades del intestino, particularmente para la tuberculosis intestinal.

184. *Renkhon (Té de loto).*

Machacar una raíz de loto cruda de 6 centímetros de largo para extraer el jugo, añadir un 10% de jengibre y un poco de sal y hervir como en el n° 182. Recomendado contra la tos y el asma y para las personas Yin.

184 bis. *Té Kakon.*

Muy bueno para la gripe y todas las enfermedades pulmonares.

185. *Sopa o jugo de Azukis.*

Hervir una cucharada de azukis en dos litros de agua hasta reducir el líquido a la mitad. Esta decocción es muy buena para los riñones. Se le puede poner una pizca de sal cuando las azukis estén completamente blandas y hagan espuma. Normalmente, la cocción lleva unas cuatro horas, pero este tiempo se reduce a media hora si se añade un trozo de kombu de unos pocos centímetros. Utilizar en caso de nefritis y de diabetes.

186. *Bebida de rábano nº 1.*

Poner dos cucharadas soperas de rábano negro (daikon) rallado en tres cuartos de litro de agua. Añadir dos cucharadas de salsa de soja y una cucharadita de jengibre rallado. Tomar esta bebida si se tiene un resfriado fuerte, hará sudar y bajar la fiebre. Se puede sustituir el daikon por nabo.

187. *Bebida de rábano nº 2.*

Rallar el daikon y extraer el jugo. Ponerlo en el doble de su volumen de agua, añadiendo un poco de sal. Hervirlo unos instantes y tomarlo una vez al día. Como en la receta anterior, se puede reemplazar el daikon por nabo. No debe tomarse más de tres días seguidos. Muy recomendado para la hinchazón de piernas.

188. *Ran-zyo.*

Batir un huevo, añadir la mitad de su volumen de salsa de soja (tamari) y beber la mezcla de una vez. Tomarlo durante tres días y no más de una vez al día, antes de acostarse. Muy bueno para las enfermedades del corazón. Debe hacerse con un huevo fecundado (con un extremo redondeado y el otro puntiagudo).

189. *Té Soba.*

Es el agua en la que se ha cocido sarraceno con un poco de sal y salsa de soja.

190. *Jugo de umeboshi.*

Hervir una umeboshi en un litro de agua y colar. Añadir otro litro de agua para conseguir una bebida refrescante que puede tomarse fría.

190 bis. *Umé-syo-ban.*

Tostar té de tres años y ponerlo en el agua con una umeboshi. Hervir de diez a quince minutos. Antes de tomarlo, añadirle un poco de salsa de soja tradicional (tamari). Excelente depurativo.

191. *Umé-syo-kuzu.*

Tomar una umeboshi, una cucharada sopera de kuzu, tres cucharadas de salsa de soja, una pizca de polvo de jengibre y tres cuartos de litro de agua. Poner la umeboshi aplastada en un cuarto de litro de agua y disolver en él el kuzu. Añadir el jengibre y el resto del agua y hervir hasta que espese. Añadir la salsa de soja al final. Muy bueno para los catarros.

192 a. *Crema especial de arroz.*

Tostar arroz, hervirlo de una a dos horas en cuatro veces su volumen de agua y colar. Es un tónico excelente que puede tomarse por la mañana cuando se está enfermo y por la tarde en caso de fatiga. Buena base de realimentación después de un ayuno.

192 b. *Crisantemo.*

1.-Decocción: 10 gr. de hojas frescas en una taza de agua. Reducir a dos tercios hirviendo un cuarto de hora. Muy bueno para los niños con lombrices intestinales. Tomar solo una vez por mes.

2.-Fritura: Freír en aceite de sésamo de 10 a 20 gr. de hojas añadiendo un poco de harina, como si se tratase de verdura. Bueno para los parásitos, sobre todo los redondos, y en caso de aneurisma.

192 c. *Artemisa.*

Igual preparación que para el crisantemo. Se puede tomar a diario. Bueno para los parásitos intestinales (una vez al mes, por la mañana y en ayunas), para el corazón y el estómago, y también para problemas menstruales.

192 d. *Miso frito.*

Freír 100 gr. de miso en 30 gr. de aceite de sésamo. Tomar dos cucharaditas al día. Muy bueno para la tuberculosis, las enfermedades de corazón, la diabetes, los reumatismos, la polio, el asma, etc.

## CAPÍTULO IX PLATOS ESPECIALES.

### CARNES.

Todo alimento proveniente de un animal es poco recomendable según el Budismo, y especialmente según el Budismo Zen, que es su forma evolucionada. No hay Budismo sin macrobiótica. Pero como sin duda no estás acostumbrado a la macrobiótica pura ni tienes demasiada prisa en entrar en el Reino de los Cielos, puedes comer carne de vez en cuando, procurando comer cada vez menos hasta que te puedas liberar del todo. Los platos especiales que te recomiendo están dosificados de modo que se establezca un buen equilibrio a base de neutralizar los excesos de Yin y de Yang, siendo este último el más peligroso. Además, estos alimentos no están contaminados con DDT u otros insecticidas.

La macrobiótica no es un vegetarianismo sentimental; y si evita todos los productos con hemoglobina es por razones de higiene y para desarrollar al máximo las facultades cerebrales. La carne es ideal para los animales: Sus glándulas segregan hormonas que a ellos les sirven, pues no tienen el hábito de pensar y obran por instinto. Su centro sensitivo, y por consiguiente su discernimiento, no está desarrollado como el nuestro, por lo que son explotados por el hombre o matados para ser comidos. Por eso, quienes comen productos animales son explotados e incluso asesinados por otros, y a veces por ellos mismos. Aparte de las hormigas, no creo que existan animales que movilicen a sus hermanos y a sus hijos para destruir a otra nación de animales como hace el hombre, insensible a este punto de vista y cuyo discernimiento a este respecto es inferior al de los animales. Todo el que consume productos con hemoglobina depende de los animales, cuya facultad de discernimiento, el reflejo condicionado, es inferior y más simple que la nuestra. Pavlón cometió el error de considerar al hombre como una máquina de reflejos condicionados, cuando el hombre tiene al menos seis niveles e capacidad de discernimiento: sensorial, sentimental, intelectual, social, ideológico y supremo. El hombre que se suicida después de haber matado a la mujer que le engañaba lo hace guiado por el quinto nivel de discernimiento, y el que perdona al peor criminal lo hace guiado por el sexto. Los mentirosos, los asesinos y los cobardes no deben ser castigados ni culpados; lo que hay que hacer es reeducarles haciéndoles ver que son desgraciados sobre todo a causa de su mala alimentación o la de sus padres. La educación profesional mecánica transforma a los hombres en fonógrafos más que en seres pensantes. En Oriente se enseña a los niños a pensar, juzgar y actuar por sí mismos en la escuela primaria, pero esta enseñanza resulta inútil si los niños no tienen el cerebro

convenientemente desarrollado y se les hace seguir viviendo como si fueran animales.

Algunos persiguen a cualquier precio el dinero, el poder o los honores durante toda su vida. Son insaciables como los cocodrilos, tienen la cabeza pequeña y maxilares fuertes; es decir, que su cerebro está menos desarrollado que su boca y sus mandíbulas. Son hombres de acción y no de pensamiento. En las regiones en las que abunda este tipo de personas y en las que se consume mucha carne y el clima es cálido (Yang) es donde suele aplicarse la ley de Lynch. Esta ley quedará olvidada no gracias a la educación escolar, sino cuando la gente coma menos carne. Si Gandhi no hubiera renunciado, durante su estancia en Inglaterra, a todo alimento animal, se hubiera convertido en un revolucionario cruel.

Creo que habrás comprendido que no es solamente la forma de la cabeza la que determina la conducta, sino la composición de los alimentos que tomas. Es por eso que tienes la posibilidad de controlar tu conducta por medio de la alimentación. Puedes ser tu propio maestro o un esclavo con discernimiento animal. Una persona físicamente muy Yin puede matar a su cónyuge si consume demasiados alimentos Yin y ser más cruel que un asesino Yang.

No hay razón para temer los productos animales, todo depende de las cantidades que uno tome, pues la cantidad altera la cualidad. Es la cantidad lo que prima, y lo que es agradable deja de serlo tanto si se sobrepasa su medida. Lo deseable se hace repugnante por el exceso. En esto puede verse la superioridad de la dialéctica sobre la lógica formal: los Orientales comprenden muy bien que puede lograrse un mismo resultado mediante dos factores opuestos, y que resultados contrarios pueden ser producidos por cantidades diferentes del mismo factor.

Si conoces los principios y la dialéctica de la cocina macrobiótica, puedes "yinizar" o neutralizar el exceso de Yang en tu alimentación, evitando así que el modo de discernimiento inferior (cruel, violento, criminal o servil) domine sobre el discernimiento superior.

## PESCADOS.

### 193. *Koi-Kokou (carpa con bardana)*

Tomar una carpa, tres veces su volumen en raíces de bardana, tres cucharadas soperas de miso y una de aceite. Quitar con cuidado las

partes amargas de la carpa –pero ni una sola escama- y cortarla en tiras de 10 cm. de espesor. Saltear en aceite las raíces de bardana desmenuzadas, colocar la carpa encima y cubrirla de hojas de té usadas puestas en una bolsa de tela. Cubrir todo con agua. Dejar cocer tres horas a fuego lento y añadir agua si se evapora demasiada. Cuando las escamas estén blandas, quitar las hojas de té y regar el pescado con miso diluido. Dejar cocer algún tiempo más, hasta que esté completamente cocido.

Este plato es muy bueno para todas las fiebres e inflamaciones y para las madres que no tienen suficiente leche, que deberán consumir este plato en un total de cinco días, una quinta parte cada día. También recomendado para la otitis, el cáncer, la neumonía, la artritis, el reumatismo y la tuberculosis.

#### 194. *Dorada roja (Tai).*

Lavar y desescamar una dorada y espolvorearla con sal. Pasarla por harina y freírla en aceite a fuego medio. Cuando se haya dorado bien, ponerla en un plato, añadir salsa de soja y servir.

#### 195. *Salsa.*

Picar una cebolla, una col china, coliflor y zanahoria. Mezclarlo todo y salar. Añadir un poco de agua y dejar que hierva a fuego lento hasta media cocción. Espesar ligeramente con un poco de arrurruz o de kuzu desleído en agua. Esta salsa puede utilizarse para el sarraceno frito, los tallarines, los fideos tostados, etc.

#### 196. *Caballa.*

Limpiar y salar el pescado, pasarlo por harina y cocinarlo como en la receta 194. La crema de miso va muy bien con este pescado.

#### 197. *Pescadito.*

Limpiar bien los pescaditos de unos 6 cm. de largo (trucha, eperlano, etc.); salar y pasarlos por harina. Freír y servir con salsa de soja. Plato recomendado para todas las enfermedades Yin.

198. *Ostras fritas.*

Quitarles todo el líquido y salarlas. Pasarlas por harina y luego por huevo con pan rallado. Freírlas en una cazuela.

199. *Dorada roja frita.*

Cortar una dorada en tiras largas y salarlas. Pasarlas por harina y huevo con pan rallado. Freír y servir con berros salteados, col, tiras de zanahoria, etc. La caballa, las sardinas y otros pescados pueden prepararse del mismo modo. Servir con jengibre rallado.

200. *Almejas St. Jacques.*

Sacar la carne de las almejas y lavarla. Cortarla en trocitos y saltearla con zanahoria, cebolla, etc. Volver a colocarla en sus conchas y cubrir con bechamel. Cocer al horno. Los enfermos pueden comer las verduras, pero no las almejas.

201. *Buñuelos de gambas (tempura).*

Pelar y lavar las gambas y salarlas. Empaparlas en una pasta líquida y freírlas. Servir con salsa. Para la pasta, desleír una parte de harina en dos de agua sin remover demasiado. Las mezclas demasiado diluidas no dan buenos resultados. Si se dispone de harina de arroz, añadir un quinta parte. Añadir a este líquido un huevo batido. Para la salsa, preparar un consomé de kombu y bonito (pescado vegetalizado) seco. Salar y añadir salsa de soja. Escurrir bien todo el aceite de las gambas colocándolas armoniosamente sobre un papel de cocina. Acompañar con rábano blanco y perejil. Servir la salsa en cuencos individuales.

202. *Buñuelos de dorada roja.*

Cortar la dorada en filetes y rebozarlos como en la receta anterior.

203. *Buñuelos de calamar.*

Quitar la piel del calamar y cortarlo en trozos de 3 a 6 cm. Rebozar con la misma pasta y freír. Estos buñuelos deben ir acompañados de buñuelos de judías de soja verdes, de berros, de perejil, de apio, de zanahorias, etc.

204. *Mezclas fritas.*

Tomar chalotes, tiras de calamar y de pulpo, cebollas, zanahorias en trozos pequeños, etc. Empapar en pasta líquida y poner a freír en la sartén con ayuda de una cuchara.

205. *Buñuelos de huevo (tempura).*

Calentar aceite en una cazuelita, echar un huevo y freirlo solo a medias.

206. *Dorada cruda nº 1 (sasimi)*

Cortar una dorada en trozos pequeños y ponerlos en un plato con rábanos y zanahorias picadas. Servir en cuencos pequeños con salsa de rábano o nabo rallado y tamari.

207. *Atún crudo (sasimi)*

Quitar la piel y las partes sangrantes y cortar el atún en tiras finas. Servir de la misma manera que la dorada cruda.

208. *Dorada cruda nº 2 (arai)*

Cortar la dorada en filetes, espolvorearlos con sal y dejar escurrir en un cesto pequeño o en un colador. Al cabo de 20 minutos, verter lentamente agua fría sobre los filetes. Cuando la carne esté firme, poner los filetes en un lecho de rábanos picados, zanahorias etc. Servir con salsa de soja y jengibre rallado.

209. *Carpa cruda (arai).*

Preparar la carpa del mismo modo que la dorada cruda nº 2.

210. *Sopa de locha (pescado pequeño asalmonado).*

Preparar una sopa de miso y añadirle chalotes. Lavar las lochas y ponerlas en la sopa cuando empiece a hervir.

211. *Yanagawa.*

Cortar las lochas en dos, pero sin separar del todo los trozos. Dorar en aceite raíces de bardana peladas y colocar encima las lochas, vertiendo después sobre ellas un huevo batido. Añadir salsa de soja bien salada y hervir. Servir con cuidado de que el pescado no se deshaga.

212. *Dorada salada, asada o cocida al horno.*

Desescamar y limpiar una dorada y espolvorearla con sal. Cocerla al horno o al fuego. Este pescado se asa muy bien en una brocheta, en cuyo caso conviene envolver las aletas y la cola en papel mojado y frotado con aceite.

213. *Palometa asada y salada.*

Desescamar y limpiar el pescado, salarlo y asarlo al fuego. Servir con salsa de soja. Se pueden preparar del mismo modo la caballa, el lucio, las sardinas, el mújol, etc.

214. *Atún.*

Cortar el atún en trozos grandes y cocerlos al horno. Empaparlos en una mezcla de agua y salsa de soja a partes iguales y volver a meterlos en el horno. Colocarlos después en un plato con el resto de la salsa espesada con kuzu.

215. *Ragut de dorada.*

Dorar en aceite trozos gruesos de zanahoria, cebolla, col, coliflor, etc., añadir agua y hervir. Cortar una dorada en trozos pequeños y freírlos hasta que queden crujientes. Añadirlos después a las verduras y dejar cocer. Hacer una pasta ligera con harina tostada al fuego en un poco de aceite y echarla en la cacerola del pescado y las verduras. La coliflor, que se deshace cuando cuece demasiado, puede prepararse aparte y añadirse al final.

216. *Nituké de dorada.*

Limpiar una dorada, cortarla en tiras (incluida la cabeza), y hervirla en una mezcla de agua y salsa de soja a partes iguales.

217. *Consomé de dorada.*

Preparar un consomé con arrurruz y bonito seco (pescado vegetalizado. Cuando hierva el agua, añadir tres cucharadas soperas de copos de bonito. Hervir bastante y colar. Cortar el pescado en trozos pequeños y hervirlo a fuego vivo. Hervir unos segundos unos chalotes en tiras y también unas galletitas (ver receta en nº 233). Colar los líquidos de haber hervido ambas cosas y añadirlos al consomé. Servir cada uno de los ingredientes en cuencos para sopa y echar luego el consomé previamente salado. Poner en cada cuenco un trozo de cáscara de naranja y tapar. Se pueden preparar del mismo modo consomés de pollo, de pato, de gambas, de morralla, etc.

218. *Sopa de mejillones.*

Trocear una cebolla y dorarla en aceite. Añadir los mejillones limpios y un poco de vino blanco con agua. Hervir a fuego lento. Salar cuando se abran las conchas.

219. *Almejas al miso.*

Usar almejas grandes y abrirlas poniéndolas en agua caliente. Lavarlas. Saltear en aceite una cebolla picada. Diluir el miso y añadirlo a la cebolla mezclando bien. Poner un poco de esta salsa en las conchas y dejar que se hagan un minuto más.

220. *Nituké de calamar.*

Limpiar el calamar y cortarlo en trozos pequeños. Saltearlo en aceite con nabos y zanahorias y preparar un nituké. Salar y añadir salsa de soja (tamari).

221. *Sushi.*

Cortar atún en trozos pequeños. Hacer una tortilla de un centímetro de espesor y cortarla en tiras de la misma medida que los trocitos de pescado. Quitarle la concha a unas almejas y hervirlas en salsa de soja. Cocer arroz, añadirle zumo de naranja y dejarlo enfriar. Poner una cucharada de arroz en una mano y cubrirlo con los dedos índice y medio de la otra, haciendo cilindros huecos. Poner en ellos los otros ingredientes presionando con los dedos. Servir inmediatamente junto con una salsa de soja en la que se habrá rallado un poco de jengibre.

### 222. *Hako Sushi.*

Preparar arroz y pescado como en la receta anterior. Cortar una raíz de loto en tiras finas y freírlas en aceite junto con zanahoria troceada. Humedecer un molde rectangular y colocar armoniosamente en él el pescado, las verduras y el huevo frito. Cubrirlo todo con una capa de arroz de un centímetro. Volcar en un plato, quitar el molde y cortar en tiras, que se servirán con salsa de soja.

## POSTRES.

### 223. *Karinto.*

Hacer una pasta ligera con agua y dos tazas de harina, dos cucharadas soperas de sésamo y una cucharadita de canela. Extenderla, cortarla en tiras y freírlas hasta que queden crujientes. Se les puede dar diversas formas: formando un nudo o metiendo uno de los extremos en una hendidura practicada en el centro, por ejemplo.

### 224. *Polenta.*

Igual que la receta anterior, pero mezclando harinas de maíz y de trigo a partes iguales.

### 225. *Karinto de sarraceno.*

Igual, pero con harina de sarraceno. Ideal como tentempié para los enfermos.

### 226. *Karinto de mijo.*

Mezclar mijo cocido y harina a partes iguales. Añadir avellanas o anacardos cortados en trocitos y cáscara de naranja rallada. Amasarlo todo con un poco de agua. Hacer con esta pasta bastoncitos de unos 10 cm., cortarlos en rodajas finas y freír. Se puede utilizar harina de trigo, de maíz, de arroz, etc. y también añadir pequeñas cantidades de nueces, cacahuètes, pasas, etc.

### 227. *Pan Ohsawa.*

Mezclar cuatro partes de harina de trigo, cuatro de harina de maíz, dos de harina de castañas, y dos de harina de sarraceno. Añadir un poco de

aceite y unas pasas y amasarlo todo con agua. Cocer esta masa en un molde untado de aceite y pintar con huevo. Para los enfermos, no poner pasas, nueces, ni castañas. Se pueden hacer tiras de este pan y dorarlas en aceite. Este pan no lleva levadura. No es ligero, pero es excelente si se mastica bien.

228. *Pastel de manzana.*

Cortar manzanas en tiras, añadir un poco de sal y cocerlas. Preparar una pasta, ponerla en un plato y rellenarla con las manzanas cocidas. Para la corteza, ver el capítulo de tartas.

229. *Manzanas al horno, n° 1.*

Quitar el corazón de las manzanas teniendo cuidado de no agujerearlas del todo. Rellenarlas de tahín con sal y cocer al horno.

230. *Manzanas al horno, n° 2.*

Preparar pasta para tarta y amasarla fina, cortando luego un trozo en el que se pueda envolver una manzana. Preparar las manzanas como en la receta anterior y envolverlas en pasta cerrándola con los dedos. Pintar con yema de huevo y poner al horno. El resto de la pasta puede cortarse en tiras como decoración. Si las manzanas son muy grandes, pueden cortarse en cuartos, pero es preferible hacerlas enteras.

231. *Empanadilla de manzana.*

Hacer una pasta y extenderla, cortándola después en redondeles de 10cm. de diámetro. Ponerlas de dos en dos, una sobre otra, y cubrir con compota de manzana. Doblarlas y cerrarlas con un tenedor antes de ponerlas en el horno.

232. *Pastel de pasas.*

Amasar pasta no muy gruesa y cortarla en redondeles de 6cm. de diámetro. Poner en cada uno algunas pasas y cerrar la pasta con un tenedor. Pintar con yema de huevo antes de ponerlas al horno. Se pueden poner anacardos en vez de pasas.

*Variedad n° 1.*

Enrollar pasta alrededor de un palito del grosor del dedo pulgar. Freír en aceite, dejar enfriar y retirar el palito. Rellenar con compota, puré de castañas, puré de calabaza, etc.

*Variedad n° 2.*

Cortar pasta en tiras de 4 cm. de ancho por 12 cm. de largo y envolver con ella un cono de madera de unos 6cm. de diámetro de base. Cocer al horno, quitar el molde y rellenar con compota, puré de castañas, puré de calabaza, sémola de maíz cocida, etc.

233. *"Craquelins"*.

Hacer una masa con harina de trigo, de avena o de maíz y un poco de aceite, sal, y agua. Estirar la masa y cortarla en cuadrados de 5 cm. de lado. Pincharla con un tenedor y ponerla al horno. Para galletas, hacer los cuadrados un poco más gruesos. Aromatizar con jengibre o canela.

234. *Halwa.*

Tomar una taza de sémola de trigo, cos cucharadas soperas de pasas, dos cucharaditas de canela y una manzana. Dorar la sémola en cuatro cucharadas de aceite y añadir las pasas y la manzana cortada en trozos. Echar sobre esta mezcla cuatro veces su volumen de agua y cuatro cucharaditas de sal y dejar que cueza todo a fuego lento, añadiendo la canela cuando espese. Humedecer un plato, poner un poco de perejil y echar encima la mezcla, volcándolo todo en otro plato cuando se haya enfriado. Se puede utilizar también harina o puré de castañas, o de calabaza, y también usar cualquier tipo de molde.

235. *Sémola.*

La sémola puede emplearse como alimento de base si está hecha con cebada integral tostada en un poco de aceite.

236. *Sandwiches.*

Se pueden hacer con nitukés de varios tipos, con crema de calabaza, con nueces, con compota de manzana, etc. Para los enfermos, el mejor pan es el pan Ohsawa –sin pasas-, cocido al horno y cortado en rebanadas finas. También se puede utilizar chapati, crêpes, etc.

### 237. *Canapés.*

Se pueden hacer poniendo diferentes alimentos en cuadraditos de pan y horneándolos brevemente.

## CAPÍTULO X.

### SUGERENCIAS PARA ALGUNAS ENFERMEDADES.

Tras haber estudiado el principio Yin-Yang, habrás escogido una de las diez maneras de alimentarte para reafirmar tu salud y tu felicidad. El régimen n° 7 es el más fácil de adoptar y el más eficaz; y, si lo sigues, no hay ya nada más que añadir. Cuando hayas mejorado, podrás tomar ya cualquier comida o bebida de las que aparecen en el capítulo dedicado a mi cocina macrobiótica. Pero si quieres acelerar tu curación desde el principio, escoge entre las siguientes sugerencias las que puedan convenirte más:

#### *Anemia y debilidad en general:*

Régimen n° 7 con tekka (156). Beber lo menos posible (176, 178, 179, 192<sup>a</sup>, 172, 56, 177bis).

#### *Apetito, falta de:*

Tomar arroz "Oyaku", (16b); miso "Zasui" (20); crema de arroz (22<sup>a</sup>, 192<sup>a</sup>) con gomasio y syoyu (tamari) (78, 172, 178).

#### *Catarro.*

Kuzu (183); Ume-Syo-Kuzu (191); crema de arroz (78, 157, 181, 186, 192).

#### *Diarrea o disentería:*

Kuzu (183); Ume-Syo-Kuzu (191); Remedios externos: Cataplasmas de jengibre (238) o de raíz de aro -planta liliácea, también llamada "cala"- (247), o baño de asiento de jengibre.

*Eczemas y heridas:*

Observar estrictamente el régimen nº 7 y beber lo menos posible (178, 238, 241, 256, 260, 54, 253, 239).

*Inflamación:*

Externa: Emplasto de ñame (239); de tofu (240); de clorofila (250) o de carpa (193, 249).

*Fiebre:*

Kuzu (183); Ume-Syo-Kuzu (191); potaje de arroz (22); crema de arroz integral (22a). Como remedios externos: Cataplasmas de clorofila (250); de pasta de alubias (240); de alubias de soja (248) o de carpa (193, 249).

*Parálisis.*

Régimen nº 7. Los nitukés de berros (56), de diente de león y de cardo son muy eficaces (136, 170, 71, 143, 144, 144bis).

*Parásitos intestinales y disentería amebiana:*

Decocción de tusílogo (173); un puñado de arroz integral crudo en el desayuno. Tomar en ayunas y masticar al menos cien veces cada bocado. Seguir rigurosamente el régimen nº 7 con gomasio (50), umeboshis (51) o un puñado de semillas de calabaza Hokkaido (49) (especialmente recomendada contra la tenia), (192b, 192c).

*Tos, incluida la tos ferina:*

Té Kohren (182) o té de loto (184). Remedio externo: Cataplasma de jengibre (238); emplasto de ñame (239) (71, 157, 184bis).

Como todo el mundo sabe, hay un gran número de enfermedades cuyo diagnóstico es difícil, incluso para los médicos con buen equipamiento. En realidad, todas las enfermedades se manifiestan por uno de estos síntomas; y, si se aplica el régimen macrobiótico, particularmente si se siguen los regímenes 5 y 6, uno puede curarse a sí mismo, sobre todo si se siguen las siguientes recomendaciones de tratamiento externo:

238. *Compresas de jengibre.*

Poner un cuarto de jengibre picado (o una cucharadita colmada de polvo de jengibre) en un saquito de algodón y calentarlo en agua (de 2 a 4 litros). Empapar un paño en el líquido resultante y aplicarlo sobre la zona enferma, cubriendo con otro paño para que no se enfríe. Cambiar la compresa tres o cuatro veces durante un cuarto de hora.

239. *Emplasto de arbi (ñame).*

"Arbi" es una palabra hindú que se traduce por sato-imo en japonés y por ñame, o ñame redondo, en castellano. Triturar cuidadosamente un ñame crudo, añadir el mismo volumen de harina de trigo si el jugo resulta demasiado líquido y agregar también un 10% de jengibre crudo. Extender esta pasta sobre un trozo de papel o de nylon, con un espesor de 1,5 a 2cm. Colocar esta cataplasma sobre la zona enferma recubriéndola con otro trozo de nylon para que se conserve varias horas. Este emplasto debe utilizarse después de la compresa de jengibre, 4 o 5 veces al día.

240. *Emplasto de tofu.*

Mezclar el tofu con un 10% de harina y aplicar esta pasta directamente sobre la zona inflamada, que volverá a la normalidad rápidamente. También hará desaparecer el dolor y la fiebre. No emplear nunca en casos de viruela o rubéola.

241. *Sésamo y jengibre.*

Mezclando una cucharada de aceite de sésamo y una de jugo de jengibre se obtiene un remedio excelente contra los dolores de cabeza, la caspa y la caída del cabello. Una gota en el oído calma cualquier inflamación del oído interno. Muy bueno para el reumatismo y el eczema (después de la compresa de jengibre).

242. *Aceite de sésamo.*

Filtrar el aceite de sésamo con un paño y poner una gota en cada ojo antes de dormir. Resulta un poco molesto, pero es un remedio excelente para cualquier problema de ojos. Muy bueno también para el tratamiento del cabello y para prevenir la calvicie y las canas.

243. *Preparación para baño de asiento n° 1. Baño de clorofila.*

Hervir dos o tres puñados de hojas de rábano japonés (daikon) secas en cuatro litros de agua con un puñado de sal. Abridarse bien y añadir una decocción de tuya de vez en cuando. Tras el baño –de 15 a 20 minutos, antes de acostarse- tomar una taza de té verde con salsa de soja. Excelente contra todas las enfermedades del aparato genital femenino.

244. *Preparación para baño de asiento n° 2.*

Igual que la anterior, pero utilizando sal en vez de tuya.

245. *Preparación para baño de asiento de jengibre.*

Poner en una bolsita de tela 425 gr. de jengibre machacado y hervir en tres litros de agua. Excelente contra la disentería. Si el ataque es benigno, poner sólo la mitad. Empapar un paño en este líquido y colocarlo sobre el abdomen.

246. *Compresa de sal.*

Calentar entre 850 gr. y 1 kilo y cuarto de sal y ponerla en un saquito de tela, aplicándolo sobre la parte enferma o sobre el vientre en caso de dolores o de diarrea.

247. *Compresa de raíces de aro (Konophallus Konjak).*

Hervir entre 850 gr. y un kilo y cuarto de estas raíces y aplicarlas en compresas sobre la parte enferma.

248. *Emplasto de soja (Tofu).*

Dejar en remojo durante una noche una taza de alubias de soja. Aplastarlas y añadir un poco de harina. Aplicar esta pasta en la frente si se tiene fiebre, o en cualquier otra parte del cuerpo que esté inflamada. Este emplasto absorbe maravillosamente la fiebre. No emplear nunca en casos de viruela o rubéola.

249. *Emplasto de carpa.*

Cortar la cabeza de una carpa de unos 425 gr. Recoger la sangre y dársela a beber al enfermo de neumonía antes de que se coagule. Aplastar el pescado cuidadosamente y aplicarlo sobre el pecho del enfermo, tomándole la temperatura cada media hora. Cuando la temperatura vuelva a la normalidad –en unas 5 o 6 horas- retirar el emplasto. Muchos enfermos se han curado con este método tras haber probado en vano todo tipo de antibióticos.

250. *Emplasto de clorofila.*

Triturar hojas de berro, espinaca, nabo, col, etc. y aplicarlas sobre la frente para absorber la fiebre.

251. *Compresa de té.*

Hacer una infusión de té Bancha, añadiéndole un 5% de sal. Muy bueno para los ojos aplicado en compresas durante 10 o 15 minutos tres veces al día.

252. *Dentie.*

Tomar una berenjena seca y salada, quemarla y emplear las cenizas como pasta dentífrica. Aplicada sobre un diente enfermo, hará desaparecer inmediatamente el dolor. Para la piorrea, frotarse los dientes con este preparado y aplicarlo también en las encías (sólo en la parte externa) todas las noches antes de acostarse.

253. *Emplasto de arroz.*

Triturar arroz integral crudo y añadir un poco de agua. Aplicar el emplasto directamente sobre la herida o zona enferma.

254. *Preparación para baño de asiento n° 3.*

Hervir unos 425 gr. de hojas de nabo en 6 litros de agua, añadiendo un puñado de sal. El baño debe tomarse lo más caliente posible, antes de acostarse.

255. *Preparación para baño de asiento n° 4.*

Disolver 150 gr. de sal marina en 6 litros de agua. Tomar el baño lo más caliente posible, antes de acostarse.

256. *Preparación para baño de asiento "Hibayu".*

Hervir 425 grs. de hojas frescas de nabo o 150 grs. de hojas secas en 4 litros de agua, añadiendo un puñado de sal. Muy eficaz contra el eczema y contra las reglas dolorosas (baño de asiento durante al menos 20 minutos, antes de acostarse).

257. *Zumo de manzana.*

Para los dolores de cabeza, friccionar el cuero cabelludo.

258. *Jugo de rábano.*

Friccionar el cuero cabelludo en caso de dolor de cabeza con fiebre.

259. *Cataplasma de sarraceno.*

Se prepara con trigo sarraceno en grano, agua y un poco de sal marina. Cocer un poco y aplastar los granos para obtener una pasta. Puede utilizarse en lugar del emplasto de arbi (ñame redondo).

260. *"Nuyaku"*

Hervir en un saquito de algodón 2 litros de agua con 4 puñados de salvado de arroz. Excelente contra el eczema.

CAPÍTULO XI.  
REGÍMENES CURATIVOS.

Los siguientes consejos dietéticos no son necesarios si sigues el régimen n° 7 o si tu caso no es crítico; puedes mejorar tu salud siguiendo únicamente el régimen n° 7 o el n° 6, añadiendo la oración y el ayuno, tal como aconsejan todas las grandes religiones. Si no lo consigues, es que no comprendes el verdadero sentido de la oración y

el ayuno o que has perdido la fe en Dios, el Creador del Universo. O que tienes una falsa fe en algo que pretende sustituir a Dios, como "La Ciencia" o alguna religión nueva, sea el misticismo, el espiritualismo, el conceptualismo, la reforma social o la superstición.

La verdadera oración no consiste en "mendigar", sino más bien en estar concentrado en todo momento en el Orden del Universo, en el Reino de los Cielos y en la Justicia Divina. El verdadero ayuno no consiste en abstenerse de toda bebida y de todo alimento sino, al contrario, ceñirse estrictamente a lo que es indispensable para vivir y a nada más. Uno no puede desapegarse del aire, del agua ni de la luz, que son la base de nuestro ser y cuya síntesis más maravillosa son los cereales. Los cereales, junto con el fuego y la sal, son lo que hace al hombre diferente de los animales. Esto es fundamental y el hombre casi lo ha olvidado y casi ha abandonado a su Madre, la Naturaleza, el principio de toda vida, buscando solamente los placeres de los sentidos y un modo de vida complicado que engendra toda suerte de dificultades y desgracias.

Abandona todo lo que no es absolutamente necesario para vivir, al menos durante una o dos semanas, y tendrás oportunidad de atisbar lo que son la libertad, la felicidad y la justicia. Entenderás rápidamente que todo el que adopta el régimen macrobiótico está perfectamente inmunizado contra las enfermedades. ¡La decisión es tuya!

#### *Abscesos:*

Régimen nº 7 con gomasio (50), sin excederse. Beber lo menos posible (193, 338, 239).

#### *Addison:*

Régimen nº 7, con Gomasio (50) y syoyu (tamari). Beber lo menos posible (178, 176).

#### *Aneurisma:*

Régimen nº 7 con gomasio y syoyu (178, 130, 142bis, 238).

#### *Apendicitis:*

Nadie que siga el régimen puede padecerla. El mejor es el nº 7 o incluso el 6. Crema de arroz integral y raíces fritas en aceite de sésamo

y saladas. El mejor tratamiento es el emplasto de ñame redondo (239) después de la compresa de jengibre. En casos urgentes, tomar tres cucharadas de jugo de nabo.

#### *Apoplejía:*

No la sufrirás nunca si sigues un régimen macrobiótico, el mejor de los cuales es el n° 7.

#### *Arterioesclerosis:*

Dejar de tomar productos de origen animal. Régimen n° 7, gomasio (50), syoyu (tamari) (130, 142bis). Compresas de jengibre (238).

#### *Artritis:*

Esta enfermedad es fácil de curar, como todas las enfermedades llamadas "incurables". Adoptar estrictamente el régimen n° 7 y los tratamientos 238, 239, 144, 130, 71, 241, 193, 142bis, 192 d, 156.

#### *Astigmatismo:*

Se manifiesta de dos modos:

-El modo Yin: No se perciben las líneas horizontales. Régimen n° 7, beber lo menos posible, gomasio, syoyu.

-El modo Yang: No se perciben las verticales. Régimen no 7 o n° 6.

#### *Atonía gástrica:*

Arroz integral cocido, frito o tostado. Chapati (94) y crêpes de sarraceno (129) 70 u 80%. Gomasio, syoyu (tamari).

#### *Basedow, enfermedad de:*

Muy fácil de curar con el régimen n° 7 y gomasio.

*Caída del cabello, caspa, calvicie:*

Estos males son debidos a un exceso de Yin; es decir, a un exceso de vitamina C, frutas, azúcar, ensaladas y productos ricos en potasio o en fósforo.

Dejar de tomarlos y se conseguirá la curación sin ningún otro tratamiento. Hacer entonces una experiencia curiosa: Tomar uno de estos alimentos Yin: Una pera, una berenjena, vinagre o miel, antes de acostarse. Te sorprenderá encontrar en la almohada o en el peine diez veces más cabellos que el día anterior. Todos los cosméticos, tintes y lociones, así como los peines y cepillos de plástico, son muy Yin (142bis, 241, 242).

*Calambres:*

Los calambres son causados por una alimentación muy Yin, particularmente por exceso de azúcar y fruta. Suelen atacar primero a las piernas, que son más Yang y que normalmente pueden neutralizar el exceso de Yin. Si atacan al corazón, el resultado puede ser fatal. Todos los síntomas de enfermedad y todos los dolores son señales enviados por la Providencia; y, si se anulan con calmantes, se destruyen también estos avisos, que son preciosos (238).

*Cáncer:*

Esta enfermedad es muy interesante porque, junto con las enfermedades mentales y las del corazón, es una de las más devastadoras de nuestro tiempo y un ejemplo de la ineficacia de la medicina sintomática moderna.

La incompreensión de la Constitución del Orden del Universo hace que la medicina sea incapaz de curar una dolencia tan insignificante como una verruga e incluso de impedir su aparición. Todo tratamiento médico basado en el examen de síntomas es analítico y por lo tanto negativo y destructivo. Por ejemplo, se intenta disminuir la fiebre sin conocer su origen ni su mecanismo; o se utilizan alcaloides para combatir un exceso de acidez que puede curarse fácilmente eliminando de la dieta los alimentos que la provocan. Se utilizan antibióticos contra cualquier enfermedad microbiana sin eliminar lo que favorece el desarrollo de los microbios. Incluso se destruyen con cirugía los órganos enfermos sin ocuparse de la causa real de la dolencia, que a menudo reside en un criterio erróneo en materia de alimentación. El cáncer, como las enfermedades mentales o las del corazón, es el callejón sin salida al que ha llegado la medicina sintomática, que no comprende los procesos vitales.

El cáncer es la enfermedad más Yin y nada es más fácil que curarla, lo mismo que las otras enfermedades, volviendo al modo más natural de alimentarse, el del régimen nº 7. Si no tienes confianza en las palabras de Jesús, "oración y ayuno" prueba los tratamientos 238 y 239 (3 o 4 veces al día). Lo más indicado es el trigo sarraceno (25, 30), 193, 156. Gomasio (50) y Syoyu (tamari). Beber lo menos posible.

*Caspa:*

Ver "caída del cabello".

*Cataratas:*

Enfermedad causada por absorción desmesurada de azúcar y de vitamina C. Régimen nº 7, con gomasio.

*Ceguera a los colores (Daltonismo):*

Hay dos tipos:

-El Yin, azul: No se percibe el color rojo. Régimen nº 7, gomasio, syoyu (tamari). Restringir la bebida.

-El Yang, rojo: No se percibe el color azul. Régimen nº 7 o nº 6.

*Ceguera nocturna:*

Régimen nº 7 o nº 6, con gomasio (52, 143, 56, 177). Tomar cada día un poco de perejil picado.

*Circulación mala:*

Ver "Corazón" y "Arterioesclerosis". Se pueden aplicar localmente compresas de jengibre (238).

*Cistitis:*

Seguir el régimen nº 7, con gomasio y syoyu (tamari). Beber lo menos posible (192a, 3, 185, 178, 1, 23, 238, 239).

*Congestión:*

Régimen nº 7, con gomasio, syoyu (tamari). Beber lo menos posible (238).

*Conjuntivitis:*

Régimen nº 7, con un poco de gomasio. (192ª, 156, 54, 239, 242, 251).

*Corazón:*

La mortalidad de los norteamericanos por enfermedades del corazón es la más alta del mundo, y la medicina occidental no consigue prevenirla ni curarla a pesar de los millones de dólares que se gastan en investigación. Según nuestra medicina, las múltiples causas que producen las enfermedades del corazón son todas de naturaleza Yin. El corazón es uno de los órganos más Yang de nuestro cuerpo y, consecuentemente, su mayor enemigo es el Yin.

Habría que escribir un voluminoso libro sobre las enfermedades cardíacas. Yo no tengo tiempo para escribirlo, pero tal vez puedas escribirlo tú siguiendo el régimen nº 7, con gomasio (50), syoyu (tamari) y tekka (156).

Si el caso es grave, prueba el (188) una vez al día durante tres días y te sorprenderá la mejora. (192c, 192d, 178, 144, 170, 130, 142bis) Beber lo menos posible y tomar antes de acostarse una cucharadita de gomasio o de syoyu (tamari).

*Descalcificación:*

Es debida a un exceso de Yin: Azúcar, frutas, patatas, vitamina C, acidez. La cura es simple: Dejar de absorber Yin en exceso y adoptar el régimen macrobiótico. Lo mejor es seguir el régimen nº 7 durante algún tiempo, con gomasio y kimpira (54) (136, 156, 130, 142bis). Beber lo menos posible.

*Desprendimiento de retina:*

Seguir el régimen nº 7, sin bebida ninguna, durante algunos días. Tú y tu médico os sorprenderéis con esta cura natural.

*Dolores de cabeza:*

El dolor de cabeza es a veces un aviso de hemorragia cerebral. Lo provoca un exceso de alimentos ricos en elementos Yin. Tomar medicamentos para quitar el dolor es un suicidio, pues se disimula la enfermedad a base de paralizar el sistema nervioso que nos protege. Todo dolor de cabeza indica una acidez excesiva y la aspirina es un ácido muy fuerte, igual que todas las vitaminas. Tomar una cucharadita de gomasio. También son muy eficaces las bebidas macrobióticas (171, 172, 176, 178, 184, 192<sup>a</sup>, 183, 257, 258, etc.). Ver también "Resfriado".

*Dolores dentales:*

Aplicar dentie (252) en el diente y en la encía. No tomar bebidas Yin. También se puede enjuagar la boca con agua salada con sal marina tostada.

*Dolores de estómago:*

Tomar "syo-ban" (178), ume-syo-ban (190bis) y crema de arroz con un poco de gomasio (50), o aplicar los remedios (239, 238). Si el dolor es intenso, tomar un poco de dentie diluido en agua. Beber también (192c).

*Esclerosis en placas:*

Seguir el régimen n° 7 o el n° 6. Beber poco. Tomar sal en cantidad moderada. Preparar (56, 144, 144bis, 130, 142bis, 71, 136, 170). Tratamiento externo (238 y 239).

*Estreñimiento:*

El estreñimiento es causado por la absorción de demasiados alimentos ricos en elementos Yin como el azúcar, la vitamina C, las ensaladas, las frutas, las patatas, las berenjenas, los tomates, etc. (ver la lista de alimentos Yin). Elimínalos y te curarás como si despertaras de una pesadilla. Si no te curas siguiendo el régimen n° 7 durante unos días, es que tu caso es grave: tus intestinos, las raíces de tu vida, han perdido toda su elasticidad y están completamente paralizados. No te preocupes y continúa con el n° 7 durante algunos días o semanas más. Lo que tiene principio tiene fin, y la evacuación natural se producirá tarde o temprano, en cuanto los intestinos recuperen su flexibilidad. Si sigues los principios macrobióticos no se producirá en tu organismo

ninguna fermentación peligrosa. Se recomienda trigo sarraceno (25, 30), gomasio, chapati y 50 grs. diarios de "chana" (garbanzos integrales –con germen y cascarilla- tostados en arena).

### *Diabetes:*

Esta enfermedad se debe también a un exceso de Yin en la alimentación. No hay médico que pueda curar la diabetes, incluso después de casi 90 años desde el descubrimiento de la insulina, y el número de enfermos aumenta constantemente. ¿Por qué entonces no volver a la doctrina de Jesús en estos países cristianos? Esta enfermedad "incurable" puede curarse en diez días si el enfermo tiene una voluntad fuerte y comprende el sentido de "oración y ayuno" y el Orden del Universo. Si no, dará de comer a los médicos y a la industria farmacéutica durante toda su vida y no le hará falta ir al infierno cuando muera porque ya está en él.

Naturalmente, el mejor modo de curar esta enfermedad es adoptar el régimen nº 7, tomando además cada día 100 grs. de calabaza Potimarron (Hokkaido) cocida con 50 grs. de azukis (alubias rojas japonesas). Aunque estos dos productos son originarios de Japón, pueden cultivarse con éxito en casi todos los países (71, 185, 156, 192d, 123, 3, 73, 74).

La calabaza Potimarron y las azukis son muy ricas en hidratos de carbono (glúcidos) que los médicos prohíben a los diabéticos porque se transforman en azúcar en nuestro organismo. Pero el arroz, la Potimarron y las azukis pueden curar perfectamente la diabetes sin necesidad de ninguna otra cosa. Si la diabetes desaparece por seguir un régimen sin hidratos de carbono, la curación no es completa. El enfermo se encuentra simplemente en una condición negativa, como si estuviese en prisión.

### *Diarrea "disentería":*

No beber agua, y aplicar los remedios 238 y 239 en el abdomen o tomar un baño de asiento (245, 246, 255). Tomar las bebidas (183) (dos o tres tazas al día) (191). Tomar también crema de arroz (22a). Si no diera resultado, hacerse un lavado con una solución salada o cauterizar el ombligo llenándolo de sal marina y colocando encima un trocito de moxa.

*Diarrea infantil:*

Causada por un exceso de vitamina C o de fruta. Seguir el régimen n° 7 y aplicar tratamiento según los números 183, 238 y 245. Se puede también cauterizar el ombligo del modo que ya se ha indicado.

*Eczema:*

No hace falta ningún tratamiento especial, solamente seguir el régimen n° 7 y beber lo menos posible. Algunos tratamientos específicos: "Kimpira" (54, 238, 241); "Niyaku" (260); "Hibayu" (256, 239).

*Elefantiasis:*

Régimen n° 6, absteniéndose particularmente de las leguminosas.

- 1) Gomasio: dos cucharaditas por comida.
- 2) Sopa de rábano n° 2 (una vez cada dos días) (187).
- 3) Compresas de jengibre: dos veces al día (238)
- 4) Emplasto de ñame: dos veces al día (239).
- 5) 5 cucharaditas de aceite de sésamo al día con las verduras.
- 6) Tomar mijo, harina de trigo, sarraceno, copos de avena, arroz o cebada (entre 150 y 300 grs. al día).
- 7) 20 grs. de rábano crudo al día.

*Enuresis nocturna:*

Dejar de consumir alimentos ricos en vitamina C y en potasio, fósforo y agua, como las manzanas, las berenjenas, las naranjas, los pomelos, etc., y seguir el régimen n° 7 con gomasio. Se cura muy rápidamente. Para comprobarlo, una vez solucionada, basta comer un tomate, una naranja o cualquier cosa azucarada antes e acostarse y se comprobará a la mañana siguiente que el problema ha resurgido.

*Epilepsia:*

No hay médico que pueda curar esta enfermedad que Jesús curaba tan fácilmente con la oración y el ayuno. Mi mujer ha curado esta dolencia a menudo, a veces en tres días. El mejor método es adoptar el régimen n° 7, sin líquidos, durante varios días.

*Escorbuto:*

Dejar de tomar productos animales. Seguir los regímenes n° 7, n° 6 o n° 5 con perejil (dos o tres cucharaditas al día) y rábano negro (56, 143).

*Esterilidad:*

Seguir estrictamente el régimen n° 7 durante dos semanas, y después los regímenes n° 6, n° 5 y n° 4 durante algunos meses. Tomar un baño de asiento muy caliente (243 o 244) un cuarto de hora antes de acostarse, así como (254, 255, 256). Beber (180).

*Esquizofrenia:*

Esta enfermedad, caracterizada por una separación de los procesos mentales y físicos, es Yin. En la mayoría de sus manifestaciones, se constata una falta de Yang (fuerza centrípeta) y pérdida de consciencia, con un sentimiento de irrealidad y la impresión de encontrarse fuera del propio cuerpo, flotando sobre el suelo. Es la enfermedad más Yin de las personas con constitución débil, igual que el cáncer es la enfermedad más Yin de las personas con una constitución fuerte. Seguir estrictamente el régimen n° 7 durante al menos tres semanas, con té verde natural y salsa de soja (syoban), y tomar bebidas Yang (ver "Paranoia").

*Flebitis:*

Régimen n° 7 con gomasio 50), syoyu (tamari), tekka (156, 130, 142bis). Baños de asiento (243 o 244). Compresas de jengibre (238) y emplasto de ñame (239).

*Gases intestinales:*

Seguir el régimen n° 7 o el n° 6, con tanto gomasio como se pueda. Tomar 50 grs. diarios de "chana" (garbanzos tostados en arena y con su germen y cascarilla).

*Glaucoma:*

Provocado por el exceso de alimentos Yin, particularmente grasas y alcohol. Adoptar el régimen n° 7, bebiendo lo menos posible.

*Gonorrea:*

Quienes sigan el régimen macrobiótico no sufrirán nunca esta dolencia, ni ninguna otra enfermedad venérea. Si la tienes, sigue el régimen nº 7 durante una o dos semanas, tomando tanto gomasio como te sea posible. Se puede beber cualquier líquido Yang; es decir, los de los nº 168, 171, 172, 173, 176, 178, 179, 180, 181, 190, 191, etc.

*Gota:*

Suprimir todos los productos animales y los alimentos Yin: Café, vinos, azúcar, frutas, etc. Adoptar el régimen nº 7 con gomasio y syoyu (tamari). Beber lo menos posible (130, 142bis, 156, 178, 238).

*Gripe, Influenza:*

Tomar crema de arroz integral, kuzu (183) y ume-sio-kuzu (191). En los casos más graves, tomar té Mú (176) o Haru (181). Repasar las directrices generales. Quienes siguen el régimen macrobiótico no padecen nunca esta enfermedad (70, 186, 184bis).

*Hemofilia:*

Esta es una enfermedad extremadamente Yin, causada por un exceso de vitamina C, frutas y ensaladas. Adoptar el régimen nº 7 con todo el gomasio posible y syoyu (tamari). Beber lo menos posible (176, 178, 156).

*Hemorragias:*

Ver antes que nada las 10 sugerencias generales. Las hemorragias de estómago, intestinales y del útero, así como las nasales, las de las encías y también las úlceras, son causadas todas por un exceso de Yin. Muy raramente, se producen por exceso de Yang. En este caso, no hay nada que se pueda hacer más que dejar que fluyan.

*Hemorroides:*

Adoptar el régimen nº 7. Si hay mucho dolor, probar (238, 239, 130, 142bis).

*Hepatitis, Ictericia:*

Se recomienda ayunar al menos tres días. Tomar crema de arroz con algunas umeboshis. Si esta enfermedad la contrae un bebé lactante y no se cura en unos días, es que el caso es grave. La madre debe "yanguizarse" tomando alimentos Yang, sin que haga falta ningún tratamiento para el niño. Evitar los productos animales, sobre todo en verano (172, 190, 190bis) y seguir el régimen n° 7 o el n° 6 con gomasio, syoyu (tamari) y tekka (156).

*Hernia, Hidrocele (hinchazón líquida de los testículos):*

Adoptar el régimen n° 7 con el n° 130 (sio kobu). (142bis).

*Herpes Zóster:*

Régimen n° 7 con gomasio y syoyu (tamari). Ver "Neuritis".

*Hiperinsulinismo:*

Es una enfermedad de transición hacia la diabetes (hipoinsulinismo). Puedes curarte fácilmente siguiendo el régimen n° 7 con gomasio (50), syoyu (tamari), tekka, (156), calabaza japonesa (73-74) y azukis (3, 123, 71, 192d, 185).

*Hipermetropía:*

Puede ser de origen Yin o de origen Yang. Seguir las directrices generales y, si es Yang, no reducir los líquidos y tomar sal con moderación.

*Hipogalactia o agalactia (escasez o ausencia total de leche materna):*

Adoptar el régimen n° 7 o el n° 6 con gomasio (50), syoyu (tamari), tekka (156), kimpira (54). El n° 193 a menudo hace maravillas. Se puede utilizar un poco de comino, alcaravea e hinojo. Probar con las compresas de jengibre (238). No restringir los líquidos.

*Impotencia:*

Un deseo sexual moderado y normal es indicio de buena salud. Es normal que un hombre y una mujer sanos compartan el éxtasis una

vez cada noche al menos hasta los 60 años. Todas las personas que adoptan el régimen macrobiótico pueden tener estas relaciones hasta una edad avanzada, incluso más allá de los 60 años. Uno de los más grandes monjes budistas de Japón, Rennyo (1415-1499), murió a los 84 años dejando un hijo de tres, y había tenido ya veintiséis.

En Japón, la estadística demuestra que los monjes macrobióticos disfrutaban de una gran longevidad, mientras que los restauradores y los médicos son los que mueren más jóvenes. Es verdaderamente curioso que quienes preparan platos exquisitos y quienes cuidan de nosotros no solo ignoran el secreto de la vida sino que son también sus enemigos.

El deseo de comer y el deseo sexual son los dos instintos mayores del ser humano. Sin apetito nadie puede estar alegre ni ser feliz, y sin deseo sexual ninguna raza puede sobrevivir. En las relaciones sexuales, el hombre sano es activo y la mujer es pasiva porque el hombre es Yang, es decir, centrípeto, y fuerte (en caso extremos y patológicos puede ser violento, destructivo y cruel) mientras que la mujer es Yin, centrífuga y suave (en los casos extremos, débil, negativa, exclusiva, antisocial y huidiza).

Según esto, el hombre y la mujer son a la vez antagonistas y complementarios, y deben compensarse permanentemente. Por eso la vida es tan interesante y dramática. Sin deseo sexual, sería un desierto.

Desgraciadamente, son muchos los que no pueden disfrutar del amor sexual. Son asexuales; de nacimiento a causa del régimen inadecuado que seguían sus madres o porque ellos mismos han adquirido una naturaleza Yin por la absorción de demasiados alimentos Yin como el azúcar, las frutas, las bebidas industriales, etc. El hombre debe ser Yang, y será desgraciado si es Yin. Si es demasiado Yang, será cruel y destructivo y tendrá una muerte trágica y temprana.

Las mujeres son Yin por naturaleza. Cuando se vuelven Yang por consumir demasiados alimentos Yang (productos de origen animal) acaban siendo desgraciadas. Algunas aborrecen al otro sexo y no desean ser amadas por un hombre, por lo que buscan compañeros pasivos y afeminados, dóciles y obedientes, o se convierten en homosexuales o en amantes de los animales. Su existencia es desgraciada porque violan el principio fundamental de la vida. Por otra parte, si la mujer es demasiado Yin, huirá de toda sexualidad y estará siempre triste.

Los hombres Yin son mucho más desgraciados que los hombres que son demasiado Yang, del mismo modo que las mujeres Yang son más desgraciadas que las que son demasiado Yin. A todos ellos les resulta

imposible construir una familia feliz, aunque un hombre muy Yin y una mujer muy Yang pueden ser felices si tienen la suerte de encontrarse, y más que si permanecen solos.

Casi todas las desgracias de nuestra vida y de la vida familiar –que es la unidad de nuestra vida social- provienen de dificultades de tipo sexual y de impotencia, bien por falta de relaciones dichas o bien por excesos patológicos. Muchos grandes hombres, como Sócrates, Confucio o Tolstoi tuvieron finales desesperados a causa de su mujer enferma. También ha habido hombres Yin que llegaron a ser célebres por que recibieron la ayuda de mujeres muy Yang, como Anatole France por Mme. de Caillavet o Nelson por Lady Hamilton.

¿Cuál es la causa de la impotencia, de la frigidez femenina y de la falta de apetito sexual en el hombre?

Hombres y mujeres dependen de sus hormonas, pero no saben cómo lograr y controlar un apetito sexual normal por medio de la alimentación. Juegan a la gallina ciega y escogen a su compañero ignorando cuál es el que más les conviene. Su discernimiento está velado porque se guía por razones bajas como la de los sentidos, el sentimiento o la inteligencia; o por motivos de orden económico o incluso por la razón más baja de todas, el atractivo físico. Si conociesen el Principio Único del Universo, el Yin- Yang, sabrían escoger la mejor pareja; y, en caso de equivocarse, podrían cambiar la constitución de su compañero o compañera por medio de la macrobiótica.

La filosofía oriental, que impregna toda nuestra ciencia y toda nuestra tecnología, no permite que niños y niñas menores de 7 años compartan juegos o estudios. El mejor modo de desarrollar y de afirmar la naturaleza Yang de los niños y la naturaleza Yin de las niñas es que todos aprendan el principio Yin-Yang desde la escuela primaria. El estudio consiste en la aplicación del principio Yin-Yang en todos los ámbitos de la vida. Esta filosofía enseña cómo encontrar la mejor pareja entre quienes han nacido en las antípodas de la órbita de la tierra, es decir a 180 días de distancia y en una familia tan diferente como sea posible, a fin de contribuir a la atracción mutua más poderosa.

Además, disponemos de miles de alimentos y bebidas que pueden cambiar nuestra constitución, nuestro deseo sexual, nuestras tendencias intelectuales y nuestro comportamiento; y, por consiguiente, nuestro entorno y nuestro destino. Algunos vegetales son milagrosamente afrodisíacos, y otros son anafrodisíacos de efecto inmediato (el "Shitaké", un hongo japonés, el "kanpyo", la raíz de Konophallus Konjak y especialmente la sagitaria, que mata el deseo sexual inmediata i completamente), por lo que son utilizados en los templos budistas y por las familias religiosas japonesas. El azúcar, los

bombones, los helados, las bebidas (incluso sin alcohol) las frutas – especialmente las que provienen de países cálidos-, las berenjenas, las patatas y la vitamina C, causan los mismos efectos. Algunas mujeres utilizan estos elementos en sus platos cuando sus maridos son demasiado Yang (cruels y violentos en su comportamiento sexual). Los maridos que ignoran los secretos de la macrobiótica los consumen a diario hasta volverse dóciles e impotentes.

No diré más por que siempre puede haber personas que hagan mal uso de esta información. Lo mejor es atenerse al régimen macrobiótico que transforma la constitución de modo lento, pero seguro.

El alimento nos sostiene y gracias a él podemos actuar. Se puede matar al hombre más robusto dándole alimentos Yin, e influir en el deseo sexual es mucho más fácil todavía.

Las mujeres frías, envejecidas prematuramente, son desconfiadas, místicas y maldicientes. Con el tiempo, esta tendencia lleva a la enfermedad mental, y en este caso conviene adoptar el régimen nº 7 durante algunas semanas.

#### *Insomnio:*

Seguir estrictamente el régimen nº 7 y tomar una taza de té verde con salsa de soja (tamari) antes de acostarse (178) o una cucharadita de gomasio (50). Si se trata de insomnio Yang (175).

#### *Lepra:*

Esta enfermedad es fácil de curar, como el cáncer, pues ataca solo a personas con buena constitución. Igual que el cáncer, es consecuencia de una alimentación demasiado Yin. Seguir el régimen nº 7 restringiendo extremadamente los líquidos y aplicar las recetas /238, 239. Tomar "kinpira" (54).

#### *Leucemia:*

Ver "Cáncer". Esta enfermedad puede curarse en 10 días si se comprende la filosofía de la medicina e Extremo Oriente y se saben preparar comidas macrobióticas. Tomar específicamente: Sarraceno (25, 30), gomasio (50) y tekka (156, 178, 54, 56), bebiendo lo menos posible.

*Leucodermia:*

Esta enfermedad proviene también de una alimentación demasiado Yin, particularmente del gran consumo de fruta. Dejar de comerla y se curará. En general, las personas que padecen esta repulsiva enfermedad no son muy queridas porque suelen ser muy tercas (54, 56, 156, 50, 238, 239).

*Leucorrea (blanca, verde o amarilla):*

Se trata de una enfermedad muy extendida, y las mujeres que la sufren no pueden ser felices por muy inteligentes, ricas y bellas que sean. La leucorrea verde es la más Yin. Probar el régimen n° 7 y tomar baños de asiento (243, 244) muy calientes un cuarto de hora antes de acostarse, durante al menos quince días (254, 255, 256, 238, 239).

*Mareo en avión:*

Beber lo menos posible antes de iniciar el viaje y mantener un poco de gomasio en la boca durante el vuelo. No tomar azúcar ni bombones, y evitar totalmente el alcohol. Siguiendo este consejo durante uno o dos meses no se volverán a sufrir mareos en avión ni en barco, ni tampoco al despertar por las mañanas.

*Meningitis:*

Adoptar el régimen n° 7 con un poco de gomasio, durante un mes. Luego, regímenes n° 6 y n° 5 con nitukés de cualquier verdura.

*Metritis, cáncer de útero:*

Seguir el régimen n° 7 con gomasio y syoyu (tamari). Beber lo menos posible y hacer el preparado siguiente:

Tomar un bol de arcilla (no de porcelana), calentarlo lentamente, romperlo en trozos y molerlo hasta convertirlo en polvo. Poner el polvo en otro bol y añadir té hirviendo. Cubrir, dejar enfriar y beber la parte de arriba del líquido una vez al día. (100 cc.).

Tomar dos cucharaditas de gomasio en cada comida y beber también (180).

*Menstruaciones irregulares:*

Seguir los regímenes nº 7, nº 6 o nº 5 y tomar té Mú. Restringir un poco los líquidos y tomar baños de asiento (243, 244, 254, 255, 256, 180, 192c).

*Miedo:*

Se trata como la epilepsia.

*Migraña:*

Seguir el régimen nº 7 o el nº 6 con un poco de gomasio y la migraña se pasará en unos días.

*Miopía:*

La mayor parte de las miopías se deben a un ensanchamiento del diámetro del ojo, que es Yin. Algunas son provocadas por el aumento del poder de refracción del cristalino como consecuencia de excesos de Yin o de Yang. La curación se consigue adoptando el régimen macrobiótico, que restablecerá el equilibrio entre los dos factores.

*Mixoedema:*

Suprimir todos los productos animales y adoptar el régimen nº 7 o el nº 6 con gomasio (50) y syoyu (tamari), (130, 142bis, 177, 178).

*Náuseas matinales:*

Ninguna mujer macrobiótica las padece. Si son fuertes, tomar té Dragón (180).

*Nefritis:*

Ver "Riñones".

*Neumonía:*

Crema de arroz (22a y 192<sup>a</sup>) con un poco de gomasio o de syoyu (tamari). Preparar (193 y 249). Beber lo menos posible y aplicar compresas de jengibre (238).

*Neurastenia:*

Régimen n° 7 con un poco de gomasio (192<sup>a</sup>, 178, 171, 172, 176, 177, 177bis, 156).

*Neuritis, neuralgias, ciática:*

Observar estrictamente el régimen n° 7 con entre 30 y 60 grs. de rábano crudo y un poco de gomasio, durante un mes o más. Beber lo menos posible.

*Obesidad:*

Seguir el régimen n° 7 con entre 30 y 60 grs. de rábano crudo y un poco de gomasio durante un mes o más. Beber lo menos posible.

*Osteitis, osteomielitis, tuberculosis ósea:*

Seguir el régimen n° 7 con gomasio (50), tamari, tekka (156) y kinpira (54, 136, 130, 142bis). Compresas de jengibre (238) y emplasto de ñame (239).

*Paranoia:*

Esta variedad de la esquizofrenia es fundamentalmente muy Yin con algunos factores patológicos Yang, que son los que provocan la violencia, la crueldad y la cólera homicida. Régimen n° 7 sin ninguna preparación Yang.

*Parkinson:*

Hay dos variedades, no reconocidas por la medicina occidental, la de tipo Yin y la de tipo Yang. La primera ocasiona temblores y la segunda se traduce en una agitación más pronunciada. La primera se cura con el régimen n° 7 con un poco de gomasio y disminución de líquidos, y la

segunda con los regímenes n° 5 o n° 4, sin gomasio y bebiendo moderadamente (130, 142bis, 144, 144bis, 56).

*Quemaduras:*

Adoptar el régimen n° 7 y no beber nada durante algunos días. Aplicar aceite de sésamo. Las umeboshis son también muy eficaces.

*Rinitis (ozena):*

Seguir estrictamente el régimen n° 7, bebiendo lo menos posible.

*Riñones, dolencias de:*

Son muy numerosas, y hay que recordar que los riñones son muy Yang, tres veces más que el corazón. Por eso todas las enfermedades del riñón están relacionadas con un exceso de alimentos, y sobre todo de bebidas, muy Yin. Beber lo menos posible y consultar las tablas de alimentos para evitar los más Yin. El remedio específico consiste en tomar crema de arroz (192<sup>a</sup>) y jugo de azukis con un poco de sal (185). Si la enfermedad es grave, tomar los remedios 238, 239, 3, 123, 178, 50. Para la tuberculosis renal, tomar además sarraceno (25, 30).

-Albuminuria:

Es muy Yin, dilatación de los glomérulos de Malpighi. Mismas directrices.

-Uremia:

Mismas directrices. Dejar de tomar productos animales, tomando tanto gomasio como se pueda.

*Sabañones:*

Son Yin. Adoptar el régimen n° 7 o el n° 6, con gomasio y syoyu (tamari). Beber lo menos posible. Se puede proteger la piel aplicando una pequeña cantidad de aceite de sésamo (130, 142bis, 178, 238).

Adoptar el régimen n° 7 y no beber nada durante algunos días. Aplicar aceite de sésamo. Las umeboshis son también muy eficaces.

*Pericarditis:*

Ver "Enfermedades cardíacas".

*Periostitis:*

Régimen n° 7 con un poco de gomasio. Aplicar compresas de jengibre y emplastos de yuca cuatro veces al día. Tomar (136, 130, y 142bis).

*Peritonitis, enteritis, tuberculosis intestinal:*

Seguir el régimen n° 7 con algunas umeboshis. Utilizar el emplasto (239) y compresas de jengibre (238). Contra el dolor (246). Tomar (183).

*Piorrea:*

Régimen n° 7 con gomasio (de una a tres cucharaditas por comida), y aplicar dentie (252) tres veces al día en las encías. Enjuagarse la boca con agua salada con sal marina tostada.

*Polio:*

Esta enfermedad es muy Yin. Evitar todo lo que es rico en vitamina C, azúcar y potasio, así como las frutas y ensaladas. El régimen n° 7 con un poco de gomasio y bebiendo lo menos posible será suficiente. Tomar raíz de bardana y hacer kinpiras (54) y todos los platos Yang (192d, 144, 136, 71, 170, 156, 144bis, 56).

*Prolapso:*

Adoptar el régimen n° 7 con un poco de gomasio; utilizar las compresas y los emplastos (238 y 239).

*Psoriasis:*

Ver "Eczema".

*Reumatismo:*

Beber lo menos posible y comer únicamente arroz tostado. Aplicar los dos remedios (238 y 239). Tomar (192d, 71, 193, 144, 156, 178, 55).

*Rubéola:*

Crema de arroz (22a y 192a), y dos o tres tazas al día de kuzu (183). Nada de sopa de rábanos, ni antipiréticos, ni tofu, ni de ningún alimento Yin.

*Sífilis:*

Esta enfermedad es contagiosa únicamente para las constituciones Yin. Es fácil curarla porque la espiroqueta es muy Yin; y, por lo tanto, muy débil y vulnerable a la sal. Régimen n° 7 con gomasio, syoyu (tamari) (156, 178).

*Sinusitis:*

Seguir el régimen n° 7 con gomasio (dos cucharaditas colmadas por comida). Tomar 50 grs. al día de raíz de loto frita en aceite de sésamo. Beber (181, 182, 183, 184bis).

*Siringomielia:*

Seguir el régimen n° 7 con gomasio (50), syoyu (tamari). Beber poco y tomar (56, 144, 144bis, 136, 170, 171).

*Tensión demasiado alta o demasiado baja:*

Adoptar el régimen n° 7, con todo el gomasio posible y syoyu (tamari). Beber lo menos posible (176, 178, 156).

*Tetania:*

Ver "Calambres".

*Tétanos:*

Régimen nº 7 con gomasio y syoyu (tamari). Beber lo menos posible. Aplicar compresas (238)

*Tifoidea:*

Enfermedad típicamente Yin. Régimen nº 7 con gomasio. Beber poco. Hacer compresas de jengibre (238, 245, 246, 255). Tomar (183).

*Tortícolis:*

Régimen nº 7 o nº 6. Compresas de jengibre (238).

*Tos (incluidas la tos ferina, la tuberculosis y el asma):*

Régimen nº 7 con un poco de gomasio. Todos los tipos de tos pueden curarse en unos días, incluida un asma de 20 años. Ver también (180 y 182), así como las urgencias generales (192d, 184bis, 157, 71, 193).

*Tracoma:*

Seguir el régimen nº 7 con un poco de gomasio, crema de arroz integral (22 a) y tekka (156 y 157). Se recomiendan muy especialmente las kinpiras (54). Como remedios externos, son muy buenos (238 y 239), así como los (242 y 251).

*Tromboarteritis:*

Régimen nº 7 con gomasio. Beber lo menos posible. (130, 142bis, 238).

*Varices:*

Esta dolencia se cura rápidamente con la alimentación macrobiótica normal y evitando todo lo que es Yin. Un baño de asiento de quince minutos (243 o 244) tomado antes de acostarse va muy bien para las mujeres. Preparar (130 y 142bis). Si hay ulceraciones, hacer (238 y 239).

*Vegetaciones adenoides:*

Régimen n° 7 con gomasio. Aplicar compresas de jengibre en la garganta tres veces al día.

*Verrugas, Queratodermia:*

Dejar de tomar productos animales y seguir el régimen n° 7 o el n° 6 con gomasio en cantidad moderada (130, 142bis, 178, 177, 176).

Los casos precedentes no son más que algunos ejemplos del tratamiento macrobiótico de las enfermedades más comunes, y debes aprender por ti mismo a tratar otras. Cada uno debe ser su propio médico y tú puedes serlo también, como lo son los animales. Nada es imposible, puedes decirle a la montaña que se tire al mar si tienes verdadera fe y una comprensión profunda de la filosofía oriental.

## CAPÍTULO XII.

## ALIMENTACIÓN PARA LACTANTES.

## KOKKOH.

La leche de la madre influye todo el destino del niño. Biológicamente, la leche de vaca o de cualquier otro animal no está destinada a los hijos de la especie humana. Cuando falte la leche natural, se puede nutrir a los bebés con "kokkoh" (172), según la tabla que va a continuación. Un hambre moderada, un poco de sed y un poco de frío durante su primer año les harán más Yang y afirmarán su constitución y su personalidad.

Diluir kokkoh (ver receta n° 172) en 10 a 15 veces su volumen de agua, según la edad del bebé, y cocer a fuego lento durante 20 minutos, teniendo cuidado de no poner agua de más. Las cantidades a emplear son menores que las de leche de vaca.

No se debe despertar al niño para alimentarle. Es mejor saltarse un biberón cuando el niño no tiene demasiado apetito.

El kokkoh está recomendado para cualquier persona, los adultos pueden tomarlo como desayuno, y se pueden también hacer pasteles con él.

A lo largo del 4º mes, añadir de 5 a 10 grs. de puré de cebollas, de zanahorias, de berros, etc.

Durante el 5º mes, se puede reemplazar progresivamente entre un 10 y un 50% de esta alimentación por arroz integral cocido en 5 o 6 veces su volumen de agua, y se puede continuar así hasta el 9º mes.

Durante el 13º mes, dar ya al bebé 150 grs. de arroz integral cocido en 3 veces su volumen de agua, de 30 o 40 grs. de verduras cocidas en un poco de aceite vegetal y con sal, y 2 o 3 tazas de agua y té de arroz o café Ohsawa.

Entre el 16º y el 24º mes, se puede aumentar progresivamente la cantidad de arroz y verduras.

<u>Edad</u>	<u>Kokkoh</u>	<u>Agua</u>	<u>Nº de comidas</u>	<u>Volumen</u>	<u>Volumen/Día</u>
-------------	---------------	-------------	----------------------	----------------	--------------------

Día 1: algunas cucharadas de agua salada en proporción 5/1000

2	10gr	100cc	3 a 5	10cc	40cc
3	"	"	5 a 6	20cc	120cc
4	"	"	"	30cc	180cc
5	"	"	"	40cc	240cc
6	"	"	"	50cc	300cc
7	"	"	"	60cc	310cc
8	"	"	"	70cc	420cc
9	"	"	"	80cc	480cc
10	"	"	"	90cc	540cc
11 a 30	"	"	"	100cc	600cc
Mes 2	12gr	"	6	110cc	600cc
3	"	"	"	120cc	720cc
4	18gr	"	"	130cc	780cc
5	"	"	"	140cc	840cc
6	"	"	5	180cc	900cc
7	"	"	"	200cc	1.000cc
8	"	"	"	"	"
9 a 12	"	"	"	"	"

## CAPÍTULO XIII.

### ALGUNAS IDEAS.

- 1) No dejar las verduras demasiado tiempo en remojo, tanto si están enteras como troceadas.
- 2) No pelar ninguna verdura.
- 3) Se puede comer tanto arroz u otros cereales como se desee, pero masticándolos bien.
- 4) Se pueden comer cereales deteriorados o descompuestos sin ningún peligro. Si están descompuestos, el estómago lo agradecerá, pues no le hará falta digerirlos ya que la digestión no es otra cosa que un proceso de descomposición. Si el arroz tiene moho, se absorberá muy fácilmente.
- 5) No tirar ni un solo grano de arroz, pues haciéndolo se comete un crimen que tendrá su castigo más pronto o más tarde. Si cada uno de nosotros desperdiciara un grano por comida, se perderían millones de granos por comida tres veces al día, una cantidad que permitiría alimentar a millones de personas.
- 6) Por norma, no comer nada que huye o protesta: Las verduras, las algas o los moluscos no lo hacen.
- 7) No tomar nada químico o industrial, pues estos productos quiebran la Armonía Universal.
- 8) Se puede comer de todo mientras esté de acuerdo con la Armonía Universal: frutas de temporada cultivadas sin abonos químicos ni insecticidas, etc. El Orden del Universo comporta una Justicia absoluta. Si la producción local de manzanas da solo para que comamos una por cabeza, los que comen más se las roban a su vecino, por lo que antes o después se verán atrapados en la cárcel de la enfermedad.

### LA SAL.

Hace unos treinta años, el profesor Quinton, por entonces profesor en la Sorbona, hizo pública la teoría de que todos los seres vivos venían del mar. Su libro "El agua del mar" es muy interesante y su teoría es aceptada por todos los hombres de ciencia en todo el mundo. Su "Plasma de Quinton" se vende muy bien desde hace treinta años, y su Instituto de Paris, su laboratorio y su clínica frente al Atlántico son

célebres. Fue él quien acuñó la palabra "talasoterapia" y el primero en recomendar el uso de la sal.

Por eso me sorprende mucho constatar que el miedo a la sal, a pesar de no estar basado en ningún dato científico, domina la medicina moderna. La función más importante de nuestro cuerpo reposa sobre un buen equilibrio entre el sodio y el potasio en la sangre; y, sobre todo, en el cerebro. Además, el hombre creó su civilización gracias al descubrimiento del fuego y de la sal, considerada como el bien más precioso en la vida diaria desde el comienzo de la historia. El "salario" se pagaba en sal. Jesús dijo que debíamos ser "la sal de la tierra". Si falta sal en la sangre, se padece acidosis. Así que podemos preguntarnos de dónde proviene este miedo a la sal si no es de una antigua superstición. (Sobre este asunto, ver mi libro "Jack y Mitie, dos primitivos en la jungla llamada *civilización*").

Prueba a tomar un poco de sal con nuestra cocina macrobiótica durante 10 días, o incluso durante solo un día, y verás que no solo no representa peligro alguno sino que lleva a una mejora cuando se toma en cantidades razonables.

#### MEDICINA POPULAR.

Existe en Occidente una medicina popular, igual que nosotros tenemos la nuestra, pero carece de bases lógicas y filosóficas y está llena de convicciones personales que no han sido filtradas por la "selección natural" de miles de años de experiencia. Esto resulta muy peligroso teniendo en cuenta que las obras de medicina popular se venden mucho y sus autores recomiendan, por ejemplo, la mezcla de miel y vinagre. El autor de una de estas recetas recomienda el vinagre de manzana disuelto en agua, y añade que, para que sea plenamente eficaz, hay que mezclarlo con miel para conseguir así "una combinación Yin-Yang" (The Times 27-12-59).

¡Qué error! Para empezar, la miel y el vinagre son muy Yin, con lo que esta mezcla no puede ser buena más que para un reducido número de personas muy Yang y durante un tiempo muy corto, resultando fatal para quienes sufren enfermedades Yin como tensión muy alta o muy baja, reumatismos, polio, tuberculosis, artritis, asma, cáncer, etc. No me cabe duda de que esta alimentación será abandonada como todos los medicamentos nuevos; pero, entretanto, ¿cuántos verán empeorar su enfermedad y morirán?

Nuestra alimentación macrobiótica ha nutrido a millones de personas durante miles de años. Fue creada a partir de innumerables experiencias, y las recetas de sus platos y bebidas no solo son de creación empírica, sino que están en consonancia con nuestra

concepción filosófica del universo. He escogido las mejores para mostrároslas.

## TU HISTORIA.

Si has logrado restablecer tu salud y empezado a ver nuevos horizontes, escríbeme una breve historia de tu vida. Es necesario también que muestres a las personas enfermas que conozcas la superioridad del método macrobiótico para recobrar la salud y la felicidad. Si no lo haces, quiere decir que no estás completamente curado y que todavía eres exclusivo, antisocial y egoísta, por lo que tendrás recaídas.

El exclusivismo es el mal más difícil de curar y el origen de muchas desgracias, por lo que debes transformarte en el tipo de persona que no puede detestar a nadie. Amar es dar sin pedir nada a cambio, toda reciprocidad es egoísta. Dar y dar siempre te hace convertirte en creador. Todo lo que tienes lo perderás tarde o temprano, y darlo todo es como ingresar todo lo que tienes en el "banco ilimitado del infinito".

Este banco es al mismo tiempo una compañía de seguros que, al contrario que las compañías convencionales, puede garantizarte una vida infinita. Los intereses que te da este banco son la salud y la felicidad; o, dicho de otro modo, las llaves del Reino de los Cielos. Estas llaves no son otra cosa que la comprensión de la Armonía Universal y de su Principio Único, conocidos en la macrobiótica como el arte de la salud y de la regeneración.

Cuéntame tus experiencias, pues darán ánimo a otras personas. Es el primer paso en la nueva vida, que es la verdadera.

## APÉNDICE.

### UNA CURACIÓN EN 10 HORAS.

"Cuanto mayor es la cara, mayor es el dorso; cuanto más virulenta es la enfermedad, más rápida es la curación".

El Señor E. fue curado de una extraña y virulenta enfermedad no en 10 días, sino en 10 horas.

El Señor E., escritor de 52 años, estaba profundamente deprimido desde hacía tres años, después de haber sufrido durante diez de úlceras en el tubo digestivo. Tenía miedo de todo, sobre todo de ver

mundo, y era extremadamente friolero (dos síntomas Yin). Su mujer, de 45 años, pintora, pesaba más de 90 kilos y estaba también extremadamente deprimida. Los dos esperaban el final sombrío de una vida miserable.

Tras haber seguido mis consejos solo a medias durante algunos meses, La Señora E. perdió 32 kilos sin ningún medicamento ni tratamiento, y parecía 20 años más joven. Antes, aparentaba 70 años y era incapaz de subir sin ayuda los siete pisos de su edificio. Se volvió elegante, encantadora, llena de alegría de vivir. El Señor E. cambió considerablemente, aunque no del todo, y dejó de tener miedo a la vida. Los dos adquirieron la suficiente confianza como para dejar sus trabajos y abrir hace tres años en el centro el primer restaurante macrobiótico de París con el fin de difundir la macrobiótica. Tuvieron mucho éxito y ello hizo que se abrieran otros tres restaurantes macrobióticos en la ciudad.

De todas formas, la curación y el rejuvenecimiento del Señor E. no eran tan completos como en su mujer, y yo me preguntaba por qué. Como era uno de los más entusiastas de los que habían sido curados "milagrosamente" por la macrobiótica, yo pensaba que su rejuvenecimiento se produciría también, y que si tardaba en llegar era por que su estado original era más grave.

El 14 de Octubre de 1959 me despertó una llamada telefónica de la Señora E. diciéndome que su marido se moría. Le recomendé que llamase a un médico porque yo vivía fuera de París y no había ningún tren a las tres de la mañana. El doctor aconsejó trasladar al enfermo al hospital para una operación inmediata.

Fui enseguida al hospital junto con mi mujer y encontramos a nuestro amigo sufriendo terriblemente a pesar del tratamiento de urgencia que se le había aplicado. Me preguntaba si tendría exceso de Yin o de Yang.

-Es deshidratación, me dijo la Señora E.

Yo pensaba que la perforación intestinal de la que se quejaba mi amigo no podía haber sido provocada por una deshidratación ni por la sal, que, al contrario, cura cualquier úlcera, perforación o sangrado. Tenía la creencia de que había seguido el régimen macrobiótico durante tres años y que, por lo tanto, no podía estar enfermo y mucho menos tener una perforación.

Mi mujer y yo vimos que tenía el abdomen muy hinchado y sensible, lo que me confirmó que el mal estaba provocado por un exceso de factores Yin (expansión o fuerza centrífuga). Los médicos del hospital le vieron por rayos X y estuvieron de acuerdo en que se trataba de una perforación.

-¿No ha tomado nada que sea demasiado Yin?, le pregunté.

La respuesta fue un "no" rotundo.

A la mañana siguiente, pospuse mi viaje a Estados Unidos y me encontré con la Señora E.

- ¿Ha comido algo recientemente el Señor E. fuera de vuestro restaurante?

Su respuesta me sorprendió mucho, pues la Señora E. me contó que su marido y ella habían estado comiendo todos los sábados en un gran restaurante chino. Me acordé de que el 10 de Octubre nos habían invitado a mi mujer y a mí a comer en ese mismo restaurante y me había sorprendido ver que él comía el triple de arroz blanco que yo, y además con una salsa extremadamente Yin. En la mayoría de los restaurantes chinos o japoneses de Paris añaden a todas las recetas un producto químico, la glutamina, fabricado en Hong-Kong sin control gubernamental, por lo que todas las salsas resultan artificiales y muy Yin. Además, se sirven muchos productos ricos en factores Yin (potasio, fósforo, azufre, aminoácidos) como brotes de bambú, soja germinada, queso de soja, champiñones, fideos, macarrones, etc. Si se quiere comprobar esto, sólo hay que dar cada día a un tuberculoso entre 100 y 200 grs. de brotes de bambú: No tardará en escupir sangre.

En cualquier caso, este exceso de Yin se puede neutralizar con otro alimento, particularmente con un poco de sal. Dado que el Señor E. había padecido úlceras durante 10 años, era más sensible a estos factores que su mujer. En los últimos años había mejorado, pero había retrasado su curación al ir regularmente al restaurante chino. Él pensaba que era fiel a mis directrices porque creía que la comida china era la más parecida a la macrobiótica. Como ellos cerraban su restaurante los sábados, iba a comer a este otro, que le quedaba muy cerca.

Yo estaba ya convencido de que la dolencia del señor E. se debía a un exceso de Yin, y le pedí a uno de mis amigos franceses, un médico que solía representar a la Asociación Francesa de Médicos en congresos internacionales, que le insistiera a los médicos del hospital para que no operasen al Señor E. ni tampoco le pusieran inyecciones o le dieran alimento.

Al final, la operación se llevó a cabo a pesar de todo el 20 de Octubre y, tras muchas inyecciones, los cirujanos no encontraron ninguna perforación, solamente algunas cicatrices de antiguas úlceras y una fisura imperceptible en el duodeno.

El 21 de Octubre, a pesar de los tratamientos, los dolores y la hinchazón persistían, y continuaron también los días 22 y 23. Se propuso al Señor E. su primera comida desde la hospitalización: puré de patatas, carne, zumo de fruta y café con leche azucarado. El Señor E. la rechazó, sabiendo que estos alimentos, muy Yin, agravarían su mal.

El día 24 le dieron un tazón de cacao o de chocolate, muy rico en potasio y por lo tanto muy Yin, y muy rico también en fósforo, todavía más Yin que el potasio, con lo que la hinchazón y los dolores del Señor E. aumentaron tanto que pedía morir. Aceptó trasladarse a mi casa, pero su mujer se opuso a causa de la debilidad que tenía. Algo después, mi amigo médico me avisó que me confiarían al enfermo en tres días y que debía ocuparme de él muy especialmente por lo desesperado del caso.

El 2 de Noviembre, la Señora E. vino a decirnos que su marido estaba demasiado débil para ser trasladado y que no podría venir a nuestra casa hasta dos o tres días más tarde.

Ya había pospuesto dos veces mi partida hacia Estados Unidos, donde iba a hacer una gira de conferencias, y les dije que no podía esperar más y que nos íbamos al día siguiente, pero la Señora E. insistió tanto que volví a posponer el viaje.

El 4 de Noviembre, el Señor E. llegó por fin a nuestra casa y empezamos a tratarle.

El 5 de Noviembre se vio ya una ligera mejoría gracias al los atentos cuidados de mi mujer, que estaba agotada.

A la mañana siguiente, los dolores se hicieron más fuertes que a su llegada, a pesar de mi esfuerzo por eliminar todos los factores Yin que tenía incrustados en su organismo desde hacía tanto tiempo.

Le observé durante una hora pensando que por fin había dado con esa enfermedad "incurable" que había buscado en vano durante 17 años. Finalmente, encontré el remedio.

-Mi querido amigo, le dije, tómese estas 10 umeboshis (ciruelas japonesas conservadas en sal) y trágueselas sin masticar.

Después de haber tragado dos se detuvo, incapaz de tomar más. Como había tomado muy poco líquido en las últimas tres semanas, estaba muy deshidratado. Con ayuda de un poco de agua, pudo tragar algunas más. Cuando volví por la tarde, había conseguido tragar siete.

Durante mi ausencia, mi esposa le había cuidado y había puesto en práctica el poder curativo de sus manos. El enfermo vomitó una

sustancia negruzca y pudo expulsar una cierta cantidad de gas, lo que provocó alguna mejoría. Le anuncié una gran limpieza de su tubo digestivo en las horas siguientes y le dije que no se asustara.

Por la noche, hacia las dos de la madrugada, fui a su habitación y le encontré durmiendo apaciblemente, igual que su mujer. En el cuarto de baño, encontré su ropa interior y su pijama llenos de manchas negras como tinta. Se había desembarazado al fin de su mal unas horas antes.

A las seis de la mañana, oí reír a carcajadas y me pregunté si se habría vuelto loco. Corrí a su habitación y se deshizo en agradecimientos por su curación, añadiendo que había conseguido dormir bien por primera vez en tres semanas. El tratamiento macrobiótico había actuado en menos de 10 horas. El enfermo continuó expulsando una cierta cantidad de gas y su abdomen se deshinchó completamente.

El 7 de Noviembre tuvimos 16 invitados a cenar que estuvieron encantados de saber que el Señor E. se había curado; y aún les sorprendió más verle llegar sin ayuda, sabiendo lo mal que había estado.

La curación del Señor E. no es más que un ejemplo de los miles de curaciones conseguidas en Europa a lo largo del año 1959. Una vez más, comprobamos que cuanto mayor es la cara, mayor es el dorso; que cuanto mayor es el peligro, mayor es la alegría; y que cuanto más virulenta es la enfermedad, más rápida es la curación.

Una vez más, mis colegas franceses y belgas asistieron al extraño tratamiento de mi mujer que consiste en la imposición de manos al enfermo con el fin de transmitirle energía para eliminar su dolencia. Ella detecta al tacto la zona afectada y alivia al enfermo por imposición de manos.

Toda persona macrobiótica puede hacer lo mismo, la eficacia del poder de curación de las manos depende del grado de dedicación al régimen. Si estás muy implicado en él, podrás aliviar e incluso curar cualquier dolor, incluso manteniendo las manos a cierta distancia. Se entiende así cómo Jesús pudo curar a tanta gente sin tratamiento médico alguno. No había en ello nada de milagroso, los milagros solo existen para los que tienen ojos pero no ven.

Me siento muy contento y orgulloso de esta rehabilitación lograda gracias a la medicina oriental. Yo sabía que el Señor E. no tenía una perforación intestinal, pero acepté el diagnóstico del médico que le trataba -pensando que tal vez yo estaba equivocado- incluso hasta el

tercer día después de la operación, cuando los doctores le dieron los alimentos ya citados junto con vitamina B, productos químicos y carne.

Estos alimentos pueden retrasar la curación de una enfermedad Yin e incluso agravarla, especialmente si se trata de una úlcera. Esto puede comprobarse fácilmente poniendo un poco de azúcar sobre una herida reciente.

Miles de personas en París y en Londres padecen cáncer o úlceras de estómago y no consiguen curarse del todo, lo que no es de extrañar teniendo en cuenta el enorme consumo de azúcar, de café y de zumos de frutas en estas ciudades. Lo mismo sucede con todas las demás enfermedades Yin. El hombre está hecho de alimentos producidos en el medio en el que vive y que le conectan con el Universo, en el que reina el principio Yin-Yang. No se puede ignorar este principio, pero eso no parece preocupar mucho a los médicos occidentales.

Lao-Tsé dijo que "podemos ver el cielo sin mirar por la ventana y podemos ver todo lo que existe en el mundo sin salir de nuestra casa". El cielo, según nuestra cosmología, significa el pasado y el futuro; es decir, el universo infinito, mientras que el mundo es el ámbito del presente y de lo relativo. Me di cuenta de que el Señor E. no tenía una perforación sin necesidad de abrir una ventana en su abdomen, e igualmente pude ver la verdadera causa del mal que venía arrastrando desde hacía veinte años o más (es decir, el pasado), así como la terapia a seguir (es decir, el futuro), "sin salir de casa".

El método macrobiótico, que consiste en restablecer nuestro equilibrio biológico y psicológico, salvó en 10 horas al Señor E. de un sufrimiento intolerable y de la muerte. Yo solía decir que cualquier enfermedad, incluso las consideradas incurables, podía y debía curarse en 10 días, pero eso no quiere decir que ese lapso de tiempo sea siempre necesario: puede reducirse a un minuto, o incluso a cero. La persona que permanece sana toda su vida se cura a cada instante de sus enfermedades, igual que un acróbata sobre la cuerda floja restablece constantemente el equilibrio entre su lado derecho y su lado izquierdo, aspectos de Yin y Yang. Todos los seres nacen con el maravilloso poder de conservar el equilibrio fisiológico en cualquier circunstancia, interna o externa, pero Satán ciega al hombre y le hace caer.

Supongamos ahora que cuando el Señor E. sufrió el ataque hubiera podido esperarme hasta la mañana siguiente: Se hubiera curado en una hora, y su mujer y sus amigos habrían pensado que su caso no era demasiado grave. La gente no sabe que uno puede morir a cada instante. Buda decía que la muerte nos visita 17 veces en cada respiración.

Muchas de las personas que vienen a verme y siguen mis charlas han abandonado la medicina oficial o han sido abandonadas por ella

después de años de tratamiento. Sólo unos pocos aprecian el valor de la filosofía de extremo oriente, pero la mayoría no tienen fe o ignoran la gratitud. No saben que el agradecimiento lleva a la felicidad, por lo que no merecen el Reino de la Libertad Infinita, de la Felicidad Eterna y de la Justicia Absoluta. Por eso no pueden tener una Feliz Navidad y un Feliz Año Nuevo todos los días del año. Prefieren vivir con trabajos forzados, con placeres falsos, con "papel moneda" y con una felicidad efímera.

Si eres desgraciado, si hay alguna cosa en tu vida, por insignificante que sea, que te resulte indeseable y desagradable, es por tu ignorancia de la maravillosa Armonía del Universo.

#### CERTIFICADO DE MUERTE PRO-FORMA DEL IMPERIO MUNDIAL DE LA DINASTÍA AMERICANA DEL ORO.

La civilización moderna, representada por el mayor dinosaurio de nuestro tiempo, el imperio mundial americano, está agonizando. Este destino es el resultado de una concepción del mundo analítica, mecánica y mezquina.

Esta última escena de la Dinastía del Oro, tal como ya entrevió Alexis Carrel hace 25 años, es mucho más dramática y grandiosa que la del fin del Imperio Romano.

El pragmatismo americano fue fabricado por pensadores eminentes pero más o menos exclusivos, como William James, John Dewey y Mortimer Adler. Éste último era tan exclusivo que bautizó su Sintopicon como una "enciclopedia de las definiciones del mundo", omitiendo a todos los grandes pensadores de Oriente. En esa época, le escribí para decirle que su obra no era más que una media enciclopedia.

El mundo occidental se desintegra a causa de su falta de previsión y de su rechazo a tener en cuenta las civilizaciones anteriores.

En nuestra época crucial, es nuestro deber ofrecer a los Americanos nuestro bien más precioso, nuestro tesoro de 5.000 años, pues debemos mucho a la civilización occidental desde la visita del General Perry, el primer americano que desembarcó en Japón hace siglo y medio. Este tesoro ancestral, el único principio de libertad, de salud, de felicidad y de paz mundial, el Yin-Yang, es totalmente opuesto al principio de la filosofía occidental: Mientras que el espíritu occidental es materialista y analítico, el nuestro, que inspira nuestra ciencia y nuestra técnica, es dialéctico, panorámico, contemplativo y universal.

Se le llama "Satori" o "Vía del Zen", Budismo, Mahayana, Taoísmo, Sintoísmo, Vedanta, etc.

La introducción en occidente de esta concepción de la vida con sus técnicas particulares en biología, llamadas macrobióticas, producirá sin duda resultados muy interesantes. Es el punto de contacto de dos civilizaciones cuyo encuentro podría dar lugar a una nueva.

#### MIS CONFERENCIAS EN ESTADOS UNIDOS.

Cuando llegué a Estados Unidos en noviembre de 1959, di mis primeras conferencias sobre la filosofía y la medicina de Extremo Oriente en Los Ángeles y en San Francisco, pero sobre todo en Nueva York. Muchos de los que asistieron a mis charlas se curaron de enfermedades "incurables" como artritis de 20 años, cáncer de próstata, hipertensión, hipotensión, enfermedades mentales, etc., únicamente siguiendo la macrobiótica y sin ningún medicamento.

Gracias a la macrobiótica, los pueblos de Asia vivieron miles de años sin desgracias y sin guerras hasta que llegó la civilización occidental con sus conflictos, su imperialismo y su colonización.

Me ha hecho muy feliz constatar que el matrimonio entre la filosofía paradójica de Oriente y las técnicas materialistas de la ciencia americana traerá la Libertad infinita del hombre y la paz mundial.

Examinemos ahora el declinar dramático del imperio americano:

#### LA DESESPERACIÓN DE LOS MÉDICOS AMERICANOS SEGÚN EL *TIMES* DE 7 DE MARZO DE 1960.

Según el Dr. W. Coda Martin, antiguo jefe clínico del Hospital Metropolitano de Nueva York, actualmente hay en los Estados Unidos 88.954.534 enfermos incurables. Y añade que no solo la mitad de la población es incurable, sino que solo el 13% de la población restante está exenta de deficiencias psíquicas. He aquí el cuadro de esta situación:

Problemas alérgicos	20. 000. 000
Enfermedades del sistema nervioso	15. 000. 000
Psicosis	16. 000. 000
Arterioesclerosis y enfermedades del corazón	10. 000. 000
Niños retrasados (nace uno cada quince minutos)	3 a 5. 000. 000

Úlceras de estómago y de duodeno	8. 500. 000
Cánceres	700. 000
Distrofias	100. 000
Tuberculosis (100. 000 casos nuevos al año)	400. 000
Esclerosis múltiples	250. 000
Parálisis cerebrales	180. 000
Visión defectuosa	10. 800. 000
Sordera	10. 000. 000
Esterilidad	15. 000. 000
Obesidad	82. 000. 000
Alcoholismo	4. 000. 000
Delincuencia infantil	2. 000. 000

La autopsia de 200 soldados americanos muertos en Corea mostró que aproximadamente un 80% sufría alguna enfermedad del corazón, cifra comparable a la incidencia de la peste negra en la Edad Media.

Todos los años, 230.000 hombres y 130.000 mujeres mueren de enfermedades cardíacas, más aproximadamente un millón que sobreviven a ataques al corazón. El Dr. Paul White, que atendía al presidente Eisenhower, y el Dr. Joliffe, hicieron saber al Congreso en 1956 que Estados Unidos es uno de los países más castigados por este tipo de enfermedades.

El Presidente Eisenhower declaró en 1954 en el Congreso que 25 millones de americanos estaban condenados a morir de cáncer a menos que se encontrara una cura. Según la Compañía Metropolitana de Seguros, la leucemia y el cáncer de pulmón son las enfermedades más corrientes, siendo la primera la causa de la mitad de las muertes de niños menores de quince años.

El cáncer de pulmón, según las estadísticas de esta compañía, es responsable del 30% de la mortalidad por cáncer entre hombres de entre 55 y 64 años; es decir, tres veces la que causa el cáncer de estómago, que va inmediatamente después en incidencia. Todo lo contrario que en Japón, donde prima el cáncer de estómago. El cáncer de pulmón es más Yin y el de estómago es más Yang. El asesino americano está provocado por causas más terribles que las del asesino japonés: alimentación química y productos farmacéuticos.

Muchos casos insospechados de cáncer entre los americanos son revelados por el número de manchas en la piel en personas aparentemente sanas. En 1958, un examen realizado en Nueva York a 491 hombres aparentemente sanos reveló 6 cancerosos y 36 portadores de lesiones susceptibles de provocar esta enfermedad. De estos 42 enfermos, solo uno presentaba síntomas suficientes como para justificar una visita al médico.

Ese mismo año, otro examen en Nueva York reveló 18 cancerosos entre 297 hombres y 290 entre sus esposas. Entre los hombres se contabilizaron 12 cancerosos, 89 precancerosos y 95 tumores benignos. Entre las mujeres, 6 cancerosas y 147 precancerosas, de las que 119 estaban afectadas en el pecho o en los órganos genitales. 80 mujeres más tenían tumores benignos precancerosos.

Es decir, el 80% de hombres y mujeres están afectados por esta enfermedad sin saberlo. Este hecho resulta más increíble que una novela. Si el 60 o el 80% de nuestro cuerpo estuviera ardiendo sin que nos diéramos cuenta ni supiéramos la razón ni cómo escapar del fuego, no nos haría falta ir al infierno porque ya estaríamos en él, incluso sintiéndonos satisfechos con nuestro confort, nuestros medicamentos, nuestra seguridad en la vida e incluso con el propio mal.

El cuadro general de la salud del país es aún más sombrío: un americano de cada diez pasa parte de su vida en un sanatorio mental. Y, según M. Gorman, director del comité ejecutivo encargado de las enfermedades mentales, esta proporción aumenta cada día. El monopolio de la medicina oficial está protegido por el Estado y sus leyes a pesar de su completa ignorancia de lo que es necesario para la salud, la vida y la felicidad; y a pesar, también, de su incapacidad total para impedir la enfermedad.

Pero hay más enfermedades crónicas que se están extendiendo en los Estados Unidos. Según el Instituto Nacional de Salud, más de 100 millones de americanos sufren problemas respiratorios durante el invierno. ¿Sabías que ningún animal salvaje padece estos problemas durante los meses de frío severo? Durante los cuatro meses de 1959-1960 que pasé en Norteamérica, nunca vi ningún ciervo, o pez, o pájaro que tuviera un catarro. Al contrario, parecen encontrarse muy bien en el frío, sin calefacción ni abrigos caros. Cuanto menos calor y menos alimento tienen, más hermosos parecen. Los civilizados han perdido esta adaptabilidad; es decir, la libertad infinita, que es reemplazada, consciente o inconscientemente, por una libertad condicionada que depende sobre todo de la satisfacción de los sentidos. La libertad de los esclavos o de los prisioneros tiene efectivamente nombres magníficos como "confort", "placer" o "alto nivel de vida". Esta ceguera es el mayor crimen de la democracia

moderna y de la civilización mecánica, y ha aumentado mucho, y con una rapidez cada vez mayor, con la automatización y la cibernética.

### ¿CUÁNTO CUESTA LA MUERTE DE UNA CIVILIZACIÓN?

Cada norteamericano gasta al año 300 dólares en medicamentos, lo que representa en total 54.000 millones de dólares en todo Estados Unidos (cifras de hace unos cuarenta años, n. del t.). Además, todos los años se gastan fortunas en toneladas de medicamentos para combatir el insomnio y el dolor:

-Aspirina, 7.500 toneladas.

-Somníferos, unos 100 millones de dólares.

La pérdida de dinero y de tiempo puede ser estimada por las siguientes cifras:

-Bajas laborales breves por enfermedad, 5.000 millones de dólares.

-Bajas prolongadas, 1.177.000 millones de dólares.

-Gastos en presupuestos de salud, 2.500 millones de dólares.

A esto hay que añadir las considerables sumas que se gastan en investigación del cáncer.

Por otra parte, enormes sumas son destinadas a la fabricación de bombas atómicas y de hidrógeno, instrumentos para matar directamente a la población y a los individuos, igual que lo son las bebidas y alimentos cancerígenos que se fabrican.

Este es el precio de la destrucción del imperio americano mundial, que se debe al hecho de que su discernimiento está totalmente eclipsado por la total ignorancia de la Constitución del Universo y del Reino de los Cielos y su Justicia Única. Por eso, los mayores responsables del declive de esta civilización son, por un lado, quienes controlan la religión y la educación; y, por otro, los responsables de la medicina oficial.

### LA VERDADERA CAUSA DE LA ENFERMEDAD, DE LA INFELICIDAD Y DE LA GUERRA.

Según nuestra filosofía, no hay más que una causa para todos los males: La ignorancia de la Constitución del Universo y de su Principio Único. Practicando esta filosofía, podemos curar todas las

enfermedades nosotros mismos, sin medicamentos ni operaciones. Basta que nos alimentemos conforme al Orden del Universo.

La ignorancia de este Orden y nuestra conducta irreflexiva en la vida diaria son la causa de todos nuestros males. Nuestra conducta es el resultado de nuestro discernimiento, que está oscurecido por un modo irracional de comer y de beber.

En cuanto a la guerra, es el resultado de cuatro factores:

- 1) El enfrentamiento de dos gobiernos que ignoran la Constitución del Universo.
- 2) Pueblos que ignoran esta Constitución.
- 3) La existencia de máquinas de matar que no son más que materializaciones del miedo.
- 4) La confianza o la fe en la violencia que caracterizan a quienes lo ignoran todo del Orden del Universo.

En resumen, todos estos factores son consecuencia de la misma ignorancia.

Según nuestra concepción de la salud y de la felicidad, es necesario antes que nada aprender a vivir una vida sana, feliz y pacífica siguiendo estrictamente las leyes de la naturaleza en nuestra alimentación, lo que lleva a conseguir hogares felices en los que reina la salud. Finalmente, debemos tratar a los demás según la misma norma. Si todo el mundo aplicase esta única regla en todo momento y circunstancia, la paz mundial se conseguiría automáticamente, sin reformas sociales ni revoluciones sangrientas.

## LA EDUCACIÓN PROFESIONAL Y LA RELIGIÓN.

Según pude observar durante el invierno que pasé en los Estados Unidos, el cuadro del estado sanitario es aún más sombrío de lo que indicaban las estadísticas. Nunca vi en el metro, en la calle o en una universidad ningún niño o chico joven que mereciese más de 60 puntos sobre los 100 de las reglas de salud indicadas en este libro.

En cuanto al discernimiento, es prácticamente nulo en el americano medio. No está en absoluto acostumbrado a pensar, sino a recurrir al sistema: "Apriete el botón y yo haré el resto". Además, los americanos son educados de un modo demasiado pragmático y enciclopédico, son entrenados para convertirse en buenos profesionales, hombres-máquina o esclavos. Pascal dijo que el hombre es un "junco pensante". Si viviera hoy en Estados Unidos, diría que el hombre es una vaca sin

pensamiento, pues la vaca ha nacido para ser explotada sin conocer la libertad de la que gozan los animales salvajes. Nunca como en los Estados Unidos me ha sorprendido encontrar tanta gente que no puede reflexionar ni juzgar por sí misma. Tienen ojos y oídos, pero no pueden ver ni oír, y eso que son muy desconfiados. Conocen un mundo limitado y efímero en el que nada es estable y en el que no existe ninguna justicia permanente ni tampoco libertad ni felicidad, pero ignoran o rehúsan conocer a nuestra Madre, la Naturaleza absoluta y eterna. Incluso les asusta la palabra "infinito".

Frecuentan las iglesias y los templos de su país materialista y científico bastante más que otros pueblos muy espirituales como los Hindúes, lo que resulta bastante contradictorio. ¿Para qué puede servirle ir tanto a la iglesia o al templo a gente que quiere ignorar lo infinito y que está tan apegada al mundo relativo?

Su religión, como todas, predica "amad a vuestros enemigos, abandonad vuestras posesiones, poned la otra mejilla...", pero jamás he encontrado a nadie en Estados Unidos que aplicase estos principios. Al contrario, la ley, que representa la máxima violencia, persigue duramente, en vez de amarles, a los enemigos de la sociedad, sobre todo a los más pobres. El enemigo rico escapa a la ley con su arma particular, el dinero. A veces matan a algunos gangsters, pero en realidad los verdaderos criminales son los educadores, a los que nunca se mata ni se castiga.

Ocurre lo mismo en medicina: se ataca a los microbios, a los virus y a otros enemigos sin preguntarse por qué los ha creado Dios ni por qué razón atacan a unas personas y no a otras. Y lo mismo sucede con la industria de la guerra, que progresa ¡en nombre de la Justicia, de la Paz y de la Libertad! ¿Cómo pueden entenderse una justicia destructiva, una paz sangrienta y una libertad conquistada por la violencia?

Bertrand Russell dice que vivimos en un mundo de locura. Y, según este viejo filósofo inglés, toda la infelicidad y toda la miseria del imperio del oro del siglo XX se deben a la religión falseada, a la educación profesional y a la ausencia de normas alimentarias.

Pero no creáis que soy enemigo de este imperio mundial. Al contrario, lo quiero y lo admiro, mi filosofía lo abraza todo y no rechaza nada y me esfuerzo por unificar y por servir de mediador suprimiendo los antagonismos. La civilización occidental no tiene que desprenderse de nada y puede continuar su camino, pero revisando sus juicios y su modo de vida. Por eso le recomiendo la filosofía de Oriente.

## ÚLTIMO GRITO DE DESESPERACIÓN DE LA MEDICINA.

*"Todo reino dividido contra sí mismo perecerá, y toda ciudad u hogar divididos contra sí mismos, se desmoronarán."*

El *Times Magazine* del 7 de Marzo de 1960 contenía un artículo titulado "El especialista limitado" que confirma mis observaciones sobre la medicina y la higiene en Estados Unidos.

Cuanto más progresa la medicina, más se especializa. Hay hoy día tantos especialistas y sub-especialistas en Estados Unidos, que ni ellos ni los enfermos saben ya qué hacer. Una encuesta entre 1.081 médicos puso de manifiesto que el 90% de ellos tenía dudas sobre el alcance de su competencia e ignoraba cuál era el límite de la misma.

"Aunque la mayor parte de los especialistas esté de acuerdo en estimar que debería hacerse algo para su tranquilidad de espíritu y por el bien de los enfermos, se ofrecen pocas soluciones constructivas. Más característica todavía es la pregunta "¿Quién será el primero en dudar y en decir "sólo Dios lo sabe?". Ni los médicos ni los enfermos han podido contestar a esto.

Esta queja concretiza la desesperación de la medicina, cuyos especialistas son los más avanzados en análisis. La medicina sin especialistas es un pavo real sin plumas, lo que lleva los métodos analíticos a un callejón sin salida.

La vida no es analítica. La salud, la justicia, la libertad y la felicidad son esencialmente creativas.

Esta queja de la medicina especializada es la honesta confesión de que la medicina oficial, que asesina y mata a quienes han edificado una civilización tan brillante como el imperio mundial americano, es una medicina muerta. Las últimas palabras de un moribundo son siempre honestas y verdaderas. Las palabras "sólo Dios lo sabe" son justas, y ni los médicos ni los enfermos podrían contradecirlas. Y, sin embargo, algunos centenares de americanos pueden responder con confianza que ellos conocen la medicina divina: son aquellos que han seguido mis conferencias y han visto las maravillosas curaciones conseguidas con una alimentación bien equilibrada y sin medicamentos.

Según mi medicina, es el enfermo quien logra su salud, del mismo modo que la libertad, la justicia y la felicidad no pueden darnoslas los demás. Y, si las recibimos de otros, nos crean una deuda de por vida. Durante millones de años, todos los que pueden ver, oír y comprender han sacado provecho de esta medicina, y es por eso que los animales tienen una vida tan feliz. Mi medicina no destruye los síntomas, sino que enseña la felicidad y la justicia de un modo tan sencillo y tan práctico que todo el mundo puede aplicarlo en cualquier circunstancia.

Durante toda mi vida no he sido más que un simple comentador de la filosofía oriental, y os podéis imaginar lo feliz que me haría ser capaz de reunir el Extremo-Occidente y el Extremo-Oriente, una unión que podría asegurar por sí sola la paz mundial y la libertad infinita.

#### LA REVOLUCIÓN MÉDICA EN LA CHINA DE MAO-TSÉ-TUNG.

Según el *New York Times Magazine* del 28 de febrero de 1960, la China de Mao-Tsé-Tung logró otra revolución, ésta en el ámbito de la medicina, que probablemente será la primera y la última de la historia. La autora del artículo, Peggy Durdin, expone que 70.000 médicos que practicaban según los métodos occidentales recibieron la orden de aprender la medicina china tradicional, ejercida por 500.000 practicantes.

Los pueblos de Oriente aceptaron la medicina occidental a lo largo del siglo XIX y sus gobernantes autorizaron su práctica a los médicos que ejercían la medicina tradicional. Ningún gobierno occidental puede dar testimonio de una tolerancia parecida. Lo único que los Occidentales importaron de Oriente fue el Cristianismo, hace veinte siglos, pero después cerraron las puertas a toda filosofía asiática. Por contra, tomaron todo lo que podía procurar confort y placer: oro, plata, diamantes, minerales, petróleo, especias, índigo, perfumes, etc. Los países europeos han levantado sus imperios gracias a sus colonias, pero conservando su fe cristiana.

Los pueblos de Oriente abandonaron sus riquezas e incluso sus tierras ancestrales, practicando así la no resistencia y poniendo la otra mejilla. Si ahora se revuelven contra Occidente es conforme a las doctrinas occidentales, o porque están cansados de la hipocresía cristiana. Consideran a la religión cristiana del Oeste como a una hija querida, pero que fue llevada en servidumbre y mutilada.

Lo mismo ocurre con la medicina.

Todo cambia en este mundo relativo, incluso el monopolio y la autoridad. Nada es definitivo ni estable, y todo lo que tiene una cara tiene un dorso, un lado bueno y un lado malo; todo lo que tiene un comienzo tiene un fin, y cuanto mayor es la cara mayor es el dorso. No existe nada que no sea Yin y Yang. Solo los principios universales son verdaderos. Uno de los fundadores de los Estados Unidos prohibió el monopolio de los medicamentos: le rindo homenaje esperando que su amplitud de miras prevalezca, pues la medicina de hoy día está mucho más monopolizada y es una dictadura desprovista de sentido crítico.

## LA MEDICINA "SOLO DIOS LO SABE".

Si Adler no hubiera sido tan exclusivo y hubiera compilado un "Sintopicon" completo, añadiendo la filosofía oriental en vez de hacer una semi-enciclopedia, los médicos americanos podrían encontrar en él la solución a sus conflictos en el tema de la medicina "Solo Dios lo sabe".

Adler y sus colaboradores ignoraban que todos los grandes pensadores de Oriente eran antes que nada maestros que comprendían y enseñaban que la salud es la vía hacia la felicidad. Su concepción del universo no era completa ni tenía alcance práctico, mientras que todas las grandes religiones y filosofías asiáticas armonizaban su medicina con el Orden Universal.

Desgraciadamente, los sabios occidentales siguen ajenos a la mentalidad y la filosofía orientales. Lévy Bruhl, por ejemplo, antiguo presidente de la Sociedad Filosófica de Francia, califica de "primitiva" la mentalidad oriental y su concepción del universo en sus cuatro primeras obras, y el Dr. Schweitzer dio prueba de una visión igualmente estrecha en su obra "Grandes pensadores de la India".

El grito desesperado de los médicos oficiales no me deja indiferente. Viví en el ambiente filosófico Oriental durante 67 años, y salvé la vida gracias a que, afortunadamente, los médicos occidentales me abandonaron, consiguiendo así que evitara la desaparición trágica y total de mi familia: Mi madre murió a los 30 años, dos de mis hermanas antes de los 10, y mi hermano pequeño a los 16, y todos ellos habían sido tratados por la medicina occidental. Yo me salvé gracias a la antigua medicina oriental que había sido abolida por el gobierno por influencia de la civilización occidental.

Cuando escapé a esta tragedia decidí consagrar el resto de mi vida a esta medicina ancestral. Antes de cumplir los 60 años apenas había salido de Japón más que en algunos viajes de pocos días. Luego pasé dos años en la India, uno en la jungla africana -la mayor parte del tiempo en el hospital del Dr. Schweitzer-, y cinco en Europa, enseñando la salud y la felicidad por medio de una alimentación basada en la concepción oriental de la vida. Hice miles de amigos y se abrieron cónicas y restaurantes macrobióticos, y centenares de tiendas venden hoy productos naturales conformes a la doctrina macrobiótica. En Bélgica, una gran empresa y una fábrica producen alimentos como el café al que di mi nombre (a base de cereales), leche de cereales en polvo, pan Ohsawa, arroz integral Yang, Poti-marron, (calabaza que puede curar a un diabético en diez días), Azukis (pequeñas judías excelentes contra las enfermedades del riñón), loto (que cura en una o dos semanas a los asmáticos más desesperados), y también la salsa Ohsawa, o Tamari, fabricada según el método tradicional.

En uno de mis cursos en Estados Unidos sobre la filosofía oriental, dije a mis oyentes que después de haber experimentado los beneficios de esta doctrina, que procura salud y felicidad, eran capaces de contemplar la vida con una nueva visión y responder al grito de desesperación de sus médicos. Haciéndolo, ahorrarían a la población 54.000 millones de dólares al año, consiguiéndose esta cifra enorme gracias a las particulares aptitudes de los americanos en materia de organización. Esta sería la primera revolución biológica de la historia.

Espero que no sigan siendo exclusivos ni se conformen con haberse curado de enfermedades que sufrían desde hace mucho tiempo mientras que otros las siguen sufriendo, sino que hagan todo lo posible para enseñar la macrobiótica y su filosofía, que fue antiguamente la base de las enseñanzas de Moisés y de Jesús.

El cristianismo fue importado de Oriente, no sin dificultad, por cierto. Pero ahora está caduco y resulta simbólico e impracticable en la vida cotidiana. Hay que crear una nueva fórmula biológica y práctica de la concepción cristiana del universo, como la que ofrece la macrobiótica. He aquí el verdadero alcance del encuentro entre Oriente y Occidente.

#### MI PROFECÍA.

Si se comprendiera mejor la mentalidad oriental y su filosofía, las guerras ya no serían necesarias y empezaría para el hombre una nueva civilización que duraría al menos dos mil años.

Puede parecer temerario o imprudente por mi parte anunciar tal cosa, pero me baso en precedentes ciertos. Diez meses antes de Pearl Harbour, publiqué tres libros:

- 1) "En el frente de la salud de las Naciones".
- 2) "El último y eterno vencedor".
- 3) "El enemigo que destruye Japón".

Anuncié en estos libros el fin trágico de Gandhi, el final de la colonización británica de la India, la derrota total de Japón por primera vez en 2.600 años, y la caída del imperio americano del oro. Las dos primeras predicciones se realizaron en cinco años, la tercera en seis, y la cuarta en diecisiete a causa de las enfermedades pandémicas, tanto mentales como físicas.

A lo largo de los últimos 47 años he hecho numerosas profecías sobre cuestiones individuales, sociales o internacionales; y, para mi asombro, casi todas se confirmaron. Mi visión no es una adivinación

mística o metafísica, sino una previsión de orden biológico. Tú puedes hacer lo mismo y cambiar tu destino. Puedes alumbrar una nueva civilización o crear el infierno sobre la tierra.

## ÍNDICE

PREFACIO.....	4
PRÓLOGO.....	7
CAPÍTULO 1: La Macrobiótica y la medicina de Oriente.....	9
CAPÍTULO II: Mi terapéutica.....	13
CAPÍTULO III: La siete condiciones para la salud y la felicidad.....	16
CAPÍTULO IV: Con fe, nada es imposible.....	22
CAPÍTULO V: Yin y Yang.....	24
CAPÍTULO VI: Mi cocina macrobiótica o las diez maneras de alimentarse correctamente.....	30
CAPÍTULO VII: Los alimentos principales.....	33
CAPÍTULO VIII: Los alimentos secundarios.....	42
CAPÍTULO IX: Platos especiales.....	68
CAPÍTULO X: Sugerencias para algunas enfermedades.....	78
CAPÍTULO XI; Regímenes curativos.....	83
CAPÍTULO XII: Nutrición para lactantes.....	105
CAPÍTULO XIII: Algunas ideas.....	107
APÉNDICE.....	109
ÍNDICE DE ALIMENTOS	
ÍNDICE DE ENFERMEDADES	





