

LA MACROBIÓTICA

La Macrobiótica no es exclusivamente una dieta, un régimen. Es un estilo de vida que tiene como objetivo último ayudarnos a desarrollar nuestro potencial humano, a dejarnos guiar por la leyes de la naturaleza desde un punto de vista biológico (a través de la alimentación), ecológico, social y espiritual (tratando a los otros con amor y comprensión, y asumiendo nuestra responsabilidad como un pequeño eslabón de una gran cadena de seres y fenómenos).

El origen es la palabra griega “Macro – Grande” y “Bios – Vida”. Y no significa sólo “Gran vida”. También la capacidad de vivir de una forma grandiosa y magnífica. A ese nivel, la alimentación es importante, esencial, porque nos da la base biológica, la salud para disfrutar la vida en todo su esplendor. Y para tener sensibilidad con lo que nos rodea. Nosotros somos literalmente lo que comemos. Los alimentos crean nuestra sangre, que va a nutrir las células, los órganos, el cerebro. Sin alimentos, la vida no es posible.

La palabra Macrobiótica, fue utilizada por filósofos griegos como Hipócrates. En el siglo XVIII por un profesor de medicina alemán, médico personal de Goethe, llamado Christoph Von Hufeland que escribió un libro “La Macrobiótica, el arte de prolongar la Vida”. Donde prescribe recomendaciones muy semejantes a las de la Macrobiótica moderna. A finales de siglo 19, un médico del ejército japonés, Sagen Ishisuka, se curó de una enfermedad de riñones incurable desde la medicina alópata, siguiendo un régimen alimenticio basado en cereales integrales y verduras. Él fundó la primera organización macrobiótica, denominada “Sokuikai”, y fue extremadamente famoso en Japón a finales del siglo XIX, principios del XX.

Para Ishizuka todos los problemas de salud y sociales, tiene como origen una mala nutrición, particularmente un desequilibrio entre Sodio-Potasio. Y para él todos los problemas podían ser corregidos adoptando una práctica alimenticia apropiada para la constitución biológica humana, en especial, la utilización de cereales integrales y verduras como alimentos principales.

El trabajo de Ishizuka fue continuado y desarrollado por George Ohsawa que en los años 30 trae esas enseñanzas a Europa, en especial a Francia y Bélgica; Ohsawa escribió decenas de libros y fue relativamente conocido en Francia, pero de una forma general, lo que más se conoce de él, es una práctica alimenticia macrobiótica extremadamente restrictiva que no se adapta bien (en mi opinión) con la vida moderna. A pesar de que Ohsawa tenía una concepción extremadamente profunda de la práctica macrobiótica, recomendando desde dietas muy simples, monodietas, hasta regímenes con una cantidad aceptable de productos animales y pequeña cantidad de alcohol.

Ohsawa aconsejaba según la condición específica de cada individuo. Para él, practicar la Macrobiótica era comer, siguiendo las necesidades, en constante cambio, de cada uno. Para algunas personas ayunar puede ser la mejor terapia, para otras comer bastante variedad y divertirse será la solución. Aunque en la práctica diaria los cereales integrales y las verduras continúan siendo los alimentos más indicados para el ser humano, y consecuentemente aquellos que más ayudan a crear y mantener la salud.

Las enseñanzas de George Ohsawa fueron en la generación siguiente esparcidas por sus discípulos orientales particularmente Michio y Aveline Kushi, Herman y Cornelia Aihara, Tomio y Bernardete Kikuchi, Shizuko Yamamoto, Clim Yoshimi, entre otros. Y en la generación actual especialmente por estudiosos europeos y americanos.

Michio Kushi, residente en los Estados Unidos, desarrolló un modelo alimenticio más simple de comprender y más adaptado a la vida moderna denominado "Dieta Macrobiótica Estandart" (Standard Macrobiotic Diet), el modelo alimenticio más utilizado por la mayoría de los practicantes de la macrobiótica actualmente.

Los aspectos más importantes de la alimentación y el estilo de vida Macrobiótico, son:

- Hay que comer según nuestras características biológicas, el hombre es por naturaleza un ser designado para comer mayoritariamente alimentos de origen vegetal, y en particular cereales y verduras, a pesar de tener la capacidad de digerir todo.

- La alimentación debe verse reflejada por el lugar geográfico y climático en que estamos, se debe adaptar a los diferentes climas y habitats. Debe también ser tradicional, o sea, debemos escoger un estilo alimenticio que haya sido practicado durante siglos (los cereales, las verduras y las legumbres forman parte de la base alimenticia de la especie humana durante miles de años. Y esos hábitos son los que están siendo alterados en las últimas décadas)

- La noción de polaridad, o la teoría del Yin-Yang, es una parte esencial de este estilo de vida. La idea de que todos los fenómenos, alimentos incluidos, tienen cualidades energéticas, metafísicas. Y de que la armonía relativa se consigue cuando equilibramos estos dos polos Yin y Yang, en nuestras vidas.

Tenemos el libre albedrío para escoger comer y vivir como queremos, pero hay una responsabilidad inherente a cada una de las decisiones que tomamos. No existen alimentos prohibidos, pero existe un criterio a partir del cual podemos escoger de una forma más saludable y consciente.

Esencialmente, en la práctica de la Macrobiótica, la salud y la felicidad comienzan en cada uno de nosotros y nuestras vidas son en gran parte un reflejo de nuestras decisiones y prioridades.

"La Dieta Macrobiótica Estandart"

Hay que tener en cuenta, que esto es sólo un "modelo de alimentación", y como tal debe ser adaptado a las diferentes condiciones personales, climáticas, geográficas....

Modelo de Alimentación Macrobiótica. Dieta Estandart

50 a 60% de la alimentación diaria deben ser cereales integrales. Cereales integrales incluyen arroz integral, cebada, mijo, avena, maíz, trigo, centeno, trigo sarraceno, cuscus, bulgur, copos de avena, copos de cebada, harinas, pan, etc.

Se debe dar preferencia a los cereales en grano, en particular si hay problemas serios de salud. Ya que los cereales en forma de harinas son más difíciles de digerir, y al oxidarse pierden muchas propiedades.

Debe haber Sopa 1 o 2 veces al día. Las sopas son en general de verduras, pero pueden también incluir cereales, legumbres, algas, pescado... Una sopa particularmente aconsejada es la Sopa de Miso, debido a los efectos benéficos que el Miso (pasta de soja fermentada) tiene en la regeneración de la flora intestinal.

25 a 35% de verduras variadas. Las verduras deben ser cocinadas de diferentes formas. Pero es importante que algunas estén cocinadas durante mucho tiempo, y otras levemente o consumidas en forma de ensalada cruda.

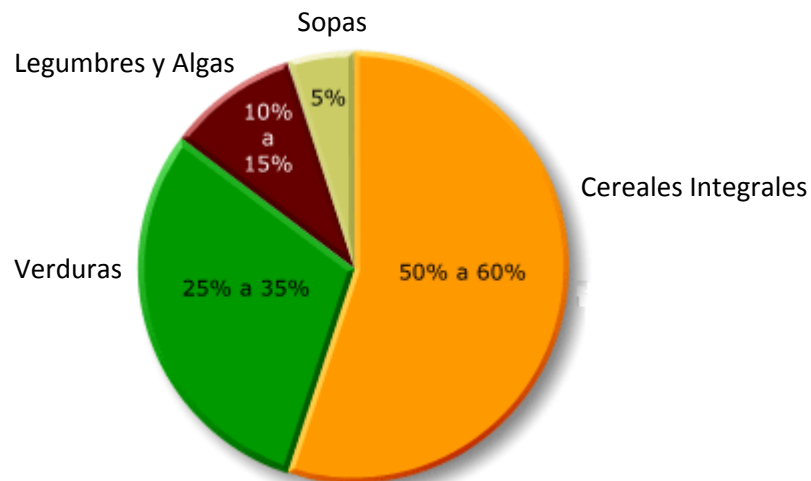
Verduras de uso diario incluyen: cebolla, zanahoria, calabaza, brócoli, col, perejil, nabo, coles de Bruselas, champiñones y setas, germinados, nabizas, berzas....

Verduras como la patata, los tomates, las berenjenas, son generalmente desaconsejados, o se deben usar muy ocasionalmente si se tiene una buena salud.

10 a 15% de la alimentación legumbres, y derivados de las legumbres e algas. Las legumbres incluyen garbanzo, lentejas, azukis, judías blancas, pintas, y todas las legumbres disponibles en los diversos climas.

Derivados de las legumbres como tofu, tempeh, natto, seitan (en este caso es un derivado del trigo, pero es un alimento con un alto contenido proteico, por eso se incluye en éste apartado) pueden y deben también ser usadas regularmente.

Las algas fueron durante muchos años utilizadas en diferentes culturas y se utilizan en pequeñas cantidades, cocinadas con verduras, legumbres o cereales. Las algas para uso regular tienen nombres como wakame, kombu, aramé, hiziki, nori entre otras.



Además de los alimentos mencionados antes, la dieta macrobiótica Standard incluye en cantidades variables los siguientes alimentos:

Semillas y frutos secos – semillas de sésamo, de calabaza, de girasol; avellanas. Almendras, nueces, piñones.

Frutas de estación y del área geográfica en que vivimos – manzanas, peras, albaricoques, melocotones, castañas, melón, sandía, uvas, etc.

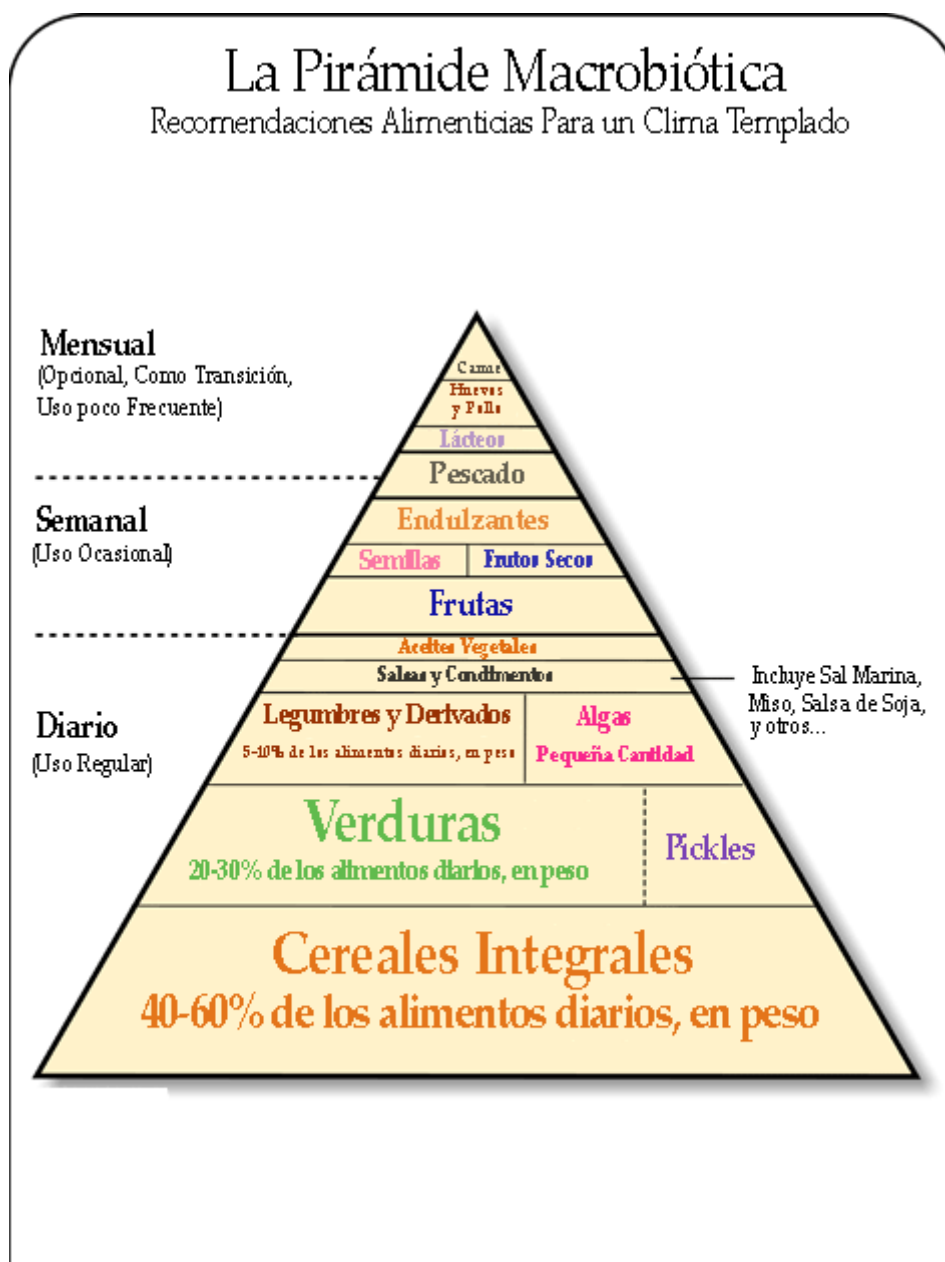
Pescado, preferiblemente blanco – merluza, lenguado, rodaballo, dorada....

Bebidas diversas, en especial té tradicionales, cafés de cereales, zumos de verduras o frutas. Si se tiene una buena salud, o en situaciones especiales una pequeña cantidad de bebidas alcohólicas, como cerveza, vino o whisky de malta.

Aceites y condimentos como aceite de sésamo, de girasol, de maíz, condimentos como vinagre de arroz, vinagre de ciruela umeboshi, gengibre, algunas hierbas aromáticas... Los aceites deben ser de primera presión en frío y no extraídos a altas temperaturas con disolventes químicos a base de petróleo (como la mayoría de los aceites del mercado).

Condimentos para uso de mesa, aunque se utilizarán en muy pequeñas cantidades, son bastante importantes, en especial si hay problemas de salud; Los condimentos principales son gomásio (semillas de sésamo con sal), umeboshi (pickle de ciruela), tekka (condimento producido a partir de diferentes raíces), semillas de sésamo, condimento de cebollin.....

En la práctica macrobiótica se considera que los alimentos a evitar o a usar muy esporádicamente son: carnes rojas o blancas, huevos, productos lácteos, azúcar, verduras o frutas de origen tropical, café o té negro, alimentos refinados y con química.



La parte más importante del régimen macrobiótico es la cocina. El modelo alimenticio aquí descrito es extremadamente sabroso y variado, si la práctica en la cocina es apropiada. Aunque también puede ser bastante austero y sin sabor si la práctica no está bien confeccionada. Por eso es aconsejable asistir a las clases de cocina, consultar libros de cocina, pedir ayuda a persona más experimentadas...

En cualquiera de los casos, comenzar a utilizar diariamente cereales integrales, verduras y legumbres en su alimentación, puede contribuir en una mejora de su salud y su calidad de vida.