

Dietoterapia macrobiótica en oncología

Jorge Pérez-Calvo
Médico

MACROBIOTIC DIET IN ONCOLOGY. PÉREZ-CALVO J

Keywords: Diet. Nutrition. Cancer. Macrobiotics. Cooking. Oriental medicine.

English abstract: We explain the results of 20 cancer patients treated with macrobiotic diet. It's highlighted the disease classification following the oriental diagnosis hot/cold, and the food description following the Yin/Yang qualities. With these basis, we can develop a specific diet in function of the special and daily status of the patient, electing types of food and also the way of cooking. Finally, we explain several dishes of special interest.

120

Resumen

Se describe la experiencia de 20 años en pacientes oncológicos aplicando la dietoterapia en base a los principios de la macrobiótica.

Destaca la clasificación de los tumores según la cualidad caliente/fría y hace una descripción de los alimentos según la característica yin/yang.

Desarrolla una dietética específica de los alimentos según el estado de la persona, los tipos de alimentos y la manera de cocinarlos.

Explica una serie de platos de gran utilidad en la práctica cotidiana.

Palabras clave: Alimentos. Equilibrio. Cocción. Cocina.

Introducción

Tras veinte años poniendo tratamientos dietéticos en pacientes oncológicos y habiendo compartido con otros colegas

esta experiencia, podemos decir que los resultados son francamente buenos.

Es un tratamiento que debería ser la base de cualquier otro tratamiento oncológico.

Dado que en el cáncer se da un proceso de descontrol vegetativo, que se traduce en una acumulación residual en los tejidos, y dado que estas dos condiciones se deben a un defecto general en la condición del terreno biológico del organismo, es fácil entender la importancia que la dieta tiene por ser el principal condicionante biológico-energético para regular ambos procesos.

Cada alimento tiene trofismo por unas partes del cuerpo (que producen además efectos locales energéticos de expansión o contracción o astringencia muy concretos).

Por ello debemos saber dar el alimento apropiado para que no se acumule en la zona que el tumor tiende a acumular (por ejemplo en un Rabdomyosarcoma en glúteo, hacia donde tie-

nen trofismo la carne, el jamón, y los embutidos, deberían evitarse especialmente estos alimentos).

Se requiere una armonización general del organismo, pues cuando un órgano falla es siempre porque el resto del organismo no funciona bien desde hace tiempo. Y para ello debemos regular el Yin y el Yang, la sustancia y la energía, en los distintos órganos y vísceras del cuerpo.

Para ello hay que saber que alimentos tonifican o sedan dicho Yin y dicho Yang en cada parte del organismo.

Al mismo tiempo, hemos de asegurarnos que las funciones orgánicas vitales y de drenaje funcionan de forma apropiada, para ello hay que saber regular también con la dieta dichas funciones.

Aparte de la regulación de los residuos morbosos y su eliminación mediante la dieta y la regulación del simpático Yang y del parasimpático Yin del organismo, con la dieta macrobiótica propuesta se

consigue una importante regulación de un aspecto olvidado normalmente por la terapia o por los tratamientos cotidianos, y es la estimulación de la esencia.

La esencia es ese aspecto heredado de nuestros padres que reforzado con la dieta permite la modulación, regulación y la regeneración de los tejidos; en consecuencia, la regulación del vegetativo y del crecimiento neoplásico.

Casi siempre, en todo cuadro oncológico bien diagnosticado (y en nuestra experiencia hay muchos casos oncológicamente diagnosticados que no merecerían estar en tal categoría), y en los verdaderos casos oncológicos difíciles, la esencia siempre es un factor disminuido que limita mucho el tratamiento y la capacidad de éxito.

Debido a que una esencia alta permite un buen trofismo de los tejidos y una regulación de los mismos, es muy importante ir tonificándola con la dieta.

Este aspecto se consigue con creces con la dieta que vamos a ver.

Asimismo, y dado que todo el proceso canceroso tiene dos marcadas fases de simpaticotonía y vagotonía, la dieta debería adaptarse a cada proceso.

En el primer estadio o de estrés, la dieta debe conseguir dar lucidez, claridad mental, energía, sedar el corazón y desbloquear la energía estancada en el hígado.

Obviamente, recomendamos en esta dieta un apoyo psicológico adecuado, para acortar la fase simpaticotónica.

En la fase vagotónica, la dieta estará encaminada a la tonificación de la energía y al drenaje de sangre linfa de los tejidos implicados.

Así por ejemplo, la simpaticotonía local está siempre en casi todos los tumores de estirpe endodérmica activos, la vagotonía en la mayoría de los ectodérmicos y mesodér-

micos activos (excepto adenocarcinoma de mama, melanoma y mesoteliomas que se comportan de forma endodérmica).

Respecto a la repercusión de los campos de irritación focales, ya sean odontológicos o en el resto del organismo, nuestra experiencia es que la mejor desinterferencia que existe, es una dieta limpia y bien aplicada.

Se consiguen los mismos resultados que con una terapia neural u otros tratamientos neurofocales o neurales, lo que no quiere decir que, por supuesto, no sea recomendable eliminar los focos.

Volviendo a las causas psicósomáticas en el cáncer, nuestra experiencia también es que, tras uno o dos meses de dieta, el continuo mental se tranquiliza y el sistema nervioso disminuye su irritabilidad de forma espectacular.

La persona asume una actitud mucho más natural y aceptadora en la vida, lo que produce una tendencia a disolver los nudos psíquicos somatizantes.

Desgraciadamente, la limitación de espacio de este artículo no nos permite profundizar en todos estos temas de forma concienzuda o exhaustiva, pero sí daremos unas líneas generales para poder, de forma segura, indicar una dieta adecuada a su paciente.

Siguiendo las líneas que vamos a decir, el paciente puede notar una importante mejoría en muchos aspectos y ser una buena base para otras terapias que se apliquen al caso.

Si se conoce el diagnóstico energético, el terreno biológico y su correspondencia dietética, es fácil poner una dieta personalizada según el cáncer y la condición del paciente; entonces una dieta estricta hace maravillas en corto tiempo.

Si no, una aproximación general siguiendo las normas abajo expuestas puede ser también de una valiosísima ayuda al médico terapeuta, con

otras terapias complementarias.

Toda dieta curativa del cáncer conlleva una cierta sobriedad comparada con las dietas actuales que hay en la calle, regidas por criterios comerciales.

La cocción de los alimentos debe ser correcta, de manera que la ingesta sea agradable al paciente.

Algunos sabores pueden ser algo novedosos, pero una cocción adecuada debe permitir que el paciente se adapte en dos o tres semanas a los nuevos alimentos.

Es importante que en estas tres semanas el paciente ya coma con agrado dicha comida. Por ello es importante que la persona que cocine le ponga corazón y sentidos al alimento que está elaborando.

Idealmente debería ser otra persona, e idealmente con unos conocimientos suficientes sobre el alimento, la cocina y sus propiedades energéticas, y no el paciente enfermo, sobre todo, si en su enfermedad está muy afectado.

En la cocina se debe evitar el uso de microondas y, preferiblemente, la fuente de energía debería de ser gas, carbón o madera. La electricidad no es tan efectiva como el gas y los microondas deben de ser completamente evitados.

El material para cocinar debe ser cerámica esmaltada (no roto el esmalte) o acero inoxidable, pero debe cuidarse de no quemar las ollas de acero inoxidable o de no recalentarlas sin comida encima.

Las ollas de barro deben evitarse, porque suelen estar barnizadas con plomo, así como las ollas de aluminio.

La cocina como laboratorio alquímico debe de estar despejada, ordenada, limpia, con un buen clima que permita un ambiente agradable para la cocción y que el cocinero se encuentre a gusto.

Cuanto mejor sea la actitud del cocinero y la conciencia

Cada alimento tiene trofismo por unas partes del cuerpo

Se requiere una armonización general del organismo, pues cuando falla un órgano es siempre porque el resto no funciona bien desde hace tiempo

con que se esté cocinando, mejor, pues el alimento (Yin) absorbe con facilidad las emanaciones energéticas humanas (Yang).

En general, hay que evitar alimentos extremadamente expansivos o Yin y alimentos extremadamente contractivos o Yang.

Nos moveremos dentro de una franja de alimentos dentro de un equilibrio Yin, Yang, que son los más adecuados por sus cualidades energéticas, biológicas y bioquímicas para la salud y la recuperación de la salud.

Alimentos extremo Yin a evitar son: el tomate, la patata, la berenjena, la espinaca, frutas tropicales (incluyendo: naranja, piña, aguacate y plátano), todos los lácteos, lácteos blandos (yoghurt, kéfir, requesón, nata), harinas blancas, café, especias, alcohol, la mayor parte de la medicación (medicamentos químicos), hachís, o cannabis, otras drogas, azúcar, miel, sacarina, fructosa, sorbitol, endulzantes refinados, refrescos edulcorados (con glucosa, azúcar o similares), radiación electromagnética de ordenadores, televisores, etc.

Alimentos en el extremo Yang son: horneados (galletas u otros panes), quesos duros, huevos, sal refinada, carnes, embutidos, volatería, bacon. Algunos medicamentos, como por ejemplo, la quimioterapia.

En la lista de alimentos equilibrados estarían: amaranto, frutos secos, frutas de la temporada y del lugar.

Aunque generalmente es aconsejable minimizar el consumo de frutas y, si se hace, tomarlas cocinadas.

Legumbres, evitando la haba, y buscando siempre las más chiquitas y de la tierra, verduras de hoja, verduras redondas, verduras de raíz, semillas, maíz, trigo, avena, quinoa, arroz integral, semillas de calabaza, de girasol, pasta de trigo sarraceno, de quinoa, arroz salvaje, cebada, cebada parlada, mijo, trigo

sarraceno, alga wakame, alga dulce, nori, alga arame, alga Kombu, alga hiziki.

Vamos a ver ahora los tipos de alimentos recomendados, en general, para el paciente con cáncer; si bien estos alimentos tendrán que matizarse posteriormente al final del artículo.

Vamos a decir de "uso regular", si se toma cinco o siete veces a la semana; "ocasional", si se toma, dos o tres veces a la semana e "infrecuente" dos o tres veces al mes.

De uso regular tenemos: el arroz de grano corto integral, el arroz de grano medio integral, en el Sur de España el arroz integral de grano largo, cebada integral, cebada perlada, mijo, avena en grano, trigo sarraceno.

De uso ocasional: el arroz integral dulce, kinoa, amaranto, arroz basmati, soba (que es espagueti de trigo sarraceno), seitán o pasta de trigo integral candeal sola o mezclada con sarraceno, sopas (una o dos tazas de sopa), condimentadas con miso, soyu o sal marina es recomendada cada día.

Idealmente el miso tendría que ser de un mínimo de dos años y no pasteurizado (para el clima español, muy bien el Miso de cebada).

La sopa puede llevar una variedad de ingredientes como puede ser: verduras de la estación, algas, granos, legumbres.

Verduras, aproximadamente entre un 25% y un 30% de la ingesta diaria en volumen. Incluye vegetales frescos, preparados de distintas maneras, incluyendo la verdura al vapor, hervida, salteada en una media de tiempo de 15 o 20 minutos, y con aceite de sésamo o de maíz, de primera de la presión en frío.

Son verduras recomendables, la zanahoria, la col, los puerros, las cebolletas, las hojas de nabo, el berro, las hojas de rabanito, y el diente de león.

Verduras redondas, que tienen un efecto más armonizante para estos órganos del cuerpo, de uso regular tenemos: la calabaza, el brócoli, la col de bruselas, la calabaza valenciana, la col, la coliflor, la cebolla y la col lombarda.

Verduras de uso regular, raíces: zanahorias, bardana, el nabo, la chiribia, el rábano. De uso ocasional: el apio, el pepino cocinado, la escarola, los guisantes, calabacín, el shitake.

Se deben evitar el aguacate, la berenjena, el hinojo, las patatas, las espinacas, los tomates, los pimientos (rojos y verdes).

Legumbres, un 5 ó 10% del volumen diario, lo que viene a ser dos o tres cucharadas en la comida.

Para usar regularmente están el azuki, el garbanzo, la lenteja (tanto la verde como la marrón), la soja negra, el tofu seco, el nato y el tempe.

De uso ocasional, serían legumbres como la soja blanca y otro tipo de judías más grandes, judía blanca.

Algas, vienen ser alrededor del 5% de la ingesta diaria, regularmente la nori tostada, kombu y wakame.

De uso ocasional, arame o hiziki y de uso optativo, dulce.

Pescado, dependiendo del cáncer y de la condición de la persona, se pueden dar pequeñas cantidades de pescado blanco u otro producto de mar, como calamar o sepia, almejas, mejillones.

Por ejemplo, lenguado, rape, pescadilla o merluza.

Muy importante que no sean de piscifactoría y que sea pescado fresco ultracongelado y de origen salvaje. Evitar el pescado azul o rojo, como salmón, atún, etc. Entre un pescado de la costa y uno fresco ultracongelado de alta mar, es preferible este último.

En el cáncer, en general, es mejor evitar la fruta. Ocasionalmente, fruta del tiempo

hervida. Podría darse, en según que tipo de cáncer y según la condición de la persona, manzana, pera, sandía, cerezas o fresas biológicas o frambuesa biológica, pero la mayoría de éstas, mejor cocinadas (la fruta en general podría hacer más lento el flujo linfático creando deficiencia de Yang en bazo y pulmón).

Semillas y frutos secos, en pequeña cantidad y en forma de semillas tostadas. Es recomendable tomarlas de forma regular y condimentadas con un poco de sal, como Snack o como complemento en la dieta.

Los frutos secos y sus mantequillas deben ser evitados.

Regularmente, la semilla de sésamo tostado o triturado, semillas de girasol tostadas y trituradas, semillas de calabaza tostada, castaña pilonga, almendra, avellana o nuez, sólo si la condición es muy buena.

Hay que evitar drásticamente todos los frutos y frutas tropicales como puede ser pistacho, anacardo, nueces del Brasil, piña, plátano, naranja (semi-tropical).

Otros dulces para uso regular son los conseguidos de los vegetales como la zanahoria, la cebolla, la chirivía, la calabaza, la calabaza valenciana que se puede hacer al horno 50 minutos cortada como un melón, o la mantequilla de cebolla o la mantequilla de zanahoria que tiene sabor como una mermelada.

Infrecuentemente, si la condición del paciente es buena, se puede tomar algo de melaza de cebada o melaza de arroz, siempre cocinadas.

Deben evitarse drásticamente azúcar, melaza de caña, miel, sacarina u otros edulcorantes artificiales, melaza de maíz, fructosa, chocolate, algarroba, sirope de arce y fructosa.

Las bebidas de uso regular: el té de bancha en ramitas, kukitcha, el té de bancha en hojitas, el té de cebada tostada o el té de arroz tostado, el

agua de manantial o agua mineral de calidad. De vez en cuando un café de cereales yannoh, zumo de zanahoria (si está en buena condición el paciente).

Deben evitarse la leche de soja, cerveza, alcohol, otros estimulantes, zumos de frutas, bebidas aromáticas, café, refrescos, agua destilada, café descafeinado, bebidas gaseosas, aunque sea agua mineral con gas, vino.

Como condimentos de uso regular podemos utilizar los copos de alga nori, el gomasio (son semillas de sésamo tostadas con sal en una proporción 17/ 1 como norma), polvo de algas con o sin sésamo (semillas de sésamo tostadas), tekka, pequeñas cantidades de perejil picadito crudo.

Aderezos: deben ser de origen natural no refinados, hechos con sal no refinada y no con sal gris. Miso, soyu o salsa de soja.

Deben provenir de procedimientos naturales, no tamizados y siempre se deben añadir en el fuego, nunca encima de la mesa. No poner soyu en general sobre el arroz u otros cereales.

De uso regular está el miso de cebada, el miso de arroz, el soyu y sal marina sin refinar.

Umeboshi, pasta de umeboshi de uso ocasional o el vinagre de umeboshi, gotas de limón o vinagre de arroz.

Evitar en general el ajo crudo, ginseng, mayonesa y los aderezos procesados industrialmente, la cayena, el comino, el chile y todos los vinagres.

Los aceites deben ser todos de primera presión en frío, de alta calidad y tomados con moderación para saltar o añadidos en algunos platos, y siempre en cantidades mínimas.

Cuando el paciente está algo más recuperado se puede dar algo más de aceite, pero siempre unas cantidades muy pequeñas (3 veces por semana).

De uso regular, el de sésamo, de maíz y ocasionalmente el de girasol, soja, colza y cártamo. De oliva sólo cuando el paciente esté totalmente recuperado.

Evitar mantequillas, margarinas, aceites de coco, de palma, u otros quimicalizados o de uso comercial.

En general, todos estos alimentos tendrían que ser de calidad biológica, de cultivo orgánico y de la mejor calidad. Es decir, que no se hayan procesado químicamente y que no se les hayan añadido conservantes, ni que sean de origen transgénico.

Evitar también todos los alimentos que hayan sido irradiados, congelados, enlatados, instantáneos, refinados (tanto el arroz como la pasta), con aditivos, colorantes artificiales, saborizantes, emulsionante, o químicos y/o estabilizadores de cualquier tipo.

En principio, para la remisión de un tumor es bueno evitar los suplementos vitamínicos.

Estas líneas generales se matizarán luego según el tipo de cáncer y la condición de la persona.

Dado que el diagnóstico de la condición es labor del médico, no vamos a entrar en ello por el límite de espacio.

Es muy importante la valoración de cáncer según el tipo Yang o Yin. Pasemos pues a ordenar estas consideraciones generales para cada tipología.

Habría que hacer un sumario para cada uno de ellos con sus ajustes dietéticos generales, según a que categoría pertenecan.

Lógicamente éstas son consideraciones muy generales que habría que constatar con un médico o un experto en la materia.

Estas orientaciones son generales y deberían adaptarse a la condición del paciente.

Toda dieta curativa del cáncer conlleva una cierta sobriedad comparada con las dietas actuales que hay en la calle

Los tipos de cáncer más Yin

Cerebro (regiones más periféricas), **mama**, **esófago**, **leucemia**, **linfoma** y **Enfermedad de Hodking**, **boca** (excepto lengua), **piel** y **parte superior del estómago**

Cereales, los recomendados anteriormente excepto el maíz.

Sopas, ligeramente más fuertes de sabor, con más miso, con más soya.

Verduras, más raíces (nabo, zanahoria, bardana, etc.)

Legumbres, un poco más fuertemente condimentadas y en menos cantidad.

Algas, cocción más larga y más condimentadas (más fuertes de sabor).

Pickles, más largos, por ejemplo el Takwan.

Condimentos, de uso más fuerte.

Proteína animal, ocasionalmente, pequeñas cantidades de pescado blanco o pescado seco y sólo si hubiese mucha apetencia.

Ensaladas, evitar las crudas y alguna vez podría tomar ensalada escaldada.

Postres, los postres y las frutas evitarlos completamente.

Semillas y frutos secos, evitar los frutos secos. De vez en cuando se pueden tomar semillas tostadas.

Aceites, sólo el de sésamo y, en pequeñísimas cantidades. Aplicarlo con una brocha o pincel, así nos aseguramos de que es la cantidad adecuada y evitamos que se quemé. En ningún caso aceite crudo.

Bebidas, sabor más fuerte y cocción larga.

Cáncer por un exceso de Yin y de Yang

Cáncer de vejiga, **riñón**, **hígado**, **pulmón**, **melanoma**, **estómago**, **bazo** (duodeno, parte baja), **lengua**, **útero**

Cereales, minimizar trigo sarraceno y el maíz que no sea orgánico hay que evitarlo.

Sopas, de sabor moderado.

Verduras, sobre todo las verduras (coliflor, calabaza, brócoli, familia de las crucíferas).

Legumbres, de forma moderada y suavemente condimentada.

Algas, cocción moderada y sabor medio.

Pickles, de fermentación media.

Condimentos, suaves.

Proteína animal, evitarla o minimizarla.

Ensaladas, evitar la cruda, ensalada hervida o prensada.

Frutas y postres, pequeñas cantidades, secas y/o cocinadas y sólo de la estación y el lugar. Y únicamente si hay mucho deseo.

Aceites, de sésamo o maíz, en pequeñas cantidades y las menos veces posibles. Se unta el recipiente con un pincel para evitar quemarlo. No aceite crudo.

Bebidas, de cocción mediana.

Tipos de cáncer más Yang

Huesos, **cerebro** (las partes más internas), **páncreas**, **colon**, **ovario**, **próstata**, **recto**

Cereales, minimizar el uso de trigo sarraceno.

Sopas de sabor suave, con mucha menos sal y menos miso o soya.

Verduras, hojas verdes y variadas, es muy importante. Rabanito, zanahoria, nabo, acelga, etc.

Legumbres, condimentadas más ligeramente, se pueden usar regularmente.

Algas, cocción rápida y ligeras de sabor.

Pickles, de fermentación corta.

Condimentos, ligeros y con poca sal.

Pescado, evitarlo completamente.

Ensaladas, ocasionalmente crudas y frecuentemente hervidas o prensada.

Frutas y postres, pequeñas cantidades, secos o cocinadas. Que sean de la estación y de la zona. Si se siente mucha necesidad, ocasionalmente frutas crudas pero siempre fuera de las comidas.

Semillas, generalmente tostadas. Evitar frutos secos.

Aceite, sésamo, maíz, para cocinar. Pequeñas cantidades para saltear y no crudo.

Bebidas, los tés de sabor ligero y de corta cocción.

Para yanguizar la dieta: el uso de más presión, calor y tiempo hará la energía de la comida más concentrada, mientras que una cocción más rápida, con menos calor, menos sal conservará la ligera cualidad del alimento, es decir la aligerará.

Próximamente saldrá al mercado un software que permitirá el diseño de dietas macrobióticas, de forma casi automática, en el cual estarán las propiedades de cada plato y sus recetas, combinaciones para la semana, etc.

Distintas formas de cocción de uso regular

Existen diversos sistemas de cocción usual a tener en cuenta en los pacientes oncológicos:

Hervidos, salteados con aceite, olla a presión, al vapor, en forma de sopas, en cocción sin agua y salteado con agua.

Ocasionalmente, de 2 a 3 veces por semana, el horneado, a la plancha, en forma de crudos y el salteado de duración larga (30-40') o Kimpira.

La combinación y uso adecuado de los alimentos proporcionará una sangre ligeramente alcalina, lo cual para el tratamiento del cáncer, en el que suele haber una acidosis tisular general, será importantísimo.

Esta alcalinidad se ve favorecida por el hecho de que los alimentos sean integrales y haya por tanto un aporte muy rico en sales minerales de forma natural.

De la misma manera, la dieta macrobiótica al ser consumida en forma de granos cereales debidamente condimentados con sal marina, o soya, algas, miso, etc., no produce mucosidades, antes al contrario produce una subida energética muy importante que, mediante la tonifi-

cación del bazo, riñón, hígado y los intestinos, proporciona una buena circulación de la linfa y una buena limpieza de la sangre y los tejidos, facilitando el drenaje.

El primer resultado de la dieta supone una normalización de las funciones digestivas y un progresivo aumento de la vitalidad.

Asimismo, es muy importante el efecto que tiene sobre la mente, disminuyendo la ansiedad y dando mayor tranquilidad y mayor dominio del continuo mental, tan descontrolado en los pacientes con cáncer.

Este descontrol se debe a la causa de la enfermedad misma, al diagnóstico y aura de fatalidad que hay alrededor del cáncer.

Contrariamente, al seguir la dieta se entra en una fase de optimismo y serenidad, muy importantes a la hora de coadyuvar en el tratamiento.

En caso de Quimioterapia hay que tomar especiales medidas para tonificar el Yin, los fluidos y la esencia.

Recetas de uso regular para el paciente oncológico

Arroz integral con cebada

2 tazas de arroz integral
1/2 taza de cebada
4 tazas de agua mineral. Una pizca de sal o 7 cm. de Kombu

Preparación

Se limpian los granos y se ponen en la olla a presión con kombu o ponerlo a hervir y añadir la pizca de sal cuando el agua esté tibia. Tapanlo y llevarlo a presión. Se cocina 55 min. y se deja reposar 5 min. Destapar y reparar los granos con suavidad.

Efectos

Este plato es más sedante y se da cuando hay exceso de calor en los órganos y se requiere tranquilizar, desinflamar y calmar en general. Más adecuado para estaciones cálidas produce tranquilidad mental y serenidad.

Arroz integral-mijo

2 tazas de arroz integral
1/2 taza de mijo
4 1/2 de agua mineral
7 cm de Kombu o una pizca de sal marina.

Preparación

Limpian los granos y colocarlos en la olla a presión con Kombu o colocarlo al fuego y añadir la pizca de sal cuando el agua esté tibia. Poner la tapa y llevarlo a presión. Cocinarlo un mínimo de 45 minutos. Dejar reposar 5 minutos, destapar y remover gentilmente desde la base.

Es muy importante que el cereal, igual que la legumbre, esté muy bien cocinado. Si no lo estuviese suficientemente se añade una pizca de agua y se cocina 10 minutos más.

Efecto

Este plato tonifica la digestión, las funciones mentales, y el animo, puede drenar a quien lo necesita, y nutrir los órganos vitales al tiempo.

Crema de arroz

1 taza de arroz integral
10 tazas de agua de manantial
1/2 umeboshi o una pizca de sal de mar para cada taza de arroz

Preparación

Tostar el arroz en una sartén de hierro o de acero hasta que esté un poco dorado. Colocar en olla común 8 hierro, (esmalada o de acero), agregar agua y umeboshi o sal, y hervir. Cubrir, bajar la llama y colocar bajo la olla un difusor de calor. Cocinar hasta que el agua disminuya a la mitad. Dejar enfriar un poco y colocar en una tela fina de algodón o muselina, atar y apretar dejando escurrir la crema sin que se cuele la pulpa. Volver a calentar la crema y servir. Agregar sal si es necesario. Con la pulpa y un poco de harina se pueden hacer croquetas al vapor con raíz de loto o zanahoria rallada.

Efecto

Muy bien en desayunos o para gente con poca energía. También para recuperar las fuerzas.

Arroz con legumbres

1 taza de arroz integral
1/10 a 1/8 tazas de legumbres por taza de arroz
1 1/4 a 1 2/2 taza de agua de manantial
1 pizca de sal

Preparación

Lavar el arroz y las legumbres. Cocinar las legumbres de antemano 1/2 hora. Enfriar, agregar el arroz y el agua. Las legumbres se comprenden como parte del total de agua en la receta. Cocinar en una olla a presión entre 45 y 50 minutos y servir como si fuera arroz solo.

Recomendaciones

En general, los pacientes de cáncer sólo deben usar azuki, lentejas y garbanzos. Los que gozan de buena salud pueden usar los demás tipos de legumbres. Los cereales y legumbres cocinados juntos constituyen una comida substanciosa y permiten ahorrar el tiempo y combustible necesarios para cocinarlos separadamente.

Arroz a presión

1 taza de arroz integral
1 1/4 - 1 1/2 tazas de agua mineral por taza de arroz
Pizca de sal marina

Preparación

Lavar cuidadosamente el arroz (grano corto o grano medio), ponerlo rápidamente en una olla de presión y extenderlo con la mano para que esté a nivel. Cuidadosa y lentamente se añade el agua mineral dejándola que se deslice por la pared de la olla. Añadir la sal marina. Poner la tapa y cerrarla.

Se pone a fuego medio y se lleva a hervor. Cuando empieza a hervir se pone un difusor bajo la olla, se baja el fuego y se tiene así durante 50 min. Cuando ya está hecho se retira el recipiente del fuego y se esperan 5 min. antes de reducir la presión y abrir.

Se sirve en un bol o en un plato. El arroz tendrá un sabor agradable e impartirá un sentimiento de paz y tranquilidad.

Proporciones

1 Taza de arroz seco con 3 tazas de arroz cocinado. En vez de sal se puede poner un trozo de alga Kombu de 7-8 cm., o 1/3 de ciruela de umeboshi.

En verano se puede usar arroz de grano largo.

Efectos

Estabiliza la mente y el espíritu, tonifica el bazo y las funciones linfáticas, depura todo el cuerpo en general, especialmente Pulmón e Intestino grueso. Tonifica la energía del pulmón y el intestino grueso. Tonifica el Yin y la esencia. Regenera y tonifica la energía en general.

Mijo

1 taza de mijo
2 1/2 tazas de agua hirviente
1 pizca de sal por taza de mijo

Preparación

Lavar el mijo. Tostarlo ligeramente en una sartén seca durante unos 5 minutos o hasta que se dore un poco. Revolver suavemente todo el tiempo para que no se queme. Agregar agua hirviente y sal. Llevar a hervor, bajar a mínimo y cocinar durante 30 a 35 minutos.

El mijo tiene un delicioso gusto a nuez y una consistencia esponjosa y liviana.

Existe una variante: tostar el mijo con un poco de aceite de sésamo o saltear cebollas de 3 a 5 minutos, agregar el mijo y saltear otros 3 a 5 minutos, agregar agua hirviente y cocinar como ya se indicó.

Recomendación

Los métodos de saltado no se indican en la mayor parte de los pacientes de cáncer. También se puede agregar una salsa sobre el mijo para que no esté tan seco.

Se puede hacer un plato nutritivo de cereal de desayuno de mijo blando agregando 4 tazas de agua hirviente a la receta básica en vez de 2 1/2.

Azukis

1 taza de azuki
2 1/2 taza de agua de manantial
1/2 cucharadita de sal de mar

Preparación

Lavar las legumbres y colocar en olla a presión. Agregar agua, cubrir y aumentar la presión. Reducir el fuego entre mediano y mínimo y cocinar 45 minutos. Llevar la olla a la piletta y echarle agua fría para que la presión disminuya rápidamente. Abrir, agregar sal y cocinar sin tapa hasta que se evapore el agua.

La mayor parte de las legumbres pueden cocinarse en olla a presión. Los garbanzos y soja amarillos deben dejarse antes en remojo. La soja negra no debe cocinarse en olla a presión porque su cáscara tapa la válvula.

Las legumbres también se pueden hervir en una olla común con unas 3 1/2 - 4 tazas de agua por taza de legumbres y cocinándolas durante 1 hora y 45 minutos, hasta que el líquido se evapore.

Para reducir el tiempo de cocción, agregar gusto y hacer que los porotos sean más digeribles, se pone un trozo de kombu de 7,5 cm bajo las legumbres antes de cocinar. También se puede cocinar una pequeña cantidad de verduras junto con las legumbres, tales como zapallo en trozos, cebolla o zanahoria.

Efectos

Es una legumbre que potencia el riñón y la eliminación por las vías renales, fortalece la sangre, la vejiga, fortalece la espalda y ayuda a fortalecer la zona lumbar.

Se toman 3-5 cucharadas (bien cocinada) por comida.

Todas las algas tienen un efecto remineralizante, drenador, alcalinizante, arrastran metales pesados y combaten la contaminación electromagnética y radioactiva. Ayudan a eliminar del organismo: químicos, pesticidas y contaminantes ambientales. Aportan minerales y oligoelementos y vitaminas de amplísimo espectro, de los que carece la dieta actual.

Arame con cebolla y zanahoria

1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de zanahoria cortadita en dados
1 taza de alga arame
1/2 cucharada sopera de tamari

Preparación

En una sartén calentar una cucharada sopera de aceite y rehogar las verduras. Añadir sobre ellas el alga y una taza aproximada de agua. Tapar y cocer a fuego bajo durante 20 minutos.

Destapar y echar el tamari y dejar cocer unos minutos hasta la completa evaporación del agua. Revolver y servir un par de cucharadas soperas en el plato.

Efecto

Tonifica y drena tanto riñones y vejiga como toda el área urogenital.

Arroz y verduras

1 taza de arroz integral
1/4 taza de daikon seco
1/2 taza de zanahoria (en cubitos o tiritas finas)
1/8 taza de raíz de bardana (en tiras)
1 1/4 - 1 1/2 de agua de manantial por taza de arroz
1 pizca de sal por taza de arroz

Preparación

Colocar el arroz lavado en la olla a presión y mezclar con la verdura. Agregar agua y sal, cubrir y cocinar como si se tratara de arroz solo.

Existe una variante: junto a la sal y antes de cocinar, se puede agregar un poco de soya.

Otros vegetales que se combinan bien con el arroz son el arroz dulce, los guisantes, las zanahorias, etc.

En este plato es mejor evitar las verduras que se ablandan demasiado, como la cebolla y las verduras de hoja. También se puede cocinar el arroz y las verduras con semillas de sésamo, nueces o semillas de loto, así como con azukis y soja negra.

lo
natural

Vendrell®

L
A
B
O
R
A
T
O
R
I
O
S



Pitania

Tallarines y caldo

- 1 paquete de soba o udon
- 1 trozo de kombu (5 - 7 1/2 cm.)
- 4 tazas de agua de manantial
- 2 hongos shitake secos
- 2 - 3 cucharadas de soya

Preparación

Hervir agua y echar los tallarines, sin sal (los tallarines orientales ya la contienen, de manera que no es necesario agregarla al agua). Después de unos 10 minutos, controlar si están a punto rompiendo la extremidad de un tallarín. El sarraceno se cuece más rápidamente que el trigo integral y los tallarines más finos se cocinan más pronto que los gruesos. Si la parte interna y externa son del mismo color, ya están listos. Sacar de la olla, escurrir y lavar con agua fría para detener la cocción y evitar que se peguen. Para hacer el caldo, colocar el Kombu en la cacerola, agregar agua y los hongos (ya remojados y en tajadas y cuyos tallos hayan sido removidos) y hervir. Cocinar a fuego máximo durante 3 - 5 minutos. Colocar los tallarines en el caldo para calentarlos, sin hervir. Una vez calientes, sacar del agua y servir inmediatamente. Decorar con cebollín o nori tostado.

Sarraceno

- 1 taza de sarraceno
- 2 tazas de agua de manantial
- 1 pizca de sal

Preparación

Tostar el sarraceno en una sartén seca durante 4 - 5 minutos. Echarlo en una olla común y agregar agua hirviendo y sal. Una vez esté hirviendo, bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 30 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.

Efecto

El sarraceno es un cereal cálido y fuerte. Los pacientes con cánceres más Yin pueden comerlo con frecuencia en grano o como pasta (soba).

Los pacientes con cánceres más Yang deben evitarlo.

El sarraceno también se puede cocinar con repollo y zanahoria salteadas, o con cebolla y perejil picado. Para obtener un sabroso cereal de desayuno, utilizar 4 - 5 tazas de agua hirviendo y cocinar como se indica al principio de esta sección.

Referencias

George Oshawa. The art of Peace. George Oshawa Macrobiotic Fondation, 1991.

Michio Kushi. El libro de la Macrobiótica. Japan Publications, 1986.

Michio Kushi. Macrobiotic Diet. Japan Publications, 1993.

Aveline Kushi. Complete guide to Macrobiotic Cooking. Warner Books, 1985.

Gale and Alex Jack. Macrobiotics and Women's Health. Japan Publications, 1988.

Edward Esko. Healing Planet Earth. One Peaceful World Press, 1992.

Bibliografía recomendada

Michio Kushi:
Sida, Macrobiótica e Inmunología natural (con Martha Cot-

tell). Ediciones Gea. Maldonado Uruguay.

El libro de la Macrobiótica (con Alex Jack). Japan Publications, 1986.

Dieta para un corazón fuerte (con Alex Jack). St. Martin's Press, 1985.

Food Governs Your Destiny: The Teachings of Namboki Mizuno (con Aveline Kushi, Alex Jack). Japan Publications, 1991.

Salud Holística a través de la Macrobiótica. Ed. EDAF.

Macrobiotic Diet (con Aveline Kushi, Alex Jack). Japan Publications, 1993

One Peaceful world (con Alex Jack). St. Martin's Press, 1987.

George Oshawa:
The art of Peace. George Oshawa Macrobiotic Fondation, 1991.

Aveline Kushi:
Aveline Kushi complete guide to Macrobiotic Cooking (con Alex Jack). Warner Books, 1985.

The Life and Dream of the woman behind Macrobiotics Today (con Alex Jack). Japan Publications, 1988.

Changing Seasons Macrobiotic Cookbook (con Wendy Esko). Avery Publishing Group, 1985.

Introducing Macrobiotic Cooking (con Wendy Esko). Japan Publications, 1987.

Shizuko Yamamoto:

The Book of Do-in: Exercises for Physical and Spiritual Development. Japan Publications, 1979.

Ann Fawcett:

Cancer-free: 30 Who Triumphed over Cancer Naturally (con East and West Foundation) Japan Publications, 1992.

Edward Esko:

Doctors Look at Macrobiotics. Japan Publications, 1989.

Healing Planet Earth. One Peaceful World Press, 1992.

Gale and Alex Jack:

Promenade Home: Macrobiotics and Women's Health. Japan Publications, 1988.

Hubert Descamps:

Hipocrates Avait Raison, le Macrobiotique. Ed Ki.

Zhang Dai-Shao:

The treatment of Cancer by Integrated Chinese-Western Medicine. Blue Poppy-Press.

Jose M^a Establés:

Alimentación, Salud y Cáncer.

Muramoto

Inmunología Natural.

Jorge Pérez-Calvo:

La salud de la Mujer (en preparación).

La Salud del Hombre Moderno (en preparación).

El *Cosmobiological Institute* imparte clases de dietoterapia, macrobiótica y cocina para médicos y terapeutas. Los cursos del *Cosmobiological Institute* están avalados por la *Kushi Fondation*, pionera en el tratamiento dietoterapéutico del cáncer.