



# La alimentación como terapéutica según la Medicina oriental

Dr. Jaume Borràs Schierloh (Médico)

NUTRITION THERAPY IN ORIENTAL MEDICINE. BORRAS J

Keywords: Nutrition, Traditional Chinese Medicine, History, Diet

English Abstract: Oriental medicine explains us that illness is the consequence of our erroneous living habits. All of this is influenced by the Tao, that means something like Universe (Uni= unity, Verse = diversity; the union of diversity). Living beings and phenomena are in dynamic balance between the two polarities, Yin and Yang; nothing is absolutely Yin or Yang. Man needs seven times less proteins than carbohydrates, and seven times less lipids than proteins. Vitamins and minerals are needed seven times less than lipids. There are contractive foods, like meats, salt, eggs, and expansive foods like sugar, milk or fruits. Foods are also more Yin or Yang, and serve to treat the different illnesses caused by excess or deficiency of them.

## INTRODUCCIÓN

La medicina occidental parte del principio de los contrarios. Es decir que dado un síntoma, administrará el tratamiento que sea preciso para anularlo. Es la medicina de los "ANTI-" (antipiréticos, antiinflamatorios, antihistamínicos, antibióticos, etc.)

Con ello se consigue suprimir la expresión del proceso morboso, o sea, el síntoma, pero no el proceso morboso en sí, quedando las causas de la enfermedad latentes y encubiertas.

La enfermedad es la consecuencia de una serie de errores en los que se transgreden las leyes naturales. Cuando no se respeta el orden de la naturaleza en las comidas, bebidas, reposo, así como en la actividad física, mental y social, aparece la fatiga por exceso de trabajo, ya sea un órgano concreto o de todo el organismo, con lo cual hemos dado el primer paso para cualquier enfermedad. Este desequilibrio va a revertir en una alteración de las funciones, que con el tiempo se hará lesional.

A través de la propia enfermedad puede conocerse más en profundidad como funciona esta maravillosa máquina que es el cuerpo humano, que está concebida para funcionar en un perfecto estado de salud, en armonía con el universo, durante todo el lapso de una vida.

El cuerpo no habla en palabras, sino que su lenguaje es muy simple y universal: El placer y el dolor, el bienestar y el malestar.

El dolor nos avisa de que hay algo que anda mal; su existencia es necesaria para la supervivencia del organismo. Por ejemplo, si no experimentásemos el dolor, correríamos el riesgo de achicharra-

ríamos un dedo en el fuego sin enterarnos. Utilizando una metáfora muy sencilla puede decirse que el dolor actúa como un timbre de alarma. En el tipo de Medicina que practicamos en Occidente se tiende a suprimir ese timbre, lo cual no quiere decir eliminar el fuego que está quemando el dedo (y que una vez desconectado el timbre puede seguir quemándolo en un grado u otro sin que la persona lo advierta).

Cuando a través de una alimentación inadecuada y unos hábitos de vida inadecuados, sobrecargamos un sistema orgánico determinado, se dispara el timbre de alarma, que tiene la beneficiosa función de avisarnos del desajuste. Ese desajuste es lo que llamamos «enfermedad».

Un componente de la enfermedad (y que suele poseer un carácter desagradable o doloroso) es el esfuerzo del propio organismo para superar el desajuste y restablecer el equilibrio. En esta situación lo que debería hacerse lógicamente es ayudar al cuerpo en su esfuerzo, eliminando las causas del desajuste, y ayudarle a restablecer las funciones alteradas.

Si suprimimos simplemente los síntomas, que son la expresión del desajuste, pero dejamos que persistan las causas que lo están produciendo, las funciones continuarán alteradas, y la enfermedad acabará echando raíces y volviéndose crónica.

## MEDICINA ORIENTAL

La medicina oriental nos enseña a comprender nuestra enfermedad como la consecuencia de nuestros propios hábitos de vida; en este sentido nos enseña también a responsabilizarnos de nosotros mismos.

El hombre actual vive muy alejado de sí mismo, olvidando que su vida es el fruto de la evolución de este planeta. Los seres humanos formamos parte de la naturaleza, en la cual vivimos. Y a su vez la tierra, el aire, al agua, la luz, e incluso las estrellas, forman parte de nosotros. Todo es uno, y nosotros somos parte de ese todo.

Esta naturaleza de la que somos parte está ahora, en lo que respecta al planeta, muy contaminada física y químicamente por residuos radioactivos, por los desechos industriales que vaciamos en el mar y en los ríos, en la atmósfera y en la tierra. Nuestra naturaleza interna como seres humanos también está contaminada por la ambición, la arrogancia y los delirios de poder, por nuestra forma de vida frenética en las ciudades, por la locura colectiva y la tensión en que vive la mayor parte de la población, en la que aumenta el cáncer, la diabetes, la hipertensión, las úlceras, etc. Todas estas formas de contaminación son manifestaciones de esa tremenda desnaturalización.

Vivimos muy alejados de la naturaleza que nos da vida; en lugar de considerarla nuestra amiga, la destruimos, destruyéndonos a nosotros mismos con ella.

Pero el hombre no puede ir contra las leyes del Universo que lo sustenta y anima. En el libro del Tao se lee:

*Hablar poco es conforme con la naturaleza.*

*Un viento furioso no sopla toda la mañana. Una lluvia violenta no dura todo el día. ¿Dónde está el origen de todo esto?*

*Si el cielo y la tierra no pueden desencadenarse por largo tiempo*

*¿No ocurrirá igual con mayor razón en el hombre?*

*El que en su conducta sigue el Tao, se une al Tao. El que sigue a la virtud, se une a la virtud. El que sigue al abandono, se une al abandono.*

*Quien se hace uno con la virtud tendrá el Tao. A quien se hace uno con el abandono, el Tao también lo abandona.*

(Tao-Te-King, XXIII)

He estado a punto de traducir Tao por Universo, en el sentido que tiene esta palabra de realización de lo UNO en lo DIVERSO (uni-verso). Pero el Tao, en tanto que principio del que dimana este Universo, en tanto que cero o vacío primordial del que surge todo, es indefinible, y por su propia naturaleza, incommensurable.

Por otra parte un hombre es lo que come y lo que respira, y en este sentido si destruye físicamente su entorno, acaba destruyéndose a sí mismo; pero también es lo que oye y lo que siente, lo que sueña y lo que ama, lo que imagina, puesto que un hombre es también fruto del universo que él mismo se crea.

#### UN POCO DE FILOSOFÍA CHINA

Desde hace miles de años el hombre se pregunta qué es todo este Universo y como funciona. El hombre puede comprender el Universo; si el Universo no fuera racional, no habría posibilidad de comprenderlo ni de penetrar en él. Los antiguos chinos, merced a su talento para la observación, llegaron a la comprensión de que en este Universo actuaban dos fuerzas complementarias y antagónicas entre sí. A estas dos fuerzas las llamaron Yin y Yang.

Yin es la fuerza expansiva, la fuerza centrífuga cuya tendencia es dispersar hacia la periferia. Por extensión tiene cualidad Yin lo que queda o está vacío, lo que está frío, lo pasivo, el azul, etc.

En cambio Yang es la fuerza contractiva, la fuerza centrípeta que tiende a condensar hacia el centro. Por extensión tendrá cualidad Yang lo que queda o es compacto, lo que es activo, lo cálido, el rojo, etc.

En un principio existiría un acto primario de autoafirmación: el Tao polarizándose, el cero primordial convirtiéndose en algo. Siempre que hay un algo, existe la posibilidad de volver a la nada, y en ese proceso aparece la vibración, la luz. Desde la perspectiva que estamos considerando, la creación de algo impli-

ca también la creación de su delimitación, implica condensar. Ésta es la fuerza contractiva en Yang del Universo.

Convertirse en algo implica la puesta en escena de un patrón organizativo. En este caso significa pasar de la esencia original sin forma, a la presencia de la forma concreta. Este paso de la esencia a la existencia implica la posibilidad de dar el paso inverso, porque la forma contiene siempre un vacío potencial. Ésta es la fuerza en Yin del Universo.

El Universo y sus vicisitudes es el resultado de la interacción constantemente cambiante de ese par de fuerzas antagónicas y complementarias.

#### YIN y YANG EN INTERACCIÓN

Para cualquier cualidad o situación que definamos, encontraremos siempre una cualidad o situación contraria. Los ejemplos son innumerables: al día le sigue la noche, lo duro es compañero de lo blando, lo frío es lo opuesto de lo caliente, la luz de la oscuridad, el bien del mal, lo vivo de lo muerto, el positivo del negativo, el hombre de la mujer.

Los seres y los fenómenos son situaciones de equilibrio dinámico generadas en cada momento por la interacción de este par de fuerzas. Nótese que digo equilibrio *dinámico*, porque cada situación concreta, cada ser o fenómeno particular está sujeto a un cambio constante.

Nada en el Universo es absolutamente estable, nada hay que esté absolutamente terminado. Todo ser y todo fenómeno está sometido perpetuamente al juego de la polarización entre el Yin y el Yang, que no tiene principio ni fin.

Yin y Yang se atraen mutuamente, porque Yin actúa como polo negativo y Yang como polo positivo. Ambos polos están presentes en todo ser y en toda cosa (cuanto más intenso uno, menos intenso el otro): los seres y los fenómenos son agregados de Yin y Yang en diversas proporciones.

Las cualidades de los seres y los fenómenos siempre son relativas, siempre

pueden compararse. Nada es completamente Yin o completamente Yang. Por ejemplo, decimos de algo que es duro en comparación con otro objeto del que decimos que es blando, pero aquello que nos parece duro nos parecería blando en comparación con otra cosa que fuese todavía más dura.

Así pues la filosofía del Yin-Yang entraña una concepción matemática del Universo, bastante alejada de la concepción occidental de un Creador original. En la concepción china no se pregunta ¿Quién creó el Universo? como se hace en Occidente, sino más bien ¿Qué creó el Universo? Del libro del Tao:

*Antes que el cielo y la tierra, ya existía un ser inexpresable. Es un ser vacío y silencioso, libre, inmutable y solitario.*

*Se encuentra en todas partes y es inagotable. Es posible que sea la madre del Universo.*

*No sé su nombre pero lo llamo Tao. Si me esfuerzo en nombrarlo, lo llamo grande.*

*Es grande porque se extiende. Su extensión lo lleva lejos. La lejanía lo hace retornar.*

*El Tao pues es grande, y el cielo es grande. La tierra es grande, y también lo es el hombre.*

*En el Universo hay pues cuatro cosas grandes. Y el hombre es una de ellas.*

*El hombre sigue la ley de la tierra, la tierra sigue la ley del cielo, el cielo sigue la ley del Tao, y el Tao sigue su propia ley.*

(Tao-Te-King, XXV)

#### EL YIN, EL YANG Y LAS ESPIRALES

Vivimos en una dimensión en la que existen el tiempo y el espacio. La



existencia del tiempo implica que hay un presente, que hubo un pasado y que habrá un futuro; sin embargo podemos considerar dos posibilidades: que hubo un principio, o que no lo hubo. En cuanto al espacio, éste es inherente a la existencia, a la realidad; sin existencia no hay espacio.

La interacción Yin-Yang crea el movimiento en espiral. La forma en espiral se halla en la Naturaleza por todas partes. Para que se pueda formar una espiral debe existir una fuerza centrífuga cuyo movimiento vaya del centro hacia la periferia (Yin), y una fuerza centrípeta que actúe desde la periferia hacia el centro (Yang). Como Yin y Yang no están nunca en igualdad de fuerzas, sino

que el equilibrio que mantienen es dinámico, cuando predomina Yin la espiral adopta un movimiento centrífugo, y cuando predomina Yang la espiral es centrípeta.

La forma espiral puede apreciarse tanto a nivel macroscópico como a nivel microscópico, en lo infinitamente pequeño y en lo infinitamente grande; se halla en los torbellinos que forma el agua en los ríos o en los mares (o cuando se va por el desagüe de nuestro lavabo), en la configuración del conjunto de las ramas de un árbol, en la disposición de los órganos de una flor, en el remolino que forma el cabello en la zona superior de nuestra propia cabeza, en las huellas de nuestros dedos, en la disposición que

adoptan los intestinos, etc. El movimiento de un brazo o de una pierna no es más que la contracción o extensión de una espiral. También existe una espiral que posee una importancia muy especial para la vida: la molécula espiral de DNA, portadora de la información genética que se transmite de padres a hijos en las especies.

Un átomo puede considerarse como la parte central de una espiral individual, en la que la energía se condensa en forma de subpartículas, cuya asociación da lugar a partículas como electrones, positrones, etc. Éstos a su vez se reúnen en otras manchas espiralicas mayores formando átomos, moléculas, macromoléculas, etc. Los puntos de condensación se forman a medida que la espiral se aproxima a su centro.

A escala de lo infinitamente grande también se forman espirales, como en el disco de acreción de un agujero negro o en la configuración de las galaxias. El Universo se halla en una fase expansiva; las galaxias se alejan unas de otras a velocidades tremendas, como despedidas de una explosión cósmica. En este Universo en expansión, una semilla produce muchas semillas, y de un huevo salen muchos huevos. Y a medida que se expande se va condensando, según determina el juego eterno del Yin Yang.

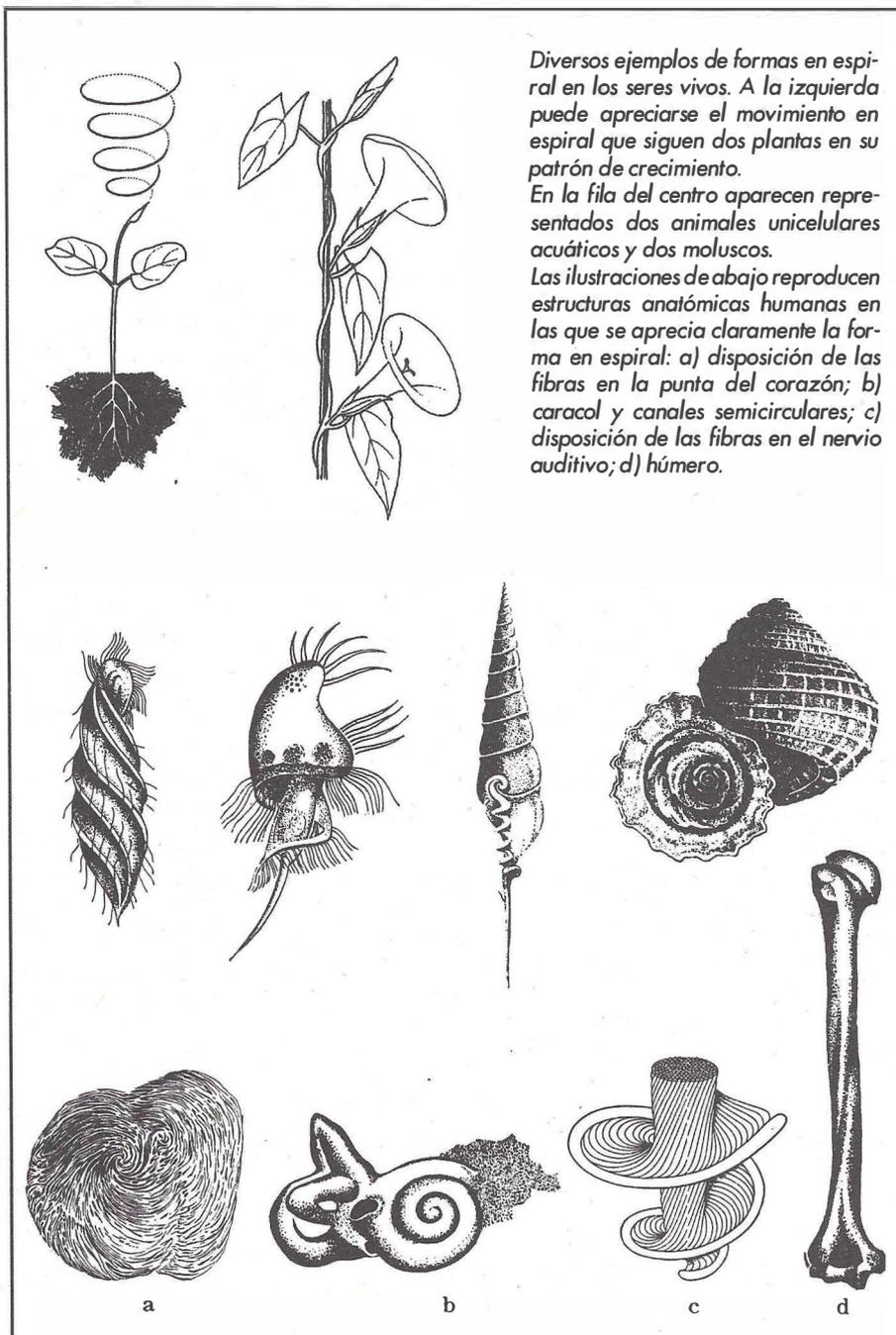
#### LA MEDICINA DE LOS ANTIGUOS CHINOS

Las cosas en el antiguo Oriente transcurrían de una manera bastante diferente a como funcionan ahora. La Medicina brotaba de la filosofía que animaba aquella sociedad, y el hombre tenía, en general, más consciencia de que formaba parte del Cosmos.

El médico era más bien un filósofo que estudiaba los principios que rigen la vida; de aquí que la medicina que practicaba estuviese orientada a eliminar las causas de la enfermedad; es decir, se practicaba una Medicina preventiva. En el Nei-King, un antiguo tratado de Medicina recopilado entre los siglos V y III a.C., se afirma que un hombre que busca la solución cuando ya está enfermo, es tan insensato como el que trata de cavar un pozo de agua en el desierto cuando ya empieza a morir de sed.

La Medicina es, o debería ser, «el arte de la salud». Debería contribuir a hacer bueno el antiguo adagio latino de 'una mente sana en un cuerpo sano', un espíritu sano en un ambiente sano.

La "Seguridad Social" de la China de aquella época funcionaba más o menos



de la siguiente manera: Cada principio de temporada el paciente se llegaba, de buena mañana y en ayunas, hasta la casa del médico para visitarse en previsión de posibles desarreglos que pudieran detectarse antes de manifestarse. El médico era el encargado de mantener la salud de sus pacientes, y cobraba sus honorarios mientras los pacientes permanecían sanos; pero cuando enfermaban, era el médico quien corría con los gastos de la enfermedad y no cobraba los honorarios hasta que se restablecía la salud. No insinúo con esto que haya que retornar a la antigüedad, pero sí creo que hay muchas cosas que reformar en el presente, y que podemos aprender del pasado.

Los elementos diagnósticos se basaban en la observación del paciente mientras se producía el interrogatorio (actitud, tono de voz, color, estado del rostro, etc.). La palpación y el estado de las vísceras y de los órganos abdominales, el examen de los pulsos, etc., formaban parte de la exploración.

Después de la exploración el médico preveía lo que podía suceder y daba al paciente los consejos oportunos, que normalmente eran de índole sencilla: normas higiénicas, ajustes en la dieta, utilización de los sabores, etc.

Había en la Medicina china cinco niveles de actuación:

1. Autoconocimiento
2. Dieta
3. Acupuntura, moxa y masaje
4. Utilización de hierbas y otros productos
5. Cirugía

Los tres últimos se aplicaban cuando la enfermedad ya se había desencadenado. En este artículo sólo consideraremos los dos primeros: el autoconocimiento y la dieta; especialmente esta última.

## AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento nos enseña que el equilibrio entre la mente y el cuerpo es básico para una buena salud, porque el cuerpo y la mente forman una unidad; son indisolubles. Cuando surge un problema en uno de ellos, repercute automáticamente en el otro. Esto es algo que se conoce bien en la medicina china, cuyos médicos saben que un exceso de tristeza o melancolía puede desencadenar problemas a nivel pulmonar, que un exceso de preocupaciones puede provocar una úlcera de estómago, o que un hígado en malas condiciones provoca ataques de cólera, por poner ejemplos sencillos.

Hay una estrecha relación entre estados psicológicos y estados físicos, como la hay entre el medio ambiente exterior y el medio ambiente interior del cuerpo.

Autoconocimiento significa algo tan sencillo como ser conscientes de nosotros mismos. Un hombre que se conoce a sí mismo es consciente de como reacciona. Distingue lo que le va bien de lo que le va mal. Mantiene la mente abierta para aprender continuamente. Sabe lo que él es, y sabe lo que él no es. Tiene fe en su origen y destino, descubriendo como operan las leyes del Tao en la vida cotidiana. Este es un camino de crecimiento personal que lleva al hombre a superarse a sí mismo. Profundizando lo suficiente en él puede llegarse a la unidad y comprensión totales.

## ALIMENTACIÓN

De las diversas energías que están constantemente entrando a formar parte del cuerpo humano, las que mejor podemos controlar son la respiración y la alimentación.

Mediante la respiración el cuerpo obtiene el oxígeno necesario para la combustión de los alimentos. Además tiene la función de extraer del aire energía vital de naturaleza sutil (el *Qi* de los chinos, o el *prana* de los indios, términos que, a nuestros efectos, son prácticamente sinónimos) y distribuirla por todo el cuerpo para vitalizarlo. Hay varias técnicas para incrementar este poder, el Yoga entre ellas.

La alimentación también proporciona energía vital al cuerpo, pero su función principal es aportar los diversos elementos materiales que lo forman y mantienen.

Hay un continuo intercambio de materia en el cuerpo humano; los componentes viejos y las toxinas se separan y se eliminan, y en su lugar nuevos componentes se incorporan y entran a formar parte de su estructura. De la comida extraemos los diversos elementos que entran a formar parte del cuerpo. Estamos hechos de lo que comemos.

Dependiendo de la calidad de lo que comamos, nuestro cuerpo y nuestra mente tendrán una calidad u otra, estaremos más o menos fuertes, más o menos sanos, etc.

Pero además, dado el continuo intercambio de materia que existe en el organismo, tenemos la posibilidad de "fabricarnos un cuerpo nuevo", en la medida en que la alimentación vaya siendo lo más correcta posible. Se calcula que un cuerpo humano recambia los materia-

les de que está compuesto en unos siete años. Algunos tejidos se recambian totalmente en periodos mucho más cortos, como es el caso de la epidermis o del cabello, mientras que otros se recambian más lentamente, como el hueso.

Con paciencia suficiente existe la posibilidad de ir cambiando totalmente, en el transcurso del tiempo, la estructura y el funcionamiento del organismo mediante determinadas modificaciones en la alimentación; ello permite curar las enfermedades más rebeldes.

## La dieta del hombre

El hombre es un animal omnívoro; puede comer de todo. Pero la naturaleza omnívora del hombre está sujeta a una proporción en la cantidad de alimentos vegetales y de alimentos animales, cosa que se olvida fácilmente.

Si examinamos la dentición humana, veremos que no tenemos los dientes de un felino, ni los de un rumiante, ni los de un équido, etc.; es decir no somos mamíferos carnívoros, ni tampoco herbívoros. Vale la pena que recordemos la proporción y las características de cada tipo de diente en la dentición humana, porque ello nos indicará la proporción en la que deberíamos tomar los distintos tipos de alimento. La dentición humana se compone de:

- 20 molares y premolares no cortantes, destinados a moler y triturar.
- 8 incisivos, adecuados para cortar y trocear.
- 4 caninos, propios de las especies carnívoras, pero que en el hombre son pequeños y poco eficientes.

El aparato masticador, situado a la entrada del tubo digestivo, es un claro exponente de las proporciones en las que deberíamos tomar los alimentos.

La mayor proporción correspondería a granos y legumbres, destinados a ser triturados y molidos con nuestros molares y premolares.

Vendrían luego las verduras y hortalizas, cocinadas y crudas, y las frutas, alimentos destinados a ser cortados y troceados con nuestros incisivos.

Finalmente entraría, en una muy pequeña proporción y de vez en cuando algún producto de origen animal (\*). Habría que elegir los productos animales de la mejor calidad y los más alejados del hombre en la escala filogenética (pescado, productos fermentados, aves, huevos, etc.).

## Importancia de la masticación

Las amilasas que entran en la composición de la saliva, así como el PH

alcalino de ésta, permiten que la digestión de los glúcidos se inicie a nivel de la boca, durante la masticación. Una buena masticación asegura una buena digestión a todos los niveles, y evita los perjuicios que se derivan de la excesiva secreción de ácidos gástricos que se origina cuando los alimentos llegan al estómago mal masticados.

### LAS PROPORCIONES DE LOS NUTRIENTES

De los diversos nutrientes que forman parte de la alimentación, la mayor parte debería corresponder a los **glúcidos** (hasta hace poco denominados también hidratos de carbono, denominación que ha entrado en desuso porque no describe bien la naturaleza química de estos compuestos); ellos constituyen la "gasolina" básica que quema nuestro organismo. Los encontramos en cereales y sus derivados (pan, pastas, etc.), patatas, zanahorias, etc., es decir, en los alimentos llamados feculentos.

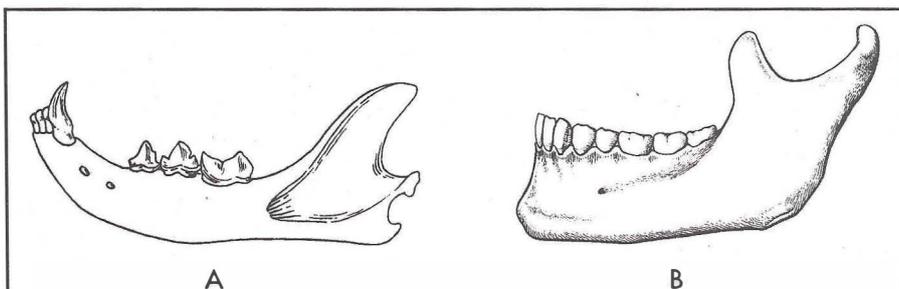
Hay que tener precaución con ellos para no mezclarlos, pues contienen almidones formados por cadenas químicas diferentes que exigen enzimas digestivas diferentes y tiempos de digestión desiguales. Nos podemos encontrar que si mezclamos patatas con pan por ejemplo, uno de los dos alimentos tenga que esperar para continuar su digestión a que el otro esté digerido, y

que en ese tiempo de espera fermente; aquí se halla el origen de muchas flatulencias y gases.

### Las proteínas

En una proporción siete veces menor se necesitan **proteínas**, que son los elementos plásticos, los ladrillos con los que nos construimos. Los encontramos en legumbres, y en menor proporción, en los cereales integrales. Puesto que las legumbres son también alimentos feculentos, la proporción en que deberían tomarse los cereales y las legumbres es de siete a uno; siete partes de cereal por una de legumbres; si se mezclan legumbres con cereales en una proporción mayor, pueden originarse trastornos de incompatibilidad. También podemos utilizar productos animales como los lácteos, pescados, huevos y carnes en general.

Las legumbres son muy ricas en proteínas. Algunas de ellas contienen incluso más proteínas que la carne, por lo que conviene no abusar de ellas. La función primaria de las proteínas no es la de servir como combustible, sino la de servir como elementos plásticos. Si se utilizan como base de la alimentación se originan, al ser quemadas, muchos residuos nitrogenados como la urea, el ácido úrico, etc., que intoxican la sangre y que se han de eliminar a través del riñón, cuya función queda así sobrecargada. Esto constituye una causa frecuente de trastornos renales, articulares, gota, etc.



En términos de anatomía comparada, la morfología de los órganos que intervienen en la masticación indican el régimen alimenticio de cada especie; esto es especialmente cierto entre los mamíferos. En esta ilustración se aprecian las grandes diferencias que existen entre el aparato masticador de un carnívoro y el de un hombre. En A aparece la vista lateral del hueso dentario de un gato doméstico (*Felis catus*), con el gran canino característico de la especie y los premolares puntiagudos y cortantes, aptos para desgarrar la carne. En cambio en la mandíbula humana, de la que se representa una vista lateral en B, la función de desgarrar la carne está reducida a su mínima expresión: el canino está poco desarrollado y posee un bajo grado de eficiencia, pero predominan notablemente las piezas destinadas a masticar y moler alimentos vegetales.

Por otra parte la estructura mandibular de un carnívoro sólo permite movimientos verticales; el animal traga los trozos de carne sin masticar, a grandes bocados, que son digeridos sin problema gracias a la especial anatomía y fisiología de su aparato digestivo. En cambio la estructura mandibular del hombre está concebida para masticar y triturar los alimentos hasta convertirlos en una especie de papilla más o menos espesa, cuya digestión se inicia ya en la boca, durante la masticación, gracias a la acción de las amilasas presentes en la saliva, cuyo pH es básico, mientras que en los animales carnívoros es ácido y su saliva no posee amilasas.

### CONSEJOS PARA EQUILBRAR LA DIETA

Puede enumerarse una serie de normas generales para que nuestros pacientes vayan equilibrando progresivamente la dieta, sustituyendo poco a poco los productos perjudiciales por otros de mayor calidad:

a) En primer lugar habría que suprimir el azúcar de la dieta, así como los alimentos que contienen esta sustancia (galletas, bollería, caramelos, chocolates, etc.). Son muy numerosos los problemas que origina la ingesta de este producto: en términos de polaridad es tremendamente dilatador; acidifica la sangre; desmineraliza los huesos y los dientes; es la sustancia adictiva que más se consume en nuestro tiempo, que además produce tolerancia, etc.

b) Reducir todo lo posible la ingesta de proteínas animales, sustituyéndolas por las de origen vegetal (lentejas, garbanzos, alubias, etc.).

c) Aumentar el consumo de verduras y frutas, crudas y cocinadas.

d) Disminuir el consumo de grasas animales. Por ser saturadas tienen tendencia a solidificarse y enquistarse a la temperatura normal del cuerpo, con el consiguiente deterioro del sistema vascular.

e) Introducir poco a poco en la dieta el consumo de cereales integrales (trigo o arroz en las comidas, copos en el desayuno, pan integral, etc.).

f) Rebajar el consumo de lácteos. La leche y sus derivados, juntamente con las harinas blancas, son grandes productores de mucosidad.

g) Suprimir los productos refinados y sintéticos, los alimentos enlatados, y los tratados químicamente o irradiados. Suprimir los que contengan aditivos (ciclamos, glutamatos, aromatizantes, colorantes, conservantes, antioxidantes, acidulantes, espesantes, emulsionantes, potenciadores del sabor, edulcorantes, etc.) y residuos de plaguicidas, herbicidas, etc. En general son tóxicos, y en muchos casos cancerígenos. En su lugar consumir alimentos procedentes de la agricultura biológica.

h) Masticar bien los alimentos, y en general, comer poco.

## Los lípidos

**E**n una proporción siete veces menor el cuerpo necesita **lípidos**, que desempeñan un papel fundamental en diversos mecanismos anatomofisiológicos; actúan como lubricantes de algunos tejidos, forman parte de estructuras que protegen y mantienen a los órganos en su lugar, y del tejido subcutáneo que nos protege del frío y de las noxas exteriores; son componentes esenciales de las membranas celulares, etc.

Los lípidos son los compuestos más energéticos que existen, pero para que puedan ser quemados como combustible tienen que ser primero transformados en glúcidos mediante gluconeogénesis. De todas formas las necesidades reales son pequeñas, una cucharilla de aceite de oliva al día puede ser suficiente.

Hay que elegir con preferencia las grasas vegetales, que se mantienen líquidas a temperatura ambiente, y que seguirán en estado líquido en el interior del organismo. Por el contrario las grasas de origen animal, sólidas a temperatura ambiente, tienen tendencia a solidificarse en el interior del organismo, depositándose en arterias y venas; la ingesta excesiva de este tipo de lípidos constituye una de las principales causas de arterioesclerosis y de degeneración del sistema vascular.

## Vitaminas y minerales

**E**n una proporción siete veces menor se necesitan minerales y vitaminas, que no son elementos energéticos ni plásticos. Las necesidades de estas sustancias son mínimas, pero es imprescindible cubrirlas, porque actúan como catalizadores de las reacciones químicas del organismo. Las encontramos principalmente en verduras y frutas.

## Alimentación racional

**E**n una alimentación racional humana, los distintos alimentos se distribuirían de la siguiente manera en nuestro plato:

- 40-60% de cereales integrales
- 25-30% de verduras poco cocidas
- 5-10% de legumbres
- 5-10% de ensaladas
- 5-10% de frutas y productos animales

Evidentemente estas proporciones varían según el clima, estación, tipo de trabajo, edad, sexo, constitución; en una palabra, según las necesidades propias de cada uno.

Si examinamos los alimentos desde la perspectiva del Yin Yang, veremos

que hay alimentos que podemos considerar como contractivos (carne, sal, huevos, etc.), en los que predomina Yang, mientras que otros tendrán efectos dilatadores o expansivos sobre el organismo (leche, azúcar, frutas, etc.), en los que predomina Yin.

Toda la energía de este planeta sale del sol; las plantas captan esta energía y la utilizan como motor para sintetizar materia viviente, que será aprovechada por unos animales, que a su vez servirán de alimento a otros animales, formando así una cadena biológica. En esta cadena biológica unos elementos poseen características Yin, y otros características Yang. Daré algunos ejemplos: la carne es (o debería ser) el resultado final de la concentración de mucha hierba; es roja, y contiene mucho sodio; todas estas características hacen de la carne un alimento muy Yang. En cambio la fruta es rica en líquidos, en potasio y en azúcares; comparada con la carne es Yin.

En el cuerpo las actividades Yin y las actividades Yang se suceden ininterrumpidamente mientras dura la vida. Al respirar por ejemplo, expandimos y contraemos los pulmones; los latidos del corazón consisten básicamente en un movimiento expansivo y otro contractivo; las fases de vigilia y sueño pueden considerarse como fases de despliegue y de repliegue; en los procesos digestivos pueden distinguirse procesos de tipo Yin y procesos de tipo Yang, etc.

Hay un continuo biorritmo de expansión y contracción, de actividad y de reposo, a todos los niveles. La salud del organismo depende de la armonía con que estos procesos se desarrollan.

Si tomamos una alimentación muy Yang, (mucho carne, alimentos salados y picantes, o muy cocinados y grasientos), al cuerpo le será muy difícil mantener un equilibrio correcto y a la larga enfermará. Las manifestaciones clínicas serán de tipo Yang: agudas, fuertes, bruscas, dolorosas (litiasis renal, infartos, accesos de fiebre, etc.)

En cambio si la alimentación es muy dilatadora (rica en azúcares, frutas, alcohol, drogas, leche, harinas blancas, etc.), el cuerpo desarrollará manifestaciones de tipo Yin con tendencia a la cronificación; el primer síntoma será la falta de energía: el cansancio, la fatiga.

Normalmente, ya por instinto, buscamos un equilibrio entre los dos tipos de alimentos. Si nos comemos medio cabrito a la brasa, por ejemplo (carne y fuego, los elementos Yang) buscaremos instin-

tivamente el equilibrio en el vino, las ensaladas, las frutas, etc., todos ellos Yin.

Es difícil mantener el equilibrio en los extremos de la balanza, y con el tiempo superamos la capacidad de eliminación del organismo, apareciendo la enfermedad como la expresión de un exceso, sea en Yin, o en Yang, o en los dos a la vez, que es lo más corriente. Para evitar esto y mantener un buen equilibrio corporal, una buena opción es equilibrar la dieta.

El alimento más correcto, desde el punto de vista de equilibrio Yin-Yang, lo constituyen los cereales. Mantienen una buena relación Na/K, glúcidos/proteínas, etc. Los cereales sitúan el fiel de la balanza en el centro.

Los cereales han sido la base de la alimentación en muchísimas culturas hasta nuestros días: el arroz en China, India y Japón; el trigo en Egipto, Oriente Próximo, y en Europa en general (trigo sarraceno en el norte de Europa); mijo en África (teff en Etiopía); gofio en las Canarias; maíz en América, etc.

Naturalmente, los cereales hay que consumirlos integrales, entre otras razones porque el grano integral contiene el germen, en donde se encuentran todas las proteínas, vitaminas y minerales que darían origen a otra planta. Hay que comer vida para tener vida.

Pero existe la tendencia, en Occidente sobre todo, a despreciar el germen del cereal, destinándolo a piensos para el ganado. Así, nos comemos por un lado los glúcidos del cereal refinado en forma de pan, pastas, etc. no integrales, y luego por otro lado nos comemos en forma de productos cárnicos lo que el animal ha aprovechado del germen del cereal. Esto último significa que incorporamos proteínas y energías de segunda mano, con todos los problemas que conlleva una dieta de este tipo (grasas saturadas, exceso de proteínas, etc.).

Además, al comer el cereal refinado, aparecen diversos problemas debido a la carencia de suficiente fibra vegetal en la dieta, tales como la atonía intestinal, el estreñimiento, etc. ○

<sup>(\*)</sup> Nota de la Redacción:

Las diferencias entre el tubo digestivo de la especie humana y el de los carnívoros, especialmente la gran longitud de nuestro intestino, constituye otro indicador que avala la tesis del autor.

Muchas de las ilustraciones que aparecen en este artículo proceden del libro "El Caos Sensible", de la Ed. Rudolf Steiner, de Madrid, por cuya cortesía las hemos reproducido.