

# Macrobiótica Modificada

En casos de enfermedad severa, para una rápida curación se debe seguir al pie de la letra, en casos en los que se quiera bajar de peso o es una enfermedad leve, se pueden hacer transgresiones, mientras siempre se vuelva a la alimentación nueva, y sin ver la transgresión como un error, sino como parte del camino hacia un cambio de hábitos y cambio de vida, para una vida de mayor calidad y más longeva. Reprimiéndonos solo logramos un efecto rebote que haría dejar estos nuevos hábitos saludables, entonces, aprendamos a conocernos a nosotros mismos, a perdonarnos y a amarnos. Perdonar nuestros errores y amarnos al seguir con el cambio de vida, es un amor hacia un yo mejor, un yo en salud y hacia una nueva forma de ver la vida, al aceptar que uno y sólo uno es responsable de las enfermedades y males que nos aquejan y que solo nosotros podemos curarnos de manera total y completa, cambiando las causas y factores, que son solo 4 los que podemos controlar: alimentación, agua, actividad física y estrés.

Como debe ser la alimentación en un día típico:

## 1. Alimentación

Coman cuanto quieran, mientras sea saludable y en la proporción correcta/indicada, sigan su instinto, dejen llevarse por su apetito e incursionen por libros e internet en recetas saludables o macrobióticas siguiendo los próximos conceptos fundamentales:

### a) Desayuno: 8:00 hs

-200 g pan integral (4 rodajas, o cuantas uno quiera o necesite), mejor sería si fuesen 200g de cereal integral. Fijarse ingredientes de todos los panes deben ser: harina integral, agua, sal y levadura).

En casos de enfermedad severa comer pan integral sin sal

-3 nueces, 3 almendras y 1 cucharadita de semillas de girasol

-1 croqueta curalotodo

-Acompañar con agua caliente, fría o té (verde, negro, etc...)

-2 vasos de agua

En caso de enfermedad severa o deseo de rápida curación solo tomar agua caliente o fría como bebida. Y cuando uno haya logrado sus objetivos de salud, uno puede cada tanto transgredir y tomarse un té o café o lo que se quiera, siempre y cuando luego se vuelva a los nuevos hábitos saludables.

### b) Media mañana: 11:00 hs

-100 g fruta (fruta chica), esto varia de paciente en paciente dependiendo de su estado de salud y tamaño y actividad física, cuanto mejor estado de salud, con mayor masa muscular y mayor actividad física mas fruta podría comer (podría comer una fruta grande: 200g)

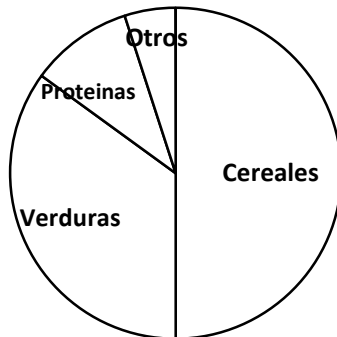
-1 croqueta curalotodo o 2 nueces y 1 almendra

-2 vasos de agua

### c) Almuerzo: 13:00 hs

-20 minutos antes de almorzar tomar 2 vasos de agua

En cada plato debe haber un 50% de cereales integrales, 35% verduras y 10% legumbres (ese 10% también puede ser de pollo ecológico, pescado o huevo ecológico, tratando de que no sea más de 2 veces por semana) y 5% de otros.



#### Otros:

Se debe agregar a cada plato de comida:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (la grasa saludable aporta Vitaminas, Antioxidantes y Nutrientes indispensables para una vida en salud)
- 1 cucharada sopera de limón recién exprimido (la vitamina C ayuda a la absorción del hierro y es un poderoso antioxidante)
- 1 cucharada de semillas tostadas y trituradas (chía, sésamo y girasol)
- 1 cucharadita de té de algas

Las verduras deben ser mitad crudas y mitad cocidas, por ejemplo:

- ensalada de zanahoria, cebolla, lechuga/rúcula/radicheta, morrón rojo
- tarta de acelga/espinaca, o brócoli, o remolacha, o coliflor, alcaucil, etc. Preferentemente cocinarlas al vapor.

Comer las verduras que nos gusten, evitando la papa, choclo, mandioca y batata, porque son hiperglucemiantes.

- Tomar 2 vasos de agua 30 minutos después de finalizar la comida

#### No tomar agua en el almuerzo

Observación: Mirar en el anexo al final del documento la descripción de los distintos cereales integrales y legumbres y de cómo es su cocción.

#### d) Media tarde: 16:00 hs

- 100 g fruta (fruta chica), esto varía de paciente en paciente dependiendo de su estado de salud y tamaño y actividad física, cuanto mejor estado de salud, con mayor masa muscular y mayor actividad física más fruta podría comer (podría comer una fruta grande: 200g)
- 1 croqueta curalotodo o 2 nueces y 1 almendra
- 2 vasos de agua

#### e) Merienda: 18:00 hs

- 200 g pan integral (4 rodajas, o cuantas uno quiera o necesite), mejor sería si fuesen 200g de cereal integral. Fijarse ingredientes de todos los panes deben ser: harina integral, agua, sal y levadura).

En casos de enfermedad severa comer pan integral sin sal

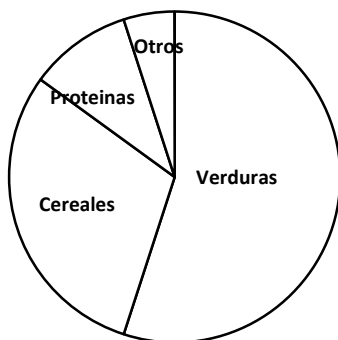
- 3 nueces, 3 almendras y 1 cucharadita de semillas de girasol
- 1 croqueta curalotodo (mirar anexo)
- Acompañar con agua caliente, fría o té (verde, negro, etc...)
- 2 vasos de agua

En caso de enfermedad severa o deseo de rápida curación solo tomar agua caliente o fría como bebida. Y cuando uno haya logrado sus objetivos de salud, uno puede cada tanto transgredir y tomarse un té o café o lo que se quiera, siempre y cuando luego se vuelva a los nuevos hábitos saludables.

f) Cena: 21:00hs

- 20 minutos antes de cenar tomar 2 vasos de agua

La cena sería idéntica al almuerzo, pero tratando de poner mayor proporción de verduras: En cada plato debe haber un 30% de cereales integrales, 55% verduras y 10% legumbres (ese 10% también puede ser de pollo ecológico, pescado o huevo ecológico, tratando de que no sea más de 2 veces por semana) y 5% de otros.



Otros:

Se debe agregar a cada plato de comida:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (la grasa saludable aporta Vitaminas, Antioxidantes y Nutrientes indispensables para una vida en salud)
- 1 cucharada sopera de limón recién exprimido (la vitamina C ayuda a la absorción del hierro y es un poderoso antioxidante)
- 1 cucharada de semillas tostadas y trituradas (chía, sésamo y girasol)
- 1 cucharadita de té de algas

Las verduras deben ser mitad crudas y mitad cocidas, por ejemplo:

- ensalada de zanahoria, cebolla, lechuga/rúcula/radicheta, morrón rojo
- tarta de acelga/espinaca, o brócoli, o remolacha, o coliflor, alcaucil, etc. Preferentemente cocinarlas al vapor.

Comer las verduras que nos gusten, evitando la papa, choclo, mandioca y batata, porque son hiperglucemiantes.

- Tomar 2 vasos de agua 30 minutos después de finalizar la comida

No tomar agua en el almuerzo

Observación: Mirar en el anexo al final del documento la descripción de los distintos cereales integrales y legumbres y de cómo es su cocción.

g) Observaciones:

Masticar entre 50 veces y 100 veces cada bocado, que se forme un bolo consistente, acuoso y con partículas muy pequeñas, esto ayudará muchísimo a la digestión ya que hará que sea más rápida y empiece mejor ya desde la boca.

Cada uno verá sus propios horarios dependiendo de su estilo de vida, trabajo, horarios, etc., lo importante es tratar de respetar y seguir esto al máximo posible y ver si uno puede llevarse desde casa un tupper con la comida para el almuerzo, y/o un pedazo de pan y almendras en la mochila o bolso para la merienda, y frutas para la media tarde y media mañana. Lo importante sería comer cada 3 horas cereales integrales o pan integral junto con ácidos grasos esenciales (almendras/nueces/semillas/aceite de oliva) para que los Eicosanoides (hormonas secretadas por las células para auto-regularse y regular a las células vecinas) (para que los Eicosanoides sean secretados en cantidad y calidad necesaria fisiológicamente hablando, es necesario que la sangre este en un estado de glucemia normal y que haya en la sangre ácidos grasos esenciales en cantidad suficiente), funcionen de la manera más perfecta y así cada célula del cuerpo se cure, y si todas las células funcionan con la mayor eficiencia y en el estado de mayor salud, entonces el cuerpo entero funcionara de la manera más eficiente y en salud total, siguiendo nuestro genoma humano, que nos da la posibilidad de vivir 120 años en salud y calidad de vida perfecta, cómo se ve en pueblos rurales de China, Ecuador (Vilcabamba), etc. En los cuáles la gente tiene 110 años y siguen talando la madera que usan para cocinar ese día y siguen cosechando y cultivando la comida que comen ese día.<sup>1</sup>

Es por esto que aunque se pareciera que se rejuvenece, y uno se siente más joven que nunca y en mejor estado de salud, físico, psíquico y emocional, lo que en verdad sucede es que estamos dejando que nuestro cuerpo exprese su información genética lo más puramente posible y que nuestro cuerpo este en la edad real, y no más envejecido de lo que debería, entonces sí, se puede curar cualquier enfermedad (cáncer, esclerosis múltiple, Alzheimer, SIDA, neurosis, calvicie, obesidad, problemas reumatoideos, canas, caries, cálculos vesiculares y renales etc.), porque las enfermedades son un simple mensajero que nos avisa que estamos haciendo las cosas de manera equivocada, y si cambiamos nuestros hábitos nuestra salud y felicidad vendrán al instante a acompañarnos. Pero si en vez matamos al mensajero (como cuando extirpamos un tumor, o nos exponemos a quimio/radioterapia, etc.), esta enfermedad volverá con un nuevo mensajero (metástasis), y probablemente lo matemos de vuelta, hasta que no podamos matar mas mensajeros y nunca hayamos leído el mensaje y que nuestra ignorancia termine matándonos.

Entonces, porque no mejor escuchemos al mensajero, leamos el mensaje, sigamos nuestro instinto y cambiemos nuestros hábitos de vida por unos más saludables, permitiéndonos alguna que otra transgresión.

2. Agua:

En el caso de los hombres tomar 3 litros de agua por día repartida como se ve en la alimentación.

En el caso de las mujeres tomar 2 litros de agua por día repartida como se ve en la alimentación.

Tomar agua antes de sentir sed, cuando uno siente sed ya esta levemente deshidratado.

---

<sup>1</sup> Fuente: Reportaje de la BBC.

Evitar tomar agua durante el almuerzo y cena ya que aumentan la secreción de ácido clorhídrico al disolver el quimo gástrico y entonces se produce una mayor marea alcalina, el que produce el típico cansancio, fatiga y sueño que sucede luego de comer en la típica alimentación occidental.

### 3. Actividad Física:

Salir a caminar (preferentemente ligero) o andar en bicicleta 1 hora por día en una plaza, parque, playa lugar abierto, naturaleza (lagos de Palermo, etc.), tratar de que el sol pegue 15 o 20 minutos en la piel de las manos, cara y piernas para activar la vitamina D.

Siempre llevar agua al hacer actividad física y tomar mucha agua. Antes de sentir sed.

El hacer actividad física en un lugar verde, con árboles y naturaleza permite limpiar la cabeza de problemas y relajar. En un lugar rodeado de naturaleza es mucho más fácil encontrarse con uno mismo (porque uno es naturaleza) y estar en estado de meditación mientras se realiza la actividad, y al estar en este estado todo tipo de estrés se disuelve, y así resolvemos gran parte del estrés cotidiano y también del acumulado.

Evitar competir con uno mismo y otros, relájese y disfrute.

La competencia, así como el sistema castigo-recompensa, son formas ruines de vivir, destruyen el amor, crean divisiones las cuales crean conflicto, sólo destruyen y no crean, son represivas, y enlentecen o frenan el crecimiento espiritual, es decir, el constante conocerse a uno mismo, y aprender de uno mismo y los demás, que se podría decir que es el verdadero sentido de la vida.

También se pueden hacer actividades físicas más demandantes (3, 4 veces por semana de actividad física demandante), pero preferentemente en gente en estado óptimo de salud. En estos casos es preferible comer todas las semanas pescado/pollo ecológico/huevo ecológico 2 veces por semana, y hasta por ahí más seguido, si se está en estado de salud perfecto.

Siempre es mejor hacer actividad física al aire libre, en un parque o la naturaleza, antes que en un gimnasio, aprovechemos todas las hermosas plazas y parques que tiene esta hermosa Buenos Aires, y todos los paisajes de la hermosa Argentina, y del hermoso mundo.

### 4. Estrés:

Ya la misma palabra lo provoca... Bueno, con el estrés lo que podemos hacer primero es dar todos los días una vuelta por una plaza/parque/lago/río/playa y observar y disfrutar de la belleza y perfección de la naturaleza, para recordar lo hermosa que es la vida.

Segundo, recordemos la vida diaria del resto de los mamíferos. Ellos duermen, comen, se trasladan de un lugar a otro y se acicalan. Bueno dormir siempre es súper importante, lo mejor es dormir 8 horas y de noche, preferentemente de 23 a 7, o de 22 a 6, o de 21 a 5, o de 20 a 4, por los ritmos circadianos. Bueno, comer eso hacemos, trasladarnos también, pero acicalarnos... Acicalarse es la forma de comunicación y de cariño del resto de los mamíferos, es dedicarse al otro, es acariciarlo y hacerlo sentir amado, a los hijos y a la pareja, y también al resto de la familia y seres humanos y seres vivos.

Otra cosa importantísima es la cuestión del escuchar. El verdadero escuchar significa escuchar al otro y a uno mismo sin juzgar, sin reprimir ni aceptar. Es escuchar con amor y compasión, sin esperar que el otro o que uno sea como uno desea. Es trascender el ego, trascender el debo ser, el debe ser. Y es observar y aprender quién es uno, quién es el otro, y qué es el todo, y conocerlo desde uno mismo y no desde libros o televisión o experiencias de otros.

Conversar con otro ser humano de esta forma, en la cual hay una perfecta comunión, una perfecta escucha es algo increíble. Es algo completamente des-estresante. Y con cuantas más personas distintas uno pueda tener este tipo de conversaciones y relaciones, más paz encontrará y más se conocerá a uno mismo y los demás.

### Alimentos a evitar:

La siguiente lista son una serie de alimentos a evitar. Algunos pueden ser comidos 1 vez por mes y otros como mucho 1 vez por año. En enfermos severos se recomienda eliminarlos por completo, hasta la recuperación total de la enfermedad, o hasta que los estudios bioquímicos médicos determinen que está casi totalmente recuperado.

#### 1) Productos refinados:

- a) Azúcar: todos los tipos, blanca, negra, rubia, integral, orgánica, son todas hiperglucemiantes y aportan casi ningún nutriente. Sólo se podría comer la caña de azúcar entera ya que los que comen la caña no tienen caries ni diabetes, ya que no es hiperglucemiante. También la miel podría consumirse pero una vez cada tanto, no todos los días, quizás una cucharadita de té una vez por semana
- b) Harinas blancas: harina refinada/blanca de trigo, arroz, avena, etc. Son hiperglucemiantes
- c) Pan blanco o Pan de Salvado. Son hiperglucemiantes. El salvado se queda pegado a las paredes del intestino como si fuese aserrín, provocando diverticulosis y diverticulitis.
- d) Cereales refinados: Arroz blanco, etc.
- e) Copos de cereales y Tutuca: Son hiperglucemiantes y poseen un exceso de sodio, aunque si poseen una amplia cantidad de vitaminas sintéticas y minerales adicionados, pero hacen más mal que bien
- f) Bebidas gaseosas, jugos concentrados y jugos diluidos: todas contienen o un exceso de azúcar o un exceso de sodio o un exceso de edulcorantes y colorantes. Todas las bebidas azucaradas son hiperglucemiantes como el resto de los productos antedichos. Hay muchos estudios que relacionan todos los productos hiperglucemiantes con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH o ADHD), cáncer de páncreas, diabetes, mal temperamento, violencia interna (depresiones, etc.) y externa (lastimar a otros, etc.) y con enfermedades mentales
- g) Bebidas alcohólicas: el alcohol es negativo en todos los sentidos en el cuerpo humano y en las relaciones con los demás seres vivos, es hipoglucemiante y deshidratador. Los antioxidantes que obtenemos del vino, recomendados para el colesterol (el clásico "tome un vaso de vino todos los días"), se pueden obtener también de las uvas, frutas secas (almendras/nueces), y de las semillas bien masticadas o recién trituradas. Es mayor el mal que hace el vino por el etanol que contiene, que el bien que hace por los antioxidantes.
- h) Edulcorantes: Hay muchos edulcorantes que pueden estar relacionados con enfermedades como el cáncer, como el ciclamato
- i) Glutamato monosódico: también conocido como aji-no-moto, en los países de alto consumo está relacionado con cáncer estomacal. Productos como la salsa de

tomate, los caldos de pollo, el queso, y el jamón serrano son de por sí muy ricos en glutamato

2) Ciertos productos de origen animal:

- j) Lácteos: Leche, Yogur, Queso, Manteca, dulce de leche etc. La leche está sólo diseñada para el consumo del ternero. Hay estudios que muestran una relación entre los países con mayor consumo de lácteos y mayor incidencia de osteoporosis y quebradura de cadera. También hay estudios que relacionan un mayor consumo de lácteos con una mayor cantidad de afecciones pulmonares, asma, broncoespasmo, alergias, sinusitis, etc. La manteca, dulce de leche y mayoría de los quesos tienen excesos de grasas saturadas y exceso de sodio (sal). El único que podría tomarse medianamente seguido podría ser el yogur, únicamente si es orgánico y descremado y sin ningún aditivo. También está la cuestión de los plaguicidas que contienen los lácteos, que envenenan todo el cuerpo humano. Obviamente que el ser humano debe consumir la leche de su madre en su periodo de lactancia como mínimo en los primeros 6 meses de vida, pero no leche vacuna
- k) Carnes Rojas: No son recomendadas por su exceso de grasas saturadas (en la mayoría de los cortes) y su exceso de sal en su cocción (entonces exceso de sodio), y su exceso de purinas (que luego se convertirán en exceso de ácido úrico el cual causaría y complicaría trastornos reumatoideos y artroideos y gotosos)
- l) Pollo, huevo no ecológicos: Por el estilo de crianza estresante y con una pésima alimentación y con una espantosa cantidad de inyecciones de hormonas y antibióticos que les inyectan, comer estos pobres animales es comer veneno, y es al mismo tiempo contribuir con un sistema que trata a los animales como objetos y que destruye la vida misma y nos transforma en unos desalmados que tratamos a los animales como esclavos en pequeños campos de concentración (o de alimentación)
- m) Fiambres, vísceras, etc.: No son recomendados por exceso de grasas saturadas, purinas y sodio

3) Ciertos Productos Macrobióticos:

- a) Tekka: No son recomendados por exceso de sodio, aunque tenga mucho hierro, hace más mal que bien
- b) Miso: No son recomendados por exceso de sodio, aunque tenga un montón de nutrientes y bacterias benéficas, hace más mal que bien
- c) Salsa de soja: No son recomendados por exceso de sodio
- d) Algas en mayor cantidad a 1 cucharadita de té por día: No son recomendados por exceso de sodio
- e) Gomasio (con sal): No son recomendados por exceso de sodio

Es en esto final que se encuentra el gran error de la macrobiótica, todos sus grandes condimentos poseían un exceso de sodio, el cuál producía un exceso de sodio en el cuerpo, y junto con el exceso de potasio (que es muy saludable) que posee esta alimentación, no permitía que el riñón pudiese excretar el sodio, y como el potasio es más tóxico, el organismo siempre elige excretar el potasio antes que el sodio. Entonces los macrobióticos suelen acumular sodio de más, esto los convierte en hipertensos (típica enfermedad de los macrobióticos, súper flacos-por poco consumo de grasas saludables- y con hipertensión). Luego al darse cuenta que son hipertensos piensan que es por exceso de agua, entonces toman menos agua, al hacer esto disminuye la cantidad de agua

corporal y también entonces la de agua en el plasma, entonces baja su hipertensión. Este es el error más letal de la macrobiótica, ya que muchos macrobióticos murieron por deshidratación. Los demás murieron y mueren por enfermedades cardiovasculares como Ohsawa por un paro cardíaco a los 72 años, debido a la hipertensión antedicha. Así también (por un ACV) pereció mi abuelo paterno por estos errores a los 80 años.

Al eliminar los alimentos antedichos con excesos de sodio, desaparece la posibilidad de deshidratación (si se toman 2/3 litros de agua por día) y de hipertensión, y hasta esta última se puede curar.

El otro error de la macrobiótica era el poco consumo de grasas saludables, y eso explica al encontrarse con macrobióticos súper flacos que además están siempre cansados y con una leve depresión. Al consumir 8 almendras, 8 nueces y 1 cucharada de semillas de girasol por día, más las semillas y el aceite de oliva en la comida, estamos comiendo suficientes grasas saludables, que inclusive ayudan a perder peso, pero mantenerlo en niveles normales (peso ideal) y no hacerlo descender a niveles peligrosos.

### Teoría:

Mi explicación del funcionamiento de curación propia del cuerpo humano mediante este cambio de hábitos es:

- la misma que la extensa y formidable explicación de la macrobiótica
- la de los Eicosanoides previamente explicados
- la importantísima cuestión de la actividad física y el estrés previamente tratados
- además de la cuestión que se está favoreciendo un ahorro de energía al facilitar la digestión al no consumir líquidos ni exceso de grasas saturadas con las comidas
- Aumento del Metabolismo Basal, lo que produce mayor gasto de energía, lo que produce mayor pérdida de peso, mayor sensación de energía, mejora sistema inmune, etc.
- y se están evitando todos los venenos y productos tóxicos, entonces el cuerpo no tiene que gastar energía ni enzimas en detoxificarse entonces puede gastarlas en autocurarse
- y la cuestión de que con esta alimentación se están dando todos los macro (Hidratos de Carbono, Proteínas, Grasa y Fibra –en la proporción ideal entre soluble e insoluble-) y micronutrientes necesarios como las vitaminas y minerales y antioxidantes en la cantidad necesaria y siempre de origen natural y no sintético (ya que el exceso de algunas vitaminas sintéticas es tóxico, y el efecto de algunos antioxidantes sintéticos no es tan eficiente como el de los naturales como en el caso del jugo de arándanos y las pastillas de antioxidantes de arándanos en el tratamiento de infecciones urinarias), entonces el cuerpo humano tiene todo lo que necesita para que el genoma se expresa lo más puramente posible, y así el cuerpo pueda vivir 120 años en plenitud total, como lo dictamina el ADN.

Recomendación bis: El uso de jabón blanco es una buena forma de ayudar al planeta ya que es biodegradable, y además es neutro así que es ideal para bañarnos para tratar el acné, la caída del cabello, la caspa, y se puede usar para bañarse, lavarse el pelo, lavarse las manos y lavar los platos y obvio también la ropa.

Conclusión final: Con este cambio de hábitos seguidos de manera disciplinada y con responsabilidad usted sentirá una potenciación increíble de su vida, tendrá infinita energía para lograr cualquier propósito, se potenciará su vida intelectual, emocional, sexual y psíquica, tendrá energía para hacer cualquier tipo de deporte, su elongación incrementará enormemente, aún si no



practica nada de elongación, bajara de peso hasta llegar a su peso ideal, se curara de cualquier enfermedad (de las más simples como calvicie-para curar esta hay que ser muy estricto, pero yo lo logre conmigo y con mi perro-, canas-ídem calvicie-, acné, hasta las más complejas como cáncer, SIDA, esclerosis múltiple, depresión), se potenciara su inteligencia, su creatividad, todo le resultara más fácil, tendrá mucha más paciencia y tolerancia. Y así como con los Eicosanoides que muestran que si cada célula funciona bien el cuerpo entero funciona bien, entonces si cada ser humano funciona bien y está en un estado perfecto de salud física y mental, entonces toda la humanidad lo estará y nos convertiremos en una sociedad en paz e inteligente, como siempre lo predijo el gran Ohsawa.

#### Agradecimientos:

Agradezco primero a George Ohsawa (Yukikazu Sakurazawa), creador de la Macrobiótica, gracias a él es que se curó muchísima gente, y por medio de sus libros, él me dio un infinito conocimiento y una sabiduría inmensa, desde la comida hasta el Ying Yang y el Orden del Universo, que es justamente el nombre de uno de sus libros.

Por segundo a Michio Kushi, ya que su aporte a la Macrobiótica es también increíble, con sus tantas explicaciones de todas las enfermedades y sus orígenes y evolución, así como las razones y argumentos tan sencillos y lógicos por los que el hombre debía de cambiar su alimentación hacia una más sana, más macrobiótica. La relación entre la dentadura humana y su alimentación me pareció siempre una genialidad, así como la relación 1 a 7 de los humanos y 5 a 1 de las vacas, que era una forma de tratar de encontrar argumentos fisiológicos de porque la alimentación nuestra no debía incluir lácteos de otros mamíferos.

Tercero un especial agradecimiento a Jorge Esteves, ya que en el encontré un maestro y un compañero en este camino que es el curar a la humanidad con la alimentación, quien me recordó cuán importante la parte psicológica es en los enfermos, y cuantas veces esa es la mayor traba para que cambien sus hábitos. Muchos argumentos actuales, muchos descubrimientos y muchas metáforas las aprendí de él.

Y por último, pero no menos especial (last but not least), le agradezco a mi familia. A Caro por adaptarse a comer mi comida todos los días, la mayoría de las veces sin quejarse, y hasta contenta de que hubiera comida. A papá y a mi abuelo por haberme pasado la cultura de comer así y pasarme los libros con las enseñanzas de la macrobiótica y de Krishnamurti. A mamá por todo el amor que me dio que me hizo convertirme en el ser que soy ahora, y por todo el amor que me da del más allá, a través de toda la gente que me ama. A mi tía! Por tanto apoyo que me dio siempre, por las infinitas horas de escucha y amor, y por ser un excelente ejemplo de que los hábitos hacen a la gente, está en mejor estado físico y mental que cualquier mujer que yo conozca.

A mi amiga, Natalí Flego, gracias por comerte mi comida, aunque te quejes seguido... Gracias por todo el apoyo que me diste siempre y las eternas horas de escucha, nunca habría podido llegar tan lejos sin todo tu amor y todo tu apoyo. Y gracias a la familia Flego por todo el amor que siempre me dieron y también por dejarme usarlos como conejillos de indias, y cambiar algunos hábitos por otros más sanos.

A Flo por acompañarme y obligarme a encontrar argumentos más fuertes y a ponerme barreras que me hicieron crecer mucho.

A Coffee, mi hermano del alma, que es la viva imagen de que lo que hago funciona, y que todos los días me agradece por cocinarle yo su comida, y que está lleno de energía y vivo y coleando como cuando tenía 5 años, y eso que tiene 13... ni los veterinarios lo pueden creer...

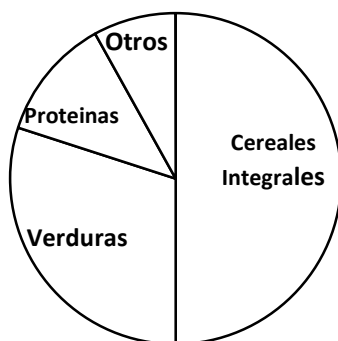
A mis amigos y compañeros por ayudarme, hacerme reír y acompañarme.

A mis profesores de la carrera de Nutrición de la UBA por enseñarme tantas cosas en tan poco tiempo, por bancarme que los interrumpa cada 2 x 3 y por escucharme y tenerme una paciencia y amor infinito.

A Krishnamurti por sus eternas y profundas enseñanzas.

Y al universo entero por esta hermosa y fantástica vida.

### Anexo:



1) CEREALES INTEGRALES: Arroz integral yamaní, mijo pelado, quinua, amaranto, cebada perlada, maíz blanco, trigo burgol, polenta, pastas integrales.

2) VERDURAS: Todas las indicadas (menos batata, papa, mandioca y choclo, una cada tanto)

3) PROTEÍNAS: Pollo de campo, pescado, legumbres (porotos aduki, porotos negros, garbanzos, lentejas, etc.), soja texturizada, tofu, milanesas de soja.

4) OTROS: Algas, semillas, frutas secas, limón recién exprimido, aceite oliva, etc.

#### 1) CEREALES INTEGRALES

##### CÓMO COCINAR LOS CEREALES

1 taza de cereal por 2 tazas de agua. OLLA "TAPADA", 1º fuego fuerte, luego fuego mínimo, 40' (para el yamaní); Para mijo, quinua y amaranto son 20'. Cebada de 20' a 30'. Trigo Burgol 10'.

#### 2) VERDURAS

##### CÓMO COCINAR LAS VERDURAS

--> Hervidos con muy poco agua, puede ser en olla a presión (es más rápido y no destruye tantos nutrientes)

--> Salteadas con aceite.

--> Al Horno

--> Al vapor

#### 3) PROTEÍNAS

##### CÓMO COCINAR LAS LEGUMBRES

1 taza de legumbres por 8 o 10 de agua.

Cocinar a OLLA DESTAPADA (para que elimine los ácidos) y con trozos de algas KOMBU (comer esa alga). Si no toleran el poroto entero lo licuan.

CÓMO COCINAR EL POLLO/PESCADO

El pollo o pescado como gusten: se puede condimentar con provenzal, orégano, jengibre (rallar una pisquita o un poquito el polvo como si fuera pimienta), ACEITE DE GIRASOL (no mezcla), ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE CANOLA todos de 1º Prensada en frío (es para aderezar, no para cocinar)

4) OTROS:QUÉ USO PARA CONDIMENTAR

Jengibre, sal marina, orégano, provenzal, etc. (todas las especias). No mucho o nada de pimienta o ají molido. Evitar salsa de soja, muy salada.

ALGAS

CONSUMIR ALGAS TODOS LOS DÍAS. Son anti cancerígenas y depuran la sangre. CONSUMIR COMO MÁXIMO UNA CUCHARADITA DE TÉ POR DÍA, POR EXCESO DE SODIO.

KOMBU: Son duras. Hervir con las legumbres con aceite y provenzal (guardo en heladera y espolvoreo en mis comidas).

HIZIKI: Hidrato 1 cucharadita de té en un poco de agua y guardo en heladera (1 semana), lo utilizo para espolvorear en ensaladas o en sopas.

WAKAME: Hidrato un puñadito y agrego a la sopa.

NORI: paso la lámina por encima de la hornalla para tostarla, lo pico y espolvoreo en cualquier plato de comida. Posee alta concentración de Vitamina B12. Vegetarianos comer todos los días.

PUEDO MEZCLAR TODAS LAS ALGAS CUIDANDO DE NO COMER MÁS DE 1 CUCHARADITA DE TÉ DE ALGAS POR DÍA

GOMASIO SIN SAL: Sésamo tostado y molido. Tostar en sartén y machacar (se suele usar el suribachi, u otro mortero). En todas las comidas y todos los días una cucharada. Evitar ponerle sal.

FUENTE DE GRASA SALUDABLE: 8 nueces y 8 almendras y 1 cucharada de semillas de girasol por día. Solas o con las comidas. Suelen darle un buen gusto a las comidas.

LAS FRUTAS SECAS Y SEMILLAS SON FUENTE DE CALCIO, HIERRO, DESCENSO DE COLESTEROL Y ACIDOS GRASOS ESENCIALES CON FUNCIONES ANTIOXIDANTES: Las nueces, almendras, semillas de girasol, semillas de chía, y semillas de girasol tienen estas propiedades y muchas más, para absorber los nutrientes deben ser machacadas. En cada comida comer una cucharada de semillas de girasol, de chía y de sésamo tostadas y machacadas. Si no se tuestan y trituran las semillas, sólo servirán como fibra y sus propiedades benéficas no podrán ser aprovechadas.

PRODUCTOS MACROBIOTICOS A EVITAR POR EXCESO DE SODIO:

- TEKKA
- MISO
- SALSA DE SOJA
- GOMASIO COMÚN, O SEA CON SAL
- EXCESO DE ALGAS

**CROQUETAS “CURALOTODO”  
DE ARROZ INTEGRAL U OTRO CEREAL INTEGRAL.**

**INGREDIENTES:**

- 2 tazas de arroz integral hervido u otro cereal integral hervido
- 1 huevo (o agua con maicena para personas que no consumen proteína animal)
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de semillas (girasol, almendras, chía, etc.)
- Algas (optativo)
- 1 taza de verduras hervidas o salteadas (cebolla-zanahoria-zapallito)
- Condimento a gusto

**PROCEDIMIENTO**

- 1) Hervir el arroz
- 2) Cocinar las verduras (hervidas o salteadas)
- 3) Mezclar todo
- 4) Colocar en una fuente para horno, que las croquetas tengan una altura menor a 1 cm. Cocinar de 15' a 20' (previo horno fuerte)
- 5) Posteriormente se corta en cuadraditos de 7 x 7 cm.
- 6) Se come 1 croqueta cada 3 horas.

**BIFECITO DE TOFU AL VERDEO**

- Cortar al tofu en bifecitos
- Cortar las cebollas en julianas
- Cocinar con un poco de aceite
- Agregar los bifecitos
- Darlos vuelta y volver a condimentar.