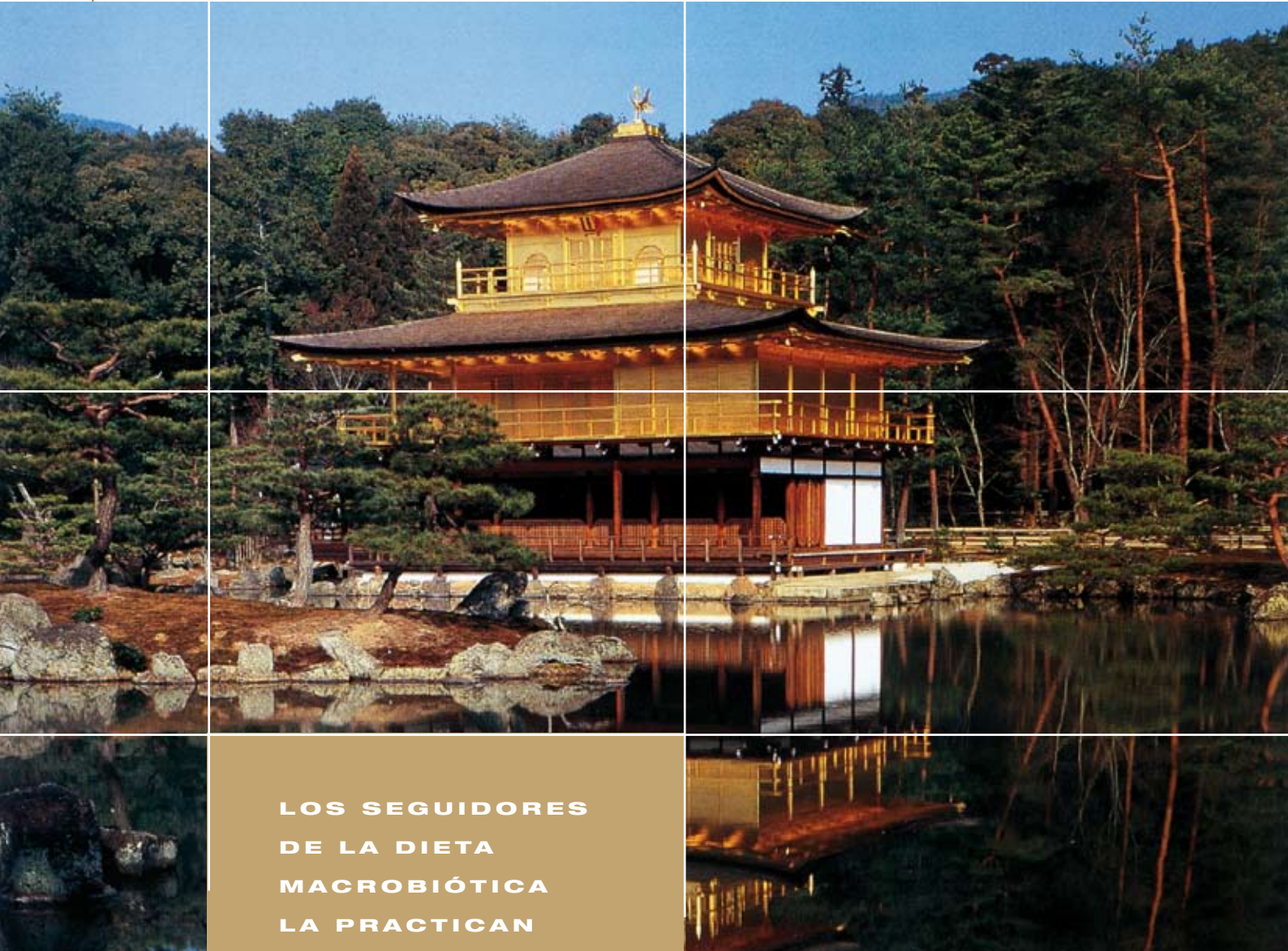


LA MACROBIÓTICA LA DIETA ENERGÉTICA



**LOS SEGUIDORES
DE LA DIETA
MACROBIÓTICA
LA PRACTICAN
COMO UNA
RELIGIÓN Y VEN
LA VIDA A TRAVÉS
DE ELLA.**

POR DR. PIER ALBRECHT

Nacida en Japón, gracias a George Oshawa, la macrobiótica se basa en la búsqueda del equilibrio físico y emocional a través de la armonía en la dieta, para lo cual se dividen los alimentos en Yin y Yang. Hoy analizaremos sus fundamentos, así como sus ventajas e inconvenientes.

Esta dieta está basada en el consumo de hidratos de carbono, sobre todo arroz, aunque debe añadirse una cantidad de proteínas vegetales, como la soja, las legumbres, las verduras, y las algas japonesas, por su riqueza en minerales.



La mayoría de las personas que siguen esta dieta presentan una serie de deficiencias que se traducen en una apariencia muy pálida.

Es paradójico que los “maestros de la macrobiótica”, -como es el caso de Mishio Kushi o su mujer,- parezcan llenos de salud y energía, quizás por serles más familiar este tipo de alimentación, - debido a su origen oriental, - o bien a no seguir de forma muy estricta sus propias doctrinas.

Como decíamos antes, la dieta macrobiótica está basada en el equilibrio existente entre el Yin y el Yang de los alimentos y de la vida en general. Es muy interesante estudiarla, yo lo he hecho y durante tres años la he seguido, por lo que puedo decir que, - aunque bien practicada permite al cuerpo eliminar toxinas,- no creo que esté recomendada para todo el mundo.

De hecho, los adeptos a la macrobiótica presentan una serie de deficiencias que derivan en patologías concretas.

Y es que, muy a menudo, los seguidores de esta doctrina alimentaria la practican como una religión y ven la vida a través de ella.

Tampoco es fácil adaptar las relaciones sociales a este estilo de vida y de alimentación. La pregunta es: ¿La higiene de vida es un fin o es un medio?, ¿nuestra existencia tiene que organizarse alrededor de la búsqueda de la salud o solamente tenemos que encontrar un equilibrio para poder vivir y desarrollarnos?. Corresponde a una necesidad del individuo buscar la verdad absoluta y detener la búsqueda cuando piensa haberla encontrado. La realidad es que los seguidores de Kushi han hallado la verdad que les corresponde, y si ésta les permite crecer, será la acertada.

Un último apunte sobre la dieta macrobiótica: Si tenemos en cuenta los grupos sanguíneos, los individuos más apropiados para seguirla son los del tipo A, siempre y cuando ingieran las legumbres y los cereales recomendados.