

La parte
mística y terapéutica
de los cereales integrales
en grano

MÁS ALLÁ DE LOS NUTRIENTES

Los alimentos tienen una cualidad energética que nos transmiten cuando los consumimos. Considerar los alimentos de ese modo no es algo venido únicamente de la macrobiótica, sino que es algo mucho más antiguo conocido como la teoría del signo, que viene a decir que aquello para lo que sirve la planta (o el alimento) está señalado en la misma planta. El signo que nos indica su utilidad puede manifestarse de diversos modos: a través de la forma de la planta, de su color, de su gusto u olfato, del lugar donde crece... En las siguientes páginas se ha recopilado lo que sé sobre las virtudes de los cereales integrales en grano basándome en la teoría del signo. He añadido un pequeño apunte sobre la teoría de las cinco transformaciones, venida de la Medicina Tradicional China y presente en el currículum de la macrobiótica.

L A ENERGÍA DE LOS CEREALES

CONVIVENCIA PACÍFICA

Decíamos en el primer texto del curso que los cereales “crecen en grupos apretados que expulsan a la competencia y producen muchas semillas pequeñas, confiando en el número y no en defensas químicas para asegurarse de que sobrevivirá parte de la descendencia”.

De lo que se puede deducir que los cereales contribuirían a la convivencia pacífica de los seres humanos, que en última instancia era el objetivo de George Ohsawa y Michio Kushi, padres de la macrobiótica tradicional.

ABUNDANCIA

Los cereales tienen la capacidad de reproducirse en abundancia a partir de una sola semilla y al ser consumidos por los seres humanos puede apoyar energéticamente a la fuerza reproductora, no sólo sexualmente sino también psicológicamente. Los granos representan el principio y el final de la planta, conteniendo así todas las posibilidades y potencial de la planta entera.

ESTIMULAN EL INTELLECTO

Los granos son el alimento principal para el cerebro y el sistema nervioso y contiene la memoria genética de cómo la humanidad pasó de la era del primitivismo a la especie civilizada. El grano y el tallo del cereal corresponden con el cerebro y la columna vertebral (médula espinal), lo que contribuye a llevar una postura erecta y un intelecto avanzado.

LONGEVIDAD

Los cereales se pueden almacenar durante mucho tiempo, incluso se han llegado a encontrar grano de los egipcios que han podido germinar. Esta cualidad puede contribuir positivamente a nuestra longevidad.

VERSATILIDAD

Los cereales son uno de los alimentos más versátiles del planeta. Pudiendo elaborar cremas, pan, pasta y otros alimentos. Se pueden combinar con verdura, animales, legumbres.

La planta de los cereales es flexible y fuerte, lo cual transmite la misma cualidad al cuerpo de la persona que los consume. Seremos capaces de sortear cualquier cambio en el tiempo, retos y dificultades.

LAS CINCO TRANSFORMACIONES

Una de las teorías predominantes en la macrobiótica es la Teoría de las cinco transformaciones, que estudia el movimiento de la energía o ki. Esta teoría recomienda alimentos específicos para la mejora de cada uno de los órganos del cuerpo.

A continuación expongo los órganos y los cereales que contribuirían a un buen funcionamiento de los mismos:

Hígado y vesícula biliar:
Cebada, trigo, centeno y avena.

Corazón e intestino delgado: maíz, quinoa y amaranto.

Estómago, bazo y páncreas: Mijo, arroz glutinoso y avena.

Pulmones e intestino grueso: arroz integral.

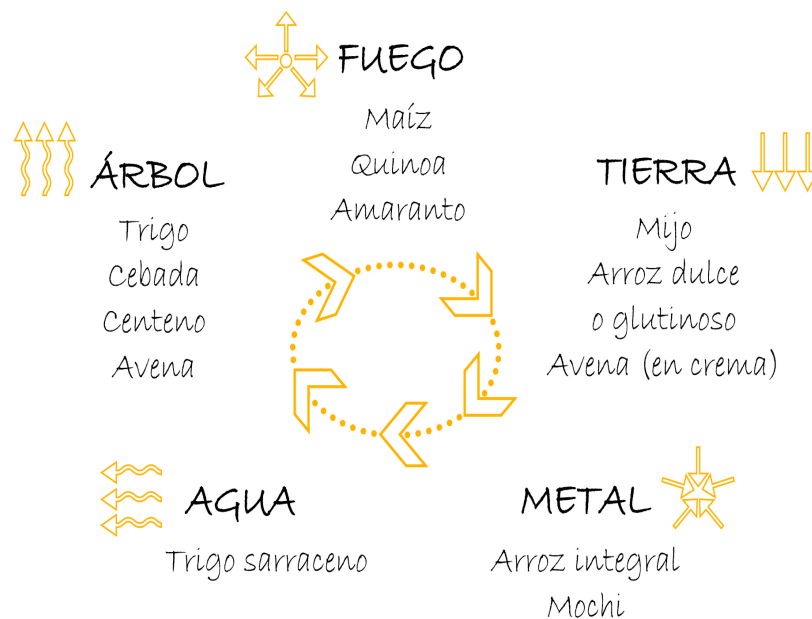
Riñón y vejiga: Trigo sarraceno.

Cuando existan tendencias (no enfermedades) a tener problemas en esos órganos, comer esos cereales frecuentemente también contribuirán a mejorar la situación.

Cinco transformaciones - Órganos



Cinco transformaciones - Cereales



* Reproducción de los gráficos del temario oficial de la formación en macrobiótica del Kushi Institute en Boston.

ARROZ INTEGRAL

Se le considera el grano de la meditación y el equilibrio porque es el que más centra la energía en el cuerpo y que mejor predispone a la serenidad mental y el sosiego. Se toma cuando se busca bienestar tanto emocional como espiritual. Es idóneo si nos sentimos agobiados y faltos de lucidez. Si durante un período de entre 3 y 7 días disminuimos el consumo de los demás alimentos y aumentamos el de arroz integral, acompañado de pequeñas cantidades de verduras y de unos encurtidos o una sopa de miso, conseguiremos excelentes resultados.

Mejora la condición de órganos como el cerebro, la médula espinal, los pulmones, los intestinos, los riñones, la vejiga y los órganos reproductivos.

El arroz glutinosos se ha usado tradicionalmente para promover la lactancia y mantener a los amantes juntos.

Tiene efectos muy beneficiosos tomado en forma de crema para enfermos muy graves o terminales.

TRIGO

Tiene un efecto ligeramente refrescante, ayuda a relajarse y puede usarse cuando se sufre de insomnio, palpitaciones, irritabilidad, trastornos relacionados con la menopausia e inestabilidad emocional.

Refuerza los músculos y la estructura externa, indicado para personas que quieran ganar peso, niños en edad de crecimiento y personas frágiles.

Difícil de digerir aun hirviéndolo y masticándolo bien. Se recomienda el uso de sus productos derivados como el bulgur o el cuscús.

La espelta tienen efectos parecidos al del trigo, especialmente en procesos hepáticos crónicos. Se puede tomar cuando existe una intolerancia al trigo, pues muchas veces la espelta no despierta tales intolerancias.

AVENA

La avena prefiere climas fríos con mucha humedad. Tiene la habilidad de absorber sal y por tanto adecuada para personas con acumulación de sodio en sus cuerpos. Capacidad para reducir el colesterol, regular el azúcar en sangre y regular el tránsito intestinal. Energéticamente calienta y da humedad al cuerpo. Puede ser muy beneficiosa para personas débiles con dificultades para ganar peso y para aquellos que están muy nerviosos y estresados.

Contiene más grasa que cualquier otro cereal y tiene una energía fuerte y caliente. Indicada para desayunos contundentes. Limitada en los casos donde haya tendencia a crear mucosidad o personas con problemas de pulmones o intestino grueso.

Se utiliza de forma terapéutica en casos de disentería, diabetes, hepatitis, debilidad nerviosa o sexual, e indigestión.

CENTENO

Es el más depurativo de todos los cereales. Disminuye la humedad. Reduce el apetito si lo tomamos tanto en forma de grano como en forma de copo.

Uno de los granos más duros. Con gran capacidad para soportar el frío. Cultivado en zonas del norte donde el trigo no consigue sobrevivir.

Su capacidad para retener agua ha llevado a muchos a pensar que es un buen supresor del apetito y bueno por tanto para perder peso.

Excelente para aumentar de tamaño/corpulencia y vigor. Crea una condición caliente y seca.

CEBADA

Se usa para disolver el efecto de la proteína animal y el exceso de consumo de grasa. Se digiere fácilmente, es depurativa y referescente. La cebada tostada en forma de té constituye un buen sustituto del café. Otra forma de consumirla es el agua de cebada, que se elabora hirviendo 100 g de cebada con un litro de agua, con cáscara de limón y una rama de canela durante 30 minutos. Se cuela el agua de cebada y se puede tomar endulzada con sirope de cebada o de arroz.

Crea una condición cálida y húmeda.

TRIGO SARRACENO

Es el más fuerte de los cereales. Nutre los riñones, la vejiga, y las funciones reproductivas. Da una energía fuerte y cailliente, ideal para desempeñar trabajo físico intenso.

Alivia el cansancio de fondo, recomendado en insuficiencias cardíacas y problemas circulatorios (tensión arterial elevada, falta de circulación en manos y pies, inhibe hemorragias).

Resiste climas fríos, húmedos y ventosos. Puede producir dos cosechas en un año. Escasos problemas con insectos o enfermedades.

Especialmente beneficioso para individuos con cuerpos frágiles y baja autoestima, ya que tiene la capacidad, más que ningún otro cereal, de producir calor al cuerpo. También tiene una habilidad inusual de absorber líquido, constituyendo un gran cereal para aquellos con dificultad para absorber nutrientes de su comida.

MIJO

Nutre el páncreas, el bazo y el estómago. Muy recomendado para la hipoglucemia. Te da una sensación de energía estable, efecto que se parece a las sensaciones que uno tiene después de hacer ejercicio (estabilidad por varias horas).

Muy drenante, ayudando a reducir volumen. Ideal para los que sufren de retención de líquidos,

Fácil de digerir, de efecto alcalino, todos los demás cereales tienen un efecto acidificante. El mijo es un cereal resistente y adaptable. Poca necesidad de agua, un cereal ideal para tierras áridas. Si no hay agua tiende a estar en un estado durmiente hasta que llega. Cuando por fin llega el agua crece rápido.

QUINOA

Es un excelente energizante y resulta muy nutritiva. Buena para personas con desgaste crónico y digestión débil.

Se adapta muy bien a las condiciones extremas (Perú o los Himalayas), por lo que transmite mucha fuerza. Rica en proteínas y otros nutrientes.

Es rica en lisina, aminoácido ausente en los otros cereales, por tanto combinar la quinoa con los otros cereales daría como resultado un plato mucho más nutritivo. Para obtener el mismo efecto se puede combinar los cereales con legumbres o con amaranto, que también tiene lisina. Ideal para personas desgastadas y bajas de energía.

AMARANTO / TEFF

Combinado con el arroz ayuda a reconstituir los pulmones débiles. Proporciona resistencia física, es un cereal que crece en los terrenos más áridos. Es muy recomendable que lo tomen las mujeres embarazadas, los lactantes y los bebés y niños en general. Ideal combinándolo con otro cereal.

Junto con la quinoa es uno de los cereales más ricos nutricionalmente.

Resistente a las sequías y a las plagas, fácilmente maneja el estrés y la adversidad, es sorprendentemente prolífico y sorprendentemente adaptable.

El teff, como la quinoa y el amaranto, tiene la capacidad de resistir sequías, es muy nutritivo y su cosecha es muy productiva.

MAÍZ

Fortalece el corazón y el intestino delgado. Es el grano más expansivo dando una energía expansiva, fuerte y hacia arriba.

Tonifica los riñones, es diurético. Es un cereal refrescante, ideal para el verano.

Crea una condición seca y fresca en el cuerpo. Sin embargo, el maíz dulce, que es más una verdura que un cereal, crea una condición húmeda y fresca.

