

Capítulo 1

Energética de los alimentos

¿Somos lo que comemos?

Los humanos nos distinguimos por nuestra forma de alimentarnos. Todo animal tiene un programa biológico para alimentarse que le permite funcionar según corresponde a su especie. Una gacela es capaz de saltar cuatro o cinco metros porque ha evolucionado para adaptarse a un medio determinado y porque se alimenta de las hierbas y los pequeños rizomas que encuentra en la sabana o en la estepa; eso le da la capacidad de comportarse como una gacela. Un tigre come la carne de lo que depreda, y eso le da la capacidad de comportarse como un tigre. Si a un tigre le diéramos de comer la comida de una gacela, acabaría cayendo enfermo. También el ser humano enferma cuando come lo que no debe.

La dentadura marca las características que indican cómo debe comer una especie. El diseño de nuestra dentadura nos dice cuál es la alimentación apropiada para desarrollar las capacidades que, como humanos, podemos alcanzar en el aspecto físico y mental, en nuestra comprensión del universo y, también, en el terreno emocional y espiritual. Disponemos de la sensibilidad y la capacidad de cuidar de nosotros y de nuestro planeta, de estar en armo-

nía con la creación que está por debajo de nosotros en la escala evolutiva. Por ello es tan importante entender qué alimentos son adecuados para nosotros.

En primer lugar, debemos atender a lo que nos revela nuestro aparato digestivo, empezando por los dientes. La dentadura de cada animal responde a sus necesidades alimenticias y biológicas. Cada especie está programada biológicamente, y tanto su dentadura como su aparato digestivo han evolucionado para adaptarse lo mejor posible al tipo de alimentación que le es propio. Así, la dentadura de un depredador, de un carnívoro, está compuesta principalmente por piezas afiladas y cortantes, con el fin de que pueda desgarrar con facilidad la carne.

La dentadura del hombre consta de treinta y dos piezas, veinte de las cuales son molares y premolares, es decir, piezas planas destinadas a moler; ocho son incisivos, piezas especializadas en

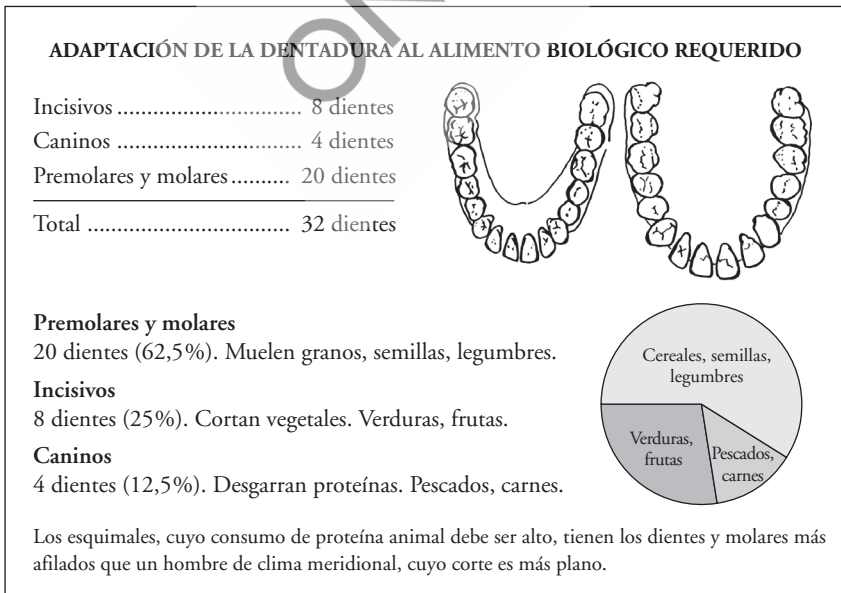


Ilustración 1. Dentadura humana.

cortar, y las cuatro restantes son caninos, piezas puntiagudas, cuya función es desgarrar. En términos porcentuales, el 62,5 % de nuestra dentadura está destinado a moler; el 25 %, a cortar, y el 12,5 % restante, a desgarrar. Estos datos nos proporcionan una idea muy aproximada de la proporción, en volumen, de los distintos tipos de alimentos a nuestro alcance que debemos consumir.

Una dieta estándar, por tanto, debería estar compuesta, aproximadamente, de un 62 % de cereales, legumbres y semillas; un 26 % de frutas y verduras, y un 12 % de proteínas. Hay que añadir que, según los individuos, los colmillos y otros dientes pueden ser más o menos afilados o planos, lo cual puede ser un indicativo de una mayor o menor necesidad de proteína animal; de hecho, diferencias de ese tipo se dan, por ejemplo, entre un esquimal y un caribeño.

El hecho es que el hombre, al estar al final de la escala evolutiva, puede comer de todo, pero no puede alimentarse de todo. Revisando la dentadura, tenemos una de las claves de cómo alimentarnos para adaptarnos a las distintas latitudes y realidades geoclimáticas del planeta.

Por ejemplo, en países cálidos, tropicales, con una atmósfera muy expansiva, con dentadura plana, no afilada, diseñada para cortar fruta y verduras, moler legumbres y grano y no para el consumo de carne y proteína animal (muy contractiva), si se consume mayoritariamente proteína animal se produce una atracción hacia alimentos muy expansivos, como las drogas, el azúcar, el alcohol y los condimentos picantes. Esto es lo que ocurre en México, Colombia, Afganistán, etc., lo cual condiciona de forma determinante la «salud» social, económica y general del país.

¿Qué nos proporcionan los alimentos?

Hemos perdido el contacto con la realidad inmediata, con la naturaleza, e ignoramos el hecho de que con los alimentos captamos la energía que hace funcionar correctamente nuestro organismo. Un herbívoro en libertad, en su medio, sabe qué hierba tiene que buscar en el momento en que está enfermo, cuáles debe comer y cuáles no. Pero al parecer, nosotros no; nosotros no tenemos ni idea de lo que nos va bien.

- ¿Por qué hay personas que dicen que el agua las engorda?
- ¿Qué debemos comer cuando llegamos a casa después de un duro día de trabajo y nos sentimos profundamente cansados?
- ¿Qué podemos darles a nuestros hijos cuando no se concentran en el colegio? ¿Un zumo de fruta variada, un plato de pasta, arroz o una escalopa de ternera?

Parece claro que el desafío consiste en recuperar el instinto perdido, la intuición y el conocimiento para prevenir el desequilibrio. Solo de este modo determinaremos en qué punto está ese desequilibrio y cómo podemos influir sobre él con la alimentación.

Partamos de un concepto ampliamente aceptado: los alimentos son fundamentalmente energía. Todo el universo lo es. La teoría cuántica lo ha demostrado. Según ella, la materia no es más que energía condensada. Veamos en qué se basa esta afirmación. Como sabemos, los átomos están formados por uno o varios electrones y por un núcleo compuesto de protones y neutrones. Los electrones no tienen masa, es decir, son energía en estado puro.

Los protones y los neutrones, en cambio, sí la tienen. Sin embargo, cálculos científicos han probado que si uniéramos todos los núcleos atómicos del universo cabrían en la cabeza de un alfiler, lo cual demuestra que la materia, por sólida que parezca, está vacía.

El hecho de que una sustancia —un alimento, en este caso— nos resulte más o menos sólida es una cuestión de percepción. En realidad, nunca llegamos a tocar nada verdaderamente. Cuando creemos rozar una mesa, por ejemplo, sus electrones y los de los átomos de nuestros dedos no entran en contacto. Si lo hicieran, estaríamos frente a una reacción química, algo que, obviamente, no sucede cuando pasamos la mano por su superficie. Así que la solidez de un objeto no es más que una impresión. Si pudiéramos contemplarlo a nivel subatómico, comprobaríamos que ese objeto, sea cual sea su naturaleza, está formado por ínfimas porciones de masa separadas por enormes espacios huecos; sería como una suerte de universo en el que los núcleos atómicos ejercen de estrellas; los electrones, de planetas, y el resto, millones de kilómetros de puro vacío. De hecho, cuando algo se nos antoja duro o, por el contrario, blando, lo que estamos percibiendo son energías con diferentes longitudes de onda.

En resumen, tanto nosotros como el mundo que nos rodea somos básicamente energía. Y los alimentos, por supuesto, no escapan a esa ley. Así que vamos a abordar la alimentación desde este punto de vista.

Conocer el yin y el yang

La concepción del universo como un inagotable crisol de fenómenos energéticos no es patrimonio exclusivo, ni mucho menos,

de la física moderna. Tradiciones y filosofías de diferente signo y origen geográfico entienden y explican la realidad de esta forma desde hace muchísimos siglos. Y todas ellas, asimismo, comparten la idea de que los fenómenos se manifiestan bajo dos caras, dos tendencias, que son el resultado de la existencia de una polaridad universal en los fenómenos, que se ha representado de distintas formas según la cultura o la religión a la que nos refiramos: el taoísmo la simboliza con el círculo del yin y el yang (los términos que vamos a utilizar aquí); el cristianismo, con la cruz —la energía horizontal y la energía vertical, o también la madre tierra y el padre celestial, a los que se refiere Jesucristo en el evangelio copto de santo Tomás—; el judaísmo, con la estrella de David —el triángulo y el triángulo invertido—; el budismo tibetano, con la esvástica (tan tergiversada por el nazismo); el sintoísmo, con la T invertida; el zoroastrismo, con el punto y la línea, etc., y la ciencia moderna, con el sistema binario de unos y ceros, capaz de abarcar todo el conocimiento actual.

¿En qué consiste esa polaridad? Desde antiguo, los hombres observaron que en todo fenómeno existe una tendencia hacia la expansión y otra hacia la contracción o, lo que es lo mismo, una tendencia yin y otra yang. En función de qué tendencia predomine en un momento determinado, es decir, sabiendo si el fenómeno se encuentra en una fase expansiva (yin) o en una fase contractiva (yang), se puede prever qué evolución sufrirá. El yin y el yang son, en síntesis, fuerzas —la primera centrífuga, la segunda centrípeta— que operan en cualquier dimensión de la realidad. Si nos referimos, por ejemplo, al movimiento, este será más yin cuanto más lento sea, y más yang cuanto más rápido. Si nos referimos a las texturas, las blandas son más yin y las duras, más yang. Si analizamos a una persona por su constitución, será

| | YIN | YANG |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | Fuerza centrífuga | Fuerza centrípeta |
| Tendencia | Expansión | Contracción |
| Función | Difusión | Fusión |
| | Dispersión | Asimilación |
| | Separación | Reunión |
| | Descomposición | Organización |
| Movimiento | Más inactivo y lento | Más activo y rápido |
| Vibración | Onda corta y alta frecuencia | Onda larga y baja frecuencia |
| Dirección | Ascendente y vertical | Descendente y horizontal |
| Posición | Hacia fuera, periférica | Hacia dentro, central |
| Peso | Más liviano | Más pesado |
| Temperatura | Más fría | Más cálida |
| Luz | Más oscura | Más clara |
| Humedad | Más mojado | Más seco |
| Mundo | Vegetal | Animal |
| Densidad | Menor | Mayor |
| Tamaño | Más grande | Más pequeño |
| Forma | Más expansiva y frágil | Más contraída |
| Extensión | Más larga | Más corta |
| Textura | Más blanda | Más dura |
| Partícula atómica | Electrón | Protón |
| Elementos | N, O, K, P, Ca, etc. | H, C, Na, As, Mg, etc. |

Tabla 1.

más yin cuanto más alta y gruesa sea, y más yang cuanto más baja y delgada. En cuanto a las zonas climáticas, la tropical es más yin y, en cambio, los polos son más yang. Yin, en definitiva, es todo lo que conlleva difusión, dispersión, separación, descomposición, etc. Yang, por el contrario, es lo que implica fusión, asimilación, reunión, organización, etc.

En la tabla 2 podemos ver estos y otros ejemplos de la aplicación de la polaridad yin/yang a la realidad.

Hay que entender esta clasificación en términos relativos, porque nada es yin o yang de forma absoluta. Todos los fenómenos son una combinación de ambas tendencias energéticas en una u otra proporción, que además varía constantemente, hasta el punto de que cualquier cosa, llevada al extremo, se convierte en su opuesto. Podría ocurrir que algo que, al generalizar, quedara incluido en el campo de lo yin, resultara yang al compararlo con algo más yin, y viceversa.

Para comprender mejor cómo funciona esta polaridad universal podemos recurrir a los principios y leyes que, de acuerdo con la tradición oriental, regulan el funcionamiento energético del mundo. Veamos cuáles son, según esta filosofía, los siete principios del «infinito universo», un concepto que alude a la matriz de fenómenos que nos envuelve, de la cual surgen los acontecimientos, situaciones y seres que configuran nuestra realidad:

1. Todo es una diferenciación del Uno infinito.
2. Nada es idéntico.
3. Todo fenómeno es efímero y se transforma constantemente, cambiando su polaridad de yin a yang o viceversa.
4. Los elementos antagónicos son complementarios, es decir, forman una unidad.
5. Lo que tiene cara tiene dorso, y cuanto mayor es la cara, mayor es el dorso.
6. Todo lo que tiene principio tiene fin.
7. Yin y yang se manifiestan continuamente desde el eterno movimiento del infinito universal.

| | YIN | YANG |
|---|------------------------------|------------------------------|
| | Fuerza centrífuga | Fuerza centrípeta |
| Tendencia | Expansión | Contracción |
| Función | Difusión | Fusión |
| | Dispersión | Asimilación |
| | Separación | Reunión |
| | Descomposición | Organización |
| Movimiento | Más inactivo y lento | Más activo y rápido |
| Vibración | Onda corta y alta frecuencia | Onda larga y baja frecuencia |
| Dirección | Ascendente y vertical | Descendente y horizontal |
| Posición | Hacia fuera, periférica | Hacia dentro, central |
| Peso | Más liviano | Más pesado |
| Temperatura | Más fría | Más cálida |
| Luz | Más oscura | Más clara |
| Humedad | Más mojado | Más seco |
| Mundo | Vegetal | Animal |
| Densidad | Menor | Mayor |
| Tamaño | Más grande | Más pequeño |
| Extensión | Más larga | Más corta |
| Textura | Más blanda | Más dura |
| Partícula atómica | Electrón | Protón |
| Elementos | N, O, K, P, Ca, etc. | H, C, Na, As, MG, etc. |
| Ambiente | Vibración, aire | Agua, tierra |
| Efectos climáticos | Clima tropical | Clima frío |
| Biológico | Más calidad vegetal | Más calidad animal |
| Sexo | Femenino | Masculino |
| Estructura orgánica | Más hueca, expandida | Más compacta, condensada |
| Nervios Vegetativos (estructura) | Simpático | Parasimpático |
| Actitud | Más pasiva | Más activa |
| Trabajo | Más psicológico y mental | Más físico y social |
| Función vegetativa | Parasimpático | Simpático |
| Mentalidad | Analítica | Sintética |

Tabla 2.

Según estos siete principios, la tradición oriental entiende el universo como una manifestación de dos energías antagónicas y complementarias: el yin, que representa la «centrifugalidad», y el yang, que representa la «centripetalidad». Estas dos energías se atraen mutuamente, interactúan y generan todos los fenómenos. De nuevo, nada es totalmente yin ni totalmente yang; cualquier fenómeno es una combinación de ambas energías en distintas proporciones, las cuales, además, varían constantemente. El equilibrio absoluto no existe, sino que, en los fenómenos, situaciones o sistemas estables se da un equilibrio dinámico. Otras dos leyes fundamentales rigen a ambas fuerzas: por una parte, lo yin repele lo yin y lo yang repele lo yang; por otra, lo extremadamente yin produce yang y lo extremadamente yang produce yin.

Como decíamos antes, y explicaremos detalladamente más adelante, también los alimentos son energía y tienen este carácter bipolar: unos son más yin y otros, más yang. En función de ello, producen determinados efectos en nuestra mente, nuestras emociones y nuestro organismo. De ahí que la aplicación de la polaridad yin/yang a las recomendaciones sobre cómo alimentarnos y a las dietas curativas sea muy directa. Tan directa como efectiva. Un ejemplo a modo de anticipo: si una persona está dispersa, asténica y alicaída, es decir, se encuentra en una fase yin, lo que convendrá es que tome, por ejemplo, alimentos salados, concentrados y tostados, que producen efectos yang.

Pero antes de entrar de lleno en la cuestión de la alimentación, veamos cómo funcionan ambas fuerzas, la centrífuga y la centrípeta, el yin y el yang, a escala planetaria.

La energía de la Tierra y la energía del cielo

Todos los fenómenos que se producen en nuestro planeta lo hacen bajo el influjo de dos clases de energías: las terrestres y las celestes. Las energías terrestres son yin: verticales, ascendentes y centrífugas. Las energías celestes, por el contrario, son yang: verticales, descendentes y centrípetas. En la confluencia, en el choque de esas dos fuerzas, se genera y se desarrolla, sin ir más lejos, la vida. Cuando predomina la energía celeste, nos encontramos con el mundo inorgánico, y conforme la energía terrestre aumenta, aparece el mundo orgánico. Los minerales, por ejemplo, tienden a cristalizar, a organizarse ocupando el mínimo espacio y la menor energía posibles: son yang estructurado, centrípeto, condensado. En cambio, el mundo orgánico crece por imbibición, tiende a la expansión, y gracias a la energía terrestre puede satisfacer su vocación de ocupar más espacio.

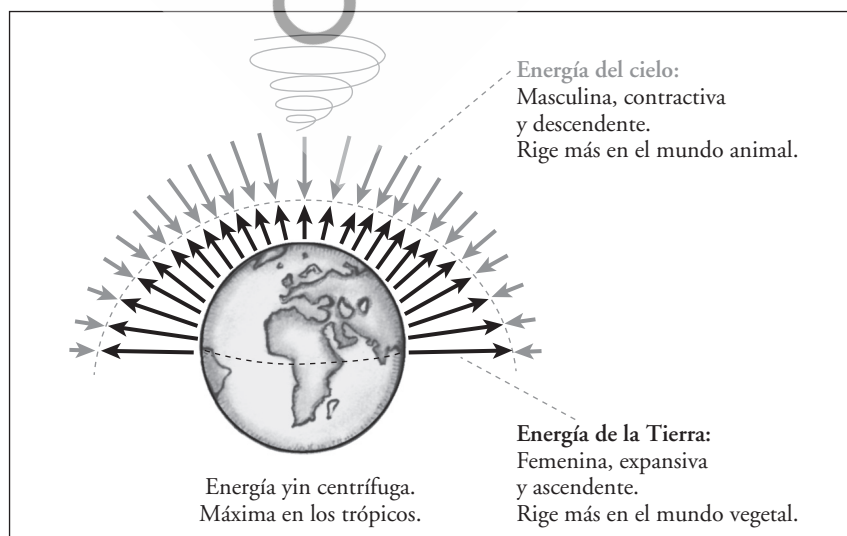


Ilustración 2. Energía del cielo - Energía de la Tierra.

Podemos comprobarlo con el crecimiento de las plantas, vertical y ascendente. Incluso las plantas que aparentemente crecen en horizontal lo hacen, en realidad, hacia arriba. Claro está que las raíces crecen hacia abajo, pues yin y yang siempre coexisten, pero la tendencia dominante en las plantas es el crecimiento hacia arriba y hacia fuera.

Dentro del mundo orgánico existen diferencias entre el mundo vegetal y el mundo animal. Las células de los animales —yang— son más condensadas que las de los vegetales —yin— y, en general, el mundo animal se rige por una tendencia más centrípeta y aglutinadora que la que gobierna el mundo vegetal, absolutamente expansiva. Esto es debido a que los animales cuentan con mayor proporción de energía celeste que los vegetales.

La energía terrestre, centrífuga y yin, es fruto de la rotación del planeta y alcanza su punto culminante en los trópicos. Allí crecen

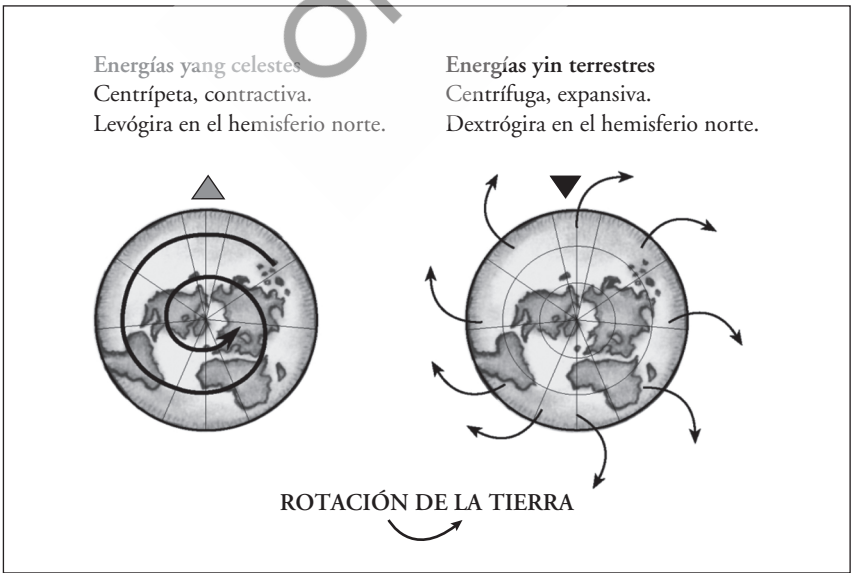


Ilustración 3. Energía centrífuga - Energía centrípeta.

grandes árboles, grandes hojas, grandes insectos. Y es que la energía de la Tierra produce abundancia y diversidad de seres vivos. Por el contrario, la energía celeste, centrípeta y yang, predomina en los polos, donde la vida tiene mayores dificultades para desarrollarse: hay menor variedad de especies, con predominio de la vida animal —osos, focas, etc.—. Las especies vegetales que empiezan a surgir conforme nos alejamos de los polos cuentan con más características celestes, es decir, son más duras: tienen hojas pequeñas, más raíces y mayor condensación y resistencia que en los trópicos. En los polos el mundo es más vibracional y energético —véanse las auroras boreales— mientras que en el ecuador hay más manifestaciones físicas materiales.

En el mundo orgánico, lo vegetal es más yin: expansivo, pasivo y frío. Lo animal, en cambio, es más yang: compacto, activo y caliente.

En los polos, la energía predominante es yang; conforme nos acercamos a ellos van desapareciendo los vegetales. En cambio, si nos acercamos al ecuador, la diversidad vegetal aumenta y los árboles son cada vez más altos (porque hay más energía de la Tierra, yin).

Los seres humanos, como animales que somos, tomamos más energía del cielo que de la Tierra. Somos, de hecho, el animal que más energía celeste es capaz de captar. La proporción entre energía celeste y energía terrestre de que estamos cargados es, aproximadamente, de 7 a 1, que, por cierto, es también la proporción ideal, según los clásicos, entre el tamaño del cuerpo y el de la cabeza. Existe, sin embargo, una pequeña diferencia entre el hombre y la mujer, que explica la polaridad y atracción entre ambos: el hombre está más cercano a la proporción de 8 a 1. De ahí que los ciclos de la mujer se rijan por múltiplos de 7 y los del hombre,

por múltiplos de 8. La mujer comienza a menstruar, o comenzaba a hacerlo, a los 14 años. Actualmente, la primera menstruación se ha adelantado debido al excesivo consumo de carne y de proteína animal, que son factores yang, pero el ciclo sigue repitiéndose cada 28 días, un múltiplo de 7, y un embarazo dura unas 10 lunas (280 días). En el hombre la pubertad llega, en cambio, a los 16, un múltiplo de 8, y los 40 marcan en general un momento significativo de la vida.

Según las medicinas orientales, la energía terrestre entra en el cuerpo humano por los pies y por el perineo; la celeste, en cambio, entra sobre todo por la cabeza. Ambas circulan especialmente por un mismo canal central y van cargando una serie de centros de energía, que los orientales denominan chacras, los cuales a su vez la distribuyen a través de nadis o meridianos internos y externos por todo el organismo. La energía sufre en ese trayecto un proceso progresivo de materialización, de más sutil a más densa, que alcanza su culminación en la linfa y las células.

Los chacras regulan las actividades fisiológicas y mentales de su área de influencia. En total, existen seis centros de energía básicos, que se encuentran respectivamente en los siguientes centros:

1. La zona de la coronilla, que es el lugar por donde entra, principalmente, la energía celeste (desde hace muchísimo tiempo este centro energético está desvitalizado, es decir, más allá de constituir la puerta de entrada de la energía celeste, no aporta energía al organismo, sino que la consume por el descontrol del gobierno mental).
2. El mesencéfalo, o zona del cerebro medio, que es el chacra que distribuye la energía al cerebro.

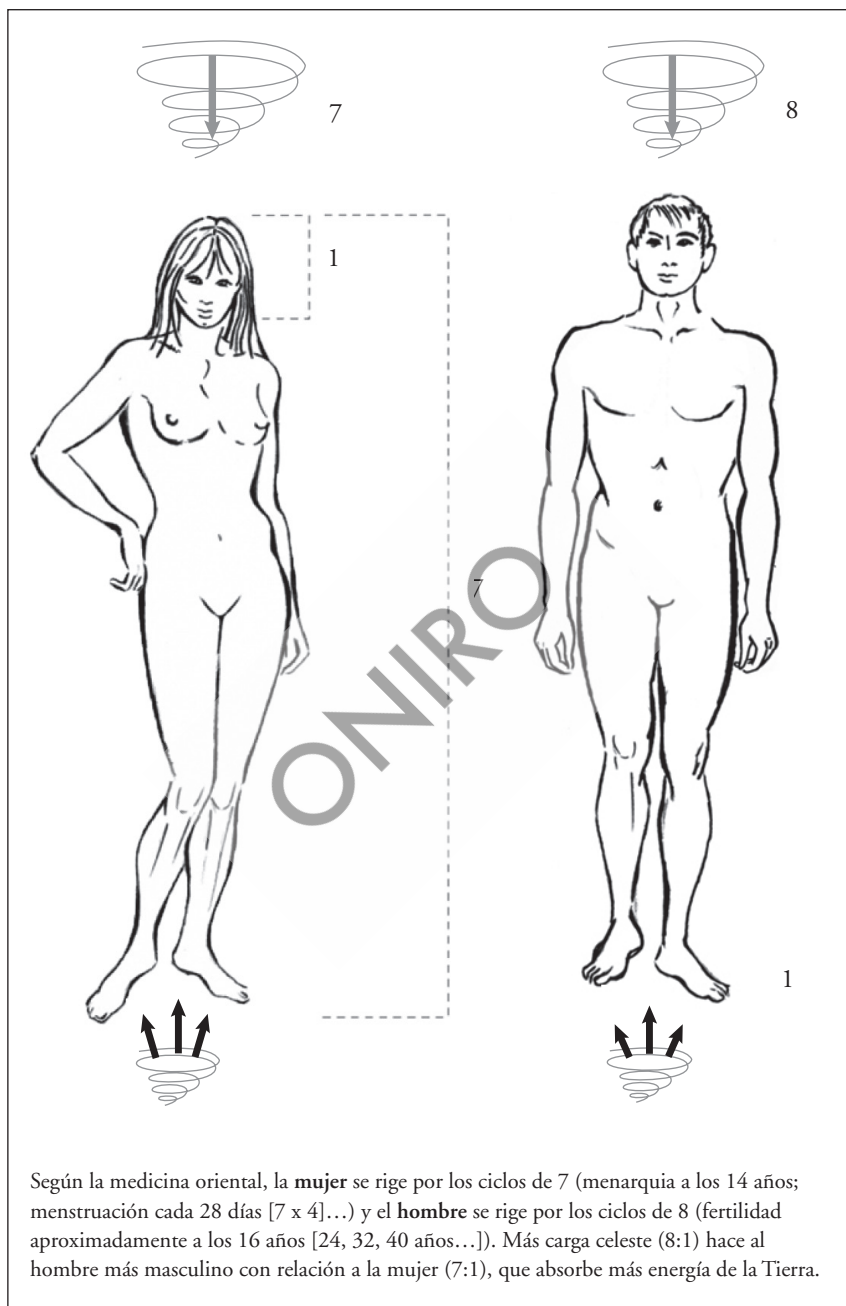


Ilustración 4. Carga celeste – Carga terrestre.

3. La región de la garganta, que regula, entre otras cosas, la secreción de saliva, las funciones de las glándulas tiroideas y paratiroides, la respiración y el habla.
4. El corazón, que, gobierna el sistema circulatorio y funciones mentales profundas como, por ejemplo, el sueño.
5. La zona estomacal e intestinal, desde donde se regula la digestión y se distribuye la energía al hígado, el bazo, el páncreas y los riñones, y donde se guarda la energía.
6. La zona genital, que es el principal lugar de absorción de la energía terrestre.

Además de recibir su aliento del canal distribuidor de la energía celeste y terrestre, los chacras se nutren de la fuerza que les aporta el sistema sanguíneo, cargado asimismo electromagnéticamente. Gracias a ello, podemos influir directamente en su actividad, dado que la sangre se nutre de los alimentos que ingerimos y del aire que respiramos. En función de lo que comamos y bebamos, y también de cómo respiremos, los condicionaremos en uno u otro sentido y, por lo tanto, podremos mejorar nuestras capacidades físicas y mentales (véase capítulo 2).

Yin y yang en el hombre y en la mujer

La polaridad energética universal explica también muchas de las diferencias que existen entre el hombre y la mujer. Pero para entender cómo operan el yin y el yang en los distintos sexos conviene que diferenciamos previamente dos conceptos: la «constitución» de la persona y su «condición». La constitución de la persona es el conjunto de características físicas y energéticas con

las que nace. Es su marca de fábrica, la que nos habla de la estructura interna y de la fortaleza de sus tejidos y sistemas orgánicos. La condición de la persona, en cambio, es el resultado de cómo nos cuidamos, el estado de forma en que nos encontramos en función de cómo vivimos y nos alimentamos, nuestro estado de salud en un momento determinado.

Si bien la mujer es grosso modo más yin que el hombre, hay que distinguir entre su interior y su forma externa. El interior de la mujer es más yang que el del hombre; está más cargado de energía celeste y por ello es más concentrado. Prueba de ello es que sus órganos genitales están orientados hacia dentro y que, por lo general, la cintura es estrecha (por ello, los órganos centrales del cuerpo son más compactos) y su estatura es menor que la del hombre. En cambio, su forma externa es más yin que la del hombre: pechos mayores, formas no angulosas sino redondeadas, mayor cantidad de grasas, más blandita...

En líneas generales, tanto los niños como las niñas son yang, son pequeños y condensados (compactos), y por eso les gusta lo yin: los helados, el azúcar, la fruta, etc. Sin embargo, al nacer, una niña es más yang que un niño: es más pequeña y compacta, más resistente, más fuerte. De ahí que durante el parto y las primeras semanas de vida sobrevivan más niñas que niños (en realidad, la muerte es el resultado final de un proceso de descomposición, de pérdida de energía, de desintegración, de «yinización» en definitiva).

Desde la niñez, la mujer se muestra más atraída por lo yin y el hombre más atraído por lo yang. Esto ocurre precisamente porque el núcleo de la mujer es yang y se ve atraído por lo yin, y viceversa: el hombre internamente es yin y siente predilección por lo yang.

Por ello, la niña, que interiormente es más yang, acumula yin comiendo más grasa, dulces, verduras, frutas, ensaladas, etc. Con los años, su cuerpo se irá llenando de sustancia yin y aparecerán las curvas y redondeces propias del sexo femenino. Por el contrario, el niño, cuyo interior es más yin, tiende a comer más alimentos salados y concentrados, más proteína animal, alimentos más cocinados, con lo que acumula yang; al nacer sin un núcleo energético denso y activo, busca aquello que lo haga más fuerte, más compacto. Eso explica que se incline más que la niña por el ejercicio físico y por todo lo que lo compacte.

No todos los niños siguen este patrón general. En ocasiones, las tendencias no se cumplen y surgen alteraciones y enfermedades como la anorexia. Desde el punto de vista energético, la anorexia se explica por una falta de fuerza del núcleo yang de la niña o adolescente. La niña rechaza lo yin: quiere estar muy delgada, tener un cuerpo plano y rehúye las redondeces y curvas propias de su sexo, lo cual es producto de la falta de mineralización de su estructura interna o, en otras palabras, de la carencia de un buen yang nuclear. Lo que conviene en estos casos, desde el punto de vista bioenergético, es establecer dietas que nutran los órganos internos y los mineralicen. Con un aporte de yang, la niña empezará a buscar también lo yin.

En general, la mujer, al tener un recubrimiento más yin y más líquido en el cuerpo, tiende a ser más emocional. El hecho de que cuente con mayor proporción de energía terrestre que el hombre la lleva a ser más práctica que él y le confiere mayores capacidades para la gestión de los asuntos biológicos y terrenos. El hombre, por el contrario, es más mental y proclive al idealismo. A la mujer le gusta más lo yin: lo suave, lo artístico, lo delicado. Al hombre, en cambio, le gusta más lo yang: la actividad, los deportes, la po-

lítica, la intelectualidad, la actividad social. En cuanto a los alimentos, la mujer, en general, se inclina más por las frutas, las ensaladas, la verdura, los dulces o los lácteos. El hombre, por su parte, prefiere la carne, la caza, los alimentos más salados y fuertes.

Ya en la vejez, tanto el hombre como la mujer van perdiendo la capacidad de regenerar sus tejidos, que se vuelven más secos, menos turgentes. La sustancia que a lo largo de la vida han ido acumulando en los tejidos se desgasta, y emerge el núcleo interior: yang, concentrado y activo, en la mujer, y yin, diluido y pasivo, en el hombre. De hecho, para mantenerse joven lo que hay que hacer es regenerar esa sustancia año tras año, lo cual requiere de una alimentación que nutra la sangre, la esencia, la energía o yang corporal y la propia sustancia o yin corporal. En el siguiente apartado, nos extenderemos más sobre estos cuatro conceptos.

En la tercera edad, el núcleo se convierte en predominante, y a menudo los sexos intercambian sus papeles. Así, puede que una mujer que siempre haya tenido un carácter más yin, suave, dulce y flexible, cambie y se vuelva más arisca y dominante, más disciplinada y activa (más yang). Y viceversa: al perder su capa externa yang, un hombre acostumbrado a llevar la iniciativa y si su carácter ha sido siempre autoritario y territorial (yang) puede volverse suave, flexible y conciliador, incluso cándido (más yin).

La esencia, la sustancia y la energía

Hemos hecho referencia anteriormente a la necesidad de nutrir la esencia. Pero ¿qué es exactamente la esencia? Según las medicinas orientales —la tradicional china, la ayurvédica y la tibetana—, la

esencia es una sustancia sutil que se acumula en los riñones y otros órganos vitales y permite la regeneración y el crecimiento de los tejidos. De hecho, existen dos tipos de esencia: la prenatal y la posnatal.

La **esencia prenatal** es la que heredamos de nuestros padres; esto es, la esencia de que disponemos al nacer. La esencia prenatal determina la fortaleza de nuestra constitución y la expectativa de vida.

La **esencia posnatal** es la que obtenemos a partir de la digestión de determinados alimentos.

El ser humano consume esencia a diario, tanto prenatal como posnatal. Normalmente, el gasto diario de la primera es, aunque inevitable, mínimo; sin embargo, si uno dispone de poca esencia posnatal, consumirá más esencia prenatal de lo debido, y hay que tener en cuenta que cuando se acaba la esencia prenatal, mo-

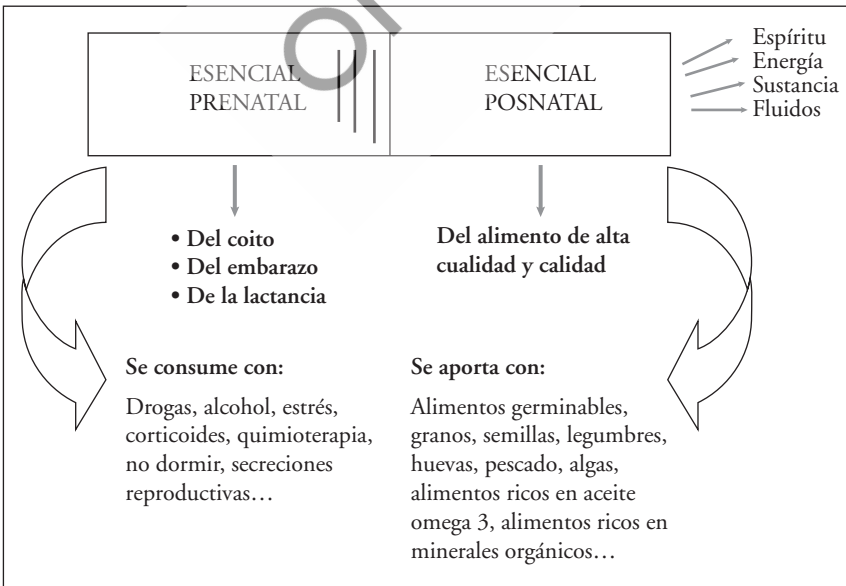


Tabla 3. Salud y gestión vital.

rimos. Cuanta más esencia posnatal acumulemos, mejor conservaremos nuestra reserva de esencia prenatal, lo cual influirá en nuestra salud, nuestra vitalidad y nuestra capacidad para regenerarnos y mantenernos jóvenes.

En la medicina tradicional china se conoce al cerebro como «el mar de la esencia», porque existe un vínculo muy estrecho entre la esencia y la capacidad intelectual, la capacidad de concentración, la fluidez mental, el volumen de recursos mentales y la capacidad para meditar, entre otras funciones. El cerebro, como comentaremos más adelante, está muy relacionado con los riñones.

La esencia es un elemento desconocido para la medicina occidental y, sin embargo, resulta indispensable tenerla en cuenta para entender el funcionamiento bioenergético del cuerpo humano. Los alimentos que la restituyen son, sobre todo, los granos —semillas, legumbres, cereales en grano—, así como los frutos secos, los aceites de primera presión en frío y los productos del mar, algas principalmente. De ahí la importancia que deben tener en nuestra dieta estos nutrientes.

Conviene reseñar que un grano entero, por ejemplo, un grano de arroz, es rico en esencia porque conserva la capacidad de germinar, de producir vida. No ocurre así cuando se ha convertido en harina o sémola, o ha sido procesado y ha perdido su forma y sus cualidades. Por ello, con vistas a tonificar la esencia —algo fundamental en el tratamiento de muchas enfermedades—, hay que saber cocinar los granos enteros de modo que no pierdan ese don esencial. Hace más de 2.300 años Aristóteles ya afirmaba: «La materia contiene la naturaleza esencial de todas las cosas, pero solo de manera potencial. Por medio de la forma esa materia se convierte en real o actual». O sea, la forma mantiene la esencia.

Además de la esencia, los órganos cuentan con otros tres componentes básicos: la **energía** o **yang** corporal; la **sustancia** o **yin** corporal (es decir, los fluidos corporales y los tejidos conjuntivos y de los órganos), y la **sangre**, que es la que permite que la energía y la sustancia procedentes de los alimentos lleguen a los órganos. En cada órgano, la esencia es la encargada de mantener el debido equilibrio yin/yang, es decir, el equilibrio entre sustancia y energía, el equilibrio entre el sistema simpático y parasimpático. En definitiva, la esencia se ocupa de que el órgano pueda desempeñar su función y se recupere y regenere adecuadamente.

La salud de nuestro cuerpo en general y la de cada órgano en particular depende de estos cuatro elementos. Puesto que cualquier alimento incide sobre uno o más de ellos, haremos continuas referencias tanto a la energía como a la sangre, la sustancia y la esencia al abordar las ventajas o desventajas de seguir un tipo u otro de dieta.

Cómo alimentarnos mejor

Una de las leyes que gobiernan la polaridad energética universal es que el yin y el yang se buscan mutuamente. Lo hemos comprobado al referirnos a la distinta constitución de hombres y mujeres y a cómo desde la niñez buscan compensar su núcleo, respectivamente más yin y más yang, con alimentos de polaridad opuesta. Esta atracción de lo yin por lo yang, y viceversa, responde a una búsqueda de equilibrio y armonía, que es, a la postre, la que debe guiar nuestra alimentación.

Analizaremos con detalle más adelante qué tipos de alimentos son más yin o más yang y la forma ideal de combinarlos para