

Noboru B. Muramoto

EL MÉDICO DE SÍ MISMO

Manual práctico de medicina oriental

Edición al cuidado de
Ida, Yukinori, Tide y Hannah Muramoto

Ilustraciones de M. M.



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

EL MÉDICO DE SÍ MISMO

Noboru B. Muramoto

1.ª edición: septiembre de 2021

Título original: *Il medico di se stesso*

Traducción: *Manuel Manzano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano

Primera edición en el «Manuali di Medicina Practica» en noviembre de 1975.

Primera edición (en revista) en el «Universale Economica» Oriarte, enero de 2012

Séptima edición, agosto de 2018

(Reservados todos los derechos)

© 2021 Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-780-3

Depósito Legal: B-14.997-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo	7
Biografía del autor	9
LA FILOSOFÍA ORIENTAL	13
La teoría del yin y el yang	17
<i>Yin</i>	19
<i>Yang</i>	20
<i>Ejemplos de yin y yang</i>	20
<i>El ciclo yin y yang</i>	23
La teoría de los cinco elementos	25
Notas generales sobre la medicina oriental	41
EL DIAGNÓSTICO ORIENTAL	45
El diagnóstico del cuerpo	49
<i>La estructura del cuerpo</i>	49
La cara	50
<i>La frente</i>	51
<i>Las cejas</i>	52
<i>Los ojos</i>	52
<i>La nariz</i>	55
<i>La boca y los labios</i>	56
<i>Los dientes</i>	57
<i>La lengua</i>	57
<i>La barbilla</i>	58
<i>Las orejas</i>	58
<i>El pelo</i>	58
<i>El color de la cara</i>	59
Las manos	60
<i>Las uñas</i>	62
Los pies	63
El calor corporal	64

La palabra y la voz.....	65
El olor	65
La posición durante el sueño	66
El diagnóstico de la orina y de las heces	67
<i>La orina</i>	67
<i>Las heces</i>	68
Diagnóstico según el principio de lleno y vacío	71
Algunos puntos de presión	75
EL FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO.....	79
La sangre.....	81
Los cinco pares de órganos.....	85
El maestro del corazón	86
El triple hogar	87
El hígado	88
La vesícula biliar.....	88
El corazón	89
El intestino delgado	90
El bazo y el páncreas	91
El estómago.....	92
Los pulmones.....	93
El intestino grueso	95
Los riñones	95
La vejiga	97
La enfermedad.....	99
Eliminar toxinas: Las descargas.....	105
El cuidado natural	111
¡LA COMIDA ES LA MEJOR MEDICINA!.....	115
La importancia de masticar	125
Los principales alimentos	127
<i>Los cereales</i>	127
El arroz	129
El mijo.....	130
La cebada	131
El alforfón	131
El trigo.....	132
El centeno	133
La avena	133
El maíz.....	133
<i>Los vegetales</i>	134

<i>Las principales fuentes de proteína</i>	136
Los productos de origen animal	136
Las legumbres	139
<i>La sal</i>	141
<i>Las algas</i>	143
<i>Las semillas oleaginosas</i>	145
<i>Los aceites</i>	146
<i>Los líquidos</i>	146
A propósito de la leche	148
<i>Los azúcares</i>	150
Algunas recetas: la comida	153
<i>Algunos ejemplos de comidas</i>	154
<i>Algunas preparaciones</i>	154
La sopa de miso	154
<i>Los cereales</i>	155
Arroz integral	155
Crema de harina de arroz	156
Crema de arroz integral	157
Mijo	157
Cebada descascarada	158
Alforfón	158
Crema de harina de alforfón	158
<i>Las legumbres</i>	159
Los azuki	159
<i>Las verduras</i>	160
El nitsukè (ejemplo de verduras doradas)	160
<i>Las algas</i>	161
Hijiki	161
Caldo de kombu	162
Dulce con agar-agar	162
<i>El pan natural</i>	163
<i>Las bebidas</i>	164
Té bancha	164
Té mu	165
Té de arroz o de cebada	166
Leche de arroz	167
Alimentos tradicionales de la cocina macrobiótica	169
El goma-shio (o gomasio)	169
El miso	170
El tamari	173
La salsa de soja (shoyu)	174

<i>Las verduras encurtidas</i>	175
Ejemplo de receta de encurtido.....	175
Encurtidos con salvado de arroz (nukazuke).....	176
<i>Las ciruelas umeboshi</i>	178
<i>Las hojas de shiso</i>	179
<i>El ume-zu</i>	180
<i>El seitán</i>	180
<i>El mochi</i>	181
El mochi de artemisia.....	183
<i>La malta de arroz</i>	183
Preparados macrobióticos curativos	185
La tekka.....	185
La sopa de carpa (koi-koku).....	186
El dentie.....	187
Un remedio específico: Polvos de cabellos carbonizados.....	188
<i>Algunas bebidas específicas</i>	189
Té bancha con shoyu.....	189
Té bancha con ciruelas umeboshi.....	190
Té bancha con umeboshi, shoyu y jengibre.....	190
Bebida de kudzu.....	191
Bebida de kudzu, umeboshi, shoyu, jengibre.....	191
Bebida de azuki.....	192
Bebida de frijoles negros.....	192
Bebida de daikon.....	193
Otra receta con daikon.....	193
Té de loto.....	194
Jugo de bardana.....	194
Bebida de sandía.....	195
Algunas enfermedades más comunes	197
Acidosis.....	198
Alergias.....	198
Amigdalitis.....	199
Anemia.....	199
Apendicitis.....	200
Arteriosclerosis/aterosclerosis.....	201
Artritis/osteoartritis.....	202
Cabello (problemas en el).....	202
Cáncer/tumor.....	202
Colitis.....	204
Columna vertebral (esguinces).....	205
Corazón (problemas del).....	205

Desórdenes mentales	207
Diabetes e hipoglucemia	207
Diarrea y disentería	209
Dientes y encías (problemas en)	210
Dolor de cabeza	211
Dolor de estómago	212
Dolor de oídos	212
Embarazo y lactancia (problemas en)	213
<i>Aborto y parto prematuro</i>	213
<i>Lactancia dificultosa</i>	214
<i>Náuseas matutinas</i>	214
Enfermedades infantiles	215
Epilepsia y convulsiones	215
Estómago (problemas en el)	216
Estreñimiento	218
Enuresis (mojar la cama)	219
Fiebre	220
Gota	220
Gusanos y parásitos intestinales	221
Hemorragia nasal (epistaxis)	222
Hemorragias	222
Hemorroides	223
Hepatitis, ictericia y problemas hepáticos	223
Leucemia	224
Obesidad	224
Ojos (problemas en los)	225
Órganos genitales femeninos (problemas en los)	226
Órganos genitales masculinos (problemas de los)	227
Peso bajo (problemas de)	228
Piel (problemas en la)	228
Pulmones (problemas de los)	229
<i>Asma</i>	229
<i>Bronquitis</i>	229
<i>Neumonía</i>	229
<i>Resfriado y gripe</i>	230
<i>Tos</i>	231
<i>Tuberculosis</i>	231
Riñones (problemas en los)	232
Vesícula biliar (cálculos en la)	233
Vitamina B (deficiencia de)	234

MÉTODOS DE PRIMEROS AUXILIOS	237
Fracturas, esguinces y dislocaciones	239
Hemorragias	239
<i>Sangrado externo</i>	239
<i>Hemorragia interna</i>	240
Heridas por corte	241
Quemaduras y erosiones	241
Supuración	241
Náuseas y desmayos	242
Intoxicación alimentaria	242
REMEDIOS Y TRATAMIENTOS EXTERNOS	243
<i>Cataplasmas</i>	245
Cataplasma de clorofila	246
Cataplasma de taro o de patata	247
Cataplasma de tofu (o de ricota)	248
Cataplasma de carpa	250
<i>Emplastos</i>	250
Emplasto de sal	250
<i>Compresas</i>	251
Compresa de jengibre	251
<i>Baños</i>	252
Baño completo o baño de pies con jengibre	253
Baño para ojos o nariz con té bancha y sal	253
Baño de asiento de hojas de daikon o rábano	254
<i>Enemas</i>	255
Enema de artemisa	255
<i>Masajes</i>	255
Masaje para el dolor de cabeza	256
Aceite de sésamo y jengibre para masajes	256
Aceite de arroz para masajes	257
SOBRE LA FITOTERAPIA	259
La fitoterapia en Oriente	261
<i>Tratarse con hierbas</i>	262
<i>Las tisanas orientales</i>	264
Tisana inchinko-tō	265
Tisana ninjin-tō	265
Tisana shishikanren-tō	266
Tisana kakkon-tō	266
Tisana samnishakosai-tō	266

Tisana keishi-tō	267
Tisana seiryu-tō	267
Tisana keishibukuryo-tō	268
Tisana hachimigan-tō	268
Tisana goreisan-tō	269
<i>Algunas preparaciones de hierbas occidentales</i>	270
Tisana depurativa	270
Tisana desinflamatoria, emoliente y refrescante	270
Tisana de artemisa	271
Decocción de bardana, cola de caballo y gramíneas	271

PRÓLOGO

Esta nueva edición nace gracias a Mario Pianesi, pionero de la macrobiótica italiana, creador, fundador y presidente de la asociación nacional e internacional Un Punto Macrobiótico, quien hizo justicia y honró la memoria del senséi Muramoto también en la historia de este libro.

Noboru B. Muramoto fue uno de los alumnos del maestro japonés Georges Ohsawa (Nyoiti Sakurazawa), padre fundador de la macrobiótica en Occidente, y que dedicó su vida a difundirla, especialmente a través de la producción de alimentos tradicionales como el miso, el tamari, el shoyu, las ciruelas umeboshi, el mochi, etc. El libro *Healing Ourselves* (traducido como *Il medico di se stesso* para la edición italiana y *El médico de sí mismo* para esta edición en español) nació originalmente de una colección de notas tomadas de las conferencias que celebró en Estados Unidos durante una iniciativa organizada por la editorial Swan House de Nueva York, en 1973. Lamentablemente, los textos transcritos y publicados por uno de los participantes en estas conferencias presentaban errores e inexactitudes. El senséi Muramoto, dado su carácter reservado y al estar totalmente dedicado a sus actividades sociales, pudo leer el texto del libro en la versión definitiva sólo después de su publicación, e intentó luego, y en vano, obtener los derechos de autor de la obra de la que había sido privado y, sobre todo, corregir gran parte de ella, ya que no se reconocía en lo que allí estaba escrito.

En 1988, Mario Pianesi invitó a Noboru B. Muramoto a Italia para realizar el primer curso en Europa sobre la preparación del miso; en esta ocasión se puso en contacto con la editorial Feltrinelli para buscar una solución al menos en Italia. Lamentablemente, y pese a la amplia disponibilidad que le mostró la editorial italiana, el senséi Muramoto falleció antes de que su deseo se viera satisfecho.

Fue gracias a la amistad y el estímulo de Mario Pianesi —a quien el senséi Muramoto dejó su herencia espiritual antes de su muerte— y de la asociación Un Punto Macrobiótico que pudimos reunirnos para recomponer los manuscritos y notas originales de Noboru B. Muramoto, nuestro padre y esposo.

Con este libro queremos llevar a cabo su misión: ayudar a todas las personas a recuperar la salud y a cuidarla personalmente, para crear un mundo más sano y pacífico. Si bien va en contra de su modestia hablar demasiado de los méritos de Noboru B. Muramoto, se puede decir que su principal obra fue precisamente la difusión de la parte práctica de las enseñanzas de su maestro, cuya actividad consistió, sobre todo, en enseñar a las personas a ser autosuficientes en la preparación de alimentos, especialmente de los productos fermentados macrobióticos. Por este motivo, también hemos optado por incluir un capítulo sobre la producción artesanal del miso, de la salsa de soja, de las umeboshi, etc. Después de tantos años podemos honrar a una persona que ha seguido un camino humilde, «dando» a los demás y «actuando» en silencio, sin buscar una afirmación personal.

Agradecemos la disponibilidad y comprensión del editor Feltrinelli, quien supo captar el significado de esta nueva edición y dar crédito al pensamiento real del autor.

Ida, Yukinori, Marea, Hannah Muramoto

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Noboru B. Muramoto nació el 5 de noviembre de 1920 en Omi, un pequeño pueblo de montaña en la región de Toyama, en la zona central de Japón. La suya era una familia campesina, lo que le permitió desde muy pequeño vivir en estrecho contacto con la naturaleza, cultivando la tierra y vendiendo la madera que obtenía del bosque. Sus padres se dedicaban a la elaboración de productos tradicionales japoneses para uso familiar, como el miso y otros condimentos obtenidos de la fermentación de cereales y de soja (tamari y shoyu), y umeboshi (ciruelas saladas con hojas de shiso). Eran muy pobres y llevaban una vida sencilla y llena de sacrificios.

El cuarto de ocho hijos, Noboru Muramoto nació prematuro y con la constitución muy débil: en los primeros años de su vida creció de manera insuficiente. Desde muy joven sufrió numerosos problemas de salud: tuvo tuberculosis y sufría de dolor de estómago persistente, además de tener alteraciones visuales y dolor de espalda severo. Su condición empeoraba constantemente y, a pesar de consultar a varios médicos, no se pudo encontrar una cura.

Durante el bachillerato, a los dieciséis años de edad, leyó algunos libros de Nyoiti Sakurazawa (Georges Ohsawa), el padre fundador de la macrobiótica, y quedó impresionado: ¡cuántas enfermedades se pueden curar simplemente con la comida! Inmediatamente decidió probar la dieta recomendada en esos libros y comenzó a cocinar arroz integral y otras preparaciones macrobióticas para sí mismo, logrando finalmente solucionar sus problemas de salud y recuperarse por completo. La lectura de los textos de Georges Ohsawa marcó profundamente su vida.

A Noboru Muramoto le gustaba estudiar y, como en esos años su maestro estaba en Occidente con el cometido de difundir la macrobióti-

ca, comenzó a profundizar en la filosofía oriental de manera autodidacta, en la teoría del yin y el yang, estudiando diferentes materias, como biología, química, fisiología y en general las enfermedades. Completó sus estudios y se graduó en Economía y Comercio en la Universidad de Tohoku.

Posteriormente, durante la Segunda Guerra Mundial, fue reclutado como oficial y cumplió su servicio militar en Filipinas. Su fuerte impulso desinteresado le permitió identificarse con las situaciones de miseria y sufrimiento de las personas, y durante la guerra no le faltaron oportunidades para aplicar sus conocimientos macrobióticos sobre los enfermos y heridos, logrando salvar muchas vidas. En esa época entendió que su misión era curar a las personas con la macrobiótica.

En 1945 se instaló en Toyama, donde se casó y realizó diversas actividades para ganarse la vida: dirigió un aserradero, experimentó en el sector textil, la horticultura y la agricultura.

En 1950 se trasladó a Tokio, donde pudo ampliar sus conocimientos sobre el método de la agricultura libre, la producción de alimentos macrobióticos tradicionales, la fisonomía, el diagnóstico, la pranoterapia, la acupuntura y la fitoterapia oriental.

En 1964, finalmente tuvo la suerte de conocer personalmente a Georges Ohsawa, que había regresado a Japón. Estaba fascinado por su personalidad y sus conferencias, que trataban principalmente de la filosofía macrobiótica y de sus principios. Estaba muy interesado en las propiedades curativas de los alimentos y fue durante ese período cuando comprendió que la macrobiótica es la libertad, no la esclavitud, de los alimentos. Comenzó a trabajar para el centro macrobiótico de Georges Ohsawa, principalmente para mejorar la calidad de los productos macrobióticos que se distribuían en Japón. Éste fue el momento en el que más aprendió. Junto con los otros estudiantes, Herman y Cornelia Aihara, Shizuko Yamamoto, Junsei y Kazuko Yamasaki, Clim Yoshimi, consideraba a su maestro como un enigma, un milagro, ya que podía cambiar su condición física en pocas horas. Noboru Muramoto recibió una gran influencia de él, aunque sólo pudo pasar un corto período de tiempo a su lado, porque Georges Ohsawa murió pocos años después, en 1966.

Posteriormente, Noboru Muramoto fue elegido presidente del centro macrobiótico Ignoramus Nippon CI, fundado por Georges Ohsawa en Tokio, donde la esposa del maestro, Lima Ohsawa, realizó muchas activi-

dades para la difusión de la macrobiótica hasta una edad muy avanzada de su vida.

En los años siguientes, Muramoto se dedicó con mayor conciencia y fe aún a la promoción de las enseñanzas de su maestro, tratando de ayudar a personas con diversos problemas de salud y de diferentes orígenes sociales.

En 1971 fue invitado a Estados Unidos por sus amigos, alumnos de Ohsawa, para participar en una gira de conferencias en treinta ciudades, de este a oeste del país, exponiendo los aspectos teóricos y prácticos de la filosofía oriental y despertando un gran interés. Luego fue invitado a dar una conferencia en Binghampton durante una iniciativa organizada por la editorial Swan House de Nueva York. Las notas de estas lecciones se recogen en el libro *Healing Ourselves*, publicado en 1973 por Avon Books en colaboración con Swan House y traducido a varios idiomas. Muramoto se instaló en San Francisco, donde ofreció consultas y dio consejos dietéticos. En 1972, a petición de la gente, abrió una pequeña empresa con algunos socios, la Herb Tea Co., que distribuía infusiones de hierbas orientales elaboradas según antiguas recetas y fórmulas chinas. En el otoño de 1976 fundó el Asunaro (que significa «Deseando estar completos mañana»), una institución sin fines de lucro, reconocida por el estado de California, con el objetivo de difundir los antiguos conocimientos orientales. Los estudiantes tenían la oportunidad de vivir en el campus, en una casa en las montañas de Sonoma, en el norte de California, y aprender la preparación artesanal del miso, del tamari, del shoyu, de las ciruelas ume-boshi, del ume-zu, del mochi, del seitán, de los encurtidos de salvado de arroz, del dentie, de la tekka, del arroz agrio, de la malta y de otros productos. También podían escuchar las conferencias vespertinas de Noboru Muramoto; lo llamaban senséi, que en japonés significa «maestro». Les enseñó varios métodos de tratamiento, en particular los basados en la nutrición y en un estilo de vida más natural. Después de asistir a esta escuela, muchas personas de diferentes partes de Estados Unidos decidieron abrir talleres para la producción de alimentos tradicionales.

En 1979, en Escondido, en la California meridional, el senséi Muramoto fundó la empresa Great Life Co. para la producción de alimentos macrobióticos, promoviendo la difusión de la sal marina integral sin refinar y profundizando en los métodos para la producción de miso. En

1986 trasladó la actividad de la firma a San Marcos, cerca de Escondido, a su casa particular. Allí acogía a sus alumnos, a quienes animaba a difundir por otros lugares los conocimientos adquiridos.

Con mucho compromiso y esfuerzo, el sensei Muramoto creó una pequeña realidad macrobiótica en Estados Unidos, tratando de insistir en el aspecto práctico, y logró el propósito de sus enseñanzas: demostrar que los alimentos macrobióticos se pueden producir en cualquier parte del mundo utilizando productos locales.

En 1988 publicó *Natural Immunity*, publicado por la Fundación Macrobiótica Georges Ohsawa (GOMF), de Oroville, California. El libro describe exhaustivamente la historia y las causas de las enfermedades infecciosas, incluido el sida, expone su conexión con la dieta y los estilos de vida, y sugiere la nutrición natural como un medio de prevención y tratamiento curativo.

En ese mismo año, Noboru Muramoto fue invitado por primera vez a Italia por Mario Pianesi, pionero de la macrobiótica italiana, creador, fundador y presidente de la asociación nacional e internacional Un Punto Macrobiótico (UPM), quien organizó con él el primer curso en el país y en Europa para la elaboración de miso, tamari, shoyu, ciruelas umeboshi, arroz agrio y mochi, fomentando su producción. De inmediato se estableció entre ellos una relación de profunda estima y amistad.

Posteriormente fue invitado en varias ocasiones por la misma asociación para ofrecer su contribución en los diferentes seminarios y conferencias macrobióticas organizados en distintos puntos de Italia y de Europa (como Francia y Alemania); para otras organizaciones ha dictado conferencias en China y Sudamérica.

A lo largo de su vida, el sensei Muramoto estuvo siempre disponible para todos, dando consejos a muchos pacientes que padecían graves problemas físicos o mentales, devolviéndoles la salud y el amor a sí mismos, a los demás y a la naturaleza.

La vida sobria del sensei Muramoto, libre de la esclavitud de la posesión y activo hasta el último día, se extinguió pacíficamente el 9 de octubre de 1995.

LA FILOSOFÍA ORIENTAL



Se acepta unánimemente que la China antigua es el lugar donde por primera vez el hombre comienza a cuestionarse y a obtener respuestas sobre cuestiones existenciales y sobre la explicación de los fenómenos del universo.

Hace unos cinco mil años, los sabios chinos fundaron un tipo de pensamiento y de acción que, primero transmitido oralmente de maestro a alumno y luego también de forma escrita, ha llegado hasta nuestros días y que ha influido y generado escuelas de pensamiento posteriores, entre ellas, fundamentos de la filosofía difundida y conocida en Occidente.

La filosofía oriental considera al hombre una parte integral de la naturaleza y del universo: a través de la observación de los fenómenos del universo y de las leyes de la naturaleza es como los antiguos chinos encontraron respuestas a sus preguntas, y es a través de esta suposición como pudieron elaborar teorías que siguen vigentes hoy, después de miles de años. Si el hombre es consciente de que está conectado con el universo, nutre y manifiesta un profundo respeto por la naturaleza e intenta comprenderla y vivir de acuerdo con los principios y las leyes que ordenan el universo, teniendo así la oportunidad de liderar una vida más saludable, feliz y larga.

El descubrimiento de las leyes universales del yin y el yang se remonta al legendario emperador Fu-Hi, y su conocimiento es posible gracias a algunos textos que han llegado hasta nuestros días, como el *Tao Te Ching*, el libro del camino y la virtud; el *I Ching*, el libro de los cambios, considerado un texto sagrado, que da sabias respuestas a las cuestiones más importantes de la vida (por eso también se le llama libro de los oráculos), y el *Nei Ching*, el canon de medicina del emperador amarillo Huang Di.

Desafortunadamente, otras enseñanzas y escritos importantes se han olvidado y perdido con el tiempo.

En períodos más recientes, el médico japonés Sagen Ishizuka (1851-1910) elaboró una teoría nutricional basada en la medicina oriental tradicional, en marcado contraste con las teorías occidentales dominantes en Japón en ese momento. La dieta recomendada por Ishizuka era simple y natural, y se basaba en arroz integral. Ishizuka también publicó dos textos: *Teoría química de la longevidad* y *Dieta para la salud*.

Nyoiti Sakurazawa (1893-1966) leyó uno de estos libros y pudo, siguiendo las indicaciones dietéticas prescritas en él, recuperarse de una enfermedad entonces considerada incurable. Como muestra de gratitud, profundizó en la teoría de su maestro y dedicó toda su vida a difundir sus principios. El joven Sakurazawa estudió en profundidad los antiguos textos chinos y comenzó a promover sus conocimientos en su propio país. Posteriormente, utilizando el seudónimo de Georges Ohsawa, primero llevó a los países occidentales esta filosofía y luego la difundió. Gracias a él, también en Europa y en todo el mundo hoy se conoce la teoría del yin y el yang, que explicó a través de siete principios y doce teoremas, haciéndola accesible y comprensible para todos.

A su enseñanza filosófica, que incluye una base teórica y una práctica, le dio el nombre de «macrobiótica», del griego *macros* (grande) y *bios* (vida). Ohsawa enseñó que la macrobiótica (las «lentes mágicas», como él mismo la definió) se puede aplicar a cualquier fenómeno y, en lo que respecta al organismo humano, involucra los aspectos físicos, mentales y espirituales. Adaptando y actualizando la macrobiótica a la realidad contemporánea, de hecho, ha curado muchas enfermedades y ha logrado solucionar problemas sociales y mentales, situaciones de violencia e injusticia.

Ohsawa promueve la macrobiótica como método de curación, que brinda salud, tranquilidad y libertad. Ha dado al mundo entero la esperanza de transformar la enfermedad en salud, la infelicidad en felicidad, la esclavitud en libertad, la pobreza en riqueza y la injusticia en justicia.

LA TEORÍA DEL YIN Y EL YANG

Los antiguos sabios chinos intentaron comprender los principios de las leyes universales que subyacen a la creación del universo, de cada fenómeno y de cada ser vivo a través de la observación de la naturaleza, y descubrieron que descansaban sobre dos fuerzas fundamentales antagónicas y complementarias entre sí, que llamaron yin y yang. La fuerza yin tiene una acción dilatadora y la fuerza yang actúa contrayendo. Yin y yang son las dos energías que lo generan todo. Estas dos fuerzas están en interacción continua, se atraen y se repelen entre sí, y así dieron lugar al mundo inorgánico y orgánico: átomos, planetas, estrellas, galaxias, seres vivos...

Con este descubrimiento fue posible profundizar y comprender todos los eventos de la naturaleza, su influencia en el ser humano y la interdependencia directa entre cualquier ser vivo, incluido el hombre, y el equilibrio natural. La antigua teoría del yin y el yang constituye un punto de referencia, una guía para explicar todos los aspectos de la vida, ya que propone una visión monista y dialéctica que ofrece mayores posibilidades para entender las cosas.

Yin y yang son las dos fuerzas que provienen del infinito y son la base del orden del universo. Al mismo tiempo opuestos y complementarios, crean y mantienen la vida.

Yin y yang son dos energías dinámicas, que se combinan y recombinan en un movimiento perpetuo. Esto significa que cualquier entidad está sometida a ellas en un orden muy específico.

No hay nada exclusivamente yin, ni exclusivamente yang, porque en todas las manifestaciones ambas fuerzas operan en continua interrelación y dependencia.

Por esta razón, la clasificación yin y yang se puede hacer en términos de comparación relativa entre diferentes fenómenos.

Georges Ohsawa difundió este conocimiento a través de siete principios y doce teoremas.¹

*El orden del universo traducido en siete principios
lógicos y dinámicos:*

1. Todo lo que tiene un comienzo tiene un final.
2. Todo lo que tenga una cara tiene un dorso.
3. No hay nada idéntico.
4. Cuanto más grande es la cara, más grande es el dorso.
5. Todo antagonismo es complementario.
6. El yin y el yang son las clasificaciones de toda polarización. Son antagónicos y complementarios.
7. El yin y el yang son los dos brazos del Uno (infinito).

*El principio único se tradujo en doce teoremas
que dominan el mundo físico:*

1. El yin y el yang son dos polos que entran en juego cuando se produce una expansión infinita en el punto de bifurcación.
2. El yin y el yang son producidos continuamente por la expansión trascendente.
3. El yin es centrífugo, el yang es centrípeto. El yin y el yang producen energía.
4. El yin atrae al yang y el yang atrae al yin.
5. El yin y el yang combinados en diversas proporciones producen todos los fenómenos.
6. Todos los fenómenos son efímeros, son constituciones infinitamente complejas y en constante cambio de los componentes yin y yang. Todas las cosas se mantienen sin reposo.
7. Nada es totalmente yin ni totalmente yang, incluso en el fenómeno aparentemente más simple. Todo contiene esta polaridad, en todos los niveles de su composición.

1. G. Ohsawa (Nyoiti Sakurazawa), *L'Ère atomique et la philosophie d'Extrême Orient*, Vrin, París 1962, págs. 53-54 y 56-57.

8. Nada es neutral. O el yin o el yang está en exceso en todo caso.
9. La fuerza de atracción es proporcional a la diferencia de los componentes yin y yang.
10. El yin repele al yin y el yang repele al yang. La repulsión o atracción es inversamente proporcional a la diferencia de las fuerzas yin y yang.
11. Con el tiempo y el espacio, el yin produce yang y el yang produce yin.
12. Cada cuerpo físico es yang en su centro y yin en la superficie.

Poder hacer clasificaciones yin y yang no es tarea fácil, pues todo cambia constantemente debido a la interacción perpetua de las dos fuerzas: dada la gran riqueza de componentes del mundo mineral, vegetal y animal, es necesario comparar los objetos considerados de vez en cuando.

Por ejemplo, si se comparan dos o más plantas o animales u hombres entre sí, el más alto y más grande es más yin que el otro más bajo y más pequeño (y, por lo tanto, más yang). Pero este último, a su vez, puede considerarse yin, en comparación con uno aún más bajo.

Yin

La energía yin se caracteriza por la fuerza centrífuga, que produce expansión y dilatación en cada manifestación.

Todas las cosas expandidas, grandes y ligeras están formadas predominantemente por energía yin, que agranda y aumenta la materia. La acción de la fuerza yin se puede observar en ciertos sucesos naturales, como en erupciones volcánicas y terremotos. Numerosos ejemplos de esta fuerza se encuentran en la flora y la fauna. De hecho, todo lo que crece más rápido y es más grande que el resto se caracteriza más por poseer energía yin.

El mundo vegetal, en general, es yin; y en cualquier planta el fruto, comparado con otras partes de la planta, es más yin, porque crece más alto y más rápido, es más suave, más dilatado y jugoso y se deteriora rápidamente.

Yang

El yang, que se encuentra en una relación de oposición y complementariedad con respecto al yin, se caracteriza por la fuerza centrípeta y crea concentración y compacidad. La fuerza centrípeta se manifiesta más en las tormentas eléctricas y en los tornados.

La energía yang da vida a elementos y cosas pequeñas, compactas, duras, pesadas, bajas y concentradas.

La raíz es la parte más yang de la planta, porque crece hacia abajo y más lentamente, y es más seca, dura y compacta y dura más que el resto. Por ejemplo, la bardana y la zanahoria, que son dos raíces, tienen estas características más yang.

Ejemplos de yin y yang

Yin	Yang
Norte	Sur
Noche	Día
Oscuro	Luminoso
Invierno	Verano
Frío	Caliente
Pasivo	Activo
Negativo	Positivo
Ácido	Alcalino
Aceite	Sal
Alimentos vegetales	Alimentos de origen animal

El entorno está formado por yin y yang, que distinguen cada momento del día, en cada estación, en todo tipo de clima y en cada zona.

En primavera y verano, la naturaleza se manifiesta en su máxima actividad: las plantas crecen y florecen, los animales son más activos. En

otoño e invierno, sin embargo, hay menos vegetación y los animales hibernan o se retiran a sus madrigueras.

Así, también el hombre debería adaptarse a esta alternancia de yin y yang.

Durante el verano y durante el día, cuando hay más luz, hay mayor actividad y el cuerpo aumenta sus funciones. En estos períodos encontramos principalmente energía yang presente. Con el ambiente yang, cálido, la persona intenta refrescar el cuerpo para encontrar el equilibrio y desea alimentos con características opuestas (yin, frío). En invierno y por la noche, cuando está más oscuro, la persona ralentiza sus movimientos y funciones corporales. En este caso, la energía yin está principalmente presente. En climas fríos, la persona busca calor y más nutrición yang.

Todo lo que se produce en verano y en un clima cálido (yang) está formado principalmente por energía yin, como las frutas y las verduras, que son alimentos más suaves, jugosos, expandidos, ligeros y dilatan el cuerpo.

Todo lo que se produce en otoño e invierno y en un clima frío (yin) es más yang, como las raíces, los bulbos y las semillas, que son más duras, más pequeñas, más compactas y tienen un efecto vigorizante y compresor en el cuerpo.

Las poblaciones que viven en el sur, en áreas cálidas (yang), como los países tropicales, comen alimentos yin para encontrar el equilibrio; de hecho, ese ambiente es rico en plantas y animales de tipo yin.

Los pueblos que, en cambio, viven en el norte, en las zonas frías (yin), para armonizar con el medio, consumen más alimentos yang, ya que la naturaleza les provee de plantas y animales tipo yang.

Al hacer la clasificación de alimentos yin o alimentos yang, se debe considerar el sabor, la forma, el color, el método de cultivo, la duración y el período de maduración, el clima y el lugar donde la planta o el animal ha crecido, la forma en que se prepara la comida y el efecto que tiene en el cuerpo.

La comida cocinada, es decir, transformada con el calor del fuego, cocinada con sal y caliente, es yang.

La comida preparada fría y con aceite refresca el cuerpo y es más yin.

Una dieta equilibrada y saludable incluye alimentos yin y yang, porque nuestro cuerpo los necesita a ambos.

La nutrición de la madre durante el embarazo es muy importante, porque decide la constitución del feto, que aún puede modificarse parcialmente más tarde, durante el crecimiento. Si en esta fase prevaleciera una dieta compuesta por alimentos yin, como dulces, frutas, lácteos grasos y aceites, que tienen un efecto dilatador, la constitución del feto tenderá a caracterizarse por la fuerza yin: la persona tenderá a ser más alta, extremidades largas y menos musculosas.

Por el contrario, si la madre embarazada comió predominantemente alimentos yang, como carne, pescado y alimentos salados, que tienen un efecto de contracción, la constitución del feto tenderá a ser más yang: la persona será más baja, más redonda y más corpulenta.

En las combinaciones de ingredientes, para equilibrar la composición de las comidas, el cocinero o la cocinera debe conocer un simple secreto: el yin puede volverse más delicioso con la ayuda del yang, que, combinado en la cantidad justa, ayuda a producir el sabor y la combinación ideal para la persona.

El yin atrae al yang y el yang atrae al yin.

La persona que se encuentra en la condición de haber ingerido demasiados alimentos yang se siente inevitablemente atraída, posteriormente, por su opuesto, los alimentos yin, y viceversa. Por ejemplo, el jamón, las salchichas y los alimentos salados (yang) contraen y secan el cuerpo. Cuando comemos grandes cantidades, sentimos una fuerte llamada de alimentos yin, como líquidos, frutas, dulces y helados, para equilibrar y relajar el cuerpo. La introducción exagerada de alimentos yin provoca una disminución de las sales minerales en el cuerpo y en consecuencia aumenta el deseo de alimentos salados y concentrados, para reponer la sal perdida por el cuerpo y buscar el equilibrio.

El conocimiento de la teoría del yin y el yang permite que cada persona pueda elegir sabiamente los alimentos, sin verse esclavizada por deseos incontrolados y antojos inducidos, y le permite llevar una vida saludable.

El principio de yin y yang no sólo se aplica en la nutrición, sino que se puede encontrar en todos los fenómenos de la naturaleza y se aplica a todas las ciencias (la agricultura, la física, la química, etc.).

El ciclo yin y yang

El yin y el yang aplicados al estudio de los fenómenos también pueden verse como un ciclo que representa el movimiento energético de las dos fuerzas antagónicas y complementarias.

Partiendo del concepto de que todo fenómeno es unitario, se compone de las dos fuerzas antagónicas y complementarias yin y yang que, en su atracción-repulsión, buscan su punto intermedio de equilibrio.

Así, por ejemplo, durante el día (24 horas) hay dos momentos opuestos y complementarios, representados por el día (luz, calor, yang) y por la noche (oscuridad, frío, yin).

En la alternancia perpetua entre antagonistas, se puede identificar el punto intermedio de equilibrio entre yin y yang, oscuro y claro, caliente y frío, que consiste en el paso oscuridad/luz y luz/oscuridad, calor/frío, frío/calor, yin/yang, yang/yin.

Siguiendo con el ejemplo del día, encontraremos no uno, sino dos puntos intermedios (en el ejemplo, el amanecer y el atardecer), que además son antagónicos y complementarios entre sí.

A su vez, por tanto, estos puntos se pueden clasificar según el yin y el yang, y los definiremos como «pequeño yin» y «pequeño yang», para distinguirlos del día y de la noche, que en este caso llamaremos «gran yang» y «gran yin».

En cualquier fenómeno, por tanto, a partir de un elemento (el fenómeno en sí), se pueden distinguir las fuerzas yin y yang, identificando los dos componentes principales y momentos intermedios que definen en conjunto diferentes estados del fenómeno.

Los dos extremos principales del ciclo son el gran yin y el gran yang; el gran yin se transforma en gran yang y viceversa, con pasos intermedios que podemos definir respectivamente como pequeño yin y pequeño yang.

En tales pasos de la transformación de la energía de yang a yin se alternan estas dos fuerzas:

- El pequeño yang está compuesto en mayor medida por la fuerza yang que por la fuerza yin (la energía yang prevalece sobre la yin).

- El gran yang es el pináculo de la fuerza yang.
- El pequeño yin está compuesto más por la fuerza yin que por la yang (la energía yin prevalece sobre la yang).
- El gran yin es la mayor manifestación de la fuerza yin.

Todo el ciclo se puede observar a lo largo del día, durante las cuatro estaciones, en la formación de cada fenómeno, en el ciclo vegetativo y en todo ser vivo.

El movimiento dinámico y eterno que se observa en la naturaleza y en el ser humano en todas sus manifestaciones se debe a la acción de las fuerzas yin y yang.