

Maria Àngels Mestre publica un recetario macrobiótico para “ayudar a autocurarse”

# La cocina alternativa



Maria Àngels Mestre desgrana los principios de la macrobiótica y una forma sencilla de acceder a esta alimentación

CRISTINA SEN  
Barcelona

Hace unos cuantos años que Maria Àngels Mestre no compra en el supermercado. De hecho, la última vez que entró en uno y se puso a mirar las etiquetas de los alimentos salió sólo con un paquete de papel higiénico. Tiene sus motivos, que ha ido desgranando en varios libros, y que plasma de nuevo ahora en *Recetas macrobióticas para la salud*, fruto de su investigación y de su experiencia personal. Mestre había sido diagnosticada de fibromialgia en el 2002, llegó a estar paralizada en la cama, con la autoestima bajo tierra, hasta que decidió dar un giro radical a su vida y gestionar su proceso de curación. Uno de los pilares, explica, fue el cambio en la alimentación.

Su intención no es convertirse en médico, sino trasladar esta experiencia personal y los conocimientos que ha ido adquiriendo para quien quiera informarse y adentrarse en la macrobiótica. La salud debe entenderse, indica, como una armonía espiritual, emocional mental, bioenergética y física, un conjunto en el que la alimentación actúa como la primera medicina. Por ello, en su nuevo libro escribe sobre “los alimentos natura-

les básicos” para mantenerse sano. Y entiende que la alimentación macrobiótica es “una amenaza a la estructura de poder porque nos hace autónomos, autosuficientes y responsables de nuestra salud. La macrobiótica –prosigue– potencia las capacidades para autocurarse”.

Para empezar, aboga por cocinar los alimentos ecológicos integrales y de nuestra tierra e indica que los alimentos preparados como conservas y congelados pueden parecer lo mismo, pero son

## Esta arquitecta que superó la fibromialgia con una aproximación holística no pisa el supermercado

un problema para la salud energética. “Un producto fresco –explica– tiene un alto valor nutritivo a causa de la energía que nos aporta”. La elección de los alimentos que realiza sigue las enseñanzas del primer impulsor de la macrobiótica en Occidente, Georges Ohsawa.

Maria Àngels Mestre resume y ordena de forma didáctica los principios de esta alimentación, explica cómo se deben cocinar y asegura que sus recetas están sa-

brosas. En cuanto a la facilidad para comprar estos alimentos, asegura que cada vez hay más tiendas en la ciudad. Los mercados tienen sus puestos ecológicos y se abren nuevos comercios, hay herboristerías en todos los barrios... El libro parte de los principios yin-yang en la alimentación, base de la macrobiótica, para buscar los productos que se alejan de los extremos, “que agotan la energía y llevan a enfermar”.

En esta zona de equilibrio están las verduras redondas (cebolla, brócoli, col...), las verduras de raíz (nabo, zanahoria, rábano...), las algas, los cereales integrales, las semillas oleaginosas (de calabaza, girasol...), leguminosas (garbanzos, lentejas, alubias...) o el pescado (mejor pequeño). Según la opinión de esta arquitecta que colgó los planos para dedicarse a divulgar su experiencia de superación de la fibromialgia, hay que apartarse de “alimentos que enferman” como los transgénicos, la comida basura, los lácteos, la carne (sobre todo la procesada), las barbacoas, el azúcar o las harinas blancas. Y también anima a evitar la comida industrial por sus “aditivos tóxicos”, especialmente el potenciador de sabor glutamato monosódico y el aspartamo (edulcorante). Queda claro que a Maria Àngels Mestre no volverán a verla en el supermercado.●

## Francia aconseja utilizar el preservativo contra el zika

PARÍS Afp

La ministra de Salud francesa, Marisol Touraine, recomendó ayer el uso del preservativo a las personas expuestas al virus del Zika, en particular a las parejas de embarazadas, y pidió también a las mujeres que tengan previsto quedarse encintas que sean “extremadamente cuidadosas” y consulten a un médico “para estar al tanto de los riesgos a los

que se exponen”, para evitar posibles contagios. Con esta recomendación, Francia se suma a países como Estados Unidos, Gran Bretaña o Irlanda, que ya han pedido el uso del condón como medida preventiva.

“La epidemia es fuerte, es objeto de preocupación en todo el mundo y pido la mayor vigilancia al respecto”, insistió la ministra, que a finales de enero ya recomendó a las mujeres embarazadas

que se encuentren en la Francia metropolitana que pospongan los viajes que tuvieran previstos a la isla de Martinica en el Caribe, a la Guayana Francesa y a otras zonas de ultramar por el riesgo que supone la epidemia de zika. Existen indicios de que el zika está relacionado con un aumento extraordinario de casos de microcefalia en bebés.

Aunque se considera que el mosquito es el principal transmisor del virus del Zika, que ha sido declarado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia global, el contacto sexual con un infectado también tiene riesgos. En Estados Unidos, se confirmó a principios de mes el primer caso por transmisión sexual.●

LETRA  
PEQUEÑA



Magí  
Camps

## Invasión sutil

Cuando no existían los automóviles, la gente se movía en coches (de caballos). Cuando hubo automóviles, la gente siguió moviéndose en coches (de motor). A pesar de la evolución del invento, no hubo que cambiar el nombre. Cuando empezamos a escribir mensajes, alguien se ingenió añadir unas caras expresivas, hechas con signos de puntuación como :-), que denominamos emoticonos. Cuando el mundo de los chats se perfeccionó, esas caras se convirtieron en dibujitos coloreados y los seguimos llamando emoticonos, hasta que han llegado los japoneses y nos han dicho que no, que hay que llamarlos *emoji*.

Como resulta que el japonés usa la misma palabra para el singular y el plural, el periodista Robinson Meyer, de TheAtlantic.com, se pregunta: ¿Son *los emoji* o son *los emojis*? La categoría gramatical del número dice que si hay una cosa, es singular; y si hay más de una, es plural. Además, hay lenguas que también tienen el dual, como el griego y el sánscrito, para referirse a dos unidades. El caso es que las lenguas románicas occidentales –como el galaicoportugués, el castellano, el catalán, el occitano, el francés...– forman el plural con una *ese* (precedida de otras letras de apoyo, si es necesario): *tren / trenes*. Mientras que las orientales, como el italiano y el rumano, lo hacen con otras

## Los emoticonos están muriendo innecesariamente a manos de los emojis

combinaciones de letras, como la *i* para el masculino: *treno / treni; tren / trenuri*.

Algo parecido pasa con las lenguas germánicas, como el alemán (*Zug / Züge*). Pero el inglés, la más latina de las lenguas no latinas, usa mayoritariamente la *ese* (*train / trains*), aunque conserva fosilizados algunos plurales al estilo germánico (*woman / women*). Así, por estas latitudes, la *ese* resulta práctica y clara para formar el plural de cualquier palabra. En cambio, las lenguas que no la emplean, a veces tienen problemas. Los italianos, por ejemplo, no tienen un plural marcado para *euro*. Sea un euro o sean diez, lo dejan igual: *10 euro*. Supongo que es porque *euri* –el plural natural– les sonaría raro.

Decía que, como el japonés a veces usa la misma forma para el singular y para el plural, Meyer apunta que quizás hay que mantener el plural invariable en voces provenientes del japonés, como *los emoji*. “¿Debemos formar el plural de *tsunami, emoji y sushi*?”, se pregunta. En castellano, en principio, sí. La morfología facilita de manera natural que digamos *tsunamis* y *emojis*, y si no decimos *sushis* es porque es un concepto que no tiene plural: no decimos “ocho *sushis*”, sino “ocho piezas de *sushi*”. Pero eso ya no tiene nada que ver con el japonés.

Parece evidente que con los *emojis* debemos hacer el plural a nuestro modo y manera. Ahora bien, ¿realmente necesitamos acoger esta palabra? Creo que no: como con el coche, con el emoticono tenemos de sobra.

mcamps@lavanguardia.es