

«La dieta debe generar salud y paz»

El Dr. Jorge Pérez Calvo desvela las claves de la alimentación energética.

El doctor Jorge Pérez-Calvo es una referencia de la medicina natural y energética. Además de su trabajo en la consulta del Instituto de Medicina Biológica y Natural realiza una intensa actividad divulgativa a través de cursos y conferencias. Ha publicado dos libros, *Nutrición energética y salud* (Ed. Debolsillo) y *¡Revitalízate!* (Ed. RBA), reeditado recientemente.

En su consulta el paciente puede recibir una amplia variedad de terapias, tanto tradicionales como modernas: terapia neural y neurofocal, homeopatía, homotoxicología, acupuntura, nutrición ortomolecular, tratamientos de quelación, hidroterapia de colon...

Fue director del Instituto Kushi, que promovió la macrobiótica de Michio Kushi y formó a personas que luego se decidieron a fabricar alimentos ecológicos. El doctor Pérez-Calvo, que exhibe tanta cordialidad como aplomo en sus gestos y palabras, nos recibe en su consulta para charlar sobre su trayectoria y sobre el tema que más le interesa, la alimentación energética.

PAUTAS COSMOLÓGICAS

—¿Cómo se inició su interés por las medicinas naturales?

—Fue por casualidad. A los 20 años, viniendo de pedir una prórroga de la mili, en una librería, y vi un libro que contenía mucha información sobre medicina natural y oriental. Me quedé encandilado. En mi entorno, hace 32 años, la medicina natural no existía. Yo estudiaba Medicina en las instalaciones del Hospital de la Vall d'Hebron, donde se prac-



FOTOS: FOTOMÓBIL

JORGE PÉREZ CALVO atiende a los pacientes en el Instituto de Medicina Biológica y Natural de Barcelona.

ticaba una medicina alopática dura. No se consideraban las medicinas naturales y apenas había investigación.

—¿Se decepcionó con la medicina ortodoxa?

—Yo era un apasionado de la Medicina, pero tal como nos la enseñaban no le encontra-

ba leyes, normas, fórmulas lógicas como las hay en Física, Matemáticas y hasta en Biología. En Medicina no había conexión entre las informaciones que recibíamos. En cambio, en las medicinas naturales y orientales encontré explicaciones cosmológicas, de integración del hombre en la na-

turalidad, que me llevaron a comprender la normalidad fisiológica y las patologías, así como la utilización de los alimentos o las plantas en los tratamientos. De repente se me abrió el cielo y de hecho me costó acabar la carrera porque había una contradicción entre la cantidad de cosas que tenía

que aprender para aprobar y la lógica y la sencillez de la medicina hipocrática o de las medicinas orientales. Acabé la carrera, pero con una visión distinta de la Medicina.

APRENDIZAJE CONTINUO

–Y ahora imparte clases en la Universidad...

–He dado clases en másteres de Crecimiento Personal y de Medicina Naturista para la Universidad de Barcelona. Pero sobre todo doy cursos sobre Nutrición desde el punto de vista holístico y energético, en los que intentamos que la gente entienda los efectos energéticos de los alimentos y las plantas, ofreciendo respuestas a preguntas como qué frutas, verduras o especias son adecuadas o no en cada circunstancia concreta, qué diferencias hay entre los sabores y su aplicación. Es una ciencia práctica y eficaz.

–Aprendió macrobiótica con Michio Kushi...

–Empecé con Kushi y luego profundicé en la Medicina Tradicional China con Felipe Torres, un gran naturista maño. Más tarde estudié Ayurveda y Nutrición moderna, que tienen cosas muy interesantes. El curso más revelador, más revolucionario que he seguido nunca fue impartido por el catedrático de Fisiología de la Universidad Autónoma de Barcelona, Ramón Segura, que llegó a trabajar con la NASSA. Fue pionero en relacionar la calidad de los alimentos y su efecto sobre la salud.

–¿Sigues basándote en los principios de la macrobiótica?

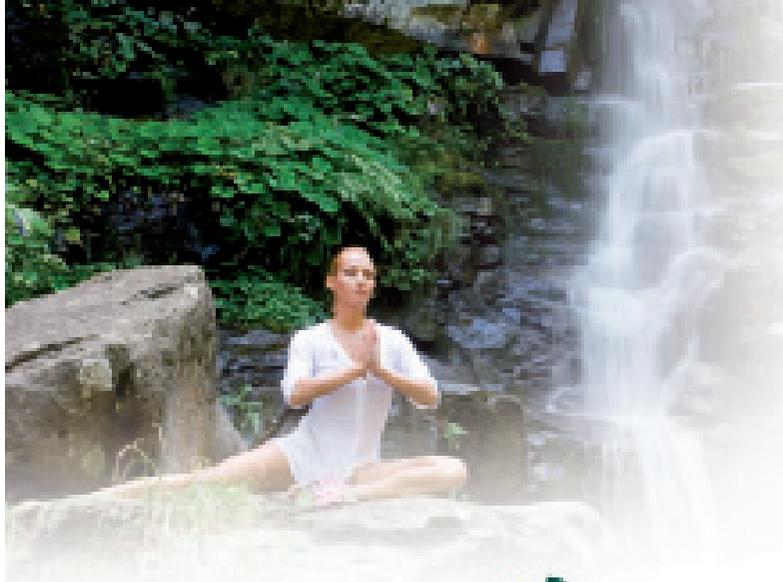
–Las leyes del universo son unas, pero hay distintas maneras de profundizar en ellas. Puedes aprender cinco o seis normas biológicas y luego encuentras que hay otras que también funcionan. La macrobiótica es japonesa y por tanto muy práctica y resolutiva. Pero la medicina china es un sistema desarrollado a lo largo de los siglos y permite profundizar más. El Ayurveda, la medicina clásica de la India, de tendencia más sutil y espiritual, también enseña cosas muy válidas. Lo bueno es que todas las medicinas están en resonancia.

INTERPRETAR BIEN

–Entonces realiza una integración de todas esas disciplinas. ¿No hay contradicciones?

–Si lo aplicas bien no hay contradicciones. Hay cosas de la medicina convencional que no voy a hacer nunca, y otras que sí. Ante una meningitis administraré un antibiótico y daré preparados naturales para ayudarte. Pero una bronquitis muy raramente la trataré con un antibiótico. El criterio básico es el de la medicina energética o natural. Puedo recurrir a una ecografía, una analítica de sangre o a la observación a través del microscopio de una gota de sangre viva [el doctor señala el microscopio de 14.000 aumentos que se halla junto a su mesa] porque aportan mucha información. Luego la gracia está en hacer una interpretación a partir de un puzzle donde se solapan las visiones de la medicina china, la ayurvédica, la tibetana, la nutrición moderna... A menudo los huesos desde un punto de

«Salud es la capacidad para adaptarse al medio en que vives. Has de comerte el entorno para formar parte de él.»



ecopostural
móvilario para la salud.

**TU BIENESTAR
es nuestro objetivo**



www.ecopostural.com



Hecho en España

Avda. Enrique Gimeno, 27 - 12006 Castellón (España)
Tel.: (+34) 964 50 30 21 · Fax: (+34) 964 50 34 10
info@ecopostural.com

ENTREVISTA



JORGE PÉREZ CALVO durante la entrevista realizada por Claudina Navarro Walker y Manuel Núñez.

vista se llenan con la perspectiva de otro. Entonces puedes tratar de manera distinta enfermedades que no tienen una explicación o una salida en la medicina convencional.

TERAPIA CON DIETA

—Es una mirada abierta.

—Mucho más. Se miran muchos más aspectos de un problema. Por eso no es cierto que la medicina natural sea más lenta. Ante un problema concreto como una inflamación aguda podría ser discutible, pero al tener en cuenta la situación global de un enfermo, diría que la medicina natural es más rápida, eficiente y sin efectos secundarios.

—¿En qué consiste la alimentación energética?

—Cada alimento tiene más de cien propiedades en función de si es una planta, si es la raíz, la hoja o el tallo, si es un animal marino o terrestre, el si-

tio donde ha crecido, el sabor, la temperatura, el efecto sobre la acidez o la alcalinidad, sobre las *doshas* del ayurveda, la composición química... Conocer todo esto es muy útil. Por ejemplo, a una persona nerviosa que le convenga comer más fruta no le recomendaré las manzanas, sino los melocotones o los plátanos. En cambio, estos no son apropiados para una persona flemática.

Si no tienes en cuenta todas las propiedades de los alimentos puedes cometer errores como intentar adelgazar comiendo ensaladas y carne. La proteína animal tiende a acumularse en el trasero y las piernas. Cuando dejas el régimen de adelgazamiento basado en la carne, el líquido y la grasa tienden a acumularse en esos lugares y se recupera todo el peso.

De manera similar, hay personas que intentan adelgazar con ensaladas y frutas, pero

están siempre hinchadas y no pierden ni un kilo. Lo que necesitan es energía, vitalidad, no más o menos calorías. Esta vitalidad genera calor interno que disuelve la grasa. ¿Qué alimentos la proporcionan? El mijo, la quinoa o el trigo sarraceno, por ejemplo. O sea, se consumen más alimentos energéticos y se pierde peso. Es posible porque has sustituido alimentos de naturaleza *fría* por otros *calientes*.

Los antiguos denominaban fuego interno a la energía que se acumula en el abdomen. A esa zona la llamaban el caldero, porque era donde se calentaba el cereal y la legumbre que aportaban el calor y la energía vital. Por eso a una persona que le interesa adelgazar no le convienen los alimentos crudos y fríos. En cambio las frutas y las ensaladas son adecuadas para quien tiene hipertensión, migraña o estrés, come carne y bebe alcohol.

—Elegir los alimentos es pues un asunto muy complejo...

—No lo es. Se ha perdido la cultura que nos ayudaba y hay que recuperarla. Todo el mun-

do puede manejar un vehículo o un teléfono móvil. Solo hace falta aprender cuatro cosas con la ventaja de que, en alimentación, los principios se captan al instante, porque son lógicos e intuitivos. Por ejemplo, si digo que la zanahoria, que es una raíz, tiene una energía descendente, centrípeto, y que hace lo mismo en el cuerpo, se capta rápido. Es simple pero alguien te lo tiene que explicar por primera vez.

EVITAR LOS EXTREMOS

—¿No es suficiente con hacer lo que te pide el cuerpo?

—Si el cuerpo está desequilibrado hacia una dirección, te pide cosas en la dirección contraria y se deja llevar por los hábitos. Alguien acostumbrado a beber cola, la tomará cuando sienta sed, pero podría elegir agua. Si se consumen demasiados alimentos muy contractivos, se buscan los muy expansivos. Por eso muchas personas van de la carne al azúcar, de este a los huevos y de estos al chocolate, o sea, de extremo a extremo. Lo idóneo sería elegir alimentos centrados, como el arroz o el rape. Quizá el primer día cueste, pero después el cuerpo se irá equilibrando y empezará a elegir lo que le conviene.

—¿Cómo se puede seguir una alimentación equilibrada si se come fuera de casa?

—Se tiene que tener claro lo que se puede comer y lo que no. Si hay poca variedad para elegir, siempre se puede optar por algo sobrio, que también es bueno de vez en cuando.

—¿Qué ha comido hoy?

—Hemos ido a un japonés y he tomado arroz con algas nori, pescado a la plancha y ensalada de espinacas. Si hubiera comido en otro restaurante hubiera pedido arroz y verduras o un

«Al valorar globalmente al enfermo, la medicina natural es más rápida, eficiente y sin efectos secundarios.»

plato de pasta y verduras. Para el desayuno he tomado copos de avena con fresas deshidratadas, piñones, almendras, canela en rama y piel de limón. Y anoche cené tempeh (soja fermentada) a la plancha con judías verdes, zanahoria y quinoa.

SÍ A LOS CEREALES

–¿Qué alimentos aconseja a una persona que se siente bien y quiere mantener su salud?

–Los cereales integrales en grano. Son revolucionarios. El grano pasa de estar expuesto a los elementos naturales a una bolsa y al plato. Este grano sin manipular puede conservar la capacidad de germinar durante siglos. Tiene una coherencia energética muy alta. Si comes granos tienes una buena entrada de energía. Además puedes comer hortalizas ecológicas y legumbres, que son las grandes restauradoras de la sustancia orgánica. El organismo es una mezcla equilibrada de energía y sustancia. Somos en realidad conductores de energía, como un cable que se calienta al pasar la electricidad. Nos sucede lo mismo. La energía entra por la cabeza y la bioenergía fluye por todo el cuerpo hasta la tierra. Se debe buscar el equilibrio entre la energía que pasa, y que de alguna manera desgasta, y la reposición del tejido.

–¿La carne es restauradora, aporta sustancia?

–En absoluto. En primer lugar, casi toda la carne de hoy en día es un producto adulterado. Además, el diseño de la dentadura del ser humano muestra que estamos poco adaptados para comer carne, sobre todo en los climas templados y cálidos. En regiones nórdicas puede ser necesario comer carne: tenemos capacidad de adaptación a muchos climas y podemos ser carnívoros al

cien por cien o vegetarianos al cien por cien. Cuando un pueblo se adapta bien a su medio ambiente obtiene salud, pero el diseño lo marca la naturaleza. En un clima templado como el nuestro es mejor el pescado que la carne. Los peces siempre están en movimiento, fluyendo, su carne es ligera. Cuanto más lejana de nosotros está la proteína en la cadena de la evolución biológica (mamíferos, aves, peces, plantas...), más fácilmente se elimina y menos interactúa con la conciencia. Esto también es positivo porque conlleva menos agresividad, menos tensión emocional, menos pensamiento obsesivo.

–¿Podemos apreciar la acción de los alimentos sobre nuestra mente?

–Hemos ido perdiendo capacidad para relacionar nuestro estado físico y mental con lo que hemos comido. Antes, cuando soñabas o te sentías mal los abuelos preguntaban qué habías comido. No es complicado fijarse en esa relación: basta algo de información sobre la naturaleza de cada órgano, las emociones con que se relacionan, lo que le va bien o le va mal... Cuando has aprendido que estos vínculos existen, te das cuenta de que si comes más carne de la cuenta estás tenso, si te pasas con la fruta, te cansas, o si tomas azúcar se te va el santo al cielo...

DESFILE DE ALIMENTOS

–¿Nos puede comentar el efecto de ciertos alimentos? El tomate, por ejemplo.

–Si es ecológico y maduro resulta energéticamente refrescante. Cocinado ayuda a relajar el hígado y a calmar la agresividad. El no ecológico suele ser demasiado ácido y a muchas personas les sienta mal porque es muy agresivo con los tejidos.

«Si comes mucha carne estás tenso, si te pasas con la fruta, te cansas, y si tomas azúcar se te va el santo al cielo.»

–La macrobiótica desaconseja el tomate...

–No soy un macrobiótico estricto. Respeto mucho la macrobiótica, y la obra de Michio Kushi es muy valiosa. Ojalá todo el mundo siguiera las líneas básicas de la macrobiótica. Pero el tomate no es nocivo. A algunas personas, si tienen fuerza digestiva, les puede ir bien durante las estaciones cálidas, sobre todo actualmente porque estamos sometidos a una invasión de energía *yang* a través de la contaminación lumínica y electromagnética. Los móviles y los ordenadores nos recalientan.

–Arroz integral.

–Aporta energía y equilibrio cuerpo y mente. Tonifica los pulmones y los intestinos, es depurativo y diurético. Es perfecto para meditar: aumenta la lucidez, la conciencia del ser. Es interesante comerlo con frecuencia, tres o cuatro veces a la semana, acompañado de legumbres, sobre todo hoy, cuando hay tantas dicotomías, tantas tendencias hacia los extremos. El arroz es muy integrador. Es importante que esté bien cocinado para ahorrar energía en el proceso digestivo.

–Azukis, las pequeñas judías japonesas de color granate.

–Son excelentes para fortalecer el corazón y los riñones, para los problemas circulatorios y para perder peso. Es la única legumbre realmente alcalinizante. De todos modos, no recomiendo comerla más de tres veces a la semana. Hay que consumir también otras legumbres que tonifican la sustancia, como la alubia, la lenteja, el garbanzo, la soja. Pero las le-

gumbres se toman siempre con el doble de cereales. Si tomas demasiada legumbre, el pensamiento se excita demasiado.

–Ciruelas umeboshi.

–Un condimento que ayuda a alcalinizar la dieta. Unas gotas de vinagre de umeboshi son un digestivo excelente. Son muy saladas y se toman de vez en cuando, no cada día. Aunque se considera un alimento japonés, en Cataluña, en zonas de Girona, se hacían también ciruelas en salmuera y se daban a los niños y jóvenes cuando enfermaban. Como también se hacían platos de arroz con algas. Estas tradiciones, que en España se han ido perdiendo, en Japón se han conservado.

ADAPTARSE AL MEDIO

–Usted recomienda consumir alimentos locales.

–Sí. Hay productos donde el origen no es tan importante. Es el caso de los alimentos más *yang*, como la sal. Poca diferencia hay entre consumir sal del Himalaya o del Mediterráneo. Lo mismo se puede decir entre las algas de Japón o las de Galicia. Sin embargo, una fruta o una hortaliza, que está muy sometida a las condiciones ambientales, como nosotros, es preferible que sea local. Así podemos llevar a la práctica una de las definiciones de salud que más me gustan: la capacidad para adaptarte al medio en que vives. Tienes que *comerte* el entorno para formar parte de él.

–¿Cuándo debemos preocuparnos por la dieta?

–Siempre que algo no funciona en la vida, hay que revisar



UN MOMENTO de la charla con los colaboradores de Cuerpomente.

lo que se come, porque necesitas mejorar los recursos físicos, mentales y emocionales. Fijarse en la alimentación es esencial pues al mismo tiempo se revisan las motivaciones, los intereses, los pensamientos, la armonía familiar, los hábitos diarios, si se está trabajando demasiado o poco...

Lo que funciona con mayor frecuencia es adoptar una dieta cuanto más simple mejor, que ayude a tomar perspectiva, neutralidad, de manera que la conciencia se asiente en el corazón y el cuerpo, y se recupera la serenidad y la intuición. Las recomendaciones macrobióticas son eficaces: comer arroz integral, algo de legumbres y verduras, todo bien cocinado y masticado, sin grasas y sin más. Lo tomas dos o tres días para volver a ganar conciencia corporal.

—¿La base de sus tratamientos es la alimentación?

—Dentro de la medicina integrativa hacemos muchas cosas en función del paciente. Algunos simplemente quieren mejorar su condición mientras otros tienen fibromialgia, enfermedades neurológicas y degenerativas. La base de la terapia es la alimentación y luego se pueden hacer mil cosas,

como limpiezas de colon, acupuntura, terapia neural y muchas otras. Pero el paciente que introduce cambios en su alimentación siempre obtiene resultados positivos, aprende a cuidarse solo y responde bien al resto de tratamientos.

EL CUERPO RESPONDE

—¿Pero la alimentación no es lo más difícil de cambiar?

—Siempre hay una pequeña crisis de adaptación. Pero cuando se sigue una alimentación adaptada al programa biológico humano, el cuerpo responde. Es como introducir el ejercicio a una persona sedentaria. Si lo hace bien, enseguida nota que le beneficia y no deja de hacerlo.

—¿Nos puede explicar algún caso que no haya encontrado solución en la medicina convencional y haya respondido a los tratamientos naturales?

—Recuerdo una paciente con esclerosis múltiple que venía en silla de ruedas. Mejoró mucho con los cambios en la alimentación y los complementos nutritivos. Después de dos años, le aconsejé que se extrajera una muela del juicio con un tratamiento neurofocal muy riguroso. A los cuatro meses, salió a la sala de espera y

«Cuando se sigue una alimentación adaptada al programa biológico de nuestra especie, el cuerpo responde.»

no la veía porque buscaba la silla de ruedas. Entonces una señora que estaba de pie con un bastoncito me dijo: «¿No me reconoce, doctor?».

Otro caso fue el de una niña con un síndrome de Guillain-Barré, causado por exposición a disolventes de pinturas, que se recuperó por completo con dieta e *indiba*, un tratamiento que favorece la regeneración celular. La dieta ayuda en el tratamiento coadyuvante del cáncer, y en enfermedades como fibromialgias, enfermedad de Lyme, esclerosis. Y por supuesto en todos los problemas digestivos. No se cura todo, pero es muy eficaz.

—¿Su diagnóstico es más occidental, tecnológico, oriental?

—Es mixto. Podemos solicitar analíticas, escáneres o ecografías, pero sobre todo sigo la medicina tradicional china, observando los pulsos, la lengua y sobre todo a qué horas se dan los síntomas, qué reacciones provocan, a fin de entender la naturaleza del órgano implicado. Y particularmente soy fisiognomista. Hay una fisiognomía antigua que es muy útil.

UN DIAGNÓSTICO A TRAVÉS DEL ROSTRO

—Eso es una tentación. ¿Podría hacernos un diagnóstico a partir de la fisiognomía como ejemplo a los lectores? [Dirigiéndose a Manuel] —Tienes que fortalecer el *yin* de los riñones y la sangre del hígado. ¿Trabajas muchas horas delante del ordenador?

—Demasiadas.

—Tienes baja la sangre del hígado. También tienes tenden-

cia a *secar el hígado*, que tiene exceso de calor. Esto hace que el hígado esté incómodo y afecta indirectamente al riñón, porque este da su sustancia al hígado y se vacía de *yin*.

—¿En qué rasgos lo percibe?

—En la estructura de la cabeza, el color de la piel, el cabello... Necesitas tomar alimentos rojos y legumbres arriñonadas, pues los riñones están haciendo un esfuerzo debido a que el hígado les demanda demasiado, probablemente porque calientes en exceso los ojos. También te irá bien el aceite de prímula.

—Muchas gracias. Voy a seguir sus consejos. ¿En qué está trabajando ahora?

—Estoy preparando un tercer libro que va a salir pronto sobre cómo aprender a gestionar la salud en la sociedad actual, teniendo en cuenta los aspectos ambientales, la energía sexual, las emociones y la cosmología en la vida diaria. Hablaré de muchas cosas prácticas, como el momento adecuado para realizar viajes o el manejo adecuado de los aparatos electrónicos, que producen gran efecto sobre la salud. Sobre los teléfonos móviles podría contar experiencias para no dormir.

CLAUDINA NAVARRO
Y MANUEL NÚÑEZ

MÁS INFORMACIÓN

Instituto de Medicina Natural y Biológica
www.medicinanaturalybiologica.com
c/ Muntaner, 438, 3º 1ª 08006
Barcelona. ☎ 93 202 13 35

Cosmobiological Institute
www.cosmobiological.com
☎ 93 202 15 23
info@cosmobiological.com