



Revista de MOA

España - 2012
Revista de MOA

No. 9

Engloba al hombre desde una visión más amplia



MOA INTERNATIONAL ESPAÑA

Escuchar la voz del corazón

Fundación Médica Korinkai, Korinkai Clínica Okinawa
Hitomi Tokimoto, enfermera

“Recobrar la salud también por la familia”, “Curar la enfermedad y dar esperanza a los demás”. Un fuerte sentimiento hacia otras personas son muchas veces el motivo para la mejora de los hábitos de vida. A las personas, cuando se trata de los demás, les surge una poderosa fuerza. También en Okinawa, donde durante mucho tiempo se presumió de poseer salud y longevidad, aumentan las enfermedades relacionadas al estilo de vida. Hay veces en que es difícil que aparezcan síntomas subjetivos por lo que hay muchas personas que dicen: “para qué cambiar el estilo de vida si no me duele ni padezco nada”.

Los que mueven a estos corazones son sin duda el apoyo de las personas que los rodean, la familia y las Redes para una Vida Saludable de MOA. Alivian el sentimiento de inseguridad dando fuerzas para enfrentarse de manera positiva a los tratamientos médicos y a la mejora en los hábitos de vida cotidiana, a su continuidad y recuperación.

Pero, si bien hay personas que consideran a la enfermedad como un punto de inflexión en sus vidas, la realidad nos muestra que raramente es así. Sufriendo la inseguridad, seguramente habrá momentos en que nuestros sentimientos vacilarán.

Muchas veces las que en primer lugar tenemos la ocasión de escuchar a los pacientes somos nosotras las enfermeras. Cuando enferman, tanto el paciente como la familia dicen que comenzaron a descuidar su salud, que cómo no se dieron cuenta y tienden a culparse. Pero con frecuencia es el resultado de haberse esforzado en el trabajo, en los quehaceres de la casa o en el cuidado de los hijos, etc.

Cualquier persona, al escucharla atentamente expresa una maravillosa realidad: que se ha esforzado de manera constante por algo o por alguien. Si contemplamos juntos esto y descubrimos sus puntos positivos, podemos ir convirtiéndolo en una actitud positiva. También comienzan a contarnos lo que llevan dentro de su corazón y de acuerdo a ello vemos en qué podemos nosotras colaborar y comenzamos a pensar conjuntamente un nuevo camino. Por supuesto el tiempo para llegar a este punto depende de cada persona. Hay que crear un ambiente propicio para hablar, lograr lazos de confianza y desde luego, las expresiones, los gestos, el tono de voz, el movimiento de la mirada, que de todos ellos puedan percibir nuestro sentir. Para eso nos esforzamos en elevar nuestros sentimientos. Porque hay sentimientos que no pueden expresarse con las palabras.



Cierta vez sucedió lo siguiente: cuando las personas del entorno ofrecían su apoyo, había una persona que decía que ya era suficiente. Pero daba la sensación de que no estuviera satisfecha del todo. Comenzando por el saludo, conversaciones sencillas, empezó a acortar la distancia de su corazón y se empezó a vislumbrar su sentimiento. No sabía decir: “en realidad quiero que se haga de esta manera” y estas palabras se convertían en “ya es suficiente”. Al disculparnos diciéndole que no habíamos sabido darnos cuenta al momento, nos respondió con una dulce sonrisa.

Qué significa dar cobijo a los sentimientos, las sonrisas de las personas que tratamos en el Ryoin nos enseñan algo muy importante. Tanto a la enfermera como a la persona.

Hitomi Tokimoto

Era enfermera en Kikaijima, provincia de Kagoshima, pero en el año 2003 con motivo de la apertura del Ryoin Okinawa se trasladó a Okinawa en donde permanece hasta la actualidad. Junto a su trabajo estudia Baile tradicional Ryukyu en la Compañía de baile Korin no Kai Teruya RinkoRyuu Budo-jo. Actuó en las numerosas representaciones en apoyo a los damnificados por el Gran Terremoto del Este del Japón que realizó la compañía de baile. Recibió el premio como Artista Revelación por el periódico Okinawa Times en el año 2004, en el año 2008 el Premio a la Excelencia y en el año 2010 el Máximo galardón.

El Ryoin es una fuente de sosiego

Ciudad de Uruma, provincia de Okinawa

Yoshio Higa, Terapeuta nivel intermedio

Hace tres años, a finales de año me sorprendió un infarto cerebral progresivo en un viaje que realizaba. Tratándose de un órgano involucrado en el mantenimiento de la vida, lo que oí durante mi ingreso hospitalario fue severo. Pese a eso, me dieron el alta a los 5 días sin absolutamente ninguna secuela. En un lugar desconocido, la relación instantánea creada con las Redes para una Vida Saludable de MOA y el Ryoin me produjeron mucha gratitud.

Los asociados y el personal vivieron todos los días a trasmitirme la TDeO, a mí, a un desconocido para ellos. No solamente se tranquilizaba mi sentimientos de inseguridad, también en mi cuerpo se produjeron cambios reales y a los 4 días los síntomas de hemiplejia desaparecieron. Me hicieron rápidamente una imagen por resonancia magnética y ésta mostró



que el infarto había desaparecido. Los médicos me observaron con caras de asombro cómo yo caminaba y hablaba, como si el estado del día anterior fuese mentira. Pienso que es gracias a la terapia depurativa. Porque la diferencia entre los otros ingresados con la misma dolencia y yo es solamente esa.

Enseguida al regresar fui con mi mujer al Ryoin Okinawa. Tanto el Dr. Inami como el personal se alegraron de que



estuviera bien y como con anterioridad mi presión arterial era alta de 150, me aconsejaron una mejora en mis hábitos de vida. Principalmente la alimentación y el ejercicio físico. Antes, seguramente hubiera pensado en seguir con el estilo de vida que me gustaba, pero se trataba de la vida que me salvaron entre muchas personas del peligro.

De parte del Ryoin dándole todo, me dieron recomendaciones muy concretas. La manera de mover los brazos, la medida de los pasos y la velocidad al caminar. La cantidad, la manera de tomar los alimentos poco condimentados principalmente verduras. Pude hacerme una imagen acerca de toda la vida cotidiana de qué, porqué, cuánto, cómo, de qué manera hacerlo. Además, escuchando lo que yo les contaba me daban nuevas recomendaciones. Y éstas muy oportunas se percataban hasta de pequeños cambios que ni yo percibía, observando bien, preocupándose por mí.

Como me gustaba mucho la carne, la mejora en los hábitos de alimentación no fue fácil. Para los que estábamos enfermos, en el Ryoin nos dieron orientaciones e hicieron prácticas de preparación de comida repetidas veces. Mi esposa hizo varias prácticas y comenzó a preparar comidas con muchas verduras y de suave sabor.

Pude tomar conciencia de lo agradecido de este tipo de alimentación cuando en un reconocimiento periódico del hospital comprobamos sorprendidos el regreso a la normalidad de la presión arterial en un periodo corto de tiempo. Todos los días, mi mujer se ocupa de corazón en preparar los alimentos y los compartimos juntos, en familia.



El Ryoin nos apoya en esta toma de conciencia. Con anterioridad, tenía un vago sentimiento de inseguridad respecto a las enfermedades pero ahora me siento seguro porque pienso que está el Ryoin. De lo que he vivido hasta ahora, mi actual día a día pensando de esta manera, es el mejor momento de mi vida. Desearía para muchas otras personas esta felicidad. Cuando pienso así, el voluntariado en el Ryoin toma un nuevo sentido, convirtiéndose en horas felices y enriquecedoras.

El balance de tres aspectos.

Fundación médica Aiwakai, Clínica de medicina interna Tatekawa
Dr. Toyoshi Tatekawa.

Director de la Fundación médica Aikikai, Director de la Clínica de Medicina Interna Tatekawa. Doctor en medicina. Especialista en enfermedades hematológicas (enfermedades de la sangre), de trasplante de precursores hematopoyéticos, conocido genéricamente como trasplante de médula ósea y quimioterapia. Pertenece entre otros a la Asociación Japonesa de Medicina Interna como médico certificado, a la Asociación Japonesa de Hematología como médico especialista. Egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Tokushima, y del 第3内科 (3ª) de la Facultad de



Medicina de la Universidad de Osaka. Fue Director del dpto. de Inmunología, Medicina Interna del Hospital Central de Kinki, Asociación de Ayuda Mutua de los maestros de la escuela pública. Subdirector del dpto. de Hematología, quimioterapia, Medicina Interna del Saiseikai Hospital Nissei, estando desde el 2009 en su actual puesto. Juntamente con las consultas en la Clínica trabaja activamente en el dictado de seminarios para la mejora de la salud y conferencias en diversos lugares.

Lo más importante para la mejora de los hábitos de vida, es tomar conciencia por parte de uno mismo si es correcto seguir con la misma vida que hemos llevado hasta ahora.

Por ejemplo, cuando a una persona que no tiene mucha información ni conocimientos médicos se le dice que tiene la presión arterial elevada, si en ese momento no siente físicamente ningún dolor, se dirá “¿Y eso qué?”, no sentirá la necesidad de hacer un cambio de hábito de vida o buscar un tratamiento médico.

Cuando nos percatamos de que los desórdenes en la alimentación, en el sueño, el estrés ocasionado por las relaciones personales, son la causa de la enfermedad podemos en el sentido real iniciar la mejora.



Cuando consideramos qué tipos de efectos positivos produce el Sistema Integral de Salud estilo Okada en las enfermedades causadas por los hábitos de vida, se tiene como premisa que el ser humano está formado por el cuerpo, el alma y el espíritu, teniendo como meta en general, que el método alimentario acondicione el cuerpo, el método de arte y cultura equilibre el alma y la Terapia

depurativa acondicione la parte profunda, el espíritu.

Pero no se trata solamente de resultados directos de ese tipo sino que en realidad, el ser humano está relacionado orgánicamente en cuerpo, alma y espíritu y creemos que estos tres métodos de salud producen efectos a todos ellos y que cuando uno de ellos, tanto el cuerpo como el alma o el espíritu sufre un cambio se produce un cambio en la totalidad.

Supongamos el caso de una persona que el estrés producido por las relaciones personales familiares o en el trabajo se traslada como desahogo a un desorden en la alimentación o del sueño provocándole enfermedades causadas por los hábitos de vida. El origen de éstas que son los roces en la familia o en el trabajo evidentemente no puede eliminarse con medicamentos.

Tiene mucha importancia que mediante el SISeO, aunque sea el desencadenante se pueda comenzar tomar conciencia de qué es lo que se ha hecho mal en nuestra vida hasta ese momento. Como ejemplo, seguir de manera continua el SISeO hace que nazca el sentimiento de gratitud a las Redes para una Vida Saludable y a la familia y de allí cambia la forma de ver a las personas y el sentimiento hacia ellas reduciendo el estrés, habiendo casos de personas que como resultado mejoraron su enfermedad causada por los hábitos de vida.

Pienso que lo ideal para la manifestación de esos resultados es tomar los tres aspectos del Sistema Integral de Salud estilo Okada, considerarlo como uno y llevarlo a cabo, así como apoyarlo.

Las personas que promueven la medicina integrativa son profesionales cada uno en su terapia, como la medicina convencional occidental, medicina tradicional china, acupuntura y moxibustión, masajes, aromaterapia, etc. Por lo tanto cada terapia se convierte en un bloque y cuando llegado el caso nos decidimos por la medicina integrativa, la mentalidad de: “a esta persona le aplicaremos ésta y ésta otra terapia”, sin poder superar las vallas, existiendo la posibilidad de no poder desplegar el verdadero valor de la medicina integrativa.

Por lo menos en el caso del SISeO, es importante cuidar que no se produzcan esas vallas y que las Redes para una Vida Saludable cuando apoyan a las personas afectadas por enfermedades debidas a los hábitos de vida, tengan en cuenta el equilibrio de estos tres aspectos y creemos de que es la llave para poder ejercer un apoyo mayor.

La gratitud comienza a crecer

Ciudad de Takarazuka, provincia de Hyogo

Chiharu Uwatsuki Instructora de arte y cultura de MOA

“¡Qué desagradable, es insoportable! No recibiré orientación nutricional.” Si puedo voy a seguir con mi vida hasta ahora. Esa era mi verdadera intensión.

Cuando en febrero del pasado año fui a la consulta del doctor Tachikawa, le conté que desde hace 6 años estaba tomando medicamentos para el tratamiento de la Dislipidemia (alteración del metabolismo de los lípidos), me recomendó una orientación nutricional.

Si soy sincera, en ese momento como no tenía argumentos para negarme y no tuve más remedio que recibirlos.

En los consejos, la nutricionista Obayashi me decía que mis adorados chocolates, helados, pasteles y hasta las bollerías no eran buenos para mi cuerpo. Yo que pensaba que la bollería era un tipo de pan, que tanto el pan, los fideos y el arroz eran lo mismo, todo carbohidratos, fue un shock. Eso fue el comienzo de mi toma de conciencia de que eran ideas más.

Apuntando diariamente en una agenda el contenido de lo que comía y de los ejercicios que hacía, procurando llevar una alimentación estilo japonesa tal como me lo recomendaban, vi lo temible que era el hábito de muchos años, disminuyendo las tomas entre comidas, evitando el pan y los fideos, me fue muy difícil comer la cantidad de comida que me había propuesto.

En la segunda orientación nutricional llamó la atención la relación entre mi dificultad para comer arroz y la falta de ejercicios.

“Todos los días estoy muy ocupada en la preparación de la comida para mis suegros que conviven con nosotros, no puedo encontrar tiempo para hacer ejercicios”.

Durante mucho tiempo me he creído que era así, pero al procurar no utilizar el coche cuando salía, utilizar la bicicleta o caminar, aún sin alargar específicamente el tiempo de las caminatas, pude conseguir el objetivo de los 7000 pasos diarios. De esta manera comencé a tener más apetito, a sentir más sabroso el arroz llegando a comer la cantidad aspirada.

Este esfuerzo fue reconocido también por mi médico responsable y la medicación que era de una pastilla al día se redujo a media. Dejé de fatigarme fácilmente, también desapareció la dificultad para respirar al subir las escaleras surgiéndome confianza en mi fortaleza física, comenzando a sentir los efectos tanto en el aumento la salud como del poder natural de curación.

El amor de las personas del Ryoin que me apoyaron caló profundamente en mí, tanto como para pensar que realmente estoy contenta de haberme esforzado en mejorar mis hábitos de vida. También, respecto a los integrantes de las Redes para una Vida Saludable de MOA así como a mi marido que a diario me aplican la Terapia depurativa mis sentimientos de gratitud son más fuertes.

Debido al traslado por el trabajo de mi marido, nos mudamos de Saitama a la casa de mis suegros que viven en Takarazuka. Para mí que me gustaba el pan y los fideos, el tener que adaptarlo al gusto de mis suegros que gustaban del arroz se había convertido en un motivo de estrés. Pero ahora me doy cuenta que eso era algo bueno para mi salud.

Ahora pongo mi gratitud y es una alegría para mí preparar la comida diariamente con todo mi sentimiento para mis suegros y mi marido. Ahora siento a diario que unos hábitos de vida saludables así como los pensamientos y la forma de vivir, nos acercan a la felicidad.



**Caso de Mejoría de Derrame Cerebral de Angioma
- Un cambio de visión existencial –**

Reseña del Caso

Paciente : Raúl Eduardo Salced

Sexo : Masculino

Edad Actual : 52 años

Domicilio : Capital Federal -

Diagnóstico : Derrame Cerebral de Angioma

Fecha : Diagnóstico 18 -09-97

Estado Actual : Asintomático, calidad normal de vida.

Médico Responsable : Dra. Yukiko Inao de Shiromizu

Encargado de la TDeO : Arlindo Sakamoto

Síntomas principales : pérdida de memoria, precisa ayuda en todos los aspectos de su vida, inestabilidad física.

Antecedentes médicos : Disritmia cerebral con síntomas de mareos (18 años), operación de Angioma (28 años), accidente Cerebro Vascular (45 años)

Estructura familiar : - Esposa (46 años) - Maestra jardinera, - Hijo (24 años) - Estudiante - Hija (20 años) - Estudiante, - Hijo (19 años) - Estudiante

Proceso :

En el 1º de enero de 1980 a los 28 años tuvo una convulsión, le diagnosticaron epilepsia por lo cual estuvo medicado con Epamin. Como aun con la medicación no mejoraba y presentaba episodios de cefaleas muy intensas y reiteradas, se realizaron estudios más complejos y hallaron un angioma en la zona temporal derecha.

Fue intervenido quirúrgicamente el 15 de mayo de 1980, le colocaron un clip de platino en el angioma. A partir de julio de 1980 tuvo radiación con cobalto durante un mes.

El paciente se reintegró a su trabajo después de un mes y medio de rehabilitación pero sufría de intensos dolores de cabeza, a tal punto que presagiando la convulsión se sentaba en el piso.

El 9 de agosto de 1991, tuvo la segunda convulsión. Realizó una angiografía digital computarizada. Se confirma la existencia de una angioma muy grande.

El 18 de septiembre de 1997 tuvo un accidente cerebro vascular y estuvo en coma profundo, fue intervenido quirúrgicamente de urgencia y para salvarle la vida le dejaron un drenaje, tan grave era su estado clínico que los médicos le pronosticaron poco tiempo de vida, pero fue saliendo paulatinamente del coma profundo y permaneció internado 15 días en Terapia Intensiva y luego estuvo en la habitación 5 semanas más, en el Sanatorio San Camilo.

Estando internado tuvo una trombosis en la pierna izquierda debido a la medicación

coagulante que le daban para evitar el resangrado, a la inmovilidad y la posición horizontal que no favorecía el retorno venoso. Como no se lo podías anticoagular en la medida de lo necesario se le colocó un filtro removible en la vena cava inferior.

A los 10 días comenzó con una infección por lo que se le retiró el filtro y continuó solo con la medicación.

Tanto la trombosis como la infección fueron dos momentos graves y con riesgo, de la internación.

Después del accidente cerebro vascular perdió el control del esfínteres. Los que fue recuperando paulatinamente desde los tres hasta los seis meses.

Después del accidente cerebro-vascular tuvo como secuela:

- Amnesia de los sucesos recientes.
- Pánico de permanecer solo y de morir solo.
- Hemiparesia izquierda (solo los días posteriores al ACV).
- Trastornos en el habla.
- Trastornos en el sueño.

El 30 de noviembre de 1998 el paciente visitó por primera vez el Instituto Médico Ryoin M.O.A. donde se le explicó sobre el Sistema Integral de Salud de Mokichi Okada, centralizado en el Terapia Depurativa estilo Okada.

La médica les indicó a los transmisores los puntos vitales para la aplicación del mismo y el cambio de alimentación. En un primer momento su madre fue la única terapeuta.

En una segunda etapa, a partir de 14 de abril de 1999, se incorporan otros terapeutas de la Red de seguimiento y cuidados del paciente, en sincronía con el Ryoin M.O.A.

A partir de ahí, se intensificó la Terapia Depurativa estilo Okada en los puntos indicados por el Ryoin. Como consecuencia comenzó a mejorar la movilidad de su pierna izquierda, a tal punto que actualmente camina hasta 3 o más horas diarias y reanudó su práctica del golf.

Los ataques de miedo y pánico desaparecieron por lo cual el psiquiatra suspendió la medicación.

Además tenía dificultad para leer. Como consecuencia del ACV, quedó con disminución del campo visual izquierdo, que mejoró con un tratamiento además de la TDeO. Ahora puede realizar trabajos de transcripción de textos en la computadora.

Por otra parte está recuperando la memoria paulatinamente y duerme sin medicación.

Fundamentalmente hoy tiene, plena conciencia del cambio de su carácter. Antes era muy introvertido, tanto que dificultaba la comunicación con sus hijos. Ahora es un hombre extrovertido con deseo de relacionarse con otras personas y brindarles ayuda.

Angioma Cerebral

Definición epidemiológica

El angioma es un grupo de vasos dilatados, que forman una comunicación anormal en el

sistema arterio-venoso. Se inicia en un defecto de los vasos sanguíneos del cerebro en la etapa embrionaria y aumentan de tamaño con el crecimiento de la persona.

El tamaño es variable, pudiendo localizarse en cualquier lugar del cerebro tanto en la corteza como en la sustancia blanca. Estadísticamente son más frecuentes en la zona supratentorial o sea en las zonas frontal, parietal y temporal.

Los vasos sanguíneos del angioma tienen una pared más delgada y no tienen la estructura normal de arteria-vena, por lo que son más frágiles y con riesgo de ruptura.

La frecuencia del angioma cerebral es 1/10 de la del aneurisma cerebral y puede ocurrir tanto en el hombre como en la mujer.

El angioma ya está desde el nacimiento, pero se hace sintomático entre los 10 a los 30 años de edad.

En cuanto a la frecuencia de la primera manifestación clínica: 50% de los pacientes suelen manifestar hemorragia subaracnoidea, 30% convulsión, 20% cefalea recurrente crónica y el 10% hemiparesia u otro defecto neurológico. La mayoría de los angiomas son silenciosos por largo tiempo hasta que sangran.

La primera hemorragia puede ser fatal pero en un 90% de los casos la hemorragia cesa y el paciente sobrevive. La mortalidad en los casos no tratados ha sido de 1 a 2% por año.

Diagnóstico:

Los métodos útiles para el diagnóstico de angioma son la tomografía computada, la resonancia magnética nuclear, la arteriografía cerebral y la angiografía digital computarizada que es el que establece el diagnóstico con certeza y el tamaño del angioma.

Tratamiento:

Si el angioma está en una zona accesible el tratamiento es quirúrgico, el 20 a 40% de los angiomas son posibles de ser resecados en bloque, con una mortalidad operatoria de 2 a 5 % y una morbilidad de 5 a 25 %, otros tratamientos son la embolización endovascular y la radiocirugía, que muchas veces se usan combinados.

Comentario del presente caso

Dra. Yukiko Inao de Shiromizu

En la primera consulta que realizó al Instituto Médico Ryoin M.O.A. el día 30 de noviembre de 1998 observé a una persona con facie indiferente que caminaba con lentitud, arrastrando la pierna izquierda y apoyándose en un bastón.

No se le entendía bien cuando hablaba y la consulta fue a través de la madre pues no recordaba con exactitud los hechos que le habían sucedido recientemente, (ya que el paciente negaba su enfermedad).

Trajo una Tomografía computada del día 19 de septiembre de 1997, donde se observó un hematoma intraparenquimatoso en la región temporo-parietal derecha con hemorragia subaracnoidea y presencia de una severa inundación ventricular con dilatación de los

ventrículos y presencia de sangre que ocupa ambos ventrículos laterales. El tercer y cuarto ventrículo están ocupados en forma completa por esta lesión. Se observa un artefacto sobre la región temporal derecha secundario a la cirugía previa, pues se observa una craneotomía en la región frontotemporal derecha. A raíz de esta tomografía se realiza la intervención de salvataje.

En la otra Tomografía Computada de cerebro, más reciente, con fecha 1º de abril de 1998, se observaba una lesión hipodensa, heterogénea, no expansiva ubicada en el lóbulo temporal derecho (lesión secuela secundaria a la intervención quirúrgica) los ventrículos laterales y el tercer ventrículo se observaron dilatados, siendo el derecho de mayor tamaño que el izquierdo, el cuarto ventrículo era normal; moderada atrofia cerebral central y cortical y pseudomeningocele temporal derecho a través de la craneotomía .

Estaba medicado con Carbamazepina 400 dos comprimidos por día, aminoácidos, Carvedilol (betabloqueante) un comp/día, Atorvastatin (hipolipemiente), Diocam (antipánico) un comp./día y Melatol para dormir (hasta diciembre de 1998), además realizaba psicoterapia una vez por semana.

El paciente se estaba recuperando lentamente de la secuela post accidente cerebro vascular. Debido a tan delicado caso, hice un ordenamiento de su estilo de vida, sobretodo de la alimentación, pues prefería los alimentos "chatarra" e indiqué la Terapia Depurativa estilo Okada y actividades de arte como arreglos florales, todos los días, para su mejor rehabilitación, además de continuar con los medicamentos y la psicoterapia.

La segunda consulta fue el 30 de agosto de 1999.

Fui gratamente sorprendida, pues su andar era seguro, sin bastón, con una mirada vivaz, pronunciaba bien las palabras y se acordaba de los hechos recientes y pasados, relatando los mismos con muy buen humor (chispeante) y seguridad, haciendo notar su creatividad. La consulta fue a solas (No necesitó de intermediarios a diferencia de la primera consulta)

Relató que no ya no tenía miedo a permanecer solo. (Sus hijos iban al colegio y su esposa al trabajo y él como jubilado quedaba solo en la casa). No tenía miedo a cerrar los ojos de noche y de morir.

Desde fines abril de ese año había comenzado a realizar actividades que le gustaban como ir al coro una vez por semana y regresaba sólo de noche caminando. Había comenzado a trabajar en la transcripción de un libro en la computadora. Viajaba sólo en colectivo y caminaba mucho sin temor.

Todas estas mejoras a nivel físico y psicológico logradas en tan corto tiempo me sorprendieron realmente, y él lo atribuía a la Terapia Depurativa estilo Okada.

En cuanto a las relaciones familiares, había mejorado la relación con su madre, tenía mejor comunicación, antes era distante y no tenían diálogo, pero ahora hacían largas caminatas juntos y disfrutaban mutuamente de la compañía. Según el paciente era como un segundo nacimiento, también había mejorado la relación con su esposa y sus hijos, con los cuales se animó a hablar de temas difíciles para él, como sexualidad.

Había cambiado su visión existencial, que era muy materialista, lo más importante era

su trabajo (ingeniero en computación) y lo que obtenía con el mismo, ahora estaba desapegado de lo material y se sentía feliz de escuchar a los demás, disfrutaba de los arreglos florales y se los regalaba a familiares y amigos.

Las indicaciones en esta consulta fueron seguir mejorando la calidad de la alimentación y continuar con las actividades del Sistema Integral como hasta ahora, ya que la evolución era muy positiva.

La tercera consulta fue el 4 de octubre de 1999, en la misma observé una evidente y continua mejoría en su calidad de vida. Está estable física y psicológicamente.

Disfruta de la vida cada día como nunca lo había hecho antes.

Concurrió a la cuarta consulta el 22 de noviembre de 1999, acompañado por su esposa. Lo note alegre y ambos muy bien dispuestos.

Actualizó el cuestionario de estilo de vida (cuestionario para los pacientes del Instituto Ryoin), en donde constaté el cambio que realizó, pues dice que tiene como hobby la computadora, lo que antes era su trabajo y prefiere ayudar a la gente en su tiempo libre.

No tiene ningún síntoma como dolores, mareos etc. Duerme tranquilo y se siente satisfecho de la vida actual.

Trajo la actualización de la Tomografía Computada sin contraste, donde no hay gran variación con la Tomografía anterior, observándose las lesiones, secuelas de la cirugía, la dilatación del tercer y ambos ventrículos laterales y se observa el angioma lateralizado hacia la izquierda. El paciente no quiere realizar el estudio de Angiografía por los riesgos que ello implica.

Observo una discordancia entre el estudio tomográfico y el estado general del paciente, que ha mejorado y ha recuperado casi un 90 % de sus habilidades. Según él, esta mejor que antes del accidente cerebro vascular, concepto que comparte su esposa.

Vale la pena hacer notar que este es un caso, que gracias al tratamiento recibido del conjunto mediante la red de Ryoin (Instituto Médico) - Bunin (Hogar calificado para el seguimiento) - Branch (Hogar que aspira a ser calificado) el paciente tuvo una mejoría no solamente de su parte física, que actualmente está asintomática, sino que también desaparecieron sus fobias y miedos.

Hay un cambio positivo en su aspecto social como pareja y familia. También volvió a trabajar en la computadora y a disfrutar de su tiempo libre.

Para mí lo más sorprendente es que a través de la Terapia Depurativa estilo Okada y las actividades de arte, como arreglos florales, cambió su visión de la vida, y pasó de ser una persona totalmente materialista, encerrado en sí mismo, dedicado totalmente a su profesión, a ser una persona abierta a las necesidades del prójimo.

En el año 2000 tuvo un problema que repercutió en su relación de pareja; aunque sí tenía erección, no eyaculaba, el cual le producía malestar físico y psíquico. Consultó con el urólogo, quien le recetó hormonal, pero por su cuenta decidió no aplicárselo y tratarse con la Terapia Depurativa estilo Okada.

Refiere con alegría que en el lapso de un mes, con la autotransmisión diaria se solucionó

ese problema.

El Paciente desde que recibió la calificación como terapeuta se autotransmite la terapia todos los días, sintiéndose cada vez mejor.

También le transmite la Terapia Depurativa estilo Okada a sus familiares, amigos y a sus parientes, con buenos resultados.

En la consulta del 28-01-04, se lo vio muy feliz y satisfecho con lo que es y hace y dice que la felicidad es un estado casi constante en su vida. Aprendió a disfrutar y a comunicarlo y así lo noté.

Está muy activo todos los días, pues enseña computación a los ancianos, va a visitar a los pacientes para transmitirle Terapia Depurativa estilo Okada, va caminando o en medios de locomoción como colectivos y subtes "sin miedo" y sin dificultad.

Recuperó la memoria totalmente.

Físicamente: ya no quedan secuelas del ACV.

Sigue medicado con Tegretol 400 2x día (Carbamazep); Lipitos 1/2 comp. x día; Tritase 5 mg. 1 comp. x día.

Está lúcido, con muy buen ánimo, siempre con alguna ocurrencia que nos hace reír y sentirnos alegres.

Reitero, cambió su carácter y su postura ante la vida, un 100 % y dice reiteradamente que agradece haber tenido el ACV, para ser mejor persona, gracias a la Filosofía de Mokichi Okada.

Comentarios del paciente

Raúl Eduardo Salcedo,

52 años, sexo masculino

Residente en la Ciudad de Buenos Aires, Argentina

Desperté nuevamente a la vida -

El 14 abril 1999, llegué a la casa de los Sakamoto por primera vez, acompañado de mi madre quien me dejó solo en esa casa. Me ofrecieron Bontemae (Ceremonia de te). Pensé que no me iba a agrandar porque nunca me gusto el té y su color me impresionó. Después de tomarlo quedé tan satisfecho que ahora sigo pidiéndolo. Siento alivio cuando lo tomo y se me despeja la cabeza.

Comencé a ir solo a recibir la Terapia Depurativa estilo Okada.

Me ofrecieron realizar arreglos de flores, pero no los quería hacer porque pensaba que al cortarlas las mataba. Al leer el libro "Hombre Flor y Sentimiento", entendí que no las destruía, sino que las vivificaba y a partir de allí nació el deseo de regalar flores a mi esposa, a mi madre y a otras personas. Antes jamás le había regalado flores a nadie. Además mi esposa comenzó a vivificar las flores en la casa.

Mi esposa se alegró al indicarme la Dra. una dieta a base de verduras. La que trato de incorporar paulatinamente. Actualmente salimos a caminar con mi esposa y dialogamos acerca

de nosotros, de nuestros hijos y de la armonía en mi casa.

Todo cambió. mi relación con mi madre es como si recién hubiera nacido. Con mis hermanas nos comunicamos más afectivamente. Con una de ellas con quien teníamos distante relación, pudimos llegar a conversar una hora. Antes, desde que me levantaba a 6,30 hrs. hasta que regresaba a las 9 ó 10 hrs. de la noche me comunicaba únicamente con la computadora. Hoy prefiero conversar con la gente.

Comencé a recordar sucesos de mi niñez, hechos del día anterior y hasta acontecimientos del mismo día.

Me siento feliz del cambio en mí ocurrido. Soy alegre, me encanta contar chistes y estoy casi todo el día con buen humor. Ahora puedo comunicarme con mis seres queridos. Con mis hijos puedo hablar de muchos temas, como por ejemplo de sexualidad. Me encanta tener amigos y ayudar al prójimo. Ya no me preocupa si el angioma sigue estando o no. No me interesa acumular bienes materiales. Sólo deseo vivir con alegría.

Tuve la necesidad de aprender a transmitir Terapia Depurativa estilo Okada para ayudar a otros. Fue por eso que comencé a estudiar. Al principio tenía temor porque no me acordaba de lo que leía, pero mi deseo de ser transmisor de Terapia Depurativa estilo Okada era tan fuerte, que poco a poco fui ejercitando mi memoria para lograr alcanzar este objetivo. Actualmente ya estoy transmitiendo Terapia Depurativa estilo Okada a mi hija, a mi hermana, a mi mamá, y a varias de aquellas personas que me transmitieron la Terapia cuando estuve tan mal. Toda mi familia está feliz y agradecida. Y siento que he vuelto a nacer. Soy otra persona y tengo como objetivo para el próximo año poder ser Terapeuta en el Instituto Médico Ryoin M.O.A.

La Dra. Inao y el personal del Ryoin siempre estuvieron dispuestos a ayudarme en mi recuperación. Estoy agradecido por tan afectuoso cuidado.

Comentarios del encargado de la Terapia Depurativa estilo Okada

Encargado de la TDeO Arlindo Sakamoto

El 14 de abril de 1999 le comencé a transmitir la Terapia Depurativa estilo Okada al paciente según las indicaciones de la Dra. del Ryoin en su primera consulta realizada en noviembre de 1998.

Estaba afectado el lado izquierdo, caminaba arrastrando la pierna y mostraba dificultad en el brazo. En algunas ocasiones sentía mareos que le causaban inseguridad, por lo que necesitaba de un bastón para movilizarse. Hablaba lentamente, con dificultad. Sufría fuertes dolores de hombros, cuello, nuca y también presentaba hinchazón en estas áreas.

La zona renal posterior de este paciente, estaba sumamente prominente, sin molestias, sin fiebre ni dolores .

Acerca de la hemorragia cerebral, la Terapia Depurativa estilo Okada dice lo siguiente: ***“Su causa es la acumulación de la «sangre intoxicada» a ambos lados, a lo largo del tramo entre la médula cervical y la médula oblonga. Se perjudica la persona impregnada de la sangre***

intoxicada al reforzar su fuerza intelectual. ...En el mundo moderno se consume gran cantidad de carne, lo que intoxica la sangre humana cada vez más. El trabajo intelectual en exceso da lugar a la sobrecarga de los nervios, provocando la acumulación de la sangre intoxicada. ...El surgimiento del derrame cerebral coincide con el hecho de que el pie y la mano de un lado quedan flojos. Sus principales síntomas son: la hipertensión arterial, el endurecimiento de la nuca y los hombros, la parálisis de las manos, dolores en las mismas, zumbido de oídos, jaquecas y vértigos.”

Ciertamente percibimos que tenía toxinas solidificadas en las zonas señaladas. Además, coincide totalmente con su régimen alimentario a base de carne roja. Así centramos la terapia principalmente en la zona de los riñones, además de hombros, cuello y cabeza, basándonos en el ensayo: *“...La función de los riñones consiste en extraer la hormona del líquido concentrado en los riñones, mientras se envía la orina a la vejiga. ...Entonces, porque se atrofian los riñones. ...Al separar la substancias necesarias de las innecesarias, hay casos en que se mezclan substancias extrañas, distintas de las otras dos señaladas anteriormente. ... Ya que no se procesan ni como hormonas ni tampoco como orinas, penetran atravesando el epitelio renal, invadiendo la región renal posterior, acumulándose paulatinamente. ...se acumulan posteriormente a ambos lado de la columna vertebral, extendiéndose hacia arriba, hasta llegar finalmente a los hombros y los alrededores del cuello. De esta manera, como las toxinas ingresan finalmente hasta dentro del cerebro, el resultado es que surgen las enfermedades. Estas pueden ser pesadez y dolor de cabeza por supuesto, meningitis, encefalomielitis, derrame cerebral y todos los tipos de enfermedades cerebrales.”*

En esta etapa le aplicamos la terapia directamente en la zona de los riñones desde atrás, y también en los demás lugares tal como lo indicó la Dra. sobre la base del ensayo antes mencionado, mejorando los dolores. También comenzó a caminar mejor sin arrastrar la pierna, con mayor estabilidad y fue recuperando notablemente la memoria.

Cabe destacar que el paciente siempre tuvo una alimentación basada en la carne roja y en esta etapa todavía no había incorporado a su dieta verduras ni frutas. Actualmente, siguiendo las indicaciones de la Dra. las está incorporando paulatinamente.

Cuando visitó el John MOA Buenos Aires (actual Instituto Médico Ryoin M.O.A.), por segunda vez, después de un año, el 30 de agosto de 1999, la Dra. indicó incorporar de a poco los alimentos naturales, a lo cual la familia apoyó acompañando al paciente en esta transición alimenticia, al incorporar verduras.

También le indicó al paciente que continuara recibiendo la terapia, principalmente en la zona inferior de los riñones.

Con esta nueva directiva de la Dra. del Ryoin, enfatizamos la Terapia Depurativa estilo Okada en la zona inferior de los riñones desde los laterales durante mayor tiempo, dejando como puntos vitales de los hombros, cuello y cabeza en segundo lugar, sobre la base del ensayo: *“Nuestra Terapia Depurativa estilo Okada es el Arte Médico de los Riñones, tal como lo expliqué anteriormente. ...Así, el punto más importante está en el centro, entre la columna vertebral y la punta de la costilla flotante, es decir, si dibujamos un triángulo imaginario, es el*

centro de dicho triángulo y su zona inferior.”

A partir de allí comenzó a orinar en mayor cantidad que antes, sintiendo su cuerpo mucho más ágil, más liviano y la cabeza más despejada. Actualmente camina con mucha solvencia, habla muy fluidamente, realiza trabajos sencillos en la computadora y ocasionalmente hasta juega golf con familiares.

A medida que la cantidad de orina expulsada aumentaba comprobamos que las inflamaciones de las zonas, renal, del cuello y los hombros comenzaron a disminuir.

A través de esta experiencia, el paciente y su familia empezó a comprender, que la salud comienza a recuperarse al ser eliminadas las toxinas corporales. La preocupación que sentía con respecto a su enfermedad ha ido desapareciendo gradualmente, hasta sentir alegría de vivir y el deseo de participar en actividades para el bien de la sociedad. Este paciente siempre tuvo una actitud positiva con respecto a la Terapia Depurativa estilo Okada.

En noviembre de 1999 en la visita a su neurólogo, éste se sorprendió al verlo tan bien que inmediatamente pidió una tomografía. También en una reunión social, la Dra. del Ryoin se emocionó al verlo tan recuperado. Todas las personas que participaron de la terapia comparten esa alegría y emoción.

Frecuencia con que el paciente recibió el tratamiento

- Desde el episodio del derrame cerebral (18 de septiembre de 1997 hasta 30 de noviembre de 1998) recibió terapia 3 horas diarias 5 días por semana de su madre.
- Desde que empezó a mejorar (14 de abril 1999 a agosto de 1999) recibió la terapia 40 minutos por día 4 a 5 veces por semana, de su madre y otras personas.
- A partir de una notable mejoría (agosto a noviembre de 1999) paso a recibir terapia 40 minutos diarios, por el mismo, su madre y otras personas.
- Siguiendo las indicaciones de la Dra. el paciente está adquiriendo el hábito de consumir verduras.
- Al enfrentar la crisis de la enfermedad la familia se unió aún más, compartiendo con firmeza los resultados de la Terapia Depurativa estilo Okada.
- De esta forma, fue posible que el post operatorio con consecuencias tan graves fuese superado tan favorablemente.

Comentario de la familia

Martha Gomez Gallo, 76 años

“El Derrame de mi Hijo”

En 1969 mi hijo comienza a tener mareos y se le detectó una disritmia cerebral. Esto lo exime del servicio militar y fue recomendado que no practicara deportes muy agresivos. A partir de ahí tuvo una vida normal, pero por su carácter muy introvertido, no se le podían detectar los problemas en profundidad.

En 1977, a los 25 años se casó y el 1° de enero de 1980 tuvo la primera convulsión, que fue diagnosticada como epilepsia. Luego de un exámen minucioso, se descubrió que era un angioma cerebral y fue operado. Luego de su recuperación, comenzó una aparente vida normal, hasta con exceso de trabajo, absorbido por los tres empleos que tenía.

Con el tiempo, me enteré por sus compañeros de trabajo, que solía tener fuertes dolores de cabeza. En esos momentos se encerraba en el baño y se sentaba a esperar las convulsiones. En esta etapa tomaba remedios, pero se cansó y por su cuenta dejó de tomarlos.

Comenzó a cuidarse más, por ejemplo cambió el hábito del cigarrillo por la pipa, manejaba menos el vehículo para no tensionarse tanto y caminaba diariamente alrededor de 30 cuadras.

El día 20 de agosto de 1997, falleció su tía de un derrame cerebral. Esto lo afectó mucho, ya que con ella tenía una relación afectiva muy intensa. Al mes de este episodio recibimos otro golpe, mi hijo tuvo el Derrame Cerebral. Ese día salió de la oficina aproximadamente a las 18 hrs., sintió fuertes dolores de cabeza perdió el conocimiento y lo internaron.

Por la magnitud de la hemorragia le diagnostican poca probabilidad de vida. Por ello hicieron una intervención de salvataje con una posibilidad en diez, colocándose un drenaje y además una craneotomía (le sacaron un pedazo de hueso). Podrán ustedes imaginarse la angustia de toda la familia.

Al día siguiente de la operación ya apretaba la mano que uno le daba muy suavemente. A los cinco días ya empezaba a reconocer a los familiares.

Durante el tiempo de internación le apliqué Terapia Depurativa estilo Okada 2 o 3 veces por día.

A los dos meses fue dado de alta y lo llevamos a su casa, donde permaneció en cama ortopédica. En esa etapa pasé a su lado todas las mañanas para asearlo, cambiarlo, darle de comer y aplicarle la Terapia Depurativa estilo Okada, ya que mi nuera debía trabajar. En esa época estaba distanciada del Ryoin por diferencias de criterios que había tenido, pero como su recuperación era gradual y teniendo la esperanza que se recuperara totalmente, después de un año lo acompañé al Instituto Médico Ryoin M.O.A.

Luego, continuo con la Terapia Depurativa estilo Okada, pero no en forma integral. Para esta época mi hijo tenía dificultades para caminar, problemas con su memoria, con su dicción y actuaba como un niño, por lo que dependía totalmente de nosotros.

Sabiendo del problema de mi hijo, una amiga me recomendó que visitara nuevamente el Ryoin y se puso a disposición para apoyarme. Acepté esa sugerencia y llevé nuevamente a mi hijo al Ryoin.

A partir de allí hago un esfuerzo para estar en contacto con el personal del Ryoin. Comienzo a aplicarle la terapia en los lugares indicados por el personal y me aboqué al seguimiento de la evolución de mi hijo, cada día con más motivación, ya que era notable como iba mejorando.

A la tercera vez de haber recibido la Terapia Depurativa estilo Okada con el personal del Ryoin que se encargaba de escuchar atentamente al paciente, comenzó a levantarse solo,

bañarse, salir a la calle, y comenzaron a disminuir los ataques de miedo. Fue la primera vez que no necesitó de mi ayuda y recibí con alegría esta evolución. Debo reconocer que al principio me costaba mucho dejarlo solo. Estos resquemores se fueron disipando cuando un día mi hijo me sorprendió en mi casa con un ramo de flores.

Comenzó a realizar largas caminatas diarias, va a la casa de su hermana, de su sobrina, también a mi casa y reinició su actividad en el coro.

Mi hijo sigue visitando regularmente el Ryoin, mejorando cada vez gracias a la terapia que recibe por el personal del Ryoin y por mi.

Sigue las indicaciones de la Dra. del Ryoin y con la decisión de mi nuera de seguir las mismas en cuanto a la alimentación, comenzó a consumir verduras con mayor frecuencia.

El cambio en la personalidad de mi hijo es algo que diariamente me emociona, porque antes no podíamos entablar conversaciones en forma afectiva como familia, pero actualmente habla con todos, principalmente con la esposa, hijos, hermanas y conmigo en forma muy alegre y espontánea.

En esta etapa comenzó a realizar trabajos de tipeo de textos en la computadora, cosa que había intentado realizar como rehabilitación anteriormente, pero ni siquiera podía encenderla. Cabe destacar que en todos estos adelantos, la labor del psiquiatra que lo trata también es decisiva.

A mi hijo lo veo bien. Puede mantener una conversación fluida, coherente, su memoria está mucho mejor y se está reincertando en la sociedad. Ver el cambio en la calidad de su vida es realmente algo maravilloso.

A través de estos hechos, tengo la plena convicción de que la mejoría de mi hijo es a través de este Sistema Integral centrada en la Terapia Depurativa estilo Okada, ya que, la medicina convencional nos había dado de pocas a ninguna esperanza.

Seguiré esforzándome junto con el personal del Ryoin para la plena recuperación de mi hijo ya que desde el 22 de octubre del año pasado, él mismo se ha calificado como terapeuta de la Terapia Depurativa estilo Okada.

Pensar en una alimentación próspera

Construyamos un cuerpo y un alma vivaz, una vida plena de hortalizas

¿Sabíais? El poder de las hortalizas.

Miru Nakazawa. Asociación japonesa de catadores de hortalizas, Diplomado en nutrición.



Aparte de las vitaminas, las hortalizas esconden muchos poderes como el “color” y el “aroma”, entre otros.

En el rojo de tomate se encuentra una sustancia denominada licopeno que suprime los efectos de la melanina que provocan las manchas en la piel por lo que hay expectativas respecto a su poder blanqueador en la piel.

En el color anaranjado de la zanahoria y de la calabaza se encuentra el caroteno que trabaja elevando el poder inmunológico, en el verde del pimiento verde y de la espinaca se encuentra la clorofila que tiene el poder de “limpiar” nuestra sangre.

También a lo que se le está prestando atención últimamente es al color morado. Se ha hecho famosa la frase: “la antocianina del arándano es buena para la vista”. La antocianina es un



componente del pigmento morado.

No solamente está en los arándanos, también en la piel de las berenjenas. Los pequeños frutos de berenjenas que aparecen apenas cae la flor, ¿sabéis de qué color son?. No son morados sino blancos. El fruto, mientras va creciendo, produce pigmento violeta para protegerse de los rayos ultravioletas. Por lo tanto, en la piel de la berenjena para evitar el daño en las células (por oxidación) se produce el efecto antioxidante.

De esta manera, en el color de las hortalizas, esta contenido el poder del vigor de las células de nuestro cuerpo. Si el color de las hortalizas fuera igual, ¿no les parece que no tendría mucho sentido?. Durante el verano hay muchas verduras de muchos colores. Con solo mirarlas ya nos dan energía.

No dejéis de incorporarlos a vuestra mesa teniendo en cuenta los colores.

Respecto a los aromas, están las hierbas occidentales, la albahaca, el romero, la menta. También las japonesas como la *Mituba* (*Cryptotaenia japonica*) parecida al perejil, el *Sansho* (*Zanthoxylum piperitum*) el *Shiso* (*Perilla frutescens*). El aroma no necesita ser digerido, llegando de forma directa al cerebro teniendo efectos inmediatos. Probemos controlar nuestros sentimientos a través del poder de los aromas.



¡Probemos! Disfrutar con vigor de las hortalizas.

Las hortalizas son pródigas en sabor, variedad, color, fibras alimentarias, vitaminas, calcio, hierro, siendo una mina de nutrientes. Hay una abundante variedad de platos con verduras, en la cocina japonesa-occidental, italiana, etc.

Hay que consumir abundantemente las hortalizas de estación que tienen alto valor nutricional. Los platos con hortalizas adaptadas a la estación y al estado del cuerpo dan vigor tanto al cuerpo como a la mente aportándonos vitalidad.

Las hortalizas cultivadas con amor en la huerta familiar seguramente tendrán un sabor especial. En los mercados matutinos donde podemos relacionarnos con los productores, podremos encontrarnos con variedades autóctonas que no conocíamos o quizás también nos puedan enseñar algún modo sabroso de cocinarlos. Saboreando y disfrutando de las variadas hortalizas, procuremos llevar unos hábitos de alimentación saludables y prósperos.



Estimular el apetito

Recetas vigorizantes del verano

“Debido al calor no tengo energías para cocinar...” En el verano, evitemos el desgaste físico causado por el calor prescindiendo del fuego para cocinar.

Una adaptación del Gazpacho de la cocina española, una sopa fría, se prepara con tomate fresco, pan y vinagre pasados por la túrmix agregándole abundantes tomates picados y pimientos, plenos de hortalizas del verano.

El arroz con verduras marinadas, plena de energías se hace picando okras, pepinos, berenjenas, hortalizas de veranos más los aromáticos shiso, jengibre, jengibre myoga, condimentados con salsa de soja y sake. Todas estas hortalizas se echan sobre el arroz y listo. Se puede agregar una salsa hecha con (dashi) caldo de bonito y konbu (alga).

Sopa fría tipo gazpacho

Ingredientes para 4 personas.

- a) Tomates , 4
- Pimiento rojo, 1
- Pepino, 1
- Cebolla, ¼
- Vinagre de manzana, 2 cucharadas
- Aceite de oliva, 1 cucharada
- Sal, pimienta c/n
- b) Tomates, 1
- Pimiento verde, 1
- Pimiento rojo, 1/2
- Pimiento amarillo ½
- Calabacín, 5 cm más o menos.
- Rebanada de pan, 1



Preparación.

- 1- Pelar los tomates. Reservar. (si se les hace una cruz con un cuchillo y se los pone unos segundos en el microondas es más fácil)
- 2- Se cortan en trozos las hortalizas de a), se trocea el pan y se pasa todo por el túrmix.
- 3- Se cortan las hortalizas de b) en cuadraditos de 5mm.
- 4- Se enfrían en el refrigerador la preparación de 2 y de 3. Emplatar 2 y agregar por arriba 3.

Cuando tienes ganas de picar

Merienda casera de hortalizas

Cuando te vienen las ganas de picar, una merienda sana con aporte nutricional. La pizza de patatas cuya masa lleva hortalizas como también su cobertura. Hervir las patatas y hacer un puré, aplanarlo, poner una salsa y cubrir con pimientos, berenjenas, tomates, el ingrediente preferido y queso y asar en una sartén.

La mousse de soja verde es atractiva por su consistencia granulada y su color suave muy agradable. Se elabora pasando por el túrmix soja verde, leche de soja, gelatina, mezclar con nata enfriar hasta solidificar. También es muy elegante y fácil de preparar la mousse de tomate o de zanahoria.

Les recomendamos los chips hechos con hortalizas cortadas en lonjas y asadas, los puddings de calabaza, pasteles de zanahorias, etc.

Mousse de soja verde

Ingredientes para 4 personas

Soja verde (solo los granos), 100 grs.

Leche de soja, 200 cc.

Azúcar, 50 grs.

Nata para montar, 100 cc.

Zumo de limón, 1 cucharadita.

Gelatina en polvo, 5 grs.

Agua, 2 cucharadas.

Preparación

- 1- Poner en un cazo las sojas hervidas en agua salada y escurridas, la leche de soja, el azúcar y calentar a fuego suave hasta que se derrita el azúcar. Apagar el fuego.
- 2- Remojar la gelatina con el agua y derretir poniendo 20 segundos en el microondas.
- 3- Agregar a 1 la preparación de 2, agregar el zumo de limón y pasar por el túrmix cuidando que queden trozos de los granos de sojas para dar el toque de consistencia.
- 4- En un bol montar la nata, incorporar la preparación de 3, y mezclar.
- 5- Pasar la preparación de 4 a un molde y enfriar para solidificar en la nevera. Decorar a gusto con sojas verdes y/o con nata montada.



Actividades de MOA España

Curso de cocina japonesa



Seminario de salud en El Corte Inglés para 80 personas



Curso de la Terapia Depurativa estilo Okada nivel intermedio





MOA INTERNATIONAL

MOA INTERNATIONAL MADRID

Dirección : C/ Moralarzal, 10 Duplex
280340 Madrid
Tel: 952 46 12 98

MOA INTERNATIONAL MÁLAGA

Dirección : Avda. Nuestro Padre Jesús Cautivo nº 34,
Ático, Oficina nº 13 del edificio Ofimar
29640 Fuengirola, Málaga
Tel: 952 46 12 98 Movil: 637 748 233

Web: <http://www.moaspain.es/>