

Ken Sakai, experto en alimentación

Las algas, comida habitual en Japón

Contienen magnesio, yodo, calcio y fósforo

El japonés Ken Sakai ha venido a La Coruña, para hablar de regímenes naturalistas de alimentación, especialmente para explicar las propiedades y aplicación en este tipo de regímenes del "ginseng" y de las algas marinas. Su charla, acompañada de la proyección de una película, tendrá lugar en el salón de actos de la Cámara de Comercio, a las ocho de la tarde.

—¿Qué es concretamente el "ginseng", señor Sakai?

—Es una raíz de origen coreano, aunque actualmente se cultiva en los Estados Unidos y ahora en España. Se utiliza como normalizador de la tensión arterial, tanto si es alta como si es baja. Su origen se remonta a 2.000 años atrás, es estimulante y calmante, y tiene efectos desintoxicantes contra el alcoholismo, por que actúa como desintoxicante del hígado. También es buena para el sistema nervioso y para la diabetes, porque trabaja como insulina.

—¿Cómo es que usted se especializó en el naturismo?

—Siempre me interesó la medicina natural; más bien me interesó la medicina preventiva. En Japón se practica mucho, casi no se come carne, sólo pescado. En Japón se comen mucho las algas, y cuando yo fui a vivir a Florida, en Estados Unidos comía dos veces al día carne, por lo que yo noté que mi organismo se perjudicaba. En esta época es muy difícil ser naturista, pero el consumo de carne hay que evitarlo al máximo, porque muchas veces tiene hormonas y conservantes que intoxican aún más que la carne en sí. Yo nunca recomiendo un cambio drástico en la dieta, sino poco a poco. Hay que preocuparse de no comprar mirando los precios o por la propaganda. Lo que hay que mirar es la calidad. Yo consumo pocos alimentos, pero de buena calidad. En España creo que se come demasiado.

—¿Entonces usted recomienda una dieta vegetariana pura?

—Para mí, no es necesario la macrobiótica o el vegetarianismo puro. Es conveniente no tomar carne de cerdo, porque provoca la formación de ácido úrico y



aquí, que el clima es tan húmedo, todavía es más perjudicial. Es mejor carne de vaca, ternera o pollo, aunque los pollos los engordan con hormonas y pueden causar afeminamiento.

LAS ALGAS EN ALIMENTACIÓN

—Háblenos del consumo de las algas en la alimentación.

—Las algas en Japón se comen desde hace 2000 años y unas dos o tres veces al día. Se cuecen con otras verduras, habiéndolas tenido previamente en remojo, unos 15 minutos; porque las algas vienen disecadas al sal. También se pueden mezclar con zanahoria o champignon. De 25.000 tipos de algas existentes, tan sólo 25 variedades son comestibles. Aquí, en Galicia, parece ser que hay dos tipos de algas comestibles. También se puede acompañar el consumo de algas con una salsa de haba de soja que se llama "tamari". Las propiedades de las algas son su alto grado de alcalinidad, necesario al organismo para mantener la salud. El alga es un neutralizante, como antiguamente lo era cualquier verdura, pero como hoy se abonan con abonos químicos, las verduras han dejado de tener esa propiedad. Otros elementos que aportan las algas son magnesio, yodo, calcio y fósforo.

—¿Dónde se cultivan estas algas comestibles?

—En la parte norte del Japón,

en la isla de Hokkaido. Allí hay cultivo de algas y luego los pescadores habitantes de esta isla las secan al sol. La zona está protegida y no pasan por ella los barcos, ni se permite bañarse en las aguas de ese mar.

—¿Cuál es el precio de estas algas?

—Unas 800 pesetas el kilo.

P. LL.

Mus Finalizó la primera vuelta del torneo del Orillamar

LA CORUÑA.—Se está disputando en el local social del Club Orillamar el I Campeonato de Mus, que organiza la sociedad con motivo de su XX aniversario.

El torneo está resultando interesante y competido, registrándose todos los días gran afluencia de espectadores, que siguen con interés las evoluciones del campeonato, que empieza a definir un poco las posiciones de las parejas. La clasificación marcha así:

FINAL DE LA PRIMERA VUELTA
Taboada-Jerónimo, 39 puntos; Oscar-Iglesias, 34; Ramos-Roca, 34; Miguel-Lucho, 34; Charli-Vikingo, 33; Cenamor-Romero, 30; Luis-Carlos, 29; Manolo-Pichi, 26; Paco-Valentín, 22, y Fonato-Bello, 19 puntos.