

# Parliamo di... Macrobiotica

Il termine macrobiotica deriva dal greco Macros=Grande e Bios=Vita e fa riferimento ad una pratica di vita olistica basata sull'antico insegnamento orientale riferito all'equilibrio delle forze contrapposte YIN-YANG, espansiva e contraente, antagoniste e complementari, ordinate dai principi che regolano l'universo:

1. □ tutte le cose sono visioni differenti di un unico infinito
2. tutto cambia
3. tutti gli antagonismi sono complementari
4. non esiste nulla che sia identico a qualcos'altro
5. ogni condizione ha il suo contrario
6. l'estremo di ogni condizione ha il suo contrario
7. tutto ciò che ha un inizio ha anche una fine□□

□E' stata fondata e diffusa in dal filosofo giapponese George Oshawa (pseudonimo di Yukikazu Sakurazawa) e, in seguito, dai suoi allievi Michio e Aveline Kushi, che ebbero il merito di sviluppare e adattare i principi macrobiotici allo stile di vita occidentale. Il concetto di salute in quanto tale non è da considerarsi solo assenza di sintomi o malattia, ma benessere profondo che possa condurre ad uno stato di consapevolezza e libertà:

- sentirsi energici, non stanchi
- avere buon appetito, verso tutte le cose della vita
- avere buon sonno, dormire bene, non necessariamente tanto, ma profondamente e senza interruzioni
- avere buona memoria, in modo da poter per valutare correttamente il fluire degli eventi
- essere di buonumore, allegri e ben disposti nei confronti degli altri
- agire e valutare con rapidità, correttamente

- comprendere il concetto di Giustizia

□ Per raggiungere ciò, è fondamentale adottare un corretto stile di vita alimentare, che tenda ad essere il più possibile coerente con la natura e l'ambiente circostante, in modo che corpo, mente e spirito siano in armonia. Seguendo i principi YIN-YANG, è possibile imparare a conoscere il tipo di effetto, dal punto di vista energetico, che il cibo trasmette al nostro corpo e di conseguenza al nostro stato emotivo, ricavando così gli strumenti per raggiungere uno stato di benessere.

1. In linea generale è bene prediligere alimenti di qualità vegetale come cereali integrali in chicco, verdure, legumi, semi e frutta che siano di stagione e tipici del luogo in cui si vive.
2. Se si desidera consumare cibo animale è bene che sia di modica quantità e preferibilmente costituito da pesce.
3. Evitare il più possibile lo zucchero e i dolcificanti artificiali, utilizzando invece malto di cereali, succo d'acero, succo di mela e frutta secca.
4. E' inoltre utile l'introduzione di particolari alimenti tipici della tradizione giapponese con un alto potere curativo come per esempio il miso, la salsa di soia, le prugne umeboshi e le alghe, un tempo utilizzate nella cucina mediterranea ma ormai cadute in disuso.



Il passaggio da una "alimentazione comune" alla macrobiotica dovrebbe essere graduale, in modo da rispettare i tempi naturali del proprio organismo, iniziando ad eliminare cibi poco salutari come gli alimenti lavorati industrialmente contenenti prodotti chimici, conservanti, coloranti, ecc.

E' inoltre molto importante avere un'alimentazione il più variata possibile, in modo da garantirsi un completo apporto di principi nutrizionali.

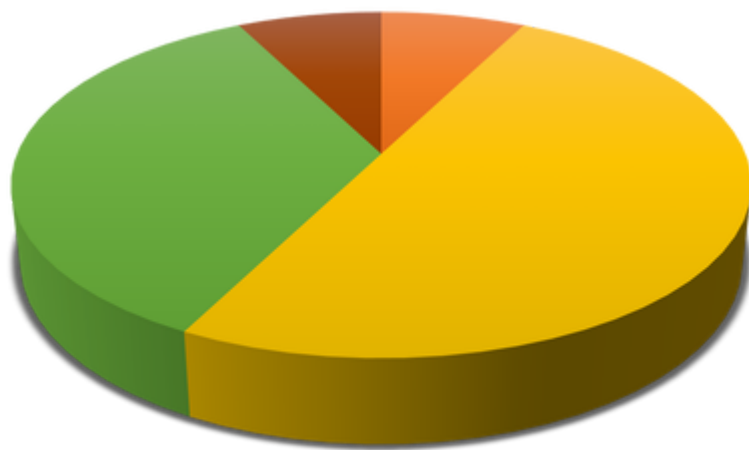
#### Composizione equilibrata dei pasti

1. I cereali integrali, cucinati in vari modi, rappresentano la parte principale del pasto.
2. Le verdure di stagione devono costituire un'abbondante porzione, consumate sia cotte che crude e/o fermentate.
3. I legumi e i loro derivati devono accompagnare i cereali per completarne l'apporto proteico.
4. E' bene inserire nel pasto anche una zuppa di verdure e piccole porzioni di alghe e di semi oleosi.

La frutta, cotta o cruda, dovrebbe essere consumata preferibilmente lontana dai pasti.

I dolci, consumati saltuariamente, dovrebbero essere preparati con dolcificanti naturali, come il malto di riso o di orzo.

E' raccomandato l'utilizzo di bevande non stimolanti come il te' kukicha, te' bancha, caffè d'orzo o di altri cereali tostati.



■ Zuppe, frutta, semi, dolci e alghe      ■ Cereali integrali  
■ Verdure cotte, crude e fermentate      ■ Legumi e derivati

□ *“L’adozione della filosofia macrobiotica non comporta alcun cambiamento di religione, del modo di pensare o dello stile di vita. E’ necessario soltanto che vi nutriate in armonia con il vostro ambiente. Nutrendovi nel modo appropriato creerete ordine ed equilibrio nella vostra vita quotidiana; il vostro spirito pacifico si estenderà alla vostra famiglia e alla vostra comunità e influenzerà eventualmente il mondo intero. Dopo aver imparato a preparare pranzi equilibrati utilizzando alimenti integrali, vi accorgete che le vostre condizioni fisiche miglioreranno, il vostro modo di pensare sarà più chiaro e più focalizzato e la vostra visione del futuro luminosa e ottimista. La cucina accurata è la chiave indispensabile per realizzare l’armonia con il mondo naturale che ci circonda, ma è altrettanto essenziale riuscire a ottenere alimenti freschi e della migliore qualità.”*

□

Aveline Kushi □