



# Corsi on Line di Erba Sacra

## INTRODUZIONE ALLA MACROBIOTICA

Docente: Dott.ssa Silvia Capadura

### Lezione 1

#### Programma completo

- Lez 1: Introduzione
- Lez 2: L'energia del cibo
- Lez 3: Scienza e Nutrizione 1 – Carboidrati, Proteine, Grassi
- Lez 4: Scienza e Nutrizione 2 – Vitamine, Sali minerali, Acqua
- Lez 5: Le Cinque Trasformazioni – Elemento Legno
- Lez 6: Elemento Terra
- Lez 7: Elemento Acqua
- Lez 8: Elemento Metallo
- Lez 9: Elemento Fuoco
- Lez. 10: Rimedi e Ricette



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## ***Introduzione***

Obiettivo del corso è di fornire una conoscenza approfondita dell'approccio macrobiotico alla vita, inteso come adozione di uno stile di vita consono alla natura mediante l'applicazione delle tecniche di alimentazione basate sull'uso e il consumo dei cereali, delle verdure e dei legumi.

Le conoscenze acquisite ci renderanno consapevoli dell'importanza di applicare questi principi nel campo specifico dell'alimentazione, in particolare di quella macrobiotica che apprezza e valorizza le differenze individuali, quali il luogo in cui si vive, ciò che si fa, lo stato di salute di cui si gode.

Se l'essere umano non è da considerare come un insieme di parti indipendenti tra di loro e da trattare singolarmente ma è un essere in costante cambiamento che risponde al principio universale dello yin e dello yang, il corso permette di espandere questo concetto fondamentale anche agli alimenti che con le loro precipue caratteristiche e particolarità yin e yang, se ben apprese e applicate, ci aiutano a raggiungere un'armonia naturale e l'equilibrio del corpo e della mente.

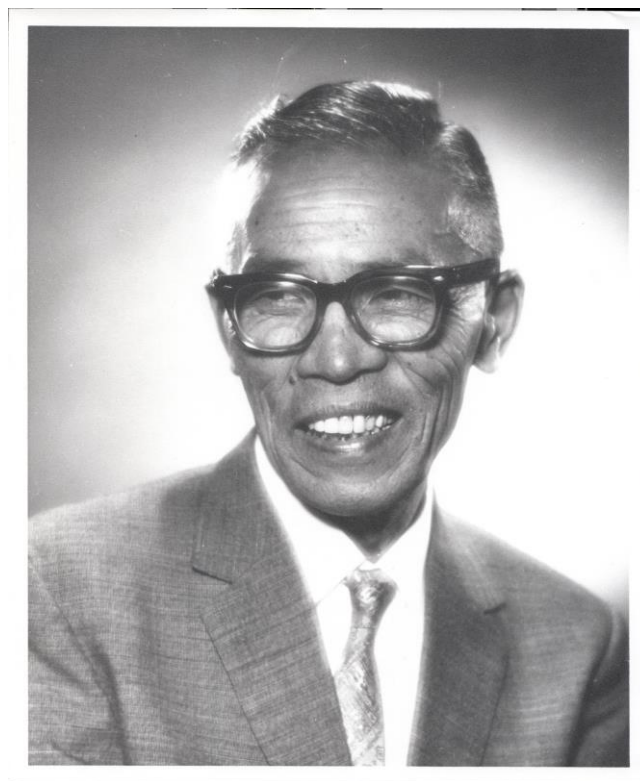
## ***Cenni storici.***

Il termine macrobiotica è di etimologia greca, e significa "lunga vita" (macros=grande, bios= vita).

Anche se il termine "macrobiotica" appare già negli scritti di Ippocrate, il padre della medicina occidentale, e anche in autori classici come Erodoto, Aristotele, Galeno che lo usano per indicare uno stile di vita che prevede una dieta semplice ed equilibrata in grado di garantire buona salute e longevità, è comparso verso la fine dell'Ottocento per la prima volta negli scritti dell'igienista tedesco Christoph Wilhelm Hufeland, esperto di idroterapia e fermo sostenitore dell'efficacia delle cure termali.

Tuttavia la vera diffusione e notorietà del termine “macrobiotica” in chiave moderna a noi occidentali, e della relativa disciplina, è dovuta al giapponese Nyoiti Sakurazawa, meglio conosciuto con il suo pseudonimo occidentale, **George Ohsawa**.

*George Ohsawa.*



A **George Ohsawa**, filosofo giapponese, dobbiamo l'ingresso in Europa ed in America delle conoscenze relative al Nei Ching, all'I Ching ed in generale delle antiche teorie cinesi dello Yin e Yang e delle Cinque Trasformazioni e delle loro molteplici applicazioni.

George Ohsawa nasce nel 1893 a Kyoto. All'età di 18 anni si ammala di tubercolosi, come gran parte dei suoi famigliari. Inizia a curarsi con i farmaci provenienti dall'Occidente, ma il suo corpo non risponde e le sue condizioni di salute peggiorano.

Durante la malattia, Ohsawa inizia a pensare al concetto di cura attraverso il cibo. Si imbatte poi negli studi di **Sagen Ishizuka** (1850 – 1909), medico militare e filosofo, che pubblica le risultanze di un percorso di studi da cui si evinceva che i cereali integrali, contenendo l'equilibrio nutrizionale ideale, avrebbero dovuto essere ingredienti fondamentali di una dieta sana basata sul giusto rapporto tra sodio e potassio. A questi si univano, in seguito, legumi, verdure e semi, in accordo con l'area geografica (e, quindi, il clima) e la stagione.

Ishizuka aveva capito che i cereali integrali, contenendo l'equilibrio nutrizionale ideale, avrebbero dovuto essere ingredienti fondamentali di una dieta sana basata sul giusto rapporto tra sodio e potassio. Teorizzò anche l'associazione tra cereali e fagioli, verdura, semi e piccole quantità di pesce o carne bianca, a seconda del clima e del ritmo delle stagioni. A Tokyo aveva fondato una clinica libera e, lui stesso di salute cagionevole, si automedicò con il cibo e curò migliaia di persone dalla tubercolosi.

Oshawa, da parte sua, approfondisce il concetto di rimedio riportandolo a una sentenza tanto semplice quanto vera: “la cura passa per il cibo” e, applicando su se stesso i principi teorizzati da Ishizuka, guarisce dalla tubercolosi.

In seguito, Ohsawa dedica la maggior parte della propria vita a divulgare, attraverso conferenze e scritti, i principi della macrobiotica, con il merito di portarla e di diffonderla in Occidente: dal 1930 al 1936 vive con la moglie a Parigi dove tiene seminari sui principi della macrobiotica; si sposta poi a operare negli Stati Uniti dove il suo libro più famoso *Zen Macrobiotics*, riscuote il maggiore successo.

In seguito alla sua morte, avvenuta nel 1966, il lavoro di George Oshawa viene portato avanti da uno dei suoi allievi più fedeli, **Michio Kushi**, che per molti versi ha reso più comprensibili gli esiti delle ricerche avviate da Oshawa stesso, avendo soprattutto il merito di aver adattato la dieta macrobiotica ai gusti moderni ed all'Occidente, pur mantenendone l'integrità originaria.

Michio Kushi studia diritto internazionale all'Università di Tokyo, poi nel 1949, mentre completa i suoi studi presso la Columbia University di New York, comincia ad insegnare

l'approccio macrobiotico all'alimentazione e alla salute. Fa della diffusione dei principi della macrobiotica lo scopo della propria vita e continua tuttora a viaggiare, a tenere corsi e conferenze insegnando in tutto il mondo la via macrobiotica.

Insieme alla moglie, ha istituito la East West Foundation e il Kushi Institute, organizzazioni educative senza scopo di lucro, e l'East West Journal, mensile di alimentazione macrobiotica diffuso in tutto il mondo.

## ***La Macrobiotica, dieta filosofica.***

La **macrobiotica**, intesa in termini generali, è una forma di filosofia basata sull'equilibrio tra le forze antagoniste e complementari che, secondo le antiche teorie filosofiche cinesi, governerebbero l'Universo.

Ohsawa descrive la macrobiotica come “la pratica di una concezione dialettica dell'universo, antica di 5.000 anni e che mostra la via della felicità attraverso la salute” rifacendosi agli antichi Maestri cinesi (Lao-Tsu, Song-Tsu, Confucio) ma anche a quelli indiani (Buddha, Mahavira, Nāgārjuna) ed altri maestri del passato, fra i quali Gesù”.

Secondo Ohsawa la macrobiotica "non è una medicina empirica di origine popolare, né una medicina mistica o sedicente scientifica e palliativa, ma l'applicazione, alla vita giornaliera, dei principi della filosofia orientale”.

La chiave per il raggiungimento della salute fisica, mentale e spirituale, secondo Ohsawa, è la ricerca, nel proprio stile di vita, dell'equilibrio, secondo i principi dello Yin e dello Yang (definiti, dallo stesso Ohsawa, "gli occhiali magici"). Queste forze costituiscono il Principio Unificante, poiché tali forze antagoniste sono complementari e si unificano in "un sistema binario dialettico e chiave del regno della libertà infinita, della felicità eterna e della giustizia assoluta, che non si deve né si può dare" .

Esempi chiari di questo principio sono le figure di uomo-donna, giorno-notte, sole-luna, caldo-freddo, secco-umido.

La salute e, di conseguenza, la malattia sono conseguenze della condotta dell'individuo, che rispetta, se agisce in modo positivo, o viòla, se agisce in modo negativo, l'ordine dell'universo.

In tale percorso, fondamentale è il ruolo svolto dall'alimentazione, la quale, costruendo e modificando il corpo fisico, interagisce anche con la mente e lo spirito. Secondo la macrobiotica sono molto importanti la qualità e la quantità del cibo e anche le modalità di consumo dello stesso.

### ***I principi dello Yin e dello Yang.***

Yin e Yang sono due forze opposte e antagoniste, ma nello stesso tempo complementari, poichè cooperano, si combinano e si compensano generando polarità, energia e, infine, vita.

Secondo l'interpretazione del cosmo della macrobiotica, non esiste nulla se non lo Yin e Yang. Lo Yin è caratterizzato dalla forza centrifuga e produce espansione, silenzio, calma, freddo e oscurità; lo Yang è la forza centripeta, produce contrazione, suono, calore e luce.

L'attività di Yin e Yang condiziona l'uomo nella sua essenza profonda.

Questa alternanza può influenzare negativamente l'uomo se egli non è in grado di adattarsi a queste condizioni mutevoli. L'uomo libero è colui che conosce e sa accettare che Yin e Yang siano le forze dominanti della natura, senza però esserne controllato o dominato.

<b>Esempi di Yin e Yang</b>		
Categorie	YIN $\nabla$ * Forza centrifuga	YANG $\Delta$ * Forza centripeta
Tendenza	Espansione	Contrazione
Funzione	Diffusione	Coesione
	Dispersione	Assimilazione
	Separazione	Riunione
	Decomposizione	Organizzazione
Movimento	Piú lento e passivo	Piú veloce e attivo
Vibrazione	Onda corta e alta frequenza	Onda lunga e bassa frequenza
Direzione	Ascendente e verticale	Discendente e orizzontale
Collocazione	Piú esterna e periferica	Piú interna e centrale
Peso	Minore	Maggiore
Temperatura	Piú fredda	Piú calda
Luminosità	Piú bassa	Piú alta
Umidità	Maggiore	Minore
Densità	Minore	Maggiore
Dimensione	Piú grande	Piú piccola
Struttura	Piú espansa e fragile	Piú contratta e solida
Forma	Piú estesa	Meno estesa
Composizione	Piú morbida	Piú dura
Particella atomica	Elettrone	Protone
Elementi	N,O,K,P,Ca, etc.	H,C,Na,As,Mg, etc.
Diffusione	Vibrazione...Aria...Acqua... Terra	
Effetti climatici	Clima tropicale	Clima freddo
Genere biologico	Piú vegetale	Piú animale
Sesso	Femminile	Maschile
Struttura organica	Piú espansa e vuota	Piú concentrata e compatta
Nervi	Piú periferici, ortosimpatico	Piú interni, parasimpatico
Attitudine	Piú moderata, negativa	Piú attiva, positiva
Attività	Piú psichica e mentale	Piú fisica e sociale
Dimensione	Spazio	Tempo

\* Per convenienza, useremo il simbolo  $\nabla$  per lo Yin, e  $\Delta$  per lo Yang.

Nella vita dell'essere umano, della natura, del cosmo, esistono fondamentalmente due aspetti: uno più fluido, leggero, dolce, malleabile, espansivo, rilassante (Yin); un altro più duro, forte, pesante, contratto (Yang). L'unità dell'essere presenta sempre i due aspetti in combinazione tra loro, le due polarità complementari e inscindibili tra loro, spesso sintetizzate nell'espressione dicotomica maschile-femminile.

Non è una novità che nel corpo umano, come nella Natura con le stagioni e il succedersi di giorno-notte, tutto sia ritmo e alternanza tra i due poli, nel cuore che pulsa, nei polmoni che inspirano ed espirano (pareggiando sempre i conti, perché quando nasciamo inspiriamo e quando moriamo esaliamo l'ultimo respiro), nell'intestino con la sua peristalsi e così via.



Ogni uomo ha una sua parte femminile e ogni donna una maschile, parti che si sviluppano in diverse misure quantitative e qualitative in ognuno.

E' facile riscontrare l'esistenza di due poli contrapposti nella vita, quelli che religioni, filosofie e antiche saggezze, sia orientali che occidentali, sapevano bene e che chiamavano l'energia del cielo e l'energia della terra. C'è un'energia, più "maschile" (cielo) che fa sì che nell'uomo gli organi sessuali crescano verso il basso e siano estroflessi, ed un'energia più "femminile" (terra) che fa sì che gli organi sessuali della donna crescano verso l'alto e siano introflessi. Le stesse energie provocano nell'uomo, tra l'altro, la crescita della barba (verso il basso) e nella donna una maggiore crescita e quantità di capelli (verso l'alto). E' così che, se l'uomo diviene calvo non è un problema, mentre se la cosa capita alla donna (raramente) c'è da preoccuparsi perché essa viene, in quel modo, colpita proprio nella sua precipua energia femminile (verso l'alto).

Caratteristica	(▽) Yin	(Δ) Yang
Atteggiamento	più moderato, passivo	più aggressivo, attivo
Caratteristica biologica	più vegetale	più animale
Clima	temperato, freddo	tropicale, caldo
Consistenza	più morbida	più dura
Direzione	ascendente, verticale, verso l'esterno	discendente, orizzontale, verso l'interno
Figura	più espansa	più contratta
Forma	più allungata, sottile	più corta, più spessa
Formato	più grande	più piccolo
Funzione	diffusione	fusione
Lavoro	più psicologico, mentale	più fisico, sociale
Luce	più scura	più chiara
Movimento	più inattivo, più lento	più attivo, più rapido
Nervi	periferici, ortosimpatico	centrali, parasimpatico
Particella atomica	elettrone	protone
Peso	più leggero	più pesante
Posizione	più esterna, periferica	più interna, centrale
Preparazione dei cibi	poco cotti	più cotti
Sapore	dolce	salato
Sesso	femminile	maschile
Struttura degli organi	più rarefatti, espansi	più densi, compatti
Temperatura	più fredda	più calda
Tendenza	espansione	contrazione
Umidità	più umido	più secco
Vibrazione	onde corte, frequenza elevata	onde lunghe, bassa frequenza

Allo stesso modo, l'alimentazione macrobiotica si basa sul principio della filosofia orientale dell'alternanza delle forze vitali Yin e Yang che pone le sue radici nella piena unione fra uomo e natura, unione che si realizza mediante l'adozione di uno stile di vita in armonia con le leggi naturali. Ecco perché la dieta macrobiotica viene definita "dieta filosofica", che richiede studio, ascolto di se stessi, profonda conoscenza delle dinamiche della natura e dell'universo. Da tale interpretazione deriva uno specifico stile di vita, volto ad una maggiore "armonia con il cosmo".

La macrobiotica teorizzata da George Oshawa, come afferma Sauro Ricci, cuoco macrobiotico e antropologo, è una scelta che "oltre a mirare al benessere di se stessi, con un grande respiro mira anche al benessere del pianeta, quindi è una forma di ecologia che si pratica quotidianamente, portando in cucina quella consapevolezza che recupera le nostre

radici ambientali e cosmologiche”. Movimento questo dell’ecologia che ha lo scopo di rimettere “l’uomo in mezzo alla natura, facendolo custode e garante della Terra, e del suo destino su di essa”. Sempre secondo Ricci: “Lo sforzo della macrobiotica è quello di ridare dignità all’alimentazione, di farla diventare una pratica che spolveri la scintilla di divinità, o di infinito, che è presente in ogni uomo, ormai oscurata dalle polveri dell’industrializzazione, del cibo per le masse, dai ritmi della società capitalista.”

George Oshawa era arrivato a questa intuizione nel lungo percorso di interrogazione cui il suo corpo, a causa della malattia, lo introdusse. Oggi un modo corretto per avvicinarsi alla macrobiotica è quello di fare piazza pulita di tante convinzioni o schemi mentali che gravano su questa disciplina e che costituisce anche uno degli obiettivi di questo corso.

## ***Il concetto di “malattia”.***

L'idea odierna e 'Occidentale' della malattia è che essa abbia una causa esterna: virus, batteri, microbi, ecc.

Questa visione non spiega però il motivo per cui alcuni batteri sono la causa di malattia solo di alcuni soggetti, mentre non hanno effetti su altri.

È necessario fare un passo indietro, e rendersi conto che le cause della malattia hanno sia un aspetto *interno*, che, naturalmente, uno *esterno*.

Il fattore interno assume un ruolo predominante, poiché l'elemento che determina la salute è la nostra condizione fisica.

In quest'ottica, lo sforzo che il corpo deve fare per gestire e smaltire gli eccessi di cibo, di un'eccessiva attività sessuale, di eccessivo lavoro, della tensione emotiva dell'ansia, della paura e dello stress in generale, può condizionare sensibilmente la condizione fisica.

La medicina orientale dà meno importanza a tutti questi fattori, e sostiene che la malattia abbia origine unicamente in un'alimentazione scorretta e non bilanciata. Questo perché, tecnicamente, il cibo costruisce la struttura del nostro corpo: le ossa, il sangue, i tessuti sono il frutto delle sostanze nutritive che assumiamo con il cibo (e che abbiamo assunto nel corso degli anni).

Per rendere più comprensibile la visione orientale, facciamo un esempio: il cibo determina la qualità del sangue: un cibo valido produce sangue valido. Il buon sangue attrae l'ossigeno di cui ha bisogno per rinnovarsi: il ferro contenuto nell'emoglobina è in grado di attrarre l'ossigeno. Se consumiamo foglie verdi, che contengono clorofilla, che è ricca di magnesio, il corpo estrae questo elemento e, attraverso un processo di trasmutazione biologica, lo trasforma in ferro.

Consumando, invece, carne, possiamo formare sangue più rapidamente, ma la sua qualità sarà povera: il naturale processo di produzione del sangue viene ribaltato, costringendo il nostro organismo a produrre sangue in modo innaturale (la via “corretta” è: Piante → Sangue → Carne).

Nel percorso verso la salute, è fondamentale ricondurre l'origine della malattia ad un eccesso e, in secondo luogo, ridurre la quantità del cibo consumato. In caso, ad esempio, di malattia derivante da un eccesso di tipo Yang, si dovrebbe ridurre il consumo di tali alimenti, come vedremo più approfonditamente nel corso delle lezioni successive.

## ***I fondamenti della dieta macrobiotica.***

### **Alimenti Yin e Yang.**

Il fondamento filosofico della macrobiotica è il principio dello Yin e dello Yang: nel ruolo che l'alimentazione assume all'interno della macrobiotica, anche i prodotti alimentari sono classificati secondo lo Yin e Yang. L'alimentazione macrobiotica è quella che riesce, sia singolarmente per ogni cibo, sia nella combinazione qualitativa e quantitativa tra i diversi cibi (considerandone suono, colore, forma, aroma, odore) ad equilibrare gli stessi in funzione dell'organismo che li assume e dell'ambiente in cui vive.

Gli “occhiali magici” Yin e Yang permettono di raggruppare tutti gli opposti in un'unica polarità, che, semplificata, diventa espansione/contrazione.

Come tutti i movimenti, le combinazioni, le interazioni e i cambiamenti possono essere interpretati in base allo Yin e allo Yang (caldo-freddo, inverno-estate ecc), anche gli alimenti possono essere classificati osservando quale di queste energie predomina negli stessi. In ogni caso, dato che tutte le cose sono relative, niente è completamente Yin o completamente Yang.

Attraverso la comprensione e l'utilizzo di questi elementi si può imparare a raggiungere un'armonia naturale e l'equilibrio del corpo e della vita.

Yin è la tendenza all'espansione, yang alla contrazione. Dalla loro interazione tutto nasce, cambia e finisce.

Nel corpo possiamo riscontrare questa alternanza, ad esempio, nel battito cardiaco (contrazione – Yang ed espansione – Yin del cuore), nel respiro, nell'intestino.

Yin viene associato al regno vegetale, al freddo, al buio, all'umido, al passivo (le piante sono pressoché immobili), mentre Yang è caratteristica del regno animale, del caldo, dell'attività, del movimento, della luce.

Entrambe le tendenze sono presenti in tutti i fenomeni. Nell'universo non esiste cosa che sia

solo Yin o solo Yang. Le regole fondamentali sono, infatti:

**L'alternanza:** una tendenza si trasforma continuamente nell'altra: il giorno (calore, attività, luce – Yang) diventa notte (freddo, riposo, buio – Yin), le stagioni si alternano. Questi cambiamenti seguono un ordine, non sono casuali. L'alternanza è ciclica, genera ordine all'interno della polarità.

**L'attrazione degli opposti e il respingimento dei simili:** Yin attrae Yang e respinge Yin e viceversa. Possiamo osservare questo fenomeno personalmente: se il clima è caldo e secco, il nostro corpo ricercherà condizioni di fresco e umido; al contrario, se il clima è freddo e umido, il corpo ricercherà calore.

**Un fenomeno non è mai completamente Yin o completamente Yang:** la polarità genera dinamismo, quindi energia, quindi vita.

Con lo stesso sistema ci è possibile classificare tutti gli alimenti, dal più Yin al più Yang, passando per un'ampia zona centrale che vede la presenza di alimenti con un buon bilanciamento energetico, previsti, infatti, per un uso quotidiano.

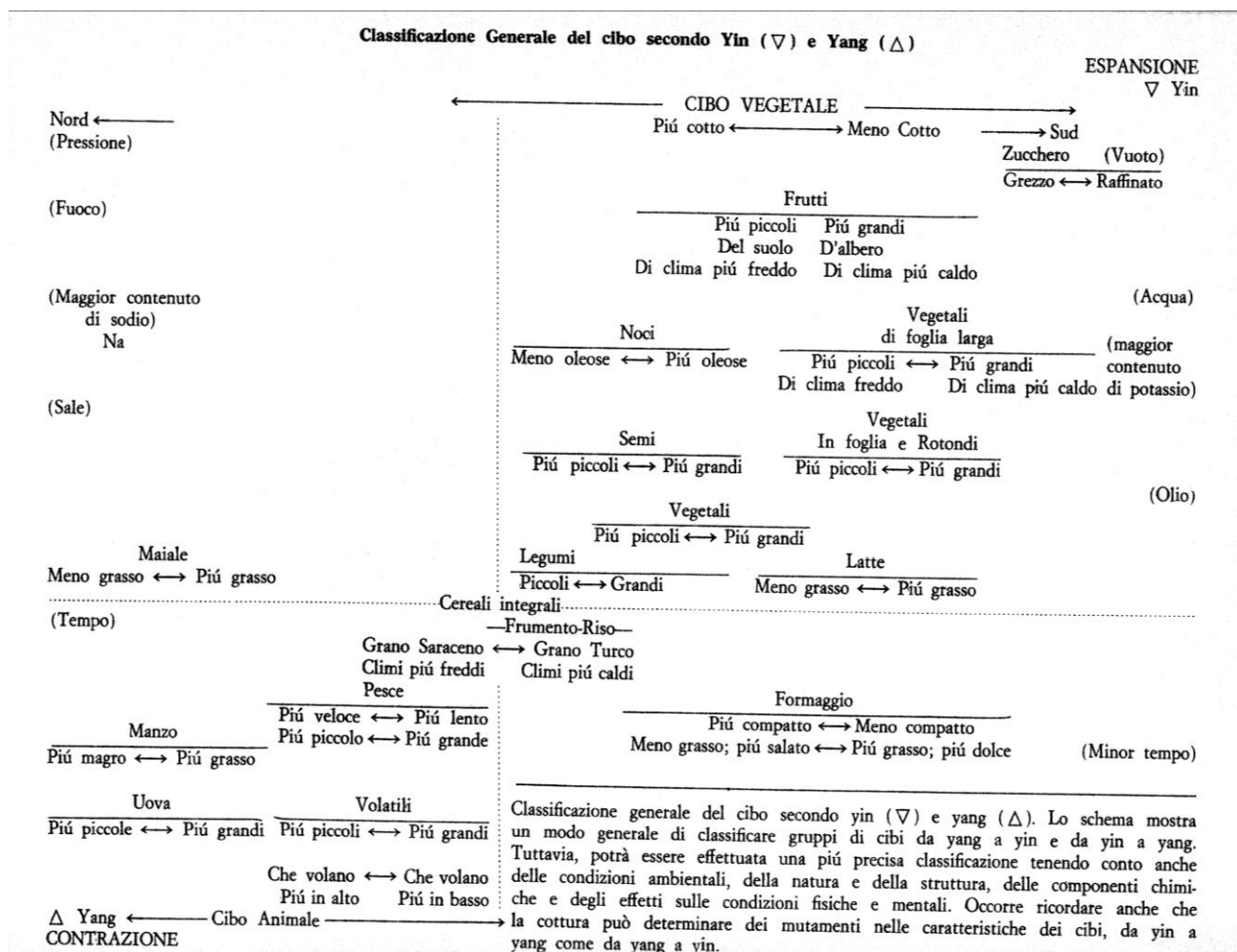


È importante ricordare che la classificazione Yin e Yang non è statica ma è relativa: il regno vegetale è sempre inteso come Yin, ma all'interno del regno stesso abbiamo alimenti in cui predominano le caratteristiche Yin ed altri in cui abbiamo una forte componente Yang.

Facciamo un esempio: la frutta è più Yin rispetto alla verdura: cresce sugli alberi, più verso il cielo; la verdura cresce a livello del suolo, più in basso, quindi pur rimanendo Yin in quanto appartenente al regno vegetale, è più Yang rispetto alla frutta.

Ancora: una pesca è più compatta e densa di un'anguria, che invece è acquosa. La pesca avrà quindi caratteristiche più Yang rispetto all'anguria. E così via.





Seguendo questi principi, dunque, anche nei cibi c'è un'energia e una vitalità da prendere in considerazione, e tale energia fa in modo che se si mangiano solo i cibi di una polarità (che va verso l'alto e la periferia) i nostri tessuti si rilassano, perdono sali minerali, il corpo si gonfia, prevale la decomposizione e l'espansione e nel corpo si depositano troppi liquidi. Se si eccede con cibi dell'altra polarità assisteremo ad un effetto opposto di contrazione e condensazione, con un'energia che va verso il centro e il basso e produce maggiore stagnazione ed indurimento.

Le polarità energetiche, da valutare sempre in relazione al clima, all'attività, al sesso, alle esigenze di salute e malattia, sono anche di tipo riscaldante-raffreddante e l'effetto principale lo si può facilmente osservare nel fatto che la "macrobiotica" degli Esquimesi

consiste nel non mangiare meno del 60/70% di cibo animale (fortemente riscaldante), mentre la “macrobiotica” dell’indiano che vive in India consisterà nell’eliminare il più possibile il cibo animale per il clima caldo nel quale vive, preferendogli riso, lenticchie e verdure.

Quelle descritte sono alcune delle precipue attenzioni, per lo più sconosciute a medici, nutrizionisti, dietologi ed agli altri regimi e modelli alimentari “occidentali”, anche ai sedicenti regimi di “Alimentazione Naturale”; attenzioni che invece sono care alla macrobiotica: il contesto del cibo, la sua origine, il suo ambiente, le sue proprietà raffreddanti-riscaldanti o espansive-contrattive o acidificanti-alcalinizzanti etc., le sue analogie (per esempio la somiglianza della noce intera, senza gheriglio, al cervello umano), la direzione di crescita (verso l’alto, come la foglia o verso il basso come la radice), la consistenza (morbida o dura) e l’acquosità, la stagionalità, il colore, gli effetti sulle diverse parti dell’organismo, sullo stato d’animo, e tanto altro ancora. Qualità e caratteristiche, queste, sconosciute alla impostazione scientifica.