



# Macrobiotica: i punti di riferimento

*Yin e Yang, espressione del dinamismo, insegnano che tutto cambia, tutto evolve, nulla resta uguale. E le 12 leggi del mutamento rafforzano questa concezione, punto di forza della macrobiotica*

di **Elena Alquati\***

**N**ell'articolo precedente (DBN Magazine n. 14) ho scritto che forse non dovrebbero esistere schemi o regole, ma queste stesse regole o schemi sono fondamentali per darci dei punti di riferimento per partire, l'importante è non attaccarsi ad essi e lasciare che le cose cambino, si trasformino. Yin e Yang sono l'espressione del dinamismo ed è proprio questo quello che ci insegnano: tutto cambia, tutto evolve.

Queste le **12 leggi del mutamento**:

- 1** l'Universo si manifesta sotto forma di Yin e Yang;
- 2** l'Universo manifesta Yin Yang;
- 3** Yin rappresenta la forza centrifuga, Yang la forza centripeta. Insieme producono energia di tutti i fenomeni;
- 4** Yin attira Yang, Yang attira Yin;

- 5** Yin respinge Yin e Yang respinge Yang;
- 6** Yin e Yang combinati in proporzioni diverse producono fenomeni diversi. L'attrazione e la repulsione tra i fenomeni sono proporzionali al diverso rapporto di Yin e Yang;
- 7** tutto è relativo. Yin si trasforma in Yang e Yang si trasforma in Yin;
- 8** nulla è solo Yin e nulla è solo Yang;
- 9** nulla è neutro;
- 10** il grande Yin attira il piccolo Yin. Il grande Yang attira il piccolo Yang;
- 11** Yin produce Yang e Yang produce Yin;
- 12** tutte le manifestazioni fisiche sono Yang al loro centro e Yin alla periferia.

## **DINAMISMO, CAMBIAMENTO**

Probabilmente non c'è nessun bisogno di spiegare queste leggi, per il pubblico di questa rivista, ma permettetemi di sottolineare alcuni punti che, nel tempo, ho rilevato essere difficoltosi da far penetrare in noi.

Queste leggi esprimono il massimo della comprensione del dinamismo e il messaggio che noi insegnanti di macrobiotica dobbiamo far passare è proprio questo: tutto cambia, nulla resta uguale. Il dinamismo è il punto

di forza della macrobiotica e queste regole devono insegnarci l'importanza del mutamento. Yin e Yang sono due forze antagoniste e complementari e sono la dinamica della perpetua trasformazione dell'Universo. Yin e Yang non consentono una classificazione immutabile dei fenomeni e di tutte le cose, ma li definiscono per relazione e contrasto. Esse si manifestano in proporzioni diverse che daranno origine a manifestazioni e fenomeni differenti. Quando un fenomeno arriva all'espressione massima di una delle due forze, ecco che si trasforma nel suo opposto: Yin si trasforma in Yang e Yang si trasforma in Yin. Nel libro *Suwen*, le domande semplici dell'Imperatore Giallo, si cita: "Su Wen: il freddo, all'acme, produce il caldo; il caldo, all'acme, produce il freddo". Quando mi è stato spiegato, è stato fatto un esempio molto semplice e così ve lo riporto: "In patologia, un violento colpo di freddo degenera rapidamente in febbre, o quando una forte febbre lascia senza forze e senza calore".

### SCEGLIERE LA BUONA STRADA

Sul punto 10, "il grande Yin attira il piccolo Yin..."; volevo soffermarmi particolarmente. Ho provato spesso a chiedere spiegazioni a chi ne sapeva più di me, ma nessuno mi ha mai dato una risposta che mi facesse veramente capire cosa volesse dire. Ero molto perplessa sul nominarla o meno, ma poi ho pensato di citarla comunque ammettendo la mia ignoranza su questo punto. Poi leggendo un libro di *Ohsawa*, tra un pezzo e l'altro della stesura di questo articolo, ho trovato la spiegazione. Quando dice il caso! Il libro in causa si intitola "4000 anni di storia della Cina" e vorrei citarvi questo pezzo così come l'ho letto. "Lo Yang attrae inevitabilmente lo Yin. Dal momento che si diventa Yang (permettetemi di aggiungere: relativamente Yang), si attira continuamente lo Yin (permettetemi di aggiungere: relativamente Yin). Ma esistono due Yin, il grande Yin ed il

## SPOSTARE L'ORIZZONTE

Scrivendo di macrobiotica, non posso esimermi dal commemorare la scomparsa di Michio Kushi (28 dicembre 2014) per metastasi pancreatiche. C'è stato un po' di subbuglio nel mondo macrobiotico. "Come, lui che ha sempre affermato che il cancro si può sconfiggere con la sola alimentazione, muore di cancro?". Oltretutto, se andiamo a vedere la storia della sua famiglia, troviamo che anche la moglie Aveline è morta di cancro così come la figlia. Michio Kushi ha fatto un grandissimo e bellissimo lavoro, e veramente ha aiutato tante persone con l'alimentazione, ma soprattutto ha divulgato uno stile di vita che non coinvolge solo la nostra salute, ma anche la salute del nostro ambiente.

Sono stati fatti anche moltissimi errori negli insegnamenti macrobiotici ma, senza giudicare, dobbiamo vedere sia quanto di bello ed importante ci è stato insegnato, sia gli errori che sono stati commessi, e che abbiamo commesso, perché non si possano più ripetere. Spesso l'arroganza si insinua in noi senza che ce ne accorgiamo, e questa ci rende ciechi, non ci permette di riconoscere i nostri errori soprattutto perché noi macrobiotici (non solo), spesso, ci sentiamo intoccabili. C'è una frase di un articolo di Carlo Guglielmo (autore del "Grande libro dell'Eco dieta") che mi ha colpito molto "... autoregolazione intuitiva è un obiettivo personale per tutte le persone interessate ad intraprendere il percorso macrobiotico, ma sappiamo che per sviluppare questa autoregolazione intuitiva ci vuole tempo...". Il percorso che ho intrapreso sino ad oggi, mi ha insegnato che l'umiltà è la prima cosa che ci permette di accogliere i cambiamenti che avvengono dentro di noi, ma anche attorno a noi, e soprattutto ci permette di imparare a non pensare mai che noi abbiamo la verità in tasca e gli altri non hanno capito niente. C'è un'altra frase bellissima, scritta dal dottor Franco Berrino che cito: "... se veramente vogliamo imparare dobbiamo ammettere di non sapere. Solo così potremo scegliere liberamente fra le nostre amate convinzioni e le informazioni che potrebbero farle crollare. E se veramente vogliamo insegnare dobbiamo ammettere umilmente di non saper riconoscere che tutto quello che sappiamo è provvisorio, che l'orizzonte si sposta a mano a mano che il navigante solca le acque della conoscenza".

Credo che tutti noi macrobiotici dovremmo cominciare a spostare l'orizzonte e permettere all'ordine di sorgere da solo, con umiltà e saggezza così da lasciare che si sviluppi l'autoregolazione intuitiva. E qui mi permetto di fare un'ultima citazione che arriva dal Tao: "il cielo è perpetuo, la terra è perenne, essi sono eterni perché non vivono per se stessi. Nello stesso modo, il saggio si fa ultimo divenendo quindi primo; si tiene al di fuori restando quindi al centro; rinuncia a se stesso realizzandosi quindi in pieno; guida senza dominare".

piccolo Yin. Se ci si unisce al grande Yin, si diventa forti; se ci si unisce al piccolo Yin, inevitabilmente si va in rovina (Ohsawa usa spesso espressioni così forti). Grande Yin significa grande anima o grande spiritualità; piccolo Yin significa piccolo corpo. Queste sono le due strade in cui spesso ci si smarrisce. Se si sbaglia strada si è perduti, se invece si imbecca la buona strada, si diventa sempre più felici. Non capita soltanto una volta o due nella vita di trovarsi al bivio tra queste due strade, quest'incontro si verifica ogni anno,

ogni mese, ogni giorno, ogni istante... Il grande Yin è la via verso un mondo elevato, il cui pendio è molto scosceso, mentre il piccolo Yin è una discesa verso un piccolo mondo posto in basso. Ci si può scivolare con un solo movimento. In altre parole la prima è la via del giudizio supremo, la seconda è la via del piacere materiale". Mi hanno anche insegnato che più ci si eleva e più veniamo messi alla prova, e perdere il centro è molto facile. C'è una cosa però che ci aiuta a ritrovare il centro: autoriflessione e umiltà, e così si riprende la via.

Tab. 1 - Prima suddivisione di categoria

Yin	Yang
Regno vegetale	Regno animale
Immobile	Mobile
Forme espanse	Unità compatte
Temperatura bassa	Temperatura alta
Clorofilla verde	Sangue rosso

### RICONOSCERE I CIBI

Ma parliamo di cibo. Spesso mi chiedono come si classificano i cibi Yin e i cibi Yang. Questo argomento è spiegato molto bene nel testo *"Il Grande libro dell'Eco dieta"*, di Carlo Guglielmo. Ma vediamo insieme come riconoscere i cibi Yin dai cibi Yang, iniziando con una **suddivisione per categorie**, come mostrato in tabella 1.

In seconda battuta è necessario **delimitare il contesto**, in quanto all'interno di ogni specie c'è una differenziazione ulteriore. Abbiamo detto che nulla è solo Yin o solo Yang, quindi ogni alimento manifesterà la sua caratteristica prevalente: pur parlando di mondo vegetale, quindi Yin, la mela sarà Yang rispetto all'uva, ma la carota sarà più Yang della mela. Già, ma perché se la carota e la mela sono tutte due vegetali e tutte e due compatte, la carota è più Yang della mela? Ciò che cresce sotto il livello del suolo (manifestazione verso il basso = Yang), è più Yang di ciò che cresce in alto (manifestazione verso l'alto = Yin).

Terzo punto **il regno animale**. Gli animali che sono classificati Yang, si possono suddividere tra animali che vivono sulla terra che sono più Yang di quelli che vivono in acqua che sono più Yin. Gli animali di dimensioni più grandi (espansi) come ad esempio la mucca, sono più Yin di quelli più piccoli (contratti), come ad esempio il coniglio.

Il quarto punto riguarda tutta una serie di **altre considerazioni**, riassunte in tabella 2.

Ci sono però dei cibi che si manifestano in maniera "violenta" sul nostro organismo, e si definiscono

Tab. 2 - Altre considerazioni

	Yang	Yin
Bibite	Calde, non aromatiche, non stimolanti.	Fredde, aromatiche, stimolanti
Zucchero	Grezzo	Raffinato
Semi	Piccoli	Grandi
Vegetali	Radici e ortaggi rotondi	Foglie verdi
Legumi	Piccoli	Grandi
Cereali	Chicchi piccoli che crescono nei climi freddi	Chicchi grandi che crescono nei climi caldi
Pesci	Piccoli che si muovono rapidamente	Grandi che si muovono lentamente
Pollame-volatili	Piccoli che volano alto	Grandi che volano basso
Latticini	Duri, salati, poco grassi	Molli, dolci, grassi
Carne rossa	Meno grassa	Più grassa
Uova	Piccole	Grandi
Sale	Raffinato	Grezzo
Metodi di cottura	Pressione, forno, fritta, padella	Crudo, poco cotto, vapore, bollita
Tempo di cottura	Lungo	Breve
Condimenti	Più salato con meno olio, meno spezie, meno aceto	Meno salato, più olio, più spezie più aceto
Quantità di cibo	Minore	Maggiore

cibi estremamente Yin e cibi estremamente Yang. *"Il nuovo libro della macrobiotica"* di Michio Kushi riporta l'elenco completo, io mi limito a citarne solo alcuni, perché di questi abbiamo un grande riscontro del mondo scientifico.

#### Cibi estremamente espansivi.

Patate, bibite aromatiche gasate e zuccherate, soft drink, riso brillato, farina bianca (0 - 00), cereali raffinati, cibi contenenti additivi, coloranti, aromatizzanti artificiali, emulsionanti artificiali, conservanti artificiali, stabilizzanti chimici, vitamine sintetiche, integratori supplementari, grassi idrogenati, oli raffinati, latticini, zucchero raffinato, zucchero di canna, aspartame, destrosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.

#### Cibi estremamente contrattivi.

Sale raffinato, sale iodato, sale marino grezzo, carni rosse, carni conservate (salumi), formaggi stagionati. Invito chi non ha conoscenza degli effetti dei cibi citati, ad informarsi. La letteratura scientifica ha fatto veramente dei passi da gigante e le

informazioni scientifiche sono molto allineate (WCRF - 2007 - Codice Europeo contro il cancro ottobre 2014). Al prossimo appuntamento vedremo come equilibrare i cibi in cucina e come iniziare questo cambiamento.

D&amp;N

**\*Elena Alquati. Presidente de "L'Ordine dell'Universo" si è diplomata in consulente macrobiotico a Milano nel 2004, ha conseguito il diploma di Shiat-su c/o Accademia Italiana Shiat-su DO ed è iscritta all'albo professionale certificato APOS DBN. È operatore in medicina tradizionale cinese come tuinaista e ha approfondito i suoi studi nella dietetica e dietoterapia cinese. L'Ordine dell'Universo è un'Associazione no profit nata a Milano nel maggio 2005 con l'obiettivo di divulgare una sana e corretta alimentazione attraverso conferenze, corsi di cucina e corsi teorici.**