

Bruno Sangiovanni

# MACROBIOTICA

La via dimenticata  
per la salute e la felicità



*Il metodo originale  
di Georges Ohsawa*

**FrancoAngeli**/*Self-help*

## *Self-help*

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Bruno Sangiovanni

# MACROBIOTICA

La via dimenticata  
per la salute e la felicità

*Il metodo originale  
di Georges Ohsawa*

**FrancoAngeli/*Self-help***

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Spero e mi auguro che questo piccolo libro possa rappresentare un contributo a mantenere in qualche modo vivo l'insegnamento originale della macrobiotica. A mantenere cioè la barra al centro, cosa che è stata - proprio questa - lo scopo e il lavoro di tutta la vita di René Lévy. Il miglior esploratore e ricercatore della verità che io abbia mai conosciuto. E che, con l'aiuto dei suoi allievi e assistenti più vicini come Daniel, Briac, Lourdes e altri ancora, ho avuto il privilegio di affiancare nella sua opera di trasmissione per diversi anni, prima che ci lasciasse. Raccontare René qui, è impensabile. Per farne un microscopico ma profondo ritratto, userò le parole di sua moglie Edda.*

*“René aveva la spontaneità di un bambino, l'amore di una madre, la saggezza di un uomo illuminato. Noi abbiamo avuto la fortuna di accompagnarlo per una parte del suo cammino. Grazie René!”*



# Indice

Presentazione, di <i>Franco Berrino</i>	pag.	9
Prefazione	»	13
1. Il cibo e la salute	»	17
2. Le basi del metodo Ohsawa	»	25
3. Che cosa è la felicità?	»	31
4. La facoltà di giudizio	»	37
5. La diversità dell'approccio macrobiotico	»	45
6. Come è arrivata sino a noi la macrobiotica	»	49
7. Il cibo innanzitutto	»	53
8. La salute, un'altra visione	»	61
9. La cosmologia dell'Estremo Oriente	»	69
10. Costituzione dell'Ordine dell'Universo	»	71
11. Il Principio Unico Yin e Yang	»	83
12. Yin e Yang sul piano alimentare	»	95
13. La malattia, come si forma e sviluppa	»	117
14. È possibile guarire?	»	125
15. La base alimentare macrobiotica	»	141
16. Risposte alle domande più frequenti	»	161
17. Autodiagnosi, una pratica quotidiana	»	165
18. A Cuisine et Santé	»	175
Appendice	»	181
Bibliografia	»	189





## Presentazione

### **Non aspettate di diventare vecchi per rimanere giovani**

*C'era bisogno di questo libro! Non perché servisse un altro ulteriore testo sulla macrobiotica, tant'è che questo non ha nulla di veramente nuovo o esclusivo; "qui non c'è nulla di mio"... dice infatti lo stesso autore. Occorreva questo libro perché c'è invece un gran bisogno di conoscere e divulgare l'insegnamento di Ohsawa, in particolare in Italia, dove per il grande pubblico è circolata solo la traduzione di uno dei suoi tanti scritti.*

*Ohsawa, provenendo da una famiglia povera, non aveva potuto studiare all'università, e questa impossibilità in un certo senso è stata la sua fortuna, perché ha potuto sviluppare la sua filosofia senza paraocchi accademici, valorizzando la cultura tradizionale, al riparo dall'arroganza della scienza moderna. In realtà c'è qualcosa di nuovo e di suo nel libro di Bruno Sangiovanni: è la mancanza di arroganza.*

*Anche Leonardo non aveva potuto studiare all'università, e non conosceva il latino, per cui la sua mente geniale ha dovuto fare tutto da sola, partendo dall'osservazione della natura, dal disegno delle piante, degli animali, dei vortici dell'acqua, delle nuvole..., senza le briglie dell'accademia aristotelica. Il mondo di allora non era pronto a considerare un nuovo punto di vista. Gran parte delle idee di Leonardo non sono state realizzate. Non ebbe allievi, se non per la pittura. La sua modernità scientifica è stata riscoperta solo dopo la rivoluzione industriale. Galileo fondò la scienza moderna in modo indipendente, 100 anni dopo. A differenza di Leonardo, Ohsawa ebbe allievi, e René Lévy, l'altro soggetto di questo libro, ne è stato il più puro, e considero un privilegio averlo conosciuto, frequentato la sua cucina, e assistito alle sue conferenze, che spesso traducevo simultaneamente per gli ospiti italiani nella sua grande casa Cuisine et Santé, a Saint Gaudens. Lévy è stato l'unico degli allievi che non ha mai scritto un libro, perchè tutto era già scritto, e a Saint Gaudens si possono acquistare i libri che Ohsawa scrisse in francese, pubblicati originariamente da Vrin.*

*Perché la teoria senza la pratica non vale niente, come d'altronde la pratica senza la teoria. Per questo Sangiovanni invita ad andare a Cuisine et Santé. Il libro è stato terminato poche settimane prima che René morisse, ma il messaggio rimane: per apprezzare la potenzialità della macrobiotica bisogna praticare. Anch'io che m'illudo di mangiare relativamente bene, e di essere in relativa buona salute, ogni volta che vado a Cuisine et Santé, dopo dieci giorni di pratica in cucina e di studio, percepisco il mio corpo come rinnovato, "risettato", alleggerito, ripulito, efficiente, splendente, sano, e la mente aperta. Non aspettate di diventare vecchi per rimanere giovani, recita il depliant che presenta Cuisine et Santé.*

*È stato difficile, in realtà, all'inizio, non tanto per la pratica e il cibo, che ho sempre apprezzato, quanto per la teoria. Per un medico è molto più difficile che per un laico. Occorre destrutturare il cervello sinistro, e sotto le incrostazioni dell'insegnamento meccanicistico e tecnologico della medicina di oggi, peraltro rispettabilissimo se non fosse per la sua esclusività, anche un medico può giungere a ragionare in termini di Yin e di Yang. Ma poi che soddisfazione scoprire che ragionare con i principi della Filosofia dell'Estremo Oriente porta alle stesse conclusioni della scienza analitica occidentale moderna! Anzi, dovremmo dire che la scienza occidentale faticosamente riscopre la validità della filosofia orientale.*

*La recente revisione sistematica della letteratura scientifica promossa dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF, [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)) sul ruolo dell'alimentazione nell'insorgenza dei tumori, ad esempio, conclude con la raccomandazione di basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale.*

*Con un'ampia varietà di cereali non industrialmente raffinati e di legumi ad ogni pasto, e di verdure non amidacee e frutta ogni giorno. E inoltre di evitare bevande zuccherate, carni conservate e fast food, e di limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica (cioè ricchi di grassi e zuccheri semplici) e di carni rosse. Non è proprio la macrobiotica ma ci stiamo arrivando! Anche se chi ha redatto queste raccomandazioni non sa di macrobiotica.*

*Ogni tanto René, durante le sue conferenze, mi invitava a parlare dei miei studi, e io allora raccontavo dei grandi progetti in cui seguiamo centinaia di migliaia di persone che ci hanno dato campioni di sangue e informazioni sulla loro vita, e che nel tempo hanno sviluppato migliaia di casi di cancro e altre malattie croniche, permettendoci di capirne la relazione con la dieta, la predisposizione genetica, e la concentrazione nel sangue di metaboliti e di ormoni. Raccontavo dell'importanza di tener bassa, nel nostro ambiente interno, la concentrazione di insulina, di fattori di crescita e, nelle donne, degli ormoni maschili, associati ad un alto rischio di cancro della mammella.*

*E raccontavo del successo degli studi DIANA, nei quali con la dieta macrobiotica riusciamo a modificare favorevolmente il nostro metabolismo e a ristabilire un ambiente interno che renda più difficile lo sviluppo del cancro. Una volta Daniel, il braccio destro di René a Cuisine et Santé, dopo la mia conferenza, mi disse: “molto interessante quello che fai, ma non capisco perché lo fai”, sottintendendo... “perché fai tutta questa fatica quando le cose le sai già?”. Già, perché lo faccio?*

**Franco Berrino**

*Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e Preventiva  
Istituto Nazionale dei Tumori, Milano*



## Prefazione

Eccoci! Puntuale come sempre è arrivato il solito bollettino di guerra. Anche oggi la notizia è che un conoscente, amico o parente, è alle prese con una malattia con la quale si deve confrontare, magari duramente. Se non si tratta di una malattia fisica il confronto sarà con un disagio psichico o emozionale, fronte sul quale le cose non vanno certo meglio, se possibile peggio. Una volta il bollettino riguardava per lo più persone in età avanzata, come in fondo è nell'ordine delle cose. Ma oggi la situazione è cambiata, molto spesso disturbi e malattie si presentano in giovane età quando dovremmo essere nel pieno delle nostre forze. Perché? Perché questo intensificarsi di malesseri, complicazioni e anche incidenti? Tutti siamo alla ricerca di una risposta. Ma la realtà è che siamo alquanto confusi perché quella risposta la cerchiamo percorrendo troppi sentieri, e spingendoci sempre più lontano. Questo è sbagliato. La verità non è mai distante, essa è dentro di noi. Qual è allora questa verità! La verità è che, coscienti o incoscienti, siamo noi che abbiamo dichiarato guerra al nostro corpo, una guerra totale senza esclusione di colpi, condotta quotidianamente.

Con che cosa si può risolvere una guerra? Con la pace! In Estremo Oriente la pace mondiale eterna è simboleggiata dalla parola "Wa", che in giapponese significa "Pace". Il carattere, fondato diverse migliaia di anni fa, è rappresentato dall'ideogramma riprodotto in copertina. Esso rappresenta la bocca dell'uomo (nell'atto del nutrirsi), e una spiga (civilizzazione del cereale). Nella tradizione giapponese dunque, Wa è il nutrimento, e questo nutrimento è il cereale: il cibo per la pace.

"Noi siamo ciò che mangiamo" non è solo un modo di dire. È una verità assoluta in cui quel noi sottintende non solo l'aspetto fisiologico-biologico, ma anche quello mentale e dello spirito. La qualità del nostro organismo, di tutto il nostro essere, dipende dalla qualità delle nostre cellule. Il loro stato di salute dipende dalla qualità del loro sostentamento che è il cibo che importiamo. L'alimentazione moderna non solo non ci aiuta, è diventata distruttiva e se non decidiamo di intervenire alla fine sarà lei a vincere questa guerra.

Se vogliamo ritrovare la via della salute e della felicità è da qui che occorre partire. La macrobiotica ci spiega il perché di questa verità e ci indica cosa fare per correggere la situazione.

Tutto l'insegnamento della macrobiotica è opera di un grande uomo, giapponese, che possedeva qualità assolutamente fuori dal comune. Si chiama Georges Ohsawa ed è lui che dopo anni di studio, applicazione e sperimentazione, ha consacrato l'intera vita alla diffusione in tutto il mondo del suo metodo aiutando e guarendo un numero incredibile di persone. La specialità di Ohsawa è "svelare" il giudizio. Il suo metodo esclusivo è lo studio del Principio Unico, l'Ordine dell'Universo Yin-Yang. La sua applicazione è la macrobiotica, dal greco macro (lunga) e bios (vita). Un regime alimentare a base di cibo vegetale integrale con il cereale come alimento centrale di sostentamento e con la riscoperta del ruolo del sale marino naturale. Questa pratica, sovrapposta allo studio dei principi produce risultati scintillanti sulla salute. Con questo insegnamento rivoluzionario Ohsawa dimostra che la macrobiotica è la base dimenticata, ma proprio per questo nuova, della pace individuale, della salute e della felicità. Perché l'obiettivo dell'insegnamento non si limita alla salute? Risponde Ohsawa: *perché la salute senza la felicità, non vale nulla!* La via macrobiotica per la felicità non può rimanere dimenticata, deve essere ritrovata in tutta la sua freschezza e in tutto il suo straordinario potenziale. E messa a disposizione di tutti.

Ohsawa ha scritto tantissimo, si dice oltre 300 pubblicazioni in lingua giapponese. Un certo numero dei suoi lavori è stato tradotto in inglese, alcuni in francese e altri in spagnolo; in Italia uno solo dei suoi libri è disponibile in libreria. In pratica nel nostro paese il grande pubblico ha solo una piccola chance di accedere alla conoscenza della macrobiotica nella sua forma originale di trasmissione. Questo è un enorme peccato perché i libri di Ohsawa, per la forza espressiva con cui affronta i temi filosofici-pratici della materia, sono fonte di incredibile riflessione e anche di vera e propria illuminazione. Dopo la sua morte alla fine degli anni '60, un numero ristretto di allievi ha proseguito l'opera di Ohsawa. Tra loro, uno in particolare è rimasto assolutamente fedele all'insegnamento originale dedicando tutta la vita alla trasmissione della macrobiotica nella sua forma autentica. È René Lévy, fondatore e animatore di Cuisine et Santé, che si trova in Francia vicino a Tolosa, dunque alla nostra portata. René, inaspettatamente, è scomparso nell'agosto 2010. Tante, tantissime persone, italiani, francesi, spagnoli e ancora da ogni parte del mondo devono molto a René; e per questo il suo lavoro non andrà mai perso.

Oggi tocca ad altri, come i suoi collaboratori più vicini di Cuisine et Santé, proseguire nella via. Ciascuno farà del suo meglio e tutto quello che potrà, ma questo fa parte del futuro. Per quello che mi riguarda, io inizio da questo lavoro

che (nei limiti imposti) si ripropone di portare alla luce la struttura dell'insegnamento originale di Georges Ohsawa, proseguito con l'impegno di tutta una vita da René Lévy. Se solo qualcuno tra chi lo leggerà decidesse di interessarsi o approfondire la macrobiotica andando a Cuisine et Santé come suggerito qui, questo sarebbe per me una grande soddisfazione. Perché sono certo che rappresenterebbe per loro ciò che è stato per me: il più grande incontro e regalo che si possa ricevere in una vita intera. Vorrei infine che fosse una testimonianza per l'opera di Georges Ohsawa e un ringraziamento, il più alto possibile, per quella di René che con il suo lavoro e la sua dedizione per oltre 50 anni, ha consentito all'insegnamento originale di vivere ancora.

Per ultimo, un augurio a Cuisine et Santé perché possa proseguire felice nello spirito e nel cammino del suo fondatore.

*Bruno Sangiovanni*  
Dicembre 2011





## 1. Il cibo e la salute

È un giorno di festa e sono seduto in un bar con alcuni amici e amiche, con l'immancabile buon caffè davanti, e stiamo chiacchierando su come la vita ci sta trattando di questi tempi. Non tanto bene pare sia il comune sentire. Sembrerebbe che non riusciamo più a capirci, a riconoscerci, che diventa sempre più difficile farlo e che si finisce per perdere il senso di ciò che facciamo. Una sorta di enigma, una matassa di cui non troviamo più il bandolo. Forse noi stessi e l'intera società siamo diventati un enigma. Per non parlare delle varie malattie e disturbi che ci affliggono e che sempre più frequentemente entrano nei racconti.

A un certo punto dico: “in realtà una possibile soluzione ci sarebbe; è facile ed economica, solo che è talmente semplice, alla portata di tutti, che non la vediamo”. Mi guardano un po' perplessi e meravigliati, “ma dai, cosa dici, cosa intendi!?” Rispondo, “intendo che basterebbe cambiare alimentazione, cambiare ciò che mangiamo e beviamo abitualmente, che un sacco di problemi si risolverebbero”. Silenzio, nessuno parla, ma quello che stanno pensando in quel momento è come se lo sentissi: “questo è matto”, stanno pensando, “questo è proprio fuori”. È così, lo so benissimo, è proprio questo che in quel momento sta passando per la mente. Ma quello che mi lascia più perplesso è che nessuno pone una domanda, nessuno chiede da dove venga questa proposizione, cosa nasconde, come si forma. Niente, silenzio! Argomento chiuso!

Sono a cena, a casa di conoscenti. Di fronte a me è seduta una dottoressa, medico dermatologo. Si finisce per parlare di problemi di pelle. A un certo punto dico: “sai, tutti i problemi di pelle sono un tentativo dell'organismo di eliminare, attraverso la pelle, scorie, tossine e sovraccarichi che non riesce più a scaricare attraverso le vie normali di eliminazione (urine, feci, traspirazione, respirazione). E anche di liberarsi della acidità interna accumulata che può compromettere i tessuti se non evacuata, portandola alla periferia. I problemi della pelle sono il risultato di questa intelligenza del corpo. Utilizza una grande superficie in contatto con l'esterno per eliminare.

Bisogna lasciarlo fare e risolvere la vera causa del problema che è interna, dovuta a tutti i nostri eccessi e fantasie alimentari, e non attaccare la manifestazione dove si presenta”. E proseguo, “lo dico non perché mi è stato raccontato o perché l’ho letto su qualche rivista, ma perché ho visto e conosco personalmente tanta gente che ha risolto problemi gravi di pelle, a volte devastanti. Semplicemente cambiando dieta, in poche settimane, al massimo qualche mese”. Mi guarda e intuisco che è indecisa tra considerarmi un visionario o un superficiale ignorante, ed è molto tentata di insultarmi. Capisco che è meglio far cadere subito il discorso per non rovinare la serata. Anche in questo caso, la cosa sorprendente è che non viene posta la minima domanda sul come e il perché di questa affermazione. Niente, silenzio. Argomento chiuso. Si parla di altro.

Sono in auto, radio accesa. C’è uno dei tanti programmi sulla salute. L’argomento è l’infertilità che è in costante e progressivo aumento, soprattutto tra i giovani. L’esperto al telefono spiega e snocciola un elenco di fattori, molti dei quali veritieri, che sono alla base di questo indebolimento della capacità di procreare. Vita stressante, fumo, troppi bagni caldi, dormire poco la notte, ecc. È una lista lunga di cause e concause che indeboliscono il nostro organismo e con questo, ovulo e spermatozoi. La diagnosi è corretta, si tratta di un indebolimento organico. Tuttavia tra i tantissimi fattori non viene pronunciata mai, del tutto, una di queste tre parole: “cibo, dieta, alimentazione”. In sostanza, non si sa o non si vuole sapere che esiste invece una ben identificata categoria di alimenti che se protratti nel tempo, indeboliscono, e molto. In questa trasmissione l’argomento era l’infertilità ma la stessa cosa vale per qualsiasi altro tema che riguarda la salute, inclusa quella mentale. Avete mai sentito qualcuno ipotizzare che una depressione possa aver a che fare con l’alimentazione? Eppure vi assicuro che spesso è così. Mi fermo qui. La conclusione è evidente. La conclusione è che l’alimentazione, il cibo, non è considerato un fattore che può avere una relazione con la nostra salute.

Non solo non gli si attribuisce alcuna relazione con la nostra condizione biologica-fisiologica, figuriamoci mentale, ma il cibo non rappresenta nemmeno una vaga ipotesi, non ci riguarda, non esiste. Esiste solo in termini di cosa è buono o meno buono, cosa è bello o meno bello, cosa è più pratico o meno pratico; ben che vada se ci appesantisce e fa ingrassare.

Salvo casi rari, ancora oggi non si comprende che noi siamo la trasformazione di ciò che mangiamo e beviamo, di quanto, come e quando lo facciamo; e quindi la profonda relazione che esiste tra il cibo e la vita. In poche parole e in sostanza, il cibo non è un fattore da considerare. Ma la realtà è ben diversa, tremendamente diversa. Dopo tanto tempo, alla fine ho capito il perché di quei silenzi, di quella mancanza di domande e di curiosità. Ho capito perché

al solo ipotizzare un cambio di alimentazione, di colpo, istantaneamente, si alzano barriere insormontabili e spesso non se ne vuole nemmeno parlare. Perché questa reazione e questo fuoco di sbarramento? Certo, lo sappiamo, il ruolo del cibo rispetto alla salute non è argomento sospinto e sostenuto dalle grandi organizzazioni. L'apparato agroalimentare, l'industria alimentare non è di questo che parlano e quindi in questo campo siamo un po', come dire, abbandonati a noi stessi. L'industria farmaceutica di sicuro non si porrà mai alla testa di un movimento che abbia come obiettivo quello di sviluppare una coscienza sul possibile ruolo del cibo rispetto alla salute, e così via. Ma secondo me questo ancora non basta a rispondere alla domanda posta sopra.

La vera ragione, quella profonda, è un'altra. Ed è questa: "il cibo è il nostro materiale da costruzione; il cibo diventa la nostra sostanza, la nostra stessa materia; noi altro non siamo che la trasformazione del cibo". Mettere in discussione il cibo significa dunque mettere in discussione la parte più profonda, primordiale, di noi stessi: mettere in discussione cioè, chi e cosa siamo. E questo, inconsciamente, nessuno o quasi è disposto a farlo.

Anch'io, come tanti, ho passato un tempo interminabile nella inconsapevolezza del ruolo del cibo e della sua relazione imprescindibile con la salute; e ho sperimentato in prima persona – inevitabilmente – gli effetti di una alimentazione confusa e distruttiva. Tuttavia, è partendo proprio da qui che ho avuto l'opportunità di incontrare la macrobiotica, approfondita poi stando vicino per tempi lunghi a Renè Lèvy, uno dei più grandi esperti del metodo macrobiotico che per oltre 50 anni ha insegnato e trasmesso sia la componente teorico-filosofica, che quella pratica degli alimenti e della cucina.

Da questa vicinanza ho ricevuto molto, tantissimo. La macrobiotica dice: "un grano - diecimila grani". Intendendo con ciò che è nell'ordine della natura e delle cose che quando si riceve gratuitamente qualche cosa, questa va restituita; distribuendola agli altri possibilmente in quantità moltiplicata. Mi piacerebbe tanto fare qualcosa per restituire la mia parte delle cose ricevute gratuitamente. Mi sono chiesto spesso quale potrebbe essere il modo migliore di farlo, e ce ne sono diversi. Quello più diretto sarebbe cucinare un delizioso pasto macrobiotico e offrirlo ad amici e conoscenti in modo che possano provare. Lo so. Ma ognuno ha qualche sua specialità e convinzione. Io sono convinto che la migliore possibilità – in assoluto – di accedere a questo grande tesoro che è il metodo macrobiotico, è quello di provare e sentire su se stessi gli effetti diretti, subito all'inizio. Cosa cioè produce questa alimentazione sulla nostra condizione fisiologica e mentale; oltre a imparare i principi su cui riposa, nonchè praticare nel concreto la cucina.

C'è un solo posto, non troppo lontano da noi, dove ciò è potuto avvenire per tantissimi anni, e dove tutti ci auguriamo potrà continuare per tanto tempo.