



Per informazioni e approfondimenti sulla Macrobiotica  
di Georges Ohsawa clicca [QUI](#)

*Se le cognizioni principali della Macrobiotica (che significa "grande vitalità") fossero state note all'Occidente, come potevano esserlo ai tempi di Marco Polo, la nostra medicina allopatrica forse non sarebbe esistita, e la terapeutica avrebbe cercato di agire sulle cause delle malattie, non sugli effetti. In questo trattatello il professor Ohsawa, ispirandosi alle implicazioni biologiche che comporta la pratica dello Zen, espone il fondamentale principio della Macrobiotica, fondata nel concetto che il mondo è sottomesso a due forze antagoniste e complementari: Yin (la forza centrifuga) e Yang (la forza centripeta). Colui che le conosce può equilibrarle e ricondurre se stesso all'equilibrio naturale che sarebbe proprio dell'uomo.*



Figura 1: Georges Ohsawa

**GEORGES OHSAWA** (Nyoiti Sakurazawa) nacque a Kyoto nel 1893. Medico e filosofo, fu il fondatore della Macrobiotica, e il suo insegnamento fu accolto in tutto il mondo con consensi incondizionati. Egli stesso fondò centri e scuole di Macrobiotica negli Stati Uniti, in Belgio, in Francia, la sua seconda patria, e in molti altri paesi. Morì in un incidente a Tokyo nel 1966, all'età di 74 anni e nel pieno vigore fisico e mentale.

# PREFAZIONE

Benché George Ohsawa sia già ampiamente conosciuto, grazie alle sue pubblicazioni, alle sue conferenze e soprattutto alle sue guarigioni, non è inutile ricordare che egli è nato il 18 ottobre 1893 a Kyoto, e che prima della guerra, venuto per la prima volta in Francia si fece subito una cerchia di amici. Fatto prigioniero nel suo paese durante la guerra e condannato a morte, fu salvato dallo sbarco americano. Senza possedere niente di proprio, ha fatto tuttavia, con la sua incantevole moglie, più volte il giro del mondo, cosí come lunghe soste in Europa e negli Stati Uniti, dove le sue idee hanno provocato urti considerevoli. E adesso, quasi settantenne, trabocca di attività, contentandosi di **tre o quattro ore di sonno per notte**, testimonianza, vivente dell'eccellenza dei suoi principi.

Questi si basano sull'unità dello spirito e del corpo, accettata da migliaia di anni dalle religioni orientali e scoperta recentemente dalla nostra medicina. Per le sue cure, G. Ohsawa non prescrive quasi nessun rimedio, soprattutto sotto forma di prodotti farmaceutici. Nel campo fisico, raccomanda un cambiamento radicale della dieta alimentare, con l'aggiunta di alcune piante per casi specifici.

Nel campo dello spirito, Ohsawa insiste sul cambiamento radicale dell'atteggiamento di fronte alla vita. Egli parte dall'idea, alla quale erano arrivati anche filosofi come Spinoza o Teilhard de Chardin, che l'uomo non è un'entità separata in un universo creato per servirlo, ma che, nato dal fango della terra, egli è solamente l'ultimo anello nel tempo della catena di una serie di esseri con i quali resta in simbiosi.

Non solo egli rimane legato alle sue origini, ma è solidale con tutti i suoi simili; i nostri vicini sono nostri fratelli come gli uomini degli antipodi, come gli animali che hanno la nostra stessa fisiologia, come le piante sottomesse al pari di noi alla nascita e alla morte, ed anche come le pietre che obbediscono alle stesse leggi, cosí come il resto dell'universo.

Il tutto, che si riconduce agli esseri infinitamente piccoli, è sospinto da un soffio che ci conduce verso uno scopo sconosciuto. Di modo che noi siamo tutti

sulla stessa nave, dalla quale abbiamo l'illusione di uscire per mezzo della morte. Se è così, perché lottare per ammassare a danno degli altri, e per conseguenza anche nostro, dei beni che perderemo? Il mondo forma una unità, dove ogni creatura porta una parte di vita che ci rende simili e interdipendenti; cosicché è **un crimine**, dice Ohsawa, di cui noi siamo o saremo puniti, quello di **sprecare un solo chicco di riso, o mangiarne troppo, mentre tanti uomini sono affamati**.

A questa nozione di dipendenza è legata quella del sacrificio, che è ugualmente alla base di tutte le religioni: sacrificio della terra che nutre le piante, delle piante che alimentano gli animali e le creature a sangue rosso; le più evolute di queste ultime si sacrificano parimenti al fine di preparare la venuta della futura incarnazione e l'avvento di ciò che S.Paolo chiama la parusia.

Questa concezione della vita e la disciplina alimentare predicata da Ohsawa, che praticamente sconvolgono le nostre abitudini, hanno per conseguenza la capacità di assicurarci la felicità, quella della quale hanno beneficiato i popoli asiatici durante migliaia di anni. Tutti coloro che viaggiano nell'Oriente dichiarano unanimemente che, **dalla Birmania al Giappone, i sorrisi dominano, malgrado la miseria e le carestie**; gli animali stessi sembrano partecipare alla benevolenza generale e temono l'uomo meno che in Europa. È vero che i Gialli avevano scoperto la polvere da sparo, ma essi l'utilizzavano soltanto per i fuochi d'artificio, mentre i Bianchi l'impiegarono rapidamente ad altri scopi, sino a giungere alla bomba all'idrogeno. Una sosta è necessaria per riesaminare i nostri principi e capovolgere le idee.

È appunto con questa speranza che G. Ohsawa, presidente dell'Associazione Giapponese per il governo mondiale, diffonde instancabilmente le sue idee.

Attaccato dall'ordine dei medici davanti alla 16<sup>a</sup> Camera Correzionale della Senna per esercizio illegale della medicina, il Tribunale l'ha assolto giustificando la sua sentenza con questi termini riportati come segue dal *Justice Magazine* dell'agosto 1960.

“Ohsawa professa un sistema filosofico che ha origine in Estremo Oriente, nel quale l'uomo appare sottomesso a forze antagoniste qualificate: ‘Yin e Yang’.  
“D'altra parte, lo scopo della filosofia dell'Estremo-Oriente è di permettere all'uomo di raggiungere *‘la felicità eterna e la libertà infinita’*; a tale fine, egli deve praticare *‘il distacco’*, ciò che implica l'obbligo di donare sino al sacrificio.



Ne consegue che l'uomo deve consumare solo gli alimenti strettamente indispensabili al suo equilibrio organico, poich  , essendo i beni di consumo in quantit   limitata, ogni eccesso    pregiudizievole per gli altri e contrario alla dottrina del *'distacco'*.

“Cos  , Ohsawa    giunto a concepire un regime alimentare conforme alle sue concezioni filosofiche e morali; appare subito che, in un tale sistema, la medicina costituisce solamente un ramo della filosofia e si confonde con la dietetica; senza che sia possibile attribuire a questi termini il senso che    stato dato loro in Occidente.

“Per diffondere i suoi insegnamenti, Ohsawa ha intrapreso dei viaggi attraverso il mondo e, dal 1957, ha sostato pi   volte a Parigi, dove ha tenuto un certo numero di conferenze. Alcuni medici parigini, interessati alla dietetica e cercando di arricchire la loro conoscenza in questo campo, aggiungendo nozioni dell'Estremo-Oriente, sono entrati in relazione con lui, hanno lavorato con lui nei loro laboratori od in seno a particolari gruppi, gli hanno chiesto spiegazioni e consigli.

“Questi fatti non costituiscono atti di esercizio illegale di medicina; infatti, non    stato possibile rimproverare a Ohsawa n   il suo insegnamento, n   i suoi scritti, che non violano la legge. Non si pu   d'altronde fargli colpa di essersi trovato presente durante gli esami che un medico faceva ai propri malati, dato che non ha visitato lui stesso questi ultimi, ma ha soltanto dato il suo parere sul regime da adottare: egli lo faceva dietro richiesta dello stesso medico, che lo aveva convocato per un fine puramente scientifico. L'articolo 372 del decreto dell'11 maggio 1955, disapprovando gli atti di esercizio illegale della medicina compiuti *'anche se in presenza del medico'*, non ha evidentemente inteso vietare certe collaborazioni intraprese nell'interesse della ricerca medica...“.

Questo giudizio offre l'opportunit   di eliminare una divisione tra la dietetica medica e l'**igiene alimentare**. Si rileva infatti che Ohsawa, in un solo caso, quello di un bambino di 4 anni, il piccolo Alain H... , cieco e muto dalla nascita,    intervenuto direttamente. Ma si    limitato, in questo caso, a prescrivere una dieta, consegnando un testo ciclostilato con una lista di alimenti classificati per gruppi, di cui aveva sottolineato quelli da preferire. I giudici non hanno visto in tale atto un indice di colpevolezza: “Non si    trattato evidentemente di curare una doppia infermit   congenita, dissero questi, ma soltanto di apportare un conforto ad un infermo facendolo partecipare ad un sistema filosofico e morale, nella cui virt   l'accusato ha fede assoluta”.

La madre dello sventurato ragazzino, dopo aver nutrito il suo bambino secondo i consigli ricevuti, esclusivamente di cereali nella proporzione del 90% e di legumi nella proporzione del 10%, l'ha trovato pi   calmo, pi   allegro e pi   attento.

“La regolamentazione dei fenomeni antagonisti 'Yin' e 'Yang' costituirebbero tutto il segreto di tali miglioramenti”.



Molte ricette indicate in questo libro appariranno strane a molte persone, ma nel cerchio dei nostri parenti ed amici, abbiamo avuto la possibilità di constatare l'efficacia di alcune. Possa quest'opera condurre ad una vita felice una parte almeno della umanità sofferente.

CAUVET-DUHAMEL.



# PROLOGO

## Le Strade della Felicità

La felicità che è lo scopo di ciascuno in questo mondo, ha ricevuto dai Saggi dell'Oriente alcune migliaia di anni fa una definizione che mi pare ancora molto valida.

Secondo loro, l'uomo felice è colui:

1. che ha una vita sana, lunga e che s'interessa a tutto;
2. che non ha preoccupazioni di danaro;
3. che sa evitare istintivamente le disgrazie e le difficoltà che portano alla morte prematura;
4. che comprende che l'universo è ordinato a tutti i livelli;
5. che non ha il desiderio di brillare al primo posto, ciò che provoca la caduta all'ultimo, ma che cerca l'ultimo, al fine di essere posto per sempre al primo.

La filosofia orientale insegna il mezzo di giungere a questa felicità su tutti i piani: individuale, familiare, sociale. Non cerca tanto di spiegare la struttura dell'universo, quanto di indicare come possiamo realizzare la felicità. **La maggior parte degli uomini illustri si sono fatti da soli, di conseguenza l'educazione scolastica è inutile e dovrebbe essere eliminata. L'educazione professionale prepara degli schiavi e la mentalità dello schiavo è incompatibile con la felicità.**

In questa guida, ho evitato di esporre la filosofia Yin-Yang della Felicità, il Giudizio Supremo e le Chiavi del Regno dei Cieli, come sono viste da Lao Tse, Buddha, Song Tse e tanti altri, poich é esistono già numerose opere su questo

argomento. Del resto la comprensione intellettuale di queste filosofie è superflua se non si giunge a vivere un giorno di felicità di tanto in tanto, e sempre più sovente.

Se la concezione orientale della felicità vi interessa, provate il metodo macrobiotico<sup>1</sup> durante almeno una o due settimane. Ve lo consiglio, dopo averlo insegnato durante 48 anni e sono certo che è la migliore strada verso la felicità.

L'altra via, che consiste nell'immergersi negli studi intellettuali e teorici, è lunga, difficile e per alcuni noiosa.

Non dimenticate che la filosofia orientale è pratica. Solamente una persona che ignora i metodi di cura può credere che la felicità si trovi con l'aiuto di prodotti farmaceutici sempre più numerosi e di operazioni chirurgiche sempre più complicate. La filosofia orientale è una disciplina che ognuno può seguire con piacere quando e dove si trova. Essa ridona la salute ed anche l'armonia tra il corpo, lo spirito e l'anima, condizione indispensabile per una vita felice.

## Dalla Salute alla Pace

Tutte le grandi religioni sono nate in Oriente, paese della luce. Grazie ad esse, i popoli orientali, soprattutto quelli dell'Estremo-Oriente, hanno vissuto pacificamente durante migliaia di anni fino all'arrivo della civiltà occidentale; è così che il Giappone è sempre stato chiamato il paese della longevità e della pace.

Ma tutto è soggetto a mutamento in questo mondo fluttuante; i paesi d'Asia e d'Africa furono colonizzati dalla civiltà occidentale, il loro pacifismo li indusse ad abbandonare le loro tradizioni e ad adottare quelle dell'Occidente. La civiltà importata divenne sempre più potente, le guerre divennero di volta in volta più cruente e la civiltà scientifica è ora la nuova religione dell'umanità. Noi l'ammiriamo molto, ma possiamo pretendere che essa si accordi con la vecchia civiltà di salute, di libertà, di felicità e di pace?

Ho cercato a lungo di trovare un accordo tra queste due civiltà e credo di aver trovato il mezzo per farlo; io penso che se gli Occidentali si danno la pena di applicare la filosofia orientale, arriveranno a risolvere non solamente numerosi problemi di ordine scientifico e sociale, ma anche i grandi problemi come quelli della felicità e della libertà.

Il primo passo in questa via consiste nello **studiare l'alimentazione orienta-**

---

<sup>1</sup> 'Macrobiotico' viene dal greco 'macro' che significa grande, e 'bios', vita; cioè 'tecnica di lunga vita'.





**le, base della salute e della vita felice, che in Giappone era considerata come l'arte divina della vita.** Quest'arte era basata su numerosi principi, mentre l'Occidente sembra essere guidato solamente dalla ricerca del piacere, cioè da valori molto bassi. **Coloro che hanno appena fatto ciò che si chiama un buon pasto, mostrano del resto, dai tratti dei loro volti, di essere stanchi, se non intossicati, dagli alimenti troppo abbondanti che hanno consumato; dai loro discorsi non trapela più la lucidità della loro intelligenza.** Vediamo così che la salute e il giudizio, legati secondo l'adagio euroropeo *'mente sana in corpo sano'*, sono influenzati dall'alimentazione la cui importanza non sfugge più a nessuno. Non è che l'alimentazione orientale sia a priori migliore delle altre, e che quella che trovate nei ristoranti giapponesi o cinesi d'Europa, spesso molto eleganti, non faccia talvolta appello alle vostre idee primitive ed oscuri più o meno la vostra intelligenza. **I veri cuochi delle cucine giapponese e cinese preparano dei piatti non solamente squisiti per coloro le cui papille gustative non sono state oscurate dall'alcool o da un'alimentazione troppo condita con spezie, ma capaci di rafforzare la salute e di conseguenza la felicità, conformemente ai principi della macrobiotica.** Il regime dei monasteri Zen in Giappone è del resto chiamato *'Syozin Ryori'*, che significa *'cucina che migliora l'intelligenza'*.

Se l'industria alimentare, in Europa e altrove, potesse produrre un'alimentazione macrobiotica, compirebbe la prima rivoluzione di questo genere e condurrebbe la prima guerra totale contro la malattia e la miseria.



# Capitolo 1

## LA MACROBIOTICA E LA MEDICINA ORIENTALE

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 filosofici orientali.

Essa è la messa in atto d'una concezione dialettica dell'universo, vecchia di 5.000 anni e che indica la via della felicità attraverso la salute. Questa strada è aperta a tutti, ricchi o poveri, sapienti o ignoranti; essa è semplice e chiunque voglia sinceramente liberarsi dalle difficoltà psicologiche e mentali può seguirla nella propria vita quotidiana. Milioni di uomini nell'Estremo Oriente hanno condotto una esistenza felice e libera, hanno beneficiato della pace e della cultura durante migliaia di anni, grazie all'insegnamento macrobiotico di Lao-Tse, di Song Tse, di Confucio, di Buddha, di Mahavira, di Nagarjuna, ecc., e, molto prima di loro, dei Saggi che hanno elaborato la scienza medica dell'India.

Attualmente questi insegnamenti sono in disuso, poiché tutto ciò che ha un inizio ha pure una fine. Si sono appesantiti con superstizioni, misticismo e pratiche professionali: è questo il motivo per cui oggi ve ne offriamo una nuova interpretazione.

### 1.1 Perché ho scritto questo libro

**Vi siete mai chiesti perché in Occidente c'è un così alto numero di grandi ospedali e sanatori, tante droghe e medicine, tante malattie psichiche e mentali? Perché ci sono tante prigioni, tanti poliziotti e tanti eserciti?**

La risposta è semplice: noi abbiamo tutti malattie fisiche e mentali le cui cause ci sono nascoste dalla nostra educazione. Questa non sviluppa la nostra vera natura libera e felice, ma al contrario, essa fa di noi dei tecnici, cioè degli schiavi irrazionali, crudeli, semplicisti e pieni di avidità.

La felicità e la sventura, la malattia e la salute, la libertà e la schiavitù dipendono solamente dalla nostra attitudine nella vita e nelle nostre attività. Queste sono dettate in ultima analisi dalla nostra concezione della costituzione<sup>1</sup> del mondo e dell'universo, ma non esiste scuola od università dove possiamo apprendere a pensare correttamente. I nomi '*Libertà, Uguaglianza e Fratellanza*' li troviamo ovunque in Francia, ma la loro applicazione è meno comune.

La vita è infinitamente meravigliosa. Tutti gli esseri (salvo una sola eccezione, l'uomo): uccelli, insetti, pesci, microbi e persino i parassiti, tutti vivono felici nella natura, liberi da obblighi verso loro stessi o verso gli altri. Ho vissuto due anni nella jungla indiana e uno nella giungla africana; mai ho visto una sola scimmia, coccodrillo, serpente, insetto o elefante che fosse infelice, malato o obbligato a lavorare per gli altri. Tutti i popoli primitivi che qui vivevano erano ugualmente felici prima che fossero assoggettati dai loro 'colonizzatori', armati di fucili, di alcool, di cioccolata e di religione.

**L'unica regola di vita di questi primitivi era che chi non si diverte, non mangia.**

Io sono il solo, e forse l'ultimo ribelle di colore che voglia vivere felice come i suoi antenati. Io vorrei ristabilire il regno nel quale coloro che non si divertono, non debbono mangiare, dove tutti debbono essere felici, altrimenti è colpa loro, come diceva Epitteto. In questo regno, non ci dovrebbe essere né impiegato, né datore di lavoro, né maestro, né scuola, né ospedale, né laboratorio farmaceutico né polizia, né prigionia, né guerra, né nemico, ma tutti dovrebbero essere amici intimi, fratelli e sorelle, genitori e figli; non più lavoro forzato, non più crimini, non più punizioni e tutti sarebbero indipendenti.

Io non sono tuttavia un rivoluzionario, non ho intenzione di ristabilire un impero mondiale visibile, desidererei solamente invitare alcune persone a vivere nel mio paese delle meraviglie dove abbiamo 365 gioiosi Natali all'anno, invece di uno solo; paese chiamato *Erewhon* da Samuel Butler. L'ammissione vi è libera e gratuita, basta adottare l'alimentazione macrobiotica.

---

<sup>1</sup>L'autore si riferisce alla sua teoria della spirale logaritmica come l'ha esposta nella sua opera: *La Philosophie de la Médecine d'Extrême-Orient*.



## 1.2 La Filosofia d'Estremo-Oriente

C'era una volta un uomo libero chiamato Fu-i, che trovò una chiave di pietra per aprire la porta invisibile del Regno dei Cieli, di cui *Erewhon* o *Monikodo*, sono i nomi esatti. Viveva su un altipiano in una parte qualsiasi, nel cuore di un vecchio continente, caldissimo di giorno, molto freddo di notte, senza armi, senza strumenti, senza vestiti né scarpe, né casa, né carta chiamata 'danaro', né farmacia. Ma egli godeva la vita come tutti i suoi compagni, gli uccelli, i pesci, le farfalle e tutti gli animali preistorici. Non c'era legge, né essere umano per violarla, né dittatori, né ladri, né avvocati, né medici. Egli ignorava il telefono, i passaporti, i visti, i controlli e le tasse. Non aveva dunque nessuna preoccupazione.

Migliaia di anni trascorsero, nacque la società e poi la civiltà. Comparvero i maestri e cominciò l'istruzione; questo significò che alcuni professionisti fabbricarono imitazioni di quella curiosa chiave e la vendettero ad un prezzo elevato come pietra preziosa, dato che tutti la desideravano. E quel commercio fruttò durante migliaia di anni.

Io mi propongo di distribuire gratuitamente questa chiave del regno della libertà, della felicità e della giustizia ad un numero molto limitato di persone. Contrariamente ai maestri professionali io godo largamente la vita in quanto cittadino di questo regno e **non sono attaccato ai possessi né al denaro.**

È questa la ragione per cui **mi esprimo in un linguaggio infantile** che può essere compreso soltanto da coloro che meritano di entrare in questo regno e che è facilmente riconoscibile, poiché chi lo comprende recupera la salute, fisica e morale. Io chiamo questo regno '*la filosofia dell'Estremo-Oriente*' che è molto facile da capire per coloro che non hanno molta istruzione, e molto difficile per gli altri. Vi offro questa chiave del Regno dei Cieli sotto forma di una guida nella quale io interpreto la nostra filosofia vecchia di 5.000 anni. La mia interpretazione è presentata sotto una forma completamente nuova perché la vecchia scuola è stata falsificata e mutilata da coloro che si facevano chiamare 'professionisti', e i maestri attuali continuano tale mutilazione.

La mia filosofia, o la mia nuova interpretazione della vecchia, si basa sulla medicina dell'Estremo Oriente che è l'applicazione alla vita corrente della filosofia preistorica. Quest'ultima è alla base, non solamente della medicina, ma delle 5 grandi religioni dell'umanità. Ecco perché Gesù guariva i malati sia fisici, che mentali. Se la medicina non guarisse altro che i mali fisici, essa non sarebbe che una cattiva maga od una diavolessa che ci renderebbe più infelici che mai, ma guarire il fisico solamente è impossibile. Il vero inferno come dimostra Sartre nel *Huis-Clos*, è di ordine psichico, ed il suo microbo non è stato ancora scoperto a di-



spetto del perfezionamento del microscopio; esso deriva dalla mentalità di coloro che ignorano la costituzione dell'universo e le sue leggi.

Sono sempre più convinto dell'efficacia e della superiorità del mio metodo. **Io mi sono guarito dalla tubercolosi, e da altre malattie, dopo essere stato abbandonato dai medici prima di raggiungere i 20 anni.** Dopo, ho constatato migliaia di stupefacenti guarigioni di persone disperate che hanno applicato i miei principi in Asia, in Africa ed in Europa così semplicemente come lo farebbero gli uccelli del cielo, i pesci del mare, e gli animali della foresta.

Ho abbandonato il mio Giappone natio 7 anni fa per visitare tutti i paesi del mondo e cercarvi degli amici capaci di adottare la mia filosofia e di ristabilire il regno della felicità una volta ancora in questo mondo.

La base di questa filosofia è molto semplice: Yin-Yang, cioè l'ambivalenza di ogni cosa, di ogni situazione, di ogni stato d'animo, o, detto in altro modo, **ogni cosa ha due poli, e contiene il suo contrario, od il suo opposto:** giorno-notte, uomo-donna, guerra-pace, ecc... Questa è pure la conclusione alla quale, dopo lunghe ricerche, è arrivato lo storico inglese Toynbee. È possibile applicare questo principio a tutti gli istanti della vita giornaliera, nelle nostre relazioni familiari, nel nostro matrimonio, nella nostra vita sociale e politica, poiché è la base della nostra esistenza. Si trova nella natura delle cose e può servire come norma universale.

Il mio metodo non consiste unicamente nel distruggere i sintomi ad ogni costo, anche con la violenza, con la chimica o la fisica, né di raggiungere lo psichismo, ma in un semplice procedimento che garantisce non solo la guarigione (eliminazione dei sintomi) o la signoria della salute, ma anche la pace dell'anima, la libertà e la giustizia. Esso è più rivoluzionario della scoperta dell'energia atomica e delle bombe all'idrogeno, esso sconvolge tutti i valori, tutte le filosofie e tutta la tecnica moderna.



## Capitolo 2

# LA MIA TERAPEUTICA

Secondo la medicina dell'Estremo-Oriente, non esistono mezzi terapeutici, poiché la Natura, madre di tutta la vita in questo universo, è la grande guaritrice. **La malattia e l'infelicità, come il crimine e il castigo, sono i risultati di una falsa condotta, di una condotta cioè che viola le leggi dell'Universo.**

Di modo che la nostra cura è infinitamente semplice: **qualsiasi malattia deve essere guarita completamente in 10 giorni, ed ecco il perché: la malattia viene dal sangue di cui noi eliminiamo un decimo ogni giorno. Conseguentemente, il nostro sangue deve essere rinnovato entro 10 giorni da un'alimentazione adeguata.**

Questa teoria è semplice, ma la sua applicazione è delicata e può essere complicata. Una teoria senza portata pratica è inutile; mentre una tecnica senza una teoria chiara e lineare è pericolosa. Così la nostra terapia è facilissima: consiste nell'**utilizzare gli alimenti naturali abbandonando le medicine, le operazioni e cure di riposo.** Infatti è raro trovare di questi tempi alimenti e bevande che non siano sofisticate, ma se voi avete scelto il principio unitario della costituzione dell'universo, nulla può turbarvi.

### 2.1 Infelicità, malattia e crimine

Come lo ha dimostrato Toynbee, gli imperi mondiali e le loro civiltà sono stati distrutti a causa dei loro difetti interni; ugualmente tutte le infelicità e tutte le malattie dell'uomo, compreso il crimine, sono generati da lui stesso, dalla sua ignoranza quasi voluta delle leggi della natura, perché, essendo il Principe della

creazione, egli è nato in una felicità celeste nella quale dipendeva, e dipende, soltanto da lui il mantenersi.

## 2.2 Malattie incurabili

**Non esistono malattie incurabili.** Ho visto migliaia di pretese malattie incurabili, come il diabete, paralisi di ogni sorta, la lebbra, l'epilessia, l'asma, ecc., guarite in 10 giorni o qualche settimana dalla nostra macrobiotica, di modo che io sono convinto che non vi saranno più mali incurabili se applicheremo tutti questo metodo.

## 2.3 Tre terapie

Secondo me, ci sono tre tipi di terapie:

1. quella dei sintomi: cioè l'eliminazione dei sintomi mediante palliativi fisici e sempre più o meno violenti; è la medicina sintomatica, animale o meccanica;
2. quella dell'educazione: lo sviluppo del giudizio, che permette all'uomo di dominare la propria salute; è la medicina umana;
3. quella creativa o spirituale, che consiste nel vivere senza paura né ansietà; in libertà e nella giustizia, altrimenti detta la realizzazione del 'sé'. È la medicina dello spirito, del corpo e dell'anima.

Se non desiderate adottare ad ogni costo questa terapia, è inutile continuare la lettura di questo libro, dato che potrete applicare la prima mediante la scienza medica ufficiale, e la seconda, fino ad un certo punto, con un metodo spirituale o psicologico.

Non vi sono malattie incurabili per Dio, il Creatore dell'Universo, né nel Regno della libertà, della felicità e della giustizia.

**Ma esistono persone che non possiamo guarire o alle quali non possiamo insegnare a guarirsi. Sono gli arroganti,** che rifiutano di esaminare prima di tutto la costituzione dell'Universo e il suo principio unitario e che negano la fede che muove le montagne.



Se voi non avete **la volontà di vivere semplicemente e con poco**, secondo il vecchio adagio *vivere parvo* (vivere con poco), che resta sempre la chiave d'oro della salute, voi non potete e non dovete guarire. Si sente dire talvolta che una tale persona vorrebbe guarire, che ha la volontà di liberarsi dal suo male ad ogni costo, ma questa volontà è solamente il desiderio di rifugiarsi in se stessa; in altri termini, è una sconfitta. **Molte persone desiderano venire guarite da altre o da qualche strumento, senza fare il 'mea culpa' né ricercare l'errore che è la causa del loro male.** Sono i discendenti della razza di vipere di cui parlava Gesù ed essi non devono né possono essere guariti, perché non lo meritano, non più di quanto meritino il Regno dei Cieli. La volontà di vivere comincia con la ricerca della causa di ogni infelicità, di ogni malattia, di ogni ingiustizia al fine di superarle senza violenza né strumenti, ma conformemente alle norme dell'Universo, mentre il desiderio di eliminare i sintomi o di dominare la propria salute non è che una manifestazione di esclusivismo o di egoismo di un individuo che non tiene conto delle leggi dell'Universo o che vuole mostrarsi superiore ad esse.

## 2.4 Satori

Il Satori è la convinzione profonda, quasi fisiologica, di essere giunti nel Regno della Libertà, della felicità e della giustizia, tanto nel corpo come nello spirito. Questo non è né occultismo, né misticismo. Se il cammino del Satori vi appare infinitamente lungo, significa che il vostro punto di partenza è sbagliato. State applicando la formula *'non lo sappiamo, non lo sapremo mai'*, già suggerita da uomini di scienza come Henry Poincaré. Tutte le ricerche filosofiche e scientifiche dell'Occidente, che al momento stanno dominando il mondo, sono sottomesse a questo pensiero.

Se volete raggiungere il Satori, **dovete prima di tutto studiare la nostra filosofia**, che è la solida base di tutte le religioni e **praticare tutti i giorni rigorosamente il metodo macrobiotico**. Dovete anzitutto comprendere la meravigliosa costituzione dell'universo e della sua giustizia.

Per essere un buon autista o un buon pilota, bisogna cominciare con l'apprendere il meccanismo e il funzionamento del veicolo, così pure, per essere il medico del vostro corpo bisogna studiare ed esaminare attentamente le sue reazioni. Scambi d'idee su questo argomento con amici che hanno fatto, o fanno la stessa vostra esperienza, sono ugualmente pieni d'insegnamento.





## 2.5 Coraggio, Onestà, Giustizia

Colui che è reputato coraggioso ignora il coraggio, colui che è perfettamente onesto ignora l'onestà, colui che è retto ignora la rettitudine, colui che è sano ignora la salute. La conoscenza è la carta d'identità di un mondo ristretto ed illusorio e non quella dell'infinito Regno dei Cieli.

Se siete sicuri delle vostre attitudini, delle vostre qualità, delle vostre cognizioni, della vostra fortuna, siete prigioniero di questo mondo limitato. Se sapete cosa sia il coraggio, l'onestà, la giustizia, la pazienza e la salute, non siete modesto e rimanete estraneo a queste qualità. Esse non possono essere conferite da altri; dovete viverle voi stesso e, se dipendono da altri o da particolari condizioni, esse sono imprestate e non sono vostre. Se qualcuno garantisce la vostra libertà, questa è un vostro debito; ugualmente, più grandi sono la giustizia e la felicità che vi procurano gli altri, più grande è il vostro debito. **Felicità, libertà e giustizia debbono essere infiniti e incondizionati: cercarli presso gli altri è condurre la vita di uno schiavo.**

## 2.6 Tolleranza

Imparare ad essere tollerante equivale a dire che non lo si è. Non vi è tuttavia nulla d'intollerabile in questo mondo, tutto è tollerabile. **Un uomo libero accetta tutto: il cattivo tempo come il bello, le difficoltà come le agevolazioni; la morte come la vita, e tutto con gioia.** Non c'è protesta né obiezione nella Natura, tutto è perfettamente equilibrato.

Se trovate una qualsiasi cosa di intollerabile in questo mondo, è perché voi stessi siete intollerabili ed esclusivi, e **se non potete cacciare o distruggere ciò che trovate di intollerabile voi vivete in un inferno.**

Se 'essere tollerante' è la vostra divisa, vuol dire che non lo siete e tutte le divise in questo genere sono la confessione involontaria della vostra natura.

**Chi accetta tutto con gioia ignora il significato della parola tolleranza.**



## Capitolo 3

# LE SETTE CONDIZIONI DELLA SALUTE E DELLA FELICITÀ

Prima di seguire le nostre direttive in materia dietetica, è necessario esaminare il vostro stato di salute secondo le sette norme che seguono.

Le prime tre sono d'ordine fisiologico; se le adempite, avrete 15 punti, 5 per ciascuna. Con la quarta e la quinta, potrete avere 10 punti per ciascuna, con la sesta potrete avere ugualmente 10 punti, e con la settima, la più importante, 55 punti. Se, all'inizio avete più di 40 punti, siete in buona forma e se guadagnate 60 punti in tre mesi, sarà un grande successo. Ma cominciate a fare questo auto-consulto prima di intraprendere il regime macrobiotico. **All'inizio di ogni mese vi accorgete dei progressi più o meno grandi compiuti secondo il rigore con il quale avrete applicato tale metodo.** Sperimentate questo test sui vostri amici e sarete sorpreso nel constatare come alcuni, che hanno un aspetto molto buono sono in realtà in cattiva salute.

### 3.1 *Nessuna stanchezza (5 punti)*

Non dovete sentirvi stanchi. Se prendete un raffreddore, vuol dire che la vostra costituzione è stata affaticata durante diversi anni. Anche se prendete un'infreddatura solo ogni dieci anni, è un cattivo segno, perché gli animali ne sono immuni, anche nei paesi freddi. Di modo che la radice del vostro male è profonda. Se dite di tanto in tanto: *'è troppo difficile'*, o *'è impossibile'*, o *'non sono in grado di fare questo o quello'*, mostrate il grado della vostra rilassatezza poiché **se veramente godete di ottima salute, dovete essere in grado di sormontare le difficoltà le**

**une dopo le altre, con la stessa agilità di un cane che insegue un coniglio.** Se non affrontate le difficoltà via via più grandi, siete un disfattista. **Bisogna avventurarsi nell'ignoto, e maggiore è la difficoltà, maggiore è il piacere.** Questo atteggiamento è il segno indicante l'assenza di stanchezza, che è la vera causa di tutte le malattie, e **voi potrete guarire la vostra stanchezza molto facilmente, senza medicine, se praticherete correttamente il metodo macrobiotico di ringiovanimento e di longevità.**

### **3.2 *Buon appetito (5 punti)***

Se non siete capaci di mangiare un qualsiasi alimento naturale con piacere e con la più grande riconoscenza per il Creatore, voi non avete appetito. Se trovate molto appetitoso un semplice pezzo di pane nero o del riso integrale, voi avete un buon appetito e un buon stomaco. Un ottimo appetito è la salute stessa; essa riguarda ugualmente l'appetito sessuale.

L'appetito sessuale e la sua soddisfazione gioiosa sono una delle condizioni essenziali della felicità. Se un uomo o una donna non ha appetito né piacere sessuale, lui (o lei) è estraneo alla legge della vita, allo Yin-Yang. La violazione di questa legge per ignoranza non può che condurre alla malattia e alle deficienze mentali.

I puritani sono impotenti e di conseguenza odiano la sessualità, tutti coloro che sono acidi e scontenti, internamente o esternamente non entreranno mai nel Regno dei Cieli.

### **3.3 *Sonno profondo (5 punti)***

Se parlate dormendo o se avete dei sogni, il vostro sonno non è buono. **Al contrario, se quattro o sei ore di sonno vi soddisfano interamente, vuol dire che dormite bene.** Se non riuscite ad addormentarvi tre o quattro minuti dopo aver posato la testa sul cuscino, non importa in quale momento della giornata, in qualsiasi circostanza, significa che il vostro spirito non è esente da qualche paura. **Se non potete svegliarvi all'ora prefissavi prima di addormentarvi, il vostro sonno non è perfetto.**



### **3.4 Buona memoria (10 punti)**

Se non dimenticate nulla di ciò che vedete o sentite, avete una buona memoria. La capacità di ricordare aumenta con l'età. Saremmo infelici se perdessimo il ricordo di coloro che ci hanno aiutato e, senza una buona memoria, in campi molto differenti, non saremmo nient'altro che macchine cibernetiche. **Senza buona memoria non possiamo avere un giudizio sano e non possiamo che fallire.**

La memoria è il più importante fattore della nostra vita, poiché è la base della nostra personalità. Gli Yogi, i Buddisti, i Cristiani hanno sempre una buona memoria. Alcuni arrivano persino a ricordare le loro vite anteriori.

**Grazie alla macrobiotica, svilupperete all'infinito la vostra memoria.** Lo potete constatare su un diabetico a cui il male ha fatto perdere la memoria. Osservando il nostro regime, il malato riacquisterà rapidamente la memoria. Ciò è vero non solo per i diabetici, ma anche i nevrastenici, e i minorati fino a un certo grado possono recuperare la memoria. Ho conosciuto una francese, Mme. L..., professoressa di filosofia che, con suo marito ed i suoi quattro figli, seguì il regime macrobiotico durante tre anni per migliorare la memoria e allo stesso tempo la salute. Con sua sorpresa, la figlia maggiore che era considerata dai suoi maestri come un po' anormale divenne la prima della classe.

### **3.5 Buon umore (10 punti)**

Liberatevi dalla collera! **Un uomo in buona salute cioè senza paura né malattia è allegro e ameno in tutte le circostanze.** Tale uomo sarà tanto più felice ed entusiasta, quanto più aumenteranno le sue difficoltà. Il vostro contegno, la vostra voce, la vostra condotta ed anche le vostre critiche devono provocare la gratitudine di tutti coloro che vi circondano. Ogni vostra parola deve esprimere la vostra gioia e la vostra riconoscenza come il canto degli uccelli ed il ronzio degli insetti del poema di Tagore. Le stelle, il sole, le montagne, i fiumi ed i mari sono partecipi della nostra natura, quindi come potremmo vivere senza essere felici? Dovremmo esserlo, come lo è un bambino quando riceve un regalo. Se non lo siamo, ciò significa che la nostra salute non è buona. **Un uomo sano non va mai in collera.**

Quanti amici intimi avete? **Una grande varietà ed un grande numero di amici intimi testimoniano una vasta e profonda comprensione del mondo.** Non conto come amici i vostri genitori, né i vostri fratelli e sorelle. Un amico è qualcuno che voi amate e ammirate, che vi contraccambia ed è pronto ad aiutarvi a realizzare i vostri sogni costi quel che costi, senza nemmeno esserne richiesto.



Quanti amici del cuore avete? Se ne avete pochi, ciò significa che voi siete molto esclusivista o **un triste tarato. Non avete abbastanza buon umore per rendere gli altri felici.** Se avete più di due miliardi di amici intimi, potete dire d'essere amico di tutta l'umanità. Ma non è sufficiente se contate soltanto gli esseri umani, morti o viventi. Dovete ammirare ed amare tutti gli esseri, tutte le cose, anche i fili d'erba, i granelli di sabbia, le gocce d'acqua. Ecco il buon umore. Occorre poter dire, ed alcuni lo possono, che non si è mai incontrato uomo che non si sia potuto amare. Se non potete farvi amici intimi vostra moglie od i vostri bambini, ciò significa che siete molto malato. Se non siete sempre allegro in qualunque circostanza somigliate ad un cieco che non vede niente delle meraviglie del mondo.

Se avete da formulare la più piccola lamentela sull'ordine sociale, la cosa migliore è di ritirarvi nella vostra camera, come una lumaca nel proprio guscio ed esprimere il vostro risentimento a voi stesso. Se non avete amici intimi, seguite il mio consiglio e **prendete una piccola cucchiata di gomasio (3/4 di grani di sesamo macinati con 1/4 di sale grosso) al fine di neutralizzare l'acidità del vostro sangue.** Potete verificare questo procedimento sui vostri figli; **cessate di dare loro zucchero, miele, cioccolato, ecc., che acidificano il sangue e, in una o due settimane, un ragazzo molto Yin, diventerà molto Yang, pieno cioè di gaiezza.** L'olio di sesamo del gomasio ricopre il sale e impedisce la sete, questo penetra nel circuito sanguigno e distrugge l'iperacidità del sangue. **Non dimenticate che un eccesso di acido è un pericolo mortale!**

**Raramente incontriamo persone gentili, perché la maggior parte degli uomini e delle donne è malata;** essi non sono da biasimare perché non sanno come raggiungere il buon umore. Se avete coscienza della meravigliosa costituzione del nostro universo, dovete essere pieni di una gioia e di una gratitudine che non saprete fare a meno di condividere. Donate del buon umore, sorridete e dite con voce gentile questa semplice parola 'grazie' in tutte le circostanze e il più sovente possibile. In Occidente si dice 'date e prendete' ma noi, noi diciamo 'date, date, e date più che potete'. Non perdetevi nulla poiché avete ricevuto la vita e tutto in questo mondo senza sborsare nulla. **Siete il figlio o la figlia unica dell'Universo infinito che crea, anima, distrugge e riproduce ciò di cui avete bisogno. Se sapete questo, tutto verrà a voi in abbondanza. Se donando temete di perdere il vostro denaro o la vostra proprietà, siete malato ed infelice ed il vostro giudizio supremo è parzialmente o totalmente oscurato.** Voi non vedete l'ordine grandioso dell'universo.

La cecità dello spirito è molto più pericolosa della cecità fisica. Occorre guarirla al più presto, per beneficiare del magnifico ordinamento della natura. Se avete paura di venire spogliato dei vostri beni, la memoria vi tradisce, avete

completamente perduto di vista l'origine della vostra fortuna e della vostra vita.

Se voi donate una piccola o una grande parte della vostra fortuna non è generalmente secondo la massima orientale di *'date, date'*, ma secondo il principio della teoria degli economisti occidentali. Questa teoria era solamente un mezzo per giustificare la colonizzazione e lo sfruttamento dei popoli di colore. Il dono orientale è un sacrificio, un'espressione di gratitudine infinita e la consapevolezza di liberarsi di tutti i propri debiti. **Sacrificarsi vuol dire dare il più ed il meglio di ciò che si possiede.** Il sacrificio è un'offerta all'amore eterno, alla libertà infinita ed alla giustizia assoluta. Il vero sacrificio consiste nel dare con gioia la propria vita o il principio della propria vita, onnisciente, onnipotente e onnipresente: il Satori. È una liberazione.

Nostra Madre, la Terra, si dona perpetuamente per nutrire l'erba, e similmente l'erba si dona per nutrire gli animali. Gli animali animano questo mondo con la loro gaiezza e la sola nota discordante è data dall'uomo che uccide e distrugge. Perché l'uomo non si dona agli altri? Nella natura, la morte è seguita da una nuova vita, di modo che l'uomo, a sua volta, dovrebbe donarsi per realizzare il più sorprendente miracolo della creazione e trovare la libertà infinita, l'eterna felicità e la giustizia assoluta. Coloro che non comprendono ciò sono degli schiavi, dei malati o degli insensati.

**Se siete allegro in ogni circostanza, donando senza sosta agli altri ed in particolare la più grande e la miglior cosa di questo mondo, sarete amato da tutti e molto felice.** Potete esserlo se seguite i miei consigli e trovate i nuovi orizzonti del paese al quale aspira l'uomo, secondo Toynbee, da più di trecentomila anni. La mia medicina è in realtà simile alla lampada di Aladino o al tappeto volante. Prima di tutto dovete ristabilire la vostra salute in modo da ottenere almeno 60 punti sulle sette condizioni della Salute e della Felicità.

### **3.6 Rapidità di giudizio e di esecuzione (10 punti)**

**Un uomo in buona salute deve avere la facoltà di pensare, di giudicare e d'agire correttamente con rapidità ed eleganza.** La rapidità è l'espressione della libertà. **Gli uomini che sono rapidi e precisi, così come coloro che sono pronti a rispondere a qualsiasi appello o sfida, sono in buona forma. Essi emergono per la loro capacità di mettere ordine ovunque nella loro vita giornaliera.** Ciò si constata nel regno degli animali e delle piante. La bellezza della forma o dell'azione è il segno della comprensione dell'ordine dell'Universo. La Salute e la Felicità sono ugualmente manifestazioni dell'ordine dell'Universo espresse nella



nostra vita quotidiana, ed anche la serenità. Del resto, la vita, la salute, la divinità e l'eternità non sono che una cosa sola.

È impossibile realizzare tali condizioni senza osservare il regime macrobiotico che rappresenta l'essenza di una saggezza antica di più di cinquemila anni e che è chiaro e facile. Voi diventate allora creatore della vostra vita, della vostra salute e della vostra felicità. **Voi potete guarire non solamente i vostri mali fisici, ma anche le vostre deficienze mentali.** Se ne conoscete uno migliore, indicatemelo, ed io abbandonerò questo cammino verso la felicità che seguo da 48 anni, per adottare il vostro.

### **3.7 Giustizia (55 punti)**

La settima condizione della salute, è la giustizia. Non comprendendo questo, ciò che sappiamo della macrobiotica diventa un peccato! Non vi è che una persona su diecimila o su un milione che comprenda la giustizia, ecco perché l'infelicità è così diffusa.

Chi è malato o infelice è un bugiardo che non ha volontà di vivere la giustizia sino in fondo.

Lo stesso Franklin, lo stesso Gandhi non conoscevano la giustizia!

La giustizia della quale parlo è semplicissima. È un altro nome dell'ordine dell'universo. Ecco perché colui che vive confidando nella giustizia acquisisce la felicità eterna e la libertà infinita. Utilizzarla per guarire la malattia? È facile come uccidere una cimice con un martello.

Colui che comprende l'ordine dell'universo, che lo digerisce, che lo fa suo assimilandolo, non ha affatto bisogno di assorbirsi in un qualunque studio. La legge è al di fuori del problema. In Estremo Oriente la parola *bontoki itu* significa: **tutte le leggi si fondono in una sola.** È una parola che non esiste verosimilmente in Occidente, ma è certo, però, che ovunque la si cerca nell'oscurità. Ciò che si sa della settima condizione della salute si può riassumere come segue:

- Non mentire mai per proteggere se stesso;
- Essere esatto;
- Amare tutti;
- Cercare sempre le difficoltà, trovarle, combatterle, risolverle e vincerle ad ogni costo;
- Essere sempre più felice, distribuire la luce e la felicità nel mondo intero;
- Non avere mai dubbi, trasformare l'infelicità in felicità.



L'unico allenamento per ottenere i punti sopra indicati è praticare la macrobiotica. Tuttavia, non è possibile spiegare la giustizia senza scrivere un grande libro; è lo stesso con la salute e la libertà. A questo punto, mi basterebbe dire semplicemente:

«Ogni cosa in questo mondo è invenzione o illusione, non c'è niente di vero, salvo amare il principio unico e la macrobiotica, di un amore impossibile da arrestare. Voler diventare una persona che persuade tutto il mondo con ciò, altrimenti è impossibile diventare felici...»





## Capitolo 4

# CON LA FEDE, NIENTE È IMPOSSIBILE

Tutta la filosofia orientale consiste nell'insegnare la costituzione dell'Universo infinito – chiamato anche Regno dei Cieli, ricercato ugualmente sotto i nomi di Jainismo, Buddismo, Giudaismo, Cristianesimo, Induismo, Islamismo, Taoismo, Shintoismo, ecc. . . L'unico scopo di tali religioni è d'insegnare all'uomo ad acquistare per se stesso e da se stesso, la felicità, la libertà e la salute.

Il principio di queste religioni è dialettico, paradossale e difficile, ma io l'ho così semplificato che può essere scelto da tutti ed applicato in ogni circostanza. La concezione del mondo e della vita, la costituzione dell'universo sono trasportate sul piano biologico. **Tutte le religioni insistono sull'importanza di una alimentazione corretta.** Una delle più antiche raccolte di leggi, quella di Manu, ci indica anch'essa il mezzo per conquistare la felicità e la pace. **Così quasi tutte le religioni hanno precise regole nel campo dietetico. Senza osservare queste regole è impossibile sviluppare il proprio giudizio e, per conseguenza, seguire una religione.** Tutto questo sembra sconosciuto ai teologi ed al clero dell'Occidente. Nel Buddismo, ed in particolare **nel Buddismo Zen, le regole dietetiche sono severe.** Attualmente, in Occidente si pubblicano numerose opere sul Buddismo Zen e sulla filosofia indù, ma nessuna di queste dà una completa spiegazione dell'importanza e della superiorità di questo principio base. Perciò la filosofia del Vedanta, del Taoismo, del Buddismo, ecc., non può essere ben compresa in Occidente. Del resto, se tutte le religioni hanno perso la loro autorità, è a causa della negligenza o dell'ignoranza di queste idee fondamentali. Ecco perché la pace, la libertà, la salute e la felicità spariscono dal mondo.

Gesù ha detto: (Matteo, XVII, 20-21):

**«Se aveste fede quanto un granello di senape, voi direste a questa montagna: spostati, ed essa si sposterebbe; niente vi sarà impossibile».**

Se avete fede, niente vi sarà impossibile, e se qualcosa vi è impossibile, è perché non avete fede quanto un granello di mostarda. I crimini, le guerre, la povertà, la cattiva volontà, le *'malattie incurabili'* sono tutte dovute alla mancanza di fede. La felicità o l'infelicità dipendono dalla nostra condotta che è dettata a sua volta dal nostro giudizio.

Qual è il rapporto del giudizio e della fede? La fede è il giudice; il giudizio che fallisce è quello che non ha fede. La fede è il giudizio nell'infinito e voi non potete averne se non avete presente allo spirito l'ordine maestoso dell'universo. **Se voi avete fiducia solamente negli strumenti umani, come legge, potenza, conoscenza, scienza, denaro, droghe e medicine, voi avete fede solamente nel relativo e non nell'infinito.** Qualsiasi giudizio relativo è transitorio e senza valore. Prima di ogni cosa dobbiamo applicarci a considerare l'ordine eterno dell'universo.

Io sarei felicissimo se poteste utilizzare questo libro come passaporto verso la felicità, non fosse altro che per 10 giorni solamente. Se volete sentirvi felice, libero e pieno di vigore seguendo queste regole vecchie di 50 secoli, potete mettervi in contatto con me in ogni momento e ovunque; io rispondo al telefono sotto il nome di *'Fede'*.

**Nel Regno della Vita, ognuno deve imparare tutto da solo.** Non esiste a tale scopo né scuola speciale né università; l'universo è la scuola eterna. Non vi sono maestri, perché ciascuno deve imparare di tutto da tutti giorno e notte, soprattutto da un nemico forte e crudele; senza lottare si diventa oziosi, deboli e stupidi.

Questa guida della vostra vita è più che sufficiente in questa grande scuola. Io non ho mai scritto un libro che risponda a così tanti problemi, benché ne abbia scritti più di 300 in giapponese. **In Oriente, il maestro pone domande, ma non vi risponde; egli fortifica così il giudizio dei suoi allievi.**

Nella grande scuola della felicità e della libertà, il solo insegnamento è la pratica, la teoria non è che un prodotto del pensiero.



## 4.1 Voi dovrete possedere la libertà infinita

Se l'uomo fosse superiore agli animali, dovrebbe potersi curare meglio di qualunque animale. **Un uomo che non è capace di guarirsi e di trovare la sua libertà, la sua felicità e la sua giustizia, da solo, senza l'aiuto degli altri o di strumenti fabbricati, è creato per essere sfruttato e divorato da altri, per nutrire vermi e microbi. Non ha bisogno di andare all'inferno dopo morto, egli vi si trova in vita. Ognuno è nato felice. Se non lo è, è colpa sua, perché ha violato e continua a violare le leggi dell'universo.** Se volete vivere una vita felice, interessante, allegra e lunga, dovete sviluppare la vostra intelligenza ed il vostro giudizio consumando alimenti naturali, conformemente ai precetti di tutti gli uomini liberi, così come indicano i libri sacri: la Bibbia, il Canone dell'Imperatore Giallo, l'I King, il Tao-té King, la Baghavad Gita, il Charak-Samhita, ecc. . .

Ecco un altro test della felicità: se c'è al mondo una sola persona od una sola cosa che non potete amare, non sarete mai felici, **e se non siete felice siete malato, nel corpo o nello spirito. Se siete malato, dovete guarirvi da voi stesso; se sono gli altri che vi guariscono, la vostra guarigione è incompleta, perché perdete la vostra indipendenza e la vostra libertà.**

**La vostra felicità e la vostra libertà devono essere vostre totalmente. La salute e la felicità che vengono dagli altri vi creano un obbligo che bisogna pagare presto o tardi.** Coloro che si accontentano di un semplice 'grazie' o di un 'grazie tante', sono malati mentalmente fino al loro ultimo respiro, perché la loro vita è una serie di debiti.

Infatti, non potete rimborsare tutto ciò che dovete in questa vita, perché voi avete solamente ciò che dovete, ma vi libererete se diffonderete la gioia e la riconoscenza intorno a voi. Dimostrerete così la vostra reale comprensione dell'ordine dell'universo e della sua giustizia. La terra rende 10.000 grani per uno solo, 'uno per 10.000' è la legge di questo mondo ed il misero che la viola non può vivere felice, egli si trova chiuso nella prigione invisibile chiamata Malattia, Miseria, Difficoltà.

## 4.2 Dovete essere il vostro proprio medico

**La medicina macrobiotica prepara ad una lunga vita. Essa è estremamente semplice ed economica. La si può applicare in ogni tempo, luogo ed età. È più educativa che curativa ed è interamente affidata alla vostra intelligenza ed**



**alla vostra volontà.** Studiate la via che conduce al Satori, alla realizzazione di se stessi, alla liberazione; è una strada che dovete percorrere voi, da soli.

L'arte del ringiovanimento e della longevità è pragmatica, basata cioè sull'esperienza ed in particolare su quella che sarà vostra, o su quella che vi invito ad acquistare. **Per cominciare, seguite alla lettera, e per dieci giorni solamente, le regole fondamentali che sono esposte al capitolo 6,** ma per ben capirle è necessario che vi parli un poco del principio Yin-Yang.



## Capitolo 5

# YIN E YANG

Il mondo è sottomesso a due forze antagoniste ma complementari che gli Orientali chiamano *Yin* e *Yang*. Ciò è molto difficile a comprendersi per gli Occidentali, così in questa guida, ho semplificato la teoria e vi chiedo soltanto di seguire i miei consigli, come il professor Herrigel seguì quelli del maestro Awa. **Non è difficile come il digiuno e potrete mangiare tanto quanto volete, se masticate bene.**

Ecco dunque un breve sunto della teoria Yin-Yang:

Secondo la nostra filosofia **esiste al mondo solamente lo *Yin* e lo *Yang*, la forza centrifuga e la forza centripeta**. La forza centripeta è costringente e produce il suono, il calore, la luce; la centrifuga è espansiva, è la sorgente del silenzio, della calma, del freddo e dell'oscurità: i fenomeni fisici seguenti sono l'espressione di queste forze:

	YIN	YANG
<i>Tendenza</i>	Espansione	ContraZIONE
<i>Posizione</i>	Esteriore	Tempo
<i>Struttura</i>	Spazio	Interiore
<i>Direzione</i>	Ascendente	Discendente
<i>Colore</i>	Violetto	Rosso
<i>Temperatura</i>	Freddo	Caldo
<i>Peso</i>	Leggero	Pesante
<i>Elemento</i>	Acqua	Fuoco
<i>Atomo</i>	Elettrone	Protone
<i>Corpi chimici</i>	Potassio	Sodio
	Ossigeno	Idrogeno
	Calcio Azoto	Carbone Magnesio
	S, P, Si, Fe, Go,	As, Li, Hg, Ur.

Gu, Mn, Zn, F,  
Sr, Pb, ecc.

## 5.1 Campo biologico

	YIN	YANG
<i>Vita</i>	Legume	Animale
<i>Vegetali</i>	Insalate	Cereali
<i>Nervi</i>	Ortosimpatico	Parasimpatico
<i>Movimento</i>	Femminile	Maschile
<i>Gusto</i>	Con Pepe, curry	Salato-amaro
	Acido, dolce, zuccherato	Alcalino
<i>Vitamine</i>	C, B2, B12, Pp, B1, B6	D, K, E, A.

Alcuni esempi in cui *Yin* produce *Yang* e *Yang* produce *Yin*:

	YIN	YANG
<i>Regione</i>	Fredda	Tropicale
<i>Stagione</i>	Inverno	Estate
<i>Sesso</i>	Femminile	Maschile

Vi chiederete sicuramente ciò che dovete mangiare e se conviene o no essere vegetariani. Lo deciderete in seguito, ma riflettete sin da ora. Solo mediante la riflessione comprenderete ed arriverete ad un risultato. Riflettere significa apprezzare in termini *Yin* e *Yang*, che sono le chiavi del Regno dei Cieli. **Per chi conosce le tendenze dello *Yin* e dello *Yang* e le sa equilibrare, l'universo e la vita costituiscono la più grande scuola che esista. Per coloro che non conoscono l'equilibrio, la vita è un inferno. Lo *Yang* e lo *Yin* derivano l'uno dall'altro.**

**I paesi freddi, che sono *Yin*, producono animali e vegetali *Yang*; e a loro volta, gli animali e vegetali nati in regioni *Yang*, cioè calde, sono *Yin*.** Allo stesso modo l'ovulo prodotto dal sesso femminile *Yin*, è *Yang*, mentre inversamente lo spermatozoo, prodotto dal sesso maschile *Yang*, è *Yin*.

## 5.2 Tavola degli alimenti

classificati nell'ordine che va da Yin ▽ a Yang ▲

### 5.2.1 CEREALI

---

▽▽▽	Germi di cereali	▲	Riso
▽	Mais		Miglio
	Segale		Frumento
	Orzo	▲▲	Grano saraceno
	Avena		

### 5.2.2 LEGUMI

---

▽▽▽	Melanzana		Cavolo verde
	Pomodoro	▲	Soffione
	Patata		Lattuga
	Peperone		Morbidello
	Fave		Indivia
	Fagioli		Verza
	Cetrioli		Porro
	Asparagi		Ceci
	Acetosella		Radici
	Spinaci		Rapa
	Carciofo		Cipolla
	Zucca		Prezzemolo
	Germi di bambù		Cerfoglio
	Funghi	▲▲	Zucca bernoccoluta
▽▽	Piseli		Carote
	Barbabietola		Sassefrica
	Sedano		Fuki
	Aglione		Bardana
▽	Cavolo rosso		Crescione
	Cavolfiore		Radici di soffione
	Cavolo bianco		Grani di zucca arrostiti
	Lenticchie	▲▲▲	Zinenjo (Patata selvatica)



### 5.2.3 PESCI

---

▽	Ostrica		Sogliola
	Vongole		Orata
	Piovra		Tonno
	Anguilla	▲	Salmone
	Carpa		Scampi
	Cozze		Gamberetti
	Merlano		Astice
	Merluzzo		Aringhe
	Gamberi		Sardine
	Trota		Acciughe
	Luccio	▲▲	Caviale

### 5.2.4 CARNI

---

▽▽	Lumache		Montone
	Ranocchi	▲	Piccione
	Maiale		Pernice
	Vitello		Anatra
	Bue		Tachino
	Cavallo	▲▲	Uova (devono essere fecondate)
	Coniglio		
	Lepre	▲▲▲	Fagiano
▽	Pollo		

*[I polli, pernici e fagiani devono essere nutriti con grano.]*

### 5.2.5 LATTICINI

---

▽▽▽	Yogurt		Groviera
	Formaggini		Port-Salut (formaggio di pasta dura)
	Panna		Olandese
	Crema di formaggio		
	Margarina	▲	Roquefort
	Burro	▲▲	Formaggio di capra
▽▽	Latte		
▽	Camembert (formaggio grasso)		





## 5.2.6 FRUTTA

---

▽▽▽	Ananas		Banana
	Papaja		Fichi
	Mango		Limone
	Pompelmo	▽▽	Pera
	Arancio		Uva
	Pesca		Noccioline
	Melone	▽	Olive verdi
	Prugne		Olive nere
	Mandorle	▲	Fragole
	Arachide		More
	Noci d'acajou		Castagne
	Cocomero	▲▲	Mele
	Ciliege		

## 5.2.7 VARIE

---

▽▽▽	Miele	▲	Olio di girasole
	Zucchero chimico		Olio di sesamo
	Zucchero rosso		Olio di colza (specie di cavolo)
	Melassa		
	Grassi	▲	Olio di Egoma (specie di cavolo il cui grano fornisce olio per friggere)
	Margarina		
▽▽	Olio di cocco		
	Olio di arachide		
	Olio di oliva		

## 5.2.8 BEVANDE

---

▽▽▽	Caffè	▲	Camomilla
	Coca-Cola		Rosmarino
	Cioccolato		Artemisa
	Succo di frutta		Tè Bancha (tè naturale giapponese)
	Bevande zuccherate		Malto
	Champagne		Cicoria
	Vini		Caffè Oshawa (yannah)
▽▽	Birra		
	Tè colorato		



▽	Acque minerali gassate		Kokkoh
	Acqua di selz		Caffè di soffione
	Acque minerali non gassate	▲▲	Caffè di bardana
	Acqua		Tè rosso (Mû)
	Tiglio		Tè haru
	Menta		Tè Kohren (loto)
	Timo	▲▲▲	Tè dragone
			Tè Yang-Yang
			Jinseng

### 5.2.9 CONDIMENTI

▽▽▽	Zenzero		Pepe
	Paprika		Peperone rosso
	Curry		Limone
▽▽	Aceto	▲	Cannella
	Mostarda		Basilico
	Garofano		Finocchio
	Vaniglia		Cerfoglio
▽	Lauro		Timo
	Aglio		Rosmarino
	Anice		Sariette
	Badiana (anice stellato)		Serpolet (specie di labiato vivace e odoroso)
	Carvi (specie di ombrellifera dei campi usata per liquori)		Cipolla
	Cumino	▲▲	Prezzemolo
	Ciboulette (specie di aglio)		Salvia
	Noce moscata		Rapano
	Cipolla porraia		Zafferano
	Scalognò (aglio con sapore analogo alla cipolla)	▲▲	Cicoria selvatica
			Genziana
			Sale marino non raffinato

Tutti questi alimenti e bevande devono essere naturali; non devono essere preparati industrialmente né trattati artificialmente. Fate attenzione agli alimenti sofisticati come i polli, i tacchini, le anatre nutriti chimicamente le cui uova sono anch'esse sospette. È molto difficile attualmente trovare acqua e sale al loro stato originale e lo stesso dicasi per l'aria, ma possiamo resistere ai veleni che contengono allorché il nostro organismo è in buon equilibrio.

**L'alternativa Yin-Yang varia secondo la stagione ed il clima d'origine. Può essere modificata enormemente mediante la preparazione culinaria e dal modo di mangiare; da qui l'importanza della cottura e del comportamento a tavola.** Nel vecchio Giappone, i pasti erano fra le più importanti cerimonie, essendo creatori di vita e di pensiero. Riflettete sull'importanza della scoperta del fuoco che ha differenziato l'uomo dagli animali.

Ecco un menù per una settimana, scelto tra centinaia d'altri:

1 <sup>a</sup> COLAZIONE	2 <sup>a</sup> COLAZIONE	CENA
Crema di riso	Riso integrale o pane, Nituké di carote, radici	Chapati Minestra russa
Crema di avena	Kaska, Nituké di crescione	Maccheroni di grano saraceno
Crema di grano saraceno	Riso Gomoko	Minestra tipo polenta
Crema di riso	Riso integrale, Misone, carote, Cipolle	Zuppa giardiniera Pane Ohsawa
Pane integrale con miso e yannah	Riso integrale Tenpura con Salsa di soja	Mori (grano saraceno)
Crema d'avena	Riso fritto Nituké di carote	Minestra di zucca Pane integrale
—	Grano saraceno arrostito Pane integrale Caffè Ohsawa	Riso completo

Potete sempre prendere i vostri alimenti con gomasio e salsa di soja.

Il tè verde naturale con salsa di soja (syo-ban) è consigliato prima e dopo ogni pasto.

**Il tè mû è pure consigliato a coloro che vogliono 'yanghizzarsi' il più**



**rapidamente possibile; deve essere bevuto durante i pasti o alle 5.**

La soja, il miso, la tekka, la crema di miso, ecc., devono sostituire il burro ed il formaggio.



Per una GUIDA GRATUITA alla leggendaria DIETA NUMERO 7  
di Georges Ohsawa clicca QUI

## Capitolo 6

# LA MIA CUCINA MACROBIOTICA O LE DIECI REGOLE PER ALIMENTARSI CONVENIENTEMENTE

Esistono dieci regole per mangiare e per bere che permettono di costituirvi una buona salute realizzando l'equilibrio Yin-Yang. Ma se non capite la teoria, potete sempre scegliere uno dei regimi indicati nella tavola qui sotto, vere strade verso la felicità; e seguirlo attentamente.

N	CEREALI	LEGUMI	MINESTRE	CARNI	INSALATE	DESSERTS
7	100%					
6	90%	10%				
5	80%	20%				
4	70%	20 %	10%			
3	60%	30%	10%			
2	50%	30%	10%	10%		
1	40%	30%	10%	20%		
1	30%	30%	10%	20%	10%	
2	20%	30%	10%	25%	10%	5%
3	10%	30%	10%	30%	15%	5%

**BEVANDE:** bere il meno possibile (regola generale, valida per tutti i regimi).

Potete iniziare sostituendo le carni con le frutta e l'insalata e diventare così vegetariani.

Se non riuscite a raggiungere il benessere che desiderate, sperimentate il regime superiore. Il più elevato, quello che ha il n.7, è il più facile; il più basso è il più difficile. Sperimentate così la dieta più semplice durante 10 giorni, osservando le seguenti regole:

1. Non prendete cibi né bevande forniti dall'industria, come zucchero, bevande conservate, alimenti colorati chimicamente, uova non fertilizzate, conserve; ✓
2. Cucinate i vostri alimenti conformemente ai principi macrobiotici, cioè con l'olio vegetale o l'acqua. Salate con sale marino non raffinato e non arricchito. Impiegate di preferenza i **recipienti di terra cotta, pyrex o ghisa smaltata.** ✓
3. Man mano che la vostra condizione fisica e morale migliorerà e comprenderete meglio il principio Yin-Yang, tenderete dei regimi più bassi sulla tabella, ma con grande prudenza. Potete continuare i regimi al di sopra del n.3, tanto a lungo quanto lo desiderate, senza alcun pericolo, ma se non migliorate, (potete controllare il vostro stato di tanto in tanto consultando il test delle sette norme citate prima) ritornate al regime n.7 per una o due settimane ed anche più a lungo. ✓
4. Non mangiate né frutta né legumi coltivati con concimi chimici o che sono stati protetti con insetticidi. ✓
5. **Non prendete alimenti provenienti da paesi lontani** da quello in cui vivete (con eccezioni tuttavia). ✓
6. Non mangiate alcun legume fuori di stagione. ✓
7. **Evitate** il più possibile i legumi più Yin, come **le patate, i pomodori, le melanzane.** ✓
8. Non usate spezie, né ingredienti chimici, ad eccezione del sale naturale, delle salse macrobiotiche e del miso (ved. ric. n.20), che troverete nei negozi specializzati in Francia, in Belgio ed in Italia. ✓
9. Il caffè è proibito. **Non bevete tè che contenga coloranti cancerogeni.** Sono permessi solo il tè cinese naturale ed il tè giapponese. ✓



10. Quasi tutti gli alimenti provenienti da animali domestici come il burro, il formaggio, il latte o la carne di pollo, di maiale, di bue, ecc., sono stati trattati con prodotti chimici, mentre la maggior parte degli animali selvatici, uccelli e ostriche ne sono esenti. ✓

## 6.1 Cose buone

Tutti i cereali come il riso integrale, il grano saraceno, il frumento, il mais, l'orzo, il miglio sono eccellenti. Li potete mangiare crudi o cotti, con o senz'acqua, alla griglia, al forno, o ridotti a crema, **anche in grande quantità, ma masticandoli bene.**

Potete mangiare ugualmente tutti i legumi di stagione (eccezione fatta per quelli già menzionati) come **carote, cipolle, zucca, radici, cavolo, cavolfiore, crescione, lattuga.** Tra le piante selvatiche potete usare il soffione, il farfaro, la bardana, il crescione, la tonsillaggine, ecc.

## 6.2 Masticare bene

Occorre masticare ogni boccone almeno 50 volte e, se volete assimilare il metodo macrobiotico il più rapidamente possibile, da 100 a 150 volte. «**Dovete masticare le vostre bevande e bere i vostri cibi**», diceva Ghandi. Il più delizioso boccone, diventa tanto migliore quanto più lo masticate. Provate con una cotoletta di manzo: ben presto la troverete insipida, poiché **solamente gli alimenti veramente buoni ed indispensabili si migliorano con la masticazione**, a tal punto che se prendete l'abitudine di masticare bene, non potrete più rinunciarvi, sino alla fine dei vostri giorni.

## 6.3 Meno liquidi

Bere meno è difficile, più che mangiare meno e più semplicemente. Il nostro corpo è composto per la maggior parte di acqua, ma il riso cotto ne contiene dal 60 al 70% ed i legumi dall'80 al 90%, di modo che bevendo rendiamo inevitabilmente **troppa acqua, che è Yin. Se volete accelerare i risultati della cura macrobiotica, dovete bere meno, in modo da urinare solo 2 volte al giorno per le donne e 3 volte per gli uomini.**



Il detto «bevete a volontà» è una ben povera raccomandazione il cui autore ignorava certamente la meraviglia del metabolismo renale ed in particolare quello dei glomeruli di Malpighi.

## 6.4 La cucina macrobiotica

La nostra cucina macrobiotica è deliziosa, ma dovete prepararla voi stessi. Ciò prenderà un po' di tempo, poiché per questo occorre essere creatore, cioè avere l'arte di combinare lo *Yin* e lo *Yang*. Disgraziatamente, nell'educazione moderna la facoltà di creare è trascurata, se non distrutta.

La vita è creatrice, **vivere è creare e noi non possiamo vivere senza creare**: noi fabbrichiamo tutti i giorni del sangue che alimenta le nostre attività. Il nostro potere di adattamento è dovuto a tale capacità creatrice e la vita è l'espressione di queste capacità, che dipende grandemente dal dosaggio e dalla preparazione degli alimenti *Yin* e *Yang* nei nostri cibi e nelle nostre bevande.

All'inizio, ignorando tutto circa la cucina macrobiotica, i vostri piatti non saranno succulenti, ma non ha importanza, se non lo sono, mangerete di meno, con grande vantaggio del vostro stomaco e dei vostri intestini, che sono certamente più o meno affaticati. Di modo che meriterete ugualmente le mie felicitazioni.

Studiando insieme la pratica e la teoria, svilupperete il giudizio e, presto o tardi, diverrete un esperto nel disporre Yin-Yang nei vostri piatti, che è l'arte più importante nella nostra vita.





## Capitolo 7

# GLI ALIMENTI PRINCIPALI

Secondo me, **la cosa più strana in Occidente è la mancanza della più piccola nozione circa i principi alimentari**; essi non sono oggetto di alcun insegnamento nelle scuole. Questa istruzione era considerata in altri tempi estremamente importante e, all'inizio della nostra storia, i principali alimenti erano persino deificati. Le *Upanishad* dicono che i saggi alla ricerca di Dio credevano che egli fosse rappresentato sulla terra dal grano; e così, seguendo questa tradizione, le famiglie brahmane ortodosse del sud dell'India offrono ancora una preghiera al riso prima di mangiarlo. Credo che questa similitudine del grano con Dio sia la concezione più importante dell'umanità. Essa ebbe un'enorme influenza, come quella del fuoco. Mi sono accorto, arrivando in questa parte della terra, che tali nozioni erano state completamente perse di vista.

Naturalmente **noi possiamo vivere mangiando tutto ciò che piace ai nostri sensi ed alla nostra borsa, ma ci sono sempre dei limiti a questo tipo di alimentazione, la cui prima conseguenza è la perdita della felicità e la comparsa di difficoltà di ogni genere, come malattie crimini, guerre.**

Facendo distinzione tra gli alimenti principali e gli alimenti secondari, i popoli orientali condussero una vita libera e felice, sino alla venuta della brillante civiltà occidentale, più o meno violenta, con le sue macchine scientifiche ed industriali.

Ne feci personalmente esperienza. **Nella mia infanzia, circa 60 anni fa, ero felice, cibandomi con alimenti e bevande tradizionali.** Verso la fine della mia infanzia, **la civiltà occidentale penetrò nella nostra famiglia e la distrusse. Ho visto morire le mie due sorelle, mia madre a 11 età di 30 anni, ed il mio giovane fratello. In seguito, anch'io caddi ammalato, ma fortunatamente fui costretto ad abbandonare i cibi e le bevande straniere così come ogni medicina, essendo troppo povero per comprarne. A 16 anni, ero quasi moribondo, perché**

**continuavo ad assorbire grandi quantità di zucchero trattato chimicamente e di caramelle.**

A 18 anni, scoprii la nostra ancestrale medicina che mi guarì completamente. Da allora, non sono più stato ammalato, eccetto una volta, quando mi provocai volontariamente quei mali spaventosi e *'incurabili'* chiamati in Africa *'ulcere tropicali'* al tempo delle mie ricerche all'ospedale del dottor Schweitzer. Durante 48 anni, non ho mai cessato di insegnare questa igiene e **non ho mai visto dei malati osservanti strettamente la mia dieta non migliorare**. Coloro che non possono comprendere la filosofia, o la concezione dell'universo, che è alla base di questa terapeutica, non possono naturalmente essere guariti.

Ecco una lista degli **alimenti che devono costituire almeno il 60% della vostra alimentazione** (n. 3 delle dieci strade della salute) e differenti modi di prepararli.

## 7.1 Riso

### 1. *Riso integrale* .

Lavatelo con l'acqua fredda, aggiungete **due o tre parti** del suo volume **d'acqua** ed un pizzico di sale. Quando ha bollito, **lasciatelo cuocere** a fuoco lento per più di un'ora, **fino a che il fondo della pentola sia leggermente bruciato**. La parte gialla è la più Yang, la migliore, perché è la più sostanziosa, la più ricca di minerali e la più nutriente. Perciò essa è particolarmente efficace per le persone ed i malati a tendenza Yin. **Utilizzando una pentola a pressione, conviene mettere un po' meno acqua e farla cuocere a fuoco lento, dopo l'ebollizione, soltanto per 20-25 minuti. Dopo, spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10-20 minuti.**

### 2. *Riso Sakura* .

Aggiungete al riso dal 5 al 10% di salsa giapponese e cuocete come sopra indicato.

### 3. *Riso Azuki* .

Preparate il riso come al **n.1**, aggiungete degli azuki (piccoli fagioli rossi) parzialmente cotti, salate e fate bollire. Con la pentola a pressione, potete aggiungere subito gli azuki crudi.

Ottimo per i reni, la milza ed il pancreas.



#### **4. Riso Gomoko .**

Mescolate al riso bollito dal 5 al 10% di legumi cotti. (Ved. capitolo VIII).

#### **5. Riso Shahan, ricetta n.1 .**

Aggiungete al riso bollito dei legumi nituké come al **n.4** e fate friggere in una piccola quantità di olio vegetale.

#### **6. Riso Shahan, ricetta n. 2 .**

Disponete i legumi nituké in una padella, aggiungete il riso cotto e fate rosolare. Salate leggermente.

#### **7. Crocchette di riso .**

Mescolate dei legumi nituké al riso bollito ed aggiungete un po' di farina. Mettete un po' d'acqua, fate delle pallottole, schiacciatele e fatele friggere nell'olio come le patate.

#### **8. Polpette di riso .**

Immergete la mano sinistra in una soluzione salata al 5%, poi prendete 2 cucchiaini abbondanti di riso bollito, premetele con la mano destra contro la sinistra e date loro una forma triangolare. Insaporitele con qualche grano di sesamo arrostito.

#### **9. Polpette arrostite .**

Arrostiti le polpette preparate come sopra nell'olio fino a che diventino croccanti.

#### **10. Polpette Gomoko .**

Fate delle polpette di riso mescolate con legumi nituké.

#### **11. Riso al sesamo .**

Aggiungete il **10% di grani di sesamo arrostiti** ed un pizzico di sale al riso preparato come al **n.1**.

#### **12. Polpette al sesamo .**

Mescolare il 20% di grani di sesamo arrostiti e un po' di sale con del riso bollito e fatene delle polpette.

#### **13. Polpette di Azuki .**

Fate delle polpette con il riso preparato come al **n.3**.



**14. Polpette alle alghe nori** (lattuga di mare).

Avviluppate le polpette con delle nori arrostate. È un piatto molto gradito per i pic-nic.

**15. Polpette alle alghe, tororo** .

Arrotolate le polpette nelle alghe tororo o oboro in polvere.

**16. Riso alle prugne salate di tre anni** (non sono le prugne umebois).

Se mettete una di queste prugne al centro di ogni polpetta, non soltanto il sapore sarà migliorato, ma il riso si conserverà meglio, anche d'estate.

**16b. Riso integrale 'Kayu'** .

Fate bollire del riso in 5-7 parti d'acqua e salate. Questo piatto è eccellente per i malati che non hanno appetito.

**17. Riso avvolto nelle alghe nori** (lattuga di mare).

Fate rosolare leggermente le alghe, disponetele su di un vassoio, copritele con del riso, calcolando uno spessore di due centimetri circa. Mettetevi sopra dei legumi nituké e avvolgete il tutto. Tagliate a fette di 3-4 centimetri e servite.

**18. Canapé Gomoko** .

Disponete elegantemente due carote in 'julienne' (nituké) in una teglia rettangolare, due radici di loto tagliate sottili (nituké), due uova sbattute e fritte in pochissimo olio con del crescione tritato (nituké). Sopra il tutto compriete del riso bollito per sei centimetri di spessore, rovesciate su di un piatto e tagliate a fette.

**19. Riso ai marroni** .

Cuocete dei marroni nell'acqua e completatene la cottura facendoli bollire con del riso. Se utilizzate una pentola a pressione, mescolate i marroni crudi al riso e fate bollire. I marroni rappresentano il 10-20% del riso.

**20. Miso 'Zosui'** .

Fate del Kayu (16b) e aggiungete un cucchiaino di *miso* (pasta di soja con riso o grano). Lo potete preparare anche con del riso al forno aggiungendo dell'acqua e del miso, o del brodo di miso. Questo piatto sarà delizioso se unirete un pezzo di moti (dolce di riso) rosolato o arrostito.

**21. Couscous al riso** .

Fate bollire il riso come di solito ed aggiungetevi dei ceci e delle cipolle.



### **22a. Crema di riso .**

Fate **arrostire del riso fino a che divenga rosso**, bagnatelo, aggiungete 3 bicchieri d'acqua ogni 4 cucchiaini di farina, fate bollire per 25 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Salate a piacere.

### **22b. Omedeto .**

Fate rosolare 190 gr. di riso, aggiungete 60 gr. di azuki e fate cuocere con 12 parti d'acqua per circa un'ora. Con la pentola a pressione, aggiungete solamente da 5 a 6 parti d'acqua. Ottimo dessert.

### **23. Minestra di riso .**

Diluite della crema di riso con acqua, unite dei crostini di pane e del prezzemolo tritato.

### **24. Polpette di riso .**

Aggiungete un pizzico di sale alla farina di riso, mettete l'acqua necessaria per fare delle polpette e friggete in olio.

## **7.2 Grano saraceno**

### **25. Kacha .**

Fate rosolare una tazza di grano saraceno in un cucchiaino di olio, aggiungete due tazze di acqua ed un cucchiaino di sale. Fate bollire lentamente a fuoco moderato. Servite con legumi nituké, crema di miso (20), ecc.

### **26. Crocchette .**

Aggiungete al kacha delle carote grattugiate, delle cipolle, ecc., della farina, un po' d'acqua e del sale. Mescolate il tutto, fate delle polpette che friggerete nell'olio.

### **27. Kacha fritto .**

Mescolate al kacha bollito della farina, delle cipolle tritate, del sale e dell'acqua. Friggete nell'olio versando questa pasta nella padella con l'aiuto di un cucchiaio.

### **28. Kacha gratinato .**

Mettete in una casseruola del kacha bollito e terminate la cottura in forno, fino a che il sopra non sia dorato.



### **29. Grano saraceno Kaki .**

Diluite del grano saraceno in due parti e mezzo di acqua, mettete al fuoco e mecolate sino a cottura. Servite con salsa di soja.

### **30. Crema di grano saraceno .**

Fate imbiondire due abbondanti cucchiaini di farina di grano saraceno in un cucchiaino d'olio. Diluitelo con una o due tazze d'acqua, fate bollire fino ad ispessimento e salate a piacere. Servite con dei crostini.

### **31. Grano saraceno fritto (1) .**

Diluite della farina di grano saraceno in una parte e mezzo d'acqua, salate e friggete come le patate.

### **32. Grano saraceno fritto (2) .**

Al composto precedente unite della cipolla tritata prima di friggere.

### **33. Grano saraceno gratinato .**

Dorate nell'olio delle cipolle, delle carote, del cavolfiore, fate bollire in un po' d'acqua e salate. Versate il tutto in uno stampo; ricoprite con un sottile strato di grano saraceno e cuocete in forno.

### **34. Grano saraceno «Touchi» o «Zaru» .**

Diluite un uovo, del sale ed una libbra (gr. 435) di farina di grano saraceno in poca acqua, lavorate questa pasta. Stendetela per lo spessore di alcuni millimetri, arrotolatela e tagliatela a fette molto sottili. Gettate queste fette nell'acqua bollente sino a che siano cotte. Scolatele e separatele gettandole nell'acqua fredda e scolatele ancora. Se le fate seccare, cuocetele in seguito nell'acqua bollente. L'acqua che è servita per la cottura può essere bevuta e utilizzata per cuocere dei legumi, perché è molto ricca di proteine pure.

### **35. Grano saraceno «Mori» .**

Tritate uno scalogno (specie d'aglio con sapore analogo alla cipolla) e fatelo soffriggere in un cucchiaino d'olio, aggiungete tre tazze d'acqua, dodici centimetri di Konbu secco (lunghe alghe prese a 20 metri di profondità), e fate bollire. Togliete il Konbu, aggiungete un cucchiaino di sale e 5 cucchiaini di salsa di soja; togliete dal fuoco appena bolle. La salsa deve essere un po' salata.



**36. Grano saraceno 'Kaké' .**

Mettete delle tagliatelle *teuchi* al grano saraceno in un colino e versate dell'acqua bollente. Servite in scodelle dove verserete della salsa di grano saraceno.

**37. Grano saraceno 'Tenpura' (vedere n.69).**

Fate scaldare delle tagliatelle al grano saraceno e servitele in scodelle. Aggiungete dei granchiolini o dei legumi tenpura e versate della salsa di grano saraceno.

**38. Grano saraceno 'Kituné' .**

Fate scaldare delle tagliatelle *teuchi* al grano saraceno e servitele in scodelle. Aggiungete dei fagiolini verdi arrostiti, degli scalogni lessati, ecc., e versatevi sopra della salsa di grano saraceno.

**39. Grano saraceno 'Ankaké' .**

Fate scaldare delle tagliatelle *teuchi* al grano saraceno e servitele in scodelle. Fate rosolare nell'olio degli scalogni, delle carote, del cavolo, ecc.; aggiungete della salsa di grano saraceno e poi un po' di pasta di farina ottenuta mescolando poco alla volta farina e acqua. Fate bollire fino a consistenza e versate questo composto sulle tagliatelle.

**40. Grano saraceno 'Yaki' .**

Fate rosolare delle tagliatelle *teuchi* in poco olio, disponetele in un piatto e metteteci sopra dei legumi ankaké.

**41. Miso e grano saraceno .**

Preparate una salsa di miso (v. n.20) e di tahin (burro di sesamo che verserete su delle tagliatelle di grano saraceno.

**42. Grano saraceno gratinato .**

Rosolate nell'olio delle cipolle, delle carote, del cavolfiore, ecc. Preparate una salsa besciamella ed unitevi dei legumi. Mettete delle tagliatelle al grano saraceno in una casseruola, versate sopra la salsa e cuocete in forno.

**43. Maccheroni, tagliatelle, vermicelli .**

Fateli bollire, scolateli e passateli all'acqua fredda. Questi cibi possono essere preparati come il grano saraceno.



## 7.3 Miglio ed altri cereali

### 44. Miglio .

In due cucchiaini d'olio fate rosolare una tazza di miglio, aggiungete un po' di sale e 4 porzioni d'acqua. Fate scaldare a fuoco dolce, abbassando la fiamma appena incomincia a bollire. Lasciate cuocere a fuoco lento sino a che diventi tenero. Servite con crema di miso, dei nituké o del miso. Il miglio così preparato può essere utilizzato per fare delle crocchette di kacha, del kacha fritto, ecc.

### 45. Couscous .

Il couscous può essere cotto al vapore o lessato come il kacha. Fate bollire delle cipolle tritate fino a che siano ben cotte, aggiungete una piccola quantità d'olio e di sale. Servite il tutto insieme; è una ricetta araba.

### 46. Boulgour .

Preparate come il kacha, secondo il metodo armeno. A questo scopo si può usare della grossa farina di grano cotta al vapore e seccata.

### 47. Farina d'avena macinata grossolanamente .

Preparatela come il couscous. Non usate latte.

### 48. Riso crudo .

**Prendete come prima colazione una manciata di riso crudo e caccerate tutti i parassiti dal vostro intestino, in particolare dal duodeno. Se continuate per qualche giorno, sarete sorpresi nel vedere uscire tanti parassiti, talvolta anche dal naso e dalla bocca.** Non conosco niente di più efficace, ma occorre masticare ogni boccone almeno 100 volte.

### 49. Semi di zucca 'Hokkaido' .

Scaldate convenientemente dei semi di zucca 'hokkaido', spruzzateli con un po' di acqua salata o rosolateli in un po' d'olio e sale. Potete mangiarli al dessert, come i cinesi. È un rimedio eccellente contro i vermi, in particolare contro la tenia.

### 50. Gomasio – sale e sesamo .

Fate rosolare leggermente dei semi di sesamo, schiacciateli a metà, aggiungete da 10 a 20% di sale dorato e schiacciate il tutto. Mangiate questo composto **tutti i giorni** sul pane, con riso, ecc. Deve essere conservato in un recipiente ermetico. È una preparazione delicata, i semi di sesamo





non devono essere troppo rosolati né ridotti interamente in polvere. Non conservare oltre gli otto giorni.

**51. Umebosis .**

Sono delle prugne giapponesi salate e conservate per almeno 3 anni. Tutte le famiglie giapponesi tradizionaliste ne preparano ogni anno. Da utilizzare **contro la sete ed i parassiti intestinali.**



## Capitolo 8

# GLI ALIMENTI SECONDARI

### 8.1 Nituké

Di solito un nituké è **un piatto di legumi fritti nell'olio vegetale**. Deve essere servito secco; nessun piatto con salsa può avere questo nome.

#### **52. Nituké di carote** .

Tagliate per la lunghezza due carote e fatele saltare in una cucchiata d'olio. Aggiungete dei grani di sesamo arrostiti e salate. Ogni nituké è un po' salato. Ottimo in caso di **cecità notturna**.

#### **53. Nituké d'indivia** .

Tagliate in due 5 indivie e fatele saltare in due cucchiataie d'olio. Aggiungete un cucchiaio di sale, coprite e fate bollire a fuoco lento fino a cottura. Aggiungete un po' di salsa di soja.

#### **54. 'Kinpira'** .

Tagliate delle radici di bardana e delle carote, nella proporzione di tre a una. Fate saltare nell'olio le radici di bardana fino a che siano ben cotte, aggiungete le carote e fate cuocere in poca acqua. Salate e aggiungete della salsa di soja. Raccomandabile in caso di anemia, di fatica, di debolezza, di malattie della pelle, di congiuntivite, di tracoma.

#### **55. Nituké di cipolla** .

Tagliate le cipolle e fatele saltare nell'olio. Salate ed aggiungete un po' di salsa di soja. Ottimo per i reumatismi.

**56. Nituké di crescione .**

Tagliate del crescione a pezzetti di 3 cm e fateli saltare nell'olio a fuoco lento. Salate. Potete esaltarne il sapore con un po' di tahin (burro di sesamo). Eccellente in caso di paralisi, anemie, scorbuto.

**57. Nituké di cavolo alla cipolla .**

Come il precedente.

**58. Nituké di carote alla cipolla .**

Come il precedente.

**59. Nituké di sedano allo scalogno .**

Rosolate nell'olio dello scalogno, aggiungete il sedano e salate.

**60. Nisime .**

Tagliate a grandi pezzi delle carote o delle radici di bardana, o di loto, delle radici bianche, dei fagiolini, del 'simikon', del 'yuba' (schiuma di soja), aggiungete dell'acqua e fate bollire fino a cottura. Salate e aggiungete della salsa di soja.

## 8.2 Minestre

**61. Zuppa russa .**

Prendete una carota, 3 cipolle, un piccolo cavolo, 150 gr. di riso cotto, 4 cucchiai di olio, del sale. Tagliate le cipolle in quattro, fatele friggere nell'olio, aggiungete il cavolo tagliato a cubetti di 3 cm., fate rosolare, aggiungete le carote tagliate a fette sottili e coprite con acqua. Fate bollire a fuoco lento, per molto tempo. Aggiungete acqua se si ispessisce e salate.

**62. Giardiniera (minestra di legumi) .**

Tagliate a piccoli pezzi delle carote, dello scalogno, un cavolfiore, ecc., che farete rosolare nell'olio. Aggiungete dell'acqua e fate bollire sino a cottura. Salate a volontà. I gambi verdi dello scalogno si possono utilizzare per dei nituké.

**63. Polenta** (farina grossa di miglio).

Tagliate in pezzi grossi napo, carote, cipolle, ecc., poi rosolatele in olio. Coprite i legumi con acqua e fateli bollire sino a cottura. Dorate a parte



3 cucchiaini abbondanti di polenta in 3 d'olio, mescolate con dell'acqua per farne una pasta fine che verserete sui legumi. Fate bollire il tutto a fuoco lento. Salate.

#### **64. Minestra di miglio .**

Come sopra, utilizzando farina di miglio.

#### **65. Manicaretto di legumi .**

Fate rinvenire nell'olio napo, cipolle, carote, cavolfiore, poi fate bollire. Dopo la cottura, versate della farina rinvenuta nell'olio e aggiungete acqua.

#### **66. Gratin di legumi .**

Fate bollire i legumi come per la minestra, versateli in una casseruola e copriteli di polenta o di farina fina (miglio, grano saraceno, ecc.), preparati in salsa besciamella. Fate cuocere in forno.

#### **67. Minestra di zucca .**

Prendete una libbra di zucca o di zucca gialla, una cipolla, olio, sale, 4 cucchiaini di farina. Tagliate in piccoli pezzi la cipolla che farete dorare nell'olio. Aggiungete la zucca bernoccoluta a pezzetti. Cuocete in poca acqua e salate a volontà. Passate il tutto e fatelo poi bollire con della farina arrostita nell'olio. Servite con crostini, prezzemolo, ecc. Questa minestra è **succulenta con zucca hokkaido**.

#### **68. Minestra di carote .**

Preparate con lo stesso metodo della zucca.

### **8.3 Piatti vari**

#### **69. Tempura .**

Tagliate a fette delle carote, dello scalogno, ecc., immergetele in una pasta per frittelle (farina sciolta in una volta o una e mezzo di acqua), salate e frigate come delle frittelle.

#### **70. Minestre varie .**

Le minestre di crescione, di cavolfiore, di indivia, di radici di bardana, di radici di loto, di sedano e di una grande varietà di altri legumi, sono preparate come precedentemente.



### **71. Polpette di loto** .

Grattugiate alcune radici di loto, mescolate altrettanta cipolla a fette e salate. Aggiungete farina per legare e friggete come le frittelle. Questo piatto è consigliato contro l'asma, il diabete, la polio, l'artrite, ecc.

### **72. Polpette di loto in salsa besciamella** .

Disponete le polpette qui sopra nella salsa besciamella, ed insaporitele con del sedano bianco tritato. Se servite i legumi tenpura (ricetta n.69) in questo modo, il loro sapore sarà grandemente esaltato. Le farine di miglio, di grano saraceno, o di altri tipi, possono essere utilizzate per la besciamella.

### **73. Zucca al forno** .

Tagliate una zucca in pezzi grossi, spolverateli con sale e cuoceteli in forno. Servite con salsa di miso o di soja. Consigliabile in caso di **diabete**.

### **74. Zucca lessa e Miso** .

Tagliate in grossi pezzi una zucca, affettate delle cipolle che rosolerete nell'olio. Aggiungete la zucca, poi acqua e sale, fate bollire sino a cottura ed aggiungete del miso. Ottimo per i diabetici.

### **75. Zucca lessa** .

Tagliate una zucca o una zucca hokkaido a pezzi grossi. Tagliate delle **ci-polle**, preparatele come sopra. Aggiungete un po' di sale e fate bollire sino a cottura.

### **76. Radici di loto 'Ankaké'** .

Tagliate a cubetti delle radici di loto, delle carote, delle radici bianche, ecc., che rosolerete nell'olio. Aggiungete un po' d'acqua e fate bollire sino a cottura ultimata. Date consistenza al tutto con della farina di fecola diluita nell'acqua.

### **77. Napo 'Ankaké'** .

Rosolate nell'olio del napa intero, poi cuocetelo nell'acqua. Salate e dategli consistenza con farina di fecola. Unite infine un po' di salsa di soja.

### **78. Farina di fecola (Kousou)** .

Diluite della farina di **arrowroot** in acqua, un cucchiaino per 150 gr. d'acqua. Fate condensare a fuoco lento girando continuamente. Salate e aggiungete della salsa di soja. (**Quando l'appetito è scarso** a causa di un raffreddore o di un'influenza, un piatto di questa farina migliorerà la condizione del malato).



## 8.4 Patés

### 79. *Patés di zucca* (senza mele per i malati).

Prendete una libbra di zucca e di cipolle. Tagliate le cipolle a piccoli pezzi e fateli rinvenire in un cucchiaio d'olio. Unite la zucca in pezzi e fate bollire in un po' d'acqua. Salate e passate il tutto al setaccio per farne una crema. Per la crosta del paté, diluite una tazza di farina in tre cucchiaini d'olio. **Se avete della farina integrale, passatela per toglierne la crusca, che utilizzerete per fare delle tempura, delle crocchette, ecc.** L'olio sarà diluito con una parte uguale di olio di sesamo. Prendete mezzo cucchiaino di sale, uno di **cannella**, una **scorza d'arancio** bagnata e mescolate il tutto con un po' d'acqua sino a formare una pasta tenera che stenderete in uno stampo per lo spessore di un mezzo centimetro circa. Coprite questa pasta con uno strato di zucca di 3 centimetri e sopra a questa aggiungete una mela tagliata a cubetti. Ricoprite il tutto con della pasta, incrostate i bordi con una forchetta, disegnatela sopra un grazioso motivo e spalmate con un rosso d'uovo. Con un coltello fate una croce al centro. Cuocete in forno.

### 80. *Paté di marroni e mele* .

Fate cuocere nell'acqua delle castagne, aggiungete della cannella, della scorza d'arancio e fate una pasta come sopra, che guarnirete allo stesso modo.

### 81. *Paté di Ogura* (permesso ai malati).

Come guarnizione, fate bollire dei fagioli azuki con o senza marroni, salate leggermente e cuocete in forno.

### 82. *Paté di riso* .

Questo piatto, permesso ai malati, può essere utilizzato come alimento principale. Mescolate del riso integrale bollito con dei nituké di legumi, aggiungete un po' di farina, preparate il paté come sopra e cuocetelo in forno.

### 83. *Paté di marroni, con patate dolci* .

Contrariamente al precedente, questo piatto non è per i malati. Fate cuocere delle patate nell'acqua, salate e aggiungete dei marroni lessati. Guarnite il paté come sopra.

### 84. *Torta di legumi* .

Fate rosolare nell'olio delle carote, delle cipolle, del cavolfiore, ecc., e fate cuocere in acqua. Guarnite un piatto con del paté che riempiate di legumi.



Diluite della farina imbianchita nell'olio nel sugo di nituké e versate questa salsa sul contorno, invece di coprirlo di paté. Cuocete in forno.

### **85. Torta di cipolle e carote .**

Preparate un paté e guarnitene uno stampo, mescolate delle carote e delle cipolle che avrete fatto rosolare nell'olio, salate e aggiungete un uovo sbattuto. Versate il tutto sul paté e cuocete in forno.

### **86. Torta di mele .**

Guarnite uno stampo con della pasta, tagliate a fette 3 mele che disporrete sulla pasta come i petali di un fiore. Salate e cuocete in forno. Fate una pasta di arrowroot che farete addensare al fuoco e verserete poi sulle mele. Si può usare dell'agar agar (estratto di un'alga marina delle Indie) o della gelatina in mancanza dell'arrowroot.

### **87. Paté di prugne .**

Snocciolate alcune prugne e cuocetele in poca acqua. Unite un pizzico di sale e cannella. Preparate il paté come quello di zucca.

### **88. 'Kinton' di mele e marroni .**

Questo piatto, che non è per i malati, è preparato con marroni e mele nella proporzione di tre a uno. Fate cuocere i marroni nell'acqua, mettetene un terzo da parte. Aggiungetevi le mele precedentemente tagliate a fette e fatele bollire fino a cottura. Spegnete ed aggiungete il resto dei marroni interi.

## **8.5 Ravioli**

### **89. Pirosikis** (permesso ai malati).

Preparate una pasta, tagliata a dischetti di circa dieci centimetri. Tritate carote, cipolle, crescione, ecc., e rosolateli nell'olio. Uniteci del riso bollito, condite e fate saltare il tutto. Fatene delle piccole polpette che metterete sui dischetti di pasta, richiudete questi su ogni polpetta e fermateli premendoli con una forchetta. Friggete nell'olio. Potete anche variare i legumi e far cuocere le polpette in forno. Spalmatele con un rosso d'uovo per renderle più appetitose. Possono essere utilizzati dei piattini per queste polpette che i bambini apprezzano particolarmente.



### **90. Ravioli .**

Fate una pasta con farina, acqua e un po' di sale, stendetela in strato molto sottile e tagliatela a dischetti di 6-9 cm. Tagliate dei legumi a cubetti che friggerete e salerete prima di aggiungervi un po' di farina. Avvolgete questo miscuglio nella pasta in lunghi cilindri e fate bollire fino a cottura. Servite con salsa di soja, di miso, ecc.

### **91. Raviolo arrostito .**

Fate arrostitire il raviolo bollito in un po' d'olio fino a che diventi croccante.

### **92. Raviolo fritto .**

Friggete il raviolo bollito nell'olio come le patate.

### **93. Raviolo gratinato .**

Mettete il raviolo fritto o arrostito in una teglia e versate sopra della crema di riso, o di miglio, ecc. Infornate. Se avete invitati, aggiungetevi qualche granchiolino, o carne bianca o di volatile. Per i malati, fate la crema con farina di grano saraceno.

## **8.6 Chapati**

### **94. Chapati** (consigliato ai malati come alimento di base; anche per le persone *Yin*).

**Fate una pasta con farina, sale e acqua; fatene delle polpette un po' più grosse di una noce. Schiacciatele formando dei dischetti che cuocerete in forno.** Invece di essere cotti al forno, possono essere arrostiti sul fuoco. Servite con dei nituké. **Le farine di grano saraceno e di miglio, essendo molto Yang, sono ottime per i malati.** Buone per l'atonìa intestinale.

### **95. Puri .**

Lo chapati arrotolato in polpette e fritto come le patate, gonfia molto. Servitelo con dei nituké. In India si mangia ogni giorno dello chapati fatto con farina integrale di frumento.





## 8.7 Jinenjo

### 96. *'Jinenjo'* (patate selvatiche).

Tagliate queste patate a cubetti di 3 cm circa, salate e friggetele. In seguito cuocetele con salsa di soja in una casseruola.

### 97. *Jinenjo Hambourg* .

Sbucciate una patata, tritate una cipolla o uno scalogno e mescolate il tutto, salate e friggete in padella con molto olio. Coprite e lasciate cuocere.

### 98. *Polpette di Jinenjo* .

Preparatele come sopra e mettetele nell'olio bollente con un cucchiaino.

### 99. *Jinenjo gratinato* .

Invece di friggerle, mettetele in forno.

### 100. *Tororo* .

Sbucciate un jinenjo, mettetelo in una teglia. Aggiungete delle alghe nori fritte e servite con salsa di soja.

### 101. *Zuppa al tororo* .

Sbucciate un jinenjo e mescolatelo a del consommé o alla zuppa di miso.

## 8.8 Ceci

### 102. *Ceci* .

Lavate dei ceci e metteteli **nell'acqua calda** dove resteranno una notte. Lessateli, conditeli e servite con il loro sugo o servite quando tutto il liquido è evaporato.

### 103. *Frittelle di ceci* .

Unite della farina ai ceci lessati per farne una pasta, aggiungendo dell'acqua se necessario. Versate questo impasto nell'olio caldo con un cucchiaino.

### 104. *Polpette di chana* (fagioli indiani).

Fate una pasta con farina di chana e condite con sale. Tritate una cipolla che mescolerete all'impasto e versate a cucchiainate nell'olio. Potete usare anche ceci in puré.



**105. Pakodi .**

Fate una pasta liquida di farina di chana e salatela. Potete aggiungervi delle cipolle grattugiate o a fette. Versate questa pasta con un cucchiaino nell'olio.

**106. Crocchette di ceci .**

Mescolate farina e ceci lessati, fatene poi delle polpette che schiacterete. Impanatele e friggetele come le patate.

## **8.9 Fagioli**

**107. Fagioli di soja e miso .**

Fate rosolare dei fagioli di soja in una casseruola fino a che si aprano. Aggiungete del miso diluito nell'acqua. Coprite la casseruola e lasciate bollire sino a mezza cottura; scoperchiate e fate bollire sino all'evaporazione di tutto il liquido.

**108. Fagioli lessati .**

Lessate dei fagioli di soja fino a che siano teneri. Salateli ed aggiungetevi della salsa di soja. Fate bollire sino alla completa evaporazione del liquido. Preparate i fagioli neri allo stesso modo.

**109. Fagioli Gomoko .**

Fate bollire dei fagioli di soja fino a che siano teneri. Tagliate in cubi delle radici giapponesi (daikon), delle carote, delle radici di bardana, del loto, ecc. Fatele rosolare nell'olio. Aggiungetele ai fagioli e fate bollire il tutto. Salate e servite con salsa di soja.

**110. Minestra di Goziru .**

Tenete a mollo per una notte dei fagioli di soja e schiacciateli. Preparate un brodo con cipolle, carote, radici bianche, ecc. Versate i fagioli schiacciati nel brodo e fate bollire. Salate e aggiungete salsa di soja.

**111. Fagioli rossi** (azuki).

Fateli bollire sino a che siano teneri. Salate e continuate la cottura sino all'addensamento. Se avete delle gallette di farina di riso, fatele bollire con i fagioli.

**112. Azuki .**

Fate bollire dei fagioli rossi come sopra, salateli e schiacciateli.



### **113. Fagioli .**

Tutti i fagioli possono essere bolliti; poi salateli e conditeli con un po' d'olio.

### **114. Fagiolini .**

Rosolate dei fagiolini nell'olio, aggiungete dell'acqua e lasciate cuocere lentamente. Aggiungete sale e salsa di soja. Continuate la cottura sino a completa evaporazione del liquido e sino a che i fagiolini non si siano raggrinziti.

## **8.10 Granoturco**

### **115. Granoturco .**

Tritate una cipolla e rosolatela in pochissimo olio. Aggiungete i grani di 3 pannocchie di granoturco e tre volte il loro volume di acqua. Salatele e lasciatele cuocere a fuoco lento rimescolando di tanto in tanto per evitare che attacchino. Aggiungete un cucchiaino di *arrowroot* mescolata ad un po' d'acqua e, in ultimo, un poco di salsa di soja. Servite con dei crostini.

### **116. Granoturco arrostito .**

Fate arrostitire delle giovani pannocchie di granoturco o mettetele in forno. Guarnitele con salsa di soja, fatele arrostitire un poco e servite.

### **117. Granoturco bollito .**

Fatelo bollire **nell'acqua salata al 4%** e servite con salsa di soja.

### **118. Frittelle di granoturco .**

Schiacciate dei grani di granoturco giovane, immergeteli nella salsa tenpura e fateli friggere nell'olio.

### **119. Dumpling di granoturco .**

Impastate della farina di granoturco con acqua e fate dei piccoli *dumpling*, cioè fatene delle polpette che farete bollire prima di arrostirle per un attimo.

### **120. Crema di granoturco .**

Aggiungete un po' di sale alla farina di granoturco ed impastatela con acqua calda. Versate la pasta in un consommé o in minestra di miso. Mescolate dolcemente sino a cottura.



### **121. *Crocchette*** .

Sciogliete della farina di granoturco, mescolatevi del sale e della **cannella**. Fatene delle crocchette che friggerete.

### **122. *Frittatine*** .

Imbiondate la farina di granoturco in un po' d'olio, aggiungetevi dell'acqua per farne una pastella liquida. Mettete un po' d'olio in una padella e versatevi un leggero strato di pastella. Fate arrostire in modo che diventi croccante dai due lati. Servite con dei nituké.

## **8.11 Azuki**

### **123. *Vermicelli Ogura*** .

Fate bollire degli *azuki* (piccoli fagioli rossi) sino a che siano teneri, poi salateli. Mescolateli a dei vermicelli cotti e fateli scaldare in una casseruola. Versate il tutto in uno stampo, lasciate raffreddare. Togliete dallo stampo e tagliate a fette. Può essere servito caldo, talvolta freddo. **Ottimo per i reni, la milza ed il pancreas.**

### **124. *Radici di loto e azuki*** .

Preparate delle radici di loto come per il nituké ed aggiungetevi dei piccoli fagioli lessi. Salate.

## **8.12 Goma Tohu**

### **125. *Dolce al sesamo*** (Goma Tohu).

Rosolate dei grani di sesamo e tritateli. Diluite 3 cucchiaini abbondanti di farina di fecola nell'acqua e fate bollire sino a che il composto si sia assottigliato. Aggiungete il sesamo e salate. Versate in uno stampo e lasciate raffreddare. Questo dolce può essere fatto anche con del tahin (burro di sesamo). Servite con salsa di soja, miso, ecc.



## 8.13 Aemonos (Insalate)

### 126. *Insalata* (Aemono).

Fate arrostitire dei grani di sesamo e pestateli per farne una pasta. Aggiungete della salsa di soja e un po' d'acqua per farne una crema. Fate bollire nell'acqua salata dello scalogno, delle cipolle, delle radici bianche, delle carote, del cavolo, degli spinaci, del cavolfiore, della zucca, ecc. Mescolate il tutto alla crema di sesamo. Il miso può sostituire la crema di sesamo. Non buttate via l'acqua dei legumi, ma utilizzatela per una minestra.

### 127. *Insalata di frutta e legumi* .

Tritate dei cavoli e delle carote, scottateli nell'acqua bollente e tagliate un cavolfiore e una mela in piccoli pezzi che cuocerete in acqua salata. Mescolate questi legumi ad una salsa fatta con 4 cucchiaini di olio, uno di sale ed un uovo. Servite su di un piatto guarnito di foglie di lattuga. Questo cibo viene servito dopo la carne.

## 8.14 Varietà

### 128. *Cavolo farcito* .

Questo piatto proviene dalla regione della Francia dove è coltivato il grano saraceno. **Separate le foglie di un cavolo ad una ad una e lavatele con cura.** Mettete del grano saraceno nell'acqua (due volte il suo volume) e salate. Sbattete due uova. Mettete dell'olio in una casseruola di ghisa e ponete sul fondo una foglia di cavolo, sulla quale sovrapporrete uno strato di grano saraceno, uno di uova, poi una foglia di cavolo. Continuate a guarnire così la vostra casseruola terminando con una foglia di cavolo. Coprite con un coperchio e lasciate al forno per un'ora o un'ora e mezza. Capovolgete il tutto su di un piatto e servite. Condite con miso, salsa di soja, ecc.

### 129. *Frittatine di grano saraceno* .

Sciogliete della farina di grano saraceno in **3 volte il suo volume** d'acqua, **aggiungete un uovo** e mescolate bene. Versate in una pentola unta d'olio e fate arrostitire dalle due parti. Prima di piegarle, guarnitele con nituké o miso. Possono essere servite senza legumi, od anche guarnite con castagne, mele, semolino di granoturco, ecc.



## 8.15 Legumi selvatici

Noi abbiamo a nostra disposizione qualche migliaio di commestibili selvatici sotto forma di foglie, radici, gemme, fiori, grani, ecc., che sono tutti prodotti dalla Natura senza intenzione commerciale e sono esenti da fertilizzanti chimici e da insetticidi. Non ci sono veleni nella natura e quando ce ne sono, possono sempre essere neutralizzati dalle nostre preparazioni macrobiotiche. Ecco alcune di queste piante che potete utilizzare per guarirvi: spinacio selvatico, soffione, bardana, anserina.

Tutte sono eccellenti e molto efficaci.

### 130. *Sio Konbu* (Konbu al sale).

Lavate una grossa alga Konbu (laminaria giapponese) nell'acqua che conserverete per la cottura poiché contiene diversi sali minerali, tagliatela in pezzi da 3 cm. Aggiungete 3 volte il suo volume d'acqua e fate cuocere. Salate e continuate la cottura sino a che l'acqua sia evaporata. Questo piatto è eccellente contro l'artrite, l'eccesso o l'insufficienza di pressione, la gotta, i tumori, le malattie delle arterie, vene, capillari, arteriosclerosi, decalcificazione, ernie, emorroidi, idrocele, ecc.

### 131. *Konbu Maki* (Konbu arrotolato).

Prendete un'alga (konbu) piuttosto piccola e tagliatela a pezzetti lunghi 12 cm. Tagliate delle carote, delle radici di bardana e di loto della medesima lunghezza, legate il tutto con del *kampyo* (gambo di una varietà di zucca) e fate cuocere nell'acqua che è servita per lavare il konbu. La cottura richiede un certo tempo. Salate e servite con salsa di soja.

### 132. *Konbu fritto* .

Tagliate un konbu in quadrati di 8-9 cm. che friggerete nell'olio e che salerete. Questo è un eccellente dessert.

### 133. *Konbu arrotolato* .

Tagliate un konbu a fette lunghe come il vostro dito mignolo. Fate un nodo con ciascuna e arrostite.

### 134. *Minestra di Konbu* .

Prendete un konbu di 2 cm per 30 che metterete in un litro d'acqua per 5 persone e salerete. Potete aggiungervi qualsiasi tipo di legume e salsa di soja.



**135. *Matuba konbu*** (konbu in lamella).

Tagliate un konbu in pezzi di 12 cm per 2 cm che inciderete e friggerete.

**136. *Testa di salmone e polpette di konbu*** .

Tagliate la testa di un salmone salato avvolgetela in un'alga konbu. Cuocete bene senza salare. Aggiungete un po' di salsa di soja Ohsawa. Ottimo contro la polio, la paralisi e tutte le malattie decalcificanti.

**137. *Hiziki secco*** .

Immergete 30 gr di alga *hiziki* (*cystophillum fusiforme*) nell'acqua per 5 minuti, tagliatela in piccoli pezzi. Tagliate 60 gr di radici di loto e fate friggere in due cucchiainate d'olio. Aggiungetevi l'*hiziki* e la sua acqua, poi un cucchiaino di sale e fate cuocere sino all'evaporazione. Aggiungete della salsa di soja e fate cuocere ancora un poco.

**138. *Nituké d'hiziki*** .

Immergete l'*hiziki* nell'acqua. Tagliatela in piccoli pezzi. Fatela ben rosolare in due cucchiaini d'olio e aggiungete un po' d'acqua, poi salsa di soja.

**139. *Hiziki e formaggio di soja fritto*** .

Preparate l'*hiziki* come precedentemente, aggiungetevi dell'*agé* (formaggio di soja fritto) tagliato a piccoli pezzi. Fate cuocere con poca acqua e salsa di soja.

**140. *Hiziki e fagioli di soja*** .

Preparate seguendo la ricetta n.137, poi aggiungete dei fagioli di soja ben cotti e un po' di salsa di soja.

**141. *Gomoko hiziki*** .

Tagliate delle carote in piccoli pezzi, delle radici di loto e di bardana che avete tagliato come al n.137 e fate friggere in un po' d'olio.

**142. *Riso all'hiziki*** .

Aggiungete al riso cotto dell'*hiziki* preparato come precedentemente.

**142bis. *Alge 'Isigué'*** .

Sono le alghe più Yang. Lavarle nell'acqua di mare e poi seccarle al sole; cuocerle per molte ore nell'acqua di mare od in acqua salata al 30%. A fine cottura aggiungere della salsa giapponese tradizionale (*Tamari*).



**143. Foglie di soffione .**

Lavatele bene e tagliatele a piccoli pezzi che preparerete con dei nituké. Salate e aggiungete della salsa di soja. Preparato antiscorbuto.

**144. Radici di soffione .**

Lavatele senza sbuciarle e tagliatele a dischetti. Fatele rosolare in un cucchiaio di olio. Salate ed aggiungete la salsa di soja. È un alimento eccellente per artritici, reumatici, sofferenti di cuore e persone colpite da polio.

**144bis. Radici di cardo .**

Stessa preparazione. Ottima per le malattie del sistema nervoso, paralisi, polio, sclerosi a placche, ecc.

**145. Spinaci selvatici (Aoza).**

Fateli nituké con salsa di soja.

**146. Fuki (Pétasite).**

Prendete un gambo di fuki e fatelo cuocere per molto tempo in poca acqua e salsa di soja. Potete del resto fare cuocere nello stesso modo le foglie; tagliatele in piccoli pezzi e fatene dei nituké. Questo piatto si conserva molto tempo, come tutti i nituké.

## 8.16 Preparazioni al miso ed alla soja

Il miso e la salsa di soja devono essere preparati secondo la tradizione.

**Miso.** – Il miso è un pasticcio vegetale salato a base di cereali integrali. La sua preparazione tutta particolare è molto delicata e lunga. Il miso è molto ricco di proteine vegetali; per questo è particolarmente raccomandato ai vegetariani.

**147. Salsa di miso .**

Mescolate, un cucchiaio abbondante di miso e tre di burro di sesamo (*tahin*), aggiungetevi una tazza di acqua e fate cuocere. Dopo la cottura, metteteci della scorza di arancio tritata. Utilizzate questa salsa per condire il riso, il grano saraceno, la kacha, i vermicelli, i legumi, ecc.

**148. Crema di miso .**

Nell'impasto mettete meno acqua di prima o non mettetene affatto. Tale crema può essere utilizzata come sopra o sostituire il burro ed il formaggio.





### **149. Miso .**

Mescolate un cucchiaio di miso a 4 di burro di sesamo. Aggiungetevi un po' di scorza di arancio tritata e servitevene per condire il riso o spalmarne il pane, eccetera.

### **150. Minestra di miso** (per 5 persone).

Prendete una tazza di cipolla tritata e da una a tre di carote, una foglia di cavolo tritata e un cucchiaio d'olio di oliva o di sesamo. Fate rosolare nell'olio la cipolla, poi il cavolo. Aggiungetevi in seguito le carote e cuocete bene. Versare in questo composto quattro tazze di acqua e un po' di miso. Aggiungete infine una piccola cipolla tritata e del nori arrostito.

### **151. Carote e cipolle al miso .**

Prendete mezza libbra di cipolle, una di carote, due cucchiai di zuppa di miso, un mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaio d'olio. Tritate 2 o 3 cipolle, fatele friggere nell'olio e aggiungete il resto delle cipolle senza tagliarle. Aggiungete le carote tagliate in piccoli pezzi. Fate cuocere nell'acqua e aggiungete il miso.

### **152. Legumi al miso .**

Prendete una carota, una cipolla, quattro foglie di cavolo, due cucchiai di olio, uno di miso. Tagliate in quattro le cipolle, fatele cuocere in olio, aggiungete il cavolo. Dopo la cottura, mettete le carote tagliate a fette, poi due tazze d'acqua, del miso diluito e un po' di sale.

### **153. Oden al miso .**

Prendete delle cipolle, delle radici bianche, dei *satoimos* (tipo di arcee), senza tagliarli e dei grossi pezzi di carota. Disponete il tutto su di una foglia di konbu (laminaria giapponese) in una casseruola. Aggiungete dell'acqua e fate cuocere con un po' di sale. Aggiungete dello scalogno su di uno spiedo di bambù (5 per spiedo) e del miso. Più la cottura è lenta, migliore sarà il risultato.

### **154. Dango di grano saraceno al miso** (polpette di grano saraceno).

Fate delle polpette di grano saraceno e cuocetele in acqua. Infilatele per 5 in uno spiedo di bambù. Copritele con un po' di crema di miso o altro e fate riscaldare.



**155. Ae** (intingolo di miso).

Fate cuocere in acqua delle carote, delle cipolle, del crescione, del cavolfiore, delle radici, dell'indivia, del sedano, ecc., e servite con crema di miso.

**156. Tekka n.1** .

Prendete 30 gr di radici di loto, da 30 a 40 di radici di bardana, 30 di carote, 5 di zenzero, 90 grammi di olio di sesamo, 150 grammi di miso. Tritate i legumi e fate friggere le radici di bardana in 60 grammi d'olio. Aggiungete le carote e fate cuocere. Aggiungerete quindi lo zenzero, il miso e 60 grammi d'olio. Cuocete fino a essiccazione. Questo piatto è conveniente **per tutte le malattie Yin**.

**157. Tekka n.2** .

Prendete 60 gr di radici di loto, 15 di bardana, 15 di carote, 5 di radici di soffione. Tritate il tutto e regolatevi come al numero precedente. È un piatto efficace contro la tosse, l'asma, la tubercolosi, ecc.

## 8.17 Salsa di soja (Syoyu)

La salsa di *syoyu* macrobiotica, o *tamari*, completamente naturale è **pronta per il consumo solamente dopo una maturazione di 3 anni**, contrariamente al *syoyu* in commercio che è preparato chimicamente in 24 ore.

**158. Riso Sakura** .

Fate cuocere del riso in acqua con il 5 % di salsa di soja; è eccellente.

**159. Salsa di soja** .

Tritate una cipolla, fatela rosolare in un po' d'olio, aggiungete una tazza di acqua e tre cucchiaini di burro di sesamo (tahin). Mescolate bene, salate un poco, poi cuocete.

**160. Salsa di sesamo** .

Fate rosolare 40 gr di grani di sesamo e schiacciateli con una salsa per i legumi, il riso, il pane, ecc.



**161. Brodo alla salsa di soja .**

Tritate una mezza cipolla e fatela friggere in un cucchiaino d'olio. Aggiungete due tazze d'acqua. Dopo la cottura, aggiungete della salsa di soja.

**162. Ositasi .**

Fate cuocere in acqua del crescione, degli spinaci, della lattuga, del cavolo, o altri legumi, e servite con salsa di soja.

**163. Crema di Gruau** (grani di cereali privi del loro involucro esterno).

Fate cuocere in un cucchiaino d'olio 4 cucchiaini di grani d'avena sbucciati. Aggiungete salsa di soja e sale ed acqua a volontà.

**164. Minestra di grani d'avena sbucciati .**

Al piatto sopra citato, aggiungete del prezzemolo tritato, del crescione, od altri legumi verdi. Potete fare la stessa minestra con farina di riso, di frumento, di *kokkoh* e di grano saraceno.

**165. Salsa besciamella alla salsa di soja .**

Diluite un cucchiaino di farina in uno d'olio, aggiungete dell'acqua e fate cuocere. Aggiungete in seguito la salsa di soja.

**166. Maionese alla salsa di soja .**

Versate poco a poco dell'olio in un uovo sbattuto che avrete salato precedentemente. Aggiungete dell'acqua calda, del prezzemolo tritato e la salsa di soja. Servite con qualunque legume o pesce.

**167. Salsa lionese .**

Fate friggere una cipolla in un po' d'olio, aggiungete del vino bianco poi due o tre cucchiaini di besciamella. Questa salsa è ottima per il pesce alla griglia.

## **8.18 Bevande**

**168. Decotto di riso .**

Fate rosolare del riso sino a che imbiandisca. Mettetelo in dieci volte il suo volume d'acqua e fate bollire. Salate leggermente e servite. Questo riso può essere utilizzato **come alimento di base**. I decotti di riso rosolato e



di tè verde arrostito (bancha) possono essere mischiati ed utilizzati come bevanda.

### **169. Decotto di grano .**

Fate imbiondire del grano a fuoco lento, e fatene bollire un cucchiaino in 150 gr d'acqua. Servite freddo d'estate.

### **170. Caffè di soffione .**

Lavate e fate asciugare delle radici di soffione che taglierete a piccoli pezzi e rosolerete nell'olio in una padella. Passateli poi in un macinino da caffè. Fate bollire 10 minuti questa polvere nella misura di un cucchiaino per una tazza d'acqua. Passate e servite. Le persone che preferiscono un sapore amaro possono aggiungervi della cicoria. Questo caffè è ottimo in caso di malattia cardiaca o del sistema nervoso.

### **171. Caffè Ohsawa (Yannoh) .**

Prendete tre cucchiaini di riso, due di grano, due di piccoli fagioli rossi (azuki), uno di ceci e uno di cicoria. Fate rosolare bene il tutto separatamente. Mescolare poi e fate arrostitire in poco olio. Dopo completo raffreddamento, macinate finemente. Utilizzerete questa polvere, chiamata *Yannoh*, in proporzione di un cucchiaino per mezzo litro di acqua. Servite dopo 10 minuti di ebollizione. Indicato specialmente **per gli studenti ed i lavoratori intellettuali**. Raccomandato **per la costipazione ed i mali di testa cronici**.

### **172. Kokkoh .**

Questo prodotto è un impasto di farina di riso arrostita, di grano naturale, di avena senza buccia, di soja e di sesamo. È più semplice comprarlo già pronto. Fatene bollire per 10 minuti un cucchiaino per un quarto di litro d'acqua, diluendolo a volontà. **È un surrogato del latte materno. È raccomandato ai malati che non hanno appetito.**

### **173. Decotto di farfaro .**

Fate bollire 30 gr di foglie di farfaro in 150 gr d'acqua. Salate e bevetene prima della colazione al mattino. È un **eccellente vermifugo**. Le foglie di farfaro seccate si conservano per anni.

### **174. Menta .**

Trattate le foglie di menta come sopra quelle di farfaro. Ottima bevanda rinfrescante per l'estate. Non abusarne perché è *Yin*.

**175. Tiglio .**

Fatene bollire le foglie. Può essere utilizzato **in casi d'insonnia Yang**.

**176. Tè Mû o miou .**

Fate bollire **un pacchetto di questo tè in un litro d'acqua da 10 a 20 minuti**. Questa bevanda può essere **consumata tutti i giorni dai malati Yin**. **In tale caso, bisogna ridurre il liquido di un buon terzo e prenderne durante 2 giorni**. Può essere riscaldato. È la bevanda più Yang; contiene il famoso *Gineng* e 15 piante medicinali.

**177. Tè verde naturale (Banacha) .**

Fate arrostitire per qualche minuto del tè verde naturale (le foglie devono essere rimaste tre anni sui loro rami) poi fatele bollire 10 minuti.

**177bis. Banacha-Ginseng .**

Al tè banacha arrostito aggiungere qualche piccolo pezzo di radice di ginseng. Vi si può aggiungere pochissimo zenzero. Fate bollire 10-15 minuti. Per questa preparazione non impiegare mai recipienti di ferro o di alluminio. Questa bevanda è **un tonico generale eccellente**. Non utilizzarlo troppo a lungo né troppo spesso.

**178. Syo-Ban** (tè verde naturale con salsa di soja).

Mettete della salsa di soja in fondo ad una tazza (a 1/10 di altezza) e aggiungete del tè preparato come sopra. Questa bevanda è ottima contro la fatica; a seguito di una ferita o contro il mal di cuore. È conveniente per purificare il sangue, la nevrastenia, gonorrea, sifilide, nefrite, reumatismi, mali di stomaco (bruciori, ulcere, indigestioni).

**179. Tè Yang-Yang .**

Questo tè deve essere consumato soltanto dalle persone molto *Yin*.

**180. Tè Dragon .**

Questo tè è raccomandabile alle persone molto *Yin*, sofferenti di nausea mattiniera, di vomiti, di leucorrea, ecc. Specifica per le malattie femminili.

**181. Tè Haru .**

Eccellente al gusto e ottimo per i raffreddori di testa.

**182. Tè Kohren .**

Questa bevanda con radici di loto, è ottima tra l'altro contro la tosse, la tosse asinina, l'asma, la tubercolosi. Conviene utilizzarla in proporzione



di un cucchiaino da tè per una tazza di acqua calda e prenderne tre volte al giorno, escludendo ogni altro liquido. Questo decotto è fatto con radici di loto.

**183. Kouzu** (Arrow-root).

Ecco un'eccellente bevanda per tutti, ottima anche contro la diarrea ed i raffreddoni di testa. Diluite un cucchiaino di arrow-root in un poco d'acqua che verserete in un quarto di litro d'acqua e farete bollire sino a che divenga trasparente. Aggiungete poi un poco di salsa di soja. Indicato per le malattie intestinali, particolarmente la tubercolosi intestinale.

**184. Renkon** (Tè di loto).

Schiacciate una radice di loto cruda lunga 6cm per estrarne il succo, aggiungetevi 10% di zenzero, un po' di sale e fate bollire come al n.182. Raccomandato contro la tosse, l'asma e per le persone *Yin*.

**184bis. Tè Kakon** .

Conveniente per l'influenza, il raffreddore e tutte le malattie polmonari.

**185. Minestra o succo di azuki** (piccoli fagioli rossi).

Fate bollire degli azuki in proporzione di **un cucchiaino in due litri di acqua e fate ritirare metà dell'acqua. Questo decotto è ottimo per i reni.** Potete metterci un pizzico di sale, quando i chicchi sono completamente rammolliti e schiumano. Normalmente la cottura richiede 4 ore, ma soltanto mezz'ora con qualche *cm<sup>2</sup>* di Konbu (alga). Da utilizzare in caso di nefrite e di diabete.

**186. Bevanda di radici di ravanella n.1** .

Prendete la quantità di due cucchiaini di ravanella tritata nera (daikon) che metterete in 3/4 di litro di acqua. Aggiungetevi due cucchiaini di salsa di soja ed un cucchiaino di zenzero tritato. Prendete questa bevanda a letto se avete l'influenza, questa vi farà sudare e la febbre scenderà. Si può sostituire il ravanella nera con della rapa.

**187. Bevanda di ravanella n.2** .

Grattugiate del ravanella nera ed estraetene il succo. Mettetelo nel doppio del suo volume d'acqua con un po' di sale. Fate bollire per qualche istante e prendetene una volta al giorno. Si può sostituire al ravanella la rapa. Non prendetene per più di tre giorni di seguito. È raccomandato contro il gonfiore delle gambe.



**188. Ranzyo .**

Sbattete un uovo, aggiungetevi la metà del suo volume di salsa di soja (tamari) ed inghiottite questo miscuglio senza assaporarlo. Non prendetene più di uno al giorno per tre giorni e prima di coricarvi. Questo rimedio è ottimo contro le malattie di cuore. L'uovo deve essere stato fecondato. (Una estremità deve essere arrotondata e l'altra appuntita).

**189. Tè Soba .**

È l'acqua nella quale è stato cotto il grano saraceno con un po' di salsa di soja e del sale.

**190. Succo di Umebosi** (piccole prugne salate).

Fate bollire una *umebosi* in un litro di acqua e passate. Aggiungeteci un altro litro di acqua per farne una bevanda rinfrescante che potrete bere fredda.

**190bis. Umé-Syo-Ban .**

Fare arrostitire del tè vecchio di 3 anni. Aggiungere acqua ed una prugna umebosi. Fare bollire 10-15 minuti. Prima di bere aggiungere un po' di salsa di soyu tradizionale (tamari). **Ottimo depurativo.**

**191. Umé-Syo-Kouzou .**

Prendete una *umebosi*, un cucchiaino da tè di arrow-root (kouzou), tre cucchiaini di salsa di soja, una di zenzero e tre quarti di litro d'acqua. Schiacciare l'umebosi in un quarto di litro di acqua e diluiteci la fecola. Aggiungete lo zenzero e il resto dell'acqua facendo bollire sino a condensamento. Ottimo contro l'influenza. Aggiungete un po' di salsa di soja.

**192a. Crema speciale di riso .**

Fate arrostitire del riso e fatelo bollire per una o due ore in quattro volte il suo volume d'acqua. Passate in un telo. È un eccellente tonico da prendersi al mattino in caso di malattia ed il pomeriggio se affaticati. **Buona base per la rialimentazione dopo un digiuno.**

**192b. Crisantemo .**

1. Decotto: 10 gr. di foglie fresche con una tazza d'acqua, ridurre il decotto ai 2/3 lasciando bollire 1/4 d'ora. Ottimo per i bambini che hanno i vermi intestinali. 1 volta al mese.
2. Fritto: far friggere nell'olio di sesamo 10-20 gr. di foglie con della farina, come per i legumi. Ottimo per tutti i vermi, soprattutto i vermi rotondi ed in caso di aneurisma.



**192c. *Artemisia*** (Yomogûi).

La stessa preparazione che per il crisantemo. Bevanda giornaliera. Buona **contro tutte le specie di vermi, (1 volta al mese, il mattino a digiuno)**, per il cuore e lo stomaco ed in caso di dolori mestruali.

**192d. *Miso fritto*** .

Fare friggere 100 gr. di miso in 30 gr. d'olio di sesamo. Prendere una dose da 1 a 2 cucchiaini pieni al giorno. Ottimo per la tubercolosi, le malattie di cuore, il diabete, i reumatismi, la polio, l'asma, ecc.





## Capitolo 9

# PIATTI SPECIALI

### 9.1 Carni

Ogni nutrimento proveniente da un animale è poco raccomandato dal Buddismo, soprattutto dallo Zen che ne rappresenta un tipo evoluto. Senza macrobiotica, niente Buddismo, ma poiché non siete abituati alla macrobiotica pura e non avete senza dubbio troppa fretta d'entrare nel Regno dei Cieli, potete mangiare carne di tanto in tanto, ma in quantità via via minore fino a che ne sarete completamente liberati. I piatti speciali che vi raccomando sono dosati in modo da stabilire un buon equilibrio neutralizzando gli accessi di *Yang* e di *Yin*, essendo, quest'ultimo, il più pericoloso. Inoltre questi alimenti non sono contaminati dal DDT o da altri insetticidi.

**La macrobiotica non è un vegetarianismo sentimentale e, se evita tutti i prodotti emoglobinici, è per ragioni d'igiene e per sviluppare al massimo le vostre facoltà cerebrali.** La carne è ideale per gli animali; le loro ghiandole secernono ormoni ottimi per loro, che non sono abituati a pensare e agiscono istintivamente. Il loro centro sensitivo e di conseguenza il loro giudizio non è sviluppato come il nostro, così sono sfruttati dall'uomo o uccisi per essere mangiati. È per questo che **coloro che mangiano prodotti animali sono sfruttati e anche uccisi dagli altri, e qualche volta da loro stessi.** A parte le formiche, e, non credo che esistano animali che mobilitano i propri fratelli ed i propri figli per distruggere un'altra nazione d'animali come fa l'uomo che è insensato da questo punto di vista ed il cui giudizio è, sotto questo aspetto, inferiore a quello dell'animale. **Tutti coloro che consumano prodotti contenenti dell'emoglobina dipendono dagli animali, che hanno delle facoltà di giudizio inferiori e più semplici delle nostre, chiamate riflessi condizionati.** Pavlov ha avuto il torto di considerare l'uomo come

una macchina a riflessi condizionati, perché egli ha almeno sei capacità differenti di giudizio: sensoriale, sentimentale, intellettuale, sociale, ideologica e suprema. È per la sua quinta capacità di giudizio che l'uomo si suicida dopo aver ucciso la donna che l'ha tradito ed è per la sua sesta capacità che l'uomo perdona al peggiore criminale. Poiché **i bugiardi, gli assassini ed i vili non devono essere puniti, nè biasimati, bisogna mostrare loro che sono infelici a causa soprattutto della loro cattiva alimentazione o di quella dei loro e ricominciare la loro educazione.** L'educazione professionale meccanica trasforma gli uomini in fonografi piuttosto che in 'canne che pensano'. **In Oriente, alle elementari, si insegna ai bambini a pensare, giudicare ed agire a soli**, ma questo insegnamento rimane inutile se i bambini non hanno il cervello convenientemente sviluppato e se rimangono come animali.

**Alcuni cercano il denaro, il potere, gli onori a qualunque prezzo e durante tutta la loro vita.** Sono insaziabili come dei cocodrilli, hanno la testa piccola e le mascelle forti, cioè il loro cervello è meno sviluppato della loro bocca e delle loro mandibole. Sono uomini d'azione e non di pensiero. Nelle regioni ove numerose persone hanno queste caratteristiche, dove si consuma molta carne e dove il clima è caldo (yang), è applicata la legge di Lynch. Questa legge sarà dimenticata quando le persone mangeranno meno carne e, in attesa, l'educazione scolastica non produrrà cambiamento di sorta. Se Gandhi non avesse rinunciato ad ogni alimento animale durante il suo soggiorno in Inghilterra, sarebbe diventato un crudele rivoluzionario.

Penso che **abbiate capito** che non è solamente la forma della testa che **determina la condotta** ma **anche la composizione dei vostri alimenti.** Per questo voi potete controllare la vostra condotta per mezzo della vostra alimentazione. Ognuno può essere il suo proprio maestro, o uno schiavo dal giudizio animale. **Una persona fisicamente molto Yin può uccidere un suo congiunto se consuma troppo alimento Yin.** Può essere più crudele di un assassino Yang.

Non c'è ragione di temere i prodotti animali poiché **tutto dipende dalle quantità assorbite**, ma queste trasformano la qualità. È la quantità che premia, ciò che è gradevole lo diviene meno se la misura è sorpassata; il desiderabile diventa ripugnante se si eccede. È qui che diviene evidente la superiorità della dialettica sulla logica formale. Gli Orientali comprendono benissimo che un medesimo risultato può essere ottenuto per mezzo di due fattori opposti, e che **risultati contrari possono essere prodotti da quantità differenti dallo stesso fattore.**

Se conoscete i principi della cucina macrobiotica e la sua dialettica, voi potete Yinizzare, o neutralizzare l'eccesso di Yang nella vostra alimentazione ed evitare così il prevalere di un modo di giudicare inferiore (crudele, violento, criminale o servile) sul giudizio superiore.



## 9.2 Pesci

### 193. *Koi-Koku* (carpa ai cereali).

Prendete una carpa, tre volte tanto di radici di bardana, tre cucchiaini di miso ed uno di olio. Togliete attentamente le parti amare della carpa, ma non una sola squama e tagliatela a fette di due centimetri di spessore. Fate rosolare nell'olio le radici di bardana tagliuzzate. Disponete sopra la carpa e coprite con foglie di tè usate cucite dentro una stoffa, con acqua sufficiente a coprire il tutto. Lasciate cuocere a fuoco moderato per 3 ore e, se l'acqua evapora aggiungetene; quando le scaglie si sono sfatte, togliete le foglie di tè e arrostite il pesce con del miso diluito. Fate cuocere lentamente ancora un po' fino a completa cottura. Questo piatto è buono per tutte le febbri ed infiammazioni, per le madri che non hanno abbastanza latte e che devono consumare questo piatto intero in cinque giorni. È raccomandato anche contro l'otite, il cancro, la polmonite, le artriti, i reumatismi, la tubercolosi.

### 194. *Orata rossa* (Tai).

Squamate e lavate una orata che insaporirete con sale. Rotolatela nella farina e fatela friggere in una casseruola di ghisa con olio, a fuoco moderato. Quando il pesce è ben arrostito, mettetelo su un piatto, versatevi della salsa e servite.

### 195. *Salsa* .

Tritate una cipolla, un cavolo cinese, del cavolfiore, delle carote, mescolate il tutto e salate. Aggiungete un po' d'acqua e fate cuocere lentamente sino a metà cottura. Dategli leggera consistenza con un po' di arrow-root (Kouzou) e acqua. Questa salsa può essere utilizzata per il grano saraceno fritto, le tagliatelle, i vermicelli arrostiti, ecc.

### 196. *Pampano* (o Cavalla).

Pulite un pesce, insaporitelo con sale, infarinatelo e cuocetelo nella stessa maniera di quello del n.194: La crema di miso si accompagna bene a questo pesce.

### 197. *Piccoli Pesci* .

Pulite bene dei piccoli pesci di circa 6 cm. di lunghezza, come trote, sperlani, ecc. Insaporiteli con sale ed infarinateli. Friggeteli nell'olio e serviteli con salsa di soja. Questo piatto è raccomandato contro tutte le malattie *Yin*.



### **198. Ostriche fritte .**

Togliete tutto il liquido dalle ostriche ed insaporitele con il sale; infarinatele, poi passatele nell'uovo sbattuto con del pangrattato. Friggete nell'olio in una casseruola di ghisa.

### **199. Orata rossa fritta .**

Tagliate una orata a larghe fette e lavatela. Passatela nella farina poi in un uovo sbattuto ed infine nel pangrattato. Friggetela nell'olio. Servitela con del crescione rosolato, del cavolo, delle carote a fette, ecc. Gli sgombri, sardine ed altri pesci possono essere preparati nello stesso modo. Serviteli con dello zenzero tritato.

### **200. Conchiglia di S.Giacomo .**

Togliete la carne dalla conchiglia e lavatela. Tagliatela a piccoli pezzi e fatela rosolare con carote, cipolla, ecc. Rimettetela nella sua conchiglia nella quale verserete della salsa besciamella. Fate cuocere in forno. I legumi possono essere mangiati, senza la polpa, dai malati.

### **201. Frittelle di granchiolini (Tenpura).**

Sgusciate dei granchiolini e salateli. Immergeteli in una pastella e fateli friggere. Servite con una salsa. Per la pasta, diluite una parte di farina in due parti di acqua senza mescolare troppo. Gli impasti troppo lavorati danno cattivi risultati. Se avete della farina di riso aggiungetene un quinto. Mettete in questo liquido un uovo sbattuto. Per la salsa, preparate un consommé di konbu e di *bonito* (pesce tonno secco per drogare i cereali). Salate e aggiungete della salsa di soja. Togliete bene tutto l'olio dai granchiolini ponendo un foglio di carta sul piatto nel quale li poserete elegantemente. Guarnite con del ravanello bianco e del prezzemolo. Servite la salsa in scodelle singole.

### **202. Frittelle di orata rossa .**

Fate dei filetti di orata e metteteli in una pastella come sopra indicato.

### **203. Frittelle di calamaro .**

Togliete la pelle ad un calamaro e tagliatelo a pezzi da 3 a 6 cm. Fateli friggere dopo averli immersi nella pastella come sopra indicato. Queste frittelle dovrebbero essere accompagnate da frittelle di fagiolini, di crescione, di prezzemolo, di carote, di sedano, ecc.



**204. Frittura mista .**

Prendete dello scalogno, del calamaro a fette, dei polpi, delle cipolle, delle carote a pezzetti, ecc.; immergeteli nella pastella e gettateli a cucchiariate nell'olio.

**205. Frittelle d'uovo** (Tenpura).

Scaldate dell'olio in una casseruola e gettatevi un uovo che farete friggere a metà.

**206. Orata cruda n.1** (Sasimi).

Tagliate a piccoli pezzi un'orata e disponetela su di un piatto con ravanelli e carote tritate, servite in piccole coppe con salsa di ravanello, rapa tritata e Tamari.

**207. Tonno crudo** (Sasimi).

Togliete la pelle e le parti sanguinanti di un tonno e tagliatelo a fette sottili. Servite allo stesso modo che l'orata cruda.

**208. Orata cruda n.2** (Arai).

Fate dei filetti di orata che salerete e farete sgocciolare in un colino od in un cestino. Dopo circa 20 minuti, fate colare dell'acqua fredda lentamente sui filetti. Quando saranno diventati sodi, disponeteli su uno strato di ravanelli tritati, carote, ecc. Servite con salsa di soja e dello zenzero tritato.

**209. Carpa cruda** (Arai).

Preparate la carpa come l'orata n.2.

**210. Minestra di molluschi .**

Preparate una minestra di miso ed aggiungetevi dello scalogno. Lavate i molluschi e metteteli nella minestra bollente.

**211. Yanagawa .**

Tagliate in due i molluschi, lasciando però le due parti unite. Fate rosolare nell'olio delle radici di bardana tagliuzzate e mettetele in una padella, sopra disponete i molluschi con le parti aperte verso l'alto; su di esse verserete un uovo sbattuto. Aggiungete della salsa di soja ben salata e fate bollire. Abbiate cura, nel servire, che il pesce non si disfi.

**212. Orata salata, arrostita o cotta al forno .**

Pulite e discagliate un'orata che salerete. Cuocetela al forno o sul gas. Questo pesce può essere arrostito magnificamente allo spiedo. In questo caso,



conviene avvolgere le pinne e la coda in una carta bagnata. Se mettete in forno, spalmatela d'olio. Tagliatela a grossi pezzi.

### **213. Pampano arrostito e salato .**

Togliete le scaglie a un pesce, pulitelo, salatelo e arrostitelo sul gas. Servitelo con salsa di soja. Potete servire allo stesso modo le sardine, gli sgombri, i muggini e i lucci.

### **214. Tonno .**

Tagliate del tonno a pezzi grossi; fateli cuocere in forno. Tuffateli in un miscuglio uguale di acqua e salsa di soja e rimettetelo in forno. Disponetelo in seguito su di un piatto dove verserete il resto della salsa, addensata con dello arrow-root.

### **215. Ragù di orata .**

Fate rosolare nell'olio dei grossi pezzi di carote, cipolle, cavoli, cavolfiore, aggiungeteci dell'acqua e fate bollire. Tagliate un'orata a piccoli pezzi e frigate ben croccanti in una teglia con olio. Aggiungeteli ai legumi e fate bollire. Fate una pasta leggera di farina imbiancata al fuoco in poco olio e versatela nella casseruola del pesce e dei legumi. Il cavolfiore, che si spezza facilmente quando cuoce troppo, può essere cotto a parte ed aggiunto all'ultimo momento.

### **216. Nituké di orata .**

Pulite un'orata e tagliatela a fette compresa la testa, e fatela bollire in un miscuglio in parti uguali di acqua e salsa di soja.

### **217. Consommé di orata .**

Preparate un consommé con dello arrow-root e del bonito secco. Quando l'acqua bolle, aggiungetevi tre cucchiaini di fiocchi di bonito. Fate bollire bene e passate. Tagliate il pesce a pezzetti e fatelo bollire rapidamente. Fate bollire per poco degli scalogni a fette. Fate bollire dei croccanti (n.233). Passate i liquidi di queste ebollizioni ed aggiungeteli al consommé. Ponete alcuni ingredienti nelle scodelle da zuppa e versatevi il consommé che avrete salato. Mettete un pezzo di buccia d'arancia in ogni piatto che coprirete. Preparate allo stesso modo del consommé di pollo, di anitra, granchiolini, bianchetti.



**218. *Minestra di cozze* .**

Tagliate una cipolla e rosolatela nell'olio. Aggiungetevi delle cozze pulite ed un po' di vino bianco con acqua; fate bollire lentamente. Salate quando le conchiglie si aprono.

**219. *Vongole al miso* .**

Togliete il mollusco dalle valve; se sono difficili da aprirsi, mettetele nell'acqua calda; lavateli. Rosolate nell'olio una cipolla tritata; diluite del miso che aggiungerete alla cipolla mescolando bene. Mettete un po' di questa salsa sui molluschi con una cozza. Ricoprite e fatele arrostitire un minuto.

**220. *Nituké di calamaro* .**

Togliete un calamaro dal suo sacco e tagliatelo a pezzetti. Rosolatelo nell'olio con rape, carote, e preparate un nituké. Salate e aggiungete salsa di soja (Tamari).

**221. *Sousi* .**

Tagliate a fette sottili un tonno. Fate una omelette di un centimetro di spessore e tagliate questa omelette a fette della stessa dimensione del pesce. Togliete le cozze dalla loro conchiglia e fatele bollire in salsa di soja. Fate in seguito cuocere del riso. Aggiungetevi del succo d'arancia e lasciate freddare. Prendete una cucchiata di riso nel palmo della mano sinistra e copritela con l'indice ed il medio della mano destra. Modellate questo riso a forma di cilindro. Mettete gli ingredienti sopra detti su questi cilindri, uno per cilindro e schiacciateli con le dita. Servite con salsa di soja nella quale avrete messo dello zenzero grattugiato.

**222. *Hako Sousi* .**

Preparate del riso ed un pesce come sopra. Tagliate a fette sottili una radice di loto e frigetela nell'olio con dei pezzi di carote. Inumidite con l'acqua una forma rettangolare nella quale disporrete elegantemente il pesce, le uova fritte ed i legumi. Ricoprite il tutto con un centimetro di riso. Rovesciate su di un piatto, togliete lo stampo e tagliate a fette che servirete con salsa di soja.



## 9.3 Dessert

### 22. *Karinto* .

Fate una pasta leggera con acqua e **due tazze di farina, due cucchiaini di grani di sesamo ed un cucchiaino di cannella**. Stendetela e tagliatela a strisce che friggerete rendendole ben croccanti. Possono essere date loro varie forme; possono essere annodate, o una delle loro estremità può essere infilata in una fessura fatta al centro.

### 224. *Polenta* .

Medesima ricetta della precedente, ma impastando parti uguali di farina di frumento e di granoturco.

### 225. *Karinto al grano saraceno* .

Medesima ricetta di prima, ma utilizzando farina di grano saraceno. Eccellente come spuntino per i malati.

### 226. *Karinto al miglio* .

Mescolate del miglio e della farina in parti uguali. Aggiungete delle noccioline o delle noci di mogano tagliate a pezzetti, come della scorza di arancio grattugiata. Impastate il tutto con acqua. Fate con questa pasta dei bastoncini di 10 cm. che taglierete a fette sottili prima di friggere. Potete utilizzare la farina di grano, di riso, di granoturco, ecc., ed aggiungere piccole quantità di noci, uva secca, ecc.

### 227. *Pane Ohsawa* .

Mescolate quattro parti di farina di frumento, due di farina di granoturco, due di farina di castagne, due di grano saraceno. Aggiungete un po' d'olio e qualche acino d'uva poi impastate il tutto con acqua. Fate cuocere in una tortiera oleata e spalmate questa focaccia con un uovo. Per i malati non mettete né uva né noci. Fette di questo pane possono essere rosolate nell'olio; non contiene lievito, non è molto leggero, ma è ottimo se ben masticato.

### 228. *Dolce di mele* .

Tagliate a fette delle mele, aggiungete del sale e fatele cuocere. Preparate una pasta, stendetela su di uno stampo che riempiate di mele e farete cuocere in forno. Per la crosta, vedere il capitolo delle paste.





### **229. Mele al forno n.1 .**

Togliete la parte interna delle mele avendo cura di non forarle completamente. Riempitele di burro di sesamo (tahin) e di sale, poi cuocete al forno.

### **230. Mele al forno n.2 .**

**Preparate della pasta per torta e spianatela finemente tagliatene quanto basta per avvolgere una mela.** Preparate le mele come sopra ed avvolgetele di pasta che pizzicherete per chiuderla. Spalmatela con del rosso d'uovo e mettetela in forno. Il resto della pasta può essere tagliato a strisce per decorare. Se le mele sono troppo grosse, possono essere tagliate in quattro, ma le mele intere sono preferibili.

### **231. Crostata di mele .**

Prendete la pasta che spianerete e taglierete a dischetti di 10 cm. di diametro. Mettetele due una sull'altra e coprite di marmellata di mele; piegatele in due e pizzicatene i contorni per chiuderle prima di metterle in forno.

### **232. Dolce d'uva .**

Stendete una pasta in uno strato sottile e tagliatela a dischetti di 6 cm. di diametro. Deponetevi alcuni acini di uva secca e chiudete la pasta pizzicandola. Spalmatela con del rosso d'uovo prima di metterla in forno. Potete sostituire l'uva con delle noci di mogano.

*Varietà n. 1.*

Arrotolate una pasta intorno ad un bastoncino dello spessore di un pollice. Fatela friggere nell'olio, lasciate raffreddare e togliete il bastoncino. Sostituitela con marmellata, purea di marroni, purea di zucca, ecc.

*Varietà n. 2.*

Tagliate una pasta a strisce di 4 cm. di larghezza e 12 cm. di lunghezza. Avvolgetene un bastoncino a forma di cono di 6 cm. di larghezza alla base e sottile come un lapis in cima. Fate cuocere in forno, togliete il legno e riempite di marmellata, di purea di marroni, di purea di zucca, di semola di granoturco, ecc.

### **233. Croccanti .**

Impastate della farina di frumento o d'avena, o di granoturco, con un poco d'olio, di sale e d'acqua. Arrotolate questa pasta e tagliatela a quadrati di 5 cm. di lato. Punzecchiatela con una forchetta e mettetela in forno.

**Profumateli con dello zenzero o della cannella.**



### **234. Halwa .**

Prendete una tazza di semola di grano, due cucchiaini di uva secca, due cucchiaini di cannella e una mela. Fate imbiondire la semola in 4 cucchiaini d'olio. Aggiungeteci l'uvetta e la mela tagliata a pezzi. Versate in questo impasto 4 volte il suo volume d'acqua, un cucchiaino di sale e fate cuocere a fuoco lento. Quando il miscuglio si è addensato, aggiungetevi la cannella. Inumidite un piatto con un po' d'acqua, guarnitene il fondo con del prezzemolo e versateci il composto. Una volta raffreddato, capovolgetelo su di un piatto. Potete alternare questo miscuglio con della farina di castagne, o della purea di castagne, o di zucca in purea. Possono essere usati ugualmente altri stampi.

### **235. Il semolino .**

**Il semolino può essere impiegato come alimento base se è fatto con grano d'orzo brunito in un po' d'olio. Il semolino deve provenire da grani integrali.**

### **236. Sandwiches .**

Potete farne con dei nituké di differenti varietà, di crema di zucca, di noci, di marmellata di mele, ecc. **Per i malati, il pane migliore è quello Ohsawa, senza uva, cotto in forno e tagliato a fette sottili.** Potete usare allo stesso modo lo chapati, delle frittelle, ecc.

### **237. Canapé .**

Stendete vari alimenti su piccole fette quadrate di pane che metterete in forno per un attimo.



## Capitolo 10

# SUGGERIMENTI PER ALCUNE MALATTIE

Dopo aver studiato il principio Yin-Yang, avete scelto una delle dieci maniere di alimentarvi per rafforzare la vostra salute e la vostra felicità. **Il regime n.7 è il più facile da seguire ed il più efficace** e, se voi l'adottate non c'è altro da aggiungere. Dopo aver ottenuto un miglioramento potete prendere qualsiasi alimento e qualsiasi bevanda elencati nel capitolo della mia cucina macrobiotica. Ma, **se volete accelerare il vostro miglioramento fin dall'inizio, scegliete tra i seguenti suggerimenti quelli che vi convengono di più.**

**Febbre:** Arrowroot (183); Ume-Syo-Kouzou (191); minestra di riso (23); crema di riso integrale (22a). Come rimedi esterni: cataplasma alla clorofilla (250); di pasta di fagioli (240); di fagioli di soja (248) o di carpa (193, 249).

**Infiammazione:** esterna: compresse di arbi (239); di tohu (240); di clorofilla (250) o di carpa (193, 249).

**Diarrea o dissenteria:** Kouzou (183); Ume-Syo-Kouzou (191); rimedi esterni: cataplasmi di zenzero (238) o di radici di aro (247) o semicupio di zenzero (245).

**Raffreddore:** Kouzou (183); Ume-Syo-Kouzou (191); crema di riso (78, 157, 181, 186, 192a).

**Tosse compresa quella asinina:** Tè Kohren (182) o tè di loto (184). Rimedi esterni: cataplasma di zenzero (238); impiastro d'arbi (71, 157, 184bis, 231).

**Gonfiori:** zuppa di ravanello (187); minestra di azuki (185).

**Eczema o Ferite:** osservate attentamente il regime n.7 e bevete il meno possibile: niente altro (178, 238, 241, 256, 260, 54, 253, 239).

**Paralisi:** fate come è detto sopra. I nituké di crescione (56), di soffione e di cardone sono molto efficaci (136, 170, 71, 143, 144, 144bis).

**Anemia e debolezza generale:** medesimo regime che il precedente con tekka (156); bere il meno possibile (176, 178, 179, 192a, 172, 56, 177bis).

**Parassiti intestinali e dissenteria amebica:** decotto di farfaro, una manciata di riso integrale crudo a colazione. Prenderlo a digiuno e masticarlo almeno 100 volte ogni boccone. Seguite molto rigidamente il regime n.7, con gomasio (50), delle prugne secche umebosis (51) od una manciata di grani di zucca Hokkaido (49), (specialmente raccomandato contro la tenia), (192b, 192c).

Come tutti sanno, esistono malattie la cui diagnosi è difficile, anche per medici ben attrezzati. **In realtà, ogni malattia si manifesta con uno di questi sintomi e, se applicate il regime macrobiotico, in particolare se adottate i regimi n.5 e 6 potete curarvi voi stessi** ed ancor meglio se seguite le raccomandazioni seguenti di trattamento esterno.

### **238. Compresse allo zenzero .**

Cucite un quarto di zenzero tritato (o un cucchiaino abbondante di polvere di zenzero) in un sacchetto di tela che presserete in due a quattro litri d'acqua calda. Immergete una salvietta in questo liquido, che deve essere il più caldo possibile, ed applicatela sulla parte malata. Copritela con un'altra salvietta affinché non si raffreddi. Cambiate la compressa tre o quattro volte durante un quarto d'ora.

### **239. Impiastro d'arbi** (iname rotondo).

Arbi è una parola indù che si traduce con *sato-imo* in giapponese e *iname* in italiano. Schiacciate un iname crudo molto accuratamente, aggiungete lo stesso volume di farina di grano se il sugo è troppo liquido e 10% di zenzero crudo. Stendete questa pasta su una carta od un pezzo di nylon, per uno spessore da 1,5 a 2 cm. Posate questo cataplasma sulla parte malata; ricopritelo con una pezza di nylon e conservatelo diverse ore. Questo impiastro deve essere utilizzato dopo la compressa allo zenzero, da 4 a 5 volte al giorno.



**240. *Impiastro di Tohu* .**

Aggiungete 10% di farina a della pasta di soja (tohu) ed applicate direttamente questa pasta su tutta la parte infiammata che tornerà rapidamente normale; al tempo stesso la febbre ed i dolori scompariranno. Da non usarsi mai contro il vaiolo od il morbillo.

**241. *Sesamo e zenzero* .**

Mescolate un cucchiaino di olio di sesamo ed uno di succo di zenzero ed avrete un rimedio eccellente contro il mal di testa, la forfora e la caduta dei capelli. Una goccia nell'orecchio calma ogni infiammazione dell'orecchio interno. Ottimo per i reumatismi e l'eczema (dopo la compressa di zenzero).

**242. *Olio di sesamo* .**

Filtrate dell'olio di sesamo attraverso un panno e mettetene una goccia in ogni occhio prima di dormire; è talvolta un po' doloroso, ma è un eccellente rimedio contro il male agli occhi. Quest'olio è eccellente per conservare i capelli, prevenire la calvizie ed i capelli bianchi.

**243. *Semicupio n.1, bagno alla clorofilla* .**

Fate bollire due o tre manciate di foglie secche di ravanello bianco giapponese in 4 litri di acqua con una manciata di sale. Copritevi ben caldi e aggiungete un decotto di *thuya* caldo ogni tanto. Prendete una tazza di tè verde con salsa di soja dopo aver preso questo bagno alla clorofilla per 15-20 minuti prima di coricarvi. Eccellente contro tutte le malattie degli organi femminili.

**244. *Semicupio n.2* .**

Come sopra, ma sostituite al *thuya* del sale.

**245. *Semicupio allo zenzero* .**

Cucite in un sacchetto di stoffa una libbra di zenzero schiacciato e fatelo bollire in otto litri d'acqua. Questo è ottimo contro la dissenteria. In caso di attacco benigno, riducete di metà la quantità. Bagnate una salvietta in questo liquido ed applicatela sull'addome.

**246. *Compressa salata* .**

Fate scaldare 2 o 3 libbre di sale che metterete in un sacchetto di stoffa e poserete sulla parte malata, o sul ventre in caso di dolori o di diarrea.



**247. *Compressa di radici di aro*** (konophallus Konjak).

Fate bollire 2-3 libbre di queste radici ed applicatele in compresse sulla parte malata.

**248. *Impiastro di soja*** (Tohu).

Immergete una tazza di fagioli di soja in 5 volte il loro volume d'acqua durante una notte. Schiacciateli ed aggiungete un poco di farina. Applicate questa pasta sulla fronte se avete la febbre o su qualunque altra parte infiammata. Questo impiastro assorbe la febbre meravigliosamente. Da non usare mai contro il vaiolo od il morbillo.

**249. *Impiastro di carpa*** .

Tagliate la testa ad una carpa di una libbra e raccogliete il sangue che farete bere, prima che si coaguli, ad un malato colpito da polmonite. Schiacciate il pesce molto accuratamente ed applicatelo sul petto del malato di cui misurate la temperatura ogni mezz'ora. Quando la temperatura sarà tornata normale, dopo 5 o 6 ore, togliete l'impastro.

Molti malati sono guariti con questo metodo dopo aver sperimentato invano tutti gli antibiotici.

**250. *Impiastro di clorofilla*** .

Schiacciare delle foglie di crescione, di spinacio, di rapa, di cavolo, ecc., ed applicatele sulla fronte per assorbire la febbre.

**251. *Compressa di tè*** .

Fate rosolare del tè bancha (tè verde naturale) e fatene un'infusione, aggiungeteci 5% di sale. Questo è indicato per gli occhi, applicato in compresse per 10-15 minuti tre volte al giorno.

**252. *Dentí*** .

Prendete una melanzana salata e seccata, sbucciatela ed usate la cenere come la pasta dentifricia. **Applicatela sul dente malato ed il dolore sparirà immediatamente. Se soffrite di piorrea, strofinate con essa i vostri denti ed applicatene sulle gengive, soltanto esteriormente, tutte le sere prima di coricarvi.**

**253. *Impiastro al riso*** .

Schiacciate del riso crudo integrale ed aggiungete un po' d'acqua; applicate questo impiastro direttamente sulla parte malata o sulla ferita.



**254. Semicupio n.3 .**

Fate bollire una libbra di foglie di rapa con una manciata di sale in 6 litri d'acqua. Il bagno deve essere preso più caldo possibile, una volta prima di coricarsi.

**255. Semicupio n.4 .**

Dissolvere 150 gr. di sale marino in 6 litri d'acqua. Prendete più caldo possibile prima di andare a letto.

**256. 'Aibayu' .**

Procurarsi delle foglie di rapa disseccate o secche. Far bollire una libbra di queste foglie fresche (150 gr. di foglie secche) in 4 litri d'acqua con una manciata di sale. Molto efficace contro l'eczema, contro le mestruazioni dolorose (semicupio di almeno 20 minuti, prima di coricarsi).

**257. Succo di mela .**

Da utilizzare come frizione sulla testa per calmare i mali di testa.

**258. Succo di ramolaccio .**

Da utilizzare come frizione sulla testa in caso di mal di testa accompagnato da febbre.

**259. Cataplasma di grano saraceno .**

Preparato con chicchi di grano saraceno, acqua e un poco di sale marino. Fare cuocere leggermente. Schiacciare i chicchi in modo da ottenere una pasta. Può essere utilizzata al posto dell'impastro di arbi.

**260. 'Nukayu' .**

Fare bollire 2 litri d'acqua con 4 manciate di crusca di riso in un sacco di cotone. Indicato contro l'eczema.

# Capitolo 11

## REGIMI CURATIVI

I consigli di dietetica che seguiranno non sono utili se seguite il regime n.7; e se **il vostro caso non è molto grave, voi potete migliorare la vostra salute unicamente seguendo il regime n.7 o il n.6 senza nessun aiuto esteriore, né alcuno strumento, unendo la preghiera ed il digiuno**, come è consigliato da tutte le grandi religioni. Se non potete migliorare la vostra salute, è perché non conoscete il vero significato della preghiera e del digiuno od avete perduto la fede in Dio, il Creatore dell'Universo; è perché avete una falsa fede in qualche cosa che pretende di sostituirsi a Dio, come 'la Scienza', o come una nuova religione, il misticismo, lo spiritualismo, il concettualismo, la riforma sociale, o siete superstiziosi.

**La vera preghiera non consiste nel 'mendicare' ma piuttosto nel concentrarsi ad ogni istante sull'ordine dell'universo, sul Regno dei Cieli e sulla Giustizia divina. Il vero digiuno non consiste nell'astenersi da ogni cibo, o ogni bevanda, al contrario, consiste nell'aderire rigidamente a tutto ciò che è indispensabile per vivere ed a nient'altro.** Non ci si può privare dell'aria, dell'acqua né della luce, di cui i cereali, che sono alla base della nostra esistenza, sono la sintesi più meravigliosa. I cereali, il fuoco ed il sale differenziano l'uomo dagli animali e questo è fondamentale. L'uomo l'ha quasi dimenticato ed ha quasi abbandonato sua Madre, il principio della sua vita, cercando solamente i piaceri dei sensi ed un modo complicato di vita che produce ogni sorta di difficoltà e disgrazie.

**Abbandonate tutto ciò che non è assolutamente necessario per la vostra vita, almeno per una settimana o due, ed avrete intravisto che cosa sono la libertà, la felicità e la giustizia.** Comprenderete rapidamente che tutti coloro che adottano il regime macrobiotico sono perfettamente immunizzati contro le malattie. A voi la decisione!



**Addison (Morbo di):** Regime n.7, con gomasio (50) e soyoyu (Tamari). Bere il meno possibile (178, 176).

**Aneurisma:** Regime n.7, gomasio e soyoyu (178, 130, 142bis, 238).

**Apoplessia:** Non ne soffrirete mai se seguite un regime macrobiotico, dei quali il migliore è il n.7.

**Appendicite:** Nessun seguace del regime può soffrire di questo male. Il regime migliore è quello n.7 o il n.6. Crema di riso integrale e radici fritte nell'olio di sesamo e salate. Il trattamento è l'impastro di arbi (239) dopo la compressa allo zenzero (238). In caso di urgenza far trangugiare 3 cucchiari di succo di rapa.

**Aterosclerosi:** Cessate di assorbire prodotti di origine animale. Regime n.7. Gomasio (50), soyoyu (tamari) (130, 142bis). Compresse di zenzero (238).

**Artrite:** Questo male è molto facile da guarire, come tutte le malattie dette *incurabili*. Adottate rigidamente il regime n.7 ed i trattamenti (238, 239, 144, 130, 71, 241, 193, 142bis, 192d, 156).

**Ascessi:** Regime n.7 con gomasio (50) (senza eccessi). Bere il meno possibile (193, 238, 239).

**Astigmatismo:** Ne esistono due forme:

1. **la forma Yin:** le righe orizzontali non sono percepite: regime n.7. Bere il meno possibile. Gomasio, soyoyu (tamari);
2. **la forma Yang:** le righe verticali non sono percepite: regime n.7 o n.6.

**Atonia gastrica:** Riso integrale ben cotto, fritto o arrostito. Chapati (94) e frittelle al grano saraceno (129) 70-80%. Gomasio, soyoyu (tamari).

**Bruciature:** Adottate il regime n.7 e non bevete per qualche giorno. Applicate dell'olio di sesamo. Le umebosi sono pure molto efficaci.

**Caduta di capelli, forfora, calvizie:** Questi mali sono dovuti ad **eccesso di Yin**, cioè all'abuso di vitamine C, di **frutta**, di zucchero, di insalate, di prodotti ricchi di potassio e di fosforo.

**Cessate di prendere questi alimenti e sarete guariti senza trattamento.** Farete allora una curiosa esperienza: prendete uno di questi alimenti Yin,

vale a dire una pera, una melanzana, un pomodoro, dell'aceto o del miele, prima di coricarvi, sarete sorpresi di vedere i vostri capelli cadere sul cuscino e il vostro pettine contenerne dieci volte di più del giorno precedente. **Tutti i cosmetici, tinture, lozioni, come i pettini e spazzole di plastica sono molto Yin** (142bis, 241, 242).

**Cancro:** Questo male è molto interessante, poiché come le malattie di cuore e le malattie mentali, è una delle tre malattie più devastatrici del nostro tempo ed un esempio dell'inefficacia della medicina sintomatica moderna.

L'incomprensione della costituzione dell'ordine dell'universo rende la medicina incapace di guarire un male così insignificante come una verruca od anche d'impedirne l'apparizione. Ogni trattamento medico basato sull'esame dei sintomi è analitico, per conseguenza negativo e distruttore. Per esempio, si tenta di diminuire la febbre senza conoscere l'origine ed il meccanismo della febbre; o si utilizzano degli alcalini per combattere un eccesso di acidità che potrebbe essere facilmente guarito eliminando l'assorbimento di cibi che producono acidi; ci si serve di antibiotici contro ogni malattia da virus senza eliminare ciò che favorisce lo sviluppo dei microbi; infine si distruggono mediante la chirurgia gli organi sofferenti senza giungere alla causa reale del male, che risiede sovente in un giudizio difettoso in materia di alimentazione. Il cancro, come le malattie mentali e le malattie di cuore, è il vicolo cieco in cui è giunta la medicina sintomatica, che non comprende i processi vitali.

**Il cancro è la malattia più Yin ed è facilissimo guarirlo**, così come le altre malattie, tornano alla maniera più naturale di alimentarsi, quella n.7. Se non avete fiducia nelle parole di Gesù 'preghiera e digiuno', provate i n. **238 e 239** (3-4 volte al giorno). Lo specifico è il grano saraceno (**25, 30**), **193, 156**. Gomasio (**50**). Syoyu (tamari). Bere il meno possibile.

**Cateratta:** Malattia causata dal troppo abbondante assorbimento di zucchero e di vitamine C. Adottate il regime n.7 e prendete del gomasio.

**Cattiva circolazione:** Vedere **malattie di cuore e arteriosclerosi**. Si possono fare localmente delle compresse di zenzero (**238**).

**Cecità colorata:** Ne esistono due forme:

1. **la forma Yin, blù:** il rosso non è percepito: regime n.7, gomasio, syoyu (tamari). Diminuite le bevande;
2. **la forma Yang, rossa:** il blù non è percepito: regime n.7 o n. 6.



**Cecità notturna:** Regime n.7 o n.6, con un po' di prezzemolo tritato ogni giorno, gomasio (52, 143, 56, 177).

**Cheratoderma. Verruche:** Abbandonare tutti i prodotti animali, seguire il regime 6 o 7 con gomasio in quantità limitata (130, 142bis, 178, 177, 176).

**Cistite:** Seguite il regime n.7, con gomasio e syoyu (tamari). Bere il meno possibile (192a, 3, 185, 178, 123, 238, 239).

**Congestione:** Regime n.7 con gomasio, syoyu (tamari). Bere il meno possibile (238).

**Congiuntivite:** Regime n.7, con un po' di gomasio (192a, 156, 54, 238, 239, 242, 251).

**Costipazione:** La costipazione, la congestione, è causata dall'assorbimento di troppi alimenti ricchi di elementi Yin, come lo zucchero, la vitamina C, **l'insalata, la frutta, i pomodori, le patate, le melanzane**, ecc. (vedere la lista degli alimenti Yin). **Eliminateli e sarete guarito come se vi svegliaste da un incubo.** Se, seguendo il regime n.7 per qualche giorno, non siete ancora guarito, il vostro caso è grave. I vostri intestini, le radici della vostra vita, hanno perso ogni elasticità e sono completamente paralizzati. Non temete: attendete qualche giorno, anche qualche settimana, senza inquietarvi, mentre adottate il regime n.7. Ciò che ha un inizio ha una fine e l'evacuazione naturale si produrrà presto o tardi, dal momento che i vostri intestini avranno ritrovato la loro elasticità. Nessuna fermentazione pericolosa si formerà nel vostro organismo se vi alimenterete secondo i principi macrobiotici. È raccomandato il grano saraceno (25, 30). Gomasio, chapati (94). 'Chana' (ceci) arrostiti nella sabbia con il germe e la buccia, 50 gr. al giorno (177).

**Crampi:** I crampi sono causati da **un'alimentazione troppo Yin**, più esattamente da un eccesso di zucchero e di frutta. Questi **attaccano prima le gambe, che sono più Yang e che possono di solito neutralizzare l'eccesso di Yin.** Se prendono il cuore, l'esito è fatale. Ogni sintomo di malattia come i dolori sono tanti segnali lanciati dalla Provvidenza; se li annullate con dei calmanti, distruggete questi avvertimenti che sono preziosi (238).

**Decalcificazione:** È dovuta ad un eccesso di Yin: zucchero, frutta, vitamina C, patate, acidità. La cura è semplice: cessate l'assorbimento di Yin in eccesso ed adottare il regime equilibrato macrobiotico. Il meglio è seguire per un certo tempo il regime n.7 con gomasio, kinpira (54) (136, 156, 130, 142bis). Bere il meno possibile.



**Diabete:** Anche questo male è provocato da un eccesso di Yin nell'alimentazione. Nessun dottore può guarire il diabete, neppure 30 anni dopo la scoperta dell'insulina; ed il numero dei diabetici aumenta ogni giorno. Perché allora non tornare alla dottrina di Gesù in questo paese cristiano? **Questa malattia 'incurabile' può essere guarita in dieci giorni se il malato comprende il significato della 'preghiera e del digiuno', l'ordine dell'universo, e se ha una volontà forte.** In caso contrario nutrirà i dottori e l'industria farmaceutica per tutta a vita. Non avrà bisogno di andare all'interno alla sua morte, vi si trova già.

**Il miglior modo per guarire questo male è naturalmente adottare il regime n.7 insieme a 100 gr. di zucca marrone (zucca Hokkaido) al giorno, cotta con 50 grammi di azuki (piccoli fagioli rossi giapponesi) provenienti dallo stesso luogo.** Questi legumi possono essere coltivati con successo particolarmente in Belgio, in Canada, negli Stati Uniti ed in Francia (71, 185, 156, 192d, 123, 3, 73, 74).

La zucca marrone e gli azuki sono molto ricchi di carboidrati, o glucosio, che i medici vietano ai diabetici perché si trasformano in zuccheri nel nostro organismo. Ma il riso, la zucca marrone e gli azuki possono guarire perfettamente il diabetico senza altre cure. Se il diabete sparisce in seguito ad un regime sprovvisto di carboidrati, la cura non è completa. Il malato si trova solamente in una condizione negativa come se fosse in prigione.

**Diarrea, 'Dissenteria':** Non bevete acqua, applicate i rimedi (238, 239) sul vostro addome o fate dei semicupi (245, 246, 255). Bevete delle bevande (183) (2-3 tazze al giorno) (191). Prendete della crema di riso (22a). Se non ottenete risultati fate un clistere con una soluzione salata molto calda o cauterizzate l'ombelico riempiendolo di sale marino e facendo bruciare sopra una piccola palla di artemisia (moxa).

**Diarrea dei bambini:** Questa malattia è causata da un eccesso di vitamina C o di frutta. Seguite il regime n.7 e trattate secondo i n. 183, 238, 245. Si può anche procedere alla cauterizzazione dell'ombelico, come sopra.

**Difetto o assenza di latte:** Adottare il n.7 o 6 con gomasio (50), syoyu (tamari), tekka (156), kinpira (54). Il n. 193 fa spesso meraviglie. Si può utilizzare un po' di cumino, carvi<sup>1</sup>, finocchio. Provate le compresse di zenzero (228). Non ridurre i liquidi.

---

<sup>1</sup>Carvi: specie d'ombrellifera delle praterie, aromatica, i cui grani entrano nella composizione di diversi liquori.

**Distacco della retina:** Seguite il regime n.7, senza prendere nessuna bevanda, durante qualche giorno. Sarete sorpreso, come il vostro medico, da questa cura naturale.

**Eccesso o insufficienza di pressione:** Lo stesso regime come sopra (130, 142bis).

**Eczema:** Nessun trattamento speciale è necessario, ma seguite accuratamente il regime n.7 bevendo il meno possibile. Specifici: 'Kinpira' (54, 238, 241); 'Nikayu' (260); 'Hibayu' (256, 239).

**Elefantiasi:** Regime n. 6 e evitare particolarmente le leguminose.

- 1) Gomasio: 2 cucchiaini al pasto;
- 2) Zuppa di ramolaccio n.2 (una volta ogni 2 giorni (187));
- 3) Compresse di zenzero: 2 volte al giorno (238);
- 4) Impiastro d'arbi: 2 volte al giorno (239);
- 5) 5 cucchiaini d'olio di sesamo al giorno nei legumi;
- 6) Assorbire: miglio, farina di grano, grano saraceno, fiocchi d'avena, riso o orzo (da 150 a 300 gr. al giorno);
- 7) 20 gr. di ravenello crudo al giorno.

**Emicrania:** Seguite il regime n.7 o n.6 con un po' di gomasio e l'emicrania passerà in pochi giorni.

**Emofilia:** Questo è un male estremamente Yin, causato da un eccesso di vitamina C, di frutta e di insalata. Seguite il regime n.7 con quanto gomasio possibile, soyoyu (tamari). Bere il meno possibile (176, 178, 156).

**Emorragie:** Vedete dapprima i 10 suggerimenti generali. I flussi di sangue nello stomaco, nell'intestino, nell'utero, come il sangue dal naso, le gengive sanguinanti e le ulcere sono tutti prodotti da un **eccesso di Yin**. È rarissimo che una perdita di sangue sia causata da un eccesso di Yang. In quest'ultimo caso, non c'è niente da fare che lasciar colare.

**Emorroidi:** Adottare il regime n.7 e, se ne soffrite molto, provate (238, 239, 130, 142bis).

**Enuresi:** Cessate di consumare alimenti ricchi di vitamina C e di potassio, fosforo ed acqua, come patate, melanzane, arance, pompelmi, ecc., e seguite il regime n.7 con del gomasio. Questo inconveniente può essere guarito rapidamente. Mangiate un pomodoro, una patata, un'arancia o qualunque altro cibo zuccherato dopo la guarigione e constaterete una ricaduta l'indomani mattina.



**Epilessia:** Nessun dottore può guarire questo **male che Gesù guariva così facilmente con la preghiera ed il digiuno**. Mia moglie ha guarito frequentemente questo male, talvolta in 3 giorni. La cosa migliore è adottare il regime n.7 senza liquidi, per diversi giorni.

**Ernia. Idrocele:** Seguite il regime n.7 con il n. 130 (sio kombu). (142bis).

**Erpete:** Regime n.7 con gomasio, syoyu (tamari). Vedere 'nevriti'.

**Flebite:** Seguite il regime n.7 con gomasio (50), syoyu (tamari), tekka (156, 130, 142bis). Semicupi (243, o 244). Compresse di zenzero (238) ed impiastro d'arbi (239).

**Forfora:** Vedere 'Caduta dei capelli'.

**Gas intestinali:** Seguire il regime n.7 o 6 con gomasio, per quanto è possibile. Prendere 'chana' (ceci) arrostiti nella sabbia con il germe e la scorza: 50 gr. al giorno.

**Geloni:** Questi sono Yin. Adottare il regime n.7 o 9 con gomasio, syoyu (tamari). Bere il meno possibile. Si può proteggere la pelle con un po' d'olio di sesamo (130, 142bis, 178, 238).

**Glaucoma:** È provocato da eccesso di alimenti Yin, in particolare di grassi e alcool. Adottare il regime n.7 e bere il meno possibile.

**Gonorrrea:** Coloro che hanno adottato il regime macrobiotico non possono essere colpiti da questo male, né da alcuna malattia venerea. Se ne siete affetto, seguite il regime n.7 e prendete quanto gomasio potete per una settimana o due. Potete bere tutte le bevande Yang, cioè quelle n. 167, 171, 172, 173, 176, 178, 179, 180, 181, 190, 191, ecc.

**Gotta:** Sopprimete tutti i prodotti animali e gli alimenti Yin: caffè, vino, zucchero, frutta, ecc.. Adottare il regime n.7 con gomasio e syoyu (tamari). Bere il meno possibile (130, 142bis, 156, 178, 238).

**Impotenza:** Un desiderio sessuale moderato e normale è un segno di buona salute. È normale che un uomo e una donna in salute condividano l'estasi una volta per notte sino all'età di 60 anni almeno. Tutte le persone che hanno adottato il regime macrobiotico possono avere questi rapporti fino a tarda età, anche dopo 60 anni. Uno dei più grandi monaci buddisti del Giappone,



Rennyō (1415-1499), aveva un bambino di tre anni, quando morì all'età di 84 anni, ed era il suo ventisettesimo.

In Giappone le statistiche dimostrano che **il monaco macrobiotico è longevo, mentre gli osti ed i medici muoiono giovani. È veramente curioso notare che coloro che preparano piatti squisiti e coloro che prendono cura di noi non solamente ignorano il segreto della vita, ma sono pure nemici di se stessi.**

L'appetito per il cibo e l'appetito sessuale sono i due istinti principali dell'uomo. Senza appetito nessuno può essere felice, né allegro e senza appetito sessuale nessuna razza può sopravvivere.

Nei rapporti sessuali, l'uomo in buona salute è attivo e la donna è passiva, perché l'uomo è Yang, cioè centripeto, e forte (in casi estremi e patologici, è violento, distruttore e crudele), mentre la donna è Yin centrifuga e dolce (in casi estremi, è debole, negativa, esclusiva, antisociale e sfuggente).

Di modo che l'uomo e la donna sono allo stesso tempo antagonisti e complementari, obbligati a compensarsi in modo permanente. Ecco perché la vita è così interessante e così drammatica; senza desiderio sessuale è un deserto. Disgraziatamente, numerosi sono coloro che non possono beneficiare di amore sessuale. **Vi sono degli asessuali di nascita a causa del cattivo regime alimentare della madre o perché hanno acquisito una natura Yin, assorbendo troppi alimenti Yin, come zucchero, frutta, bevande e industriali ecc. L'uomo deve essere Yang; se è Yin è molto infelice.** Se è troppo Yang è crudele, distruttore e muore giovane, tragicamente.

Le donne sono Yin di natura. Diventano Yang quando consumano troppi alimenti Yang (prodotti animali) e diventano infelici. Alcune hanno orrore del maschio. Non hanno desiderio di essere amate da un uomo e preferiscono gli uomini passivi ed effeminati che sono obbedienti e dolci, oppure diventano omosessuali o amano gli animali. La loro esistenza è infelice, perché violano il principio fondamentale della vita. Se, d'altro lato, le donne sono troppo Yin, cioè fuggono ogni sessualità, saranno tristi per tutta la vita.

**Gli uomini che sono Yin sono molto più infelici di coloro che sono troppo Yang,** e così pure le donne che sono Yang sono molto più infelici di quelle che sono troppo Yin. Tutti costoro sono nell'impossibilità di formarsi una famiglia felice, ma un uomo troppo Yin ed una donna troppo Yang se si incontrano possono essere più felici che se restano soli.

Quasi tutte le disgrazie della nostra vita e della nostra vita di famiglia – che è l'unità della nostra vita sociale – provengono da difficoltà di ordine



sessuale e di impotenza, sia per mancanza di rapporti gioiosi, sia per eccessi patologici. Molti grandi uomini, come Socrate, Confucio e Tolstoj, ebbero una fine disperata a causa della loro moglie, che era malata; uomini Yin divennero celebri perché aiutati da donne molto Yang, come Anatole France da M.me de Caillavet; Nelson da Lady Hamilton, ecc..

Qual'è la causa dell'impotenza, della frigidità femminile e della mancanza di appetito sessuale nell'uomo?

Uomini e donne dipendono dai loro ormoni, ma non sanno come formare e controllare un appetito sessuale normale con la loro alimentazione. Essi giocano a mosca cieca e scelgono il loro compagno senza conoscere chi conviene loro meglio. Il loro giudizio è fortemente velato perché sono guidati da ragioni di basso livello come quelle dei sensi, del sentimento, dell'intelligenza, o di ordine economico, oppure dalla più bassa: l'attrazione fisica. **Se conoscessero il principio unico dell'universo, l'Yin-Yang, saprebbero scegliere il migliore e, quando si sbagliano, potrebbero cambiare la costituzione del loro compagno con la macrobiotica.**

**La filosofia orientale, che impregna tutta la nostra scienza e tutta la nostra tecnologia, non riunisce i ragazzi e le ragazze per giocare o studiare in una stessa sala, quando hanno superato i 7 anni. È il modo migliore per sviluppare e per rinforzare la natura Yang dei ragazzi e Yin delle ragazzine, che imparano tutti il principio Yin-Yang fin dalle scuole elementari. Lo studio consiste nell'imparare l'applicazione del principio Yin-Yang in tutti i campi della vita. Questa filosofia insegna come trovare il compagno più adatto tra coloro che sono nati agli antipodi dell'orbita terrestre, cioè a 180 giorni di distanza, ed in una famiglia la più diversa possibile, al fine di contribuire alla più forte attrazione reciproca.**

**C'è di più; noi disponiamo di migliaia di alimenti e bevande che possono cambiare la nostra costituzione, il nostro desiderio sessuale, le nostre tendenze intellettuali, il nostro comportamento e di conseguenza il destino nostro e di coloro che stanno intorno a noi.** Certi vegetali sono miracolosamente afrodisiaci, altri sono anafrodisiaci ed agiscono istantaneamente: il 'siitaké', fungo giapponese, il 'kanpyo', la radice di Konophallus Konjak, ed in particolare la sagittaria che uccide il nostro appetito sessuale immediatamente e completamente. Essi sono utilizzati nei templi buddisti e nelle famiglie religiose del Giappone. **Lo zucchero, le caramelle, le creme gelate, le stesse bevande non alcoliche, la frutta soprattutto quelle provenienti dai paesi caldi, le patate e le melanzane e le vitamine possono sostituirli. Alcune donne le utilizzano nella loro cucina quando il marito è troppo Yang (crudele e violento nel proprio comportamento**



sessuale). **Mariti che ignorano i segreti della macrobiotica li consumano ogni giorno, diventando o così docili e impotenti.**

Non mi prolungherò oltre, perché si trovano sempre persone che ne farebbero cattivo uso. **È meglio seguire il regime macrobiotico che trasforma la vostra costituzione lentamente, ma sicuramente.**

Il cibo ci sostiene ed è grazie ad esso che noi possiamo agire; **possiamo uccidere l'uomo più robusto alimentandolo con prodotti Yin** ed è molto meno difficile influenzare il desiderio sessuale.

Le donne frigide, invecchiando, sono generalmente sospettose, mistiche, piene di calunnie. Con il tempo questa tendenza si trasforma in malattia mentale e, in questo caso, conviene adottare il regime n.7 molto rigidamente per qualche settimana.

**Influenza:** Prendete della crema di riso integrale, del kouzou (183), dell'ume-syo-kouzou (191). Se soffrite molto, prendete del tè Mû (176) o haru (181). Rileggete i suggerimenti generali. Coloro che seguono il regime macrobiotico non possono essere colpiti da questo male (78, 1, 184bis).

**Insonnia:** Seguite alla lettera il regime n.7 e prendete una tazza di tè verde con salsa di soja (tamari) prima di coricarvi, o un cucchiaino pieno di gomasio (50). Se l'insonnia è Yang (175).

**Iperinsulinismo:** È il male di transizione verso il diabete (ipoinsulinismo). Potete guarirvi molto facilmente con il regime n.7, gomasio (50), syoyu (tamari), tekka (156), zucca giapponese (73, 74), azuki (3, 123, 71, 192d, 185).

**Ipermetropia:** È Yin o Yang. Seguire le direttive generali e se è Yang, non ridurre i liquidi e prendere il sale con moderazione.

**Itterizia. Epatite:** È raccomandato il digiuno almeno per tre giorni. Prendete poi della crema di riso con qualche umebosi. Se questo male colpisce un bambino ancora lattante che non può guarire in pochi giorni, il caso è grave. La madre deve diventare Yang consumando alimenti Yang; nessun trattamento è necessario per il bambino. Evitare i prodotti animali, soprattutto in estate (172, 190, 190bis) e regime n.7 o 6 con gomasio, syoyu (tamari), tekka (156).

**Lebbra:** Questo male è facile da guarire, come il cancro, poiché esso **attacca solamente le persone che hanno un'ottima costituzione.** È causato da un eccesso di Yin, come il cancro. Seguite il regime n.7 bevendo pochissimo ed applicando le ricette (238, 239). Prendete 'kinpira' (54).



**Leucemia (Cancro del sangue):** Vedere 'Cancro'. Questa malattia è guarita in 10 giorni se avete ben compreso la filosofia e la medicina dell'Estremo Oriente e se saprete preparare dei pasti macrobiotici. Specifico: grano saraceno (25, 30), gomasio (50), tekka (156, 178, 54, 56). Bere il meno possibile.

**Leucodermia (Lebbra bianca):** Questa malattia proviene da una alimentazione troppo Yin ed in particolare **da frutta in troppa abbondanza**. Non mangiate più e guarirete. Ma in generale le persone che soffrono di questa malattia ripugnante non sono amate perché sono molto ostinate (54, 56, 156, 50, 238, 239).

**Leucorrea (bianca, verde o gialla):** Questo male è molto diffuso e le donne che ne soffrono non possono essere felici, anche se sono molto ricche, intelligenti e belle. La leucorrea verde è la più Yin. Provate il regime n.7 e prendete dei semicupi (243, 244) molto caldi, un quarto d'ora prima di coricarvi, per 15 giorni almeno (254, 255, 256, 180).

**Malattie di cuore:** La mortalità degli Americani per le malattie di cuore è la più forte del mondo, e la medicina occidentale non può opporle né mezzi preventivi, né mezzi curativi, nonostante che siano impiegati milioni per queste ricerche. Secondo la nostra medicina, le molteplici cause delle malattie di cuore sono tutte nella categoria Yin. **Il cuore è uno degli organi più Yang del nostro corpo e conseguentemente il suo più grande nemico è Yin.**

Si potrebbe scrivere un grosso libro sulle malattie di cuore. Io non ne ho il tempo, ma potreste scriverlo voi stessi seguendo il regime n.7. Con gomasio (50), syoyu (tamari), tekka (156).

Potete provare (188), se il vostro caso è grave, una volta al giorno per tre giorni, e sarete sorpreso del vostro miglioramento (192c, 192d, 178, 144, 170, 130, 142bis). Bere il meno possibile. Prima di coricarsi prendere un cucchiaino di gomasio o di syoyu (tamari).

**Mal d'aria:** Bevete il meno possibile prima di partire e conservate un po' di gomasio in bocca durante il volo. Non prendete zucchero, né caramelle, soprattutto niente alcool. Se seguirete i nostri consigli per un mese o due non avrete mai male al cuore, sia che siate nell'aria che sull'acqua o al mattino al risveglio.

**Mal di denti:** Applicare della dentí (252) sui denti e la gengiva. Non bevete liquidi Yin. Ci si può anche lavare la bocca con acqua salata con sale marino arrostito.



**Mal di reni:** Questi mali sono molto frequenti, ma **ricordatevi che i reni sono molto Yang, tre volte più del cuore.** Per questo tutte le malattie dei reni sono dovute ad una alimentazione ed in particolare a bevande troppo Yin. **Bevete sempre meno ed evitate ogni cibo troppo Yin consultando la tabella degli alimenti.** Il rimedio specifico consiste nel prendere della crema di riso (192a) e del succo di azuki con un poco di sale (185). Se il male è serio, utilizzate i mezzi 238, 239, 3, 123, 178, 50. Tubercolosi renale: prendete in più del grano saraceno (25, 30).

— Albuminaria: è molto Yin, dilatazione dei glomeruli di Malpighi: medesime direttive;

— Uremia: medesime direttive, cessare di assorbire prodotti animali, **prendere gomasio quanto si può.**

**Mal di stomaco:** Prendete del 'syo-ban' (178) dell'ume-syo-ban (190bis), della crema di riso con un po' di gomasio (50) oppure applicate i rimedi (238, 239). In caso di dolore inghiottire un po' di 'denti' (252) diluita nell'acqua. Bere anche (192c).

**Mal di testa:** Il mal di testa è qualche volta un avvertimento contro l'emorragia cerebrale. È provocato dal consumo eccessivo di cibi ricchi di alimenti Yin. Se prendete un medicamento per uccidere il dolore, vi suicidate, poiché dissimulate la vostra malattia paralizzando il vostro sistema nervoso che è la vostra difesa. **Ogni mal di testa indica un eccesso di acidità e l'aspirina è un acido molto forte,** come tutte le vitamine. Prendete una piccola cucchiainata di gomasio. Le bevande macrobiotiche seguenti sono ugualmente ottime (171, 172, 176, 178, 184, 192a, 183, 257, 158, ecc.). Vedere anche 'Raffreddori'.

**Mancanza di appetito:** Prendete del riso 'kayu', (16b); Miso 'zasui', 20; Crema di riso (22a, 192a) con gomasio e soyoyu (tamari) (78, 172, 178).

**Meningite:** Adottate il regime n.7 con un po' di gomasio durante un mese. In seguito quelli n.6 e 5 dei nituké di qualsiasi legume.

**Mestruazioni irregolari:** Adottate il regime n.7, 6 o 5 e del tè mû. Bevete un po' meno. Prendete dei semicupi (243, 244, 254, 255, 256, 180, 192c).

**Metrite, cancro dell'utero:** Seguire il regime n.7 con gomasio, soyoyu (tamari). Bere il meno possibile. Fare la seguente preparazione: Prendere una scodella di terracotta (non di porcellana) farla scaldare lentamente, romperla, farne dei pezzetti, macinare in polvere, mettere in una

scodella e versarvi del tè bollente. Coprire. Dopo aver lasciato freddare, bere la parte superiore del liquido una volta al giorno (100 cc).

Prendere del gomasio in proporzione di 2 cucchiaini per pasto. Bere anche (180).

**Miopia:** La maggior parte delle miopie sono causate da un ingrandimento del diametro dell'occhio, ciò che è Yin; alcune sono provocate dall'ingrandimento del potere di rifrazione del cristallino, risultante da eccesso di Yin o da eccesso di Yang. La guarigione si ottiene con l'adozione del regime macrobiotico che dona un buon equilibrio tra lo Yin e lo Yang.

**Mixedema:** Sopprimere tutti i prodotti animali e adottate la dieta n.7 o 6 con gomasio (50), syoyu (tamari), (130, 142bis, 177, 178).

**Morbillo:** Dare della crema di riso (22a e 192a), del kouzou (183), 2-3 tazze al giorno. Nessuna minestra di ravanello, né febbrifughi, né cibi Yin, né 'tohu'.

**Morbo di Basedow:** Molto facile da guarire con il regime n. 7 e del gomasio.

**Morbo di Parkinson:** Ne esistono due varianti: Yin e Yang che non sono riconosciute dalla medicina ufficiale. La prima consiste nel tremito mentre l'altra si riconosce da una agitazione più pronunciata. La prima è guarita con il regime n.7 con un po' di gomasio e diminuzione dei liquidi; la seconda con i regimi n. 5 o n. 4 senza gomasio e bevendo moderatamente (130, 142bis, 144, 144bis, 56).

**Nausee mattutine:** Nessuna donna macrobiotica ne soffre. Se le nausee sono forti, prendete del tè dragon (180).

**Nefrite:** Vedere 'Mal di reni'.

**Nevrastenia:** Regime n.7 con un po' di gomasio (192a, 178, 172, 171, 176, 177, 177bis, 156).

**Nevrite, nevralgie, sciatiche:** Osservare strettamente il regime n.7 e bere il meno possibile, prendere (56, 144, 144bis, 136, 170, 71). Per uso esterno: (238, 130, 142bis).

**Obesità:** Seguite il regime n.7 con 30 o 60 gr. di ravanello crudo ed un poco di gomasio durante un mese o più. Bere il meno possibile.

**Osteite, osteomielite, tubercolosi ossea:** Seguire il regime n.7 con gomasio (50), tamari, tekka (156), kinpira (54, 136, 130, 142bis). Compresse di zenzero (238) e impiastro di arbi (239).

**Otite media:** Adottate rigidamente il regime n.7. Se è molto forte, prendete il n. 193 per qualche giorno.

**Ozena:** Regime n. 7 stretto bevendo il meno possibile.

**Paranoia:** Questa varietà di schizofrenia è fondamentalmente molto Yin con componenti patologici Yang, ciò che provoca della violenza, della crudeltà e delle collere omicide. Il regime 7 è raccomandato senza preparazioni Yang.

**Paura:** Si tratta come l'epilessia.

**Pericardite:** Vedere **malattie di cuore**.

**Periostite:** Adottare il regime n.7 con un po' di gomasio. Applicare delle compresse allo zenzero ed impiastri di *yucca* quattro volte al giorno. Prendere (136, 130, 142bis).

**Peritonite. Enterite. Tubercolosi intestinale:** Seguire il regime n.7 con qualche umebosi. Utilizzate l'impiastro (239) e delle compresse allo zenzero (238), contro i dolori (246). Fare prendere (183).

**Piorrea:** Regime n.7 con gomasio (1-3 cucchiaini per pasto), dentì (252) 3 volte al giorno come applicazione sulle gengive. Lavarsi la bocca con l'acqua salata con sale marino arrostito.

**Polio:** Questa malattia è molto Yin. Evitate tutto ciò che è ricco di vitamina C, di zucchero, di potassio, di acido, le frutta e l'insalata. **Il regime n.7 con un po' di gomasio e bevendo sempre meno sarà sufficiente.** Prendete delle radici di bardana e fate dei Kinpura (54) così come tutti i piatti Yang (192d, 144, 136, 71, 170, 156, 144bis, 56).

**Polmonite:** Dare della crema di riso (22a e 192a) con un po' di gomasio o di soyoyu (tamari). Preparare (193 e 249). Dare da bere il meno possibile. Fare compresse di zenzero (238).

**Prolasso:** Adottate il regime n.7 con un po' di gomasio; utilizzate le compresse e gli impiastri (238 e 239).

**Psoriasi:** Vedere 'eczema'.



**Reumatismo:** Bevete sempre meno e mangiate solamente riso arrostito. Applicate i due rimedi (238 e 239). Prendere (192d, 71, 193, 144, 156, 178, 55).

**Schizofrenia:** Questo male, caratterizzato da una separazione dei processi mentali e fisici, è Yin. Nella maggior parte delle sue manifestazioni, si constata una mancanza di Yang (forza centripeta) ed una perdita di coscienza, con un sentimento di irrealtà e l'impressione che ci si trovi al di fuori del proprio corpo, al di sopra della terra. **È la malattia più Yin delle persone di costituzione debole, come il cancro è la malattia più Yin delle persone di costituzione forte.** Seguite rigidamente il regime n.7 per 3 settimane almeno, con del tè verde naturale e della salsa di soja (syo-ban) e prendete bevande Yang. (V. **paranoia**).

**Sclerosi a placche:** Seguire il n.7 o il n. 6. Bere poco. Prendere sale in quantità moderata. Preparare (56, 144, 144bis, 130, 142bis, 71, 136, 170). Trattamento esterno (238 e 239).

**Scorbuto:** Cessate di assorbire prodotti animali. Seguite i regimi n.7, 6 o 5 con prezzemolo (da 2 a 3 cucchiaini al giorno), ravanello nero (56, 143).

**Sifilide:** Questa malattia è contagiosa solamente per le costituzioni Yin. È facile da guarire, poiché la spirocheta è molto Yin, cioè molto debole e molto vulnerabile al sale. Provate il regime n.7 con gomasio, syoyu (tamari) (156, 178).

**Sinusite:** Seguite il regime n.7 con gomasio (2 cucchiaini pieni per pasto). Mangiate radici di loto; 50 gr. al giorno, fritte nell'olio di sesamo. Bere (181, 182, 183, 184bis).

**Siringomelia:** Seguire il regime n.7 con gomasio (50), syoyu (tamari), bere poco e prendere (56, 144, 144bis, 136, 170, 171).

**Sterilità:** Seguite alla lettera il regime n.7 per 15 giorni, poi il n. 6, 5 e 4 per qualche mese. Fate dei semicupi molto caldi (243 o 244), un quarto d'ora prima di coricarvi, così come i n. 254, 255, 256. Bere (180).

**Tetano:** Regime n.7 con gomasio, syoyu (tamari). Bere il meno possibile. Fare le compresse (238).

**Tifo:** Malattia tipicamente Yin. Adottare il regime n.7 con gomasio. Bere poco. Fare compresse di zenzero (238, 245, 246, 255). Prendere (183).

**Torcicollo:** Regime n.7 o 6. Compresse di zenzero (238).



**Tosse (compresa la tosse asinina, la tubercolosi e l'asma).** Seguite il regime n.7 con un po' di gomasio. Tutte le tosse possono essere guarite in pochi giorni, compresa l'asma di 20 anni. Vedere anche (180 e 182), come i suggerimenti generali (192d, 184bis, 157, 71, 193).

**Tracoma:** Seguite il regime n.7 con un po' di gomasio; la crema di riso integrale (22a), il tekka (156 e 157), i kinpura (54) sono specialmente raccomandati. I rimedi esterni (238 e 239) sono ottimi, come i (242 e 251).

**Tromboarterite:** Regime n.7 con gomasio. Bere il meno possibile (130, 142bis, 238).

**Varici:** Questo male può essere guarito rapidamente con l'alimentazione macrobiotica normale, evitando tutto ciò che è Yin. Un semicupio di un quarto d'ora (243 o 244) prima di coricarsi è ottimo per le donne. Preparare (130 e 142bis). Se vi sono ulcerazioni fare (238 e 239).

**Vegetazioni adenoidi:** Regime n.7 con gomasio; fare delle compresse di zenzero sulla gola 3 volte al giorno.

**Zoster, Erpes :** Regime n.7 con gomasio; vedi 'Nevriti'.

I casi esposti sono solamente alcuni esempi di trattamento delle malattie più comuni per la macrobiotica. Dovete imparare a trattarne altre. **Ciascuno deve essere il proprio medico, e potete esserlo, come lo sono gli animali.** Niente è impossibile, potete dire alla montagna di gettarsi nel mare se avete una vera fede od una profonda comprensione della filosofia orientale.



## Capitolo 12

# ALIMENTO PER LATTANTI

**Il latte della mamma influenza tutto il destino del bambino.** Biologicamente, il latte di mucca o di qualunque altro animale non è destinato ai figli dell'uomo; quando il latte naturale manca, potete nutrire i vostri bambini con del kokkoh (172), seguendo la tabella che segue. Non li nutrite troppo: una fame moderata, un po' di sete e di freddo durante il loro primo anno li renderanno Yang e consolideranno la loro costituzione e la loro personalità.

Diluite del kokkoh (vedi ricetta n.172), in 10-15 volte il suo volume di acqua, secondo l'età del bambino, e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Non mettete troppa acqua. Le quantità da usare sono minori di quelle del latte di mucca.

**Non svegliate il bambino per nutrirlo.** È meglio saltare un biberon quando il bebè non ha un buon appetito. **Il kokkoh è raccomandato a tutti, anche agli adulti, in luogo della colazione,** e lo si può usare anche per fare dolci.

Nel corso del 4° mese, aggiungete da 5 a 10 grammi di purea di cipolle, di carote, di crescione, ecc. Durante il 5° mese, dal 10 al 50% di questa alimentazione può essere sostituita progressivamente da riso integrale cotto in 5-6 volte il suo volume di acqua. Si può continuare così fino al 9° mese.

Nel 13° mese, date **150 grammi di riso integrale**, cotto in 3 volte il suo volume di acqua, da **30 a 40 grammi di legumi cotti** in un po' d'olio vegetale e sale, 2-3 tazze d'acqua, del tè di riso e del caffè Ohsawa.

Tra il 16° ed il 24° mese, potete aumentare progressivamente la quantità di riso e di legumi.



ETÀ	KOKKOH	ACQUA	NUMERO al giorno	QUANTITÀ per volta	QUANTITÀ al giorno
1 giorno:	<i>alcune cucchiainate d'acqua con 0,5%</i>				
2	10 gr	100 cc	da 3 a 5	10 cc	40 cc
3	»	»	»	20 cc	120 cc
4	»	»	»	30 cc	180 cc
5	»	»	»	40 cc	240 cc
6	»	»	»	50 cc	300 cc
7	»	»	»	60 cc	360 cc
8	»	»	»	70 cc	420 cc
9	»	»	»	80 cc	480 cc
10	»	»	»	90 cc	540 cc
1 mese	»	»	»	100 cc	600 cc
2	12 gr	»	6	110 cc	660 cc
3	»	»	»	120 cc	720 cc
4	18 gr	»	»	130 cc	780 cc
5	»	»	»	140 cc	840 cc
6	»	»	5	180 cc	900 cc
7	»	»	»	200 cc	1000 cc
8	»	»	»	200 cc	1000 cc
9	»	»	»	200 cc	1000 cc
1 anno					



## Capitolo 13

### ALCUNE IDEE

1. Non lasciate immersi i legumi nell'acqua per troppo tempo, che siano a pezzi o no.
2. Non sbucciate nessun legume.
3. Mangiate tanto riso ed altri cereali quanto volete, ma masticateli bene.
4. **Potete mangiare cereali sciupati e decomposti senza nessun pericolo.** Se sono decomposti, il vostro stomaco ve ne sarà riconoscente, perché non avrà bisogno di digerirli; essendo la digestione una decomposizione. Se il riso è coperto di muffa, sarà assimilato molto facilmente.
5. **Non gettate un solo granello di riso, altrimenti commetterete un crimine del quale sarete presto o tardi punito.** Se ognuno ne sprecasse un grano per pasto, noi perderemmo 2.600 milioni di granelli a pasto, fors'anche tre volte di più per giorno, cioè una quantità che ci permetterebbe di nutrire un milione di persone.
6. Non mangiate abitualmente ciò che fugge o protesta: i legumi, le alghe, i molluschi compresi.
7. Non prendete nulla di chimico o d'industriale, poiché tali prodotti spezzano l'armonia universale.
8. Voi potete mangiare di tutto secondo l'armonia universale, cioè frutta di stagione, coltivata senza concimi chimici, né insetticidi, ecc. L'ordine dell'universo comporta una giustizia assoluta. **Se la produzione delle mele nella regione permette ad ognuno di mangiarne una sola, coloro che ne**

**mangiano di più le rubano al vicino, e per questo saranno posti, presto o tardi, nel carcere della malattia.**

## 13.1 Il sale

Circa 30 anni fa, il professor Quinton, allora professore alla Sorbona, emise la teoria che tutti gli esseri viventi venivano dal mare. Il suo libro: *L'Acqua di Mare* è molto interessante e la sua teoria è accettata dagli uomini di scienza di tutto il mondo. Il suo «Plasma di Quinton» è venduto molto bene da oltre 30 anni; il suo Istituto a Parigi, il suo laboratorio e la sua clinica sull'Atlantico sono celebri. Egli foggì il termine '*talassoterapia*' e raccomandò l'uso del sale.

Per questo sono estremamente sorpreso di constatare che **la paura del sale, nonostante non sia basata su nessun dato scientifico, domina la moderna medicina**. La più importante funzione del nostro corpo riposa su un buon equilibrio tra il sodio ed il potassio nel sangue e soprattutto nel cervello. Inoltre, l'uomo ha creato la sua civiltà grazie alla scoperta del fuoco e del sale, considerato come il bene più prezioso nella nostra vita giornaliera dall'inizio della storia. Il 'salario' era il sale, Gesù disse che noi dobbiamo essere il sale della terra. **Se il vostro sangue manca di sale, voi soffrite di acidosi**. Di modo che possiamo chiederci da dove provenga questa paura del sale, se non da una prolungata superstizione.

Provate a mangiare un po' di sale con la nostra cucina macrobiotica per 10 giorni, o anche durante un solo giorno: vedrete che esso non porta alcun danno, ma porta piuttosto un miglioramento se ne prendete in quantità ragionevole.

## 13.2 Medicina popolare

Voi possedete una medicina popolare, come noi abbiamo la nostra, vecchia di 5.000 anni, ma **la vostra non ha basi filosofiche né logiche ed è piena di convinzioni personali** che non sono state «filtrate dalla selezione naturale» di migliaia d'anni di esperienza. **Ciò è molto pericoloso, soprattutto quando le opere di «Medicina popolare» si vendono molto** ed i loro autori consigliano ad esempio la mescolanza di miele e di aceto. L'autore di una di queste ricette preconizza l'aceto di mele che può essere assorbito nell'acqua, ma perché sia pienamente efficace, bisogna mescolarlo con miele allo scopo, dice l'autore, di «fare una combinazione Yin-Yang». (Times del 27 dicembre 1959).

Quale errore! Prima di tutto il miele e l'aceto sono molto Yin, di modo che



**questa mistura sarebbe utile solamente per un piccolo numero di persone molto Yang per un periodo di tempo molto breve, ma sarebbe fatale a tutti coloro che soffrono di malattie Yin**, cioè che hanno una pressione anormale, troppo alta o troppo bassa, che hanno dei reumatismi, la poliomelite, la tubercolosi, l'artrite, l'asma, un cancro, ecc. Sono certo che tale alimentazione sarà abbandonata come tutti i rimedi nuovi, ma, in attesa, quanti vedranno il loro male peggiorare e moriranno?

La nostra alimentazione macrobiotica ha nutrito per migliaia d'anni milioni di persone. Essa è stata formata da esperienze innumerevoli ed i suoi piatti e bevande non sono solamente creazioni empiriche, ma si accordano con la nostra concezione filosofica dell'universo. Infine, ho scelto i migliori per indicarveli.

### 13.3 La vostra storia

Se avete ristabilito la vostra salute e se avete cominciato ad intravedere nuovi orizzonti, scrivetemi una breve storia della vostra vita. **Bisogna anche che indichiate ai vostri vicini, se sono malati, la superiorità del metodo macrobiotico per ritrovare la salute e la felicità. Se non lo fate, significa che non siete completamente guarito e che siete ancora esclusivo, antisociale, egoista e che avrete delle ricadute.** L'esclusivismo è il male più difficile da guarire e l'origine di molte disgrazie; bisogna quindi che diventiate il tipo d'uomo che non può detestare nessuno. Amare è donare e nulla chiedere in cambio, ogni reciprocità è egoista. **Donare e donare sempre vi farà diventare creatori; tutto ciò che possedete sarà perduto presto o tardi, e donare senza posa è mettere i propri beni nella «banca illimitata dell'infinito».**

Questa banca è allo stesso tempo una compagnia di assicurazione che può garantirvi una vita infinita al contrario di quanto fanno le compagnie ordinarie. **Ciò che vi dispensa questa banca come prima cosa è la salute e la felicità; in altri termini, le chiavi del Regno dei Cieli.** Queste chiavi non sono altro che la comprensione dell'armonia universale e del suo principio unico che, in macrobiotica, si chiamano l'arte della salute e della rigenerazione.

Parlatemi delle vostre esperienze, poiché esse incoraggiano altre persone ed è il primo passo nella vita nuova che è la vera.



# Appendice A

- 

## A.1 Una guarigione in 10 ore

«Più larga è la faccia, più larga la schiena; più violento il male, più rapida la guarigione».

M.E. è stato guarito dalla macrobiotica in 10 ore e non in 10 giorni, di una malattia strana e violenta.

M.E., scrittore di 52 anni, era profondamente depresso tre anni fa, dopo aver sofferto ulcere al tubo digerente per 10 anni. **Aveva paura di tutto, in particolare di vedere gente ed era estremamente freddoloso (due sintomi Yin)**. Sua moglie, 45 anni, pittrice, pesava più di 90 kg ed era anch'essa molto depressa. Tutti e due attendevano la cupa fine di una vita miserabile.

Dopo aver seguito imperfettamente i miei consigli per qualche mese, la signora E. perse 32 kg., senza medicine né cure, e si trovò ringiovanita di 20 anni. Mentre prima era incapace di salire senza aiuto i 6 piani del suo appartamento e dimostrava 70 anni, diventò elegante, affascinante, piena di gioia di vivere. M.E. cambiò considerevolmente, ma non completamente, e non ebbe più paura della vita.

Tutti e due presero coraggio al punto da abbandonare il loro mestiere ed aprire il primo ristorante macrobiotico, nel cuore di Parigi, tre anni fa, allo scopo di propagare la macrobiotica. Ebbero un grande successo, ed in seguito furono aperti altri tre ristoranti macrobiotici a Parigi. Tuttavia, la guarigione ed il ringiovanimento di M.E. non erano così evidenti come quelli della moglie, e mi chiedo perché. Dato che egli era uno dei più entusiasti tra coloro che erano stati guariti

‘miracolosamente’ dalla macrobiotica, pensavo che anche il suo ringiovanimento si sarebbe prodotto, e che se era lento a giungere, era perché il suo stato era profondo.

Il 14 ottobre 1959, fui svegliato dalla telefonata della signora E. che mi disse che suo marito stava per morire. Le raccomandai di chiamare un medico poichè abitavo fuori Parigi e non c’erano treni alle 3 del mattino. Il dottore consigliò il ricovero in ospedale in vista di un’operazione immediata.

In seguito mi recai con mia moglie all’ospedale dove trovammo il nostro amico che, malgrado una cura urgente, stava soffrendo atrocemente. Mi chiedevo se c’era un eccesso di Yin o di Yang.

— È la disidratazione, mi disse M.E.

Pensai che la perforazione intestinale di cui si lamentava il mio amico non poteva essere stata provocata dalla disidratazione né dal sale che, al contrario, guariscono qualsiasi ulcera, perforazione od emorragia. In effetti, io avevo l’impressione che egli avesse seguito la dieta macrobiotica per tre anni e che non potesse, di conseguenza, essere molto malato, ed ancor meno avere una perforazione. Mia moglie ed io notammo che il suo addome era molto gonfio e sensibile, il che mi confermò che il male era provocato da un eccesso di Yin (espansione o forza centrifuga). I dottori dell’ospedale lo sottoposero ai raggi X e conclusero per la perforazione.

— Non avete mai preso qualcosa di molto Yin? gli chiesi.

La risposta fu un ‘no’ deciso.

L’indomani rimandai la mia partenza per gli Stati Uniti ed ebbi un colloquio con la signora E.

— Vostro marito ha mangiato recentemente qualcosa fuori dal vostro ristorante?, le chiesi.

La risposta mi sorprese notevolmente, poiché la signora E. mi disse che suo marito e lei avevano consumato i loro pasti in un ristorante cinese tutti i sabati e mi ricordai ch’essi ci avevano invitati, mia moglie ed io, il 10 ottobre nello stesso ristorante, dove egli mi aveva sorpreso per aver mangiato 3 volte più di me del riso bianco con una salsa estremamente Yin. **Nella maggioranza dei ristoranti cinesi o giapponesi di Parigi, si aggiunge a tutte le pietanze un prodotto chimico, la glutamina**, fabbricata a Hong-Kong senza controllo del governo, di modo che **tutte le salse sono artificiali e molto Yin**. Inoltre, viene servita una quantità di alimenti ricchi di fattori Yin (potassio, fosforo, zolfo, amminoacidi) come germi di bambù, soja germinata, funghi, vermicelli, maccheroni, ecc. Se volete, fate



questo esperimento: **date ogni giorno da 100 a 200 grammi di germi di bambù o di soja germinata ad un tubercoloso ed egli sputerà presto del sangue.**

Tuttavia, **questo eccesso di Yin può essere neutralizzato da un a altro cibo, e soprattutto da un poco di sale.** Dato che M.E. aveva sofferto di ulcera durante 10 anni, era più sensibile di sua moglie a questi fattori. Era migliorato in questi ultimi anni, ma aveva nuociuto alla sua guarigione andando regolarmente al ristorante cinese. Egli credeva di rimanere fedele alle mie direttive, poiché credeva che l'alimentazione cinese fosse la più vicina alla cucina macrobiotica; il suo ristorante era chiuso tutti i sabati, ed egli andava all'altro, molto vicino.

Dato che ero convinto che il male di M.E. fosse dovuto ad un eccesso di Yin, chiesi ad un mio amico francese, dottore in medicina, che rappresenta l'Associazione francese dei medici nei congressi internazionali, di insistere presso i dottori dell'ospedale di non fare alcuna operazione e di non dare a M.E. né cibo né iniezioni.

Infine l'operazione ebbe luogo, malgrado tutto, il 20 ottobre e dopo numerose iniezioni; i chirurghi non trovarono alcuna perforazione, ma solamente alcune cicatrici di vecchie ulcere con un'impercettibile fessura al duodeno.

Il 21 ottobre, malgrado le cure, le sofferenze ed il gonfiore persistevano; e così fu anche il 22 e il 23 ottobre. Fu proposto a M.E. il suo primo pasto dal giorno del suo ricovero in ospedale: purea di patate, carne, succo di frutta, caffè-latte zuccherato, che M.E. rifiutò sapendo che tali alimenti, molto molto Yin, avrebbero aggravato il suo male.

Il 24 gli fu data una tazza di cacao o di cioccolato, molto ricco di potassio, dunque molto Yin, e di fosforo, ancora più Yin del potassio; il che aumentò talmente il gonfiore e le sofferenze di M.E. che invocò la morte. Egli accettò di venire a casa mia, ma la moglie si oppose a causa della sua debolezza. Poco dopo il mio amico dottore mi anticipò che mi sarebbe stato affidato tre giorni dopo e che avrei dovuto vegliarlo particolarmente, essendo il suo caso disperato.

Il 2 novembre, la signora E. venne a dirci che suo marito era troppo debole per essere spostato e che avrebbe potuto venire da noi solamente due o tre giorni dopo. Avendo già rinviato due volte la mia partenza per gli Stati Uniti dove avrei dovuto fare un ciclo di conferenze, dichiarai che non potevo più attendere e che saremmo partiti l'indomani. Ma la signora E. insistette talmente che rinviavi ancora la mia partenza.

Il 4 novembre, M.E. arrivò finalmente a casa nostra e cominciammo a curarlo.

Il 5 novembre notammo un lieve miglioramento, dovuto alle cure attente di mia moglie.

L'indomani, le sofferenze aumentarono nonostante che, dal suo arrivo, **mi fossi sforzato di sbarazzarlo da tutti i fattori Yin che si erano incrostati nel suo organismo da ormai tanto tempo.**

L'osservai per un'ora, pensando che avevo finalmente trovato la malattia '*incurabile*' che cercavo invano da 17 anni. Finalmente trovai la cura.

— Mio caro amico, gli dissi, **prendete queste 10 umebosi (prugne conservate nel sale) ed inghiottitele senza masticarle.**

Dopo averne inghiottite due, si fermò, incapace di prenderne altre. Avendo assorbito pochissimi liquidi durante tre settimane, era interamente disseccato. Con un po' d'acqua ne poté inghiottire ancora alcune.

Tornai la sera; ne aveva inghiottite sette. Durante la mia assenza, mia moglie lo aveva curato ed aveva contribuito con il potere di guarigione delle sue mani. **Egli vomitò qualcosa di nerastro ed emise una quantità di gas;** il che gli procurò un certo miglioramento.

**Gli annunciai una grande pulizia del suo tubo digerente nelle ore seguenti e gli dissi di non spaventarsi.**

Durante la notte, mi recai verso le 2 nella sua camera e lo trovai, come sua moglie, tranquillamente addormentato. Nella stanza da bagno **trovai la sua biancheria ed il suo pigiama coperti di macchie nere come l'inchiostro.** Si era finalmente liberato del suo male qualche ora prima.

Alle sei del mattino, lo sentii ridere a piena gola e mi chiesi se non fosse diventato matto; corsi in camera sua e egli mi ricoprì di ringraziamenti per la sua guarigione, aggiungendo che aveva dormito bene per la prima volta dopo tre settimane.

Il trattamento macrobiotico aveva agito in meno di 10 ore. **Il malato continuò ad emettere una quantità di gas ed i suo addome si sgonfiò completamente.**

Il 7 novembre, noi avemmo a cena sedici invitati che furono meravigliati di sapere che M.E. era guarito ed ancor più di vederlo arrivare senza aiuto, poiché sapevano che era stato malato molto gravemente.

La guarigione di M.E. è uno degli esempi più recenti tra le migliaia compiute in Europa durante il 1959. Ancora una volta imparammo che più larga è la faccia, più ampio è il dorso; più grave il danno, più grande la gioia; più violento il male, più rapida la guarigione.

Una volta di più, i miei confratelli belgi e francesi **assistettero allo strano trattamento di mia moglie che consiste nell'imporre le mani al malato per**



**trasmettergli l'energia per eliminare il suo male. Ella scopre al tocco la parte colpita, ed allevia il malato con l'imposizione delle mani.**

**Ogni persona macrobiotica lo può fare; l'efficacia del potere di guarigione con le mani varia secondo il grado di allenamento nel regime.** Se siete ben allenato, potete alleviare ed anche guarire qualsiasi dolore, anche senza avvicinare le mani e a distanze considerevoli. Possiamo capire, così, come Gesù ha potuto guarire un così gran numero di persone senza nessuna cura medica. Non vi era in ciò nulla di miracoloso poiché **i miracoli esistono solamente per coloro che hanno occhi ma non vedono.**

Sono fiero e felice di questa riabilitazione della medicina orientale. Io sapevo che M.E. non soffriva di una perforazione intestinale, ma accettai la diagnosi del medico curante, pensando che potevo sbagliarmi, persino fino al terzo giorno dopo l'operazione, quando i dottori gli dettero gli alimenti elencati più sopra, con aggiunta di vitamina B, prodotti chimici e carne.

Tutti questi alimenti possono ritardare la guarigione di una malattia Yin ed anche aggravarla, soprattutto se è un'ulcera. **Potete provare facilmente applicando un pezzo di zucchero su una piccola ferita.**

**Migliaia di persone a Parigi ed a Londra soffrono di cancro o di ulcera allo stomaco e non possono essere completamente guariti. Ciò non è nulla di anormale, dato l'enorme consumo di zucchero, caffè e succhi di frutta, che si fa in quelle città.**

È lo stesso per tutte le altre malattie Yin. L'uomo è fatto di alimenti prodotti dal mezzo di cui egli è funzione e che lo collegano all'universo, dove regna il principio Yin-Yang. È impossibile quindi trascurare tale principio, ma pare che i dottori occidentali non se ne preoccupino molto.

Lao-Tse disse che **«noi possiamo vedere il cielo senza guardarlo dalla finestra e possiamo vedere tutto ciò che esiste senza uscire da casa nostra»**. Il cielo, secondo la nostra cosmologia, significa il passato ed il futuro, cioè l'universo infinito, mentre il mondo è quello del presente e della relatività. Io vidi che M.E. non aveva alcuna perforazione intestinale, senza aprire una finestra nel suo addome, così come ho trovato la vera causa del male che egli trascinava da 20 anni o più (cioè il passato, così come la terapeutica da seguire (il futuro), senza «uscire da casa mia».

Il metodo macrobiotico, che consiste nel ristabilire il nostro equilibrio biologico e fisiologico salvò, in 10 ore, M.E. da una sofferenza intollerabile e dalla morte.

**Ho l'abitudine di dire che qualsiasi malattia anche se considerata incu-**



**rabile, può e deve essere guarita in 10 giorni**; ma ciò non significa che questo lasso di tempo sia necessario; esso può essere ridotto ad un minuto, od anche a zero. L'uomo che sta bene tutta la vita si guarisce ad ogni istante delle sue malattie, come un acrobata su una corda tesa che ristabilisce costantemente l'equilibrio tra il suo lato destro ed il suo lato sinistro, aspetti di Yin e di Yang. Tutti gli esseri nascono con il meraviglioso potere di conservare il proprio equilibrio fisiologico in tutte le circostanze interne od esterne, ma Satana acceca l'uomo e lo fa cadere.

Supponiamo ora che M.E. avesse potuto attendere la mia venuta sino al mattino quando fu preso dal suo male; egli avrebbe potuto essere guarito in un'ora e sua moglie ed i suoi amici avrebbero pensato che il suo caso non era molto grave. Nessuno sa che si può morire ad ogni istante; Buddha diceva che la morte ci visita 17 volte ad ogni respiro.

**Molte delle persone che vengono a vedermi e seguono i miei consigli hanno abbandonato la medicina ufficiale, o sono stati abbandonati da essa dopo essere stati curati per anni.** Solo un piccolo numero apprezza il valore della filosofia estremo-orientale, ma la maggioranza non ha fede od ignora la gratitudine. Esse **non sanno che la riconoscenza procura felicità, di modo che non meritano il regno della libertà infinita, della felicità eterna e della giustizia assoluta.** Ed è per questo che non possono avere un Natale gioioso ed un felice anno nuovo tutti i giorni dell'anno. Esse preferiscono vivere di lavori forzati, di falsi piaceri di 'cartamoneta' e di felicità effimera.

Se siete infelice, se c'è una sola cosa, per insignificante che sia, indesiderata e sgradevole nella vostra vita, ciò è dovuto alla vostra ignoranza della meravigliosa armonia dell'universo.

## **A.2 Certificato di decesso proforma dell'impero mondiale della dinastia americana dell'oro**

La moderna civiltà rappresentata dal più grande dinosauro dei nostri tempi, l'impero mondiale americano, è negli artigli della morte. Tale destino è il risultato di un'errata concezione del mondo, analitica, meccanica e meschina.

Quest'ultima scena della Dinastia dell'Oro, come Alexis Carrel l'aveva intravista, venticinque anni fa, è molto più drammatica e grandiosa che quella della fine dell'Impero Romano.

Il pragmatismo americano è stato fabbricato da pensatori eminenti, ma più o meno esclusivisti, come William James, John Dewey e Mortimer Adler. Quest'ul-



timo era talmente esclusivista che battezzò il suo *Sintopicon* una «Enciclopedia delle definizioni del mondo» omettendo tutti i grandi pensatori dell'Oriente. A quell'epoca gli scrissi che la sua opera non era che una mezza enciclopedia.

Il mondo occidentale si disgrega a causa della mancanza di previdenza e del suo rifiuto nel tener conto della storia delle civiltà passate.

Nell'attuale epoca cruciale, è nostro dovere offrire agli Americani il nostro bene più prezioso, il nostro tesoro di 5.000 anni, poiché noi dobbiamo molto alla civiltà occidentale dopo la visita dell'Ammiraglio Perry, il primo Americano che sbarcò in Giappone, esattamente 100 anni fa. Questo ancestrale tesoro, il solo ed unico principio di libertà, di salute, di felicità e di pace mondiale, lo Yin-Yang è l'opposto della filosofia occidentale. Mentre lo spirito occidentale è materialista e analitico, il nostro che ispira la nostra scienza e la nostra tecnica, è dialettico, panoramico, contemplativo ed universale... Si chiama 'Satori' o 'la strada dello Zen', Buddismo, Mahaya, Taoismo, Scintoismo, Vedanta, ecc.

L'introduzione in Occidente di tale concezione di vita con le sue particolari tecniche biologiche, chiamate macrobiotiche, produrrà certamente dei risultati molto interessanti. È il punto di contatto di due civiltà il cui incontro potrà crearne una nuova.

### **A.3 Le mie conferenze negli Stati Uniti**

Dal mio arrivo negli Stati Uniti, nel novembre del 1959, cominciai le mie conferenze sulla filosofia e la medicina in Estremo-Oriente: a Los Angeles, a San Francisco, ma soprattutto a New York. Molti, tra coloro che assistettero alle mie conversazioni, guarirono di malattie e 'incurabili' come: artrite di 20 anni, cancro della prostata, ipertensione, malattie mentali, ecc., senza nessun medicamento, ma seguendo unicamente la macrobiotica.

È grazie ad essa che i popoli dell'Asia vissero migliaia di anni senza infelicità e senza guerre, fino al momento in cui arrivò la civiltà occidentale, con i suoi conflitti, il suo imperialismo e la sua colonizzazione.

Sono stato felice di constatare che il matrimonio tra la filosofia paradossale dell'Oriente e le tecniche materialiste della scienza americana deve condurre verso la libertà infinita dell'uomo e la pace mondiale.

Esaminiamo adesso il drammatico declino dell'impero americano.



## A.4 La disperazione dei dottori americani secondo il «Times» del 7 marzo 1960

Secondo il dottor W. Coda Martin, antico capo di clinica all'ospedale metropolitano di New York, esistono attualmente negli Stati Uniti 88.954.534 malati incurabili; **questo dottore aggiunge che, non soltanto la metà della popolazione è incurabile, ma soltanto il 13% dei restanti è esente da difetti fisici.** Ecco la tavola di tale situazione:

Disturbi allergici .....	20.000.000
Malattie del sistema nervoso .....	15.000.000
Psicosi .....	16.000.000
Arteriosclerosi e malattie di cuore ..	10.000.000
Bambini tardivi (ne nasce 1 ogni 1/4 d'ora) da 3 a .....	5.000.000
Ulcere allo stomaco e al duodeno .....	8.500.000
Cancro .....	700.000
Distrofie .....	100.000
Tubercolosi (100.000 nuovi casi ogni anno) 400.000	
Sclerosi multiple .....	250.000
Paralisi cerebrali .....	150.000
Vista difettosa .....	10.800.000
Sordità .....	10.000.000
Sterilità .....	15.000.000
<b>Obesità</b> .....	32.000.000
Alcoolizzati .....	4.000.000
Ragazzi delinquenti .....	2.000.000

L'autopsia di 200 soldati americani uccisi in Corea ha dimostrato che circa l'80% di essi soffriva di malattie di cuore, paragonabili alla peste nera del Medio Evo.

Tutti gli anni, 23.000 uomini e 130.000 donne ne muoiono ed un milione circa ne subiscono gli attacchi. Il dottor Paul White, che curò il presidente Eisenhower, ed il dottor Joliffe resero noto al Congresso nel 1956, che gli Stati Uniti sono uno dei paesi dove le malattie di cuore inferiscono di più.

Il presidente Eisenhower dichiarò al Congresso nel 1954, che 25 milioni di americani erano condannati a morire di cancro, a meno che non si fosse trovato un rimedio. Secondo la Compagnia di Assicurazione Metropolitana, la leucemia



ed il cancro al polmone sono le malattie più ricorrenti; la prima è la causa della metà della mortalità dei bambini al di sotto dei 15 anni.

Il cancro al polmone, secondo le statistiche di questa compagnia, è responsabile del 30% delle mortalità per cancro presso gli uomini da 55 a 64 anni, cioè tre volte quella che provoca il cancro allo stomaco che viene subito dopo. È il contrario in Giappone, dove primeggia il cancro allo stomaco. Il cancro al polmone è più Yin, mentre quello allo stomaco è più Yang. **L'uccisore americano è provocato da cause più terribili** di quelle dell'uccisore giapponese: **l'alimentazione chimica ed i prodotti farmaceutici.**

**I casi insospettati di cancro tra gli americani sono rivelati dalle numerose macchie sulla pelle delle persone apparentemente sane.** L'esame a New York, nel 1958, di 491 uomini dall'aspetto sano rivelò 6 cancerosi e 36 portatori di lesioni che avrebbero potuto provocare questo male; tra questi 42 malati, uno solo presentava dei sintomi sufficienti per incitarlo a consultare un medico.

Lo stesso anno, un altro esame a New York rivelò 18 cancerosi tra 297 mariti e 290 mogli. Fra gli uomini si contavano 12 cancerosi, 89 in stato precanceroso e 95 tumori benigni. Fra le donne si trovarono 6 cancerose e 147 in stato precanceroso, di cui 119 al petto e agli organi genitali; esse contavano anche 80 tumori benigni precancerosi. Cioè **più dell'ottanta per cento degli uomini e delle donne sono divorati dal male senza saperlo.** Questo fatto è più incredibile di un romanzo. Se il 60 o l'80 % del vostro corpo fosse in fiamme senza che voi ne dubitaste, né sapeste perché, né come scamparne, voi non avreste bisogno di aver timore di andare all'inferno, voi già ci sareste, trovando tuttavia soddisfacenti le vostre comodità, le vostre medicine, la vostra assicurazione sulla vita e fors'anche il male.

La tavola generale della salute della nazione è ancora più cupa: **un americano su dieci passa una parte della sua vita in ricoveri per alienati** e, secondo M. Gorman, direttore del Comitato Esecutivo incaricato delle malattie mentali, questa proporzione aumenta ogni giorno. **Il monopolio della medicina ufficiale è protetto dallo Stato e dalle sue leggi, malgrado la sua completa ignoranza di ciò che è necessario alla salute, alla vita, alla felicità, e malgrado la sua incapacità totale di impedire queste malattie.**

Ma altri mali cronici infieriscono negli Stati Uniti. Secondo l'Istituto Nazionale della Salute, più di 100 milioni di Americani sono afflitti da disturbi respiratori durante l'inverno. Sapete voi che nessun animale selvatico soffre di tali mali durante i severi mesi invernali? Durante i quattro mesi del 1959-1960 che ho trascorso in America, non ho mai visto dei daini, dei passerini, dei pesci nelle foreste o nei fiumi, avere un raffreddore. Al contrario, sembrano a loro agio nel freddo, senza



riscaldamento, né costosi cappotti. Meno cibo e calore hanno, più diventano belli. Quelli civilizzati hanno perduto questa adattabilità, cioè la libertà infinita, che è rimpiazzata, segretamente o inconsciamente, da una libertà condizionata, che dipende soprattutto dalla soddisfazione dei sensi. **La libertà degli schiavi o dei prigionieri ha in effetti dei magnifici nomi quali 'il comodo', il 'piacere' o 'alto tenore di vita'.** Questa cecità è il più grande crimine della democrazia moderna e della civiltà meccanica. Tale crimine è aumentato considerevolmente, e ad una velocità accresciuta dalla cibernetica e dalla automazione.

## A.5 Quanto costa la morte di una civiltà?

**Ogni Americano spende per anno 300 dollari in medicine** che fanno un totale di 54.000 milioni di dollari per gli Stati Uniti. Inoltre, fortune sono spese ogni anno in medicine consumate a tonnellate per combattere l'insonnia ed il dolore, cioè:

- Aspirina 7.500 tonnellate;
- Sonniferi, somma equivalente a 100 milioni di dollari.

La perdita di tempo e di denaro può essere stimata con le cifre seguenti:

- Brevi assenze per malattie: 5 miliardi di dollari;
- Assenze prolungate: 1.777 miliardi di dollari;
- Spese preventivate per la salute: 2,5 miliardi di dollari.

Occorre aggiungerci le **considerevoli somme spese in ricerche sul cancro.**

D'altra parte, **somme enormi sono consacrate alla fabbricazione di bombe atomiche ed all'idrogeno**, strumenti per uccidere direttamente la civiltà e gli individui, così come per la **produzione di alimenti e di bevande cancerogene.**

Tale è il prezzo della distruzione dell'impero mondiale americano, e questo è dovuto al fatto che il giudizio americano è completamente eclissato dall'ignoranza totale della costituzione dell'universo o del Regno dei Cieli e della sua unica giustizia. È per questo che **i più grandi responsabili del declino di queste civiltà sono coloro che insegnano la religione e l'educazione da una parte, e coloro che insegnano la medicina dall'altra.**



## **A.6 La vera causa della malattia, della infelicità e della guerra**

Secondo la nostra filosofia, **non c'è che una causa a tutti i nostri mali**: l'ignoranza della costituzione dell'universo e del suo principio unico. **Praticando questa filosofia, possiamo guarire noi stessi tutte le malattie, senza medicine né operazioni.** È sufficiente che ci alimentiamo conformemente all'ordine dell'universo.

È la negligenza di questo ordine e la nostra condotta irriflessiva nella vita corrente che sono responsabili di tutti i nostri mali. **La nostra condotta è il risultato del nostro giudizio, che è oscurato da una maniera irrazionale di mangiare e di bere.**

Quanto alla guerra, essa è il risultato di 4 fattori:

1. L'incontro di due governi che ignorano la costituzione dell'universo.
2. Dei popoli che ignorano tale costituzione.
3. L'esistenza di macchine per uccidere che non sono altro che materializzazioni della paura.
4. La fiducia o la fede nella violenza che caratterizza coloro che ignorano tutto dell'ordine dell'universo.

In sintesi, questi fattori sono nati dalla stessa ignoranza.

Secondo la nostra concezione della salute e della felicità, **bisogna imparare prima di tutto a vivere una vita sana, allegra e pacifica seguendo rigorosamente le leggi della natura nella nostra alimentazione, che ha come conseguenza la creazione di focolari felici dove regna la salute.** Infine, noi dobbiamo trattare gli altri secondo la stessa legge. Se ciascuno applicasse questa unica regola, ad ogni istante ed in tutte le circostanze, la pace mondiale sarebbe automaticamente realizzata senza riforme sociali, né rivoluzioni cruente.

## **A.7 L'educazione professionale e la religione**

Da quanto ho potuto osservare durante il mio inverno negli Stati Uniti, la tabella dello stato sanitario è più preoccupante di quanto viene indicato dalle statistiche.



**Non ho mai incontrato un bambino od un ragazzo nel metrò, nella strada od in università che meritasse 60 punti su 100 secondo le regole della salute, riportate più indietro.**

**Per quanto riguarda il giudizio, l'americano medio ne è quasi completamente privo. Egli non è assolutamente abituato a pensane**, ma a ricorrere al sistema: «premete il bottone ed io farò il resto». Inoltre, **gli Americani sono allevati** in maniera troppo pragmatica e troppo enciclopedica, cioè essi sono addestrati **per diventare dei buoni professionisti, degli uomini robot o degli schiavi**. Pascal disse che l'uomo è una canna pensante; se egli si trovasse ora negli Stati Uniti, troverebbe che l'uomo è una mucca senza pensiero, essendo, la mucca, nata per essere sfruttata senza conoscere la libertà di cui godono gli animali selvatici. **Non sono mai stato così sorpreso come negli Stati Uniti, di trovare tanta gente incapace di riflettere e di giudicare con la propria mente**. Essi hanno occhi ed orecchi, ma non possono né vedere né sentire, sebbene siano estremamente sospettosi. Essi conoscono un mondo limitato ed effimero, dove niente è stabile, dove non esiste nessuna giustizia permanente, né libertà né felicità, ma ignorano o rifiutano di conoscere nostra Madre la Natura, assoluta ed eterna. Hanno persino timore della parola 'infinità'.

Essi frequentano le chiese ed i templi del loro paese materialista e scientifico molto più assiduamente di quanto lo facciano popoli molto religiosi come gli Indù, ciò che è grandemente contraddittorio. **A che serve alle persone che vogliono ignorare l'infinito e che sono attaccate al mondo relativo, andare al tempio od in chiesa?**

La loro religione, come tutte le altre, predica: «amate i vostri nemici, abbandonate i vostri averi, porgete l'altra guancia...». Ma non ho mai incontrato chicchessia negli Stati Uniti che applicasse questi principi. Al contrario, la legge, che rappresenta la più grande violenza, attacca seriamente i nemici delle società, piuttosto che amarli, soprattutto i più poveri. Il nemico ricco sfugge alla legge per mezzo della sua arma privata: il denaro. Dei gangster sono talvolta uccisi, ma in realtà i veri criminali sono gli educatori che non vengono mai uccisi e nemmeno puniti.

Accade la stessa cosa **in medicina. Si attaccano i microbi, i virus ed altri nemici, senza chiedersi perché Dio li ha creati, né perché alcuni uomini ne sono colpiti ed altri no.**

Ed è la stessa cosa per l'industria di guerra, condotta in nome della Giustizia, della Pace e della Libertà! È possibile che la Giustizia possa essere distruttrice, la Pace cruenta e la Libertà conquistata con la violenza?

Bertrand Russel dichiara che stiamo vivendo in un mondo di follia e secondo





questo vecchio filosofo inglese, ogni infelicità ed ogni miseria dell'*impero dell'oro del xx secolo* sono dovute alla religione falsata, all'educazione professionale ed all'assenza di regole alimentari.

Non crediate che io sia nemico di questo impero mondiale; al contrario, l'amo e l'ammiro, la mia filosofia abbraccia tutto e non rigetta niente.

Io mi sforzo di unificare, di agire da mediatore e di sopprimere gli antagonismi. La civiltà occidentale non ha niente da abbandonare, essa può continuare il suo cammino, rivedendo però i suoi giudizi ed il suo modo di vita; per questo io le consiglio la filosofia dell'Oriente.

## A.8 Ultimo grido di disperazione della medicina

«Ogni regno diviso contro se stesso perirà, ed ogni città o casa divisa contro se stessa crollerà». La rivista *Times*, del 7 marzo 1960, porta un articolo intitolato: «Lo specialista limitato» che conferma le mie osservazioni sull'igiene e la medicina negli Stati Uniti.

Più la medicina progredisce, più si specializza. Ci sono così tanti specialisti e sottospecialisti negli Stati Uniti che i malati non sanno raccapezzarsi, e gli specialisti neppure. Un'inchiesta presso 1081 medici rivelò che il 90% di essi avevano dei dubbi circa la portata della loro competenza ed ignoravano il proprio limite.

«Malgrado che la maggioranza degli specialisti siano d'accordo nel dire che qualcosa deve essere tentato per la loro tranquillità di spirito e per il bene dei malati, offrono pochi suggerimenti costruttivi. Ancora più caratteristico è il lamento: chi comincerà a dubitare e dirà per primo: 'Dio solo lo sa?'. A questa domanda né gli specialisti, né i malati hanno potuto rispondere».

Questa lagnanza concretizza la disperazione della medicina occidentale, i cui specialisti sono i più avanzati nell'analisi. La medicina senza specialisti è un pavone senza piume ed arriviamo così al vicolo cieco dei metodi analitici.

La vita non è analitica, la salute, con la giustizia, la libertà e la felicità, sono essenzialmente creatrici. Questa lagnanza della medicina specializzata è la onesta confessione che la medicina ufficiale, che ha ferito e ucciso coloro che hanno edificato una civiltà brillante come l'impero mondiale americano, è morta.

Le ultime parole di un moribondo sono sempre oneste e vere. Le parole: 'Dio solo lo sa', sono molto giuste e nessuno, tra i malati od i medici potrebbe contraddirle. Tuttavia, **alcune centinaia di americani** possono rispondere in tutta confi-



denza che conoscono la medicina divina; sono coloro che **hanno seguito le mie conferenze e visto le meravigliose guarigioni ottenute con una alimentazione ben equilibrata e senza medicine.**

**Secondo la mia medicina solo il malato può darsi la salute; così come la libertà, la giustizia e la felicità non possono esserci date dagli altri.** Se così fosse, ci creeremmo un debito a vita. Tutti coloro che possono vedere, capire e pensare ne hanno profittato da bilioni d'anni, ed è secondo questa medicina che gli animali hanno una vita così felice.

La mia medicina non distrugge i sintomi, ma insegna la felicità e la giustizia in un modo così semplice e così pratico che ognuno può applicarlo in ogni circostanza.

Non sono stato in tutta la mia vita, che un semplice commentatore dell'antica filosofia orientale; potete così immaginarvi come sarei felice se potessi riunire l'Estremo-Occidente e l'Estremo-Oriente, il cui matrimonio solamente può assicurare la pace mondiale e nello stesso tempo la libertà infinita.

## **A.9 La rivoluzione della medicina nella Cina di Mao-Tsè-Tung**

Secondo il *New York Times Magazine* del 28 febbraio 1960, la Cina di Mao-Tsè-Tung compie una nuova rivoluzione, nel campo medico questa volta, che sarà, probabilmente, la prima e l'ultima della storia. L'autore dell'articolo, Peggy Durdin, scrive che **70.000 medici, che esercitavano secondo i metodi occidentali, hanno ricevuto l'ordine di imparare la tradizionale medicina cinese**, esercitata da 500.000 praticanti.

I popoli orientali hanno accettato la medicina occidentale durante il XIX secolo ed i loro governi hanno autorizzato i praticanti tradizionali ad esercitarla. Nessun governo occidentale può testimoniare una simile tolleranza. Gli Occidentali hanno importato una sola cosa dall'Oriente: il Cristianesimo, 19 secoli fa, ma dopo hanno chiuso le loro porte a tutte le altre filosofie asiatiche.

Per contro, essi hanno preso tutto ciò che poteva procurare loro conforto e piacere: oro, argento, diamanti, minerali, petrolio, spezie, indaco, profumi, ecc. Alcuni paesi europei hanno edificato i loro imperi grazie alle colonie, ma rinnegando la loro fede cristiana.

I popoli orientali hanno abbandonato le loro ricchezze ed anche le loro terre



avide praticando così la non resistenza al male e tendendo l'altra guancia. Se si rivoltano ora contro l'Occidente, è conformemente alle dottrine occidentali, o perché sono stanchi dell'ipocrisia cristiana. Essi considerano la religione cristiana dell'Ovest come una cara figlia, ma che fu resa schiava e mutilata.

La stessa cosa è accaduta con la medicina.

Tutto cambia in questo mondo relativo, anche il monopolio e l'autorità, Nulla è definitivo, o stabile; **tutto ciò che ha un rovescio, ha un diritto, un lato buono ed uno cattivo; tutto ciò che ha un inizio ha una fine; più la facciata è grande, più il contrario è largo. Niente esiste che non sia Yin o Yang.** Solo questi principi universali sono veri. Uno dei fondatori degli Stati Uniti ha proibito il monopolio delle medicine; io gli rendo omaggio sperando che la sua larghezza di vedute prevalga ancora, poiché la medicina odierna è troppo monopolizzata, è quasi una dittatura, ed è sprovvista di senso critico.

## **A.10 La medicina 'Dio solo lo sa'**

Se Adler non fosse stato così esclusivista e se avesse compilato un *Sintopicon* completo, aggiungendovi anche la filosofia orientale, invece di fare una semi-enciclopedia, i medici americani potrebbero trovarvi la soluzione dei loro conflitti riguardo la medicina 'Dio solo lo sa'.

Adler ed i suoi collaboratori ignoravano che **tutti i grandi pensatori dell'Oriente erano prima di tutto dei maestri che comprendevano ed insegnavano che la via verso la felicità é la salute.** La sua concezione dell'universo non era completa e non aveva portata pratica, mentre tutte le grandi religioni e filosofie asiatiche armonizzavano la loro medicina con l'ordine universale.

Disgraziatamente, la mentalità e la filosofia dell'Oriente rimangono estranee ai sapienti del mondo occidentale. Levy Bruhl per esempio, antico presidente della Società Filosofica di Francia, nelle sue quattro opere principali, qualifica come 'primitiva' la mentalità orientale e la sua concezione dell'universo, mentre il dottor Schweitzer ha testimoniato una veduta ugualmente stretta nel suo *Grandi pensatori dell'India*.

Il grido disperato dei medici ufficiali non mi lascia indifferente. Ho vissuto 67 anni nel clima filosofico dell'Oriente ed **ho salvato la mia vita perché i medici occidentali mi hanno fortunatamente abbandonato, facendomi così evitare la tragica fine della mia famiglia: mia madre morì a 30 anni, due mie sorelle a meno di 10 anni ed il mio fratello più giovane a 16 anni; essi erano stati curati**



**con la medicina occidentale.** Io fui salvato dalla vecchia medicina orientale che era stata abolita dal governo sotto l'influenza della civiltà occidentale.

Quando scampai a questa tragedia, **decisi di consacrare il resto della mia vita a questa medicina ancestrale.** Prima del mio 60° anniversario, non avevo lasciato il Giappone che per qualche giorno appena; in seguito, passai due anni in India, un anno nella jungla africana, la maggior parte del tempo all'ospedale del dottor Schweitzer, e cinque in Europa, ad insegnare la salute e la felicità mediante una alimentazione basata sulla concezione orientale della vita. Mi sono fatto migliaia di amici in Europa, dove ristoranti e cliniche macrobiotiche furono aperte. Centinaia di negozi vendono prodotti naturali conformi alla dottrina macrobiotica. In Belgio, una grossa ditta ed una fabbrica producono alimenti come il caffè al quale ho dato il mio nome, (fatto di cereali), del latte di cereali in polvere, del pane Ohsawa, del riso integrale Yang, del **Poti marron (zucca che può guarire un diabetico in 10 giorni)**, degli Azuki, piccoli fagioli, ottimi contro i male di reni, del **loto, che guarisce in una settimana o due gli astigmatici più disperati**, ed anche la salsa Ohsawa, detta Tamari, fabbricata secondo il metodo tradizionale.

In uno dei miei corsi negli Stati Uniti sulla filosofia orientale, dichiarai ai miei uditori che, dopo aver sperimentato i benefici di questa dottrina, che procura salute e felicità, essi sarebbero stati resi capaci di considerare la vita con sguardo nuovo e di rispondere al grido di disperazione dei loro medici. In questo modo, avrebbero potuto procurare un'economia di 54.000 milioni di dollari per anno alla popolazione e questa cifra enorme avrebbe potuto essere raggiunta utilizzando appieno le attitudini degli Americani in materia di organizzazione. Sarebbe questa la prima rivoluzione biologica della storia.

**Spero che essi non resteranno esclusivisti e soddisfatti d'essere stati guariti dei mali di cui soffrivano da tanto tempo mentre altri ne soffrono ancora, ma che faranno del loro meglio per insegnare la macrobiotica, e la sua filosofia che fu un tempo la base dell'insegnamento di Mosè e di Gesù.**

Il Cristianesimo è stato importato dall'Oriente, non senza difficoltà, del resto; ma attualmente esso è decaduto, simbolico ed impraticabile nella nostra vita giornaliera. Occorre comporre una nuova formula, di ordine biologico e pratico, della concezione cristiana dell'universo come ci viene offerta dalla macrobiotica. Ecco la vera portata dell'incontro dell'Oriente e dell'Occidente.



## A.11 La mia profezia

Se si comprendesse meglio la mentalità orientale e la sua filosofia, le guerre non sarebbero più necessarie, ed incomincerebbe per l'uomo una nuova civiltà che durerebbe almeno duemila anni.

Può sembrare ben temerario od imprudente da parte mia fare un simile annuncio, ma posso basarmi su certi precedenti. In realtà, dieci mesi prima di Pearl Harbour, pubblicai tre libri nei quali annunciavo la tragica fine del Giappone, la fine della colonizzazione britannica in India, la completa disfatta del Giappone, per la prima volta in 2.600 anni e la caduta dell'impero dell'oro americano. Le prime due previsioni si realizzarono cinque anni dopo, la terza sei anni dopo e la quarta diciassette anni dopo, a causa delle malattie pandemiche, mentali e fisiche.

Durante questi ultimi 47 anni, ho fatto numerose profezie su questioni individuali, sociali od internazionali e, con mia meraviglia, quasi tutte si realizzarono. La mia doppia vista, non è una divinazione mistica o metafisica, ma una previsione d'ordine biologico. Voi potete fare altrettanto e cambiare il vostro destino. **Potete dar inizio ad una nuova civiltà o potete creare l'inferno sulla terra.**



## Appendice B

# Composizione degli alimenti fondamentali, e loro principali virtù

**ARROW-ROOT** Radice americana che serve per legare i cibi (sostituisce la besciamella).

**MISO** Alimento proteinico concentrato con soia e orzo con un processo enzimatico naturale **utile per la ricostruzione dei muscoli.**

**TAMARI** Concentrato liquido di soia e frumento utile per ringiovanire e disintossicare l'organismo.

**GOMASIO** A base di sesamo: il suo tenore in lecitina ne fa **l'amico del cervello e dei nervi, regolatore dell'intestino.**

**RISO NERO** Albumina scarsa ma nutriente. Ricco in carboidrati, fosforo, calcio, ferro, zinco, rame, magnesio, potassio, sodio, tutto il complesso B, fitina, facilmente digeribile, generatore di calorie. **Va cotto in proporzione di una tazza di riso a due di acqua. Si mette nella pentola a freddo (possibilmente pentola a vapore), quando la pentola fischia si mette al minimo per mezz'ora.**

**ORZO** Ordeina, glutine, sali, fosforo, lecitina, nucleine.

**GRANTURCO** Scarse proteine, ricchissimo di fosforo, potassio, magnesio, silicio, rame, sodio, cloro, zolfo, ferro.

**AVENA** Ricca in vitamina B, ricchissima in ferro e fosforo.

**GRANO SARACENO** Pianta fortissima ricca di sodio.

**FRUMENTO** Calcio, fosforo, vitamina E, vitamina B.

**KOUZOU** Radice coreana disintossicante.

**LOTUS** Radice di loto fortificante delle vie respiratorie.

**TEKKA** Preparazione speciale a base di radici: bardana, loto, carote, miso, olio di sesamo. **Fortificante del cuore.**

**DENTÍ** Polvere speciale a base di melanzane; utile come dentifricio.

**IZIKI E KOMBOU** Due qualità speciali di alghe, estratte dal mare a 20 metri di profondità. La loro influenza sull'organismo è più che provata.

**TÈ DI TRE ANNI** Tè speciale lasciato crescere sulla pianta fino a tre anni.

**TÈ MOU** Tè preparato con 15 erbe selvatiche più ginseng.

**YANNOH** Fatto con cinque cereali più 4 erbe selvatiche abbrustolite.

**OMEBOSI O UMEBOSI** Prugne tenute per tre anni in preparazione. Antiacide, contro la sete, contro la caduta dei capelli.



# Indice

<b>COPERTINA</b>	<b>1</b>
<b>L'AUTORE</b>	<b>1</b>
<b>PREFAZIONE</b>	<b>2</b>
<b>PROLOGO</b>	<b>6</b>
<b>1 LA MACROBIOTICA E LA MEDICINA ORIENTALE</b>	<b>9</b>
1.1 Perchè ho scritto questo libro . . . . .	9
1.2 La Filosofia d'Estremo-Oriente . . . . .	11
<b>2 LA MIA TERAPEUTICA</b>	<b>13</b>
2.1 Infelicità, malattia e crimine . . . . .	13
2.2 Malattie incurabili . . . . .	14
2.3 Tre terapie . . . . .	14
2.4 Satori . . . . .	15
2.5 Coraggio, Onestà, Giustizia . . . . .	16
2.6 Tolleranza . . . . .	16
<b>3 LE SETTE CONDIZIONI DELLA SALUTE E DELLA FELICITÀ</b>	<b>17</b>
3.1 <i>Nessuna stanchezza</i> (5 punti) . . . . .	17
3.2 <i>Buon appetito</i> (5 punti) . . . . .	18
3.3 <i>Sonno profondo</i> (5 punti) . . . . .	18
3.4 <i>Buona memoria</i> (10 punti) . . . . .	19
3.5 <i>Buon umore</i> (10 punti) . . . . .	19
3.6 <i>Rapidità di giudizio e di esecuzione</i> (10 punti) . . . . .	21
3.7 <i>Giustizia</i> (55 punti) . . . . .	22
<b>4 CON LA FEDE, NIENTE È IMPOSSIBILE</b>	<b>24</b>
4.1 Voi dovrete possedere la libertà infinita . . . . .	26
4.2 Dovete essere il vostro proprio medico . . . . .	26



<b>5</b>	<b>YIN E YANG</b>	<b>28</b>
5.1	Campo biologico . . . . .	29
5.2	Tavola degli alimenti . . . . .	30
5.2.1	CEREALI . . . . .	30
5.2.2	LEGUMI . . . . .	30
5.2.3	PESCI . . . . .	31
5.2.4	CARNI . . . . .	31
5.2.5	LATTICINI . . . . .	31
5.2.6	FRUTTA . . . . .	32
5.2.7	VARIE . . . . .	32
5.2.8	BEVANDE . . . . .	32
5.2.9	CONDIMENTI . . . . .	33
<b>6</b>	<b>LA MIA CUCINA MACROBIOTICA O LE DIECI REGOLE PER ALIMENTARSI CONVENIENTEMENTE</b>	<b>36</b>
6.1	Cose buone . . . . .	38
6.2	Masticare bene . . . . .	38
6.3	Meno liquidi . . . . .	38
6.4	La cucina macrobiotica . . . . .	39
<b>7</b>	<b>GLI ALIMENTI PRINCIPALI</b>	<b>40</b>
7.1	Riso . . . . .	41
7.2	Grano saraceno . . . . .	44
7.3	Miglio ed altri cereali . . . . .	47
<b>8</b>	<b>GLI ALIMENTI SECONDARI</b>	<b>49</b>
8.1	Nituké . . . . .	49
8.2	Minestre . . . . .	50
8.3	Piatti vari . . . . .	51
8.4	Patés . . . . .	53
8.5	Ravioli . . . . .	54
8.6	Chapati . . . . .	55
8.7	Jinenjo . . . . .	56
8.8	Ceci . . . . .	56
8.9	Fagioli . . . . .	57
8.10	Granoturco . . . . .	58
8.11	Azuki . . . . .	59
8.12	Goma Tohu . . . . .	59
8.13	Aemonos (Insalate) . . . . .	60
8.14	Varietà . . . . .	60

8.15 Legumi selvatici . . . . .	61
8.16 Preparazioni al miso ed alla soja . . . . .	63
8.17 Salsa di soja (Syoyu) . . . . .	65
8.18 Bevande . . . . .	66
<b>9 PIATTI SPECIALI</b>	<b>72</b>
9.1 Carni . . . . .	72
9.2 Pesci . . . . .	74
9.3 Dessert . . . . .	79
<b>10 SUGGERIMENTI PER ALCUNE MALATTIE</b>	<b>82</b>
<b>11 REGIMI CURATIVI</b>	<b>87</b>
<b>12 ALIMENTO PER LATTANTI</b>	<b>103</b>
<b>13 ALCUNE IDEE</b>	<b>105</b>
13.1 Il sale . . . . .	106
13.2 Medicina popolare . . . . .	106
13.3 La vostra storia . . . . .	107
<b>A Appendice A</b>	<b>108</b>
A.1 Una guarigione in 10 ore . . . . .	108
A.2 Certificato di decesso proforma dell'impero mondiale della dinastia americana dell'oro . . . . .	113
A.3 Le mie conferenze negli Stati Uniti . . . . .	114
A.4 La disperazione dei dottori americani secondo il «Times» del 7 marzo 1960 . . . . .	115
A.5 Quanto costa la morte di una civiltà? . . . . .	117
A.6 La vera causa della malattia, della infelicità e della guerra . . . . .	118
A.7 L'educazione professionale e la religione . . . . .	118
A.8 Ultimo grido di disperazione della medicina . . . . .	120
A.9 La rivoluzione della medicina nella Cina di Mao-Tsè-Tung . . . . .	121
A.10 La medicina 'Dio solo lo sa' . . . . .	122
A.11 La mia profezia . . . . .	124
<b>B Composizione degli alimenti fondamentali, e loro principali virtù</b>	<b>125</b>
<b>C ... altri libri in PDF</b>	<b>130</b>

# Appendice C

## *... altri libri in PDF*

Sono stati anche digitalizzati, tra gli altri, i libri che seguono e scaricabili con *eMule* durante i *week-end*. Tutti eccellenti. Cercali ...

Diversi libri sono dedicati al DIGIUNO, un rimedio che non costa nulla ... approfondisci! Chissà, potrà esserti utile.

Gli altri titoli:

**Digiuno terapeutico** dell'Associazione Igiene Naturale Italiana

**Digiuno razionale, per il ringiovanimento fisico mentale e spirituale** del Prof. Arnold Ehret

**Il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco** del Prof. Arnold Ehret (Pregevole per tante intuizioni valide e per quanto è scritto sul digiuno ma **ATTENZIONE**: la dieta di Ehret non vale per chiunque, con qualunque costituzione fisica ... e lui inoltre non distingue a seconda della costituzione fisica, non parla di canali energetici nel corpo, non sa nulla di prana/etere, non parla delle qualità energetiche dei diversi alimenti ... e questa dieta presuppone comunque che si accompagni al digiuno e lunghi bagni di sole ... meglio leggere anche qualche libro sulla dieta macrobiotica, prima di cacciarsi nei guai).

**Ipertensione e malattia circolatoria** Come prevenirle e disfarsene naturalmente senza ricorrere a medicine ma adottando un sistema di vita corretto, del dr. Herbert SHELTON

**Il digiuno può salvarti la vita** del dr. Herbert SHELTON (uno dei migliori libri sull'argomento). Tante malattie gravi, incurabili per la medicina ufficiale, possono essere guarite semplicemente digiunando e in breve tempo. Occorre forza di volontà.

**Assistenza igienica ai bambini** del dr. Herbert SHELTON

**Sieri e Vaccini** del dr. Herbert SHELTON

**La Facile Combinazione degli Alimenti** del dr. Herbert SHELTON [molto importante combinare correttamente i cibi]

**Tumori e Cancri** del dr. Herbert SHELTON, c'è anche una critica feroce ma onesta sulla cosiddetta ricerca scientifica in campo oncologico (era il 1950) tutt'oggi attualissima. Si parla anche di errate diagnosi. Non ci fanno una bella figura i medici. Shelton era un Igienista Naturale, non un Medico.

**L'antico segreto per ringiovanire**

**Lo Yoga della Nutrizione** di M. Aivanhov

**Il Vangelo Esseno della Pace** scoperto da Edmond B. Szekely, un classico, poetico.

**La scoperta del Vangelo Esseno della Pace** descrive come Szekely ha scoperto il Vangelo Esseno della Pace.

**Di cancro si può guarire** ... con l'*aloe arborescens* preparata secondo la ricetta di Padre Romano Zago.

**Vegetarismo e Occultismo** di Leadbeater

**Alcool e Nicotina** di Rudolf Steiner

**Alimentazione per vivere sani** di Rudolf Steiner

**FLUORO, pericolo per i denti, veleno per l'organismo** di L. Acerra

**SUGAR BLUES, il mal di zucchero, una dipendenza dal sapore dolcissimo** di William Dufty [un classico che mette in guardia dai gravi pericoli per la salute derivano dal consumo di zucchero raffinato]

**Consigli pratici per una vita macrobiotica** di Ferro Ledvinka

Il presente file è stato ottenuto con software *open-source*: in ambiente Linux (OpenSuse), formattato con L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X, interfacciato da *Kile*. . . *Pechino, luglio 2008*.