

Benessere, una “macrobiotica della felicità e della bellezza”

Tutti i segreti della macrobiotica svelati da Dealma Franceschetti nel libro “L’apprendista macrobiotico”



Alla parola macrobiotica di solito si associano due reazioni distinte e distanti: c’è chi la considera una moda privativa per radical chic che hanno tempo da perdere e che non amano il buon cibo e chi una vera e propria filosofia di vita. Ma se siete nella prima categoria attenzione a non parlare con Dealma Franceschetti, potrebbe farvi cambiare idea in pochi minuti. Classe ’75 racconta con entusiasmo e

senza preclusioni come la macrobiotica e in particolare il suo approccio vegano che – ci tiene a precisare – non è l’unico - siano alla portata di tutti quelli che non solo vogliono imparare a mangiare meglio, ma che desiderano prendersi cura del proprio corpo e della propria salute. Anche per questo, visto l’interesse suscitato dal suo lavoro, ha deciso di pubblicare il libro “L’apprendista macrobiotico”.

Che cosa è la macrobiotica?

Si tratta una filosofia di vita basata sulla ricerca dell’equilibrio dell’uomo con il suo ambiente e dell’armonia tra corpo, mente e spirito. Una delle possibili strade per trovare l’equilibrio e l’armonia è la scelta consapevole del cibo. Ad esempio, la dieta adatta a me che vivo in Italia non è detto che possa andar bene per chi vive in un paese freddo del Nord Europa. Uno dei principi cardine della macrobiotica è proprio l’equilibrio con l’ambiente in cui viviamo, quindi il clima e la stagione.

In che senso la macrobiotica influenza la salute delle persone?

Io punto a riportare l'equilibrio attraverso il cibo e insegnare a mangiare in modo più consapevole, per raggiungere quella che dovrebbe essere la salute, ossia una vita piena di energia, di benessere, di vitalità.

Il cibo può influenzare il corpo negativamente, rallentando o addirittura ostacolando le sue funzioni, oppure può influenzarlo positivamente, stimolando la sua naturale capacità di rigenerazione e di “autoguarigione”.

Tu organizzi corsi, seminari e consulenze di macrobiotica. Ma qual è lo scopo?

Il fine è riappropriarci di cibi e sapori che, soprattutto dal Dopoguerra a oggi, sono andati via via scomparendo dalle nostre tavole. La stessa dieta mediterranea non è più quella salutare che seguivano i nostri nonni. In questo senso la macrobiotica non è nulla di rivoluzionario, ma un recupero del passato, delle antiche tradizioni alimentari millenarie. Senza dover rinunciare ai sapori e alla “bellezza” di ciò che mangiamo. Nelle consulenze cerco di capire insieme alla persona che ho di fronte quali sono gli alimenti problematici nella sua alimentazione e quale può essere lo stile alimentare più adatto alle sue esigenze, spiegando come applicare i principi base della macrobiotica.

Che cosa intendi per rimedi macrobiotici?

Sono rimedi specifici che si possono preparare in casa, semplicemente con il cibo. Si cerca di riprendere, almeno in parte, la responsabilità della propria salute. Senza estremismi ovviamente. Il medico è sempre un punto di riferimento importante. Ma possiamo provare ad affrontare piccoli fastidi come il bruciore di stomaco o l'insonnia o il mal di testa, con semplici rimedi a base di verdure, cereali, legumi e ingredienti speciali come il kuzu o l'umeboshi. E se i disturbi non passano subito, si va dal medico naturalmente! La macrobiotica può aiutarci in tantissimi ambiti. Alcuni alimenti hanno uno spiccato effetto positivo sul corpo, stimolando la sua naturale capacità di rigenerazione, come il riso integrale ad esempio, dal potere disintossicante, dimagrante e disinfiammante.

Chi è il tuo “cliente tipo”?

Spesso è una persona che ha un'alimentazione sregolata, che la porta a sovrappeso o a disturbi del tubo digerente, oppure più semplicemente una persona che vuole seguire uno stile alimentare più sano e che ha bisogno di un aiuto per essere avviata in questo percorso.

Da dove nasce l'idea di questo libro?

Nasce da un video corso che ho creato l'anno scorso. Molte persone in tutta Italia mi chiedevano come fare per imparare a cucinare in modo naturale, non avendo i corsi di cucina vicino a casa, così ho creato un video corso da seguire da casa propria,

composto da una parte pratica e una teorica, proprio per raggiungere anche coloro che non possono partecipare fisicamente ai seminari e ai corsi.