

Prefácio

É para mim, por variadíssimas razões, uma honra e um prazer escrever estas linhas sobre a pesquisa desenvolvida pela Virgínia Calado.

Para começar, a Virgínia levou mesmo muito a sério a produção do seu estudo sobre macrobiótica. Inscreveu-se no nosso curso curricular de três anos, no Instituto Macrobiótico de Portugal, de forma a bem conhecer por dentro esta filosofia. Não se limitou a entrevistar alunos, professores, comensais ou simpatizantes, mas sentou-se em aulas de culinária, debateu questões nutricionais, estudou filósofos menos conhecidos, praticou *do in* e *shiatsu* (duas práticas terapêuticas orientais), aprendeu a arte do diagnóstico oriental e muito mais.

Conheci a Virgínia como seu professor e recordo-me da sua atenção e espírito perspicaz, mas mais que tudo, da sua vontade de influenciar positivamente o mundo em que vivemos através, entre outros, da aplicação prática dos princípios naturais subjacentes à filosofia macrobiótica.

Ao longo dos três anos de curso, criámos uma sólida relação interpessoal e foi com grande orgulho que recebi o documento final do seu trabalho.

Acredito que publicações desta natureza podem dar um enorme contributo para a criação de uma nova consciência sobre o que significa uma alimentação adequada e sobre a relação dos alimentos com a saúde física e mental. Talvez, mais que tudo, alertar para o facto de que o modo de vida moderno está a criar uma sociedade mais doente e um ambiente profundamente degradado.

Os ensinamentos macrobióticos referem há centenas de anos que a causa principal dos problemas de saúde ou ambientais (dos quais só se começou a falar há muito pouco tempo) é a forma como nos alimentamos: em particular o consumo de produtos animais, como carne ou produtos lácteos, e de açúcar, alimentos refinados e produtos químicos.

A Proposta Macrobiótica da Experiência do Mundo

A ciência moderna começa a chegar às mesmas conclusões e muitas das recomendações nutricionais contemporâneas são muito semelhantes às da macrobiótica.

Assim, este livro ajuda-nos a fazer a ponte entre os conhecimentos tradicionais e empíricos nos quais se baseia a filosofia e o modo de vida macrobióticos e a ciência contemporânea.

A autora realizou também uma detalhada investigação histórica sobre as origens da macrobiótica e da medicina natural, pelo que esta tese é também um extraordinário instrumento de estudo e uma valiosa referência para todos os que desejem estudar – de uma forma credível e pormenorizada – estas áreas.

Espero sinceramente que a este documento seja dada a atenção merecida. Acredito que nos pode ajudar a navegar melhor nos mares por vezes conturbados da vida moderna.

Francisco Varatojo
23 de Janeiro de 2015