

## Macro máximas, grandes dias

A macrobiótica não é só comida — é um estilo de vida. Conheça algumas das suas orientações e descubra como delas pode retirar uma existência mais natural, sustentável e saudável.

© Cristina Costa Azedo | Respirar bem-estar® | [www.respirarbemestar.com](http://www.respirarbemestar.com)

Se, para si, a macrobiótica é sinónimo de arroz integral, algas, feijões e outras coisas com nomes esquisitos, saiba que não é bem assim. A macrobiótica não é um regime alimentar nem uma dieta da moda, é todo um estilo de vida.

Sim, inclui uma vertente dedicada à forma como nos alimentamos — a chamada alimentação macrobiótica — e esta tem a sua importância, uma grande importância até, ou não fosse a comida aquilo que nos dá sustentação, mas vai muito além das recomendações alimentares (aliás, menos estranhas e restritivas do que muitos pensam).

Na verdade, a macrobiótica tem uma inspiradora mania das grandezas. Esta começa logo pela designação, que, oriunda do grego, significa “grande vida”. Não tanto no sentido de vida longa, mas mais no sentido de vida grandiosa, extraordinária, espectacular. E continua no seu objectivo último, que, para simplificar, pode ser apresentado assim: contribuir para uma humanidade mais ética, íntegra, responsável, compassiva, solidária, harmoniosa e em total consonância com a natureza.

Tudo isto não é proposto na base do blá-blá-blá. Tendo como base os pragmáticos ensinamentos do ancestral pensamento oriental, mas não só, e uma marcada visão ecológica, a macrobiótica é intrinsecamente prática, ou melhor, é uma prática de vida. Por isso, as suas orientações para o quotidiano são preciosas para todos, já que são uma via para uma existência, em todos os aspectos, mais natural, sustentável e saudável.

Como introdução, aqui ficam as primeiras 6 propostas, fora da alimentação, para um estilo de vida macrobiótico. Algumas são tão simples que vão fazer esboçar sorrisos. Mas é nessa simplicidade, esquecida nestes dias modernos feitos de camadas sobrepostas de ruído, que reside a sua eficácia.

### 1. ESFREGUE O CORPO

Para estimular a circulação sanguínea e linfática, favorecer a eliminação de toxinas e ajudar à beleza e elasticidade da pele, esfregue o corpo — todos os dias, antes ou após o duche, mas nunca ao mesmo tempo — com uma toalha pequena humedecida em água bem

quente. Se não tiver tempo para tudo, esfregue pelo menos os pés, as pernas, as mãos e os braços.

## **2. OPTE PELAS FIBRAS VEGETAIS**

Para a roupa que entra em contacto directo com a pele, como roupa interior, blusas, camisas, t-shirts, meias, pijamas ou lençóis, escolha, sempre que possível, peças confeccionadas com o máximo de fibras naturais — algodão e linho — e sem tratamentos ou colorações químicas agressivas. Muitas das fibras sintéticas usadas actualmente não só não são agradáveis ao toque como impedem que a pele respire convenientemente. E acumulam também mais electricidade estática, o que, numa perspectiva energética, pode contribuir para uma maior irritabilidade e cansaço.

## **3. MIME A CASA**

Você é o espelho do espaço que habita, por isso manter a casa limpa, arejada e arrumada é meio caminho andado para sentir-se limpo, arejado e arrumado. Insista, sobretudo, na limpeza e arrumação da cozinha e de outras áreas onde prepara ou serve refeições. Permita que a energia circule, evitando espaços muito cheios, sacos pelos cantos, prateleiras ou gavetas sobrecarregadas. Mais: destralinhe frequentemente, convidando as novidades a entrar na sua vida. E aposte no verde, escolhendo plantas que purificam o ar, como o lírio da paz, a espada de S. Jorge, a aloé vera ou a colorida gerbera.

## **4. NUTRA-SE NA NATUREZA**

Ela faz-nos falta. Para acalmar o stress e reduzir a ansiedade, ajudar a sarar feridas, físicas ou psicológicas, estimular o bom funcionamento do organismo e dar-nos raízes, lembrando que estamos integrados num todo maior e palpitante de vida. Não é por acaso que os japoneses praticam, há muito, o *shinrin-yoku* ou banho de floresta. Se, contudo, não tiver nenhuma por perto, um passeio por um jardim ou parque frondoso, pela praia ou zona ribeirinha, também serve. Um hábito fundamental para quem vive na cidade, mas benéfico para todos.

## **5. MODERE A TECNOLOGIA**

São cada vez mais aqueles que se confessam incapazes de processar a brutal quantidade de dados produzidos a cada segundo e despejados via sofisticados smartphones. Fala-se de uma sociedade *infoxicada*, isto é, intoxicada de informação. Os sinais são claros: aumento da superficialidade com diminuição da capacidade analítica, falhas de concentração, dificuldade decisória, dependência, irritabilidade, ansiedade e stress. Depois há ainda os riscos associados à luz dos ecrãs e à carga electromagnética. Se é certo que já não conseguimos viver sem a tecnologia, devemos evitar que ela domine os nossos dias.

## **6. CANTE UMA CANÇÃO ALEGRE**

No banho, no carro, na caminhada para o emprego, nos afazeres domésticos, todas as ocasiões são válidas para entoar, todos os dias, uma canção que, além de ser alegre, o faça sorrir e vibrar de prazer e satisfação. E não tenha receio de parecer tolo, a vida é melhor, mesmo muito melhor, com um sorriso gaiato vindo lá de dentro. E, além disso, são bem conhecidas as propriedades curativas da música — como diz o nosso sábio ditado popular: “Quem canta, seus males espanta!”

**Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.**