

Bestseller



Catia Trevisani

Fondamenti di nutrizione

Aspetti chimici, energetici e simbolici degli alimenti



EDIZIONI ENEA

La cultura occidentale approfondisce soprattutto l'aspetto materiale del cibo, ne studia la composizione, le proprietà, le calorie, gli effetti su organi e sistemi. Vale la pena approfittare di questo patrimonio di conoscenze, sapendo però che è insufficiente. La visione parcellizzata, che scinde e analizza fino al più piccolo dettaglio, necessita di essere completata con una visione di insieme, un approccio olistico.

Questo libro nasce con l'obiettivo di offrire una visione globale, in cui chimica e fisiologia si completano con gli aspetti sottili, energetici e simbolici degli alimenti. Dopo una prima parte rivolta allo studio anatomico e patologico del sistema digerente e all'approfondimento dei gruppi alimentari (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali), si passa alla visione degli alimenti secondo la dietetica cinese. Successivamente, nel capitolo sugli alimenti si associano informazioni sulla composizione chimica, le proprietà energetiche e gli aspetti simbolici che riguardano l'azione dei cibi sulla psiche. Infine sono analizzati i regimi alimentari più conosciuti, con la consapevolezza che ogni persona ha bisogno di alimenti diversi a seconda della costituzione e delle necessità momentanee, in relazione all'attività lavorativa, agli obiettivi di vita, fino ai bisogni emozionali e spirituali senza dimenticare la stagione e il luogo in cui vive.

Fare Naturopatia

Catia Trevisani

Fondamenti di nutrizione

Aspetti chimici, energetici e simbolici degli alimenti



EDIZIONI ENEA

© 2016 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: giugno 2007

Seconda edizione: dicembre 2016

ISBN 978-88-95572-00-0

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Illustrazioni: Federica Aragone

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta riciclata FSC®

*Il corpo ha bisogno di ben poco per essere sostenuto.
Meno gli date, e più esso vi restituisce.
Più gli date, e meno esso vi rende.*

IL LIBRO DI MIRDAD

Indice

9	Introduzione
11	1. L'APPARATO DIGERENTE: ANATOMIA E FISIOLOGIA
11	La bocca
13	La faringe e l'esofago
14	Lo stomaco
16	L'intestino
18	Il fegato e la cistifellea
22	Il pancreas
23	Il peritoneo
23	Il metabolismo
27	2. LE PATOLOGIE DELL'APPARATO DIGERENTE
27	Patologie dell'esofago
28	Patologie dello stomaco
32	Patologie dell'intestino
37	Patologie del fegato
43	Patologie del pancreas
49	3. I GRUPPI ALIMENTARI
49	Le proteine o protidi
53	I carboidrati o glucidi
60	I grassi o lipidi
70	Le vitamine
86	I sali minerali
101	4. LA DIETETICA IN CHIAVE ENERGETICA
102	Il Ciclo dei Cinque Movimenti

106	Le Cinque Sostanze Preziose
111	I cibi in chiave energetica
125	5. GLI ALIMENTI
125	Cereali
133	Verdure
137	Ortaggi
149	Frutta
163	Carne
164	Pesce
169	Latte e derivati
171	Uova
172	Cibi fermentati
174	Oli
176	Semi
177	Eccitanti
179	Alghe
181	Spezie ed erbe aromatiche
181	Altre fonti proteiche vegetali
183	6. MANGIARE OGGI
183	Inquinamento alimentare
187	Veleni chimici
194	Metalli pesanti
198	I regimi dimagranti
204	Diete vegetariane
209	Conclusioni
212	Tabella: composizione chimica e valore energetico degli alimenti
221	Bibliografia

Introduzione

Nutrirsi è l'atto più semplice e istintivo per ogni essere umano, è uno dei bisogni primari, fondamentali. Appena nati, subito dopo il primo respiro, ecco che sorge in noi l'impulso alla ricerca del seno materno che ci nutre e ci gratifica, ci sazia e ci pacifica. Da quel momento in poi il cibo ci accompagna ogni giorno della nostra esistenza, più volte durante la giornata ci giunge il richiamo dell'alimento nella sua doppia valenza: sostentamento e nutrimento del corpo da un lato, mezzo di soddisfazione e appagamento dall'altro.

Se da una parte alimentarsi è l'atto più spontaneo e semplice della nostra esistenza, dall'altro ha perso nel tempo, soprattutto nelle società consumistiche, il suo carattere più naturale ed è diventato qualcosa di complicato, artificioso e addirittura dannoso. Mentre il cibo per millenni ha garantito all'essere umano vita, sviluppo, forza, oggi spesso porta intossicazione e malattia: obesità, patologie cardiocircolatorie, tumori, diabete, cisti, catarri e depositi di ogni genere, e l'elenco potrebbe continuare.

La pubblicità imperversa, i coloranti e gli additivi rendono sempre più appetibili sostanze che un corpo sano istintivamente rifiuterebbe. Le mamme lavorano tutto il giorno con orari e ritmi che rendono sempre più difficile la cura della tavola e quindi della salute dei propri familiari, mentre in ogni supermercato sono disponibili cibi pronti e precotti che i ragazzi, al ritorno da scuola, infilano nel microonde. Sicuramente ci sono più soldi da spendere e non combattiamo più contro le malattie infettive, ma le lotte di oggi sono più subdole e pericolose.

Soffermiamoci un po' a riflettere, assaggiamo un cibo e cerchiamo di sentirne il sapore vero, lentamente, sulla lingua e sul palato, di osservarne la forma, il colore, percepirne il profumo. In ogni alimento c'è qualcosa che attira o che respinge, e il nostro istinto è in grado di permetterci di distinguere ciò di cui abbiamo bisogno da ciò che ci avvelena. Sapori e odori sono elementi impalpabili, ma ci parlano delle proprietà nascoste nell'alimento, sono l'energia che si libera dalla forma.

La cultura occidentale approfondisce soprattutto l'aspetto materiale del cibo, ne studia la composizione, le proprietà, le calorie, gli effetti su organi e sistemi. Il processo della digestione non è più un mistero, così come le patologie dell'apparato digerente o che da questo dipendono. Tale patrimonio di conoscenze è utile ma insufficiente. La visione parcellizzata, che scinde e analizza fino al più piccolo dettaglio, alla singola molecola, necessita di essere completata con una visione di insieme, un approccio olistico che ci dia le chiavi energetiche e simboliche per comprendere cosa sia veramente un alimento.

Questo libro nasce con l'obiettivo di offrire una visione globale che non trascuri né il dettaglio né l'insieme, dove chimica e fisiologia si completino con gli aspetti sottili, energetici e simbolici degli alimenti. Una parte di questo volume fornisce un quadro generale dei regimi più conosciuti: nella consapevolezza che ogni persona ha bisogno di alimenti diversi a seconda della sua costituzione e delle sue necessità momentanee, in relazione alla sua attività lavorativa, ai suoi obiettivi di vita, ma anche ai suoi bisogni emozionali e spirituali senza dimenticare la stagione e il luogo dove vive. È evidente che ci sono degli errori alimentari che in generale andrebbero evitati, come il consumo eccessivo di cibi animali, grassi, dolci, alcolici e bevande eccitanti.

Per quanto riguarda le diete relative alle singole patologie e i consigli specifici rispetto allo squilibrio energetico che in un determinato soggetto si manifesta con precisi disturbi, si rimanda ad altri testi; in questo libro compaiono però già dei cenni generali nel capitolo dedicato agli alimenti, in cui si associano informazioni sulla composizione chimica e sulle proprietà energetiche ricavate dalla dietetica cinese, oltre agli aspetti simbolici che riguardano l'azione dei cibi sulla psiche.

Infine una raccolta di tabelle consente di confrontare rapidamente i vari alimenti in base alla loro composizione, utile per sfatare certe false credenze per cui “non si può vivere senza carne”, oppure “non si può fare a meno dei latticini perché contengono calcio”. Con grande meraviglia si potrà scoprire la ricchezza e la nobiltà di alimenti ritenuti troppo semplici o poveri.

Catia Trevisani

1

L'apparato digerente: anatomia e fisiologia

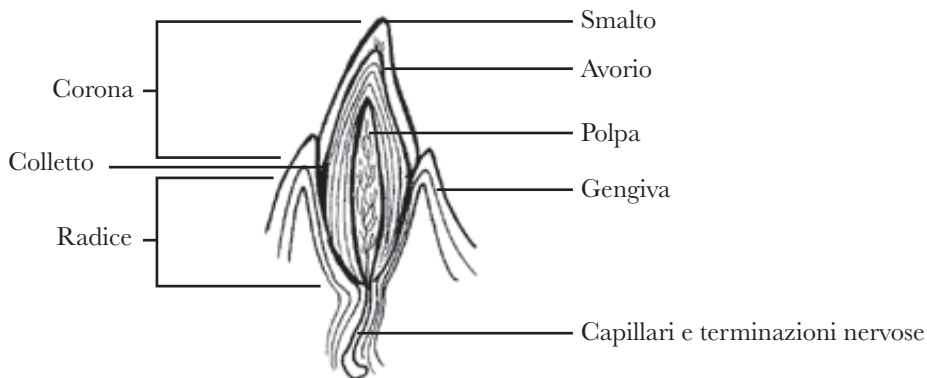
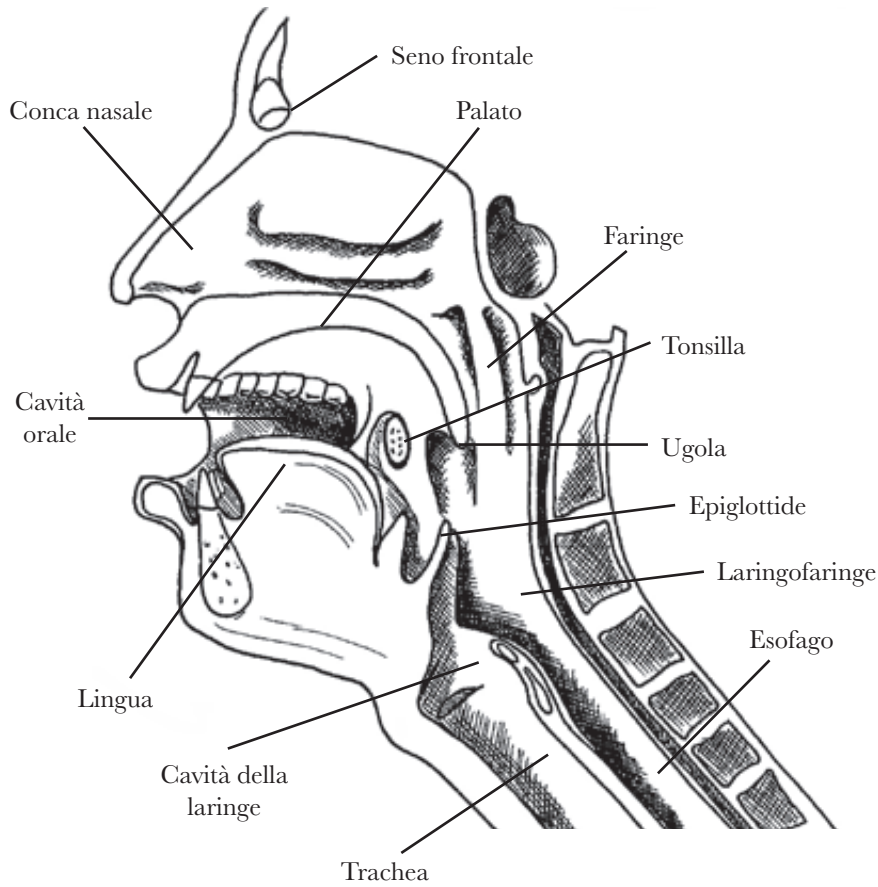
L'apparato digerente è costituito da un insieme di organi che, con diversi processi meccanici e chimici, rendono assimilabili dall'organismo gli alimenti ingeriti. Questi, dopo essere stati introdotti nella bocca vengono masticati e inghiottiti, quindi inizia il processo della digestione e successivamente quello dell'assorbimento e dell'escrezione dei residui.

Il tubo digerente è lungo circa 10-12 metri, con delle dilatazioni e dei restringimenti lungo il suo corso; organi annessi sono le ghiandole che secernono i succhi digestivi atti a trasformare il cibo per renderlo assimilabile.

La bocca

La bocca è formata da una cavità principale in cui si trova la lingua, organo muscolare che presenta sulla superficie le papille, importantissime per il senso del gusto. Le parti ossee sono costituite dalle arcate dentarie, mandibola e palato, mentre le parti muscolari sono formate da palato molle, guance e labbra. Il vestibolo è la zona compresa tra le guance e le arcate dentarie. Il palato molle costituisce il terzo posteriore del palato e termina con il velo pendulo o ugola. La bocca comunica anteriormente con l'esterno, attraverso un'apertura detta rima boccale, e posteriormente con la faringe, attraverso l'istmo delle fauci.

I denti hanno la funzione di ridurre il cibo in frammenti. Sono costituiti da una radice posta nell'alveolo dentario (mascella superiormente e mandibola inferiormente), da un colletto, che è la parte intermedia ricoperta dalla gengiva, e dalla corona, che è la parte che sporge nella cavità orale. Il dente è formato esternamente dalla corona e dallo smalto, uno strato durissimo e lucido, mentre internamente dalla radice e da uno strato grezzo, il cemento. Infine vi è la polpa dentaria, che contiene vasi e nervi, e uno strato intermedio, detto dentina o avorio.



Si hanno due tipi di dentizione: una decidua o da latte e una permanente; la prima ha venti denti, la seconda trentadue. Nella dentatura si distinguono, in base alla forma e alle funzioni, diversi tipi di denti:

- incisivi: hanno la corona a forma di scalpello e servono per tagliare;
- canini: la corona è a punta, sono a forma di cono, servono per lacerare;
- premolari: hanno una corona rilevata sulla superficie superiore;
- molari: presentano delle sporgenze sulla superficie superiore e si trovano nella parte terminale della bocca dove è più facile svolgere molto lavoro con uno sforzo limitato.

La saliva è formata per il 99% di acqua, per il rimanente da sali minerali e sostanze organiche; contiene la ptialina, un enzima che agisce sugli amidi e sugli zuccheri trasformandoli in maltosio e quindi in destrina. È secreta in continuazione e basta la sollecitazione del cibo, anche soltanto visiva o mentale attraverso il ricordo, per esempio, per aumentarne la quantità. Favorisce la funzione digestiva, la masticazione, la formazione del bolo alimentare, la deglutizione e, grazie alla mucina, lubrifica l'esofago; protegge la mucosa orale e i denti.

Le ghiandole salivari sono ghiandole esocrine, cioè a secrezione esterna, e producono la saliva. Queste si distinguono in:

- parotidi: sono situate sotto l'orecchio, nelle guance destra e sinistra, hanno un dotto escretore detto di Stenone che si apre nel vestibolo della bocca all'altezza del secondo molare;
- ghiandole sottomascellari: sono situate sotto l'angolo della mandibola, il loro dotto escretore si apre vicino al frenulo della lingua;
- ghiandole sottomlinguali: sono situate sotto la lingua.

La faringe e l'esofago

La faringe è un canale muscolare tappezzato di mucosa posto alla base del cranio che unisce la bocca all'esofago. Si divide in tre parti:

- rinofaringe: appartiene all'apparato respiratorio, si trova sopra all'orofaringe;
- orofaringe: è limitata superiormente dal velo pendulo e inferiormente arriva fino all'osso ioide, è in comune con l'apparato respiratorio;
- ipofaringe: è posta dietro alla laringe.

L'esofago è un canale muscolo-membranoso lungo circa 25 cm che unisce faringe e stomaco. Decorre nel mediastino dinanzi alla colonna vertebrale, attraversa il diaframma, il foro esofageo e infine si unisce allo stomaco per

mezzo di una valvola, il cardias. L'esofago è un canale di transito prevalentemente muscolare con una duplice funzione: facilitare la progressione di ciò che è ingerito e ostacolare il reflusso di materiali dallo stomaco; la prima funzione si realizza attraverso la coordinazione dell'attività, in parte volontaria e in parte involontaria, della muscolatura. Esistono onde peristaltiche che partendo dall'estremità prossimale si propagano a tutto l'esofago e sono evocate da un meccanismo riflesso indotto all'atto della deglutizione. La seconda funzione è legata alla presenza di meccanismi di tipo sfinterico sia a livello faringoesofageo che a livello esofagogastrico.

Riassumendo: il cibo masticato che ha subito l'azione della saliva si chiama bolo; per essere deglutito vengono chiuse le labbra, la lingua spinge il bolo oltre l'istmo delle fauci, il palato molle si alza chiudendo l'ingresso al rinofaringe, l'epiglottide si abbassa chiudendo la laringe superiormente (affinché non finisca nelle vie aeree superiori); il bolo viene così spinto dai muscoli costrittori della faringe nell'esofago dove progredisce grazie all'azione di movimenti peristaltici, particolari contrazioni della muscolatura liscia di alcuni tratti del tubo.

Lo stomaco

È una dilatazione del tubo digerente a forma di sacco; comprende cardias, fondo, corpo, antro e piloro. La parte superiore dello stomaco ha la forma di una cupola e prende il nome di fondo gastrico; a seguire si trovano il corpo, la piccola e la grande curvatura superiore e inferiore, fino all'antro pilorico a cui segue il piloro che è costituito da un robusto strato muscolare ad anello riccamente innervato che separa lo stomaco dal duodeno. La parete gastrica è formata da più strati o tuniche:

- mucosa: è formata da un tessuto epiteliale cilindrico semplice, comprende piccolissime ghiandole che producono il succo gastrico;
- sottomucosa: è formata da tessuto connettivo con vasi e nervi;
- muscolare: è formata da tessuto muscolare liscio che consente i movimenti gastrici;
- sierosa: è formata dalla sierosa peritoneale.

Il succo gastrico è prodotto dalle ghiandole dello stomaco ed è costituito da:

- acido cloridrico: ha funzione antisettica e rende alcuni minerali, come calcio e ferro, assimilabili dall'intestino;
- pepsinogeno: viene attivato a pepsina e in presenza di acido cloridrico inizia la digestione delle proteine trasformandole in peptoni;

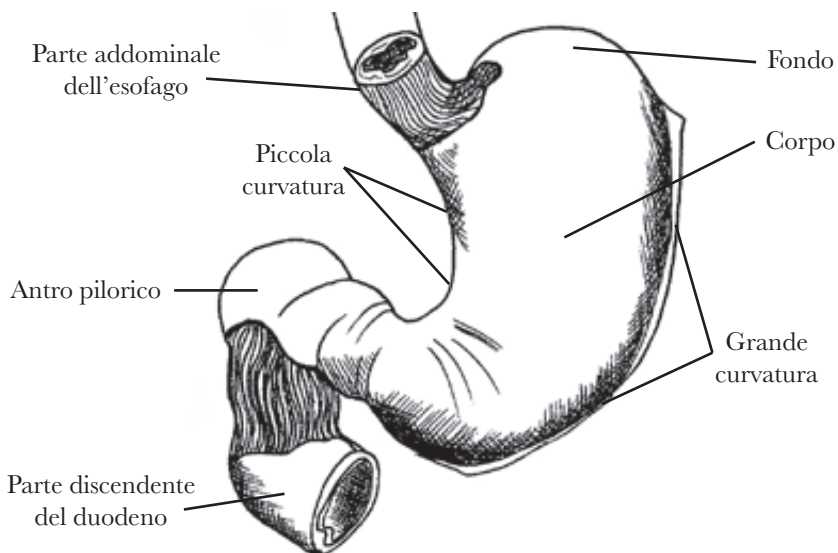
- caseinogeno (caglio): agisce sulla proteina del latte;
- lipasi gastrica: si occupa delle prime trasformazioni dei grassi già emulsionati.

La muscolatura dello stomaco fa sì che il cibo possa sostare per essere ridotto in chimo con movimenti peristaltici e antiperistaltici (in direzione inversa ai precedenti). Lo sfintere pilorico impedisce che il contenuto gastrico passi direttamente nel duodeno e con movimenti di chiusura e apertura ne fa passare solo una piccola quantità per volta. I cibi amidacei sono i primi a lasciare lo stomaco, poi vengono i cibi carnei e infine i cibi grassi. Un'adeguata permanenza del cibo nello stomaco in presenza di una buona attività secretoria consente quindi:

- la chimificazione, modificazione del bolo alimentare in poltiglia semiliquida, adatta per il successivo attacco degli enzimi;
- la sterilizzazione, l'HCL previene la colonizzazione batterica nel tenue.

Il vago (parasimpatico) stimola la secrezione di pepsinogeno e HCL agendo direttamente sulle cellule gastriche; anche la secrezione di gastrina da parte delle cellule G dello stomaco è stimolata dalla presenza di peptidi e aminoacidi. La gastrina è un ormone che promuove la secrezione acida, l'HCL a sua volta inibisce la secrezione di gastrina con un meccanismo a feed back.

Nello stomaco è prodotto il fattore intrinseco di Castle, molto importante per la formazione di globuli rossi maturi nel midollo: una sua carenza provoca anemia. Nello stomaco vengono assorbite alcune sostanze tra cui acqua, glucosio, alcol.



4

La dietetica in chiave energetica

Volendo inserire la dietetica in un approccio globale è necessario avere delle nozioni di Energetica per conoscere le sottili relazioni che intercorrono tra i cibi e gli organi, i sistemi, i meridiani energetici del corpo, la psiche. Il cibo può ammalare e può guarire e le correlazioni tra individuo, costituzione, stagione, stato psico-fisico e alimento sono moltissime.

L'Energetica orientale ci viene in aiuto, in particolare la medicina tradizionale cinese che è una medicina olistica interamente imperniata sul concetto di energia.

Tutto ciò che esiste, l'intero universo, è energia (*Qi*) che può trovarsi in diversi gradi di condensazione, esistono dunque sostanze più dense e altre più rarefatte, alcune visibili e percepibili al tatto, altre invisibili e nascoste, ma si tratta sempre di *Qi* in forme diverse. Così anche l'uomo è visto come unità mente-corpo, risultato dell'interazione di Cinque Sostanze Preziose che si manifestano con vari gradi di condensazione; queste sono, dalla più rarefatta alla più densa *Shen*, *Qi* (Energia), *Jing* (Essenza), *Xue* (Sangue) e *Jin Ye* (Liquidi corporei). Gli *Shen* costituiscono l'aspetto sottile dell'uomo, il termine yang sta a significare ciò che è più rarefatto rispetto allo yin che definisce invece ciò che è più denso e materiale, dunque gli *Shen* sono i più yang tra le Cinque Sostanze, mentre i Liquidi corporei sono i più yin, essendo, rispetto alle altre sostanze preziose, più densi e materiali.

Lo yang corrisponde al Cielo ed è luminoso, rarefatto, caldo, illimitato, non misurabile ed è associato al tempo. Lo yin è associato alla Terra ed è scuro, denso, freddo, limitato, misurabile ed è associato allo spazio. Lo yin e lo yang sono in continua ricerca del loro equilibrio che è instabile e soggetto a continui mutamenti.

L'eccessivo prevalere dell'uno sull'altro danneggia l'uomo come quando l'eccesso di sole e la carenza di pioggia provocano siccità, o l'eccesso di pioggia provoca inondazioni. Il ciclo dello yin e dello yang è regolato da leggi precise che sono la legge di opposizione e interazione, la legge di interdipen-

denza, la legge di equilibrio e la legge di trasformazione. Lo yin e lo yang sono opposti e si attraggono, ogni manifestazione della natura ha il suo opposto: giorno e notte, luce e ombra, caldo e freddo, alto e basso, ecc. Lo yin esiste perché esiste lo yang e viceversa: vi è una reciproca interdipendenza che determina la trasformazione dell'uno nell'altro e viceversa. Al massimo della loro espressione, lo yin e lo yang, anziché dividersi si trasformano l'uno nell'altro continuando la loro ciclicità, la notte si trasforma nel giorno e il giorno nella notte, la primavera diventa estate, questa si trasforma in autunno e poi in inverno per ritornare ancora nella primavera. È un processo ininterrotto di trasformazione che possiamo osservare all'esterno di noi, nell'ambiente, e dentro di noi, nel corpo. Il Ciclo dei Cinque Movimenti regola le cinque fasi principali del fenomeno di trasformazione continua dello yin e dello yang nello spazio, nel tempo e nel nostro organismo.

Il Ciclo dei Cinque Movimenti

La conoscenza del Ciclo dei Cinque Movimenti, una delle teorie chiave della medicina cinese, consente una miglior comprensione della nostra relazione con i diversi alimenti, in rapporto anche all'ambiente. I Cinque Movimenti rappresentano un sistema che permette all'uomo microcosmo di sincronizzarsi con l'universo macrocosmo. Il numero cinque ha un valore simbolico, è l'espressione di $2 + 3$, dove 2 rappresenta il Cielo e 3 rappresenta la Terra. L'uomo, situato tra Cielo e Terra, risente dei loro ritmi e influssi. I Cinque Movimenti rappresentano un sistema omeostatico (di equilibrio dinamico con il minimo dispendio di energia) non solo all'interno dell'uomo, ma anche in rapporto a ciò che lo circonda.

Abbiamo visto che tutto ciò che esiste è energia; questa energia va incontro a cinque processi di trasformazione in un ciclo che vede un continuo, ininterrotto passaggio dello yin nello yang e viceversa, nello spazio, nel tempo e nel nostro organismo. Ognuno dei Cinque Movimenti corrisponde a un momento ben preciso del ciclo yin-yang.

La crescita dello yin, che sale verso lo yang, corrisponde al Movimento Legno, rappresentato dall'albero e dalla sua spinta verso l'alto. È l'energia del germoglio che buca il seme e crescendo si sviluppa in direzione del cielo, è lo stesso Movimento energetico dell'alba, dell'est, dell'equinozio di primavera.

Nel suo movimento di salita e di espansione l'energia arriva al massimo yang che viene associato al Movimento Fuoco, al mezzodì, al sud, al solstizio d'estate, al caldo, è il momento di massima forza centrifuga, siamo oltre lo

stato gassoso, nel mondo delle vibrazioni. È l'energia del fiore che esplode in tutta la sua bellezza.

Subito dopo, il massimo yang si trasforma nello yin, il Movimento dell'energia cambia e ridiscende, i petali cadono, siamo a un nuovo passaggio, dopo la massima espansione inizia la contrazione e si arriva al Movimento Terra, l'energia si condensa nella materia solida e compatta, è il passaggio al frutto, è il primo pomeriggio, la fine dell'estate.

Poi lo yin cresce ancora, aumenta la forza di coesione e di interiorizzazione, la contrazione arriva al massimo della compattezza, si passa al Movimento Metallo che rappresenta il massimo della durezza e della profondità, è l'energia del tramonto, dell'ovest, dell'autunno, del seme che nella profondità della terra “muore” per dar vita, più tardi, alla nuova pianta.

Prima di risalire l'energia passa attraverso una fase di pausa, è il Movimento dell'Acqua che corrisponde, in natura, al tempo del riposo, è lo stato intermedio tra il Metallo che si fonde e l'energia che riprende a scorrere, è il massimo yin, il buio, la mezzanotte, il nord, il freddo, la radice.

Quando lo yin raggiunge il massimo della sua espressione si trasforma nello yang, si torna così al Movimento Legno in un ciclo che non ha mai fine. Attraverso infinite analogie si determinano, così, numerosissime corrispondenze, fino ad arrivare a quelle con gli organi, i tessuti e i visceri dell'uomo (vedi tabella delle corrispondenze).

I Cinque Movimenti, talora denominati anche elementi, simboleggiano dunque cinque differenti qualità e stati dei fenomeni naturali. Ciò è spiegato chiaramente in un brano tratto dal *Shang Shu*:

L'Acqua scorre verso il basso umidificando, il Fuoco divampa verso l'alto, il Legno può essere piegato e raddrizzato, il Metallo può essere modellato e temprato, la Terra permette la semina, la crescita e il raccolto. Ciò che bagna e discende (Acqua) è salato, ciò che divampa verso l'alto (Fuoco) è amaro, ciò che può essere piegato e raddrizzato (Legno) è acido, ciò che può essere modellato e temprato (Metallo) è piccante, ciò che permette la semina e la crescita (Terra) è dolce.

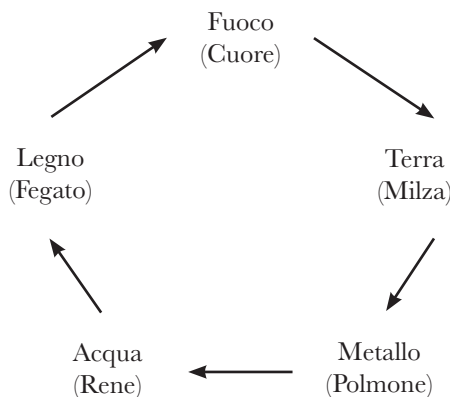
I Cinque Movimenti simboleggiano cinque diverse direzioni di movimento dei fenomeni naturali. Il Legno rappresenta l'espansione, il movimento verso l'esterno in tutte le direzioni, il Metallo rappresenta il movimento di contrazione verso l'interno, l'Acqua rappresenta il movimento verso il basso, il Fuoco rappresenta il movimento verso l'alto e la Terra rappresenta la neutralità o la stabilità.

I Cinque Movimenti sono regolati da precise leggi che garantiscono un corretto rapporto tra loro, la Legge di Generazione (o produzione) e la Legge

di Controllo (o inibizione). Esistono, inoltre, altre leggi, chiamate patologiche, che spiegano l'alterazione dei rapporti tra i Cinque Movimenti.

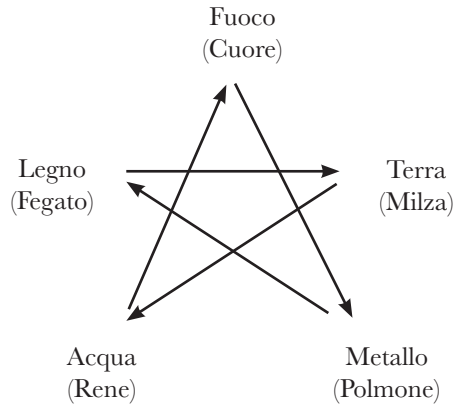
La legge di generazione o di produzione

Secondo la legge di generazione, detta anche relazione “madre-figlio”, ogni elemento genera quello successivo, procedendo in senso orario, secondo il movimento yin-yang. Ne consegue che il Legno alimenta il Fuoco, il Fuoco produce la Terra attraverso le ceneri, la Terra depositandosi in profondità produce il Metallo, il Metallo durante il suo ciclo di trasformazioni libera Acqua, l'Acqua nutre le piante. Si dice che ogni Movimento nutre o tonifica il figlio.



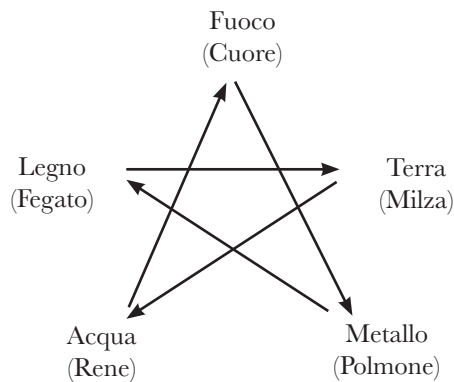
La legge di controllo o di inibizione

La legge di controllo o di inibizione, detta anche relazione “nonno-nipote”, ha invece la funzione di controllare la produzione delle energie di ogni movimento. Così l'Acqua spegne il Fuoco, il Fuoco fonde il Metallo, il Metallo taglia il Legno, il Legno imbriglia con le sue radici la Terra, la Terra assorbe l'Acqua. Se l'Acqua, in pienezza, producesse troppo Legno e questo, a sua volta, producesse troppo Fuoco, l'eccesso di Acqua andrebbe a controllare l'eccesso di Fuoco inibendolo, e così fino a completare il ciclo. In conclusione, questo processo potrebbe essere definito come un meccanismo destinato a compensare gli eccessi, gli squilibri tra i vari Movimenti. In questa legge si usa dire che ogni Movimento controlla il nipote o che ogni Movimento è controllato dal nonno.



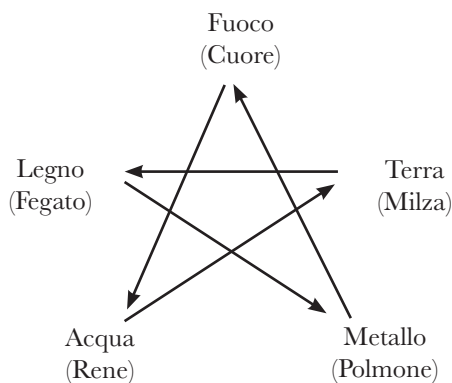
La legge di superinibizione o di sopraffazione

Le leggi patologiche sono la legge di superinibizione e la legge di controinibizione. Secondo la legge di superinibizione, o di sopraffazione, ogni Movimento, quando è in eccesso, può esercitare un controllo eccessivo sul nipote danneggiandolo. Per esempio il Legno in pienezza tende a “invadere” la Terra esaurendola.



La legge di controinibizione o di insulto

Secondo la legge di controinibizione, o insulto, se il nipote è in eccesso e il nonno è in vuoto, il Movimento nipote può “insultare” il nonno (ordine inverso a quello di inibizione) danneggiandolo. Per esempio il Legno in eccesso può danneggiare il Metallo se è in vuoto.



Le Cinque Sostanze Preziose

L'uomo è il risultato dell'interazione di Cinque Sostanze Preziose che sono, dalla più rarefatta alla più densa *Shen*, *Qi* (Energia), *Jing* (Essenza), *Xue* (Sangue) e *Jin Ye* (Liquidi corporei).

Lo *Shen* è il massimo yang tra le sostanze preziose, il fondamento di tutti i meccanismi vitali. Nel momento del concepimento, quando per l'unione di spermatozoo ed ovulo si crea una nuova forma corporea, a questa si congiungono gli *Shen*, detti i “soffi del cielo”: così si ha un uomo. Durante la crescita dell'embrione gli *Shen* si uniscono agli organi di cui promuovono lo sviluppo e con essi creano entità somatopsichiche con caratteristiche specifiche per ogni organo.

Gli *Shen* sono chiamati anche anime vegetative perché sono lo spirito vitale di una persona e ne strutturano le istanze psichiche, mentali, affettive, emotive. Non solo la animano, ma ne determinano il comportamento così come i meccanismi stessi della vita fisiologica. Gli *Shen* sono per l'uomo la consapevolezza e la coscienza e strutturano l'attività psicoemotiva integrata nel corpo.

Per la medicina cinese ogni organo non comprende solo l'aspetto fisico, materiale, ma anche l'aspetto psichico e spirituale che gli è proprio, pertanto non esiste malattia fisica che non influisca sulla psiche, così come la psiche influenza fortemente gli organi e quindi l'intero organismo nei suoi aspetti più materiali. Dunque vi sono più accezioni del termine *Shen*: in primo luogo indica tutta la sfera emozionale, mentale e spirituale dell'uomo che secondo la MTC è correlata al Cuore e non al cervello, poi, indica anche il complesso delle specifiche facoltà psichiche relative a ciascuno dei cinque organi, gli

Shen infatti sono cinque: lo *Shen* nel Cuore, lo *Hun* nel Fegato, il *Po* nel Polmone, lo *Yi* nella Milza, lo *Zhi* nel Rene (vedi i Cinque Movimenti).

Tra le sostanze preziose yang vi è anche il *Qi* o Energia. Tutto è energia e l'energia è una sola, ma essa assume forme diverse in base alla sua localizzazione e alla funzione che svolge, per cui si distinguono, l'energia ancestrale, l'energia alimentare, l'energia motrice, l'energia vera, l'energia nutritiva e l'energia difensiva.

L'energia ancestrale (*Yuan Qi*) corrisponde al patrimonio energetico che viene ricevuto nel momento del concepimento, è un'energia che viene ereditata, essa si riduce fisiologicamente con l'avanzare dell'età e viene nutrita attraverso gli alimenti. Risiede nel Rene e circola in tutto l'organismo. La sua funzione principale è quella di avviare tutti i processi e tutte le trasformazioni, come un catalizzatore, inoltre, essendo strettamente legata allo yang di Rene (Fuoco), ha il compito di fornire il calore necessario per tutte le attività funzionali del corpo. Se è deficitaria organi e visceri non svolgono correttamente le loro funzioni.

L'energia alimentare (*Gu Qi*) è l'energia che la Milza estrae dagli alimenti dopo che questi sono stati sminuzzati e omogeneizzati dallo Stomaco. Questa energia viene poi inviata dalla Milza in alto, ai Polmoni, per questo si dice che la Milza controlla la salita del *Qi* e se il *Qi* della Milza non riesce a salire, ma scende, si ha diarrea in quanto il cibo non è trasformato correttamente. La *Gu Qi* non è utilizzabile dall'organismo così com'è, ha ancora bisogno di essere trasformata, ma è la base per la produzione di tutti i tipi di *Qi* e del Sangue, di qui l'importanza dell'alimentazione che è alla base della vitalità del corpo.

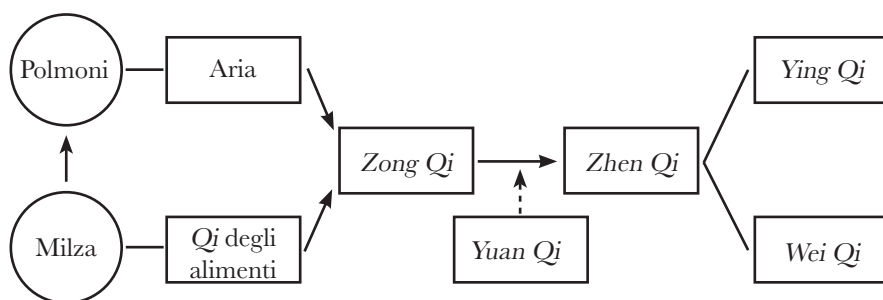
L'energia motrice (*Zong Qi*), o pettorale si accumula nel torace dove si forma dalla combinazione della *Gu Qi*, l'energia estratta dagli alimenti, con l'energia dell'aria (*Tian Qi*) inspirata dai Polmoni. La *Zong Qi* nutre il Cuore e i Polmoni e ne promuove le funzioni; deficit di questa provocano difficoltà respiratorie, turbe del ritmo cardiaco, della fonazione, della circolazione con mani fredde. Le disarmonie emozionali, in particolare la tristezza, rendono deficitaria la *Zong Qi*.

L'Energia vera (*Zhen Qi*) si forma a partire dalla *Zong Qi* con un processo catalizzato dalla *Yuan Qi*. Questa assume due diverse forme: Energia nutritiva ed Energia difensiva.

L'Energia nutritiva (*Ying Qi*) nutre l'intero organismo, scorre con il Sangue nei vasi sanguigni e nei meridiani.

L'Energia difensiva (*Wei Qi*) invece scorre al di fuori dei meridiani, nello strato più esterno del corpo, nello spazio tra pelle e muscoli e ha il compito

di proteggere il corpo dagli attacchi dei fattori patogeni esterni come il vento, il freddo, il calore, l'umidità; inoltre riscalda, umidifica, nutre parzialmente pelle e muscoli, regola l'apertura dei pori, quindi controlla termoregolazione e sudorazione. Una sua attivazione, per una risposta difensiva, produce la febbre. La *Wei Qi* è sotto il controllo dei Polmoni, una loro debolezza comporta una maggiore facilità alle malattie da raffreddamento e tendenza alla freddolosità. Quindi la resistenza ai fattori patogeni dipende dai Polmoni, ma è da considerare anche lo yang di Rene in quanto è attraverso la *Yuan Qi* (Energia ancestrale che ha sede nei Reni) che si produce la *Wei Qi*. Questi sono i vari tipi di *Qi*, invece quando si parla del *Qi* di un organo si intende il complesso delle sue attività funzionali.



Origine del *Qi*

Il *Jing* o Essenza è una sostanza più yin che è immagazzinata nei Reni, in parte è ereditata, in parte è acquisita. Il *Jing* ereditato dai genitori è ciò che determina la costituzione, la vitalità e le caratteristiche somatiche di ogni individuo, non può essere aumentato nel corso della vita, ma può essere influenzato positivamente dal *Jing* (energia) degli alimenti attraverso un'alimentazione sana, a base di cibi freschi e vitali, non conservati, da pratiche energetiche come il *Qi Gong*, e da un buono stile di vita (*Jing* acquisito); gli eccessi sessuali o lavorativi lo depauperano.

Il *Jing* è fondamentale per la crescita e lo sviluppo dell'individuo in tutte le sue fasi, dalla vita intrauterina fino alla morte. Controlla nei bambini la crescita, in particolare di ossa, denti, capelli, il normale sviluppo del cervello, la maturazione sessuale. In seguito controlla la funzione riproduttiva e la fertilità, fino al cessare delle stesse con l'invecchiamento, segno del fisiologico decadimento del *Jing*.

Dunque problemi e ritardi nella crescita, nella funzione riproduttiva e nella fertilità, o l'invecchiamento precoce sono legati a disturbi del *Jing*.

Il *Jing* acquisito invece è elaborato da Stomaco e Milza, è trasportato dal sangue a Organi e Visceri che nutre, la parte che eccede è accumulata nei Reni per essere utilizzata in caso di necessità. È molto importante un risparmio del *Jing* attraverso un buono stile di vita e con la prevenzione di malattie che, soprattutto se cronicizzano, possono portare a un consumo continuo di questa sostanza preziosa.

Il *Jing* “produce il midollo”, con questo termine in medicina cinese si intende ciò che riempie le ossa: midollo osseo, midollo spinale e cervello. Il *Jing* è infatti molto importante per il sistema nervoso, in particolare se il *Jing* di Rene è debole si hanno disturbi di memoria, concentrazione, si può soffrire di vertigini e avere la sensazione di testa vuota perché il cervello manca di nutrimento.

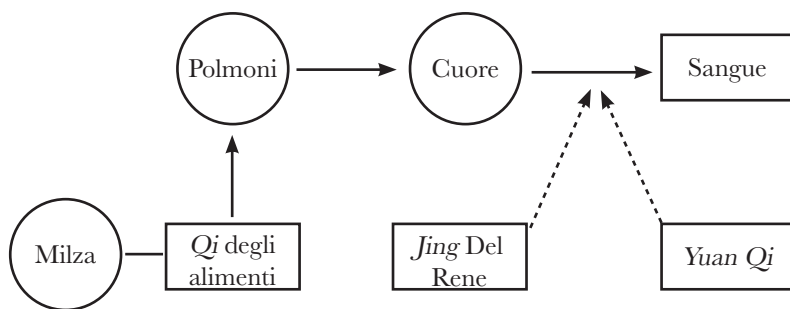
Inoltre è importante per il midollo osseo, per la produzione del sangue e la salute delle ossa. Il *Jing* è anche la base materiale per la manifestazione dello *Shen* che si può osservare dallo sguardo e dalla “brillantezza degli occhi”, è lo stato psichico dell'individuo. Dunque per tutte le problematiche relative al *Jing* si trattano soprattutto i Reni, la Milza e sono fondamentali i consigli alimentari e di stile di vita.

Poi vi è il Sangue (*Xue*) che è una sostanza materiale, anche se in medicina cinese ha un significato che non è perfettamente sovrapponibile a quello della Medicina Occidentale, infatti è considerato come una forma di *Qi* densa e materiale. Il Sangue viene prodotto a partire dallo Stomaco che riceve gli alimenti e le bevande, la Milza ha la funzione energetica di estrarre dagli alimenti l'essenza più pura che invia ai Polmoni che a loro volta l'invisano al Cuore dove è trasformata in Sangue.

I Reni forniscono energia per i processi di trasformazione, per cui partecipano alla produzione del Sangue, inoltre stimolano il midollo osseo per la produzione della sua parte corpuscolata. Il Sangue dunque è generato dall'interazione dello Stomaco e della Milza con i Reni. In caso di anemia e in generale per tonificare il Sangue si trattano questi due organi. La funzione principale del Sangue è quella di nutrire tutto il corpo, come il *Qi*, ma ha anche una funzione umidificante ed è la base materiale dello *Shen* che in esso si radica.

Quando il Sangue è in vuoto lo *Shen* “si sradica” e questo si manifesta con agitazione, una vaga ansietà, irritabilità, sensazione di insoddisfazione, insonnia. Forti problemi di tipo emozionale a loro volta “consumano il Sangue” e lo portano, nel tempo, a una condizione di vuoto.

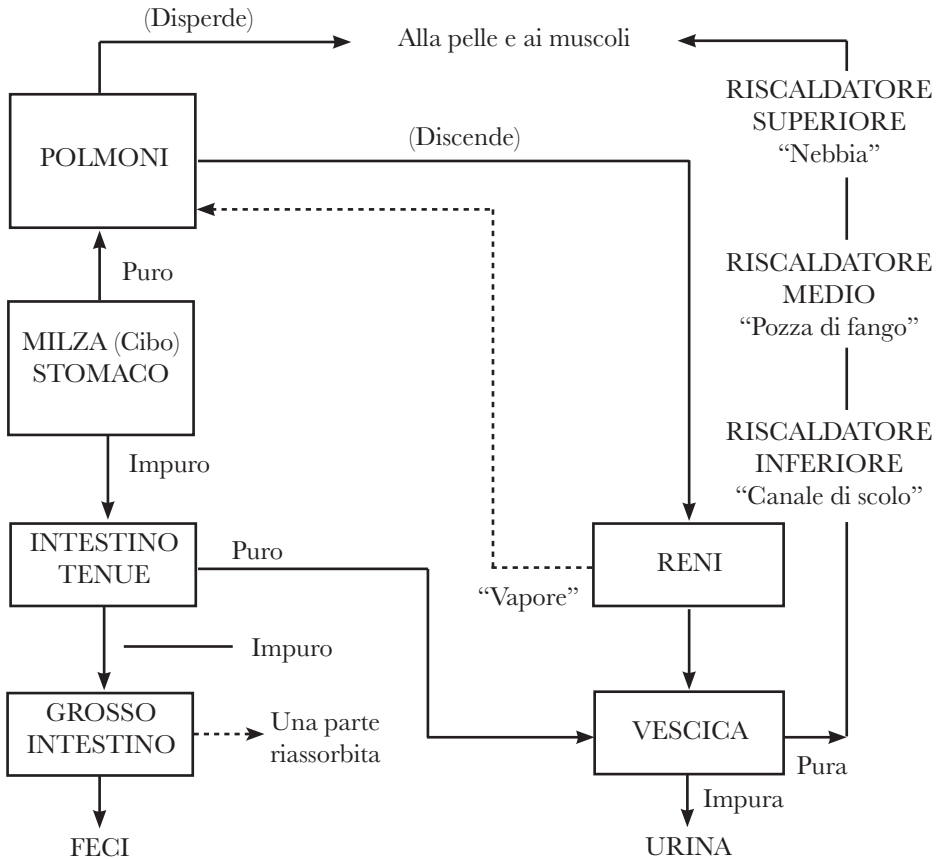
Il Sangue nutre l'intero organismo, sia organi e visceri che tessuti più periferici, pelle, muscoli, capelli. A loro volta gli organi ben nutriti agiscono positivamente sul Sangue. Un Sangue florido si manifesta con una pelle morbida, capelli folti e lucidi, muscoli forti, colorito sano.



Origine del Sangue

Infine abbiamo i liquidi organici (*Jin Ye*); questi hanno origine dagli alimenti e dai liquidi ingeriti che sono ricevuti dallo Stomaco e trasformati dalla Milza, come abbiamo già visto. Lo Stomaco è chiamato la “sorgente dei liquidi” in quanto li riceve con l’alimentazione. I Polmoni sono detti “la sorgente superiore dell’Acqua” perché distribuiscono i liquidi, inviati loro dall’energia della Milza, in parte alla pelle e ai muscoli per umidificarli e in parte ai Reni.

I Reni intervengono in diversi modi nella fisiologia dei liquidi corporei. Prima di tutto forniscono alla Milza il calore necessario per la loro trasformazione (yang di Rene), poi assistono energeticamente l’Intestino Tenue nella sua funzione di separazione dei liquidi in puri e impuri, per cui una parte di essi sono assorbiti e una parte scartati, infine sono detti “la sorgente inferiore dell’Acqua” perché consentono la trasformazione dei liquidi in urina per la definitiva eliminazione dei liquidi impuri.



Origine, trasformazione ed espulsione dei Liquidi organici

I cibi in chiave energetica

Gli alimenti, nel loro impatto con il nostro organismo, producono reazioni e cambiamenti che sono stati registrati, grazie a un'attenta e continua osservazione lungo millenni, nella dietetica cinese. Oggi si conoscono gli effetti sul corpo di molti cibi in rapporto alle molecole che in essi sono contenute. L'approccio globale, olistico, sintetico della visione energetica si sposa perfettamente con l'approccio analitico della visione scientifica occidentale.

Dal punto di vista energetico i cibi si distinguono per:

- vitalità *Jing*;
- natura *Qi*;

- forma *Xing*;
- sapore *Wei*;
- odore *Qi Wei*;
- tendenza direzionale *Shan*;
- meridiano destinatario *Jing*.

Vitalità Jing

Abbiamo già visto che il *Jing* come essenza nell'uomo è innato e acquisito. Il primo è ciò che determina la costituzione, la vitalità e le caratteristiche somatiche di ogni individuo fin dalla nascita; questo è fortemente influenzato dal *Jing* acquisito dagli alimenti, quelli assunti dalla madre durante la gravidanza e, dopo la nascita, quelli assunti in seguito alle scelte alimentari quotidiane.

Il *Jing* è un fluido custodito all'interno dei Reni, circola nel corpo, in particolare nei meridiani curiosi, viene in aiuto all'organismo quando è in situazioni di carenza di qualche sostanza: questo si trasforma e la sostituisce, dunque viene consumato, ma viene continuamente nutrito e preservato dal *Jing* degli alimenti. Un'alimentazione sana porta longevità in quanto, assumendo sostanze vitali, si risparmia il *Jing* innato che invece viene consumato quando il corpo non ha buone fonti di energia.

Il *Jing* degli alimenti è qualcosa di molto simile al nostro *Jing* innato, è energia vitale. Ci sono dei cibi che contengono *Jing* più di altri, per esempio i semi da cui nasce la pianta intera. Infatti i semi possono essere conservati molto a lungo, per anni, invece i cibi che contengono meno *Jing* si conservano per tempi più brevi. Anche i germogli sono ricchi di energia vitale, anche se meno dei semi, in essi la vita si schiude e cresce. I frutti contengono più *Jing* se sono maturati sulla pianta e il massimo della loro vitalità ci viene donata quando li consumiamo appena raccolti. Il massimo della ricchezza in *Jing* si ha nella fase della germogliazione e nella piena maturazione (dopo aver assorbito l'energia del sole).

Il *Jing*, che è la vitalità dell'alimento, è ben visibile all'osservazione che ci consente di distinguere la freschezza dell'alimento. Dunque gli alimenti conservati contengono una scarsissima quantità di *Jing*, anche il congelamento lo fa disperdere, così come la produzione in serra in cui la crescita delle piante è forzata dal clima caldo-umido. I cibi transgenici sono alterati a livello cromosomico, quindi a livello di *Jing*; i prodotti fuori stagione che provengono da luoghi distanti contengono un *Jing* "lontano", diverso da quello necessario nell'ambiente in cui si vive.

Natura Qi

La natura di un cibo è la sua potenzialità in grado di spostare l'equilibrio corporeo in senso caldo-freddo; naturalmente si intende la natura che quel cibo ha quando è crudo. Vi è una gradazione dal caldo al freddo, per cui vi sono cibi caldi, tiepidi, freschi e freddi. A queste quattro nature se ne aggiunge una quinta neutra, che non modifica il corpo né verso il freddo, né verso il caldo. Freddo e caldo sono i due poli yin e yang. Nei testi di dietetica cinese si afferma: “Curare il freddo con il calore e curare il calore con il freddo”. Questo sta a indicare che per guarire i diversi disturbi con gli alimenti occorre utilizzare gli opposti, i cibi riscaldanti sono da consigliare nella stagione fredda e per sintomi da freddo, sono in genere tonificanti; i cibi rinfrescanti disperdono il calore e sono detossificanti.

La cottura modifica la natura degli alimenti aggiungendo calore, dunque la trasformazione degli alimenti ne modifica la natura. I cibi di natura estrema sono pochi, questi hanno un forte impatto sul corpo e vanno utilizzati con attenzione e moderazione, oppure come alimenti curativi per bilanciare degli estremi; invece la natura offre per lo più cibi neutri, tiepidi o freschi, dall'azione più moderata.

Forma Xing

Mentre il *Jing* e la natura costituiscono aspetti energetici e sottili, lo *Xing* è l'aspetto materiale dell'alimento e riguarda forma, colore e consistenza. Questo suggerisce su quali organi e tessuti l'alimento andrà a interagire; per esempio il fagiolo ha una forma che ricorda quella del rene, infatti ha un'azione su di esso.

Il colore del cibo, poi, messo in relazione con i Cinque Movimenti, suggerisce il tropismo di azione, cioè su quale Movimento ha un effetto. Ad esempio, tutti i cibi di colore verde hanno un'azione specifica sul Fegato, la soia che è un fagiolo interagisce con il Rene, ma a seconda del colore: soia verde, gialla, rossa o nera, ha un'azione anche su Fegato, Milza-Pancreas, Cuore e di nuovo Rene.

Dunque si può affermare che i cibi di colore verde appartengono al Movimento Legno e si dirigono al Fegato, i cibi di colore rosso appartengono al Movimento Fuoco e si dirigono sul Cuore e sul sangue, i cibi di colore giallo appartengono al Movimento Terra e hanno azione su Milza-Pancreas e Stomaco, i cibi di colore bianco appartengono al Movimento Metallo e hanno azione sul Polmone, i cibi di colore nero o scuro appartengono al Movimento Acqua e agiscono sui Reni. Il colore rivela il tropismo d'organo ma non rivela l'azione specifica sull'organo. Per esempio gli spinaci nutrono il sangue di

Fegato, il sedano invece toglie il calore dal Fegato. Anche la consistenza degli alimenti rivela gli organi che ne sono stimolati. Masticare cibi duri, della consistenza del Legno stimola il Fegato, masticare cibi fibrosi stimola il Cuore (ricordano le ramificazioni dei vasi sanguigni), masticare cibi di consistenza carnea nutre la Milza, masticare cibi croccanti duri fuori e morbidi all'interno stimola i Polmoni, masticare cibi umidi, molli, stimola i Reni.

Infine è importante anche il grado di umidificazione di un alimento. Quanto più esso è disidratato quanto più è intenso il suo sapore, tende a riscaldare e ad accentuare il fuoco nell'organismo, è da consumarsi in piccole quantità e preferibilmente in inverno. I cibi che contengono più acqua apportano liquidi al corpo e sono da preferirsi nella stagione calda, quando si suda.

Sapore Wei

Il sapore è uno degli aspetti più fini del cibo, ma è meno sottile, più yin rispetto al *Jing* e alla natura. Questo ha un impatto sulla materia, inteso come forma corporea, oltre che sull'energia *Qi*. Si distinguono cinque sapori fondamentali e due accessori:

- acido-aspro *Suan*;
- amaro *Ku*;
- dolce *Gan*;
- piccante *Xin*;
- salato *Xian*;
- insipido *Dan*;
- astringente *Se*.

I sapori si oppongono alla natura del Movimento corrispondente, ogni organo ha una tendenza energetica e il sapore che lo nutre si oppone al suo movimento energetico per mantenere un equilibrio. Per quanto riguarda gli organi è importante distinguerne la forma *Xing*, la materialità, dall'energia *Qi* da essi prodotta e che si identifica nelle loro funzioni.

Lo *Xing* comprende anche i tessuti correlati e gli organi di senso. Ad esempio lo *Xing* del Fegato si identifica con l'organo anatomico, i tendini, le unghie, gli occhi e il sangue mestruale. La sua funzione principale è assicurare la libera diffusione del *Qi* che consente una buona digestione, un equilibrio emozionale, un buon ciclo mestruale. Inoltre alloggia lo *hun*, l'anima eterea, la componente inconscia della psiche. I sapori hanno diverse azioni sullo *Xing* e sul *Qi* degli organi.

LO XING DEL FEGATO E I SAPORI

Il sapore acido-aspro è collegato all'organo Fegato e al Movimento Legno. Nel passaggio dall'Acqua al Fuoco, il Legno corrisponde a un movimento di esteriorizzazione, dematerializzazione, è l'inizio dello yang, la sua funzione è muovere e distribuire e in questo processo il Fegato tende a svuotarsi della propria energia che si porta verso l'esterno. L'acido invece porta all'interno, è condensante, contratturante, detraente, trattiene e stabilizza, nutre lo yin. Rispetto al Fegato che tende all'esteriorizzazione e alla dissipazione dell'energia, il sapore correlato gli consente di non svuotarsi e di mantenere un equilibrio, costruisce una struttura fisica adeguata nel contenere un *Qi* che tende a disperdersi. Dunque l'acido, in piccola quantità, è tonificante, nutre la forma e non l'energia del Fegato che invece va in direzione opposta, un eccesso di acido ne lede la corporeità, tende a contrarre e indurire i tendini. Inoltre l'acido è in grado di corrodere e canalizzare, per esempio può essere di aiuto per disostruire la circolazione sanguigna in un vaso, tanto più se associato al piccante che mobilita.

La proprietà astringente, più correlata al sapore *Se*, è la capacità di trattenerne i liquidi che l'organismo tende a perdere con il sudore, la diarrea, la spermatorrea, ecc. L'astringente è simile all'aspro, è anch'esso correlato al Movimento Legno ed è particolarmente specifico per trattenere, limita la perdita di liquidi: diarree, forti sudorazioni, perdite seminali, eiaculazione precoce, ecc.

LO XING DEL CUORE E I SAPORI

L'amaro è collegato all'organo Cuore e al Movimento Fuoco che rappresentano il massimo yang, la massima espansione, il dinamismo, la mobilità, l'elasticità della fiamma. I vasi sanguigni sono elastici e nella circolazione sanguigna vi è un grande dinamismo. Questo sapore è addensante e tende a disseccare, a eliminare le componenti umide prosciugando i liquidi, asciuga, non drena, cioè porta via solo la parte liquida, non il torbido, le componenti solide. Tende dunque a indurire e rassodare. Purifica il calore e porta verso il basso, ha proprietà evacuante. Una piccola quantità di amaro, quindi, tonifica il Cuore e i vasi, in eccesso li lede, indurisce i vasi.

LO XING DELLA MILZA E I SAPORI

Il dolce è l'unico sapore che non ha un effetto opposto al suo Movimento, la Terra, ma va nella stessa direzione. Tende a rilassare, ad armonizzare l'organismo, nutre, tonifica, umidifica, seda, ha un effetto antispastico. In eccesso lede Milza, Pancreas, Stomaco, il tessuto connettivo, i muscoli e il loro trofismo, la bocca, le labbra, ecc. L'insipido somiglia al dolce, è anch'esso

collegato al Movimento Terra, ma è più blando, drena l'umidità e promuove la diuresi, si utilizza in caso di ritenzione idrica ed edemi.

LO XING DEL POLMONE E I SAPORI

Il piccante è collegato al Polmone e al Movimento Metallo che tende all'interiorizzazione, è il passaggio dallo yang allo yin, l'energia tende alla contrazione. Il sapore piccante ha un movimento opposto, muove l'energia verso l'esterno, superficializza, fa sudare, se assunto in piccole quantità tonifica, nutre e mantiene la struttura dell'organo che è leggera, dinamica, aperta.

Si utilizza in caso di ristagni di energia, liquidi e sangue e nelle malattie come influenza, raffreddore, ecc in cui vi è la penetrazione di un fattore patogeno esterno (freddo, vento, virus, ecc). Questo sapore in eccesso lede lo *Xing* del Polmone, l'organo e i tessuti correlati, ovvero la pelle, i peli, il naso e l'albero respiratorio.

LO XING DEL RENE E I SAPORI

Il salato è collegato all'organo Rene e al Movimento Acqua che tende alla massima concentrazione, è il massimo yin. Il salato che è ammorbidente, rammollente, evacuante, che porta alla dematerializzazione rompendo le masse, dissolvendo noduli e ammassi, se assunto in piccole quantità costruisce il Rene come struttura non rigida, tonifica la forma dell'organo e i tessuti correlati come ossa e capelli, in eccesso li danneggia.

I sapori che la medicina tradizionale cinese attribuisce agli alimenti talora ci possono trovare discordi perché siamo ormai abituati a sapori estremi e perché sono stati attribuiti in base agli effetti osservabili dello specifico alimento sul corpo. Inoltre spesso un alimento contiene più sapori e la sua azione è la sommatoria degli effetti dei diversi sapori. Vi è anche una sinergia tra sapori diversi:

- l'acido e il dolce favoriscono la produzione di liquidi, il primo li trattiene, il secondo umidifica, è proprio di molti frutti;
- il dolce e il piccante che, per esempio, sono combinati nella rapa, hanno effetto di tonificazione della Milza e mobilizzante sull'intestino per cui eliminano gonfiori addominali e favoriscono la digestione;
- il dolce e l'insipido di una minestra di riso hanno azione di tonificazione della Milza ed effetto diuretico;
- il piccante e il salato sono sinergici, il primo muove, il secondo scioglie le masse, si possono creare ricette che combinano gli effetti di questi sapori (zuppa con ostriche o cozze, o alghe e sedano);

- l'amaro insieme al salato intensifica l'effetto evacuante;
- l'amaro con l'insipido è particolarmente drenante.

La combinazione di sapore e natura ne può ancora intensificare l'azione. Ad esempio, il peperoncino rosso è piccante e caldo, si avrà un forte effetto yang, disperdente, mentre l'origano che è piccante e fresco ha un'azione yang, disperdente inferiore; la cicoria è amara e fresca per cui l'effetto yin è intenso con dispersione del calore.

Un sapore in eccesso lede lo *Xing* dell'organo che, attraverso il ciclo di inibizione, gli corrisponde. L'eccesso di aspro-acido lede Milza e Stomaco (ulcera gastrica); l'eccesso di amaro (il fumo è amaro-piccante) lede il Polmone (carcinoma), dissecca la pelle e i peli; l'eccesso di dolce lede il Rene (denti), facilita i dolori ossei (osteoporosi) e fa cadere i capelli; l'eccesso di piccante (alcol) lede il Fegato (cirrosi) e avvizzisce le unghie; l'eccesso di salato lede il Cuore e danneggia i vasi (ipertensione).

La lesione degli organi attraverso i sapori segue anche il ciclo di controinibizione. Per esempio un eccesso di amaro lede lo *Xing* del Rene. Dunque vi sono tre sapori che assunti in eccesso indeboliscono un organo. Una persona con problemi ai reni non dovrebbe mangiare né troppo salato, né troppo dolce, né troppo amaro.

Il processo di controinibizione è valido per tutti gli organi eccetto il Fegato, infatti normalmente questo inibisce la Milza ma non accade il contrario, l'eccesso di dolce non danneggia il Fegato ma il Cuore, in quanto si contrappone all'amaro. Infine la Milza ha un'azione centrale dal punto di vista digestivo, quindi tutti i sapori in eccesso danneggiano la Milza. Dunque un'alimentazione sana è equilibrata nell'uso dei vari sapori.

Consideriamo ora l'incontro dell'energia del sapore con l'energia dell'organo (non più la forma, la materia dell'organo). L'energia del Fegato, il suo *Qi*, tende a diffondere, nel Ciclo dei Cinque Movimenti siamo all'inizio dello yang, fase di espansione ed estrinsecazione. Il Fegato teme la compressione, la stasi del *Qi* di Fegato è un disturbo molto comune, quando l'energia del Fegato è bloccata ne soffre l'organo, ma tutto il corpo ne risente, compaiono sospiri, nodo alla gola, gonfiore a stomaco e intestino che variano in base all'umore, gonfiore al seno in fase premestruale, ecc.

L'ENERGIA DEL FEGATO E I SAPORI

Il sapore piccante è diffusivo, ha cioè la stessa direzione dell'energia del Fegato, per questo lo tonifica; il Fegato teme la compressione della sua energia.

L'eccesso di piccante però lo danneggia intensificando eccessivamente l'azione diffusiva. Ad esempio, l'alcol è piccante e può far salire l'energia del Fegato con rossore al viso e agli occhi, tendenza alla collera (si sta parlando dell'aspetto energetico, e non materiale come quando si accennava alla cirrosi).

Il sapore aspro-acido ha un'azione opposta a quella del *Qi* di Fegato, infatti condensa e trattiene all'interno, dunque ha un'azione disperdente e comprime il *Qi*. Il sapore dolce è rilassante, quindi evita la compressione del *Qi* di Fegato, è dunque armonizzante

L'ENERGIA DEL CUORE E I SAPORI

Il sapore salato ha un effetto ammorbidente, la sua energia è molto simile a quella del Cuore che è flessibile, morbida, elastica, dinamica, qualità che trasmette ai vasi e al sangue, se queste venissero meno soffrirebbe il dinamismo del Cuore, per cui questo sapore ne tonifica il *Qi*; il Cuore teme il rilassamento. Un eccesso di salato però può produrre ipertensione, espressione di un'eccessiva spinta e dinamismo.

Il sapore dolce è rilassante e rischia di rilassare troppo il Cuore, quindi è disperdente, lo può rendere troppo lasso.

Il sapore acido-aspro che contrae e stabilizza previene la lassità del Cuore, lo armonizza.

L'ENERGIA DELLA MILZA E I SAPORI

Il sapore dolce equilibrante e armonizzante, rilassante, ha la stessa direzione del *Qi* della Milza che opera il suo lavoro di trasformazione delle sostanze lentamente, la Milza, come lo Stomaco, ha bisogno di tempo e solo in una situazione di equilibrio e calma può trasformare e innalzare, in forma di vapore, le sostanze pure ricevute dallo stomaco per produrre liquidi, sangue e *Qi* per tutto l'organismo. La Milza teme l'umidità che è pesante e lenta, ostacola un *Qi* già lento e rilassato. Dunque il dolce è tonificante.

Il sapore amaro è, al contrario, indurente, rassodante, ha l'effetto opposto, quindi è disperdente soprattutto se assunto in quantità eccessiva, inoltre è dissecante e previene l'eccesso di umidità, in questo senso è armonizzante se assunto moderatamente.

L'aspro contrasta anch'esso l'eccessivo rilassamento ma in forma più blanda rispetto all'amaro, che è un'energia opposta, dunque è armonizzante.

L'ENERGIA DEL POLMONE E I SAPORI

Il sapore acido-aspro è un sapore che raccoglie, condensa, proprio come il *Qi* di Polmone che tende alla concentrazione, all'interiorizzazione, alla raccolta

dell'aria, dei liquidi, del *Qi*, dei *Po*, il suo movimento è all'interno e verso il basso. Il Polmone teme il reflusso in alto che si manifesta con l'oppressione toracica, la tosse, l'asma, gli edemi al viso, la dispnea. Dunque l'acido-aspro lo tonifica.

Il sapore piccante è diffusivo e si dirige verso l'alto essendo yang, è contrario alla direzione corretta del *Qi* di Polmone, quindi lo disperde.

Il sapore amaro è rassodante, ma soprattutto dirige il *Qi* verso il basso, quindi è armonizzante.

L'ENERGIA DEL RENE E I SAPORI

Il sapore amaro, indurente e rassodante ha la stessa direzione del *Qi* dei Reni che amano la solidità, sono correlati alle ossa, necessitano di una stabilità e fermezza per tesaurizzare, consolidare il *Jing*. I Reni temono la secchezza che distrugge l'Acqua. L'amaro li tonifica perché consolida.

Il salato ha l'effetto opposto in quanto rende molle ciò che è duro, dunque è disperdente.

Il piccante previene la secchezza in quanto diffonde i liquidi e riesce a muoversi anche in un sistema rigido essendo diffusivo, dunque è armonizzante. Anche l'aspro-acido ha un'azione umidificante ma solo perché trattiene i liquidi e non li fa disperdere.

I sapori in eccesso sono quelli non naturali. In natura, ad esempio, il dolce è il sapore dei cereali; lo zucchero, bianco o di canna, rappresenta un eccesso, pertanto non umidifica, ma produce un eccesso di umidità. Non si dovrebbero utilizzare sapori eccessivi normalmente perché hanno un'azione così forte da essere utili più che altro in certe condizioni come farmaci, per brevi periodi.

Il dolce di cui abbiamo bisogno è quello presente allo stato naturale; il dolce è il sapore dell'equilibrio e possiede un'azione bilanciata nella sua capacità di umidificare (generare liquidi) ma anche di disperderli. Il miele è naturale, pertanto non rappresenta un sapore eccessivo, ma è armonizzante; il fruttosio invece non è bilanciato, è un concentrato estratto dalla frutta. Il piccante eccessivo è quello dell'alcol. Il caffè è un apporto di amaro in eccesso, così il salato dei cibi concentrati sotto sale che andrebbero lavati accuratamente prima di essere consumati.

Un sapore eccessivo, consumato frequentemente, danneggia l'organismo. Tre caffè al giorno danneggiano lo *Xing* di Cuore e Rene, Polmone e Milza e il *Qi* della Milza. Il caffè è amaro ma è anche tostato, quindi è molto yang, eccita e riscalda, con l'aggiunta dello zucchero si equilibra il suo effetto dissecante in quanto il dolce umidifica, ma essendo yang ne accentuiamo la caratteristica yang. Anche la carne tende a surriscaldare. In generale l'ali-

mentazione comune occidentale tende a essere molto yang e riscaldante, questo consente di reggere i ritmi frenetici del quotidiano, ma in realtà alla fine porta grandi squilibri. Anche il latte vaccino è da considerarsi tra i sapori eccessivi. Questo può essere usato come un farmaco in caso di deficit di yin di Polmone e Stomaco per tempi brevi in quanto genera molti liquidi, produce nel corpo accumuli di umidità e provoca un eccessivo lavoro alla Milza che deve trasformare l'umidità. Assolutamente inadatto ai bambini, che hanno il sistema Milza immaturo, produce catarri e muco che poi espellono attraverso le feci o malattie alle vie respiratorie, dal punto di vista della medicina tradizionale cinese non è di aiuto neppure negli adulti, soprattutto se soffrono di problematiche alle ossa come l'osteoporosi.

Nella cultura occidentale si vive di eccessi, alimenti eccessivi, surriscaldanti, caffè, alcol, fumo e c'è una sorta di assuefazione per cui non si sentono più gli effetti di questi eccessi, ma se si prova un'alimentazione bilanciata per almeno tre settimane, il corpo riacquista la sua sensibilità e cominciamo a sentire ciò che ci aiuta e ciò che ci danneggia.

SAPORI CHE TONIFICANO E DISPERDONO LO XING E IL QI

	Sapori che tonificano disperdono lo Xing		Sapori che tonificano disperdono armonizzano il Qi		
FEGATO/acido/aspro Astringente, ama la dispersione teme la compressione	Poco acido	Molto acido piccante	Piccante	Acido/ aspro	Dolce
CUORE/amaro ama la morbidezza teme il rilassamento	Poco amaro	Molto amaro salato piccante	Salato	Dolce	Acido/ aspro
MILZA/dolce/insipido ama il rilassamento teme l'umidità	Poco dolce	Molto dolce acido/ aspro salato amaro	Dolce	Molto amaro	Poco amaro

POLMONE/piccante ama la raccolta teme il <i>Qi-ni</i>	Poco piccante	Molto piccante amaro acido	Acido/ aspro	Piccante	Amaro
RENE/salato ama la solidità teme la secchezza	Poco salato	Molto salato dolce amaro	Amaro	Salato	Piccante

Odore Qi Wei

L'odore è l'energia del sapore, è un aspetto ancora più yang. Gli odori sono cinque e sono abbinati ai cinque Organi stimolandoli e producendo reazioni nell'organismo:

- *Sao*: rancido-fetido è l'odore correlato al Fegato, è l'odore della fermentazione acida (alcune verdure), se tenue delle ascelle, se forte dei formaggi stagionati;
- *Jiao*: bruciato è l'odore del Cuore, è l'odore dell'arrostito, abbrustolito, tostato (caffè);
- *Xiang*: fragrante è l'odore della Milza, è l'odore della terra, dei frutti maturi e freschi;
- *Xing*: odore di carne cruda, è quello del Polmone, l'odore di sangue, pesce crudo, cavolo, sono odori nauseabondi;
- *Fu*: è l'odore del Rene, dei funghi e dei prodotti in salamoia.

Tendenze direzionali Shan

Ogni alimento può indirizzare la sua azione in una precisa direzione che in gran parte dipende dal suo sapore e dalla sua natura, ma in parte anche dalla sua intima struttura. Vi sono quattro tendenze principali:

- salita;
- discesa;
- immersione;
- emersione.

La salita e l'emersione sono direzioni yang favorite da un sapore yang e da una natura riscaldante, la discesa e l'immersione sono direzioni yin favorite da sapori yin e da una natura rinfrescante. I cibi che facilitano la salita dell'energia sono adatti per innalzare in caso di ptosi, prolassi, emorroidi, e trattenere

in caso di diarrea ed emorragie. I cibi che abbassano l'energia che refluisce in alto sono adatti per la nausea, il vomito, le eruttazioni, l'asma e la stipsi.

Il movimento di emersione è descritto come un “galleggiare” ed è proprio di cibi leggeri come i fiori, o piccanti come l'aglio. L'immersione è il movimento di approfondimento verso l'interno ed è propria di alimenti pesanti fisicamente come le ostriche, questo movimento è favorito dall'amaro e salato.

Meridiano destinatario Jing

Ogni alimento dirige la propria azione verso uno o più meridiani e, attraverso questi, influenza gli organi corrispondenti. Nel prossimo capitolo verranno riportate le relazioni che intercorrono tra i principali alimenti e i meridiani.

Non esistono quindi alimenti buoni e cattivi, esistono gli alimenti. I sapori eccessivi talora possono essere utilizzati come “farmaci” per tempi brevi per ottenere specifici effetti in tempi rapidi. La salute si costruisce sul quotidiano, sulle abitudini alimentari quotidiane e quanto più queste sono equilibrate tanto maggior equilibrio godranno corpo e psiche.

Movimento	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Colore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Evoluzione	Nascita	Culmine	Trasformazione	Declino	Stagnazione
Stagione	Primavera	Estate	Tarda estate	Autunno	Inverno
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Clima	Vento	Caldo	Umido	Secco	Freddo
Organi pieni	Fegato	Cuore	Milza-Pancreas	Polmone	Reni
Organi vuoti	Vescica Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Grosso Intestino	Vescica
Tessuti	Muscoli	Vasi sanguigni	Connettivo	Pelle	Ossa
Liquidi del corpo	Bile	Sangue	Linf	Sudore	Urina
Organi di senso	Occhi	Lingua: organo della fonazione e del gusto fine Tatto	Lingua: organo del gusto grossolano	Naso	Orecchie
Secrezioni	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Bava
Sapori	Aspro-acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Odori	Rancido	Bruciato	Fragrante	Marcio	Putrido
Emozioni	Ira	Gioia	Riflessione	Tristezza	Paura
Manifestazioni emozionali	Grida	Riso	Canto	Lamento	Gemiti

5

Gli alimenti

Cereali

I cereali botanicamente fanno parte della famiglia delle Graminacee, sono piante erbacee che hanno un fusto eretto, tubulare, diviso da nodi da cui partono le foglie, l'abbondanza in silicio dà la caratteristica della forza e della robustezza. Sebbene le pareti del fusto siano sottili, la sua resistenza e l'elasticità reggono il confronto con le più ardite costruzioni dell'uomo. Il fiore è poco appariscente, il frutto è la cariosside, il seme è una sostanza altamente nutritiva (germe), è l'embrione di una nuova pianta. Il tempo di maturazione è molto lungo (dai 5 ai 9 mesi).

Il cereale è un seme e come tale ha la proprietà di ridare vita a un'altra pianta. La spiga presenta una forma d'ordine e d'equilibrio, le forze elettromagnetiche del cielo sono raccolte dalle lunghe reste del seme del cereale e sono trasmesse all'uomo che se ne nutre. Il cereale cresce verso l'alto rivolgendosi al sole, all'aria, alla luce.

Osservando attentamente la pianta di cui ci nutriamo possiamo scoprire particolari e caratteristiche che diventeranno esattamente la forma energetica che plasma colui che se ne nutre.

Il chicco resta sotto la terra dove marcisce e produce la nuova spiga dopo un lungo tempo di maturazione. Il chicco può mantenersi vitale per tempi lunghissimi e a distanza di millenni può di nuovo riprodurre la pianta, contiene in qualche modo un messaggio di grande energia a lungo, lunghissimo termine, quasi un messaggio d'eternità.

Il cereale nutre in particolare la vita mentale, la scioltezza e la flessibilità del pensiero, la lenta maturazione delle idee. Rallenta l'impulsività e gli eccessi emozionali per portare alla riflessione, all'organizzazione, a una sorta d'ordine che consente una migliore comprensione. Un'alimentazione che utilizza i cereali come alimento base sarà particolarmente utile per chi studia, o per chi ha bisogno di un buon carburante per la mente.

I cereali contengono carboidrati, proteine, fibre, enzimi, oli, vitamine, sali minerali. I carboidrati dei cereali (amidi) sono a lento assorbimento pertanto forniscono energia continua, in questo modo il bisogno di glucidi da parte dell'organismo è soddisfatto in modo costante. L'assimilazione è favorita dalla presenza di vitamine B che essi contengono. I carboidrati raffinati esauriscono le riserve minerali dell'organismo, soprattutto di calcio e scompensano la flora batterica per la carenza di vitamine ed enzimi.

Le proteine sono contenute nei cereali integrali in una buona quantità ma non sono complete. I grassi sono contenuti in particolare nel germe, che contiene un olio ricco di fosfati naturali e di vitamina E. Nei cereali raffinati il germe è eliminato. I sali minerali contenuti sono numerosi: calcio, fosforo, magnesio, silicio, manganese, rame, ferro. Le vitamine contenute nei cereali integrali sono la provitamina A, diverse vitamine del gruppo B, le vitamine C, D, E, K, PP.

COMPOSIZIONE CHIMICA DEI CEREALI (100 G)

Carboidrati	55-75%
Proteine	7-14%
Grassi	0,5-7%
Vitamine	B1, B2, B6, E, K, ecc.
Sali minerali	1-4%
Enzimi	Quantità imponderabile

È importante che i cereali siano integrali, biologici, non ossidati. La raffinazione conserva solo l'amido ed elimina tutti i nutrienti, d'altra parte eliminando le parti esterne del chicco riduce la tossicità dovuta ai moderni metodi di coltivazione. Inoltre l'uso di concimi chimici fa sì che i cereali contengano fino a quattro volte di più la normale quantità di potassio, due volte di più di acido fosforico, la metà della quantità di magnesio, sei volte meno di sodio, tre volte meno di rame, ecc.

Considerando i vari livelli dell'uomo fisico, emotivo, mentale e spirituale, i cereali in generale nutrono l'intero essere e danno particolarmente energia alla mente. Ognuno di essi poi nutre un particolare livello della mente che a sua volta può essere distinta in un piano più fisico o materiale, emotivo, mentale e spirituale.

Procedendo lungo i diversi piani dal basso verso l'alto troveremo al livello più materiale la quinoa, il farro, poi il grano e l'avena nel passaggio tra fisico ed emotivo. Quindi il grano saraceno, il mais e la segale che sono colorati; con il suo giallo il mais è l'estremo emozionale che già si riduce leggermente con la segale. In seguito sul piano razionale avremo il miglio, poi l'orzo e il riso integrale. Sul piano più alto avremo il riso basmati bianco col suo chicco allungato e sottile. Riassumendo:

- per lo spirituale: riso basmati bianco;
- per il mentale: riso basmati integrale, riso integrale, orzo, miglio;
- per l'emotivo: grano saraceno, segale, mais;
- per il fisico: avena, grano, farro e quinoa.

Attraverso questa chiave di comprensione è possibile alimentarsi in funzione della parte di noi che abbiamo bisogno di sviluppare o di limitare per un nostro equilibrio, per guarire o semplicemente per il raggiungimento di un obiettivo. È possibile inoltre individuare in base alla fisiognomica e ai temperamenti quali sono i cibi più graditi o sgraditi alle persone, quali alimenti attenuano un eccesso e quali lo portano all'esasperazione.

Dal punto di vista della dietetica cinese i cereali sono alla base del *Qi*, essi rappresentano la base del nutrimento, tutti agiscono sul sistema Milza-Pancreas e Stomaco con delle piccole differenze nella loro azione. Rispetto ai sapori si distinguono:

- per il sapore dolce il riso;
- per il sapore piccante il miglio;
- per il sapore salato l'orzo e l'avena;
- per il sapore acido il mais;
- per il sapore amaro la trigonella (fieno greco).

I cereali hanno una natura equilibrata essendo neutri, appena tiepidi o leggermente freschi. Essendo tutti dolci di base hanno effetto tonificante, ognuno poi ha una sfumatura d'azione: il riso è solo dolce, il miglio è dolce e piccante, ecc. Dire che il miglio è piccante significa che è in grado di mobilitare l'energia, pertanto può essere utile per trattare il gonfiore addominale che si presenta dopo i pasti per un deficit della Milza.

RISO

Il riso è il cereale più consumato al mondo, contiene vitamina B, in particolare B1. Il suo contenuto proteico è il più basso tra i cereali (7,5%), in compenso la qualità nutrizionale è superiore a quella delle proteine del frumento.

Il riso integrale ha il nome commerciale di sbramato di risone perché al riso raccolto (risone) vengono tolte solo le bucce più esterne (lolla). Resta comunque molto ricco di proteine, vitamine e sali.

Il riso raffinato può essere brillato o camolino a seconda che, alla fine delle operazioni di raffinazione, venga trattato con talco o con olio di vaselina. Queste aggiunte si rendono necessarie per evitare la degradazione del seme non più protetto dai suoi tegumenti. Al talco si imputa un'azione irritante sulle mucose, mentre l'olio di vaselina è di derivazione chimica.

Dal punto di vista energetico il riso ha natura neutra, leggermente tiepida, sapore dolce, i meridiani destinatari sono Milza e Stomaco. Tonifica la Milza e il Triplice Riscaldatore Medio, armonizza lo Stomaco, tonifica il *Qi* e il sangue, purifica lievemente il calore, seda la sete, regola la produzione dei liquidi, è antidiarroico, regolarizza le attività dei cinque Organi. Ha dunque proprietà tonica, sedativa, dissetante, antidiarroica. Il riso glutinoso è tiepido ed è utile per l'iperidrosi.

Il riso è molto utile nelle condizioni da deficit in particolare di Stomaco e Milza; inoltre si consiglia nel calore da deficit postfebbre (la febbre consuma il *Qi* e i liquidi dando astenia).

Impieghi clinici:

- irritabilità, sete, sterilità, minzione difficoltosa da fuoco in eccesso che danneggia i fluidi; zuppa di riso non glutinoso (tonifica e nutre lo yin di stomaco e intestini, promuove la diuresi; non si utilizza in caso di freddo nello stomaco: diarrea acquosa, anoressia, lombalgia, estremità fredde).
Si fanno bollire 30-50 g di riso senza alzare il coperchio, a fine cottura si aggiunge un pizzico di zucchero di canna;
- sterilità maschile, disordini urinari, costituzione debole; zuppa di riso salata (nutre lo yin dei cinque organi, promuove la diuresi. Tonifica i fluidi e il *Jing*, beneficia le costituzioni deboli).
Si fanno bollire 250 g di riso in acqua fino a formare una zuppa morbida, una volta cotta si utilizza la schiumatura, si sala e si beve una volta al dì;
- debolezza, sudorazione eccessiva per deficit di Milza e Stomaco, soprattutto nei bambini e nelle donne con facile irritabilità ed esaurimento nervoso; zuppa di riso e grano (effetto calmante e tonificante sul Cuore, astringente per l'ipersudorazione, tonificante per Stomaco e Intestini, ricostituente).
Si fanno cuocere 500 g di riso e 600 g di grano fino a ottenere una zuppa abbastanza fluida, ben cotta, a fine cottura si aggiunge un po' di zucchero di canna;
- diarrea (da freddo).

Si fanno cuocere 100 g di riso fino a ottenere una zuppa cremosa, poi si aggiungono 30 g di aglio pestato, si consuma caldo.

ORZO

L'orzo è una pianta erbacea a coltivazione annua destinata prevalentemente alla fabbricazione di malto per l'industria della birra. Viene consumato prevalentemente in chicchi e fiocchi. Ne esistono due varietà: l'orzo perlato, cui sono stati eliminati i tegumenti esterni per cui è stato impoverito di tutti i nutrienti principali, soprattutto vitamine e minerali, e l'orzo mondo o mondato o decorticato, completo dei tegumenti esterni. È ricco di magnesio, vitamina E, vitamina PP, vitamina B12 (solo nell'orzo mondo, non in quello perlato); contiene calcio, potassio, fosforo.

Dal punto di vista energetico l'orzo ha natura fresca, il sapore è dolce, leggermente salato, i meridiani destinatari sono Milza e Stomaco, ha proprietà rinfrescante, diuretica, depurativa. Rafforza la Milza, favorisce la digestione, promuove la diuresi, purifica il calore, disintossica, accelera la rimarginazione delle ulcere del tratto digerente. L'orzo germinato ha la proprietà di arrestare la lattazione.

Impieghi clinici:

- gonfiore post-prandiale, pienezza gastrica: polvere d'orzo (azione digestiva). Si polverizza l'orzo e si utilizzano circa 6-9 g ogni volta. Si mette la polvere in acqua fredda, si porta a bollire e si lascia decuocere per 15-30 minuti;
- diarrea, patologie infiammatorie croniche del digerente, morbo di Chron: zuppa di orzo (azione rinfrescante sul digerente, drena il calore tossico, rafforza la capacità di trasformazione della Milza).

Si cuociono 60 g di orzo in acqua fino a ottenere una zuppa densa e cremosa, si suddivide in tre parti e si consuma durante la giornata;

- itteri da eccesso di calore di Fegato e deficit di Milza: zuppa d'orzo;
- disturbi urinari con urine torbide e disuria, cistite: decotto di orzo con succo di zenzero (azione diuretica, rinfrescante, drena il calore e la torpidità delle urine, rafforza la capacità di trasformazione della Milza).

Si fanno bollire 100 g di orzo, si filtra il liquido e si aggiunge del succo di zenzero, un cucchiaino di miele e si mescola bene. Si beve 3 volte al dì prima dei pasti.

MIIGLIO

La provenienza di questo cereale è piuttosto incerta, alcuni lo fanno risalire al continente asiatico, altri all'Africa. Il miglio è molto ricco di lecitina, fosforo,

ferro, silicio, in quantità minore fluoro, manganese, vitamina A e B, unico cereale alcalino. È il cibo base di molte popolazioni africane e dei russi. Il tenore di proteine è intorno all'11%, più del mais e dell'orzo.

È consumato in chicchi decorticati perché il sottile tegumento che copre il seme è inattaccabile dai succhi digestivi, la sua eliminazione non comporta grandi perdite nutrizionali come succede per frumento, riso e orzo.

Diminuisce e neutralizza l'acidità, combatte l'anemia, cura disfunzioni di pancreas e fegato, rinforza la memoria grazie al contenuto in lecitina e fosforo, e ha un effetto positivo su unghie, capelli e pelle per il contenuto in silicio.

Dal punto di vista energetico questo cereale è di natura fresca, il sapore è dolce, salato, leggermente piccante. I meridiani destinatari sono Milza, Stomaco, Polmone, Intestino. Tonifica il *Qi*, attiva la Milza, nutre lo Stomaco regolandone l'attività discendente, promuove la diuresi, purifica il calore, ha un'azione sedativa e un effetto antitossico, elimina l'umidità e i catarri (*tan*). Ha proprietà tonica, digestiva, antiemetica, antidiarroica, diuretica, rinfrescante, sedativa sul Cuore.

Impieghi clinici:

- astenia, vomito, diarrea: miglio bollito (tonifica la Milza e rafforza la sua capacità di trasformazione).
- Si cuociono 80 g di miglio in poca acqua finché non si sia ben asciugato e comincia a formarsi una crosticina attorno al tegame. Si mangia spesso, anche durante i pasti;
- calore e fuoco di Stomaco con sete eccessiva, irrequietezza, apprensività, afte orali, diabete: miglio bollito;
- accumulo di calore in Vescica con disuria, stranguria e dolore alla minzione, cistite: zuppa di miglio (drena il calore e la torpidità della vescica con effetto diuretico).

Si cuociono 80 g di miglio in acqua fino a ottenere una zuppa morbida. Per potenziarne l'azione si cuoce a parte della soia verde e si aggiunge al miglio facendo ulteriormente cuocere il tutto fino a ottenere una zuppa omogenea.

FRUMENTO

Il frumento è il cereale base della nostra alimentazione, il suo progenitore è il farro. Ha un alto contenuto di proteine: 13-14% il grano duro, 12% il grano tenero (la carne, per fare un confronto, ne contiene circa il 20%), sono però proteine incomplete, in particolare è carente di lisina. Con il grano duro si ottengono la pasta, il cous cous e il semolino. La farina di grano tenero è la base per pane, dolci e molte altre preparazioni.

Dal punto di vista energetico è fresco, più dell'orzo, di sapore dolce. I meridiani destinatari sono Milza, Cuore, Rene. Nutre il Cuore e la Milza, ha un'azione sedativa, purifica il calore e il fuoco di Fegato, calma la sete, promuove la diuresi, arresta la sudorazione. È indicato per diarrea e disturbi gastrici se tostato, per diabete, ansia, agitazione, eccesso di calore con irrequietezza, sete e gola secca, disurie degli anziani.

MAIS O GRANOTURCO

Il mais è un cereale originario del centro America. È ricco di fosforo, ferro, potassio e grassi, soprattutto acidi grassi insaturi contenuti soprattutto nel germe da cui si estrae l'olio. È carente in vitamina PP e triptofano. Il contenuto proteico è intorno al 9-10%, è l'unico cereale che contiene provitamina A. È rinfrescante nei periodi caldi, ha un'azione moderatrice sulla tiroide, è utile per disturbi dei surreni.

Dal punto di vista energetico ha natura neutra, sapore dolce, acido. I meridiani destinatari sono Stomaco e Intestino Crasso. Regolarizza le funzioni di Stomaco e Milza, promuove la diuresi quindi è adatto negli edemi e nelle disurie, abbassa il colesterolo. È indicato per anoressia, dispepsia, disuria, ritenzione di umidità, edemi, ritenzione di liquidi, dislipidemia, ipercolesterolemia, coronaropatia.

AVENA

Coltivata soprattutto nel Nord Europa e in parte dell'Asia, l'avena è uno tra i cereali più nutrienti, è quello con il potere calorico più elevato. L'avena è ricca di lipidi, minerali, sostanze stimolanti e tonificanti. Il contenuto proteico è poco più basso di quello del frumento (13%) ed è, tra i cereali, quello con il più alto contenuto di lisina, l'aminoacido più carente nei cereali. Sotto forma di fiocchi è utilizzata per minestre e creme, ma soprattutto per la preparazione del muesli. È ideale per i bambini, i convalescenti, le donne che allattano.

Dal punto di vista energetico ha natura tiepida, sapore dolce, insipido e salato. Tonifica la Milza, mobilita il *Qi* dirigendolo verso il basso, consolida tendini e ossa, purifica il calore, promuove la diuresi eliminando l'umidità. È indicata per anoressia, astenia, gonfiore addominale, dispepsia, diarrea, diabete, dolori articolari da deficit, ipotiroidismo, patologie dell'apparato locomotore, dolori articolari.

FARRO

La coltivazione del farro si diffuse in epoca romana; è una varietà di grano duro adottato come base dell'alimentazione del popolo e dei legionari. Il

farro è ricco di proteine, contiene tutti gli aminoacidi essenziali, i sali minerali principali (sodio, calcio, magnesio, silicio, fosforo, zolfo, ferro), molte vitamine (B1, B2, D, E, K, PP) e oligoelementi (zinco, rame, manganese, iodio, ecc.).

Dal punto di vista energetico è tiepido, di sapore dolce. Ha un'azione analoga al frumento ma rispetto a questo non crea umidità, dunque è più adatto ai soggetti che soffrono di allergie e patologie cutanee.

SEGALE

La segale è una pianta robusta e adattabile a qualsiasi tipo di clima e di latitudine. È ricca di calcio, sodio, potassio, iodio, fluoro, contiene vitamina D. Rispetto al frumento è leggermente più povera di proteine e sali. Ha un effetto depurativo, rivitalizza la muscolatura, dà energia e resistenza, è utile in caso di ipertensione e arteriosclerosi, per le malattie cardiovascolari.

GRANO SARACENO

Il grano saraceno non è propriamente un cereale, poiché non appartiene alla famiglia delle Graminacee, bensì a quella delle Poliganacee, tuttavia è affine ai cereali in virtù dei suoi principi nutritivi e degli usi cui viene destinato. Popolare soprattutto in Russia, è coltivato in alcune regioni italiane di montagna. È ricco di calcio, sodio, magnesio, fosforo, ferro, vitamina B, P, E, molti aminoacidi. Il contenuto proteico è intorno all'11% con un contenuto discreto di lisina, rispetto alla media degli altri cereali.

Dal punto di vista energetico ha natura fresca, sapore dolce. I meridiani destinatari sono Stomaco, Milza, Intestino Crasso. Sostiene le funzioni della Milza, drena l'umidità, elimina la stasi di cibo, regola il *Qi* mantenendone il flusso verso il basso, regolarizza l'intestino, ha un'azione antiipertensiva. È indicato per astenia, diarrea da umidità-calore, gonfiore e dolore addominale da stasi del *Qi*, dispepsia da stasi di cibo, emorroidi e fragilità capillare, ipertensione, leucorrea.

QUINOA

Come il grano saraceno, nemmeno la quinoa può dirsi a regola un cereale. Si tratta di una Chenopodiacea che cresce in Perù, sugli altopiani in quanto predilige i climi freschi. Dopo il mais era il secondo cereale conosciuto e coltivato dagli Atzechi. Ancora oggi rappresenta l'alimento base per le popolazioni rurali delle Ande. La quinoa non contiene glutine, è un alimento molto equilibrato e ricco di proteine, contiene tutti gli aminoacidi essenziali. È ottima per la crescita.

CEREALI DAL PIÙ FRESCO AL PIÙ CALDO

Frumento	Fresco	Sintomi da calore
Miglio	Fresco	Seda l'ansia, il Cuore
Orzo	Fresco	Cistite, infiammazioni intestinali, agitazione
Grano saraceno	Fresco	Ipertensione
Riso	Neutro	Astenia, digestione
Mais	Neutro	Edemi
Farro	Tiepido	Patologie e allergie cutanee
Avena	Tiepida	Dolori articolari, astenia

Verdure

Le verdure sono piante la cui struttura è data da foglie commestibili. Consumate crude o cotte accompagnano bene tutti gli altri alimenti, li completano e ne facilitano la digestione. Verdure e ortaggi crudi sono da preferirsi all'inizio del pasto in quanto preparano la digestione e sono assimilate con più rapidità. Contengono tutti i principi vitali (che non sono persi con la cottura) necessari a un normale e sano metabolismo.

Hanno un effetto rinfrescante sui visceri (sono indispensabili per chi consuma grandi quantità di cibo animale). L'elevato tenore d'acqua ci consentirà di non bere affatto o di bere con moderazione durante il pasto in modo da non diluire e rallentare l'effetto dei succhi digestivi. Non è da trascurare il tocco di colore che danno ai nostri piatti risvegliando la componente emozionale indispensabile per nutrirsi al meglio.

Le verdure cotte si consumano combinate ai cereali o a pasti più propriamente proteici, gli effetti prodotti sul nostro organismo variano moltissimo in base alla modalità di cottura. Le verdure lessate perdono gran parte delle loro proprietà e assorbono una grande quantità d'acqua; è preferibile cuocerle a vapore, oppure saltarle in padella o scottarle. Con queste modalità di cottura si osserverà in primo luogo che il colore sarà esaltato invece che spento, saranno conservati meglio molti principi nutritivi e l'effetto sulla psiche sarà una calma tonica; le verdure bollite danno una calma molle.

Se il cereale stimola la concentrazione, sostiene un'attività mentale intensa e consente un'attività fisica prolungata dando tenacia e resistenza, verdure e

Bibliografia

- Association Medicale Kousmine Internazionale, *Il metodo Kousmine*, Tecniche Nuove, Milano, 1989
- Bachmann Konrad, *Biologia*, Piccin Editore, Padova, 1979
- Chenot Henri, *La dieta energetica*, Bur, Milano, 1984
- Curtay Jean-Paul, *La nutriterapia. Basi scientifiche e pratica medica*, Tecniche Nuove, Milano, 1995
- Curtis Helena, Barnes Sue N., *Le scienze biologiche*, Zanichelli, Bologna, 1994
- Fortuna Luca, *Le vitamine Elementi essenziali di una sana alimentazione*, Xenia, Milano, 2006
- Hoffer Abraham, Morton Walzer, *Nutrizione ortomolecolare*, Red, Como, 1982
- Holecz Ferenc, *Cucina energetica e curativa*, Tecniche Nuove, Milano, 1995
- Holford Patrick, *Guida completa alla nutrizione*, Tecniche Nuove, Milano, 1997
- Kousmine Catherine, *La tavola della salute*, Giunti, Firenze, 1989
- Kousmine Catherine, *Salvate il vostro corpo*, Tecniche Nuove, Milano, 1987
- Lu Henry C., *Curarsi con i cibi secondo la dietetica cinese*, Red, Como, 1986
- Locatelli Lorenzo, Rinaldi Antonietta, Trevisani Catia, *Cucinare secondo natura*, Edizioni Enea, Milano, 2016
- Mangani Valeria, Adolfo Panfilì, *Il pH e la dieta ortomolecolare*, Tecniche Nuove, Milano, 2000
- Mangani Valeria, Panfilì Adolfo, *Gruppi sanguigni e dieta*, Tecniche Nuove, Milano, 2002
- Marocchesi Roberto, *Macrobiotica moderna*, Olimpia, Firenze, 1998
- Montignac Michel, *Dimagrire per sempre, mangiando normalmente*, Hobby & Work Publishing, Milano, 2002
- Muccioli Massimo, Piastrelloni Margherita, *La dietetica Tradizionale Cinese*, Quaderni di Medicina naturale XVII-XVIII, supplemento della “Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese”, n. 84, febbraio 2001
- Murray Michael T., *Il potere curativo dei cibi*, Demetra, Verona, 1999
- Ohsawa Georges, *La dieta macrobiotica*, Astrolabio, Roma, 1968

- Pandiani Massimo, *Nutrizione applicata*, Tecniche Nuove, Milano, 1987
- Panfilì Adolfo, *Medicina ortomolecolare*, Tecniche Nuove, Milano, 1994
- Pennisi Luca, *Nutrizione in Naturopatia*, Tecniche Nuove, Milano, 2001
- Sears Barry, *Come raggiungere la zona*, Sperling & Kupfer, Milano, 2005
- Shelton Herbert M., *Le combinazioni alimentari*, Manca, Genova, 1970
- Stival Gianni, *Antiossidanti nel piatto*, Tecniche Nuove, Milano, 2005
- Thibodeau Gary A., Patton Kevin T., *Anatomia & fisiologia*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2000
- Trevisani Catia, *Curarsi con il cibo*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2006
- Trevisani Catia, *Introduzione alla naturopatia*, Edizioni Enea, Milano, 2016
- Valnet Jean, *Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali*, Giunti, Firenze, 2004

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Catia Trevisani si laurea in medicina nel 1988 presso l'Università degli Studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la medicina olistica. Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Da oltre vent'anni si occupa della formazione di naturopati con un approccio olistico e globale alla persona e alla salute. Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *Curarsi con il cibo* (Terra Nuova), *Fiori di Bach e naturopatia* (Edizioni Enea), *Reflessologia naturopatica* (Edizioni Enea), *Cucinare secondo natura* (Edizioni Enea), *Scegli di splendere* (Edizioni Enea).

In copertina: Giuseppe Arcimboldo, *Estate* (1563).
Kunsthistorisches Museum Wien
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 15,00

L'alimentazione è una scelta quotidiana.
Ogni giorno compiamo l'atto di nutrirci e di nutrire
i nostri familiari. Quindi, che lo vogliamo o meno,
ci troviamo a prendere decisioni sulla salute e sullo stile
di vita nostro e dei nostri cari, ma non solo:
ogni volta che ci nutriamo condizioniamo la vita
di tanti altri uomini, degli animali e dell'intero pianeta.
Preparare un pasto o uno spuntino, dunque, è un atto
che richiede consapevolezza e conoscenza.

ISBN 978-88-95572-00-0



9 788895 572000 >