Dietetica ed alimentazione: curarsi con i cibi cinese: zenzero fresco

Lo zenzero fresco è una spezia utilizzata in cucina ma anche un farmaco della tradizione medica cinese.
Il rizoma svolge una delicata e salutare azione riscaldante sull'esterno del corpo, sul polmone e sullo stomaco. Libera l'esterno del corpo dall'attacco del vento-freddo, trasforma ed elimina i catarri dalle vie respiratorie sia nelle patologie croniche, sia in quelle acute da aggressione di vento-freddo esterno. Riscalda lo stomaco e regolarizza la discesa del bolo alimentare con azione antinausea e antivomito di qualsiasi origine, anche se la sua attività è maggiore soprattutto nei casi di attacco del freddo. Lo zenzero fresco possiede infine un elevato potere disintossicante, sia nei confronti della tossicità derivante da sovradosaggio di erbe e rimedi farmacologici, sia nei confronti di cibi avariati.
Video di medicina cinese e medicina integrata: principi, agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche. qigong, taijiquan, per la prevenzione e per la terapia.
epistemologia medica: il soffio della vita – 6 – qi nella scienza

---

Ricette, ricordi, racconti

Manuela Di Chiara*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

La mia grande passione per la cucina, perché di passione si tratta e, come tale, a differenza di un amore sicuro e rasserenante, è fonte di grandi gioie, ma anche di improvvise amarezze e disappunti, nasce dalla mia innata curiosità per tutto quello che sa di antico e tradizionale e da un ricettario appartenuto alla mia bisnonna Filomena Carradori. In famiglia si racconta che, nata quasi due secoli fa a Civitanova e rimasta orfana ancora piccola, fu mandata in collegio dalle suore e qui, cosa un po' strana per una bambina dei suoi tempi, imparò a leggere e a scrivere. Visto che sembrava avere una naturale propensione verso quella che, all'epoca, si poteva definire economia domestica, fu ammessa dalla Madre Superiora a frequentare le cucine del convento.

Erano tempi in cui, nelle famiglie contadine, in quelle di paese, ma anche all'interno dei monasteri, non solo era necessario conoscere l'arte della cucina, ma bisognava soprattutto essere parsimoniosi, saper sfruttare le poche risorse alimentari di cui si disponeva, conoscere i metodi di conservazione dei cibi e avere qualche nozione delle propriet. alimentari e terapeutiche di tutti i frutti della terra.

Così, quando la mia bisnonna lasciò il collegio per maritarsi, siamo negli ultimi decenni del

1800, portò con sé questo prezioso bagaglio di conoscenze e una sorta di diario in cui aveva

annotato numerosi suggerimenti sul modo di tenere una dispensa, su come alimentare il fuoco

per cuocere le vivande, su come fare gli acquisti prima delle grandi festività, insieme ad un certo

numero di ricette, tutte rigorosamente divise in tre categorie: il mangiar feriale, il mangiar di

magro e il mangiar di festa.

Sembra che la mia bisnonna abbia saputo far tesoro di queste sue conoscenze perché, per molti

anni, condusse la cucina delle colonie marine che erano state istituite a Fontespina a beneficio dei

bambini dell'entroterra che, in estate, venivano mandati in vacanza al mare. Inoltre, si racconta che le sue capacità culinarie erano molto apprezzate al suo paese, tanto che l'avvocato, il medico o il farmacista la pregavano di preparare per loro dei pasti completi, dall'antipasto al dolce, in occasione di qualche ricorrenza particolare, dal momento che non potevano permettersi di assumere un cuoco a tempo pieno, come avveniva nelle famiglie più ricche, ma avevano altresì raggiunto uncerto stato di benessere che li metteva nelle condizioni di poter, occasionalmente, offrire ai propri parenti ed amici, qualche pranzo più abbondante e ricercato.

La bisnonna morì in giovane età e mia nonna racconta che le lasciò in eredità questo prezioso

ricettario, ma anche numerosi fratelli più piccoli da accudire. Lei non si perse d'animo, mise il

ricettario in un cassetto, si rimboccò le maniche, mandò i fratelli a lavorare e divenne, suo malgrado, donna di casa anzitempo.

Passata la bufera della seconda guerra, quando si incominci. a vivere una certa sicurezza economica, mia nonna tirò fuori il ricettario dal cassetto e potè finalmente godere di quello che vi trovava scritto. Spesso ripeteva che attraverso quelle righe, lette e rilette nel corso degli anni ormai maturi, aveva imparato a conoscere sua madre, molto più di quanto avesse fatto quando lei era ancora in vita. Con grande precisione, trascrisse le ricette, trasformò le libbre e le once nelle misure e nei pesi che, nel frattempo, erano stati adottati e soprattutto incominciò ad interpretare quelle

ricette arricchendole e migliorandole con ingredienti il cui utilizzo, negli anni, era diventato di più larga diffusione.

Io sono nata a questo punto della storia, agli inizi di un’epoca oggi definita consumistica, ma

ho imparato, da bambina, che la povertà, che sembrava superata negli anni ’60 del secolo scorso,

non era stata ancora cancellata dalla memoria di mia nonna e di quanti, come lei, erano nati nel

secolo precedente e avevano vissuto l’esperienza di due guerre mondiali.

Cos., nell’accogliente tepore della cucina di mia nonna, affianco alla stufa economica, dove ho

passato gran parte della mia infanzia, mentre mi concedeva l’onore di chiudere con lei i cappelletti

o mi faceva allungare un dito per saggiare la sofficità della massa del pane, ho imparato la storia della mia famiglia, della mia gente e della mia terra. Ricordo mia nonna come una grande affabulatrice che godeva nel soddisfare la mia curiosità con interminabili racconti sulla sua infanzia e sui costumi e le abitudini della sua gente.

Nella cucina della mia casa paterna, all’epoca della mia nascita, nella seconda metà del secolo scorso, era ancora funzionante la stufa economica, ma la mattera era stata spostata nel ripostiglio per far posto al frigorifero, ai fornelli e al forno a gas e, da lì a qualche anno, mia madre avrebbe comperato il frullatore e il macinacaffè elettrico e avrebbe incominciato a reinterpretare, ancora una volta, le ricette di famiglia, avvalendosi dell’aiuto di molti nuovi elettrodomestici. Io non ricordo di averla mai vista usare il cremore di tartaro o il lievito madre, come invece faceva mia nonna, d’altronde oramai erano comparsi il lievito in polvere

e il lievito di birra che garantivano una quasi perfetta riuscita della lievitazione del pane e dei dolci, ma l'amore per le ricette tradizionali e la sua grande maestria in cucina non le hanno mai permesso di stravolgere il sapore di un piatto per cedere alla tentazione di nuovi gusti o di abbinamenti fantasiosi.

Fin da piccola ho vissuto in questa atmosfera di rigore culinario in cui lo spazio per la fantasia

era limitato a quelle novità non azzardate che garantivano una maggiore riuscita della preparazione, mantenendone, per., lo spirito originario.

In età più matura, ricordando i racconti di mia nonna, ho capito che la cucina è una delle espressioni più significative del patrimonio culturale di un popolo perché ci permette di conoscerne le tradizioni, la religione e l'economia del territorio. Attraverso la cucina viviamo in stretto rapporto con la natura e siamo chiamati a rispettarne i cicli produttivi. La cucina, infatti, ha sempre accompagnato l'attività produttiva della terra nelle diverse stagioni dell'anno e il lavoro dell'uomo ad essa conseguente.

Nel territorio maceratese, come peraltro in tutte le Marche, i grandi lavori della mietitura o della vendemmia in campagna, la raccolta delle ghiande o delle castagne, come la transumanza

degli animali in montagna o la pesca intensa durante i passaggi del pesce turchino al mare, sono stati sempre sostenuti e festeggiati con pasti particolari, più ricchi e ripetuti nell'arco di quelle

lunghe giornate lavorative.

Per quanto riguarda le preparazioni dolci, argomento di questa mia raccolta, anche in una

economia povera come quella marchigiana, non sono mai mancate sulla tavola, come ricompensa ad un lavoro duro o come simbolo celebrativo di un evento importante, legato alle attività della

campagna, della montagne o del mare.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare che la cucina, sia intesa come mezzo di sussistenza, sia elevata ad arte culinaria, si è generata e si è evoluta in stretta osservanza delle feste religiose. Un tempo, ogni ricorrenza della Chiesa aveva le sue ricette di grasso o di magro, cos. come le nozze, i battesimi o le cresime venivano festeggiati con piatti tradizionali, legati ai prodotti che la terra offriva nella stagione.

Mia nonna sarebbe inorridita nel vedere, sul bancone di un negozio di fornaio, le castagnole

comparire il giorno dopo l'Epifania o la preparazione delle fave da morto protrarsi fino all'arrivo del Natale, come invece puntualmente succede ai nostri giorni. Non avrebbe mai ceduto

all'eventuale richiesta di un piatto a base di carne in un giorno di vigilia, né avrebbe preparato un

cibo troppo calorico o focoso, come lei diceva, per qualcuno che accusasse un qualche disturbo,

immagino che avrebbe detto che è contro natura.

Un tempo, la cucina aveva le sue regole ferree che nascevano dalla sapiente gestione dei prodotti

della terra, dall'attenzione al benessere delle persone per le quali si preparavano i cibi e

dall'osservanza delle ricorrenze religiose.

Il benessere, di cui l'Italia e quindi anche le nostre terre

marchigiane, hanno incominciato a godere dalla seconda metà del secolo scorso, ha creato molta confusione, ha stravolto le nostre abitudini alimentari e ci ha fatto credere che, in cucina, tutto sia permesso. Non è così, la cucina reclama un grande buonsenso, legami stretti con la terra e le stagioni e una forte affezione alle tradizioni.

L'esigenza imperiosa di esprimere la nostra creatività in cucina non ci deve ingannare, non

dobbiamo permetterle di farci scivolare verso interpretazioni minimaliste che forse appagano il

nostro occhio, ma non sempre il nostro gusto, così come il bisogno di assecondare una qualche moda salutistica non ci deve far abdicare dall'uso di ingredienti che, utilizzati con la saggezza e la

parsimonia di un tempo, non saranno mai dannosi al nostro organismo.

Così, a partire dalle mie assidue frequentazioni alla cucina di mia nonna, fin da quando ero proprio bambina, per un processo naturale e per un istinto innato, ho incominciato, senza accorgermene,

ad imparare l'arte del cucinare. Poi, con il passare degli anni, aiutata da mia madre e come pressata da una urgenza interiore, ho incominciato a ricercare qualche ricetta della cucina della mia gente, caduta in disuso col cambiare dei gusti, ma soprattutto delle mode. Nel corso degli anni, ho scovato in vecchi ricettari alcune ricette di altri tempi, altre sono arrivate a me attraverso amici e parenti e debbo dire di aver contagiato molti di loro con questa mia passione per la cucina tradizionale. Non mi stanco mai di interrogare le persone anziane, depositarie di un antico sapere e spesso questo mio lavoro è stato ripagato con qualche ricetta inaspettata che mi ha raggiunto in una versione a me poco nota o del tutto sconosciuta.

Ho studiato tante ricette, le ho messe a confronto, le ho provate, ho cercato di intuirne i cambiamenti

subiti col passare del tempo e le ho raccolte, nella speranza che, prima i miei figli e poi i miei nipoti, ne potessero godere, nella profonda convinzione che avrebbero dato colore e sapore alla loro vita, così come la cucina di mia nonna ha reso più serena e interessante la mia infanzia.

Di conseguenza, con grande piacere e riconoscenza, ho accolto la proposta di raccogliere in un libro queste ricette della mia terra maceratese, ma insieme alle ricette era impossibile non lasciarsi trasportare dai ricordi e dalle storie della mia gente, senza la malinconica nostalgia per un tempo che è passato, ma con l'entusiasmo dettato dalla consapevole certezza che nella memoria risiede la base duratura di ogni forma di conoscenza e che la "dignità della tradizione è il necessario fermento del progresso".

Naturalmente, questa raccolta non ha la pretesa di essere esauriente nei confronti della ricchissima

tradizione dolciaria del maceratese, vuole solo essere uno stimolo per tutti coloro che amano cucinare, uomini e donne appassionati di questa arte antica che, per necessità o per piacere, stanno davanti ai fornelli, con dedizione e con il desiderio di servire e rallegrare gli altri attraverso la cucina.

Dedico questo mio lavoro soprattutto alle massaie! Questo termine mi ha sempre affascinato, fin da bambina evocava in me l'immagine di due braccia femminili con le maniche arrotolate,

coperte di farina che, con forza, ma senza alcuno sforzo, impastavano, smenavano, sbattevano,

insomma addomesticavano un impasto informe che, grazie a dei gesti misurati e guidati da una

sapienza antica, sarebbe diventato qualcosa di esteticamente bello, profumato e buono al gusto.

Ero estasiata: il mio sogno era quello di diventare una vera massaia! All'epoca, non potevo

immaginare che il termine cuoca avrebbe presto soppiantato quello di massaia e che dei grandi

cuochi esistevano già. Io avevo visto al lavoro, tra fornelli e stoviglie, solo nonne, zie, mamme: per

me, il mondo della cucina era solo al femminile ed era popolato da massaie.

D'altronde, i libricini della Collana di Perline della Petronilla se ne stavano ben allineati sulla

mensolina, nella cucina della mia nonna, sempre pronti a rivolgersi alla brava massaia affinché

non si allontanasse dai fuochi per evitare "sospiri e malanni" e la ammoniva di "stare in guardia

con gli occhi e specialmente con il naso…giacché ad avvertirti che il dolce è cotto, hai soltanto la

tua sorveglianza, la tua attenzione, la tua esperienza".

Chissà se le massaie esistono ancora? Nella mia città e un po' in tutti i paesi delle Marche, comunque, ci sono ancora tante famiglie nelle quali si cucina con passione e si ha il gusto di apprezzare e tramandare le antiche tradizioni culinarie. In questo mio libro ci sono, infatti, molte ricette che provengono da persone precise come nonna Gloria o la signora Delia, a testimonianza del fatto che molte vecchie ricette, non solo sono ancora in uso, ma sono state perfezionate nel tempo dalla pratica giornaliera di alcune 'cuoche', sconosciute al grande pubblico, ma molto amate nelle nostre famiglie. Voglio ringraziarle tutte perché senza la loro

spontanea collaborazione non avrei mai potuto portare a termine questo mio lavoro e perché, inconsapevolmente, mi stanno aiutando a realizzare il mio grande sogno di diventare una vera massaia.

Ringrazio i miei genitori e soprattutto mia madre che mi ha 'traghettato' nel mondo reale della

cucina, nella mia età matura. Mi ha insegnato, infatti, ad amare non solo la cucina appagante delle grandi occasioni, delle grandi sfide e delle grandi scoperte, ma soprattutto mi ha insegnato

ad affrontare, con entusiasmo, la molto meno consolatoria cucina di tutti i giorni, quella fatta di

gesti ripetuti che rischiano di trasformarsi in ripetitivi, una cucina non di certo vestita a festa, ma spesso dimessa, senza dosi, né ricette, alla quale si ha sempre poco tempo da dedicare, fatta molto

spesso per chi è inappetente, per chi ha fretta di tornare al lavoro, per chi deve mangiare insipido

e senza grassi, una cucina, insomma, a cui è difficile restare fedeli e per la quale non si ricevono

mai complimenti. Mi ha trasmesso, per la cucina, un amore di altri tempi, fatto di dedizione e

galanteria che nulla concede alla frivolezza, un amore sostenuto anche da un pizzico di superbia

che corona la grande padronanza della cucina che mia madre possiede anche adesso, negli anni

della sua vecchiaia.

Ringrazio i genitori di mio marito che, pur non essendo nativi della mia terra, hanno apprezzato

ed imparato la cucina del mio paese, senza, per., abdicare alle loro origini. Mi hanno insegnato

che anche in cucina, anzi, soprattutto in cucina, è possibile quella fusione di culture, di abitudini,

di costumi che, nel tempo, sempre di più, ci fanno apprezzare le tradizioni culinarie della nostra

terra di origine, pur vivendo ed amando la cucina del paese di adozione.

Ringrazio, inoltre, per la sua complicità e il suo grande aiuto, mia sorella Lucilla che ha il dono

innato di muoversi con tocco leggero e con grande maestria nell'intrigante mondo dei dolci.

È stato sempre con la sua 'condivisione' e, grazie alla nostra affinità di percezione della realtà,

che in cucina, ma non solo, ho potuto realizzare i miei progetti migliori. È , inoltre, l'autrice di

tutte le foto di questo libro: soltanto il suo occhio attento poteva cogliere i momenti salienti di

ogni preparazione ed immortalare, con grande senso estetico, l'immagine finale di ogni dolce.

Ringrazio mio marito perché mi ha insegnato a guardare con i suoi occhi il meraviglioso territorio

del maceratese e di tutte le Marche. Da lui ho imparato, infatti, a godere del rassicurante

paesaggio che mi circonda, in tutte le sue sfumature, fino a coglierne gli umori, i colori e i sapori nell'alternarsi delle stagioni e nel trascorrere degli anni. È, inoltre, l'autore dei dipinti che fanno da sfondo alle pagine iniziali dei capitoli, scanditi a seconda dei periodi dell'anno. Non del

tutto nascosti dalla dilavazione del colore, voluta per esigenze grafiche e gusto fotografico, si intravedono dei campanili, qualche tetto, uno spicchio di mare, un angolo di campagna, un profilo di montagna che sono forse Civitanova Alta o Morrovalle, la valle dell'Asola o quella del Potenza, paesi e paesaggi così diversi, eppure così simili per la loro bellezza.

Ringrazio tutta la mia famiglia, in una accezione molto ampia, per il suo indiscutibile senso

critico… ma anche quello ci vuole per dar vita ad un buon lavoro!

Ringrazio tutte le amiche, sempre piene di entusiasmo, con le quali ci si confronta, oramai

da cinque anni, con grande divertimento, durante i nostri settimanali incontri culinari che ci tengono sveglie fino a tarda notte tra un boccone, un sorso di vino e quattro chiacchiere sulla cucina che tanto amiamo.

Ringrazio tutto lo staff della Memphiscom, per la competenza e la disponibilità.

Ringrazio soprattutto la Fondazione della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata sempre più attiva e sensibile nel promuovere le peculiarità ed eccellenze del nostro territorio, alla quale ho affidato con tanto piacere e gratitudine questo mio lavoro, nella certezza che il Suo prestigio

concorrere a risaltarne l'utilità ed il piacere.

Ringrazio, in modo speciale Renzo Borroni per avermi, con disponibilità ed intuito, prima accolto, poi incoraggiato a realizzare e, forse anche a proseguire, questo progetto editoriale che per me era quasi un sogno irraggiungibile. Con lui, ringrazio infine Patrizia Mozzoni che mi ha aiutato, con le sue capacità organizzative a risolvere tutti i problemi

pratici ed operativi, concretizzando tutta la mia fatica. Con il loro sostegno, tutto questo ha preso vita e si è trasformato, spero, in un racconto avvincente.

Dietetica cinese: sesto volume del Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese della CEA

Presentazione del volume a cura del dott. Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

È con vero piacere che presento ai lettori il sesto volume della collana "Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese", intitolato Dietetica Cinese.

Quest'opera si differenzia da quelle che la precedonoper un motivo assai semplice: è dedicata – come tutti gli altri volumi della collana – al mondo medico dei cultori dell'agopuntura e della medicina cinese, ma credo possa essere di grande interesse anche per chi, pur non possedendo conoscenze mediche e scientifiche relative alla medicina cinese, sia incuriosito e interessato ad approfondire l'argomento della dietetica cinese e dei principi della grande tradizione culinaria

della Cina. È ovvio che questo secondo tipo di lettori dovrà fare i conti con i principi e fondamenti della medicina cinese, che in questo volume sono soltanto accennati e che invece è molto utile, se non addirittura necessario, conoscere

adeguatamente per poter comprendere appieno il contenuto dell'opera.

Potrebbe essere in questo caso assai utile rifarsi al

primo volume della collana, dedicato ai Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese.

Fin da quando, nel 1983, ho visitato la Cina per la

prima volta, sono stato colpito dalla sua grande tradizione culinaria e ho intuito che dietro di essa doveva esistere un grande tesoro nascosto: quello della dietetica cinese, che ha due differenti livelli di pratica e di lettura anche nel suo paese di origine. Da una parte troviamo il popolo cinese, in tutti i suoi strati sociali, che coltiva da millenni principi e abitudini culinarie e di igiene dell'alimentazione che sono un sapere tradizionale trasmesso da millenni per osmosi da una generazione alla successiva; dall'altra troviamo una conoscenza

colta e raffinata, fissata in testi scritti migliaia

di anni or sono e tramandata a livello accademico, che utilizza la dietetica non solo per prevenire, ma anche per curare numerose malattie secondo criteri ben definiti e perfezionati nel corso della lunga storia della medicina cinese.

Per questo motivo credo che il presente volume

possa essere affrontato con due possibilità di lettura: quella colta del mondo accademico e medico, che potrà approfondire tutti gli aspetti scientifici, e quella meno ricercata ma non meno accurata del lettore appassionato di medicina naturale e del cultore della cucina orientale, che potranno trovare molte interessanti risposte alle loro domande sui criteri dell'alimentazione cinese, sulle modalità di cottura in uso in questo lontano paese, sulla classificazione degli alimenti

così diversa da quella della dietetica occidentale, sulle modalità di confezionamento di tisane, zuppe, vini medicinali. Un’altra considerazione da fare a proposito di questo volume e della dietetica cinese in generale riguarda il fatto che il suo studio e la sua conoscenza ci permettono di riscoprire degli aspetti purtroppo dimenticati delle nostre antiche tradizioni culturali e mediche. Tali conoscenze sono state utilizzate in Occidente per oltre un millennio, dai tempi dell’antica Grecia fino al

XV-XVI secolo d.C.; poi, a partire dal XVII secolo, sono state prima accantonate e quindi completamente neglette in nome della nuova «medicina organicistica».

Mi riferisco alle conoscenze della cosiddetta «medicina galenica», che si fondava sulla «teoria umorale», che è stata completamente abbandonata e che invece, a mio parere, aveva alcuni elementi di interesse e andrebbe riscoperta e valorizzata, ovviamente alla luce delle ultime

scoperte scientifiche. Le nuove frontiere della

psiconeuroendocrinoimmunologia ci hanno infatti dimostrato che la nostra salute dipende dal dialogo incessante tra sistemi del nostro organismo e tale dialogo avviene mediante meccanismi e «linguaggi» di natura elettrica, ionica, chimica, molecolare che sfruttano appunto i nostri liquidi, i nostri «umori» – distribuiti nei loro rispettivi compartimenti intracellulare, interstiziale, linfatico ed ematico – per colloquiare tra loro. Questo dialogo e questi equilibri potrebbero forse essere meglio indagati e compresi proprio rivalutando,

ovviamente con nuovi e moderni criteri, le antiche

«teorie» messe a punto da Galeno nei primi

secoli dopo Cristo. Avvalendoci proprio della «teoria umorale», potremmo immaginare meglio come il sangue e gli

altri compartimenti dei liquidi siano dei «tessuti fluidi» con molti più compiti di quelli finora loro assegnati. Non solo dunque compiti nutritivi, respiratori, emuntori, ma anche grandi ruoli di input e output in ambito immunitario, nervoso ed endocrino. Avvicinarsi

e studiare il sangue e gli altri compartimenti

liquidi come sistemi informativi e distributivi dai quali i vari organi e tessuti del corpo ricevono e ai quali contemporaneamente inviano messaggi fisici, chimici, ionici, molecolari, cellulari, dialogando tra loro incessantemente, è certamente una delle nuove frontiere della nostra medicina.

Un altro aspetto da sottolineare del rapporto tra la

medicina cinese e l'antica medicina galenica riguarda la classificazione dei farmaci e dei cibi: le regole della dietetica cinese si fondano sulla «natura» (calda-fredda-tiepida-fresca), sui «sapori» (acido-amaro-piccantedolce-salato), sulla «tendenza direzionale» (emersioneimmersione-

salita-discesa) e sul «tropismo» dei cibi verso i vari organi e visceri e sono molto simili a quelle che la nostra antica medicina ha utilizzato in Occidente

fino a pochi secoli or sono.

Cito a questo proposito un testo edito a Venezia alla fine del Cinquecento opera di Pierandrea Mattioli, un famoso medico senese dell'epoca: si tratta dei Commentarii della materia medica di Dioscoride, in cui l'autore presenta numerosi rimedi farmacologici, ma anche molti cibi e spezie, in un modo assai simile a quello utilizzato in Cina. Questi farmaci, cibi e spezie erano stati descritti da Dioscoride nel I secolo d.C., cioè quattordici secoli prima, e impiegati ininterrottamente fino al XV secolo d.C. Nei Commentarii del Mattioli si parla delle «qualità primarie» dei cibi e dei farmaci che sono molto simili alle «nature» degli stessi descritti dalla medicina

cinese. Mattioli distingue quattro qualità primarie: il freddo con effetto rinfrescante, il caldo con effetto riscaldante, il secco con azione essiccante e l'umido, che possiede ovviamente

effetto umidificante. Si parla anche delle «qualità secondarie», che sono assimilabili ai «sapori» della dietetica cinese. L'autore ci spiega che l'astringente e l'acido raddensano, l'acre raccoglie, il piccante taglia, il dolce ammorbidisce, il grasso dissolve, il salato essicca, l'amaro purifica, il pungente dissipa. Anche in tal caso esiste una notevole affinità tra quanto afferma la dietetica cinese e questa classificazione della nostra antica medicina galenica. Possiamo dunque asserire, senza ombra di dubbio, che la conoscenza della dietetica cinese ci permette «paradossalmente» di riprendere

confidenza con una serie di osservazioni che sono

state fatte anche in Occidente e poi successivamente messe in disparte prima e quindi dimenticate, diventando così completamente obsolete negli ultimi tre secoli.

Insomma, andando agli estremi confini dell'Oriente, siamo in grado di riscoprire elementi per noi ormai illeggibili della nostra tradizione dell'Occidente che, anche se superati e criticabili da diversi punti di vista, certamente hanno alcuni elementi di verità purtroppo dimenticati che forse può valere la pena di valorizzare.

Lo studio che è stato fatto in Cina a proposito dei

«sapori» e degli aromi dei cibi è certamente molto interessante: non esiste nulla di simile nella nostra attuale medicina e in Occidente l'unico ambito in cui si parla dei sapori e degli odori del cibo è quello dell'enologia e, più in generale, della gastronomia. Invece nell'antica medicina cinese a ogni sapore equivalgono una serie di effetti terapeutici, per cui il fatto che un cibo ne sia caratterizzato è indice della sua attività nutritiva nonché

terapeutica. Anche in questo campo occorre integrare le antiche conoscenze della medicina cinese con quelle più moderne della biomedicina. Sono convinto che questo settore possa avere interessanti sviluppi in futuro non soltanto nella dietetica, nella fitoterapia e nella scienza della nutrizione, ma anche nella prevenzione, nella terapia e nella diagnostica.

Già ora si parla di alcune applicazioni in campo sanitario del «naso elettronico», che è capace, a partire dall'uso di otto soli recettori, di distinguere moltissimi odori. Per comprendere come questa disciplina possa avere un grande sviluppo, basta pensare che nel genere umano sono state individuate finora alcune centinaia di recettori olfattivi e in certi animali il numero è di gran lunga maggiore. È immaginabile che si possa insegnare al «naso elettronico» a riconoscere l'«odore» di alcune malattie e intervenire conseguentemente.

Oppure potrebbe essere applicato ai sistemi di riconoscimento personale: il «naso elettronico» potrebbe individuare la «firma olfattiva» che

ognuno di noi lascia e correlarla con una determinata costituzione.

Come più volte sottolineato lungo il testo, l'obiettivo del volume non è quello di creare una dietetica alternativa, ma piuttosto quello di spiegare al medico occidentale la dietetica cinese, sempre nell'ottica e nella ricerca di possibili sinergie. È mia opinione che la dietetica cinese debba essere adottata in associazione con la dietetica occidentale, dal momento che le due

discipline non solo non si escludono a vicenda, ma anzi possono, se utilizzate in coppia, creare un potenziamento dei loro rispettivi effetti.

Nel capitolo 11 del volume si affronta, ad esempio,

il trattamento delle obesità: è uno dei settori in cui si possono applicare delle utili sinergie da un uso combinato dei due modelli dietetici. Si può sfruttare la scienza biomedica per studiare la dieta da un punto di vista calorico, dell'indice glicemico, del fabbisogno di macro- e micronutrienti e, contemporaneamente, scegliere, in base a un inquadramento di medicina cinese, la natura degli alimenti in relazione alla costituzione yin o yang del paziente e i sapori in base alla logica dei

Cinque Movimenti.

La discussione del trattamento dietetico dei vari

quadri sindromici che viene fatta nel volume termina spesso con la presentazione di alcune ricette esemplificative che, nella maggior parte dei casi, sono mutuate dalla nostra tradizione alimentare. Sono esempi di come si possono utilizzare i «nostri» cibi per prevenire o curare le malattie secondo i criteri della dietetica cinese.

Infatti, applicare la dietetica cinese in Occidente

non significa imparare a mangiare con le bacchette, o stravolgere la nostra alimentazione tradizionale, inserendo per forza cibi che non appartengono alle nostre abitudini. Si può benissimo usare la dietetica cinese continuando a mangiare come mangiavano i nostri genitori o i nostri nonni, ma facendoci contaminare

culturalmente nell'impiego delle «sue regole» per la

scelta dei «nostri cibi». Le ricette che presentiamo alla fine del volume sono delle esemplificazioni sul modo di fruire della nostra tradizione culinaria alla luce della dietetica cinese.

Quanto affermato finora non esclude tuttavia che

la studio della dietetica cinese possa essere l'occasione per

una feconda collaborazione e contaminazione culturale.

D’altra parte il pomodoro, il peperone, il mais e

la patata, prodotti che oggi sono fondamentali e insostituibili nella nostra gastronomia, erano sconosciuti in Europa prima della scoperta delle Americhe e i nostri antenati, nel Medioevo, non conoscevano né il cacao, né il tè, né il caffè, oggi largamente diffusi nel nostro continente. Lo stesso si può dire di alcuni tipi di frutta, come la nespola giapponese, il kiwi, l’arancia, il limone, attualmente coltivati nel nostro paese e che un tempo erano sconosciuti. Ricordo inoltre come il commercio delle spezie, che è stata la grande fortuna di Venezia, sia sempre stato fondato su proficui scambi commerciali con il Medio ed Estremo Oriente anche attraverso la Via della Seta.

Le tecniche di cottura dei cibi e gli strumenti della

cucina possono anch’essi essere mutuati da altre culture culinarie ed entrare a far parte del nostro quotidiano senza necessariamente abolire la nostra tradizione.

Quando per la prima volta ho visto un wok in

funzione in una cucina cinese, ho capito che poteva essere utile anche nella preparazione di alcuni nostri piatti, compresi quelli più tradizionali e mediterranei.

Ho cominciato quindi a consigliarne l’uso ai miei pazienti quando era necessario ottenere cotture veloci, senza uso eccessivo di grassi, in grado di mantenere inalterate le proprietà dei cibi.

La differenza tra dietetica cinese e occidentale ha

un suo corrispettivo non solo nella classificazione e

definizione dei cibi, non solo nelle modalità e tecniche di cottura, ma anche nella presentazione dei piatti e nelle

regole del «mettersi a tavola».

Fin dai miei primi contatti con la Cina mi sono reso conto dell’estrema raffinatezza del «galateo cinese», che non ha nulla da invidiare a quello occidentale relativamente alla cortesia e signorilità. In Cina si allestisce la tavola in modo molto essenziale, con una ciotola per ogni commensale. Il piattino serve per assaggiare le varie portate, mentre la ciotola si adopera generalmente per contenere il riso. C’è poi una tazza per le bevande, che di solito vengono servite calde, e infine – al posto delle nostre posate – due bacchette di legno o di bambù o di altro materiale più o meno prezioso appoggiate su un sostegno di ceramica o porcellana.

Un allestimento alquanto semplice che si adatta

mirabilmente alla cucina cinese e alle usanze nel servire i cibi. In questo lontano paese i tavoli, soprattutto quelli dei ristoranti, sono generalmente rotondi, con al centro un largo piano girevole, che serve ai camerieri per appoggiare i piatti preparati. Facendo ruotare questo piano, ogni commensale può far arrivare il piatto da portata proprio davanti a sé per servirsi comodamente delle diverse pietanze.

Generalmente si inizia il pasto con qualche assaggio di antipasti freddi già disposti sul piano, terminati i quali inizia il rapido susseguirsi dei vari piatti, che vengono serviti uno dopo l’altro in veloce successione e normalmente sono in numero equivalente a quello dei commensali: 6 in un tavolo con 6 posti, 9 in un tavolo per 9 persone. Come bevande si utilizzano degli infusi caldi di tè in un numero infinito di tipologie o altre tisane a base di erbe aromatiche, come ad esempio il crisantemo cinese oppure il fiore di gelsomino.

Molto spesso il pasto termina con una tazza di zuppa assai liquida, speziata e calda, che ha lo scopo di favorire la digestione delle portate precedenti.

La raffinatezza del galateo cinese suggerisce a chi

ospita di servire direttamente chi è stato invitato: il

compito del cameriere sarà quello di portare in tavola il cibo, il compito di chi invita è invece quello di servire l'ospite presentandogli di volta in volta le varie pietanze. Ho sempre molto apprezzato questa forma di cortesia, sconosciuta in Occidente, che viene rivolta all'invitato d'onore dei banchetti cinesi, soprattutto se straniero e dunque inesperto degli usi di questo paese. Un'ultima considerazione sulle posate cinesi: le famose bacchette. Debbo confessare che, essendo un loro fautore, sarò un po' di parte. Sono convinto che siano particolarmente versatili e comode, soprattutto se, come accade di regola in Cina, tutti i cibi sono tagliati prima della cottura e ridotti a dimensioni tali da poter essere facilmente afferrati. Le bacchette hanno un meccanismo di azione molto diverso da quello delle nostre forchette perché, mentre queste infilzano il cibo, le bacchette sono in grado di prenderlo senza deturparlo seguendo, com'è ovvio, la logica yin-yang. La bacchetta che viene tenuta ferma e fissa rappresenta il polo yin su cui lavora l'altra bacchetta, quella in movimento e dunque yang che, serrandosi sulla prima, afferra il cibo.

Le bacchette permettono di «spiccare» il cibo – come affermava padre Matteo Ricci alla fine del Cinquecento descrivendo i costumi cinesi nei suoi Commentari – e sono comodissime per mangiare qualsiasi alimento, ma soprattutto quelli che hanno bisogno di un'accurata pulizia come il pesce. Basta provare a togliere una spina da un pesce prima con la forchetta e poi con le bacchette per constatare l'assoluta maneggevolezza,

superiorità e comodità di queste posate cinesi.

Aggiungo un'ultima notazione per descrivere il

senso affidato all'uso delle bacchette: in Cina l'idea di «infilzare» il cibo o di «tagliarlo» una volta presentato sulla tavola (come noi comunemente facciamo utilizzando

forchetta e coltello) è considerato assolutamente «sconveniente», una sorta di «offesa» fatta alle pietanze, che invece vanno trattate con grazia e perizia, prendendole delicatamente appunto con questi semplici bastoncini.

Un'ulteriore considerazione va fatta a proposito

del rapporto tra dietetica cinese e macrobiotica: si tratta di due discipline diversissime, se non addirittura agli antipodi. L'unico punto di contatto consiste nel fatto che vengono entrambe dall'Oriente, ma mentre la macrobiotica è di recente formulazione ed è stata «inventata» in Giappone da George Oshawa nella prima

metà del XX secolo, la dietetica cinese è nata in Cina e ha una storia millenaria. Sebbene in entrambe le dietetiche gli alimenti vengano classificati secondo la teoria yin-yang, tuttavia esistono più differenze che concordanze anche a questo livello e molti alimenti che in macrobiotica sono yin vengono classificati come yang in dietetica cinese, e viceversa. Un'altra sostanziale

diversità consiste nel fatto che la dietetica cinese

non ha mai messo al bando gli alimenti di origine animale: né le carni e tantomeno il pesce, i molluschi e i crostacei, e ancor meno i sottoprodotti animali. Anzi, esistono molte condizioni patologiche come quelle dei deficit di qi, di sangue, di yang in cui gli alimenti di origine animale sono particolarmente raccomandati.

L'unica notazione che si può fare a questo proposito è che in Cina, come d'altra parte nell'alimentazione tradizionale italiana, questi prodotti non sono mai stati consumati in quantità eccessive, come invece accade sempre più spesso negli ultimi decenni, per cui assai spesso vale la pena di raccomandare ai nostri pazienti di ridurne il consumo semplicemente perché si tende a eccedere nelle quantità.

Desidero terminare la presentazione del volume

con un ringraziamento a tutti gli autori e collaboratori, in primo luogo a Massimo Muccioli, che ha compilato una parte particolarmente importante del testo – quella relativa alla classificazione degli alimenti – e a Margherita Piastrelloni, che ha trattato, molto esaustivamente,

il capitolo dedicato ai principi della dietetica

cinese. Ringrazio Annunzio Matrà per il suo contributo relativo ai criteri per una corretta alimentazione, Attilio Bernini per aver affrontato in questo volume gli aspetti biomedici e trattato il confronto tra fisiologia dell'alimentazione cinese e occidentale. Ringrazio Emanuela Naticchi per la presentazione dei fitofarmaci cinesi che vengono comunemente utilizzati anche in

ambito alimentare, Alfredo Vannacci che ha presentato l'alimentazione in gravidanza, nel puerperio e nella primissima età della vita, e Piero Quaia al quale ho affidato la revisione generale del volume. Un ringraziamento è d'obbligo anche per Manuela Di Chiara, che è l'autrice della raccolta da cui sono tratte le ricette tradizionali italiane inserite nell'ultimo capitolo del testo.

Si conclude con il sesto volume il grande lavoro di

questa collana, che si è posta l'obiettivo di presentare per la prima volta al mondo medico italiano tutte le discipline della medicina tradizionale cinese. È stato un impegno importante, durato parecchi anni, e ha coinvolto tra autori e collaboratori quasi cinquanta colleghi che da moltissimi anni operano nelle più importanti Scuole di Agopuntura e Medicina Cinese in tutta Italia, li ringrazio per il loro fondamentale contributo.

Sono convinto che questa collana sia il punto di

arrivo del lungo processo di «importazione» e «traduzione» della medicina cinese in Italia iniziato più di trent'anni or sono – quando nel nostro paese non esisteva realmente nessuna edizione che affrontasse questi argomenti – e finalmente concluso. Mi auguro che sia anche il punto di partenza per il grande lavoro di

«integrazione» con la biomedicina: il compito del

prossimo futuro che spero possa essere intrapreso da coloro che studieranno su questi volumi e si appassioneranno alla medicina cinese, come è successo a noi, per continuare a costruire questo grande ponte culturale tra Oriente e Occidente.

Excursus sulla dietetica cinese

Nicolò Visalli*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

La dietetica è una branca della medicina che si presenta come una materia molto complessa e con un contenuto ricco. Si estende a diversi campi, come la Musica, l'Arte, la Medicina, la Letteratura ecc…

All'interno della MTC presenta un raggio d'azione ancora più vasto. I concetti fondamentali sono rappresentati dalla storia e dalle caratteristiche peculiari dall'attualità, dai principi della MTC e non meno importanti, dalle ricette tradizionali. La dietetica è come il qigong e l'agopuntura, conoscere la teoria senza la pratica può risultare del tutto inutile.

La dietetica comprende, per grandi linee diversi settori per primo lo studio della natura di cibi e alimenti per la prevenzione e la cura delle malattie. Secondo settore è la ricerca di ingredienti e farmaci con peculiari funzioni terapeutiche da unire al cibo per completarlo e ottenere un risultato migliore. Inoltre la dietetica presenta altre branche correlate come l'arte culinaria per la preparazione di cibi piacevoli al palato e con un'attrattiva particolare. In più la ricerca di alimenti nuovi con una capacità terapeutica tramite un formulario di ricette.

—

La storia

La storia della dietetica parte nel periodo preistorico in cui gli eccessi climatici penetravano nell'organismo e il grande apporto di cibi crudi provocava disturbi gastrointestinali. Inoltre la vita aveva un corso notevolmente più breve. L'uomo nella preistoria camminava a quattro zampe, per cui lo stomaco e gli intestini erano collocati in una posizione diversa e l'alimentazione con cibi crudi non creava disturbi importanti. Come l'uomo ha iniziato a camminare su due gambe, la funzionalità di Stomaco e Milza è mutata e si è manifestata la difficoltà di digestione. Successivamente con la scoperta del fuoco i cibi iniziarono ad esser cotti e permisero di modificare in meglio il problema della debolezza di Stomaco, Milza e Intestino, il che permise di prevenire numerose malattie.

La cottura in più permetteva l'uccisione di microbi patogeni così da ridurre in modo drastico le cause di malattie dell'apparato gastro-enterico.

Nel Classico dei Riti del Duca di Zhou (XI secolo a.C.) è scritto: "Sui Ren che ha scoperto il fuoco sfregando pezzi di legno, ha insegnato alla gente a cucinare e a prevenire così le malattie dell'intestino".

La cottura degli alimenti è stata la primissima scoperta della dietetica. In seguito la scoperta del materiale principale per lavorare la ceramica permise la preparazione e la conservazione dei cibi con stoviglie così manufatte. In seguito la scoperta dell'alcool aiutò a curare le malattie e a conservare gli alimenti. Per cui la dietetica divenne scienza con la scoperta dell'alcool e della ceramica come medicina e non come cibo.

Proseguendo nei millenni nel periodo dello schiavismo, circa 5000 anni fa, in Cina si verificò un diluvio catastrofico. Un amministratore di quel tempo Da Gul era un irresponsabile e per costruire gli argini aspettava che l'acqua crescesse, finché non avvenne un'inondazione catastrofica, venne così condannato a morte dall'Imperatore, con tutta la sua famiglia. Quando il figlio, Da Yü leggendario capo schiavo, seppe la notizia si presentò all'Imperatore per proporre uno scambio con il padre. L'Imperatore gli propose allora che avrebbe graziato tutti, compresi gli schiavi, se avesse trovato una soluzione per l'acqua, e gli concesse 3 anni di tempo.

Da Yü si dedicò allora al controllo delle acque e si sottopose a fatiche sovraumane, lavorando sempre immerso nell'acqua tanto da divenire il primo caso di reumatismo articolare, ma riuscì nell'impresa cosicché a padre e figlio è attribuita la prima costruzione di argini per i fiumi.

A questo proposito Yu Di altro personaggio leggendario, scoprì un alimento da bere contro il reumatismo articolare che era proprio l'alcool e non solo, mise a punto anche "la danza con due ventagli" il così detto passo di Yu (IV sec. a.C.), passo secondo l'ordine dell'Orsa maggiore. Dunque questo "vino" è stato il primo medicinale e il passo di Yu la prima forma di qigong. Sicuramente l'uso di "vini medicati" accoppiato al qigong è arrivato fino ad oggi come una vera e propria terapia.

Altro passo importante fu la selezione delle erbe e infatti

Shen Nong (2838 a.C. – 2698 a.C. circa) l'Imperatore dei Cinque Cereali è considerato il primo erborista, assaggiò oltre 100 erbe. La leggenda ci tramanda che fece una selezione fra erbe tossiche ed erbe edibili, in effetti questa selezione fu poi portata avanti da tutta l'umanità ma l'Imperatore Shen Nong rappresenta il momento in cui tutto è iniziato.

Da allora si cominciò a separare il commestibile dal non commestibile, si giunse anche alla scoperta di sostanze con proprietà terapeutiche come ad esempio la Portulaca che è in grado di bloccare la diarrea, il Bulbus lylii che blocca la tosse. Queste erbe erano configurate sia come alimenti che come medicine, quindi sono state molto studiate fino ad essere trasposte nella dietetica.

Durante la dinastia Shang (1600 a.C. – 1046 a.C. circa) Yi Yin scrive il primo classico di dietetica Tan Ye Jing (Il Classico della Zuppa e dei liquidi).

Yi Yin era uno schiavo, figlio di schiavo abbandonato e allevato da una persona di rango superiore, a cui fu anche concesso di sposarsi. Essendo un grande cuoco riuscì ad entrare nelle grazie del Principe ed arrivò fino ad essere ministro. Governò il paese con la "gastronomia" perché fece conoscere le regole della cucina al popolo. Sposò una regola su tutte: per gli alimenti di consistenza più coriacea cottura lunga, per gli alimenti di consistenza più morbida cottura breve. Trasferì questo principio anche al governo e alla politica: persone dure = cottura lunga. Yi Yin divenne così Imperatore e gli fu attribuita l'arte di preparare il cibo così riassunta: sapore degli alimenti Dolce – Amaro – Piccante – Acido – Salato; conoscenza dei dosaggi e dei tempi d'uso, prima e dopo.

Con l'evoluzione di questi principi Yi Yin perfezionò gli accoppiamenti preferenziali tra alimenti, quindi riuscì nell'intento di creare cibi e medicine contemporaneamente.

Tra le dinastie Qin e Han (221 a.C. e 220 d.C.) ritroviamo i Medici dietologi, che esistevano solo a corte. Il loro compito era di utilizzare il maggior numero di alimenti e prepararli per l'Imperatore (salse, frutta, carne, verdure etc.).

Le conoscenze che ne scaturirono furono sistematizzate e raccolte e risale a questo periodo il testo Ben Cao Gan Mu, in cui si parla tra gli altri del semen Coicis, dei datteri cinesi, di uva, miele, rizoma Dioscoreaw, semi di loto, noci, occhi di drago, giglio, mandarini e diverse tipologie di funghi.

Nel Neijing per alcuni testo precedente, per altri contemporaneo del Ben Cao appaiono ricette dietetiche usate a scopo terapeutico. Ad esempio nel Neijing per curare l'anemia sono consigliate:

radix Rubiae, seppia, quaglie, abalone (orecchie di mare), bisogna osservare che tre di questi sono alimenti.

Della dinastia Han Orientale (25-220 d.C.) bisogna menzionare Zhang Zhongjing (150 d.C. – 219 d.C.) e Hua Tuo (140 d.C. – 208 d.C.) che sono due eccellenti medici che svilupparono ulteriormente la dietetica.

Il primo riportò le proibizioni dietetiche soprattutto per quanto riguarda l'igiene alimentare. A Zhang Zhonjing infatti sono attribuite le prime indicazioni sull'igiene. Invece nelle ricette di Hua Tuo ritroviamo di base, alimenti in parte uniti ad erbe medicinali per potenziarne l'effetto.

Nella riedizione del Ben Cao Ben Ji, di Dao Hong Jing si ritrovano numerose nuove erbe. Si parla per la prima volta di cipolla, zenzero fresco, alghe kombu e sargasso e di zucca amara (fructus momordica), di soja, di azuki rossi e abalone. Tutte queste sostanze del regno vegetale sono eccellenti anche per la terapia. Per esempio il succo di pera per la tosse, l'abalone e la soja nella grappa per il gonfiore dei piedi, sono addirittura arrivati fino ai nostri giorni.

Nelle dinastia Sui-Tang (581-618-917) opera Meng Shen uno dei discepoli di Sun Si Miao a cui viene attribuito lo Shi Liao Ben Cao (Compendio di dietoterapia), il primo grande classico di dietoterapia, ed anche lo Shi Yi Xin Jien ("Specchio della mente del medico che riflette"). Parliamo perciò di specializzazione già durante la Dinastia Tang in quanto esistevano opere esclusivamente dietetiche. Anche nel "Mille rimedi d'oro per casi di emergenza" di Sun Si Miao (581-682) si ritrovano numerose ricette mediche, nel capitolo dedicato alla dietetica.

In questo testo gli alimenti sono suddivisi in: frutta, verdura, cereali, legumi, animali, pesci, molluschi e larve.

Sun Si Miao affermò nei suoi manoscritti che un bravo medico deve comprendere l'eziologia, curare con la dieta ed eventualmente passare ai farmaci: "Attraverso l'alimentazione si espellono i patogeni, si riequilibrano gli organi interni, si allevia lo spirito, si eliminano i cattivi pensieri, ci si nutre e ne traggono vantaggio il qi e il sangue" ed ancora "I farmaci molto efficaci, risultano essere quelli che sono come un esercito nel corpo (possono fare molti danni)". Dunque un atteggiamento definibile scientifico vista la riconosciuta "tossicità" dei farmaci. Quindi una prima dichiarazione non proprio favorevole alla terapia farmacologica. Secondo Sun Si Miao "Re della medicina" ("divinizzato" in Cina) i medici "insuperabili o eccellenti" curano con l'alimentazione. Nel capitolo dedicato alla dietetica cita ad esempio il fegato animale per la nictalopia, il sargasso per la linfoadenite.

Bisogna ricordare che in una delle quattro migliori zone per la raccolta delle erbe mediche: Buo Jiuo nella provincia dell'Anhui, sono nati sia Sun Si Miao che Hua Tuo.

Sun Si Miao diede anche un grande contributo alla dietetica come l'uso del Fu Ling polvere di Poria cocos, della farina, della polvere di riso e lo zucchero bianco per fare una torta, che veniva usato per intiepidire il Riscaldatore Medio.

Molto utilizzato anche il Biscottino di mandorle preparato nel modo seguente:

250 g farina di grano

150 g zucchero

250 g uova intere

Lievito q.b.

50 g mandorle dell'albicocca.

Indicato per bloccare la tosse e curare l'asma ed è un ottimo antietà.

Durante la dinastia Tang, periodo di massimo sviluppo della dietetica, uscirono numerosi libri proprio su questo argomento oltre al già menzionato contributo di Sui Si Miao.

Durante la dinastia Song (960 – 1200) la dietetica divenne di uso comune e contemporaneamente comparvero numerose ricette, come nel Tai Ping Shen Fan di Wang Huai Yin in cui sono menzionate 28 tipi di ricette terapeutiche.

Fra tutte, la ricetta per la tosse a base di latte, quella antiedematosa con azuki più abalone e la pappa di mandorle per la tosse.

Nel libro Feng Qing Lao Shu di Zhi compaiono anche delle ricette, 162 di 231 sono dedicate alla dietoterapia per la terza età.

La proibizione di determinati cibi è un altro settore assai importante della dietologia cinese. Si riferisce alla somministrazione di cibi crudi, freddi, glutinosi, di pesce fritto, grassi, piccanti ecc. che deve essere evitata per numerose malattie.

La non osservanza di questi divieti può danneggiare le condizioni del malato o causare il riaffacciarsi della

malattia, fenomeno detto “ricaduta da alimentazione”. Per esempio, nella Medicina tradizionale cinese, l’itterizia è dovuta ad accumulo di calore nello stomaco e nella milza, perciò sono vietati alimenti grassi, glutinosi e calorosi. Il granchio invece non è consigliato al paziente asmatico, mentre l’alcol è vietato per chi ha subito un ictus. La controindicazione alimentare la ritroviamo persino nelle dinastie Sui e Tang: è menzionata da Chao Yuanfang nel Trattato generale di Eziologia e di Sintomatologia delle malattie che dice “Non appena la malattia è guarita, l’apparato digerente è molto debole e la capacità di resistenza del fisico non è ancora recuperata; perciò devono essere assolutamente evitati carne, intestini e sangue di porco, pesce, grasso e alimenti oleosi per il pericolo di conseguenze incurabili. Anche i cereali glutinosi, sciroppo al maltosio, fritto di pesce, giuggiole, varie verdure e frutta candita, altri alimenti difficili da digerire possono produrre una ricaduta piretica”.

L’autore Zhi affermò che i farmaci sono rifiutati dagli anziani ma non il cibo. Perciò la dietetica è indicata per gli anziani in quanto non danneggia gli organi interni.

Di epoca Song è anche il libro di dietologia Shen Jin Cong Lu (Compendio di Ricette Miracolose). Composto da 200 capitoli con circa 20.000 ricette di dietetica, per le sindromi da “vento” e per le patologie esterne, per la fatica da eccesso di lavoro, per l’ematemesi, il diabete, il gonfiore addominale e le malattie ginecologiche. In totale 285 ricette di soli alimenti per queste problematiche. Ritroviamo anche un ampliamento nella metodologia di preparazione: pappe, polpette di riso, zucchero, liquirizia, biscotti medicati, ed in più preparazioni alcoliche, succhi freschi, bevande preparate al vapore e vari tipi di pasta.

Durante la dinastia Yuan (1279–1368), dinastia proveniente dalla Mongolia, ma che rimase comunque cinese, non ci furono rallentamenti nella conoscenza della dietetica anzi si ebbe un

ulteriore sviluppo. Nel libro l'Essenza degli alimenti scritto da Hu Sihui si trovano richiami ad una dieta che migliori la resistenza fisica e non tratti solo la malattia.

Un altro medico mongolo di Medicina Tradizionale Cinese, Cu Si Hui ricercò assiduamente come fondere la farmaco-dietetica mongola con quella cinese.

Cu Si Hui si interessò soprattutto di dieta medicata (cibi + erbe) e scrisse lo Yin Shan Jen Yao "Compendio di dietetica medicata". Piatti medicati con 94 tipi di pietanze, "pappe" come la cottura prolungata del riso, decotti, bevande alcooliche medicate. Nel testo ritroviamo anche 35 tipi di decotti, 29 tipi di cibi medicati anti-età.

È inoltre contenuta una meravigliosa relazione tra alimentazione e salute.

Dobbiamo menzionare comunque che il gruppo etnico Han dominante da sempre in Cina, ha sviluppato costantemente le quattro Arti principali: lo spettacolo, l'arte marziale, la medicina e la cucina e tutti i popoli e le altre etnie vicine hanno amato e studiato le quattro arti Han.

Passiamo ora al noto naturalista Li Shi Zhen (1518–1593) che ampliò il Ben Cao Gan Mu (Compendio di Materia Medica) assemblò i vari Ben Cao nella sua opera e diede un notevole contributo anche alla dietetica riportando oltre 300 tipi di frutta, verdura e cereali, 400 tipi di cacciagione, animali, larve, insetti, molluschi e classificò come primo rimedio medico l'acqua: "L'acqua è l'origine dei molteplici cambiamenti nel mondo…I liquidi provengono dall'acqua mentre i cibi dalla terra". Con Li Shi Zhen si esce dall'antichità per entrare nel futuro e il suo contributo è tutt'ora attualissimo.

Egli contò solo sulle proprie forze e non si fidò dell'esperienza altrui, verificando personalmente in tutta la Cina i dati e grazie al suo operato e alle persone come lui la

MTC è divenuta una medicina con delle basi solide.

Fra gli altri nel periodo Ming (1368–1644) ricordiamo anche il medico Xue Bu Chu, nel periodo QING (1644–1912) i medici Shen Zhi Long, Wang Meng Hin e Fei Bai Zhong.

Dunque la dietetica si è sviluppata contemporaneamente alla MTC ed è stata al servizio del popolo dando un importante contributo durante 20 secoli alla cura delle malattie.

Oggi il livello più elevato di vita si trova in Italia e in Giappone, ma gli italiani sono, più calmi e tranquilli. Inoltre in Italia c'è più "umorismo", l'italiano non perde l'umorismo neanche nella difficoltà, ha sempre voglia di scherzare. Infatti nell'eziologia della MTC sono presenti i 7 fattori emotivi e mantenendo un equilibrio tra loro avremo una maggiore longevità e non ci si ammalerà. Poi in Italia c'è un uso costante del sapore acido. L'acido scioglie le masse, in più si beve vino (xuan), e si eccede molto meno che in Giappone con i super alcolici, mentre in Cina purtroppo oggi si bevono molti super alcolici.

Dunque in Italia si può contare su due cardini: alimentazione corretta e buon umore.

Negli ultimi 25 anni sono stati pubblicati numerosi libri divulgativi, come la raccolta completa della Dietetica Cinese (Science and Technology di Shanghai) ed ancora esistono degli specialisti della dietetica.

Il medico di "campagna" ha avuto da sempre una conoscenza dell'alimentazione come cura.

Tipico esempio ne è l'uso della Portulaca, pianta di origine asiatica ben conosciuta anche da noi utilizzata per la diarrea e il vomito, oggi sappiamo anche essere ricca di omega 3 importanti acidi grassi per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per l’influenza veniva prescritto il decotto di zenzero fresco unito allo zucchero di canna.

Nelle malattie croniche la dietoterapia supera addirittura l’efficacia dei farmaci della MTC e dei farmaci occidentali. Di seguito sono riportate alcuni esempi di ricette tradizionali per contrastare la TBC: gallina di più di 3 anni cotta con miele di fiori di pero.

Per la cura delle vertigini e la sindrome di Meniere: Dimocarpus longan (Occhi di drago) frutto commestibile di natura calda, con il seme, unito a 3 uova. Si fa un decotto con il longan senza la scorza, si bolle per 1 ora, si aggiungono le uova e si cuoce per 10 minuti, si può eventualmente aggiungere lo zucchero. Dividere l’assunzione in tre prese.

Ed ancora per la tosse: 1 uovo di anatra o di papera possibilmente con guscio verde, si cuoce con olio per non far attaccare, si aggiunge lo zucchero e si beve il decotto.

Per l’influenza: 3 fette di zenzero fresco, si bolle fino a consumarlo, si aggiunge lo zucchero di canna e si beve.

Tutte queste ricette mediche sono assai diffuse nelle campagne cinesi, tanto che i medici militari cinesi in tempi lontani erano stati inviati in campagna per apprendere queste usanze proprie dei contadini.

Altra ricetta efficace per la TBC è l’uso del rizoma di Dioscorea opposita (Shan Yao) con Bulbus lylii (Bai he) e Diospyros kaki (cachi) cotti tutti insieme.

Per calmare la tosse e l’asma: si fa bollire la radice di rafano, si beve il decotto e si mangia il rafano.

Dopo questo ampio excursus storico-dietetico passiamo ora allo studio dell’alimento stesso che sarà classificato secondo la sua natura, il suo sapore, e le sue relazioni con i meridiani.

La natura

Esistono quattro nature: freddo, fresco, caldo, tiepido. Il freddo e il fresco combattono gli eccessi di calore interno che si riscontra nelle persone che consumano cibi troppo ricchi di grassi e eccedono con la frittura e con le grigliate.

Il caldo e il tiepido combattono gli eccessi di freddo interno di coloro che consumano crudità in eccesso, prodotti freddi e/o surgelati.

Il sapore

Esistono 5 sapori ed ognuno corrisponde ad una stagione, ad un gruppo d'organi, ad un colore, un odore ecc…

L'acido, sapore di primavera è in relazione con Fegato e Vescica Biliare. È astringente, arresta la traspirazione, la diarrea cronica e le mestruazioni troppo abbondanti.

L'amaro, sapore dell'estate, è in relazione con Cuore ed Intestino Tenue. Elimina il calore e le tossine.

Il dolce, sapore interstagionale, armonizza lo Stomaco, la Milza e il Pancreas. Nutre ed è un fortificante.

Il piccante, sapore dell'autunno, aiuta il Polmone e l'Intestino Crasso. Promuove la circolazione di Qi e sangue. Scaccia gli attacchi dovuti alle energie perverse climatiche.

Il salato, sapore d'inverno, si rivolge a Rene e Vescica. Ammorbidisce ciò che è troppo duro (cisti, tumore), elimina i blocchi, facilita il transito e tonifica il sangue.

La relazione con i meridiani

Ciascun alimento apporta la sua energia ad uno o più meridiani. Così il fiore di crisantemo agisce sul meridiano del Fegato e cura la congiuntivite, le vertigini, le vampate di calore. La noce agisce sul meridiano del Polmone, del Fegato, del Rene e sul Cervello e migliora l'asma, nutre il sangue e fortifica la memoria.

Parliamo ora delle caratteristiche proprie della dietetica, di cui due sono gli aspetti fondamentali

1) La ricerca del successo terapeutico attraverso gli alimenti

2) La creazione di una struttura di base partendo dalle teorie della MTC.

I fondamenti della dietetica risiedono nella cultura del cibo. Perciò la dietetica è sia la quint'essenza che la cultura del cibo.

La cultura del cibo comprende al suo interno anche l'infuso più famoso, il thè e accanto le cerimonie ad esso legate e l'arte di assunzione del cibo. Gli antichi avevano già individuato il principio terapeutico preventivo del cibo, questa è una importante elaborazione per giungere al successo terapeutico.

La leggenda afferma che Shen Nong avesse suddiviso i cibi tossici utilizzati come farmaci e quelli poco tossici utilizzati come alimenti. Non esiste quindi in assoluto un farmaco non tossico. Dal Neijing: "I farmaci tossici possono eliminare 6 parti su 10 della malattia e i farmaci con poca tossicità sono 7 su 10, i farmaci con pochissima tossicità sono 8 su 10, i farmaci senza tossicità 9 su 10".

Molte cure farmacologiche prescritte attualmente possono provocare effetti collaterali, anche se sono terapeutiche. Creano danni agli organi interni e quindi sempre di più ci si rivolge a farmaci naturali, per un ritorno dunque al passato. Questo discorso vale per tutte le diverse branche della MTC: agopuntura, qigong, taiji, dietetica.

Tutto ciò ha un ruolo fondamentale nell'affrontare la malattia in quanto combatterla non implica di per sé il proteggere l'organismo. La dietetica se correttamente applicata permette invece di realizzare ciò.

"Il cielo nutre l'uomo attraverso i 5 Qi

La terra nutre l'uomo attraverso i 5 sapori

I 5 Qi entrano dal naso e si dirigono a Cuore e Polmone

I 5 sapori entrano nella bocca, si depositano nello Stomaco e nell'Intestino Tenue.

Quando i 5 Qi e 5 i sapori si uniscono l'uomo prospera e la forza emerge spontaneamente".

Il Respirare e l'Alimentarsi secondo Natura conducono all'Essere Umano. L'Essere Umano deve essere in armonia con la natura e non distaccato da essa. Ma in questa elaborazione è anche intervenuto l'artificio:

"Attraverso la moderazione, l'elaborare, il saltare, il cuocere ….. è stato possibile adattare il cibo alla natura dell'uomo".

La cultura del cibo significa anche piacere, perciò all'interno della dietetica sono categorizzate sostanze come alimenti ed erbe che arricchiscono il discorso gastronomico e culinario, questa peculiarità fa affiorare un grande substrato culturale, che si mostra come un discorso ricco, scientifico ed inesauribile.

Quindi il ricercare ogni volta la cura in qualcosa che provoca piacere e benessere. Si usano i cibi per sedare la malattia e riuscire attraverso i cibi a conformarsi all'equilibrio Yin-Yang. L'eccellenza è guarire la malattia con il cibo e curarne l'eziologia.

"Cibi che espellono la patologia e curano gli organi interni, tonificano qi e sangue…." e ancora "Le buone medicine fanno la bocca amara". Le medicine più efficaci sono anche quelle più cattive. Esiste quindi un fattore gusto nell'assumere i farmaci, ma questo non avviene nella dietetica, perché utilizziamo i cibi come farmaci aggiungendo in più l'arte culinaria, ovvero la trasformazione in piacere che conduce direttamente alla felicità del paziente.

"Solo odiando la malattia si ingerisce il farmaco" questo detto cinese non solo è valido per l'assunzione di farmaci ma anche per le altre tecniche come l'agopuntura, il martelletto, e soprattutto per i bambini. Al contrario nella dietetica non si deve sviluppare l'odio ma il piacere, infatti il benessere tramite la terapia mi conduce alla felicità, questa è una direzione verso cui l'umanità si dovrebbe muovere.

Dietologia e MTC

"Medicina e cibi hanno origine comune e questo sta nel criterio di scelta della MTC".

La dietetica si basa sulla stessa origine delle medicine e dei cibi senza la formulazione dei principi della Medicina Tradizionale Cinese non ci sarebbe stata la dietologia infatti nello Shi Liao "cibo stessa terapia" si indica esattamente questo assunto. È terapia con un diverso approccio, la stessa base teorica, comune alla MTC e alla dietetica ma con prassi e strategie diverse.

Tutti i medici del passato, erano famosi "tai fu" e allo

stesso tempo anche dietologi come ad esempio Sun Si Miao.

Quindi la dietetica è sempre stata studiata grazie anche alla MTC, sviluppandosi su questa base per aumentare il piano d'azione.

Secondo la MTC molti alimenti usati quotidianamente giovano anche come farmaci e viceversa.

La distinzione fra agente tossico e non tossico è inizialmente meno chiara, non si conosceva con esattezza il confine fra tossico e non tossico, alimento e farmaco.

Ad esempio nel pomodoro sia lo stelo che le foglie sono tossiche, mentre il frutto è molto gradevole.

La dietologia tradizionale può prescindere dalla preparazione, scelta e cottura dei cibi, infatti cinque secoli fa la conoscenza dei 5 sapori era già abbastanza sviluppata. Nel Neijing ritroviamo una parte notevolmente evoluta della dietetica, questo perché la malattia è uno squilibrio tra i 5 movimenti o fasi, un eccesso di fattori patogeni esterni o fattori emotivi interni. Questi sono i principi alla base della dietetica. Bisogna pertanto riequilibrare Yin-Yang e i 5 movimenti. Le altre metodologie sono rappresentate dall'agopuntura e dalla farmacologia. Tutti i farmaci sono divisi tra Yin-Yang, la natura calda-tiepida-fresca-fredda e i 5 sapori. Di conseguenza si utilizza esattamente la sostanza secondo l'eziologia.

Successivamente nel testo Ben Cao furono catalogate 365 erbe secondo i principi su menzionati fra cui cereali, frutta, e verdura etc. senza un confine preciso fra alimenti come farmaci o alimenti erbe farmaci → alimenti → farmaci.

Questi criteri basilari sono stati ponderati e aggiornati in epoche successive, ma tranne che nel periodo Tang la dietetica non è mai stata avulsa dalla MTC.

I Principi fondamentali

Tre sono i principi fondamentali

1. a) La base costituita da Yin-Yang e i 5 movimenti
2. b) Il riconoscere Yin e Yang
3. c) Il riconoscere lo Yin e lo Yang degli alimenti, da adattare poi ai cibi da cucinare.

Solo attraverso questi principi si arriverà ad una azione mirata.

Per quanto riguarda il Sapore le caratteristiche sono:

il Dolce e soprattutto il Piccante espandono lo Yang.

L'Agro e l'Amaro dirigono verso il basso lo Yin.

Il Neutro ha una grande penetrazione Yang.

Il Salato è un emolliente Yin.

Secondo i quattro Qi si considera che:

Tiepido e Caldo sono Yang; Fresco e Freddo sono Yin.

Secondo la Direzione si considera che:

Alto e Superficiale sono Yang; Interno e Basso sono Yin.

Regolare lo squilibrio interno, promuovere il metabolismo ed incrementare le difese immunitarie, dipende dal fattore che interviene se da Freddo si utilizza il caldo con alimenti come:

lo zenzero, la carne di capra, lo zucchero di malto.

Se da Caldo si utilizza il freddo con alimenti come:

il semen Coicis, il seme di loto, il crisantemo, gli azuki rossi, la carne di tartaruga e di testuggine (ancora oggi utilizzati in Cina).

Per lo Yin – Yang si considera che la carne e il sangue degli animali aumenta le difese immunitarie, oltre che le sostanze di natura fredda .

“Amare” o “Disprezzare” è un altro fondamento della dietetica.

Il Fegato ama l’Agro e disprezza il Piccante

La Milza ama il Dolce e disprezza l’Agro

Il Polmone ama il Piccante e disprezza l’Amaro

Il Rene ama il Salato e disprezza il Dolce

Il Cuore ama l’Amaro e disprezza il Salato

Non bisogna trascurare mai la quantità e la tossicità propria della sostanza presa in esame. Tutto risiede nella misura, altrimenti ci si espone all’effetto opposto.

“Agro e Acido stimolano l’appetito e rafforzano la Milza però, se in eccesso, l’acido provoca disordini della Milza”.

Il sapore salato può aiutare la permeabilità della membrana e regolare il metabolismo dei liquidi ma di norma non si utilizza nei soggetti con patologie renali e negli ipertesi.

Il piccante può aumentare la funzione della peristalsi, del metabolismo, della digestione e del sistema endocrino, è utile in caso di umidità in quanto elimina l’umidità.

Il sapore amaro è come un diuretico ed armonizza lo spirito (preoccupazioni), armonizza la funzione di Fegato e Rene, ma l’eccesso di questo sapore ha ripercussioni sulla digestione e sul metabolismo.

Il sapore dolce regola Milza e Stomaco ed ha un effetto sedativo sulla Milza e sull’Intestino Tenue ma fa ingrassare con manifestazioni da eccesso e sclerosi dei vasi (coronarie).

“Ciò a cui fanno male i 5 sapori è vedere ciò che si

preferisce, senza eccessi”.

Un altro aspetto importante riguarda il Qi, il sangue e i liquidi che sono i costituenti di base del corpo umano e solo se si trovano in un corretto equilibrio si è in salute.

La quintessenza è invece costituita dal Jing.

Questa sostanza viene sempre consumata e deve necessariamente essere reintegrata. Poiché subisce delle complesse trasformazioni, facilmente può essere danneggiata.

Dunque il Cielo posteriore si incarica di assumere il cibo, che viene trasformato e trasportato da Stomaco e Milza (Cielo anteriore). Perciò la quinta essenza dell’acqua e del cibo viene metabolizzata dalla Milza e dallo Stomaco.

Si può ovviare al deficit del Cielo anteriore rafforzando il Cielo posteriore.

Alimenti come le corna di cervo (lu rong), la carne e il sangue oltre al pene di bue, tonificano lo Yang del Rene, trattano cioè il deficit del Cielo anteriore.

Di seguito vengono riportati una serie di alimenti utili a tonificare il sangue e i liquidi (Yin).

Datteri – occhi di drago – sesamo nero – maiale (anche il fegato) – pera – melone.

Specifica nel caso di deficit di Yin del Rene è l’oloturia. Mentre specifici per la perdita di liquidi sono il semen Coicis – gli azuki rossi – il semen Dolicoris – i semi di rapa – i gusci di seme di albicocca – la buccia secca del mandarino. Queste sostanze eliminano l’umidità e sciolgono i catarri ed aumentano anche la capacità digestiva.

Funzionalità degli organi interni

Tutto si riflette sugli organi interni. La persona è in buona salute se organi e visceri sono in equilibrio. Se la persona presenta un deficit di Sangue o anche emoconcentrazione, soffre di insonnia e/o fa numerosi sogni con difficoltà a concentrarsi, fino ad arrivare alla lipotimia ed al coma, in queste circostanze si possono utilizzare i seguenti alimenti: datteri – frumento – semi di loto – occhi di drago – tuorlo d'uovo, sostanze sedative e nutrimenti per il Cuore e il sangue.

Se il Polmone è interessato da una patologia interna si manifestano: tosse, oppressione toracica, muco, naso ostruito, brividi, difficoltà respiratoria, allora è bene utilizzare lo zenzero, la cannella (corteccia di cassia), le foglie di menta, la cipolla che hanno la proprietà di sbloccare il Qi del Polmone. L'utilizzo di questi cibi è destinato al raffreddore di tipo caldo.

Per la debolezza di Stomaco e Milza si utilizzano invece semen Dolycoris, riso a chicco tondo, Crataegus, semen Coicis, rapa bianca, datteri, peperoncino, anice (o seme di finocchio), che rafforzano la Milza e aprono lo Stomaco.

Per riscaldare l'Essenza invece si usa il midollo di bue e il maiale.

Mentre i 5 alimenti ipertonici dello Yin del Rene sono i nidi di rondine, la carne di cervo e l'oloturia il corno di rinoceronte, anche se efficace oggi è bandito.

Ricette per gli organi interni

Tonico Yang del Rene

- Quaglia e Uovo di quaglia
- Semi di loto privati del cuore 10g

– Datteri rossi 20g

– Shan liao 20gr

– semen Dolycoris 20gr (Bai Biandou)

– Qian Shi (semen Uriales) 10gr

– Riso 40-50gr

Far cuocere tutti gli ingredienti fino a che si forma una pappa. Si somministra nell’ejaculazione precoce e nella spermatorrea.

Deficit di Yang del Rene.

Carne ovina ad libitum a fette sottili

– Cipolla

– Zenzero fresco

– Mandorle

– Sale q.b.

Si cuoce tutto assieme, fino a cottura della carne, utilizzato soprattutto per l’impotenza.

Sindromi asteniche da deficit del Rene.

– Anatra maschio vecchia (più di 3 anni).

– Cordiceps sin. 15 g

Si mette nella pancia della papera il cordiceps e si cuoce in acqua a fuoco basso finché l’anatra non è cotta, si beve il liquido e si mangia la carne.

Un’ulteriore teoria sugli organi prevede la dispersione e la tonificazione vicendevoli. Come mangiare il cervello animale per tonificare il cervello stesso.

Inoltre nello Sheng Nong Ben Cao ci sono riferimenti al pene di cavallo, di cane, alla colecisti di pesce, alla colecisti di serpente, alla colecisti di cane, al midollo di bue, al grasso d'orso e d'oca, alla carne di capra e di cervo, tutte queste parti sono sia alimenti, sia farmaci.

Ma questa pratica è da applicare con estrema cautela, poiché gli organi animali sono simili strutturalmente a quelli umani.

Nel Classico della Malattie Febbrili è riportato come la bile di capra e il succo della bile di maiale si possono utilizzare nell'emergenza.

Sun Si Miao è stato il primo a parlare di organoterapia, ha utilizzato le ossa di capra per il freddo da deficit del Rene o ossa di maiale per tonificare gli organi interni, il fegato di capra per la cecità, il rene di cervo per l'impotenza, la tiroide di cervo e di capra per le malattie della tiroide.

Ancora oggi in alcuni ospedali di MTC si fa ricorso alla bile di serpente per la cura della cataratta, che avviene attraverso la sintesi proteica e determina.

Attualmente molti farmaci sono composti da organi e da secrezioni animali, ma presentano inconvenienti connessi in primis agli ormoni e poi alla presenza di altre sostanze più o meno tossiche.

Tuttavia molti farmaci cinesi utilizzano la bile di maiale disseccata e polverizzata per patologie oftalmiche da deficit di fegato. Ed ancora unguenti con fegato d'oca per le patologie oculari ed epatiche, le membrane dello stomaco per tonificare lo Stomaco stesso.

Le membrane dello stomaco di pollo sono utilizzate per sciogliere i calcoli e come carminativo.

La membrana dello stomaco di ovini e suini può favorire l'intervento sul sistema immunitario. La placenta umana

disseccata con aggiunta di liquirizia si usa per la cura di retiniti e infiammazione della cornea ed anche per le uveiti. Ed ancora in qualche ospedale di MTC si somministrano estratti di ghiandole endocrine.

Differenziazione diagnostica

Bisogna adattarsi sia alla malattia che al paziente (Bian Zhen) cioè distinguere i due differenti piani. Secondo questa differenziazione diagnostica è opportuno scegliere gli alimenti.

Il criterio principale risiede negli 8 principi diagnostici. L'accordarsi con i principi della stagione ovvero le 5 stagioni, i 5 organi i 6 visceri (Zang-Fu).

In primavera aumenta la prevalenza sul Fegato e sulla Vescica Biliare per cui si deve tonificare il Fegato con pappe di riso e verdure fresche, riso e datteri rossi e germogli di bambù.

In Estate prevalgono Cuore e Pericardio che sono connessi con l'Intestino Tenue e il Triplo Riscaldatore, bisogna perciò tonificare il Cuore con tè verde, fiori di crisantemo, tè alla menta, foglie di bambù, Prunus mume, zuppa di azuki rossi, verdi e neri, pappa di riso con soia verde o fagioli verdi (mung verde).

In Autunno prevalgono Polmone e Intestino Crasso, per tonificare il Polmone si usa la zuppa di pera autunnale, i funghi neri, il sesamo in bevanda, i fiori di crisantemo con riso autunnale ed una pappa di riso con carota.

In Inverno la prevalenza è del Rene e della Vescica, per tonificare il Rene si usa la pappa di riso con le noci, la pappa di riso con gli occhi di drago e la zuppa dell'VIII giorno (con tutto quello che si ha in casa).

Nella fine estate (e nei 18 giorni finali di ogni stagione)

l’organo attivato è la Milza che è il mare dei cereali e del Qi posteriore ed è connessa con lo Stomaco. Bisogna dunque tonificare la Milza per tonificare tutto il corpo, quindi la Milza deve essere tonificata in tutte le stagioni, a questo scopo si usano il riso, i datteri, il ginseng, i panini al vapore con Poria cocos, la pasta shan liao, il riso bianco con Poria cocos.

Possiamo inoltre tonificare con due categorie di alimenti:

1. Vegetali da preferire perché più lenti ma più affidabili e senza controindicazioni.
2. Animali per le patologie gravi ed un intervento più rapido.

Differenziare sempre la diagnosi e tener conto della stagione.

L’eminente medico Zhang Zhong Jing a tal proposito scrisse: “In primavera non il Fegato, in estate non il Cuore, in autunno non i Polmoni, in inverno non il Rene, in nessuna stagione la Milza”.

Questo può apparire come una contraddizione ma “No il Fegato in primavera perché il Qi del Fegato è al massimo e il Qi della Milza è al suo minimo”. Quindi se la Milza è debole non tonifica il Fegato altrimenti la Milza diviene ancora più debole. Mai dunque mangiare gli animali corrispondenti alla stagione, in più gli animali sono morti per cui non si devono assumere nella stagione corrispondente perché disperdono il Qi primordiale dell’organo, una volta trascorsa la stagione allora possono essere assunti con ottimi risultati.

La stagione rispetto ai 4 Qi e i 5 sapori

Si opera la scelta sulla base della diagnosi differenziale, sulle differenziazioni di sapore e in base al quadro clinico e della persona.

Questo serve a far fluire il Qi, se non si fa attenzione a tutto questo si peggiora il paziente.

Dal libro Quan compendio del Ben Cao: “Nonostante i cibi siano fondamentali per il nutrimento, bisogna fare attenzione se si adattano agli organi, perché penetrano all’interno e sono difficili da eliminare. Se si adattano agli organi curano, se non si adattano agli organi ne deriva un danno con un peggioramento patologico. Se dobbiamo rafforzare il corpo e curare la malattia ricorda questi punti”.

I 4 Qi e i 5 sapori sono conformi alla stagione, per esempio di natura fredda: loto, melone, pera, zucca per eliminare le tossine e il calore estivo.

Di natura calda: carne ovina, cervo che tonifica il vuoto da freddo e il freddo del corpo.

Di natura neutra: legumi, soia gialla, sesamo, latte materno, riso, fagioli per tonificare Milza e Stomaco.

Per i 5 sapori ad esempio quello neutro (dolce) scaccia l’umidità.

Per quanto riguarda lo Yin – Yang, il piccante, il dolce, il neutro sono di natura Yang, mentre l’agro, l’acido, il salato sono di natura Yin.

Il piccante: disperde esternamente superficialmente, fa circolare Qi e sangue (nei quadri superficiali). Inoltre agro e piccante solidificano e sono astringenti permettono l’adattamento all’iperdiaforesi, alla diarrea etc.

L’amaro: sblocca la stasi, asciuga l’umidità, invia il Qi verso il basso per disperdere il calore-umidità.

Il dolce: tonifica il centro e presenta un’azione sedativa che si esplica tramite il mais, i datteri, il melone bianco, la carne.

Il salato esplica la sua azione tramite il pesce e i crostacei, i vari tipi di carne, il rene di maiale per la spermatorrea, l'oca.

Il neutro: elimina l'umidità ed è diuretico soprattutto con la zucca e i cereali.

Oltre questi principi bisogna conoscere anche la fisiologia e la patologia umana per poter applicare e considerare anche l'avversione e la predilezione. Come ad esempio nell'asma il sapore piccante riduce la gola secca, la faringolaringite e la stipsi, le fauci secche dunque nell'anamnesi bisogna considerare tutto questo.

Inoltre vanno evitati i cibi in base alla tipologia del paziente e tenendo conto della sua condizione del momento.

In Cina dal 1950 questo lavoro si è iniziato a fare sulla popolazione. Per esempio nel quadro di calore-umidità non è possibile mangiare cibi dolci o grassi. Nel quadro da vento-freddo non si devono mangiare prodotti ittici.

Nelle malattie croniche non bisogna assumere prodotti di mare (crostacei e oloturia), gallo, ovini e caprini mentre bisogna prediligere il bue e la verdura tipo erba cipollina (alimenti che fanno crescere).

Riferimenti bibliografici

– E. Kiener – Dietetique energetique selon la médicine traditionnelle chinoise – Institut Yin-Yang – Forbach 1999.

– You-wa Chen – Le dietetique du Yin et du Yang – Marabout – Paris 2007.

– Chen Qin Pi – Appunti sulla Dietetica – Roma 1999.

– Cai Jingfeng – La dietetica Cinese – Casa Editrice in Lingue Estere Beijing – Bejing 1990.

– Binh Ninh Khuong – Star bene con la cucina Yin-Yang – Sperling – Milano 2002.

– La dietetique chinoise, pourquoi? – “Generation Tao” – Paris 1997

La dietetica cinese in Occidente: editoriale del volume Dietetica Cinese II della Rivista Italiana di Medicina Cinese

Lucio Sotte

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

Continuiamo nel 2001 il programma iniziato nel 2000 sulla dietetica cinese pubblicando “La Dietetica Tradizionale Cinese volume 2 – clinica e schede degli alimenti”.

Con questo secondo volume concludiamo l’introduzione a questo interessantissimo settore della medicina tradizionale cinese che ha riscosso – come d’altra parte era nei nostri auspici e nelle nostre previsioni – notevole interesse sia nel pubblico degli addetti ai lavori come in quello degli appassionati di cose orientali.

Abbiamo visto nel primo volume come la dietetica cinese si differenzi da quella occidentale in alcuni importanti elementi: in primo luogo è energetica e qualitativa invece che essere organica e quantitativa.

La medicina occidentale affronta il cibo con uno studio analitico – com'è ovvio utilizzando il metodo scientifico che ci caratterizza – che distingue in primo luogo le varie categorie degli alimenti partendo dalla loro struttura: le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine, i sali minerali, gli oligoelementi e l'acqua sono la base della nostra alimentazione. Essi, a loro volta, sono costituiti di elementi che la biochimica ci insegna a distinguere tra loro: gli aminoacidi sono i mattoni con cui sono costruite le proteine, i monosaccaridi e disaccaridi si legano in glucidi di struttura più complessa, acidi grassi e steroli sono alla base dei lipidi. In realtà si può osservare il fenomeno in maniera ancora più analitica e rendersi conto che tutti questi mattoni sono costruiti di atomi semplici che si legano tra loro come il carbonio, l'idrogeno e l'ossigeno come ci spiega la chimica.

In medicina cinese ci si disinteressa della struttura chimica o biochimica dei costituenti fondamentali dell'alimentazione e di come questi vengano assimilati allo scopo di sostituire quelli che mano a mano si deteriorano nel nostro corpo durante i processi di crescita e quelli puramente vitali. La dietetica cinese approfondisce invece gli aspetti qualitativi ed energetici della nostra alimentazione: di ogni cibo cerca di capire natura, sapore e movimento dell'energia. Si distinguono così le cinque nature (fredda, fresca, neutra, tiepida e calda), i cinque sapori (amaro, piccante, acido, dolce e salato) e le quattro tendenze (interiorizzazione e discesa, esteriorizzazione e salita).

Alla dietetica cinese – che è nata in era prescientifica – non interessa molto sapere che tipo di glucidi è presente nel cetriolo e quante e quali fibre e sali minerali o oligoelementi, le interessa invece riconoscere la natura ed il sapore di questo ortaggio: il cetriolo è di natura fresca e sapore dolce e perciò è adatto a pazienti che presentino segni di calore e di insufficienza dello yin. Lo stesso accade per

il peperoncino di cui la dietetica occidentale studia farmacodinamica e farmacocinetica della capsaicina mentre quella cinese ne sottolinea il sapore piccante adatto a promuovere la sudorazione ed a trattare segni di ristagno.

Le regole delle due dietetiche (cinese ed occidentale) sono assai differenti ma, proprio perché studiano l'alimentazione da due versanti così lontani, né contrastano tra loro né, a maggior ragione, si oppongono. La mia opinione è che il settore dietetico sia uno degli ambiti in cui l'integrazione dei due sistemi medici sia possibile ed auspicabile fin da subito. Ad esempio, dovendo trattare un'obesità è certamente doveroso per un medico computare il numero delle calorie come si fa in Occidente, ma la distinzione cinese tra cibi caldi e freddi e tra cibi umidi o secchi conferisce alla dieta integrata quella marcia in più che permette al paziente di alimentarsi con razioni caloriche ridotte ma anche assecondando la sua costituzione e di ottenere risultati migliori e più stabili nel tempo.

Un'altro aspetto importante della dietetica cinese consiste nella sua capacità di farci recuperare una sorta di giusta istintività nel consumo degli cibi: il nostro organismo tende naturalmente a indirizzarsi verso gli alimenti che lo assecondano ed a rifiutare o moderare il consumo di quelli che lo contrastano. Mi capita assai spesso di fornire consigli dietetici ai miei pazienti e di verificare che essi già in parte si comportano "naturalmente" seguendo le norme che io propongo: ciò accade perché il nostro istinto ci difende e ci guida. È normale che chi soffre di una forma anemica tenda a nutrirsi con alimenti che "nutrono il sangue" o che chi presenta segni di calore ricerchi i cibi freschi: la dietetica cinese ci fa capire perché ciò accade e rilancia, potenzia e eventualmente corregge ed integra il nostro istinto naturale. La dietetica cinese ci spiega il motivo delle nostre naturali tendenze per certi cibi ed avversione per altri: questa spiegazione è spesso impossibile considerando i soli dettami

della dietetica occidentale.

Un ulteriore elemento da evidenziare della dietetica cinese è la sua sottolineatura della natura, dei sapori degli alimenti e dei vari metodi di cottura che possono esaltare una caratteristica del cibo o alterarla. Mentre in Occidente il dietologo è un teorico dell'alimentazione chiuso negli Istituti Universitari, negli Ospedali e nelle Cliniche che non mette mai piede in cucina perché non gli compete, il suo collega cinese è una sorta di scienziato-cuoco-sommelier che studia le caratteristiche dei cibi con la stessa passione con cui li insegna a cucinare ai propri pazienti e sa parlare delle spezie non solo in termini biochimici ma anche sapendone dosare con sapienza natura, sapore e gusto nella preparazione di un piatto e sapendo insegnare ai propri pazienti come comportarsi davanti ai fornelli di casa.

La dietologia deve fornire al medico e, tramite questo, al paziente il know how per sapersi orientare nel fare la spesa, nel tagliare e confezionare i cibi ed i loro condimenti, nel cuocerli in modo che ne siano esaltate le capacità nutritive e farmacologiche e tamponati gli effetti spiacevoli. È tanto importante il saper scegliere i propri cibi, come il saperli cucinare: questo secondo aspetto è assai poco preso in considerazione nella dietetica occidentale ed invece va assolutamente valorizzato, come ci consigliano i nostri colleghi cinesi; ciò è vero a maggior ragione nei nostri paesi nei quali i metodi di cottura cinesi sono generalmente sconosciuti. A titolo esemplificativo cito la cottura saltata nel wok (si tratta della padella profonda e semisferica sempre presente sopra i fornelli in Cina) tipica della cucina cinese; questo tipo di cottura è straordinario per le verdure e gli ortaggi, è un metodo di preparazione sconosciuto in Occidente eppure assai raffinato che, mentre è in grado di preparare contorni saporiti e gustosi, è altrettanto adatto a conservare vitamine, sali minerali ed oligoelementi degli ingredienti che invece vengono persi con la bollitura o la cottura a vapore o

con cotture troppo prolungate, come si usa generalmente nei nostri paesi.

Anche l'uso degli "odori" e delle "spezie" deve essere insegnato ai propri pazienti, due foglie di menta o di maggiorana possono infatti essere adatte a "rinfrescare" un cibo troppo focoso ed uno spicchio d'aglio o una fettina di zenzero a "riscaldarne" uno troppo freddo: in questa maniera la natura del piatto tenderà alla neutralità: una buona dote sia per il palato che per la digeribilità.

Tutte le preoccupazioni espresse fino ad ora sono valide a maggior ragione in un mondo come quello in cui viviamo in cui tutto sembra muoversi per farci dimenticare quel poco che ci ricordiamo dei nostri cibi e della nostra tradizione culinaria: l'industria alimentare ormai apparecchia se stessa sulle nostre tavole e corriamo tutti i giorni a pranzo e cena seri rischi di diventare le "mucche pazze" del genere umano. Queste sono impazzite perché a qualcuno ha fatto comodo che un erbivoro fosse alimentato con "fieno animale", noi rischiamo di perdere il senno perché invece di utilizzare i nostri cibi di sempre e quelli importati dalle altre culture alla luce del buon senso, delle più moderne ricerche scientifiche e della nostra tradizione, siamo ogni giorno espropriati dei frutti della nostra cultura in ambito culinario per rendere il nostro doveroso omaggio ai proventi del fatturato del business agro-alimentare. Non è certo mia intenzione demonizzare l'industria che confeziona i nostri cibi, tuttavia mi sembra sia ragionevole alzare il nostro livello di attenzione a quello che sta accadendo sulle nostre mense.

Dalle nostre parti questa storia è iniziata subdolamente negli anni '50 con la comparsa delle prime merendine che hanno sbaragliato i panini farciti delle nostre mamme scomparsi dalla cartella della scuola perché a ricreazione non andavano più di moda: infatti non erano sponsorizzati da nessuno eccetto che dal buon senso.

È stata poi la volta delle pappe per i neonati; anche questa battaglia è stata persa senza onore: la farmacia ha sbaragliato la drogheria ed il mercato della frutta. La nutrizione della prima infanzia è stata completamente medicalizzata persino nel luogo di acquisto dei cibi. Così la frutta in bottiglietta oltreché più comoda per una giovane mamma troppo indaffarata dai suoi ritmi di lavoro è diventata più fresca di quella raccolta dalla pianta come lo sfarinato di cereali in barattolo, magari conservato per mesi, se confrontato con il pancotto preparato sopra i fornelli dalla nostra nonna. Nel frattempo è anche scomparsa la nonna e la sua ricetta non la ricorda più nessuno!

La vera Waterloo è stata però il furto del ritmo e del tempo dei pasti che è la battaglia in corso in questo momento: non ce ne accorgiamo ma la colazione, il pranzo e la cena sono ormai sulla via del tramonto e stanno cedendo il passo ai numerosi snacks che tanto si adattano ai ritmi della vita moderna quanto contrastano con i bioritmi del nostro organismo e la fisiologia del nostro apparato digerente. I succhi gastrici ipereccitati dalla formosa interprete dell'ultimo spot della barretta Ipsilon-Y bruciano e mandano in fumo le mucose digerenti e di riflesso i neuroni surriscaldati si calmano solo con la comparsa del bellissimo, dolcissimo, amabilissimo nonnino di turno dello spot successivo che offre, di nascosto dalla mamma, la barretta Zeta-Z al suo nipote preferito tra note di cornamuse scozzesi e di arpe greche. Intanto si affaccia sullo schermo tra due seni Wonderbra il cono gelato Ics-X che poi scivola sul gluteo abbronzato della modella accanto e si scioglie tra sospiri di meraviglia ed ammiccamenti allusivi mentre la prosperosa bionda che non manca mai e si dimentica sempre un pezzo del bichini sorseggia uno schiumoso boccale di birra wudoppia-W.

In stato confusionale e definitivamente disorientati da un punto di vista temporo-spaziale non ci ricordiamo più né che ora è, né che giorno è, né dove ci troviamo e trangugiamo

l’ultimo spot fino all’ultima goccia soddisfatti di immolarci: ci mangiamo lo snack Kappa-K, un hamburger Delta e se qualcuno ci chiede come ci chiamiamo sappiamo rispondere solo Coca-Cola.

Da quando il pensiero debole si è alleato con i poteri forti stanno succedendo fatti troppo curiosi per rimanere ancora in coma e non riprendere coscienza almeno per sorridere alla menzogna di cui spesso siamo circondati: l’agricultura biologica è stata ormai sponsorizzata persino dai produttori di insetticidi e diserbanti, l’ambientalismo è diventato di moda finanziato anche dall’industria dell’inquinamento e nel frattempo gli ecoterroristi compaiono sul piccolo schermo ai telegiornali travestiti da scolaresche dell’asilo.

Forse è ora di riprenderci dal stato stuporoso dismetabolico nel quale ci hanno stordito i media e di iniziare a chiamare le cose per nome con serenità e coraggio: buono ciò che è buono, veleno ciò che uccide, bello ciò che bello è, vero ciò che è vero.

Anche un piccolo volume di dietetica cinese può insegnarci a riprendere la retta via confrontandoci con i frutti di una tradizione consolidata e vera come quella cinese: aggiungerà alle poche ricette delle nostre nonne che ricordiamo ancora quelle delle loro colleghe con gli occhi a mandorla.

Me lo auguro e lo auguro a tutti i lettori e ciò sarà il frutto più degno della fatica degli Autori.

Anche questa volta, visto l’argomento del volume, voglio concludere con un brindisi e, visto che siamo arrivati alla fine della nostra fatica, usiamo una specie di digestivo-tonico: un dito di nocino, il liquore italiano più vicino alla tradizione cinese. Il mallo della noce – che è tiepida e dolce, ma il mallo è amaro e tannico – nutre il rene e ne riscalda lo yang, la cannella ed i fiori di garofano muovono l’energia e riscaldano il rene, ma anche il pancreas ed il

cuore, la scorza di limone purifica il calore e bilancia la risalita dell'energia degli altri ingredienti indirizzandolo verso il basso e l'alcool mobilizza ma "calma e sostiene gli shen" armonizzando il nostro psichismo. Il calore del sole al quale deve essere esposto per 40 giorni da quando viene preparato nel giorno di San Giovanni (24 di giugno) al 3 di agosto "rifrulla" lo yang degli ingredienti e ne fa un elisir di lunga vita col quale brindo agli Autori, ai lettori ed anche alla mia salute visto che da anni lo preparo con una ricetta segreta.

La dietetica cinese in Occidente: editoriale del volume Dietetica Cinese I della Rivista Italiana di Medicina Cinese

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

In primo luogo un'importante precisazione, per sgomberare il campo da un frequente equivoco nel quale io stesso – insieme alla maggior parte dei miei colleghi appassionati di agopuntura – sono incappato quando, più di 20 anni or sono,

iniziavo ad introdurmi nello studio della medicina cinese: la dietetica cinese non ha nulla a che spartire con la macrobiotica. Entrambe sono nate in Oriente, si fondano sulla teoria yin-yang e sulla sua applicazione al settore dell'alimentazione (anche se ci sono notevoli differenze anche nella classificazione yin-yang degli alimenti) e potrebbero, a prima vista, sembrare simili ma, in realtà, sono assai differenti tra loro.

La macrobiotica è stata "inventata" dal suo fondatore – il giapponese Oshawa – nei primi decenni del '900, la dietetica cinese ha una storia antichissima che risale – come quella della medicina cui appartiene – almeno al II millennio a.C., ai primordi dell'antica civilizzazione cinese.

Un'altra importantissima differenza consiste nel fatto che la macrobiotica si fonda su un'impostazione rigidamente "vegetariana e integrale", mentre la dietetica cinese, che pur privilegia gli alimenti vegetali, non ha mai demonizzato quelli di origine animale; essi trovano invece un loro specifico, importante e, spesso insostituibile, ruolo.

La mia impressione è che la macrobiotica trovi il suo spazio soprattutto come "radicale" risposta "vegetariana ed integrale" in opposizione ad un'altrettanto radicale abitudine alimentare "carnivora, iperlipidica ed ipercalorica" di quell'Occidente che in parte sta perdendo (l'Europa) ed in parte non ha mai avuto (il Nord America soprattutto) raffinate tradizioni alimentari e culinarie.

Nel mondo in cui viviamo, che tende ad "omologarci" su scelte alimentari imposte soprattutto dai dividendo del business industriale del settore, la macrobiotica rappresenta una delle scuole della "dietetica di opposizione" che, però, talora corre il rischio di "omologare" su un "integrismo" uguale e contrario.

La dietetica e l'arte culinaria cinesi si possono confrontare

con l’Occidente ad un altro livello: quello della tradizione, della scienza e della cultura che hanno saputo valorizzare ed esaltare gli alimenti più semplici e quelli più raffinati assegnando ad ognuno il suo specifico ruolo ed il suo spazio nella prevenzione e nella terapia come nei colori e nei sapori della tavola imbandita di tutti i giorni e di quella degli incontri conviviali in occasione delle festività.

In questo senso l’Europa – ed in particolare l’Italia – e la Cina si possono confrontare perché hanno saputo suscitare e sviluppare una tradizione alimentare che è contemporaneamente un evento culturale, sociale, scientifico, edonistico ed educativo.

Il sedersi ad una tavola imbandita non è solo un ottimo sistema di approvvigionamento calorico, glucidico, lipidico, vitaminico e di nutrienti per il nostro organismo, ma anche un valido metodo di prevenzione e di terapia delle malattie. Il tempo del pasto non è semplicemente un evento affettivo e sociale che ci permette – assaggiando i cibi – di dialogare con i figli, decidere le sorti di un’azienda o trascorrere una serata con gli amici, è anche un evento culturale che ci fa capire le nostre origini per progettare il nostro futuro.

Nel nostro paese la fantasia del popolo ha saputo valorizzare i cibi semplici – così sono nati la pizza, gli spaghetti ed i maccheroni – e quelli più raffinati, attingendo prima alle sue radici culturali greche e romane e successivamente ai contatti con i popoli nordafricani a Sud, slavi e bizantini a Est, neolatini ad Ovest e mitteleuropei a Nord: i sapori della tradizione francese si ritrovano nella cucina piemontese, quelli austriaci a magiari in alcuni stufati padani lontani parenti del gulash, e quelli arabi nel cascà di Carloforte che ricorda anche nel nome il couscous marocchino.

La storia del nostro paese – crocicchio di civiltà – è sempre stata caratterizzata da una grande capacità di fare proprio il meglio delle culture con cui è venuta in contatto per

valorizzarne gli aspetti positivi e rilanciarli in una nuova sintesi: ciò è vero anche per la dietetica e l'arte culinaria. Ricordiamo – a titolo esemplificativo – l'incontro con i cibi del nuovo mondo che ha rivoluzionato dopo la scoperta delle Americhe la dieta europea: la patata è stata introdotta a Siviglia per la prima volta nel 1575 e da allora è diventata uno dei capisaldi della dieta soprattutto nel Nord Europa, la pizza napoletana non esisterebbe senza il pomodoro così come la caponata siciliana senza peperoni e melanzane; ma pomodoro, peperoni e melanzane erano sconosciuti ai nostri avi prima delle scoperte di Colombo.

L'incontro con la dietetica cinese è al tempo stesso incontro con vecchi cibi che già conosciamo classificati però secondo criteri differenti da quelli occidentali, con nuovi cibi da scoprire e valorizzare, con l'arte culinaria cinese che significa nuovi metodi di taglio, confezione, preparazione e cottura. Si tratta di una nuova rivoluzione che mi sento di paragonare in parte a quella successiva alla scoperta delle Americhe.

In questo scenario entrano tuttavia in gioco, all'interno dei processi di globalizzazione, anche altri fattori: l'intervento della nuova agricultura con il problema degli organismi geneticamente modificati, quello delle tante "mucche pazze" con cui dovremo confrontarci e quello della nuova potente lobby dell'industria alimentare che vuole confezionare cibi già pronti perché rappresentano il business del futuro.

La lotta contro il "grande fratello" si sta tuttavia facendo dura e cambiano i connotati dei contendenti.

Un tempo esistevano due cucine: quella dei ricchi e quella dei poveri. Nella cucina dei ricchi il disporre di molto cibo era segno di abbondanza ed il saperlo cucinare era un'applicazione di saggezza mentre in quella dei poveri occorreva sopperire alla penuria di cibo con la fantasia: le erbe povere e selvatiche hanno trasformato il minestrone ladino in un piatto

da re e la bagna cauda piemontese ha dato il valore di piatto forte alle verdure di un semplice orto. Se proviamo a fare un quadro della situazione dell'alimentazione del nostro paese ai primi del '900 ci accorgiamo che non tutti gli italiani potevano permettersi una dieta equilibrata da un punto di vista nutrizionale e calorico; a fronte di un'alimentazione spesso eccessiva di pochi erano diffuse diete carenziali di molti.

La povertà di una grossa fetta della popolazione determinava scarsità di alimenti se non addirittura la "fame"; tuttavia, eccetto che in situazioni rarissime, il controllo dei fattori mentali che regolano l'alimentazione era salvo.

Oggi si stanno ribaltando i riferimenti, anoressia e bulimia sono il segno inequivocabile di una società che sta perdendo la capacità di alimentarsi saggiamente e di saper gestire i sapori e le calorie. Attorno a noi stanno accadendo fatti paradossali, ne cito uno a titolo esemplificativo: il costo che si deve sostenere per dimagrire è maggiore di quello che si spende per ingrassare. A differenza di quanto costantemente accaduto dalla comparsa del genere umano sulla terra, nel nostro tempo e nei paesi ricchi, la classe sociale abbiente si distingue per il risparmio calorico dei suoi rappresentanti e per la sua "linea" se confrontata con quella meno abbiente che si identifica maggiormente con l'opulenza fisica che spesso si tramuta in l'obesità. La linea dei primi ed il sovrappeso dei secondi sono la conseguenza dell'impossibilità di questi ultimi – per motivi contemporaneamente di origine economica, sociale e culturale – di elaborare meccanismi di revisione e critica dei modelli dietetici imposti dal business agroalimentare.

Anche la gestione omologata del nostro tempo va a scapito di una corretta alimentazione; gli spot di cui siamo bersaglio ci standardizzano sul tutto-uguale, sul non-sapore, su toast-burger-tramezzino da trangugiare distrattamente il più rapidamente possibile. La società in cui viviamo prima ci ha

fornito le calorie, poi ci ha tolto i sapori e, conseguentemente, ora ci sta privando anche del tempo per gustarli. I ritmi della nostra vita ci impongono un “cibo spesso ipercalorico ed omologato” da mangiare in “tre minuti” in modo da risparmiare tanto tempo da utilizzare lavorando: così guadagniamo più denaro. I massmedia ci suggeriranno poi come spenderlo.

Mi viene un solo dubbio, un grande inesorabile dubbio: in questo meccanismo l’uomo dov’è?

Ed a seguito una domanda: che ne è della sua libertà?

Credo che realmente valga la pena anche in questo campo di ricentrare il sistema sul suo soggetto che non può essere il business agro-alimentare, né l’ecoterrorismo di segno opposto, né un modello artificiale di “linea” imposto dall’industria della moda: il centro del sistema deve ritornare ad essere l’uomo che gioca la sua libertà nella valorizzazione della ricchezza delle culture anche in ambito dietetico ed alimentare. L’uomo di oggi sta infatti combattendo per vivere battaglie meno cruente di quelle del suo antenato di qualche secolo o millennio fa, battaglie meno cruente ma, al tempo stesso, assai più subdole e pericolose: combatte meno per aver salva la vità e di più per conservare l’integrità fisica, psichica e biologica sua e della sua specie.

La nube tossica dei diserbanti e pesticidi che accompagna i cibi di cui ci nutriamo, gli attacchi al cuore endocrino del nostro sistema biologico prodotti dagli ormoni somministrati alle varie mucche pazze, il controspionaggio cromosomico delle pecore o pomodori “dolly” che compaiono sulla nostra tavola a pranzo e cena sono solo alcuni degli esempi del versante dietetico della battaglia di espropriazione dell’umano nella quale, volenti o nolenti, siamo ingaggiati. Tralasciamo in questa sede i versanti culturale, politico, commerciale, finanziario, etico, religioso della stessa battaglia.

Il “pane quotidiano”, un tempo gesto di benevolenza di Dio e di condivisione tra gli uomini del loro destino, sta diventando un terreno di lotta tra ideologie, bulimie, merendine, snack, ormoni, anoressie, pappette precotte per neonati, antibiotici dell’ultima generazione, diserbanti, cibi geneticamente modificati: l’uomo sta salendo sulla Torre di Babele e la confusione degli idiomi miscelata all’arroganza del potere vorrebbe sferrare l’attacco finale proprio sulla nostra mensa.

Ma che c’entra tutto questo con un libro di dietetica cinese?

Si tratta di un volume che affronta un’argomento sicuramente assai particolare che può ricordare al suo lettore come la sapienza abbia saputo costruire – quando correttamente finalizzata all’uomo – delle tradizioni vere che uniscono – è veramente il caso di affermarlo – il “bello” al “ buono”. Una volta scardinato anche attraverso un aspetto particolare il progetto del “grande fratello” sarà molto più facile combatterlo! Dal recupero di tradizioni nate in Oriente può nascere l’entusiasmo per la rivalorizzazione delle proprie.

Mi auguro che questo volume possa dare il suo contributo a comprendere la dietetica cinese ed ad integrarne le ricchezze nel nostro contesto culturale e scientifico partendo proprio dalle considerazioni appena esposte, perché “il sabato è fatto per l’uomo e non l’uomo per il sabato”.

Infine un ringraziamento agli autori: questo volume nasce come raccolta ed elaborazione degli appunti di due seminari tenuti da Massimo Muccioli nella primavera del 2000 presso la Scuola della Fondazione Matteo Ricci di Bologna: la stesura e sistematizzazione degli appunti svolte da Margherita Piastrelloni e Attilio Bernini hanno permesso questa edizione.

Li ringrazio personalmente ed a nome del Comitato di Redazione della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese: mi emoziona sempre il pensare come anche l’elaborazione culturale

e scientifica sia l’esito di un rapporto vero di collaborazione ed amicizia tra uomini – questa opera ne è un grande esempio.

La Dietetica Tradizionale Cinese vuole ricentrare il senso orientale del mangiare e del bere, concludo allora con un augurio di successo e con un duplice brindisi.

Per il primo un sorso del sapore asprigno e rotondo del vino cotto di Loro Piceno che ho assaggiato proprio ieri da una bottiglia di una quidicina di anni – nettare per il dessert nato miscelando varie annate di mosto concentrato con la cottura in caldai di rame. Si tratta di un piccolo miracolo per il palato frutto della tenacia e dell’intelligenza dei contadini dell’alto maceratese applicata a conservare e ottimizzare il prodotto di uve di scarso grado zuccherino raccolte presto per evitare i temporali dell’autunno.

Per il secondo un altro sorso di tè “monkey picks” (si chiama così “raccolto dalle scimmie” perché lo raccoglievano le scimmie su cespugli di tè che crescevano lungo pendii troppo ripidi per l’uomo); l’ho assaggiato a Londra a casa dell’amico Song – si beve bollente il piccole tazzine di porcellana e, mentre combatte i radicali liberi e deterge le mucose coi suoi tannini, profuma il palato di aromi dolci e fiorati e corrobora un’amicizia cresciuta tra gli aghi e le erbe cinesi.

Dietetica integrata: scelte alimentari tra tradizione

cinese e scienza moderna

Duccio Petri*

Puoi scaricare qui l'articolo in PDF

Mangiare è una necessità; mangiare intelligentemente è un'arte

(Francois de La Rochefoucauld)

Con questo lavoro ho cercato di mettere a confronto le raccomandazioni proposte dal fondo mondiale per la ricerca sul cancro, il codice europeo contro il cancro, le linee guida europee per la prevenzione delle malattie cardiovascolari con le indicazioni suggerite dalla medicina cinese riguardanti la dieta e gli stili di vita e verificare quali fossero i punti di contatto ed eventuali divergenze e le possibili integrazioni.

Basandosi sulla revisione sistematica delle pubblicazioni scientifiche, il fondo mondiale per la ricerca sul cancro stima che un terzo dei tumori potrebbe essere evitato con la dieta, l'attività fisica ed il controllo del peso.

La cellula tumorale cresce e si riproduce soltanto a certe condizioni:

– se trova nel nostro corpo le sostanze necessarie per nutrirsi e per stimolare la crescita: fattori di crescita

– se è in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che gli portino nutrimento: angiogenesi

– se trova terreno fertile per promuovere i processi infiammatori necessari all'espandersi della massa tumorale

– se le nostre difese sono deboli

Possiamo:

– ridurre l’esposizione a radiazioni, virus e sostanze cancerogene

– ridurre la produzione di fattori di crescita

– ostacolare la formazione di vasi sanguigni

– ridurre lo stato infiammatorio

– potenziare le difese immunitarie adottando una determinata alimentazione e precisi stili di vita

Raccomandazione 1

La prima raccomandazione del fondo mondiale per la ricerca sul cancro afferma di ***mantenersi snelli per tutta la vita*** cioè avere un BMI tra 18.5 e 24.9; quindi snelli significa normopeso.

È dimostrato che l’obesità è correlata ad un maggior rischio di tumore e di malattie cardiovascolari.

La medicina cinese con il Suwen ci raccomanda d’altra parte la moderazione nel bere e nel mangiare e più in generale nello stile di vita al fine di mantenere la salute e vivere a lungo. “Gli uomini dell’alta antichità passavano cento primavere e autunni senza declino della loro attività ……. Erano osservanti della Via (Tao) e si regolavano sullo Yin/Yang ……. Bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e si riposavano con regolarità, non si estenuavano in attività sconsiderate. Potendo così mantenere l’unione del corpo e della mente, arrivavano alla fine dell’età naturale e, centenari, se ne andavano.” (SW, cap. 1).

Secondo la medicina cinese alla radice dell’obesità sta una perdita del vivere secondo i ritmi stagionali causata dal

riscaldamento artificiale e dalla illuminazione artificiale: grazie a computer, tv e caloriferi è come se vivessimo una lunghissima estate in cui il nostro corpo si prepara ad affrontare un inverno, che non arriva mai, accumulando grassi.

La medicina cinese ci dice inoltre che obesità e cancro riconoscono una genesi comune rappresentata da calore, fuoco, umidità e catarri. La patogenesi del cancro, se escludiamo i fattori genetici, inizia con:

– la penetrazione di fattori patogeni esterni, come radiazioni e sostanze chimiche, in profondità

– la difficoltà nella eliminazione dei fattori patogeni interni cioè le emozioni

– gli alimenti.

Lo yangming favorirebbe l'approfondimento dei fattori patogeni esterni e impedirebbe la superficializzazione dei fattori patogeni interni. Tutto questo porta ad una situazione di stasi da cui può scaturire il calore. Al calore si può associare l'umidità proveniente dall'esterno (ad esempio sotto forma di alimenti) dando così origine a umidità-calore oppure in risposta al calore il nostro corpo può produrre umidità dando così origine a calore-umidità. D'altra parte il calore può determinare un consumo di liquidi e quindi la formazione di tan, può dare origine al fuoco con conseguente danno tissutale, può colonizzare il sangue ed infine può consumare il qi determinando una ulteriore stasi di qi e sangue.

La patogenesi dell'obesità acquisita riconosce da una parte un deficit di milza-pancreas e un eccesso di alimenti umidi (dolci e formaggi) e dall'altra un eccesso di alimenti caldi (carni rosse, alcolici, cioccolato, spezie). Nel primo caso avremo un'obesità da eccesso di umidità che si potrà combinare con il freddo in caso di deficit di yang di milza-pancreas o di eccesso di alimenti freddi (crudi) oppure con il calore prodotto in risposta all'umidità o introdotto con alimenti

caldi. Nel secondo caso avremo un'obesità da eccesso di calore allo yangming che, associato all'umidità prodotta come risposta al calore o introdotta con alimenti umidi, determinerà la formazione di calore-umidità.

Quindi vediamo come la patogenesi del cancro e dell'obesità, secondo la medicina cinese, abbiano molti punti in comune così come li vede in correlazione la medicina moderna.

Raccomandazione 2

Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni svolgendo un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno riduce il rischio di insorgenza di tumori e di malattie cardiovascolari.

In questo caso la medicina cinese propone per il mantenimento della salute, la prevenzione delle malattie e la longevità la pratica di taijiquan e qigong i cui benefici ormai sono riccamente documentati sia a livello psico-fisico che energetico.

Raccomandazione 3

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica contenenti zucchero e grassi ed evitare il consumo di bevande zuccherate come succhi di frutta e bevande gassate.

Il consumo di zucchero, pane bianco, patate, riso brillato, fiocchi di mais (cioè alimenti ad elevato indice glicemico) determina iperglicemia, iperinsulinemia, ipoglicemia e quindi lo stimolo ad una nuova assunzione di questi alimenti. D'altra parte il consumo di grassi animali provoca un aumento di rigidità delle membrane cellulari con il conseguente meccanismo di insulinoresistenza e quindi iperglicemia. Tutto questo porta a una maggior incidenza di obesità e diabete

mellito ed un incremento dei fattori di crescita con conseguente aumento del rischio di tumori e malattie cardiovascolari.

Inoltre lo zucchero per essere assimilato richiede magnesio e calcio che prende dal nostro corpo provocando carie e osteoporosi. Come se non bastasse lo zucchero e le proteine animali acidificano il sangue e a questa acidificazione il nostro organismo risponde prelevando calcio dalle ossa.

Il consumo del latte ridurrebbe i tumori dell'intestino mentre i formaggi li aumenterebbero. Il problema del latte però rimane quello della contaminazione da parte dei cosiddetti POP (persistent organic pollutans) che interferiscono con vari sistemi e apparati.

Per la medicina cinese lo zucchero è un sapore dolce tossico cioè non adatto al nostro corpo che determina un eccesso di umidità e tan che sono alla base di obesità e tumori. Inoltre provoca, in quanto sapore in eccesso, una lesione dello xing (cioè della forma, della struttura anatomica) di milza-pancreas, vale a dire il diabete mellito. Secondo il ciclo dei 5 movimenti lo zucchero da un lato, seguendo la legge di superinibizione, disperde lo xing del rene e quindi favorisce carie e osteoporosi dall'altro, contrapponendosi all'amaro, lede il qi e lo xing del cuore cioè favorisce le malattie cardiovascolari.

Per quanto riguarda i grassi la medicina cinese ci dice che favoriscono la formazione di umidità e tan che da una parte sono alla base di obesità e tumori e dall'altra, ostacolando la circolazione di qi e sangue favoriscono le malattie cardiovascolari.

Quindi per quanto riguarda gli effetti di zucchero e grassi possiamo dire che medicina moderna e medicina cinese sono completamente d'accordo.

Il latte ed i suoi derivati soprattutto se al latte viene

aggiunto zucchero portano alla formazione di umidità e tan con conseguente sovraffaticamento della milza-pancreas ed eventuale formazione di calore; la medicina cinese quindi non considera il latte un alimento consigliabile.

Raccomandazione 4

Basare l'alimentazione su cereali integrali, legumi, verdure non amidacee e frutta.

Una dieta così fatta ha dimostrato ridurre il rischio di cancro e di malattie cardiovascolari. Inoltre la presenza di fibre in questo tipo di alimentazione rappresenta un nutrimento per la flora batterica intestinale che è di fondamentale importanza per la salute umana.

Per la medicina cinese i cereali rappresentano la base dell'alimentazione. In quanto di sapore dolce tonificano la milza-pancreas che costituisce la fonte del qi acquisito; quindi i cereali sono il fondamento del qi acquisito e per avere più jing dovrebbero essere consumati integrali

I legumi, essendo semi, sono ricchi di jing e tanto sono più freschi tanto più jing avranno. D'altra parte proprio perché sono ricchi di jing possono essere facilmente conservati senza che questo determini una perdita significativa del loro potere nutrizionale. Tonificano milza-pancreas in quanto hanno in generale natura neutra e sapore dolce. Infine possiedono anche un'azione diuretica che favorisce l'eliminazione dell'umidità in eccesso.

Le verdure hanno una funzione equilibrante in quanto cereali e legumi sono neutri mentre le carni tendono a riscaldare; le verdure di natura fresca tendono a rinfrescare. Un loro uso eccessivo soprattutto se crude può determinare un eccesso di freddo e danneggiare la milza-pancreas. Otteniamo più jing se le consumiamo colte da poco e se di stagione.

Tra le verdure un discorso a parte va fatto per aglio, cipolla e simili che avendo natura tiepida e sapore piccante riscaldano, mobilizzano e disperdono il freddo.

La frutta è considerata adiuvante e appena colta e di stagione contiene più jing. La frutta in generale è considerata avere sapore acido e dolce; il dolce è yang e l'acido è yin ma la combinazione dolce-acido esalta la capacità di produrre liquidi e quindi la frutta possiamo considerarla globalmente yin. Inoltre siccome il sapore acido-aspro ha un effetto astringente cioè favorisce la ritenzione dei liquidi, la frutta nel suo insieme è umidificante. Quindi il suo consumo va ridotto o evitato in presenza di umidità e tan mentre va incrementato in presenza di calore e secchezza. Infine avendo natura fresca, in estate è più indicata ed è meglio mangiarla cruda, mentre in inverno è preferibile cotta.

Semi e frutta secca sono ricchi di jing, tonificano e mobilizzano il qi. Avendo natura tiepida sono calorici. Inoltre hanno anche un'azione lassativa.

Pertanto per quanto riguarda la raccomandazione 4 la medicina cinese non solo si trova in accordo con la medicina moderna ma grazie alla classificazione degli alimenti secondo i suoi principi riesce a conferire a ciascun alimento caratteristiche particolari con indicazioni terapeutiche precise.

Raccomandazione 5

Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

L'aumento del rischio di cancro legato al consumo di carni rosse e conservate dipende da vari fattori tra cui la presenza in abbondanza del ferro-eme, dei grassi saturi, dei fattori di crescita e dei nitriti e nitrati; a questi possiamo aggiungere la cottura ad alta temperatura e prolungata che favorisce la

formazione di sostanze cancerogene.

Per la medicina cinese le carni tonificano il qi e nutrono il sangue e quindi sono utili in caso di vuoto di qi e xue ma comunque devono essere consumate con moderazione perché essendo toniche determinano facilmente eccesso; inoltre tendono in generale a riscaldare. L'unica carne che rinfresca è quella di coniglio mentre il maiale genera umidità e calore. I salumi hanno una natura decisamente calda.

Le linee guida europee per la prevenzione delle MCV consigliano di consumare pesce (soprattutto azzurro) 2 volte alla settimana in quanto determinerebbe una riduzione della mortalità cardiovascolare. Secondo la medicina cinese i pesci hanno per lo più sapore dolce e dolce-salato e natura neutra, tonificano il qi, nutrono il sangue e quindi sono indicati nei vuoti di qi e xue.

Quindi riassumendo, per quanto riguarda la raccomandazione 5, la dietetica cinese pur non essendo vegetariana considera carni e pesci indicati solo in presenza di deficit di qi e xue e invita a fare attenzione a quelle tiepide e calde il cui uso potrebbe indurre eccesso di calore e umidità.

Raccomandazione 6

Limitare il consumo di bevande alcoliche

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro e può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità. Sono consentiti:

– 1 bicchiere (120ml) di vino o 1 lattina di birra o 1 bicchierino di distillato o di liquore al giorno per le donne

– 2 bicchieri (240ml) di vino o 2 lattine di birra o 2 bicchierini di distillato o di liquore al giorno per gli uomini sempre e soltanto durante i pasti.

Gli effetti dannosi dell'alcol sono numerosi e coinvolgono l'apparato gastroenterico, il fegato, il cuore, il sangue, il sistema nervoso, l'apparato sessuale. Inoltre l'alcol amplifica l'effetto cancerogeno del fumo.

Gli alcolici in generale ed il vino rosso in particolare hanno sapore piccante e amaro e natura tiepida, fanno salire lo yang e favoriscono la formazione di umidità e tan. Se osserviamo il ciclo dei 5 movimenti notiamo che il piccante in eccesso disperde il qi e lo xing del polmone, lo xing del cuore mediante un meccanismo di contro inibizione e del fegato mediante la legge di superinibizione con effetti dannosi quindi su questi organi. Il sapore amaro eccessivo disperde il qi e lo xing di milza-pancreas e stomaco, lo xing di cuore, di polmone mediante una superinibizione e di rene mediante una contro inibizione (cioè su sistema nervoso e cellule del sangue)

Quindi per quanto riguarda la raccomandazione 6 abbiamo una perfetta corrispondenza tra ciò che ci dice la medicina moderna e ciò che ci dice la medicina cinese.

Raccomandazione 7

Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale

L'eccesso di sale può danneggiare la mucosa gastrica favorendo l'infezione da *Helicobacter pylori* corresponsabile della genesi del cancro gastrico, favorisce l'ipertensione, favorisce l'osteoporosi in quanto aumenta l'eliminazione renale di calcio e favorisce l'obesità perché provoca sete che magari viene soddisfatta con bevande alcoliche o zuccherate

Considerando il ciclo dei 5 movimenti possiamo vedere che gli stessi effetti dell'eccesso di sale vengono descritti anche dalla medicina cinese; infatti esso disperde il qi e lo xing del rene (osteoporosi), lo xing del cuore con un meccanismo di

superinibizione (ipertensione), lo xing della milza-pancreas-stomaco con un meccanismo di controinibizione (danno allo stomaco e obesità).

Raccomandazione 8

Sconsiglia l'assunzione di supplementi alimentari a scopo preventivo in quanto non solo utili ma in alcuni casi addirittura dannosi; è preferibile assumere tutto quello che ci serve dal cibo

Su questa affermazione la medicina cinese è completamente d'accordo.

Raccomandazione 9

Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi perché questo riduce il rischio di cancro della mammella e forse dell'ovaio nella mamma e riduce il rischio di obesità in età adulta nel bambino.

Anche per la medicina cinese l'alimentazione ideale per il neonato è il latte materno.

La medicina cinese afferma inoltre che il latte deriva dalla trasformazione del sangue e che il sangue nutre e radica lo shen e lo diffonde in tutto il corpo. Un eccessivo prolungamento dell'allattamento può provocare un deficit di sangue con eventuali ripercussioni sullo shen. Pertanto la durata dell'allattamento, soprattutto se protratto oltre i sei-dodici mesi, non può prescindere da una valutazione anche dello stato energetico e dell'equilibrio psicofisico della madre.

Raccomandazione 10

Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Per la medicina cinese la dieta è un elemento fondamentale nella gestione del cancro; la dieta influenza sempre la malattia: o favorisce la guarigione o favorisce il peggioramento, non è mai neutra. La dieta è importante tanto quanto l'agopuntura, la fitoterapia e la chemioterapi

Raccomandazione 11

Non fare uso di tabacco

Gli effetti dannosi del fumo sia attivo che passivo sono innumerevoli e sono rappresentati sia da forme tumorali che patologie croniche

Per la medicina cinese il fumo ha sapore amaro e piccante (come l'alcol). Seguendo il ciclo dei 5 movimenti il piccante eccessivo disperde il qi e lo xing del polmone (BPCO, cancro), lo xing del cuore mediante la legge di contro inibizione (malattie cardiovascolari), lo xing del fegato mediante la legge di superinibizione. L'amaro eccessivo disperde il qi e lo xing di milza-pancreas-stomaco, lo xing del cuore, lo xing del polmone mediante la legge di superinibizione e lo xing del rene mediante la legge di contro inibizione

In conclusione, possiamo affermare che le raccomandazioni della medicina moderna riguardo alla prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari e le indicazioni della medicina cinese non solo sono in perfetta sintonia ma la loro integrazione ci permette di affrontare queste malattie in modo più completo ed efficace.

Le tecniche di cottura cinesi da: “ABCina Dietetica ed alimentazione cinese dalla A alla Zeta”

Lucio Sotte*

Nella mia ormai ultratrentennale pratica clinica mi sono reso conto di come sia importante, al momento di fornire dei consigli dietetici ai pazienti, di dare loro delle indicazioni relative alle tecniche di cottura da utilizzare per preparare il cibo.

Una scelta corretta degli alimenti associata ad errori culinari può compromettere completamente gli effetti della dieta.

Presento in questo articolo una sintesi tratta da un volume che ho appena pubblicato ed è scaricabile on line anche come ebook su www.ilmiolibro.it “ABCina Alimentazione e dietetica cinesi dalla A alla Zeta”. Si tratta della descrizione sintetica delle principali tecniche di cottura della cucina cinese. Questa parte è preceduta da una analisi molto dettagliata delle tecniche di cottura “occidentali” e dei fenomeni di convezione, conduzione ed irraggiamento che sono alla base della modificazione delle caratteristiche nutritive ed organolettiche dei cibi durante la loro cottura.

Assai spesso fornisco queste descrizioni ai miei pazienti

quando suggerisco loro degli indirizzi dietetici e spesso consiglio di cuocere “saltando” o “al salto”. In Cina questa tecnica di cottura si chiama “chao” e serve per preparare velocemente piatti di carne e verdure ma anche di pesce e verdure mantenendo inalterate le caratteristiche nutritive degli alimenti e garantendo una preparazione che aumenti la loro digeribilità ed ottimizzi le loro caratteristiche organolettiche.

Questa tecnica di cottura è assai interessante perché oltre ad essere particolarmente utile da un punto di vista nutritivo è anche di rapidissima esecuzione. Il che non guasta, nel ritmo anche troppo frenetico della vita moderna! **Le tecniche di cottura in Cina**

1 Chao – sbiancare o scottare in acqua bollente

Si tratta di una cottura adatta ad alimenti delicati come fegato, fettine sottili di carne, funghi freschi.

Zuppa di fegato di maiale al licio

Ingredienti:

fegato di maiale 250

gou qi zi – fructus Lycii 50

eventualmente mu er – Auricolaria auricolata

fecola di mais-porro-zenzero-vino di riso-salsa di soia-olio di sesamo-pepe-sale q.b.

acqua in quantità 5 volte maggiore della quantità totale degli ingredienti

Preparazione

Si taglia il fegato a fettine sottili e si sminuzzano tutti gli altri ingredienti. Si fa bollire acqua q.b. e si mettono in acqua mu er, gou qi zi, porro e zenzero, una volta che

questi ingredienti sono scottati, si aggiunge il fegato ed infine tutti gli altri ingredienti. Alla fine si aggiungono la salsa di soia con olio di sesamo e pepe.

Effetti

Tonifica il Fegato ed il Rene, purifica il calore e rischiara la vista. Il fegato nutre il sangue e rischiara la vista.

2 Zhu – bollire

Si fa bollire il cibo in acqua per ottenere una zuppa. Si parte con fuoco molto vivace “da huo”, una volta arrivati ad ebollizione, si utilizza fuoco al minimo “xiao huo” o piccolissimo “wei huo” per terminare la cottura.

Con il xiao huo – fuoco piccolo si ottiene la zuppa torbida geng.

Con il wei huo – fuoco piccolissimo si ottiene la zuppa limpida o chiara tang o teng.

La regola fondamentale è di decidere la quantità totale di acqua una volta per tutte e non aggiungere acqua in fase di cottura. Inserire tutti gli ingredienti in una sola volta eccetto che il porro, sale e glutammato.

Il sale si aggiunge alla fine per evitare che il cibo indurisca.

Zuppa torbida di carpa e rapa cinese

Ingredienti:

carpa 250

luo bo – rapa cinese 200

porro-zenzero-pepe-vino di riso-salsa di soia-aceto-sale-olio q.b.

Preparazione

Si salta velocemente nel wok il pesce su entrambi i lati. Si passa poi in una pentola con acqua in quantità equivalente a cinque volte gli ingredienti insieme alla rapa tagliata a fettine. Si aggiungono poi tutti gli altri ingredienti. Si tiene sul fuoco da 20 minuti ad un'ora.

Effetti

Rinforza Stomaco e Milza-Pancreas, benefica la tosse, elimina i catarri, in caso di tosse da calore da deficit. La rapa elimina gli accumuli di cibo.

3 Hui – cuocere in umido

Si esegue saltando velocemente gli ingredienti nel wok e aggiungendo poi un liquido di cottura: a questo punto si copre e si mantiene sul fuoco fino a cottura ultimata.

Fettine di maiale in umido con seme di loto e bulbo di giglio

Ingredienti:

lian zi – seme di loto 50

bai he – bulbo di giglio 25

carne di maiale 250

porro- zenzero-aglio-vino di riso-salsa di soia-fecola-sale-olio-acqua q.b.

Preparazione

Si taglia la carne di maiale a fettine sottili e si salta in pentola velocemente con un velo di olio in modo che sia semicotta. Si mette poi da parte.

Si fanno bollire per 20 minuti lian zi e bai he in acqua q. b. poi si aggiunge la carne di maiale e tutti gli altri

condimenti. Solo alla fine il vino e la fecola di patate o mais per addensare.

Effetti

Nutre il Cuore e calma lo spirito: esaurimento, palpitazioni, insonnia.

4 Dun – bollitura prolungata

Si effettua mettendo gli ingredienti in acqua ed utilizzando all'inizio fuoco vivace "da huo" e poi fuoco al minimo "xiao huo".

Si usa per gli ingredienti difficili da cuocere come la gallina, il piedino di maiale. Alla fine della preparazione l'importante è la zuppa perché la carne è molto depauperata dalla cottura prolungata.

Gallina in brodo all'angelica e codonopsis

Ingredienti:

una gallina

dang gui – radice di Angelica sinensis 15

dang shen – radice di Codonopsis pilosula 15

porro-zenzero-vino di riso q.b.

Preparazione

Si eliminano le interiora della gallina e si inseriscono nella cavità dang gui e dang shen in un sacchetto di tela, con porro ripiegato e zenzero e con un goccio di vino di riso.

Si versa in pentola acqua q.b., si introduce la gallina e si fa bollire con il fuoco al minimo per 3-4 ore.

Indicazioni

Epatite cronica ed anemia.

Wei – bollitura prolungata con fuoco al minimo

È un'ebollizione prolungata come dun, l'unica differenza consiste nel fatto che in questo caso si utilizza "xiao huo" fuoco piccolo fin dall'inizio.

Si tratta di un metodo di cottura adatto ai tendini di bue, alla tartaruga, al piedino di maiale. Alla fina si ottiene una sorta di gelatina.

Piedino di maiale alle arachidi

Ingredienti:

una tazza di arachidi con la pelle

piedino di maiale zenzero-anice stellato-sale-salsa di soia-zucchero-vino di riso-pepe bianco q.b.

Preparazione

Dopo aver lavato le arachidi ed il piedino di maiale ed averlo tagliato a pezzi, saltare velocemente zenzero ed anice stellato, aggiungere il piedino e saltarlo, aggiungere poi le arachidi, tutti gli altri ingredienti e l'acqua, stufare fino a cottura ultimata.

Effetti

Benefica lo yin, nutre il sangue e favorisce la lattazione.

6 Shao – brasare

Gli ingredienti vengono saltati velocemente, si aggiungono poi acqua e condimenti, all'inizio si usa fuoco vivo "da huo" e poi, una volta raggiunta l' ebollizione fuoco piccolo "xiao huo" fino alla fine, poco prima della fine di nuovo "da huo" per riassorbire il liquido in eccesso. Questa tecnica viene definita "hong shao" cioè brasatura rossa quando l'ingrediente

è brasato con salsa di soia.

Galletto alle castagne

Ingredienti:

galletto 1/2 kg

castagne sbucciate 50 g

aglio-sale-salsa di soia-olio q.b.

Preparazione

Si taglia il galletto a pezzi grossi e si sbucciano le castagne.

Si salta velocemente il gallo nel wok con un velo di olio, si aggiunge la salsa di soia e si salta ancora, poi si aggiungono aglio, castagne, acqua (una tazza). Si fa fuoco vivo “da huo” e poi “xiao huo”. Alla fine si può aggiungere anche il sale e per chi lo desiderasse dello zucchero.

Effetti

Il galletto, dolce e neutro, riscalda il centro, tonifica lo yang e nutre il sangue.

Le castagne, dolci e tiepide, tonificano Stomaco e Milza-Pancreas, Rene e yang.

La ricetta tonifica Milza-Pancreas e Rene, tratta la tosse da deficit di Rene, la diarrea, le afte buccali ed i rigurgiti da vuoto.

7 Zha – friggere

Nella frittura si utilizza una quantità sufficiente di olio che si porta a fuoco vivo “da huo” a temperatura in modo che gli ingredienti vengano velocemente cotti all’esterno senza che siano induriti all’interno. Alla fine debbono risultare

croccanti fuori e morbidi dentro.

Il sale si aggiunge soltanto alla fine per evitare che gli alimenti si induriscano.

“Qing zha” – frittura chiara è quella in cui si frigge direttamente l’ingrediente senza uovo e fecola.

“Ruan zha” – frittura morbida è quella in cui si coprono gli ingredienti prima della frittura con una pastella di fecola e uovo.

Frittura morbida di filetto di maiale all’astragalus

Ingredienti:

filetto di maiale 200 g

huangqi – radice di Astragalus membranaceus 25 g

uovo-fecola di patate- zenzero-porro-vino di riso-sale-olio q.b

Preparazione

Si taglia il filetto a fettine sottili e si mescola fecola e giallo d’uovo, si mescola poi con zenzero, porro, vino da cucina, sale. Si frigge velocemente e, a frittura ultimata, si versa sopra il decotto di Astragalus preparato precedentemente.

Effetti

Tonifica e tratta edemi, iperidrosi, diarrea.

8 Men – saltare in umido con coperchio

È una cottura simile a shao da cui si diversifica per l’aggiunta del coperchio durante la cottura. Si saltano gli ingredienti, si aggiunge salsa di soia, poi acqua e si cuoce prima “da huo” e poi “xiao huo” con il coperchio. Alla fine si

asciuga con “da huo” per riassorbire il liquido.

Su usa per le carni come anatra, montone, manzo, melanzane, germogli di bambù

9 Liu – cuocere con aggiunta di brodo

Si aggiunge del brodo all’ingrediente già cotto con altro metodo di cottura. Nella cottura zha liu l’ingrediente prima è fritto, nella hua liu ingrediente prima è saltato, nella ruan liu ingrediente prima è cotto a vapore.

Carne di montone hua liu

Ingredienti:

montone 250 g

shan yao – radice di Dioscorea opposita 100 g

mu er – Auricolaria auricolata 30 g

olio di sesamo-vino da cucina-sale-porro-zenzero-glutammato-fecola di patate q.b.

Preparazione

Si taglia a fettine sottili la carne di montone e si mescola con la fecola stemperata in acqua, vino da cucina e sale. Si salta in pentola poi si mette da parte. Si mettono in padella mu er e shan yao e si cuociono nello stesso olio saltandoli. Poi si aggiungono acqua, glutammato e fecola stemperata in acqua.

Alla fine si riaggiunge la carne di montone e si mescolano velocemente tutti gli ingredienti. Prima di finire la cottura si aggiungono poche gocce di olio di sesamo.

Effetti

Riscalda lo yang, tonifica yang qi, nutre il sangue, benefica

il Rene, è adatta al deficit di qi e sangue ed nel deficit di Rene.

10 Bao – scoppiare

È simile a chao saltare, ma è ancora più veloce. Si usa olio più abbondante e molto caldo. Si scoppia l'ingrediente per pochissimi secondi. Si usa con i dadini di pollo, il rene di maiale, l'intestino, la seppia, cioè ingredienti che si cuociono facilmente e soprattutto velocemente. È un tipo di cottura che mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali dell'ingrediente di base.

Dadi di pollo esplosi alle arachidi

Ingredienti:

pollo 250

arachidi 250

vino da cucina-sale-glutammato-fecola di mais

Preparazione

Si taglia la carne a dadini e si mescola con fecola e sale. Si saltano a parte le arachidi e si mettono da parte. Si scoppia velocemente il pollo per 3-5 secondi e si toglie. Si toglie l'olio e si rimette la carne con fecola stemperata in acqua per addensare. Si aggiungono subito dopo le arachidi e si serve.

Effetti

La pelle di arachide nutre e muove il sangue e promuove la produzione di piastrine.

Solleva lo spirito, fortifica il cervello, tonifica il sangue, rinforza il rene. Indicato della astenia psico fisica, amenorrea, stipsi, debolezza intestinale, è diuretico

11 Chao – saltare

In questa tecnica si usa fuoco molto vivace per riscaldare il wok in modo che appena versato un goccio di olio questo possa ungere il fondo per fare da tramite per la cottura impedendo agli ingredienti di attaccarsi alle pareti. Subito dopo si introducono gli ingredienti e si fanno saltare mescolandoli molto velocemente. Le proprietà nutritive degli alimenti rimangono invariate.

È utilizzato per le verdure, carni, piatti misti.

12. Peng – cuocere shao con vino o aceto

Si tratta di un metodo utilizzato solo con ingredienti molto salati (pesce, carne salata). Prima si cuociono nella soia, poi si usa il vino da cucina o aceto con metodo shao (fuoco vivace prima, piccolo poi e di nuovo vivace e scoperto alla fine) La differenza con il metodo shao è l'aggiunta dell'aceto o del vino.

13 Jian – soffriggere

Si soffrigge in una piccola quantità di olio in una pentola piatta o una padella. Si tratta della stessa tecnica che noi utilizziamo per preparare l'uovo al tegamino.

14 Tie – soffriggere da un lato

Del tutto simile a jian. L'unica differenza è che si utilizza solo da un lato

15 Ta – soffriggere ed aprire

Si cuoce solo da una lato, poi si apre nella pentola fino a che non diventa sottile come l'omelette e dunque si stende l'ingrediente

16 Zheng – cuocere a vapore

Si preparano tutti gli ingredienti che vanno messi in un

contenitore che si mette nel cestello per cucinare a vapore.

Carne di maiale a vapore con semi di albicocca

Ingredienti:

carne di maiale con la pelle 1/2 kg

xing ren – semen Pruni armeniacae 20 g

zenzero-porro-sale-vino di riso-zenzero-salsa di soia-fecola q.b.

Preparazione

Si taglia la carne a fettine sottili. Si scotta il seme di albicocca e si toglie la pelle. Si condisce la carne con sale, vino, zenzero a fette, salsa di soia, fecola e si mette a strati nel contenitore con il seme di albicocca. Si cuoce a fuoco vivo per 30-45 minuti

Alla fine si presenta con sopra un po' di porro tagliato a fettine sottili.

Effetti

Tonifica Milza-Pancreas e rinforza il Polmone, tratta i catarri e contrasta la tosse.

17 Lu – stufare in salsa Lu

Si mettono gli ingredienti e si cuociono a lungo in una salsa di soia aromatizzata in modo che la salsa penetri all'interno.

Manzo e Rehmannia in salsa Lu

Ingredienti:

carne di manzo 1/2 kg

di huang, radice di Rehmannia glutinosa 20 g

salsa di soia abbondante

sale-zenzero-vino di riso-aglio-porro q.b.

Preparazione

Dopo aver tagliato a pezzi la carne ed averla mescolata col vino, si aggiungono gli altri ingredienti ed alla fine si aggiunge acqua e si cuoce nel brodo con fuoco vivo.

18 Ban – condire a freddo

Si mettono a freddo i condimenti sugli ingredienti e poi si mescolano. In questo caso si utilizza spesso l'olio di sesamo che è piacevole e fresco.

Ad esempio sedano, fagioli gialli ed arachidi con sale e glutammato

---

La dieta secondo la costituzione

Leonardo Paoluzzi*

Partendo dal presupposto che nutrire un organismo non è un puro atto meccanico volto a mixare alcuni alimenti, ma rappresenta un" complesso rito" (sia attraverso scelte appropriate e individuali sia nella cura e l'amore nella preparazione), dovremmo essere sempre più consapevoli di ciò che mangiamo perché il cibo nutre non solo il corpo ma anche l'anima e lo spirito.

Inoltre dovremmo considerare le necessità individuali legate non solo alle "calorie" calcolate in base a tabelle

numeriche standard, ma tenere soprattutto in considerazione le caratteristiche costituzionali del soggetto che rappresentano le tendenze fisiopatologiche individuali e quindi il possibile cedimento di un organo o di un apparato. Sappiamo infatti che la costituzione individuale è rappresentata da quel complesso sistema che si identifica nella PNEI, ovvero nelle tendenze organiche allo squilibrio in senso psichico, nervoso, ormonale o immunitario. Facendo un esempio se abbiamo un soggetto che vive costantemente in uno stato di tensione, di nervosismo e di agitazione, dovremmo pensare a degli alimenti che abbiamo un effetto calmante ed aggiungere eventualmente dei condimenti con piante ad azione distensiva e così via. Anche i sapori giocano un ruolo importante, usando infatti un sapore acido freddo che tratta l'eccesso di calore avremo un'azione simpaticolitica ovvero " calmante" sul sistema nervoso centrale e sulla tiroide (Cynara, Origano, Limone, Tarassaco, Ortica,), il contrario con piante e spezie acide che riscaldano (Rosmarino, Menta, Artemisia, Prezzemolo).

Pertanto la conoscenza della propria costituzione è fondamentale in quanto possono essere individuati i punti di forza e di debolezza, le tendenze caratteriali nervose temperamentali ed ormonali, la propensione dunque a certe patologie piuttosto che altre e comprendere attraverso quali meccanismi l'organismo possa adattarsi all'ambiente modificandosi nella sua reattività in base alla costituzione. Una classificazione delle costituzioni che definisce le caratteristiche di ogni tipologia e' quella cinese che ne prevede cinque entro cui tutti gli essere possono essere riuniti.

La prima è quella che viene definita Legno/Fegato-Vescica Biliare, nella quale gli organi "delicati" sono proprio loro, il fegato e la colecisti e saranno quelli che si ammaleranno più facilmente di epatiti, colecistiti, calcolosi biliare,

cirrosi, steatosi epatica. Ma non solo perché da loro dipendono i muscoli e i tendini, le unghie e la vista, la collera e la decisione. L'aspetto morfologico sarà quello di una persona magra o tendente al magro, comunque muscolosa, atletico e ama praticare lo sport, simpatica e aperta, stanca al mattino al risveglio, difficoltà alla messa in movimento ma la sera non andrebbe mai a letto, dinamica iperattiva, un lavoratore instancabile, impetuoso e ottimista-idealista, coraggioso e risoluto (D'Artagnan), combattivo, ideativo e creativo, ha mille interessi, comincia mille cose che però difficilmente porta a termine, disordinato, talora ansioso e timido quasi inibito finché non prende consapevolezza di se'. Ama i sapori ACIDI che sono rinfrescanti e che apportano liquidi, è astringente.I cibi consigliati sono in primis il farro, il grano integrale, la segale, il grano duro e semola di grano duro; gli agrumi, i frutti rossi, lamponi e albicocche; il pollo, i formaggi non fermentati?, bene il kefir; fagioli, ceci, piselli; quale carne il pollo.Dobbiamo considerare alimenti anche alcune piante che possono essere consumate tal quale o come integratori: rosmarino, carciofo, rafano nero, tarassaco, curcuma, nocciolo.

Alcune ricette: Farro con pesto di rucola e zucchine; crepes ai carciofi; basmati con asparagi e piselli; penne integrali con tofu e olive nere; risotto integrale con zucchine; vellutata di carote con sesamo nero; crostini di pane di segale con crema di mandorle; tortino verde bianco; centrifuga pompelmo prugna ananas; frullato arancia limone carota; cous cous mele e ananas.

La seconda è quella che viene definita Fuoco/Cuore-Intestino Tenue, nella quale gli organi delicati sono l'apparato cardiovascolare e il Tenue. Il mentale è sotto il controllo del Fuoco che quando è in eccesso sta alla base delle malattie mentali. Questi soggetti si ammaleranno di ipertensione, arteriosclerosi, coronariti, infarti, Chron e alcune diarree, malattie mentali e psichiatriche.

Da un punto di vista somatico presentano una corporatura agile ed elegante, un portamento distinto e altero, iperdinamico; sente sempre caldo ed è spesso congestionato in viso, non tollera gli ambienti chiusi e talora soffre di fobie, è un idealista che si infiamma con facilità, è il condottiero delle cause perse; ha tendenze ascetiche e un animo religioso (Aramis), sincero, aperto, espansivo, prima parla poi riflette. Il sapore preferito è l'AMARO che "indurisce" ed è bilanciato dal salato che" rammollisce". I cibi consigliati devono rispondere al concetto fondamentale di essere "rinfrescanti", tali che non accrescono il calore già presente naturalmente e che potrebbe divampare. Bere grandi quantità di acqua e frutta di stagione,tra cui ciliegie, fragole, mirtillo, mela, mango, arance amare, cocomero. La verdura da preferire è l'indivia belga, i cetrioli, la zucchina, melone, i pomodori maturi, la cicoria, il tarassaco, i cavoli, il sedano, il basilico come aroma. Tra i cereali il riso integrale, l'orzo, l'avena; azzerare le carni, da preferire il pesce di lago e l'agnello.
Piante medicinali sotto forma di infusi quali il biancospino, la lavanda, la melissa, la rosa canina, basilico.

Alcune ricette: Torta di riso e frutti rossi; crepes di riso; pancake riso e mirtilli neri; zuppa di orzo e fagioli; risotto integrale con radicchio e noci; riso semintegrale alla zucca; indivia belga al forno e filetti di coregone; verdure saltate con tofu alla griglia; insalata amara con tofu e olive nere; insalata di orzo con verdure (fagiolini,carote, piselli)

La terza è quella che viene definita Terra/Pancreas- Stomaco, nella quale gli organi delicati sono appunto il pancreas eso ed endocrino e lo stomaco, non solo ma anche tutto il connettivo e la matrice extracellulare. Questi soggetti si ammaleranno di gastriti, ernia iatale, pancreatiti, diabete e cellulite, obesità e magrezze, anoressia e bulimia.

Da un punto di vista somatico sono soggetti decisamente robusti, brevilinei, dal passo pesante, talora obesi, dai movimenti lenti, lavoratori manuali, amano la compagnia, il cibo e il buon vino (Porthos), sono eccessivi ma affidabili, giocosi e allegri. Ama il DOLCE I cibi consigliati dovranno tenere in considerazione la tendenza all'obesità, all'accumulo di umidità e quindi saranno da preferire quelli a basso contenuto glicidico e non umidi (gli zuccheri richiamano acqua), pertanto grigliati e non bolliti, nè stufati, che abbiamo la capacità di ridurre l'umido usando ad esempio condimenti tipo zenzero, pepe, cardamomo e prezzemolo, piante piccanti che fanno sudare. Tra i cereali il miglio, il grano saraceno, quinoa, amaranto; verdure tipo patate dolci, zucca, asparago, barbabietola rossa, broccoli, carota, zucchina, cavolo rapa, piselli, finocchio. La frutta ananas, mele, castagna, uva; da evitare assolutamente i latticini e latte che creano umidità, sconsigliati anche i fluidi freddi e i grassi animali. Il Carvi, il cumino, l'anice, l'aneto, la Centaurea, il Tiglio e la Fumaria possono essere usate per ridurre il calore allo stomaco e il meteorismo digestivo. La Celidonia per trattare le gastriti, scaricando l'eccesso di bile e il ristagno che aggredisce lo stomaco.

Alcune ricette: gallette energetiche alla quinoa; torta di grano saraceno e marmellata di mirtilli; zuppa di miglio con lenticchie decorticate piselli e timo; miglio con verdure saltate; quinoa al peperone giallo; minestrone verde con grano saraceno; polpette di miglio e zucca impanata al forno; riso venere con lenticchie e zucca; miglio ai tre colori; barbabietole marinate e ananas; involtini di zucchine e ricotta di capra

La quarta è quella che viene definita Metallo/Polmone- Grosso Intestino, nella quale gli organi delicati sono appunto il polmone e il colon, ma anche la pelle che dipende

direttamente dal metallo, i capelli e i peli del corpo. Le malattie più frequenti saranno quelle respiratorie, le bronchiti e le polmoniti, faringiti e riniti, coliti e diverticoliti, diarree e stitichezze.
Morfologicamente saranno persone longilinee asteniche, con gabbia toracica piccola e con affaticabilità durante il giorno, hanno bisogno di recuperi frequenti anche se brevi, la sera hanno una caduta di energia. Sono molto precisi e puntigliosi, eleganti e raffinati, ricercati e attenti ai particolari, grande capacità di giudizio e senso profondo della giustizia (Athos), ama risparmiare ed economizzare, il massimo con il minimo sforzo, buoni organizzatori e programmatori, melanconici, tristi, riflessivi. Il soggetto Metallo dispone di grande controllo e razionalità, è un calcolatore, talora freddo e cinico. Ama il sapore PICCANTE che muove l'energia.

Da un punto di vista alimentare ha bisogno di cibi ricchi di fibre e cereali quali l'avena con capacità adsorbenti, il riso e il miglio, come frutta le pere, ananas, fichi, verdure come il rafano nero, il sedano, i finocchi, il ravanello, il finocchio, l'aglio, la cipolla, il porro, il peperoncino, il cavolo, la verza, i peperoni. Assolutamente no il latte e i latticini, talora carne di cavallo, utili tisane calde con Origano, Eucalipto, Menta, Altea, Malva, Timo, Frassino. Condimenti preferiti sono il peperoncino, zafferano, paprika, zenzero, curry.

Alcune ricette: porrige d'avena e semi di lino e noci; biscotti avena e nocciole;crostata di patate e porri;insalata di broccoli; insalata di ravanelli radicchio e avocado; miglio alle lenticchie decorticate; risotto integrale allo zafferano; riso basmati con fagiolini carota patate e fagioli; cavolfiore al curry in forno; sformato di zucchina e pomodoro; zucca gratinata al forno.

La quinta è quella che viene definita Acqua/Rene-Vescica Urinaria, nella quale gli organi delicati sono appunto il rene

e la vescica ma non solo, le surrenali, le gonadi e l'apparato riproduttivo, i denti, il cervello e il midollo, strutture anatomiche sotto la dipendenza energetica dell'Acqua. Le malattie più frequenti saranno a carico degli organi ed apparati già detti con cistiti frequenti, nefriti, malattie a carico dell'osso, osteoporosi e artrosi, meningiti. Da un punto di vista somatico si tratta di un soggetto sensibile al freddo, longilineo con rigidità del rachide, soffre di lombalgie frequenti, e freddo ai reni e alle ginocchia, non ama lo sport, sono persone distaccate dalle cose del mondo, scarso interesse per la vita; è un soggetto acuto, visionario, geniale, con grande memoria. Il viso sarà ossuto e l'osso domina tutta la sua forma fisica, occhi profondi ma distanti dal mondo e freddi. Se in equilibrio hanno grande volontà e determinazione in caso contrario sono svogliati e indolenti. Ama il sapore SALATO che rammollisce ed è evacuante

Da un punto di vista alimentare non dovrà consumare cibi freddi ma piuttosto tiepidi e di sapore salato, zuppe di cereali e legumi tipo lenticchie, ceci, piselli; verdure quali crauti, ortica, alga kombu, germogli e tutti i semi; frutta castagne, olive nere, uvetta; fra i condimenti il misio, tamari, gomasio, assolutamente no gli insaccati, formaggio fresco, latte, liquidi freddi, speziati o piccanti che disperdono il calore; possibile il maiale e cinghiale. Le tisane tiepide saranno a base di Equiseto, Betulla, Ribes, Uva ursina.

Alcune ricette: biscotti con farina di castagne; crema di legumi; zuppa di miso; zuppa di lenticchie; minestra con funghi, paprika e tamari; hummus di ceci; riso basmati e verdure; farina di ceci e rosmarino; penne di grano saraceno con verdure; lenticchie alle foglie verdi; azuki burger.

Dalla cucina cinese in farmacia: cannella, zenzero, pepe, seme di finocchio e chiodi di garofano, i rimedi riscaldanti della medicina cinese

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

Le spezie medicinali della farmacologia cinese

Molte sostanze che in Occidente vengono considerate semplicemente delle spezie da utilizzare in ambito culinario (zenzero, cannella) e cosmetico (chiodi di garofano) o per favorire la conservazione degli alimenti (pepe) sono inserite in Cina tra i farmaci "riscaldanti"; si tratta di rimedi in grado di fornire calore per combattere il freddo interno o esterno. I rimedi riscaldanti possono, a loro volta, essere suddivisi in due grandi categorie, a seconda che il loro effetto si svolga prevalentemente in superficie o in profondità, all'esterno o all'interno:

– i *rimedi piccanti e caldi che liberano l'esterno* (xin wen jie biao yao) agiscono all'esterno ed in superficie; tra essi ritroviamo il ramo della cannella e lo zenzero fresco;

– i *rimedi che riscaldano l'interno ed eliminano il freddo* (wen han yao) agiscono invece all'interno ed in profondità; a questa categoria appartengono la corteccia della cannella e lo zenzero preparato, oltre al pepe, ai chiodi di garofano ed ai semi di finocchio.

A queste due categorie di farmaci appartengono ovviamente anche dei rimedi che non compaiono normalmente sulle nostre mense: tra i farmaci che liberano l'esterno ricordiamo l'Ephedra sinica, la Laedebouriella, la Schizonepeta, la Perilla ed il bocciolo della Magnolia, tra quelle che agiscono all'interno occorre citare l'Aconitum e l'Evodia.

Molte altre spezie, non inserite tra i farmaci riscaldanti, vengono comunemente utilizzate nelle farmacie cinesi: ricordiamo la noce moscata tra i rimedi astringenti, la scorza del mandarino tra quelli che mobilizzano l'energia, il cardamomo tra i rimedi che promuovono la digestione dei cibi, la salvia tra i farmaci che mobilizzano il sangue e le foglie di menta, inserite tra i farmaci che rinfrescano l'esterno.

Il fatto che delle sostanze di normale uso culinario siano utilizzate contemporaneamente come farmaci ci ricorda un aspetto importante della medicina cinese, di quella tibetana e di quella ayurvedica che spesso si tende a dimenticare: l'alimentazione correttamente impostata è la migliore medicina preventiva che si possa praticare.

Una corretta alimentazione è, a sua volta, l'esito di due fattori concomitanti: una buona conoscenza della propria costituzione e di come essa possa essere corroborata con il cibo e, contemporaneamente, una buona conoscenza delle caratteristiche degli alimenti e dei metodi di cottura più corretti da utilizzare.

Se un paziente soffre di problemi di freddo, deve utilizzare un'alimentazione basata su cibi di natura calda, se invece accusa fenomeni infiammatori con segni di calore, deve mangiare alimenti freschi; se l'organismo tende alla stasi ed al ristagno, è bene utilizzare alimenti piccanti che mobilizzano ed evitare quelli di sapore astringente che trattengono. Occorre dunque conoscere la caratteristica dei cibi e quella dei condimenti e delle spezie che, aggiunti ai cibi stessi durante o alla fine della cottura, sono in grado

di modificarli. Partendo da regole molto semplici è possibile impostare un buon regime dietetico che ci permette di migliorare gli aspetti negativi della nostra costituzione e di sfruttarne a pieno quelli positivi.

La calorificazione nella medicina cinese: modalità e scopi

La regola terapeutica della calorificazione *wen fa* si utilizza per riscaldare l'interno e/o sbloccare i meridiani che sono ostruiti dalla penetrazione del freddo, quando invece si agisce all'esterno, i farmaci piccanti e caldi vengono utilizzati nell'ambito della sudorificazione calda, il cui scopo è eliminare il freddo superficiale.

La calorificazione si applica quando in pazienti, affetti da un cronico deficit del qi e dello yang, il freddo penetra e si stabilizza all'interno del corpo e/o nei meridiani.

Spesso capita che le prescrizioni riscaldanti vengano combinate con quelle toniche dello yang proprio per la loro somiglianza e per il sinergismo d'azione.

Si distinguono tre gruppi sindromici di patologie da ristagno del freddo all'interno. Ad ognuno di questi gruppi si rivolge una specifica categoria di ricette riscaldanti:

– sindromi da freddo alla milza ed allo stomaco;

– sindromi collassiali da deficit dello yang;

– sindromi da penetrazione del freddo nei meridiani.

Le ricette per riscaldare la milza e lo stomaco si rivolgono a quei quadri di deficit-freddo delle funzioni del riscaldatore medio che si possono assimilare alla sindrome del livello energetico tai yin. D'altronde il "li zhong wan" o pillola per ristorare il centro, ricetta principe di questa categoria, è la prescrizione citata dallo shang han lun (trattato della

penetrazione del freddo esterno) proprio per il trattamento della sindrome del tai yin.

Un discorso del tutto analogo si può fare per le prescrizioni che trattano la penetrazione del freddo che determina degli stati collassiali. La sindrome dello shao yin con trasformazione fredda può essere considerata il prototipo di questo tipo di patologie.

Nel caso delle ricette che promuovono l'espulsione del freddo dai meridiani occorre invece sottolineare il loro ruolo riscaldante, associato ad un'azione tonica sul qi e sul sangue. L'ostruzione della circolazione energetica che provoca tali patologie reumatiche si fonda infatti su un deficit di qi-xue che predispone alla penetrazione del freddo.

La penetrazione del freddo può dunque scatenare quadri clinici diversi e deve essere trattata tenendo conto del meccanismo eziopatogenetico che l'ha permessa, della causa esterna scatenante e delle caratteristiche dell'organismo ammalato.

Se il freddo rimane all'esterno, si utilizzano i farmaci che liberano l'esterno e che promuovono, con la loro natura piccante e calda, l'espulsione delle energie cosmopatogene ed il riscaldamento della superficie. Se il freddo si combina con l'umidità, provocando degli edemi o dei catarri-freddo, ci si rivolge alle prescrizioni diuretiche ed a quelle che trasformano i tan. Se il freddo penetra più in profondità, occorre usare i farmaci di questa categoria.

Un'ultima precisazione ci sembra importante: anche se abbiamo affermato che la penetrazione del freddo è permessa da un deficit di yang, di energia o di sangue, queste prescrizioni non sono primariamente toniche, ma soprattutto riscaldanti, e solo secondariamente toniche. I veri tonici dello yang, dell'energia e del sangue sono infatti quelli appartenenti alla categoria che porta lo stesso nome.

I farmaci riscaldanti sono ovviamente di natura molto calda ed

esercitano effetto essiccante. Vanno dunque usati con cautela perchè possono ledere lo yin e sono assolutamente controindicati nei pazienti che presentano dei segni di vero-calore e falso-freddo.

La cannella

Ho già affrontato questo farmaco su queste pagine tra i rimedi diaforetici (vedi: " una guarigione davvero sudata", medicina naturale, n. 1 gennaio 1993, p.gg. 64-67). Ricordo, tuttavia, che della cannella si usano due parti: i rami giovani e la corteccia. I rami sono sonsiderati un rimedio diaforetico piccante e caldo, riscaldante e mobilizzante i meridiani, lo yang ed il sangue, utile sia nelle patologie esterne delle prime vie respiratorie così come in quelle reumatiche ed in molte patologie funzionali cardiache e ginecologiche. La corteccia è invece un rimedio riscaldante l'interno.

ramo di cannella

denominazione cinese: gui zhi

denominazione farmaceutica: ramulus Cinnamomi

denominazione latina: Cinnamomum cassia, ramulus

meridiani destinatari: polmone, vescica, cuore

sapore e natura: piccante, dolce, tiepido

dosaggio: 3-9 g

azioni e indicazioni:

– *diaforetico:* armonizza gli strati difensivo wei e nutritivo ying: sindrome del livello tai yang con deficit della superficie (con sudorazione), sindrome del tai yang con

eccesso della superficie.

– *riscaldante e mobilizzante i meridiani:* sindromi reumatiche da vento-freddo-umidità (cervicobrachialgie).

– *riscaldante e mobilizzante il sangue:* dismenorree da stasi di sangue indotta dal freddo.

– *mobilizzante l'energia e lo yang:* edemi da accumulo di catarri-freddo da deficit di yang (gastriti, rigurgiti, edemi, palpitazioni da ostruzione dell'energia yang del cuore).

– *mobilizzante del sangue e fortificante lo yang del cuore:* amenorree, angina pectoris, aritmie cardiache.

(per le ricette e combinazioni vedi medicina naturale 1-'93)

corteccia della cannella

denominazione cinese: rou gui

denominazione farmaceutica: cortex Cinnamomi

denominazione botanica: Cinnamomum cassia, cortex

meridiani destinatari: milza, rene, fegato, vescica

sapore e natura: piccante, dolce, caldo

dosaggio: 0.9-3 g

azioni e indicazioni:

– *riscalda il rene e fortifica lo yang*: deficit di yang di rene con lombalgia, debolezza negli arti inferiori, impotenza, spermatorrea, asma da deficit della funzione del rene di raccolta dell'energia del polmone;

– *riscalda milza e stomaco ed espelle il freddo*: sindromi da deficit freddo di milza e stomaco caratterizzate da dolori addominali e diarrea;

– *riscalda i meridiani, promuove il mestruo, allevia i dolori*;

– *riporta il fuoco alla sua sorgente*: utilizzato nella liberazione del falso fuoco nel deficit di rene cioè nella sindrome da vero-freddo e falso-calore, con sindromi da calore in alto e freddo in basso.

ricette e combinazioni:

1. sindromi da insufficienza dello yang:

– insufficienza dello yang del rene con avversione al reddo, estremità fredde, impotenza e poliuria, con radix Rehmanniae praeparata e radix Aconiti praeparata, come nel bolo per la tonificazione dell'energia del rene *shen qi wan.*

– insufficienza dello yang della milza con dolori gastrici ed addominali, anoressia e diarrea, con rhizoma Zingiberis officinalis, radix Aconiti e radix Atractylodis macrocephalae, come nel bolo per costruire il centro con Cinnamomum e Aconitum *fu gui li zhong wan*.

2. dolori causati da stasi di energia e sangue a causa del freddo:

– amenorrea e menorragia, con radix Angelicae sinensis, rhizoma Ligustici e flos Cathami, come nel decotto che riscalda il mestruo *wen jing tang*.

– lombalgia da attacco del freddo, con radix Angelicae pubescentis, cortex Eucommiae e Loranthus parasiticus, come del bolo di Angelica e Loranthus *du huo ji sheng wan*.

3. ulcerazioni da freddo e deficit di energia e sangue, con radix Rehmanniae praeparata, herba Ephedrae, come nel decotto per attivare lo yang *yang he tang*.

Lo zenzero

Come per la cannella, anche per lo zenzero troviamo una duplice applicazione in medicina cinese: quello fresco viene utilizzato per combattere il freddo esterno e quello essiccato e trattato tratta invece il freddo interno.

zenzero fresco

denominazione cinese: sheng jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis recens

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma recens

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: polmone, stomaco

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

– *diaforetico:* libera l'esterno e disperde il vento-freddo.

– *antiemetico e riscaldante milza-stomaco:* vomito da freddo allo stomaco, diarrea da freddo.

– *espettorante e bechico:* tossi acute da attacco del vento-freddo esterno e patologie croniche con catarri; ricordare che nelle tossi da freddo si utilizza lo zenzero trattato e non quello fresco.

– *antidoto:* avvelenamento da radix Aconiti e tuber Pinelliae.

ricette e combinazioni:

1. vomito:

– da freddo allo stomaco, con tuber Pinelliae;

– da calore allo stomaco, con caulis Bambusae in taeniam e rhizoma Coptidis;

– da calore e deficit, con caulis Bambusae in taeniam;

– vomito gravidico: con folium Perillae nell'umidità e stasi dell'energia, con fructus Amomi nell'umidità e deficit della milza (inoltre calma il feto), herba Agastachis nell'umidità torbida esterna.

2. attacco esterno del vento freddo e nella prevenzione dei disturbi dispeptici dovuti all'assunzione di farmaci, con fructus Ziziphi.

zenzero preparato

denominazione cinese: gan jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma

dosaggio: 3-12 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, polmone, rene

sapore e natura: piccante, caldo

azioni e indicazioni:

– *ristora lo yang che collassa ed espelle il freddo interno*: freddo addominale ed agli arti negli stati di shock.

– *riscalda il milza e stomaco*: patologie digestive con segni generali e locali di freddo e deficit.

– *riscalda il polmone e trasforma i catarri-freddo*: patologie respiratorie da deficit del freddo.

– *riscalda i meridiani ed esercita effetto emostatico*:: emorragie croniche con pallore da deficit-freddo.

ricette e combinazioni:

1. sindrome da freddo-vuoto di milza-stomaco con dolori epigastrici e diarrea, nausea, vomito, con radix Panacis ginseng, rhizoma Atractylodis macrocephalae e radix Glycyrrhizae, come nella pillola per costruire il centro *li zhong wan*.

2. bronchite catarrale ed asmatica da penetrazione interna del vento-freddo, con herba Ephedrae, herba Asari e fructus Schisandrae, come nel piccolo decotto del drago blu *xiao qing long tang*.

il chiodo di garofano

denominazione cinese: ding xiang

denominazione farmaceutica: flos Caryophylli

denominazione botanica: Eugenia caryopyllata, flos Syzygium aromaticum, flos

dosaggio: 1.5-4.5 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

– *riscalda il milza-stomaco e tratta la ribellione in alto dell’energia dello stomaco*: diarrea, vomito, singhiozzo da penetrazione del freddo;

– *riscalda il rene e sostiene lo yang*: impotenza, leucorrea da deficit di rene yang.

ricette e combinazioni:

1. singhiozzo, con calix Kaki, come nel decotto di Kaki e Eugenia *ding xiang shi di tang*.

Il seme di finocchio

denominazione cinese: xiao hui xiang

denominazione farmaceutica: fructus Foeniculi Vulgaris

denominazione botanica: Foeniculum vulgare, fructus

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: stomaco, fegato, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

– *riscalda il milza-stomaco e apre lo stomaco*.

– *esercita azione analgesica*.

– *azione carminativa, regola il flusso del qi*: si utilizza nelle ernie da freddo.

Il pepe

pepe lungo

denominazione cinese: bi bo o bi ba

denominazione farmaceutica: fructus Piperis longi

denominazione botanica: Piper longum, fructus

meridiani destinatari: stomaco, grosso intestino

sapore e natura: piccante, caldo

dosaggio: 1.5-4.5 g

azioni e indicazioni:

– riscalda il milza-stomaco e disperde il freddo: sindromi da attacco del freddo allo stomaco caratterizzate da vomito, singhiozzo, dolore epigastrico ed addominale;

– uso topico nei dolori dentari.

– coadiunvante nelle forme di epilessia.

pepe nero

denominazione cinese: hu jiao

denominazione farmaceutica: fructus Piperis nigri

denominazione botanica: Piper nigrum, fructus

meridiani destinatari: stomaco e grosso intestino

sapore e natura: piccante e caldo

dosaggio: 2-4 g

azioni ed indicazioni:

– riscalda milza e stomaco e promuove l’appetito: sindromi gastriche da freddo con nausea, vomito, dispepsia, anoressia.

– elimina il catarro: sindromi da freddo-deficit di polmone e milza con tosse ed espettorato, epilessia.

Bibliografia

1. Sotte L., La Farmacoterapia Cinese, Manuale delle Prescrizioni, Qiu Tian, San Marino, 1990.
2. Sotte L. Muccioli M. e Altri, Farmacologia Cinese, CEA, Milano, 2011

2. Sotte L., Muccioli M., Diagnosi e Terapia in Agopuntura e Medicina Cinese, Tecniche Nuove, Milano, 1992.

3. Sotte L., Farmacologia Cinese: la fitoterapia: principi, preparazioni ed uso dei rimedi vegetali, Red, Como, 1992.

4. Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., Muccioli M., Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese, UTET, Torino, 1992.

5. Muccioli M., Pippa L., La Farmacologia Cinese, sostanze e rimedi naturali della medicina tradizionale cinese, Qiu Tian, San Marino, 1992.

6. Chang H.M., But P.P.H., Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica, World Scientific P., Singapore, 1987.

7. Hsu H.Y., Chen Y.P., Hong M., The Chemical Constituents of Oriental Herbs, Or. Heal. Arts Inst., Taiwan, 1985.

8. Sotte L., Muccioli M., Dispense del Corso di Farmacologia Cinese, Scuola Italiana di Medicina Cinese, Qiu Tian, San Marino, 1989.

9. Humbart S., Natural Healing with Herbs, Hohm Press, Arizona, 1989.

10. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome III, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.

11. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome IV, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.