

Le turbe della sessualità in Medicina Tradizionale Cinese

Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura

Generalità e Trattamento Fitoterapico e Dietologico

Autori: Carlo Di Stanislao, Maurizio Corradin, Ottavio Iommelli, Guglielmo Lauro

“Laisse du vieux Platon se froncer l’oeil austère;

Tu tires ton pardon de l’excès des baissers,... “

Charles Boudelaire, Lesbo, da Les Fleurs du Mal, 1857.

*“Quando il desiderio si congiunge con l’oggetto desiderato,
scaturisce l’Amore“*

Kamasutra, Libro I

Riassunto: Si analizzano gli assunti di base ed i principi generali della sessualità taoista e, successivamente, s’identificano sindromi e trattamenti delle più comuni disfunzioni. In chiusura si presenta una ricerca recente relativa ad un rimedio pronto della MTC.

Parole chiave: sessualità, dietetica, fitoterapia.

Premessa

Sebbene molto pudica e riservata la civiltà cinese tradizionale si è occupata degli aspetti emotivi, psicologici e medici connessi con la sessualità[\[1\]](#). Il testo più citato dai grandi medici del passato (Sun Si-miao lo cita nel *Qian*

Jin Yi Fang del 682 d.C.) è il *Su Nu Jing*, che è inserito nel cosiddetto *Da Zang* ("Tesoro del Taoismo"), collezione di tutti i testi impiegati dagli adepti nel cammino di perfezionamento[2].

Molti affermano che questo testo d'educazione sessuale scritto in forma di dialogo e che per protagonisti ha Huang Di e Su Nu ("ragazza senza vergogna"), sia coevo del *Sowen* ed è certamente citato nel *Sui Shu Jing Ji Zhi* (Annali di storia dei Sui). L'edizione che noi oggi conosciamo è del 1903 e si deve al collezionista di libri Ye De-Hu, che nel 1908 pubblicò un'importante opera sulle "arti del coito" riunendo tre testi antichi: *Su Nu Fang* (forse un capitolo compilato dal bibliotecario imperiale Wang Tao ed inserito nel trattato *Wai Tai Mi Yao*, del 752 d.C.), *Yu Fang Mi Zhi* e *Dong Xuan Zi*[3]. L'atto sessuale implica una perfetta fusione fra lo Yin e lo Yang ed essendo una delle manifestazioni del cosmo, deve sottendere ad alcune regole essenziali. Gli antichi metodi sessuali ed i preliminari amorosi possono, con un'adeguata condotta alimentare e di vita, accrescere la nostra vitalità. Il vuoto prima dell'atto sessuale (*zowuan*), la non dispersione del seme, e le corrette posizioni, sono tutte condizioni essenziali alla conservazione del *Jing*. Se eseguito correttamente l'atto sessuale diviene un elisir verso l'immortalità[4].

Dal *Sowen*[5] in poi a preservazione della salute così riassunta:

- La meditazione preserva lo *Shen*
- L'alimentazione e la respirazione, il *Qi*
- L'attività sessuale lo *Jing*.

Sotto il profilo medico occorre ricordare che nell'atto sessuale occorre far circolare il *Qi* e conservare il *Jing* (da cui il "coitus reservatus" dei taoisti). Solo se l'orgasmo riguarda entrambi i partner si raggiungono gli scopi desiderati[6].

Circa i controlli energetici dei genitali esterni va ricordato che[\[7\]](#):

- IL FEGATO: controlla il glande ed il clitoride
- LA MILZA: controlla l'asta e le piccole e grandi labbra.

Per quanto riguarda il seno avremo, oltre d un controllo operato da Zu Yang Ming e Zu Jue Yin nei due sessi:

- NEL MASCHIO: controllo da parte del Rene
- NELLA DONNA: da parte della Milza

Va inoltre ricordato che la libido deve essere controllata e non sfuggire di mano. Il desiderio sessuale deriva dal fuoco del *Ming-Men* (nella donna dal Fuoco del Cuore) ed il controllo è operato dallo Yin e dal *Jing*. Secondo i taoisti osservanti (Ge-Hong e la Scuola dei Naturalisti) se si impara a controllare il desiderio e non disperdere il seme si può tornare allo stato fetale. In definitiva ciò che i filosofi taoisti imparavano in campo sessuale è distinguere quanto bisogna (*shao xie*) o non bisogna eiaculare (*bu xie*).

Il ritmo dei rapporti sessuali deve variare con le stagioni al fine di assecondare le Energie dell'universo.

Un aforisma del VI sec. d.C. (3) recita[\[8\]](#):

<i>Chuan</i>	<i>San</i>	(tre volte il mese in Primavera)
<i>Xia</i>	<i>Yi</i>	(una volta il mese in Estate)

<i>Qiu</i>	<i>Liu</i>	
(sei volte il mese in Autunno)		
<i>Dong</i>	<i>Lana</i>	(mai in Inverno)

Naturalmente il ritmo varierà con l'età, con lo stato di salute e le condizioni generali[9].

Il *Su Nu Jing* e *Su Nu Fang* recitano:

- A 20 un rapporto ogni quattro giorni
- A 30 ogni otto
- A 40 ogni sedici
- A 50: ogni venti
- A 60 ogni mese
- A 70 se si sta bene e quando capita

Gli eccessi sessuali (rapporti senza amore o con partner anziani, o rapporti sessuali con partner di cattivo umore) producono dissipazione del *Jing* e "rottura dell'Energia", con traspirazione incessante o al minimo sforzo, oppressione toracica, astenia, palpitazioni tristezza. Questa condizione può essere trattata con i punti CV1-3-6, K4, BL67, GB25 (aghi più moxe) [10].

I clinici cinesi attuali affermano, poi, che poiché i liquidi femminili sono Yang quelli maschili Yin, avere rapporti frequenti con preservativi favorisce l'accumulo genitale di Calore e quindi la comparsa di cancro[11].

Per questo il coito orale (connilinguus e fellatio) sono tollerati ma solo come preparazione alla penetrazione . La sodomia è invece censurata poiché altera e violenta il *Po*,

snaturando la personalità di chi la subisce.

Tutte le perversioni sessuali (gerontofilia, pedofilia, feticismo, ecc.) si considerano turbe gravi dello *Shen*, mentre zoofilia e necrofilia alterano il *Qi*.[\[12\]](#)

L'impiego d'afrodisiaci, le eccessive pratiche masturbatorie alterano il *Jing* d'uomini e donne.

Partendo dai dati salienti del *Su Nu Jing* alcuni AA europei, all'inizio degli anni ottanta, hanno precisato il comportamento tipologico degli individui sotto il profilo sessuale[\[13\]](#) [\[14\]](#).

Tipo	Attrazione	Zone Erogene	Coito	Orgasmo	Post-coito
Legno Yang	Movimento, cambiamento, novità, sforzo, attività fisica.	Cosce, mani	Sono inizialmente tesi, angosciati. Cambiano continuamente posizione	Rapido e ripetuto.	Si alzano, si lavano e si mettono in movimento.
Legno Yin	Movimento, viaggi, tensione emotiva.	Ginocchia	Ansiosi, dinamici, fantasiosi. Tendenza alla violenza anche se controllata.	Rapido e ripetuto	Come sopra
Fuoco Yang	Come sopra	Collo, cosce	Piuttosto egoisti. Amano gli specchi ed i filmini porno.	Orgasmo pieno e completo.	Si girano dall'altra parte, vinti da una grande spossatezza.

Fuoco Yin	Atmosfere particolari ed armoniose. Importanza dell'ambiente. Psicodrammi, affabulazione.	Collo, ventre, occhi	Generosi, dediti all'altro. Armoniosi. Amano guardare e guardarsi. La danza li eccita molto.	Gridano durante l'orgasmo.	Bisogno di parlare e raccontare e fantasticare.
Terra Yang	Oralità, pasto, cibo. Attratti dalle rotondità	Glutei, seni, cosce, fianchi.	Pratiche orali complesse e prolungate.	Orgasmo difficile ad avviarsi. Spesso posizione passiva prima dell'orgasmo.	Dopo l'orgasmo hanno fame.
Terra Yin	Come sopra	Incavo delle ginocchia e piedi.	Come sopra	Come sopra.	Si girano dall'altra parte.
Metallo Yang	Eleganza, raffinatezza, portamento austero, apparente indifferenza.	Spalle e gambe	Rigidi, poco mobili, spesso passivi.	Orgasmo molto discreto e contenuto.	Bisogno di fare e ricevere carezze.
Metallo Yin	Come sopra con una punta di volgarità (trucco eccessivo, parlare triviale, discorsi ammiccanti, ecc.).	Ventre, gambe, spalle	Come sopra	Come sopra	Come sopra.

Acqua Yang	Sono attratti dalla forza, dalla violenza, spesso dalla brutalità. Atmosfere ambigue e "dark".	Piedi, ginocchia, orecchie, nuca.	Tendenza alle pratiche sadomaso. Coito a tergo.	Orgasmo pieno e liberatorio	Senso di dominio e profonda soddisfazione.
Acqua Yin	Come sopra	Come sopra	Come sopra	Come sopra	Grande reticenza a parlare, a confessare.

Parte clinica

Tutte le disfunzioni sessuali si riconducono a turbe del *Qi*, *Jing* e dello *Xue* [\[15\]](#) e, seconda la teoria degli *Zang/Fu*, a perturbazioni da Vuoto o da Pieno (*xu/shi*) di Fegato, Rene, Milza e Cuore [7-8,10](#).

Di seguito descriveremo le disfunzioni secondo gli Organi colpiti e, per ciascuno di loro, indicheremo le piante occidentali e gli alimenti più utilizzati [\[16\]](#) [\[17\]](#) [\[18\]](#) [\[19\]](#) [\[20\]](#) [\[21\]](#).

Fegato (Gan)

Può essere colpito da Stasi, eccesso di Yang, accumulo d'Umidità e Calore (che coinvolge anche la Vescicola Biliare).

E' coinvolto in forme d'impotentia coeundi, frigidity, anafrodisia, anorgasmia, sterilità, ninfomania, priapismo.

1. Nella Stasi di *Qi* .

- Fitoterapia: Lavandula off., Hamamelis virginiana,

Cynara scolimus.

- Dietetica: Evitare fritti, arrostiti, caffè, alimenti piccanti e riscaldanti.

Dare carne di maiale, granchio, ostriche, alghe, sesamo, origano, basilico, uva.

1. Nell'Iperattività dello Yang.

- Fitoterapia: Betula alba, Spiroea ulmaria, Salix alba.
- Dietetica: ostriche, carne di maiale, castagne, uva. Evitare l'eccesso di sale. Cucinare soprattutto a bagno Maria.

1. Umidità-Calore al Fegato ed alla Vescica Biliare.

- Fitoterapia: Fumaria off., Crysanthellum americanum, Rosmarinus off.
- Dietetica: alghe, avena, basilico, origano, carne di manzo. Eliminare gli alcolici ed i cibi fritti.

Rene (Shen).

Può spesso sono presenti Vuoto di Qi o Vuoto di Yang. Le condizioni più frequenti sono anafrodisia, frigidità, impotenza, sterilità.

1. 1. Vuoto di Qi

- Fitoterapia: Solidago virga aurea, Achillea millefolium, Geranium odorantissimum. Utili le tisane con Finocchio ed Aneto che rinforzano il Qi e scaldano i Reni.
- Dietetica: anguilla, carpa, gamberetti, carne di pecora e di montone, sedano, porro, carota, finocchio, aneto, soia, ciliegia, litchi.

1. Vuoto di Yang

Si parla anche di Vuoto del Fuoco del *Ming Men*.

- Fitoterapia: Teucryum camaedrys, Erytraea centaurum, Solidago virga auea.

- Dietetica: pecora, gamberetti, carpa, sedano, finocchio, uova, pistacchio.

Milza-Pancreas (Pi)

E' coinvolta nelle frigidità, eiaculazioni precoci, sterilità.

1. Vuoto di Qi e/o di Yang

- Fitoterapia: Crysanthellum americanum, Agrimonia eupatoria, Gentiana lutea.
- Dietetica: riso, patata, piselli, carne di manzo, miele, carrube.

1. Vuoto di Yang ed accumulo di Flegma

- Fitoterapia: Crysanthellum americanum, Fumaria off., Parietaria off.
- Dietetica: Si evitano latte e latticini, cotture in umido o a vapore, eccesso di dolci ed alimenti di natura tiepida. Utile la carne d'anitra e le carpe (che fanno circolare i Liquidi), gli asparagi ed il tè (che combatte i Tan Calore), le arance ed i mandarini (che attivano il TR-Medio), le alghe (rinfrescanti e che dissipano l'Umidità).

Cuore (Xin)

Coinvolto in forme di anafrodisia-frigidità femminile e paura per l'altro sesso nei maschi.

Possiamo distinguere una sindrome "semplice" e due "complesse" (con coinvolgimento di Milza e Rene).

1. Shock emotivo

- Fitoterapia: Passiflora, Valeriana off., Betula, Salice.
- Dietetica: grano, mais, carne di maiale, ostriche, tuorlo d'uovo, latte vaccino, miele.

1. Vuoto di Qi di Milza e Sangue di Cuore

- Fitoterapia: Agrimonia eupatoria , Mentha piperita, Passiflora incarnata.
- Dietetica: carne di bue e di pecora, grano, mais, uova, carote, castagne, ciliege, miele, giuggiole, formaggio di soia.
- Vuoto di Yin di Rene e Cuore (Disarmonia fra Rene e Cuore)
- Fitoterapia : Betula alba, Salix alba, Melilotus off., Urtica urens.
- Dietetica: carne di maiale e di pecora, tuorlo d'uovo, grano, mais, soia, giuggiola, latte vaccino, yogurt, pesce.

Situazioni particolari

Vi sono due forme particolari, legate al Blocco del Sangue (*yu xue*), che, soprattutto, si riscontrano in corso di priapismo.

1. Blocco dello sperma

Si deve ad eccesso di pratiche anaiaculatorie e si manifesta con dolore piccottante, rigidità e contrattura del basso ventre, disuria. Lingua scura e con "taches" violacee, polso teso e rugoso. Si deve ad Umidità e Blocco del Sangue. I medici cinesi affermano che il seme ristagna nelle vie urinarie.

Fitoterapia: Berberis, Urtica, Fumaria off.

Dietetica: evitare alimenti acidi, latte e latticini. Dare orzo, sesamo, bietola, melanzane, spinaci, formaggio di soia, menta e origano.

1. Traumatismo

Blocco del Sangue con dolore lancinante, ematomi o pene gonfio e violaceo. Lingua violacea e con spruzzi pupurici. Polso teso e rugoso.

Fitoterapia: Berberis, Urtica, Fumaria off.

Dietetica: evitare alimenti acidi, latte e latticini. Dare orzo, sesamo, bietola, melanzane, spinaci, formaggio di soia, menta e origano.

Alcuni AA[22] [23] preferiscono ricorrere a classificazioni cliniche basate sulle “Cinque Sostanze” (*wubao*).

Per quanto attiene alla fitoterapia con principi occidentali, possiamo differenziare:

- Vuoto di Energia (*Qi*): Eleutherococcus globosus, Glycyrrhiza glabra.
- Vuoto di Sangue (*Xue*): Salvia off., Angelica Archangelica
- Vuoto di *Jing*: Equisetum hiemalis.
- Turba dello Shen: Passiflora incarnata, Valeriana Off., Satureia montana.

In campo dietologico:

- Vuoto di Energia (*Qi*): Cereali, carne bovina, carne di pollo, carota, miele.
- Vuoti di Sangue (*Xue*): Carni rosse, pesce, ostriche, granchio, ruta, spinaci, pesca.
- Vuoto di *Jing*: Frutta, verdura, germe di grano, bambù, pesce fresco.
- Turba dello Shen: Giuggiole, grano, datteri, latte di pecora, tuorlo.

Brevi note di Farmacologia Cinese (*zhong yao*) [24] [25] [26] [27] [28].

Come in tutte le tradizioni molte piante e formule sono reputate attive per la cura delle disfunzioni sessuali⁴. Oltre al pene di tigre ed al corno di rinoceronte, si usa il rimedio *lurong* (corni di cervo) che è salato e tiepido, rinforza lo Yin, lo Yang ed il *Jing* dei Reni ed è dato a dosi di 600 mg/die. Per il sesso femminile ritenute “afrodisiache”, sia l’*Epimedium (yin yang huo)*, che l’*Eucommia cortex*

GÔU QÎ ZÎ	<i>Lycium chinense</i> , fructus	10 g
SHÄN YÀO	<i>Dioscorea opposita</i> , rhizoma	10 g
DÙ ZHÒNG	<i>Eucommia ulmoides</i> , cortex	10 g
DÄNG GÜI	<i>Angelica sinensis</i> , radix	10 g
TÙ SĪ ZÎ	<i>Cuscuta chinensis</i> , semen	10 g
LÙ JIÄO JIÄO	<i>Colla cornus cervi</i>	6 g
FÙ ZÎ	<i>Aconitum carmichaeli</i> , radix praeparata	5 g
YÍN YÁNG HUÒ	<i>Epimedium sagittatum</i> , herba	10 g
BÄ JÎ TIÄN	<i>Morinda officinalis</i> , radix	10 g

Poiché l'Aconito è pericoloso si utilizza la seguente ricetta...

SHÚ DÌ HUÁNG	<i>Rehmannia glutinosa</i> , radix praeparata	15 g
SHÄN YÀO	<i>Dioscorea opposita</i> , rhizoma	10 g
BÄ JÎ TIÄN	<i>Morinda officinalis</i> , radix	10 g
DÙ ZHÒNG	<i>Eucommia ulmoides</i> , cortex	10 g
RÒU GUÌ	<i>Cinnamomum cassia</i> , cortex	5 g
YÍN YÁNG HUÒ	<i>Epimedium sagittatum</i> , herba	10 g
BU GU ZHI	<i>Psoralea corylifolia</i> , fructus	5 g
TÙ SĪ ZÎ	<i>Cuscuta chinensis</i> , semen	5 g
GÔU QÎ ZÎ	<i>Lycium barbarum</i> , fructus	5 g
HE SHOU WU	<i>Polygonum multiflorum</i> , radix praeparata	

5 g

Deficit di Yin e Fuoco Interno

ZHĪ BÁI DÌ HUÁNG WÁN

pillole di Anemarrhena, Phellodendron e Rehmannia

ZHĪ MŪ g	Anemarrhena asphodeloides, rhizoma	10
HUÁNG BĀI	Phellodendron amurense, cortex	6 g
SHÚ DÌ HUÁNG 20 g	Rehmannia glutinosa, radix praeparata	
SHĀN ZHŪ YÚ g	Cornus officinalis, fructus	15
SHĀN YÀO	Dioscorea opposita, rhizoma	15 g
FÚ LÍNG	Poria cocos, sclerotium	12 g
ZÉ XIÈ	Alisma plantago aquatica, rhizoma	12 g
MŪ DĀN PÍ 10 g	Paeonia suffruticosa, cortex radicis	

Deficit di Qi di Rene

BÀ WÈI DÌ HUÁNG WÁN (modificata)

Pillole delle Otto Sostanze con Rehmannia

YÍN YÁNG HUÒ	Epimedium sagittatum, herba	10 g	
BĀ JĪ TIĀN	Morinda officinalis, radix	10 g	
RÒU GUÌ	Cinnamomum cassia, cortex	6 g	
SHÚ DÌ HUÁNG	Rehmannia glutinosa, radix praeparata	20 g	
SHĀN ZHŪ YÚ	Cornus officinalis, fructus		15 g
SHĀN YÀO	Dioscorea opposita, rhizoma	15 g	
FÚ LÍNG	Poria cocos, sclerotium	12 g	
ZÉ XIÈ	Alisma plantago aquatica, rhizoma		12 g
MŪ DĀN PÍ	Paeonia suffruticosa, cortex radiceis		10 g

Deficit di Milza e Cuore

GUÌ PÍ TĀNG

Decotto per il ritorno alla Milza

RÉN SHĒN	Panax ginseng, radix	6 g	
HUÁNG QÍ	Astragalus membranaceus, radix		10 g
DĀNG GŪI	Angelica sinensis, radix	10 g	
LÓNG YĀN RÒU	Euphoria longan, arillus	10 g	
BÁI ZHŪ	Atractylodes macrocephala, rhizoma	10 g	
MÙ XIĀNG	Saussurea lappa, radix	6 g	
FÚ LÍNG	Poria cocos, sclerotium	10 g	

YUÂN ZHÌ	Polygala tenuifolia, radix	10 g
SUǎN ZĀO RÉN	Zizyphus jujuba var. spinosa, semen	10 g
GǎN CĀO	Glycyrrhiza uralensis, radix	6 g
SHĒNG JIǎNG	Zingiber officinale, rhizoma recens	3 g
DÀ ZĀO	Zizyphus jujuba var. inermis, fructus	5 p

Ristano di Qi del Fegato

CHÁI HÚ SHŪ GǎN SĀN (modificato)

Polvere di Bupleurum per ammorbidire il Fegato

CHÁI HÚ	Bupleurum chinense, radix	10 g
BÁI SHÀO YÀO	Paeonia alba, radix	10 g
CHUǎN XIÖNG	Ligusticum chuanxiong, radix	6 g
ZHĪ KÈ	Citrus aurantium, fructus	10 g
XIǎNG FÙ	Cyperus rotundus, rhizoma	10 g
CHÉN PÍ	Citrus reticulata, pericarpium	6 g
DǎN SHEN	Salvia miltiorrhiza, radix	10 g
DǎNG GŪI	Angelica sinensis, radix	10 g
GǎN CĀO	Glycyrrhiza uralensis, radix	3 g

Umidità-Calore al Fegato ed alla Vescica Biliare

LÓNG DÂN XIÈ GÄN TÄNG

Decotto di Gentiana scabra per ammorbidire il Fegato

LÓNG DÂN CÄO	Gentiana scabra, radix	6 g
HUÁNG QÍN	Scutellaria baicalensis, radix	10 g
ZHĪ ZĪ	Gardenia jasminoides, fructus	10 g
ZÉ XIÈ	Alisma plantago aquatica, rhizoma	10 g
CHĒ QIÁN ZĪ	Plantago asiatica, semen	10 g
MÙ TÖNG	Aristolochia manshurensis, caulis	10 g
SHĒNG DÌ HUÁNG	Rehmannia glutinosa, radix	10 g
DÄNG GŪI	Angelica sinensis, radix	10 g
CHÁI HÚ	Bupleurum chinense, radix	10 g
GÄN CÄO	Glycyrrhiza uralensis, radix	6 g

Ristagno di Sangue

TÁO HÓNG SÍ WÙ TÄNG (modificato)

Decotto delle Quattro Sostanze con Prunus e Carthamus

SHÚ DÌ HUÁNG	Rehmannia glutinosa, radix praeparata
--------------	---------------------------------------

15 g

DÄNG GÜI	Angelica sinensis, radix	10 g
BÁI SHÀO YÀO	Paeonia alba, radix	10 g
CHUÄN XIÖNG	Ligusticum chuanxiong, radix	6 g
HONG HUA	Carthamus tinctorius, flos	6 g
TAO REN	Prunus persica, semen	6 g
MÛ DÄN PÍ	Paeonia suffruticosa, cortex radiceis	10 g
DÄN SHEN	Salvia miltiorrhiza, radix	10 g

Molto utile nelle anafrodisie e turbe della potenza sessuale degli anziani la formula pronta *Zhuang Yang Chun Wan* che si compone di: Cistanche salsa, Cynamorium samgarium, Cuscuta chinesis che nutrono il Rene, Lycium barbaricum e Polygonum multiflorum che sostengono lo Yin di Fegato e Rene e, infine, Plantago asiatica semen per ridurre il Calore Interno[29].

Esperienza clinica

Dal gennaio al maggio 2.000 abbiamo trattato sei donne in climaterio, con disturbi della sfera sessuale (anafrodisia, dispareunia, anorgasmia), con 2 cp. die (una dopo pranzo ed una dopo cena) di *Zhuang Yang Chun Wan*. Lo studio aperto e sequenziale ha previsto un periodo attivo di tre mesi ed un follow-up di due. I controlli sono stati mensili. Tutte le donne erano in trattamento con etinilestradiolo transdermico[30] e non presentavano né turbe neurovegetative, né secchezza mucosale, né incremento di peso o turbe dell'assetto lipidico. Il campione, arruolato in modo consecutivo, aveva un'età compresa fra i 49 ed i 53 anni (mediana di $51 \pm 0,5$). Nel grafico sottostante i tempi attivi

sono siglati T ed il follow F1 e F2 (controllo dopo uno e due mesi). Soprattutto ridotte l'anafrodisia e la dispaurenia ed in maniera progressiva, tale da far escludere un possibile effetto placebo.

Indirizzo per estratti e chiarimenti

Carlo Di Stanislao

Via Comunità Europea, 12

67100 L'Aquila

Tel. 0862368390

Fax. 0862368201

E-mail: amsaaq@tin.it

-
- . Questa frequente condizione si lega a collera repressa o frustrazioni. Esordisce bruscamente, dopo un accesso d'ira o una violenta emozione. Vi saranno ciclotimia, irritabilità, litigiosità, oppressione toracica, irregolarità mestruali, difficoltà digestiva, inappetenza. La lingua si presenta con bordi arrossati, il polso sarà teso e a fil di ferro.
 - .· Si avranno accessi di collera, cefalea intensa, acufeni, vertigini, iperemia congiuntivale, oliguria, stipsi, piroso, bocca asciutta, desiderio di bere, urine scarse a cariche, epistassi frequenti. La lingua presenta punteggiatura rossa sui lati. Il polso è teso, a fil di ferro e rapido.

- ... L'alimentazione troppo ricca di sostanze grasse o zuccheri semplici e l'eccessivo consumo d'alcolici ne sono alla base. E' sempre alterata la funzione di "trasporto-trasformazione" della Milza. Si avranno dolori ai fianchi e ai lati del torace, anoressia, nausea, vomito, astenia, leucorrea gialla e fetida, prurito ed eczemi ai genitali, erpete labialis e/o genitalis recidivante. La lingua presenta, soprattutto al centro, induito giallo e grasso. Il polso sarà a fil di ferro e rapido.
- § Forma meno grave del Vuoto di Yang. Vi saranno astenia psicofisica, dolore ai lombi, debolezza delle ginocchia, poliuria con urine chiare, leucorrea sierosa. La lingua sarà pallida e il polso profondo e molle.
- §§ Forma più grave della precedente. Vi saranno pallore, sensazione di freddo, astenia fisica, inappetenza. La lingua è pallida, umida e slargata. Il polso sarà profondo e lento.

.. Un'alimentazione troppo fredda o irregolare (per ritmo e quantità) è alla base di questa condizione. Anche la preoccupazione ne può essere motivo di sviluppo. Avremo astenia generale, inappetenza, diarrea, malassorbimento, perdita di peso, dolori fissi periumbeicali ed al mesogastrio. La lingua sarà pallida, con induito bianco ed improntata, il polso lento, debole e senza forza.

..." Si accentuano l'anoressia, il gonfiore addominale, la sensazione generalizzata d'edema o d'oppressione. La lingua mostra un aspetto umido, il polso sarà molle e ritardato.

© Il Cuore è la sede dello *Shen* e questo principio si riconduce al Fuoco del Cuore (o Fuoco Imperiale). I sintomi sono contrassegnati da una perdita generale di controllo sulle proprie emozioni con esaltazioni del Fuoco (incubi, insonnia, eritemi acuti, episodici e diffusi del viso, polso rapido, lingua arrossata in punta).

©© E' una condizione contrassegnata da profonda depressione, astenia psicofisica, anoressia, dispepsie, con lingua pallida e sottile, polso debole, piccolo, senza forza.

« Una recente ricerca su 200 rimedi popolari condotta presso l'Istituto per le terapie sessuali dell'Università di Amsterdam, ha dimostrato reale efficacia sulla libido e la potenza erettiva per la yombhina (estratta dall'albero centroafricano *Corynanthes yombhe*) e la cantaridina (che si estrae dall'insetto *Lytta vesicatoria*). Si veda: AAVV: *Terapie sessuali: mito o realtà ?*, Focus, 2.000, aprile: 56)

- ... Vedi: Gatto R.: *Formule, policopie*, Ed. AFAC, Milano, 1993

Bibliografia

- [1] Edde G.: *Terapie Sessuali Cinesi*, Ed. Red, Como, 1987.
- [2] Mussat M. & Kwok-po L.: *Su Nu King. La via della felicità sessuale*, Ed. Ipsa, Palermo, 1991.
- [3] Zhang Y.H., Rose K.: *Who Can Ride Dragon's ?*, Ed. Paradigm Publications, Brookline, 1999, 3th Ed.
- [4] Tagliaferri A.: *Il Taoismo*, Ed. Newton, Milano, 1995.
- [5] Maoshin N.I.: *The Yellow Empeor's Classic of Medicine*, Ed. Shamballa, London-New York, 1995.
- [6] Cle P.: *la vie des Divins Immorteles*, Ed. Gallimard, Paris, 1999.
- [7] Kwok-po L.: *Le plesir*, Seminario sulla sessualità in MTC, A.M.A.B., Anno Accademico 1993-1994, Bologna.

[8] Corradin M., Di Stanislao C., Parini G. et al.: Medicina Cinese applicata al massaggio shiatsu e tuina, Ed. CEA, Milano, in press.

[9] Di Stanislao C., Brotzu R., Franceschini G. et al.: Note in tema di sessualità psicosomatica e taoista, La Mandorla (<http://www.agopuntura.org>), 1998, 8.

[10] Di Stanislao C. & Gatto R.: Considerazioni sui disturbi della sfera sessuale in MTC, Riv. It. D'Agopunt., Parte I-III, 1999, nn 94-96.

[11] AAVV: Libro Bianco sull'agopuntura e le altre metodiche terapeutiche estremo-orientali, ed. SIA/CEA, Milano, 2.000.

[12] Corradin M., Di Stanislao C. (a cura di): lo Psicismo in Medicina Energetica, Ed. AMSA, L'Aquila, 1995.

[13] Mussat M.: Sessualità ed Agopuntura, Traduzione e Commento a cura di C. Sciarretta, Ed. AMA, Ancona, 1983.

[14] Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Tipologie sessuali in MTC, Riza Psicosomatica, 1987, 18: 39-43.

[15] De Berardinis D., Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: Organi e Visceri in Medicina Cinese, Ed. Sanli/Bimar, Roma, 1992.

[16] Requena Y.: Acupuncture et Phytotherapie, Voll I-III, Ed. Maloine, Paris, 1987.

[17] Requena Y., Iderne M.: Fiches Pratiques de Phytotherapie, Ed. Phytoest, Paris, 1987.

[18] Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, Terni, 1990.

[19] Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Vademecum ragionato di fitoterapia, Ed. MeNaBi, Terni, 1991.

[20] Iommelli O.: Dispense di Fitoterapia Energetico-Costituzionale, Voll I-III, policopie, Ed. APSEA, Napoli, 1993.

[21] Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale, Ed. CEA, Milano, 1999.

[22] Eyssalet J.M., Giullaume G., Chieu M.: D  t  tique   nerg  tique et m  dicine chinoise, Ed. Presence, Sisteron, 1984.

[23] Unschuld P.: Chinese Medicine, Ed. Paradigm Publications, Brokkline, 1998.

[24] Bensky D., Gamble A.: Chinese Herbal Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 1986.

[25] Kuptchuck T.: Jade Pharmacy, Ed. SATAS, Bruxelles, 1991.

[26] You-wa C.: Manuale di fitoterapia, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 1994.

[27] Bensky D., Barolet R.: Farmacologia Cinese. Formule e Strategie, Ed. It. A cura di R. Gatto, Ed. CEA, Milano, 2.000.

[28] Vandermeersch L.: Phytotherapie Traditionnelle Chinoise selon Chen Kaiyan, Ed. SATAS, Bruxelles, 1986.

[29] Ming O. (chef ed.): Higly Efficacious Patent Medicine, Ed. Shanghai College of TCM, Shanghai, 1990.

[30] Bartoccioni S.. Terapia 98, Software, Ed. Personale, Citt   di Castello (PG), 1998.

Fitoterapia e Dietetica Stagionali

Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura

Autori: Carlo Di Stanislao, Rosa Brotzu.

“Se ti mancano medici, valgono come medici queste tre cose: la mente lieta, la dieta sobria ed il riposo”

Scuola Salernitana

I testi cinesi filosofico-cosmogonici (*Yi Jing, Dao de Jing, Hong Fan*) e quelli medici (*Zhen Jiu Jia Yi Jing* di Huang Fu-mi e *Qanjin Yaofanng* di Sun Simiao) (1-3) ci consentono di porre in relazione le quattro stagioni con i 5 Movimenti (5), affermando che, in questo modo, il macrocosmo ritma in modo variabile il microcosmo (6). Possiamo affermare con Graham che l'insieme delle interconnessioni fra Tronchi Celesti (*tian gan*) Rami Terrestri (*di zhi*) e 5 Generazioni (*wu yu*) (ovvero i 5 Movimenti nella loro successione) servono allo scopo di stabilire il giorno esatto per ingerire ricette mediche o definire quando e dove raccogliere prodotti della terra da utilizzare i campi medici (come alimenti o farmaci) (6-9).

Il macrocosmo ritma il microcosmo attraverso i 5 Movimenti e le 6 Energie. Ogni movimento corrisponde a due Tronchi e ogni Energia corrisponde a due Rami. I Tronchi ed i Rami sono il sistema ideato dalla tradizione cinese per immaginare l'interconnessione ritmica fra uomo ed universo.

L'anno solare, a partire dal 21 gennaio, è diviso in 5 periodi (per i Movimenti) e in 6 Passi (per le Energie). Nella divisione in 5 periodi (che sono quelli di cui c'interesseremo) ogni periodo è dominato dall'influenza di un Movimento mentre nella divisione dell'anno in 6 passi ogni passo viene dominato da un'Energia (5).

In maniera invariabile l'anno viene diviso per 5 con il succedersi dei 5 Movimenti: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

Il punto di partenza è il giorno del grande Freddo (*da han*) il 21 gennaio.

Ogni movimento domina invariabilmente un periodo di 72 giorni:

-Legno 21 gennaio aprile	dal al 2
-Fuoco aprile 14 giugno	dal 3 al
-Terra 15 giugno agosto	dal al 26
-Metallo agosto novembre	dal 27 al 7
-Acqua novembre gennaio	dal 08 al 20

Va poi detto che esistono le seguenti corrispondenze generali (10-11):

Elemento	Stagione
Legno	Primavera
Fuoco	Estate

Terra	Fase intermedia da una stagione all'altra
Metallo	Autunno
Acqua	Inverno

L'aggiunta della "fase intermedia" di passaggio da una Stagione ad un'altra (che fa capo alla Terra) consente la relazione fra 4 Stagioni e 5 Movimenti.

Vediamo ora, stagione per stagione, le caratteristiche generali dell'Energia e come instaurare adeguate terapie preventive (12-15).

Poniamo l'accento sul fatto che questo paragrafo non riguarda solo le situazioni croniche e ripetitive legate ad individui che si ammalano o presentano un aggravamento stagionale dei loro disturbi., ma ha soprattutto un carattere preventivo. Seguire le regole soprattutto alimentari sottosposte, preserva la salute e ci difende dalle differenti malattie. Le strategie fitoterapiche indicate, pertanto, possono assumere un rilevante valore profilattico.

Inverno (*Dong*):

L'acqua ghiaccia, tutto si ferma (*bi*) e s'interiorizza (*cang*), la terra gelata si fende ed il Rene possiede poco Yang. L'ideogramma dell'inverno (*dong*) è dominato dal Freddo (*han*) e dal ghiaccio (*bing*). Più ci si concentra e nasconde in inverno più si può rinascere (*fa*) in primavera (1). Le Energie sono come ibernare, concentrate in profondità, perciò bisogna evitare le nature fredde e ricercare il sapore dolce ed il caldo.

Lo scopo della dietetica e della fitoterapia è duplice: nutrire le riserve ed esercitare il "voler vivere".

L'igiene di vita deve essere rigorosa e bisogna sforzarsi di lottare contro l'abbassamento della temperatura e la riduzione

della luminosità. Bisogna evitare la fatica fisica e nervosa e dormire molto, in armonia con l'allungamento delle ore notturne. Bisogna alzarsi tardi di mattino, evitando il Freddo-Umido ed il cielo grigio. Occorre evitare di uscire di notte e non mangiare alimenti freddi e crudi (verdure non cotte).

Bisogna ingerire grandi quantità di cereali dolci e tiepidi: riso, grano, segale, grano saraceno e mais. Il cioccolato amaro caldo con aggiunta d'alcool sarà da consigliare. Ingerire leguminose (fagioli e lenticchie) e radici di legumi Yang (asparagi, carote, funghi, patate). Fra i frutti saranno da preferire castagne, noci ed agrumi (arance, clementine, mandarini). Si daranno poi carni rosse e forti (bue, montone, cavallo), inoltre cervello, rognone, trippa, fegato, uova, formaggi fermentati e pesci grassi (salmone, tonno, anguilla, sardine). Sono da sconsigliare invece i frutti di mare ed i crostacei per l'eccessivo sapore salato.

In effetti, il sale va evitato o ridotto.

Per preservare lo Yang occorre ingerire cibi e bevande calde o tiepide, mai fredde o ghiacciate. Le minestre calde con legumi (piselli con riso, ad esempio) sono il piatto da preferire. Le cotture debbono essere riscaldanti: arrostiti, vapore, frittura sono da consigliare. Poiché' occorre stimolare l'appetito e risulta utile dare del sapore amaro: cioccolato, asparagi, indivia, scarola, fegato d'uccelli, caffè', the, birra, tisane a base di camomilla, verbena, valeriana, bucce di mandarino o d'arancio.

Si aumenterà un poco il sapore acido che è retraente (pompelmi, yogurt e formaggi) e si userà il piccante per condire al posto del salato.

Una buona formula fitoterapica per la stagione invernale sarà:

- Agrimonia eupatoria (Dolce e Yang)
- Sylibum marianum (Acido e riscaldante)

- Borrago off. (Piccante e riscaldante)

Autunno (Qiu)

E' il periodo della sovrabbondanza (*rong*) e dell'equilibrio (*ping*). Il "soffio" del Cielo comincia a retrarsi ed interiorizzarsi ed è l'epoca della raccolta (*shu*). Il Cielo retrae il suo soffio dopo il massimo dell'estate e la Terra gode pienamente dell'ampiamente dello Yang estivo. I principi generali prevedono: favorire la raccolta (*yang shu*) ed esercitare una vita serena e tranquilla. La dieta sarà purificante e chiarificante per favorire lo stoccaggio invernale.

Occorre ridurre il consumo di frutta fredda e cruda e soprattutto mai consumarla di sera (mai ingerire pesche ed albicocche). Mangiare invece fichi freschi che purificano gli intestini, mandorle, noci e pistacchi, banane, datteri e prugne. Da dare inoltre cereali, patate e leguminose (fagioli rossi e bianchi, lenticchie). Non bere bevande fredde. Ridurre il sapore piccante (eliminare pepe e peperoncino) ed aumentare l'acido che è retraente (olive verdi, pomodori, carne di cavallo, coniglio e lepre e latte di mucca). Come fitoterapici saranno utili *Cynara scolimus* e *Taraxacum dens leonis*. Nel caso di un autunno secco impiegare sostanze umidificanti come miele, sesamo e latticini e, in fitoterapia, *Equisetum hiemale*. In caso di caldo persistente dare alimenti Freschi ed Umidi e come piante *Eucalyptus globosus*, e *Pulmonaria officinalis*. Se invece domina il Freddo dare alimenti riscaldanti e molte bevande calde. In questo caso utile la *Satureia montana* ed il *Fraxinus excelsior*.. Se l'autunno consegue ad un estate molto umida dare piante o cibi aromatici (zenzero) ¥ per lottare contro i catarri e le possibili intossicazioni alimentari. Tonificare inoltre l'Energia Difensiva (*weiqi*) con *Timus vulgaris*, *Rosmarinus officinalis*, *Cinnamomum zeylanicum*, *Geranium robertianum* o *adorantissimum*, *Uncaria tomentosa*, ecc.

Estate (Xia)

E' la stagione della prosperità (*fan*) e della vegetazione (*xiu*). Ciò che il Cielo ha messo in movimento in Primavera (*fa*) si rende visibile in Estate. La notte di S. Giovanni il Sole raggiunge lo zenit, lo Yang raggiunge il suo massimo. Bisogna rammentare di non bloccare il movimento d'esteriorizzazione che rende il "soffio" fiorente e prospero, ma anche di non esasperare tale movimento che altrimenti rischierebbe di creare gravi Vuoti i quali determinerebbero un non recupero in Autunno. Bisogna soprattutto ricordarsi che in Estate il *Qi* è più esteriore che interiore. Bisogna ridurre globalmente la quantità di cibo, ingerire alimenti leggeri e facili da digerire, evitare i grassi, le frittture ed i dolci, mangiare frutta e verdura molto idrata per incrementare i Liquidi (*jin/ye*) e compensare la loro perdita a causa del Calore. Si daranno cereali rinfrescanti come il mais, il pesce sarà da preferirsi alle carni ed ai volatili, si potranno consumare sorbetti e gelati, ma mai a fine pasto. Usare il sapore dolce che è armonizzante (*huan*) e dissipante (*san*) e ridurre l'amaro che dissecca. Eliminare asparagi, bardana, birra, camomilla, the e caffè forte, cioccolato, carni rosse e preferire spinaci, porri, cocomero, melone. Come spezie usare cumino, basilico, coriandolo, maggiorana, basilico, aglio e timo. Naturalmente l'*Ocinum basilicum* e la *Leonorus cardiaca*, unitamente alla *Passiflora* ed al *Cratageus oxyacantha*, saranno i fitoprincipi da impiegare. Utile anche il salato che è rinfrescante e quindi dare frutti di mare, mitili, ostriche, ecc ed in campo fitoterapico *Ononys spinosa*, ma per brevi periodi per non disseccare l'organismo attraverso effetti diuretici. Utile, in questa stagione, il tè verde.

Primavera (Chuan)

Rappresenta la rinascita, il risveglio, la messa in movimento. Eliminare l'acido che astringe, il Freddo che blocca, dare invece il piccante che superficializza. Secondo la medicina totemica degli indiani d'America [g](#) in primavera soffia lo

spirito della rinascita (*woniya wakan*) ed occorre depurare l'organismo (consolidare il *Qi* nei solstizi e depurare negli equinozi agendo in sede epatobiliare in primavera ed intestinale in autunno). Partendo dal commento di C. Larre al *Sowen* 2 N. Millon scrive (13): "Occorre depurare il Fegato affinché sia depurato il Sangue e quindi consumare verdure depuranti come cicoria, scarola ed indivia, spinaci, tarassaco ed asparagi, oltre a grandi quantità' di ravanelli. In fitoterapia è il periodo migliore per *Chelidonium* e *Raphanus sativus niger* Bisogna mangiare più leggero che in inverno e diminuire la quantità di legumi, cereali e grassi. Occorre poi aumentare gradatamente il salato e preferire carote, bietola, asparagi, carciofi, spinaci, piselli verdi, fave fresche, porri. L'olio d'oliva ed il sale da cucina saranno dati in quantità medie. In questo periodo dare piante ricche in ecasinoidi (acidi grassi di tipo omega-3): *Borragine*, *Aenothera biennis*, *Consolida maggiore*.

Diverse sono le prescrizioni (previste nel *Sowen* cap. 22 e nello *Zheng Jiu Jia Yi Jing* (13):

In primavera il Fegato soffre di tensioni e bisogna assumere alimenti e piante dolci per distenderlo e disperderlo (*Tilia*, *Passiflora*, *Biancospino*).

In estate il Cuore soffre la mollezza (fiacchezza) e bisogna assumere sapori acidi per restituire il tono (in fitoterapia *Hamamelis virginiana* ed *Aesculus hypocastanum*).

Nei periodi di passaggio la Milza soffre l'Umidità e bisogna assumere sapori salati per drenarla (utile l'*Equiseto*).

In autunno i polmoni soffrono di un'ascesa patogena e bisogna usare l'amaro per calmarli e disperderli (*Arctium lappa*).

In inverno i Reni soffrono la secchezza e bisogna usare il piccante per ridare loro vigore (*Borrago*, *Zenzero*, *Cannella*).

Noi siamo soliti applicare il primo schema nella prevenzione e

riservare il secondo alle patologie stagionali gravi secondo i principi clinici del *Tu Shu Jicheng Yibu Quanlu* (13-15):

In Inverno e per dolori ossei, voce lamentosa, edemi e gonfiori (*shui, zhong*), membra fredde (*jueni*), perdita di lucidità e d'intelligenza: sapore piccante per dare tono ai Reni (ad esempio Borrachine e Solidago virga aurea).

In Estate e per turbe del Sangue (*xue*), contrassegnate da soggetto logorroico, ipereccitato, ovvero colto da melanconia e tristezza, confuso (non vede con chiarezza), con manifestazioni di Calore: acido che sostiene il Cuore (*Citrus arantium, Hamamelis virginiana*)

In Primavera, con dolori tendinei e fibromialgici, collerosità, irascibilità: dolce che dissipa il Fegato (*Melilotus officinalis*).

In Autunno con frequenti problemi cutanei, voce piangente e flebile, dispnea e difficoltà respiratorie, freddolosità, paura del futuro: amaro che rinforza il Polmone (*Polmonaria officinalis*).

Ai cambi di stagione (*Terra*), con turbe dei peli, voce cantilenante, difficoltà circolatorie, impedimenti funzionali ai quattro arti, perdita della concentrazione e della capacità di riflessione, segni d'Umidità sapore salato che drena l'interno (*Erygeron campestre e Parietaria officinalis, Hyssopus officinalis*).

Bibliografia

1. Powel N.: *I King, Il libro delle Mutazioni*, Ed. Istituto Geografico De Agostini, Nuovi Documenti, Novara, 1980.
2. Lao Tseu: *Tao Te King. Il libro della via e della virtù*. Commentato da Claude Larre, Ed. Jaca-Book, Milano, 1993.

3. Husson A.: Huang di Nei Jing Suwen, Ed. ASMAF, Paris, 1973.
4. Andrès G.: Le Médecin selon les traditions, Ed. Dervy Livres, Paris, 1981.
5. AAVV: Lezioni di Agopuntura e MTC, Ed. Scuola Italo- Cinese di Agopuntura, Roma, 1997.
6. Tagliaferri A.: Il taoismo, Ed. Economiche Newton, Milano, 1997.
7. Santangelo P.: Storia del pensiero cinese, Ed. Economiche Newton, 1995.
8. Graham A.: Yin Yang and the Nature of Correlative Thinking, Occasional papers and monographi series, n. 6, Institute of East-Asian Philosophies, Singapore, 1986.
9. AFA: Diététique saisonnaire, Baihui, nn6-9, 1995-1997.
10. Gou Xiang D.: Guide to Food Therapy (Yin Shi Zhi Liao Zhi Nan), Jiangsu Science and Thecnology Press, Jiangsu, 1981.
11. Ju Quan Y.: Traditional Chinese Food Medicine and Folk Prescription (Shi Wu Zhong Yao Yu Pian Fang), Jiangsu Science and Thecnology Press, Jiangsu, 1980.
12. Fu Mi H.: Zhen Jiu Jia Yi *Jing*, vol 6, cap. 1 (trad. Milsky C. et Andrès G.: Rev. Fr. D'Acupunct., 1992, 70:44-56.
13. Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M., et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e Prevenire con il Cibo, Ed. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1999.
14. Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, Terni, 1990.
15. Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Vademecum ragionato di Fitoterapia, ed. MeNaBi, Terni, 1991.

f In collaborazione con i dott. Rosa Brotzu e Dante de Berardinis, membri della Società Italiana di Agopuntura, docenti presso l'AMSA e la Scuola Italo-Cinese di Agopuntura di Roma.

¥ Si Veda: Di Stanislao C. & Corradin M.: Note sullo Zenzero fra Scienza e Tradizione, Riv. It. D'Agopunt., 2.000, 97: 49-56.

g John Lame Deer, Miniconjou Sioux, Ed. Le Table Ronde, Paris, 1972)

Elementi di dietetica energetica in corso di affezioni reumatiche (bizheng)

Autori: Maurizio Corradin, Carlo Di Stanislao*

*Ospedale Regionale San Salvatore Piazzale G. Natali 67010 Coppito (Aq) Fax. 0862368595 E-mail: amsaaq@tin.it

“Dietro ogni pensiero alberga uno struggente desiderio di abbracciare il mondo intero, di attirarlo a sé nella comprensione dell'amore, desiderio che arde fin dalla frase

più piccola, nelle singole parole, cui conferisce colore e vita, come una forza elettrica”.

Hermann Hesse

Riassunto: Si definiscono criteri generali etiopatogenetici e diagnostici delle affezioni osteoarticolari (*bi zheng*) e dopo un excursus storiografico, il loro trattamento dietologico differenziato.

Parole chiave: reumatismi, *bi zheng*, energie perverse esterne, dietetica energetica.

Generalità e definizione

Si tratta di sindromi dovute ad attacco di energie perverse (*Xieqi*) come il Vento (*feng*), il Freddo (*han*), l'Umidità (*shi*) ed Calore (*re*). I sintomi sono caratterizzati da dolori, indolenzimento, pesantezza con disturbi funzionali degli arti e delle articolazioni. Clinicamente si caratterizza per evoluzione progressiva e ricorrenti stati di acuzie; il meccanismo fisiopatologico principale è la stagnazione di Sangue (*xue*) e soffio (*Qi*) che determina un difetto di nutrizione dei tendini, vasi, ed articolazioni (1). *Bi* significa “blocco o ostruzione” ed i termini utilizzati per designare queste malattie sono *feng-shi* e *bi-zheng*. *Feng-shi* che indica il Vento e l'Umidità sono termini popolari, impropri mentre *bi-zheng* è il termine accademico utilizzato dalle scuole mediche (2). Etimologicamente “*bi*” è composto da “*ni*” che significa malato, infermo e da “*bi*” che rappresenta un bicchiere antico tenuto nella mano sinistra con significato di comune. Quindi complessivamente si tratta di una malattia comune (2) come è, appunto, il reumatismo. In realtà la traduzione “reumatismo” è limitativa perché i *bi* includono le malattie reumatiche (infiammatorie e degenerative), alcune neuralgie (lombare, trigeminale, intercostale), malattie vascolari periferiche come il morbo di

Burgher (2) ed altre ancora.

Storia

Dal punto di vista storico la denominazione “*bi*” appare la prima volta nel Suwen al capitolo 43 (3,4) denominato “*bi*”; in questo Huangdi chiede come si producono queste comuni malattie. La risposta del Qibo introduce l’eziopatogenesi e ricorda che quando predomina il vento si determina un *bi* “erratico”, quando predomina il freddo predomina un *bi* “doloroso” e nel caso di prevalenza di umidità un “*bi*” fisso. Alla obiezione dell’Imperatore che sottolinea la presenza di 5 forme di *bi* il Maestro di medicina aggiunge il “*bi* delle ossa” in inverno, il *bi* dei muscoli in primavera, il *bi* dei vasi in estate, il *bi* delle carni al sesto mese ed il *bi* della pelle in autunno. Questo stesso capitolo affronta poi i *bi* degli organi e dei visceri ed il ruolo dell’energia difensiva (*weiQi*) e nutritiva (*YingQi*).

In realtà probabilmente la più antica citazione di *bi* è anteriore al Suwen e si troverebbe nel primo rotolo (2) chiamato “Classico della moxa secondo gli undici canali del piede e del braccio” (*zu bi shi yi mai jiu Jing*) trovato nel 1973 a Manwangui. Da sottolineare che in questo si utilizza una scrittura non più in voga in epoca Han fatto che fa ritenere questo rotolo il più antico testo medico oggi esistente (5). J.Needam (6) suggerisce che questo manoscritto possa essere datato al 3° o 4° secolo a.C nel periodo degli stati combattenti.

Anche nello Shang – Han Lun (7,8), scritto da Zhang Zhong Jing all’inizio del 3° secolo, si descrivono “i reumatismi” particolarmente quelli dovuti alle aggressioni da vento ed umidità. Viene descritta la sintomatologia, il polso ed il decotto utile alla sua risoluzione. Nella “Sinopsi di prescrizione della camera d’oro (*jinkui yaolue fanglun*)” lo stesso A. (9) al capitolo 11° descrive il trattamento dell’accumulo patologico di Vento e Freddo nei cinque organi. Anche

Hua Tuo (10) ha ripetutamente posto la sua attenzione sui *bi*, particolarmente quelli di origine viscerale mentre Sun Simiao (11), nel VII° secolo, al 4° capitolo descrive i punti efficaci nei *bi*. Si tratta solo di alcuni, i più antichi, testi che trattano di questo argomento che è stato uno degli argomenti di attenzione fin dal sorgere della Medicina Tradizionale Cinese.

Eziologia e patogenesi

L'eziologia riconosce cause esterne (esogene) ed interne (endogene) che si combinano fra loro (1,2). I perversi (*Xieqi*) Vento (*feng*), Freddo (*han*), Umidità (*shi*) e Calore (*re*) penetrano nell'organismo, anche grazie ad una diminuzione della *zhenQi*, ed alterano la circolazione di *Qi* e *xue* provocando una stagnazione a livello dei meridiani. La penetrazione delle *Xieqi* avviene attraverso la pelle, più precisamente attraverso i pori (*couli*), ed ai punti *Shu-yuan* raggiungono i meridiani principali (2). Comunque sia la stagnazione favorisce la formazione dei catarri che ammassati nei meridiani raggiungono in profondità le articolazioni (1). Le cause endogene riguardano da un lato una carenza di *zhenQi* (*Qi* corretto, *Qi* antipatogeno) e una costituzione debole (2) che può essere costituzionale, secondaria all'età o a prolungate malattie. E chiaro che per il verificarsi di una sindrome le due cause devono concorrere. In una situazione di vuoto di *Yang* l'esterno del corpo è debole ed è quindi facilmente aggredito dai perversi *Yin* (freddo, umidità) ed anche dal Vento, mentre in una situazione di Vuoto di *Yin* "il Soffio *Yang* è in relativo eccesso i visceri ed i meridiani possiedono un Calore latente ed il *bi* è di tipo Vento-Calore-Umidità (1)".

Vari fattori possono predisporre all'aggressione e questo riguarda sia l'habitat (abitazione fredde e umide), sia l'attività lavorativa (esposizione al vento, al freddo, alla pioggia ecc) sia altre circostanze come addormentarsi al vento, fare il bagno in piscina o al mare subito dopo uno

sforzo fisico intenso o una abbondante traspirazione ecc. Nella fase cronica della malattia la circolazione ostruita determina la trasformazione dell'umidità in catarro. I catarri ed il Sangue stagnante si "annodano", si rinforzano l'un l'altro e associandosi, eventualmente, anche ai Perversi ostruiscono i meridiani e possono penetrare in profondità (1). In questo stadio si possono osservare deformazioni articolari. Mentre lo stadio acuto è caratteristico la Pienezza di Perversi con localizzazione della malattia agli arti, alla pelle, ai muscoli ed ai meridiani nello stadio cronico la patologia è essenzialmente da Vuoto del soffio ortodosso (*zhengQi*) con localizzazione nei tendini, nelle ossa o nei visceri (1,2)

Classificazione

Le sindromi bi possono essere classificate in molti modi: secondo il fattore patogeno, secondo la localizzazione, in rapporto allo stadio "di invasione", da vuoto e da pienezza o anche in forme miste (1,2,11,12). "Tuttavia non abbiamo la presunzione di essere in grado oggi di comprendere tutta la complessa malattia reumatica e restiamo molto incerti circa le classificazioni antiche e più recenti sovente in contraddizione fra loro (13)"

Comunque sia fra le diverse classificazioni ci sembra particolarmente utile la distinzione fra bi da pienezza (*shi bi*) e bi da vuoto (*xu bi*) (1). L.Vangermeersh e Sun Pei-lin (2) distinguono, per alcuni aspetti analogamente, un "attacco primario" con le 4 forme cliniche (da pienezza) ed uno stadio secondario, stadio dei cinque bi (*wu bi*) distinto in uno stadio intermedio in cui la sindrome bi colpisce i cinque tessuti (*wu zhu bi*) ed uno stadio tardivo in cui colpisce i 5 organi (*wu zang bi*).

Le forme di bi pienezza (*shi bi*) vengono distinte in funzione del perverso in causa:

a) bi erratico (*xing bi*), bi vento (*feng bi*) .

È causato dal Vento perverso che per la debolezza dell'energia difensiva (*wei Qi*) penetra nella pelle attraverso i *couli*. "Come il vento" la malattia si manifesta con dolori erratici e preferenzialmente nella parte superiore del corpo (14,15). Quando il vento penetra circola nei vasi del Sangue (*xue mai*) e nei meridiani (1). La sintomatologia è caratterizzata da dolori mobili, senza localizzazione fissa. Nelle fasi iniziali, come espressione della lotta fra Qi corretto (*zhenQi*) e energia perversa (*Xieqi*) compare febbre, mialgie e paura del vento. Il polso è superficiale (*fu*) e lento (*chi*); l'induito linguale è sottile e biancastro.) Bi doloroso (*tong bi*), bi freddo (*han bi*)

Il freddo contrae, blocca "spegne ogni movimento" (2). Tutto manifesta particolarmente sul Qi e sul Sangue; segue alterazione dei meridiani, comparsa di dolori e spasmi. Il freddo perverso determinando stagnazione di Sangue determina la comparsa di dolori puntori agli arti. La presenza spesso contemporanea di Umidità determina la comparsa di una sensazione di pesantezza e gonfiore alle articolazione. La sintomatologia si caratterizza per la violenza del dolore che colpisce gli arti, le articolazioni ed i muscoli "a tipo coltellata (14)". Il dolore è migliorato dal calore e peggiorato dal freddo. "Se il dolore non è intenso non è dovuto a bi freddo (2)". Le articolazioni colpite presentano difficoltà nei movimenti di flesso estensione mentre la zona dolorosa non è né fredda né calda (1). Fra i segni generali vi è avversione al freddo, aumento del volume urinario con urine chiare ed, occasionalmente, lieve febbre (2).

c) bi fisso (*zhuo bi*) , bi umidità (*shi bi*)

Il fattore patogenetico premominante è l'umidità. Si tratta di un perverso *Yin* di natura "torbida, colloso e stagnante (1)". *Shi* rallenta la circolazione del Qi e del Sangue ed appare una sensazione di pesantezza ed inturgidimento. Da sottolineare che l'Umidità perversa è prodotta sia per penetrazione di Umidità esterna sia per stagnazione patologica

dei liquidi organici (*jin je*). Comunque sia la presenza di Umidità testimonia una turba della funzione di trasporto – trasformazione della Milza. La sintomatologia è caratterizzata da dolori muscolari ed articolari con dolori relativamente fissi, localizzati preferenzialmente nella regione inferiore del corpo (15). È presente anche una sensazione di pesantezza mentre i muscoli sono irrigiditi e la zona affetta è sede di edema (15). Obiettivamente si apprezza limitazione dei movimenti mentre il dolore è attenuato dalla pressione e dal calore. A livello generale possono essere presenti i sintomi della turba della funzione di trasporto – trasformazione della Milza (inappetenza, digestione difficile, gonfiore addominale, feci non formate ecc).

La lingua è biancastra e grassa il polso è superficiale (*fu*), lento (*chi*) e molle (*rou*)

d) Bi calore (*re bi*)

Il calore è un perverso *Yang*. Si tratta di una energia *Yang* che penetrata all' interno delle articolazioni lotta contro il Sangue ed il *Qi* dell' organismo (1). A causa della tensione dei vasi e dei tendini e della alterazione a livello dei meridiani appare un dolore violento. La sintomatologia è caratterizzata da intenso dolore articolare con segni di flogosi: rossore, calore e gonfiore (15). Il dolore si attenua di giorno e cresce di notte (1). A livello sistemico sono presenti i segni di calore (febbre, inquietudine ecc) e di lesione dei liquidi organici (sete, urine scarse e cariche ecc).

Il polso è rapido (*shuo*), scivoloso (*hua*) e teso (*xian*). La lingua è rossa e l' induito giallastro e secco.

In realtà molto spesso si assiste alla presenza di quadri misti , bi vento – freddo – umidità e bi vento – calore – umidità. Questi quadri si caratterizzano per una sintomatologia varia in cui si associano variamente i segni ed i sintomi delle forme individuali sopra descritte (15).

Bi tenace (*huan bi*)

Si tratta di una forma cronica in cui la circolazione dell' Energia e del Sangue nei meridiani è fortemente rallentata (16); in questo modo si produce anche analoga stagnazione a livello delle articolazioni con formazione di catarri difficili da eliminare. La sintomatologia è caratterizzata da deformazioni articolari, edema, colorito violaceo della zona periarticolare, dolore violento e fisso, impossibilità alla flessione ed estensione. Spesso accanto ai segni locali è presente una sintomatologia generale con febbre, sete e diminuzione del volume urinario con urine cariche. Le manifestazioni cliniche sono sensibili alle variazioni climatiche con peggioramento nei periodi freddi e miglioramento nei tempi più caldi (1). Nella lingua sono spesso presenti chiazze violette mentre il polso è fine (*xi*) e rugoso (*se*).

Bi vuoto (xu bi)

Si tratta di forme dovute ad una lunga evoluzione della malattia o anche manifestarsi improvvisamente in presenza di un vuoto di Qi e Sangue o una deficienza di Fegato e Reni (16). È frequente la contemporanea presenza di segni di vuoto e segni di pienezza per cui è necessaria un' anamnesi minuziosa (1).

Bi da vuoto di Energia e Sangue

Rappresenta l' evoluzione cronica di un bi Pienezza che si trasforma in vuoto per il progressivo esaurimento del Sangue e del Qi e l' indebolimento della *zhenQi* (16); questa situazione da un lato impedisce un' ottimale nutrizione dei tendini e delle ossa e dall' altro facilita l' ulteriore penetrazione delle *Xieqi*. Può essere in rapporto anche con un vuoto di *Yang* dei Reni (16)

La sintomatologia è rappresentata da dolori articolari e ossei particolarmente evidenti durante il movimento mentre i muscoli possono presentare degli spasmi. Sono colpite più spesso le grosse articolazioni e la colonna vertebrale specie a livello

lombare (15). A livello generale si osserva un colorito giallastro senza luminosità, palpitazioni, astenia, traspirazioni spontanee, dimagrimento, inappetenza e diarrea (1,13). la lingua è pallida L' indulto biancastro o assente ed il polso è molle (*rou*) e debole (*ruo*) o fine (*xi*) e minuto (*wei*).

Bi da Vuoto di Yang

La persistenza della malattia determina insufficienza dello Yang; di conseguenza "la superficie (biao) e la difesa non sono più solidi (1)". In questo modo si permette l' ulteriore penetrazione dei Perversi. Quando questi soggiornano a lungo nell' organismo il Soffio ed il Sangue perdono la funzione di nutrizione; conseguentemente i muscoli ed i tendini divengono atrofici e le articolazioni deformate. "La loggia lombare è la casa dei Reni, le ginocchia sono la casa dei tendini; quando le ginocchia e i lombi si affaticano o quando il soggetto è ricurvo vi sono segni di estensione della malattia al Fegato ed ai Reni (1)". Sono presenti spesso anche segni di vuoto dello Yang della Milza. La sintomatologia è caratterizzata da articolazioni dolorose, deformate e fredde alla palpazione, mentre i tendini ed i muscoli sono atrofici (16). Sono colpite più spesso le grosse articolazioni e la colonna vertebrale specie a livello lombare (15). Il viso paziente si presenta cifotico con ginocchia e lombi deboli (1). Il viso è pallido, le urine abbondanti e le feci semiliquide con diarrea mattutina. La lingua è pallida, biancastra ed il polso è profondo (*chen*) e debole (*ruo*)

Bi da Vuoto di Yin

Questo quadro si osserva nella evoluzione della malattia quando questa lede lo Yin ed altera il Fegato ed il Rene o comunque a seguito un trattamento ripetuto con farmaci caldi e dissecanti che ledono lo Yin del Fegato e dei Reni (16). Si verifica conseguentemente una difettosa nutrizione dei tendini e delle ossa ed anche liberazione di Vento dal Sangue in Vuoto

che determina retrazione dei tendini e dei vasi. La presenza di lombi indolenziti e ginocchia deboli testimonia il vuoto di *Jing* e di Sangue di Fegato e Reni (1). La sintomatologia è caratterizzata da dolori articolari e muscolari che si accentuano con il movimento. Le articolazioni sono calde con rossore locale, edema o deformazioni che rendono difficile il movimento. Vi è affaticamento generale con dimagrimento, nervosismo, traspirazione spontanea, vertigini, rossore del volto e febbre cronica. "Durante il giorno la temperatura si normalizza per elevarsi alla sera (1)". La zona lombare è dolorosa e le ginocchia sono deboli.

La bocca è secca, la lingua rossa, e scarso o nullo L'induito. Il polso è debole (ruo) e le feci secche e dure (16).

Evoluzione

Abbiamo accennato che al cap.43 del S.W. (3,4) sono descritti i *bi* dei cinque tessuti (*wu zu bi*). Quando la malattia che colpisce un tessuto si prolunga può propagarsi all'interno colpendo l'organo a questo collegato (*wu zang bi*). Aremo così che il *bi* dei vasi (*mai bi*) si può propagare al Cuore (*xin bi*) determinando una sintomatologia corrispondente (palpitazione, sensazione di gonfiore precordiale, ansietà, paura). Talvolta questo quadro può essere secondario ad eccesso di preoccupazioni che indebolisce il Sangue del Cuore e facilita l'aggressione di perversi che si accumulano nel torace (16). Il *bi* dei tendini (*jin bi*) non guarito si può propagare al Fegato (*gan bi*) con comparsa di cefalea, sonno agitato, incubi, sete eccessiva, poliuria, gonfiore addominale, dolori dei fianchi, al torace e costale, lombalgia.

Il *bi* dei muscoli (*ji bi*, *rou bi*) che si prolunghi può propagarsi alla Milza (*pi bi*). I segni clinici essenziali sono affaticamento dei quattro arti, sensazione di pienezza toracica, vomito e rigurgiti di liquido chiaro. Se il *bi* della pelle (*pi bi*) si ripete l'aggressione può raggiungere il Polmone. Compagno allora febbre, paura del freddo, tosse, affanno, paura del freddo, sensazione di pienezza toracica

(13). A seguito di ripetuti *bi* delle ossa (*gu bi*) si può avere l'aggressione al Rene. La sintomatologia è caratterizzata da sensazione di debolezza alle ossa ed impossibilità di camminare, dorso incurvato con incapacità di raddrizzarsi, gonfiore articolari. Talvolta questo quadro è dovuto all'accumulo di Perversi nel piccolo bacino e agli organi genitali esterni che ledono l'energia dei Reni (13). Due quadri particolari descritti al cap.43 del S.W. (3,4) sono il *bi* degli intestini (*chang bi*) e degli organi della gestazione (*bao bi*). chiamato anche *bi* della Vescica (2). La sintomatologia di *chang bi* è dovuta alterazione dell'energia degli intestini con impossibilità di separare il puro dall'impuro. Compare sete eccessiva oliguria o minzione difficoltosa, gonfiore addominale e diarrea (13). In *baobi* i perversi Vento e Freddo attaccano la Vescica ed impediscono la trasformazione del *Qi* che avviene a questo livello (13). Il basso ventre e la Vescica sono dolorosi alla pressione e la minzione difficile.

Dietetica

Prima di descrivere gli alimenti utili in questa patologia ricordiamo (17) che non tutti i cibi in discussione hanno il "sintomo" *bi* nella loro indicazione principale (o secondaria). Noi tratteremo questa affezione in via eziopatogenetica; qualora fosse presente specificheremo l'indicazione "*bi*".

In questo articolo abbiamo riportato anche l'indicazione ("reumatismo", "artritismo") tratta dalla medicina cosiddetta naturale (18,19).

In questo modo vogliamo sottolineare le possibili analogie fra l'uso "tradizionale" dei cibi e le indicazioni della dietetica energetica; quest'ultima, come vedremo, è molto più specifica. Qui anticipiamo un esempio.

Consideriamo le alghe: queste hanno il "reumatismo" come indicazione principale (18). Pensiamo sia facile sottolinearne l'importanza nei *bi* calore; dovrebbe essere altrettante agevole comprendere la controindicazione nelle

sindromi freddo (e vuoto).

È appena il caso di accennare che la dietetica ha un ruolo complementare e dovrebbe inserirsi in uno schema terapeutico che comprenda altri trattamenti fra cui agopuntura, fitoterapia cinese e\o occidentale (13) ed anche autotrattamenti (13).

Forme esterne (da pieno)

a) Nelle forme Vento (*feng*) i principi terapeutici sono (1,2,15):

- eliminare il vento
- tonificare il Sangue.

Per questo consigliamo (17, 20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, castagna, ciliegia, cipolla, giuggiola, menta, melone, ravanello, sedano, sesamo, soia, spinaci (?), thè, uva.
2. Prodotti animali: anguilla.

b) Nelle forme freddo (*han*) i principi terapeutici (1,2,15) sono:

- combattere il freddo
- tonificare lo Yang.

Per questo consigliamo (17, 20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, carota, cipolla, finocchio, pistacchio, porro, soia.
2. Prodotti animali: carne di pecora.

c) Nelle forme umidità (*shi*) i principi terapeutici (sono:

- combattere l'umidità

– far circolare l'energia.

Per questo consigliamo (17,20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, avena, asparagi, carota, ciliegia, fava, melone, pera (con moderazione), noce, origano, thè, uva.

2. Prodotti animali: anguilla, gamberetti, carne di manzo, pollo, quaglia.

forme calore (*re*) i principi terapeutici (1,2,15) sono:

– rinfrescare

– combattere il dolore.

Per questo consigliamo (17,20-22):

1. Prodotti vegetali: alghe, banana, cetriolo, grano, melanzana, melone, menta, orzo, pera, ravanello, soia e formaggio di soia, zucca.

2. Prodotti animali: giallo d'uovo, latte vaccino.

e) Nel bi tenace i principi terapeutici sono (1):

– vivificare il Sangue e trasformare il Sangue stagnante

– trasformare i catarri

– permeabilizzare i *luo*

– tonificare i Reni, nutrire il Fegato e sostenere la *zhengQi*

Per questo consigliamo:

1. Prodotti vegetali: arachide, avena, grano, melanzana, porro, spinaci

2. Prodotti animali: gamberetti, carne di maiale, latte di pecora, pollo, giallo d' uovo.

Forme interne (da vuoto)

a) Vuoto di Yin di Rene e Fegato.

In questa forma consigliamo (17,20-22):

1. Prodotti vegetali: castagna, pere cotte, spinaci, uva, sesamo.

2. Prodotti animali: anitra, giallo d'uovo, carne di maiale, ostriche.

Relativamente ai metodi di cottura in questa forma, interna, da vuoto, ci sembrano utili le cotture in acqua (a vapore, a bagnomaria, ecc.) che determinano una Yinnizzazione (spostamento verso la fase acqua) dell'alimento.

Sono invece controindicate sia la frittura e l'arrostiture al fuoco (che rinforzano la natura calda) sia le cotture troppo lente (stufati, ecc.) che distruggono il Jing del cibo e lo rendono poco digeribile.

"Anche se non vi sono "considerazioni tradizionali" crediamo che la cottura a microonde determini una troppo rapida Yanghizzazione, da distruzione della fase Acqua (17)" ovviamente da evitare in questa forma.

b) Vuoto di Yang di Rene e Milza.

In questo caso consigliamo (17,20-22):

1. Alimenti vegetali: avena, aglio, carota, ciliegia, cipolla, finocchio, giuggiola, grano, litchi, pistacchio, porro, noce, riso e sedano.

2. Alimenti animali: anguilla, carpa, gamberetti, carne di maiale e di pecora.

Relativamente ai metodi di cottura riteniamo utile la cottura al forno, alla piastra e ai ferri.

Gli alimenti andrebbero utilizzati (moderatamente) caldi.

Da evitare (S.W. cap. 22) i cibi bollenti (che nuociono ai Reni) e tiepidi (che indeboliscono l'energia della Milza).
c) Vuoto di Qi (wei Qi)
Questa forma rappresenta un'evoluzione del bi da pieno con riduzione progressiva della zhengQi (wei Qi in particolare).
Consigliamo (17, 20-22), quindi, vari tipi di alimenti nutrienti e tonificanti come:
– i cereali (S.W. cap.22: i 5 grani sono nutrienti)
– le carni (S.W. cap.22: le 5 carni sono tonificanti)
– gli alimenti che “impattano” sulle sedi di produzione (TR medio e TR inferiore) e di distribuzione (P) dell'energia di difesa.
1 Alimenti vegetali: aglio, avena, carota, ciliegia, cipolla, giuggiola, grano, noce, orzo, porro, ravanella, riso, sedano, zucca.
2. Alimenti animali: anguilla, cavallo (carne), gamberetti, manzo (carne), pollo (carne), quaglia, uova (gallina).

Bibliografia

1. Guillaume Mach-Chieu: Rhumatologie et médecine traditionnelle chinoise Edition de la Tisserande, Paris, 1990
2. L. Vangermeersch & Sun Pei-lin: Bi -syndromes Satas Ed., Bruxelles, 1994.
3. Huang Di Nei Jing Su Wen (a cura di A. Husson). Numero “fuori serie” della rivista Méridien, Ed. ASMAF, Paris, 1974.
4. Chamfrault A.: Traité de médecine chinoise (le livres sacres) Ed. Chamfrault, Angoulême, 1992
5. G. Boschi: Medicina cinese. la radice ed i fiori. Erga edizioni, Genova, 1997
6. J. Needham: Scienza e Civiltà in Cina, Voll I-III, Ed.

Einuaidi, Torino, 1974-77.

7. Shan Han Lun (traduction et commentaires par Ming wong)
Masson Ed, 1983 Pari
8. N. Van Nghi, C. Nguyen recours: Maladies evolutives des
3 Yin e 3 Yang Editions N.V.N, 1987 Marseille
9. Zhang ZhongJing: Synopsis of prescription of the golden
chamber (jinkui yaolue fanglun) traslated by Luo Xiwen,
New Word Press, Beijing, 1987.
10. Master Huà Classic of The Central Viscera (a traslation
Hua Tuò Zhong Zang Jing by Yang shou-zhong) Blue Poppy
Press,1993
11. J. Bossy: Nosologie traditionnelle in Encyclopedie des
Medicine naturelles Editions Thecniques, Paris, 1989.
12. Ou Ming & Li Yangwen : Pratiche of acupunctures and
moxibustion, Hai feng Publishing Co, Hong Kong, 1991.
13. Di Stanislao C. : Reumatismi in MTC: farmacoterapia ed
igiene di vita TMA N°13, 1992 Terni
14. Di Stanislao C.: Reumatismi cronici TMA N°14-15, 1993
Terni
15. Sotte L. : I reumatismi TMA N°14, 1993 Terni
16. Guillaume G.: Rhumatologie et medicine traditionnelle
chinoise in Encyclopedie des Medicine naturelles
Editions technique, 1989 Paris
17. Corradin M., Brotzu R., Di Stanislao C.: Trattamento
dietologico dei bi TMA N°13, Ottobre 1992
18. Valnet J., Cura delle malattie con ortaggi, frutta,
cereali e argilla, Giunti editore, Firenze, 1987.
19. Valnet J., Cura delle malattie con le essenze delle
piante, Giunti editore, Firenze, 1988.
20. Eyssalet J. M., Guillame G., Mach-Chieu, Diététique
énergétique et medicine chinoise, Edition Presence,
1984, Sisteron.
21. Corradin M., Di Stanislao C., Brotzu R., Dietetica
cinese (con elementi di farmacologia), Ed. AMSA,
(policopie) 1997, Roma
22. De Berardinis D., Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu
R., Organi e visceri, Ed. Bimar San Li, Roma, 1992.

23. Mollard Brusini Y. e Brusini C.J.: La dietetica cinese.
Ed Red , Como, 1984.

“Marmellate, conserve e liquori tradizionali del territorio maceratese”, un volume di Manuela di Chiara illustrato con foto di Lucilla Di Chiara con prefazione di Luca Montersino



Nel corso dei millenni della nostra storia in Italia si sono incontrate le tradizioni dei tanti popoli con cui siamo venuti in contatto o che si sono insediati nel nostro territorio e lo hanno arricchito della loro cultura anche in ambito culinario e gastronomico.

Il nostro paese ha una geografia molto originale con le Alpi e la pianura padana al Nord e gli Appennini che si snodano lungo

lo stivale che è circondato dal mare e questo fa sì che il clima delle differenti regioni sia assai variegato: freddo asciutto in alta montagna, mite e mediterraneo nelle regioni costiere, umido al Nord e torrido, asciutto e solare al Sud.

Questa molteplicità di territori e di climi fa sì che l'agricoltura e l'allevamento forniscano una grandissima varietà di prodotti. Inoltre, nel corso dei secoli, i nostri antenati hanno selezionato raffinate tecniche di manipolazione degli alimenti che hanno dato luogo a vini, oli, aceti, conserve, insaccati, formaggi di ogni genere.

La cucina tradizionale ha imparato a miscelare questi innumerevoli ingredienti per realizzare dei piatti che mescolano con arte i sapori adattandosi alle esigenze del territorio in cui si vive, al suo clima ed ai ritmi delle varie stagioni dell'anno.

Il libro che presentiamo è edito dalla Fondazione della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, è il V volume della collana **"Ricette, ricordi, racconti"** scritta da Manuela Di Chiara ed illustrata con foto di Lucilla Di Chiara. Presenta le **"Marmellate, conserve e liquori tradizionali del territorio maceratese"** e racconta come sono nate e si sono raffinate nel tempo le ricette nate dalla fantasia e creatività del popolo per conservare gli ortaggi, le verdure, la frutta e tante piante aromatiche e creare prodotti dai sapori e dal gusto originali che si potessero consumare a distanza dal momento della maturazione e della raccolta.

Ogni ricetta è spiegata dettagliatamente per dare modo ai lettori di cimentarsi nella sua realizzazione.

Il volume può essere acquistato presso la libreria

“Il gatto con gli stivali”

Via Cesare Battisti, 50, 63018 Porto Sant’Elpidio,

tel e fax 0734900609

www.gattoconglistivali.com

e-mail ilgattoconglistivali@migamma.it

La Prefazione di Luca Montersino

Prefazione di Luca Montersino di “Marmellate, conserve e liquori tradizionali del territorio maceratese” V volume della collana “Ricette, ricordi racconti” di Manuela Di Chiara, foto di Lucilla Di Chiara

Personalmente non ho ancora avuto la fortuna di conoscere Manuela e Lucilla, anche se questo avverrà presto durante la manifestazione Herbaria 2012. con grande onore mi è stato chiesto di introdurre questo loro ultimo libro “Ricette, Ricordi, Racconti – Marmellate, conserve e liquori tradizionali del territorio maceratese”.

Pur non conoscendole ancora, non ho esitato neanche per un solo attimo nell’acceptare questo gradito compito perchè da sempre ritengo che l’arte del “mettere da parte”, conservare e miscelare sapientemente i prodotti della terra che le varie stagioni ci offrono, abbia un fascino particolare a me molto caro perchè trasporta la mia memoria ai ricordi d’infanzia, quando con mia madre mi dilettao in cucina nel realizzare prelibati vasetti da riporre in dispensa, utilizzando la frutta e le verdure del’orto coltivato da mio padre.

Questa è una tradizione che attraversa l’Italia

indistintamente da Nord a Sud, dove ogni famiglia custodisce le proprie ricette personalizzandole e rendendole uniche.

È anche vero che in una società che corre sempre di più, dove si cucina sempre meno in casa, dove le ore passate in cucina con la propria famiglia stanno ormai diventando una cosa rara, il rischio della perdita di queste tradizioni è molto vicino. ecco perché ho apprezzato in particolar modo l'idea dell'autrice, non di scrivere un libro qualsiasi di ricette, ma di scegliere un tema che permetta in qualche modo di salvare queste splendide tradizioni che si stanno perdendo.

L'idea di dividere il libro in capitoli legati alle quattro stagioni mi sembra, poi, davvero

Una scelta azzeccata, in quanto uno degli scopi principali del mettere in conserva un alimento è poter gustare i frutti della terra anche nelle stagioni successive e, con le preziose idee fornite in questo libro, lo possiamo fare gustando anche prodotti con sapori e idee particolari, magari speziati o con un tocco di creatività che sicuramente non potranno non essere apprezzate dal lettore.

Come cuoco, come pasticciere, nonché appassionato di questo splendido mondo culinario, mi sono detto: "prima di parlare bene di un libro, che deve ancora uscire, devo poterlo verificare anche solo per vedere che le ricette siano scritte correttamente e che non ci siano errori tecnici" e dopo aver chiesto un'anteprima del libro alle due autrici è iniziato il mio viaggio tra le sue meravigliose pagine. Non ho potuto a questo punto non confermare anche la professionalità e tecnicità con cui ha affrontato l'argomento Manuela; da sempre, infatti, ritengo che un libro debba offrire al suo fruitore delle verità, delle ricette che "riescano" e non solo una carrellata di proposte irrealizzabili e magari approssimative.

Non da ultimo non poteva ricadere la mia attenzione sulle

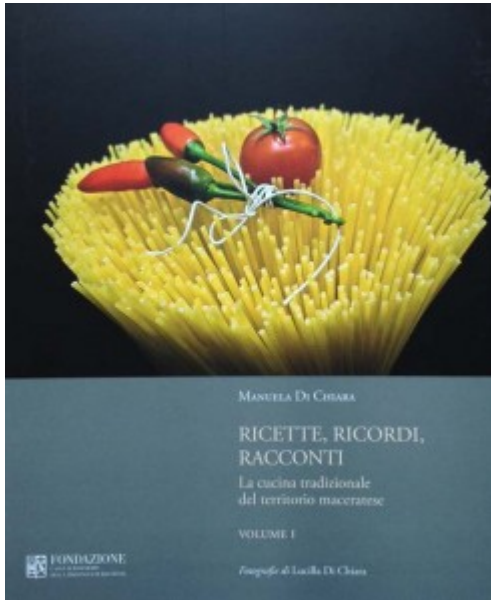
splendide fotografie di Lucilla nelle quali, con ogni singolo scatto, è riuscita a far percepire la bellezza delle materie prime utilizzate e ambientate in ogni singola stagione, facendo sì che, semplicemente guardando le foto, quasi quasi ci sembra già di sentire i gusti e i profumi di ogni singola ricetta.

Ben vengano libri come questi che sono in grado di trasformare la cucina in momenti di aggregazione con i nostri cari, passando magari qualche ora in più in cucina e qualche ora in meno davanti ad un computer.

Puoi scaricare [qui](#) l'indice del volume

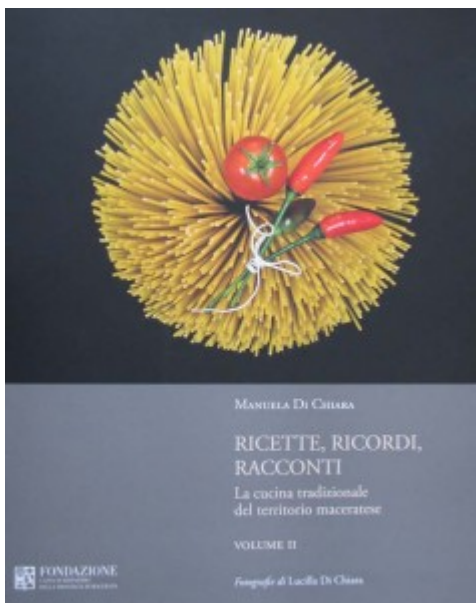
Puoi scaricare [qui](#) una ricetta del volume

“La cucina tradizionale del territorio maceratese”, un volume di Manuela di Chiara illustrato con foto di Lucilla Di Chiara con prefazione di Bruno Gambacorta



Nel corso dei millenni della nostra storia in Italia si sono incontrate le tradizioni dei tanti popoli con cui siamo venuti in contatto o che si sono insediati nel nostro territorio e lo hanno arricchito della loro cultura anche in ambito culinario e gastronomico.

Il nostro paese ha una geografia molto originale con le Alpi e la pianura padana al Nord e gli Appennini che si snodano lungo lo stivale che è circondato dal mare e questo fa sì che il clima delle differenti regioni sia assai variegato: freddo



asciutto in alta montagna, mite e mediterraneo nelle regioni costiere, umido al Nord e torrido, asciutto e solare al Sud.

Questa molteplicità di territori e di climi fa sì che l'agricoltura e l'allevamento forniscano una grandissima varietà di prodotti. Inoltre, nel corso dei secoli, i nostri antenati hanno selezionato raffinate tecniche di manipolazione degli alimenti che hanno dato origine a vini, oli, aceti, conserve, insaccati, formaggi di ogni genere.

La cucina tradizionale ha imparato a miscelare questi

innumerevoli ingredienti per realizzare dei piatti che mescolano con arte i sapori adattandosi alle esigenze del territorio in cui si vive, al suo clima ed ai ritmi delle varie stagioni dell'anno.

Questi due libri che presentiamo sono editi dalla Fondazione della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, e sono il III e IV volume della collana **“Ricette, ricordi, racconti”** scritti da Manuela Di Chiara ed illustrati con foto di Lucilla Di Chiara. Presentano **“La cucina tradizionale del territorio maceratese”** e raccontano come sono nate e si sono raffinate nel tempo le ricette tradizionali che hanno valorizzato la grande varietà e stagionalità dei prodotti della terra oltre alle carni degli animali da cortile, di quelli allevati nella stalla e della cacciagione.

Ogni ricetta è spiegata dettagliatamente per dare modo ai lettori di cimentarsi nella sua realizzazione.

Il volume può essere acquistato presso la libreria

“Il gatto con gli stivali”

Via Cesare Battisti, 50, 63018 Porto Sant'Elpidio,

tel e fax 0734900609

www.gattoconglistivali.com

e-mail ilgattoconglistivali@migamma.it

La Prefazione di Bruno Gambacorta

Prefazione di Bruno Gambacorta di "La cucina tradizionale del territorio maceratese" I volume della collana "Ricette, ricordi raccontati" di Manuela Di Chiara, foto di Lucilla Di Chiara

Un paio di anni fa il curatore di tg2 eat Parade Marcello Masi lanciò una proposta attraverso la nostra rubrica: creare un archivio audiovisivo del patrimonio di ricette che ogni comune italiano custodisce da decenni. L'idea era affidata all'entusiasmo delle Pro Loco, ma anche delle scuole, delle associazioni, di chi fosse stato in grado di far parlare davanti a una telecamera le signore di una certa età, che hanno ricevuto tanti anni fa l'eredità di saperi e sapori della loro famiglia e del loro territorio e che probabilmente non hanno avuto la possibilità di trasmetterla a figlie o nipoti perché il tempo e l'interesse da dedicare a questa "eredità" si sono ridotti drammaticamente.

Rimanemmo delusi perché nessuno dei nostri due milioni e oltre di ascoltatori ci ha poi fatto sapere nulla sulle iniziative da noi auspicate, mentre continuavano ad aumentare le manifestazioni dedicate all'enogastronomia e promosse da quelle stesse entità che avevano lasciato cadere nel

vuoto la nostra proposta. Non che le manifestazioni siano inutili: questa polemica sull'effimero

si è già sviluppata negli anni ottanta al tempo dell'estate Romana e non si sente il bisogno di riesumarla. Ben vengano gli eventi effimeri, purché basati su idee forti, su prodotti vivi e veri, su una continuità nel tempo e su un retroterra culturale. Però...

e arrivo all'argomento, cioè a questo bellissimo volume e all'opera omnia delle sorelle di

chiara: ciò che colpisce della loro impresa è la realizzazione

– con mezzi tradizionali – del tanto auspicato salvataggio dello straordinario giacimento di ricette, metodi di preparazione, cotture, abbinamenti, ingredienti e perfino espressioni gergali che ogni grande cuoca (o, più raramente, cuoco) porta con sé. Non solo, ma è evidente (e coronato da successo) lo sforzo di tradurre queste ricette nella gasterolingua del duemila, il che significa ipotizzare, provare e solo alla fine proporre al lettore un modo attuale per riprodurre i piatti in una versione che sia filologicamente accettabile ma anche plausibile, visto che ingredienti, metodi e strumenti di cottura sono in continua

mutazione. Questi volumi sono tanto più necessari quanto meno il territorio al quale attingono trova “cantori” e testimonial alternativi. Per fortuna il mecenatismo della Fondazione cassa di Risparmio della Provincia di Macerata e la paziente sapienza di Manuela e Lucilla hanno colmato la lacuna e con questo volume mettiamo in cassaforte gli ultimi segreti ancora a rischio. Non illudiamoci però che l'estinzione sia scongiurata del tutto: occorre che gli ingredienti descritti nelle prossime pagine continuino a essere prodotti almeno nella LoRo versione “moderna”, che i casari trovino remunerativo e gratificante alzarsi alle 4 di mattina per darci i loro formaggi, che i norcini restino

sul mercato nonostante la concorrenza dei grandi salumifici, che nuove malattie non distruggano gli allevamenti e che le razze autoctone recuperate con fatica negli ultimi anni mantengano una certa competitività.

Solo a queste condizioni le ricette qui raccolte potranno parlare una lingua a noi comprensibile, nonostante la raffinata “traduzione” realizzata dalle autrici.

Spero di aver sollecitato la vostra curiosità e soprattutto il vostro appetito. A me resta solo una domanda: dopo i dolci, il pesce, i primi e i secondi piatti, che cosa escogiteranno le sorelle Di Chiara per il prossimo volume?

Puoi scaricare [qui](#) l'indice del volume 3

Puoi scaricare [qui](#) l'indice del volume 4

Puoi scaricare [qui](#) una ricetta del volume 3

Puoi scaricare [qui](#) la ricetta del volume 4

**“La cucina marinara del
litorale maceratese”, un
volume di Manuela di Chiara
illustrato con foto di
Lucilla Di Chiara con
prefazione di Paolo Massobrio**



Nel corso dei millenni della nostra storia in Italia si sono incontrate le tradizioni dei tanti popoli con cui siamo venuti in contatto o che si sono insediati nel nostro territorio e lo hanno arricchito della loro cultura anche in ambito culinario e gastronomico.

Il nostro paese ha una geografia molto originale con le Alpi e la pianura padana al Nord e gli Appennini che si snodano lungo lo stivale che è circondato dal mare e questo fa sì che il clima delle differenti regioni sia assai variegato: freddo asciutto in alta montagna, mite e mediterraneo nelle regioni costiere, umido al Nord e torrido, asciutto e solare al Sud.

Questa molteplicità di territori e di climi fa sì che l'agricoltura, l'allevamento e la pesca forniscano una grandissima varietà di prodotti. Inoltre, nel corso dei secoli, i nostri antenati hanno selezionato raffinate tecniche di manipolazione degli alimenti che hanno dato luogo a vini, oli, aceti, conserve, insaccati, formaggi di ogni genere.

La cucina tradizionale ha imparato a miscelare questi innumerevoli ingredienti per realizzare dei piatti che mescolano con arte i sapori adattandosi alle esigenze del territorio in cui si vive, al suo clima ed ai ritmi delle varie stagioni dell'anno.

Il libro che presentiamo è edito dalla Fondazione della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, è il secondo volume della collana "**Ricette, ricordi, racconti**" scritto da Manuela Di Chiara ed illustrato con foto di Lucilla Di Chiara.

Presenta **“La cucina marinara del litorale maceratese”** e racconta come sono nate e si sono raffinate nel tempo le ricette di pesce tipiche di questa zona che valorizzano con ingredienti locali la produzione ittica del litorale marchigiano.

Ogni ricetta è spiegata dettagliatamente per dare modo ai lettori di cimentarsi nella sua realizzazione.

Il volume può essere acquistato presso la libreria

“Il gatto con gli stivali”

Via Cesare Battisti, 50, 63018 Porto Sant’Elpidio,

tel e fax 0734900609

www.gattoconglstivali.com

e-mail ilgattoconglstivali@migamma.it

La Prefazione di Paolo Massobrio

Prefazione di Paolo Massobrio di “La cucina marinara del litorale maceratese” II volume della collana “Ricette, ricordi racconti” di Manuela Di Chiara, foto di Lucilla Di Chiara

Non voglio sottrarmi a una promessa fatta un pomeriggio d’inverno a Manuela, ma davvero sono imbarazzato ad aggiungere parole a questa opera straordinaria, bellissima, avvincente, che mai mi sarei aspettato di trovare così ricca di gusto... e così profonda. Mi sono guardato il libro, ricetta per ricetta, colpito immediatamente dalla fotografia di Lucilla, che

davvero ha colto di ogni pesce l'anima, la vitalità. ecco: la vitalità. Questo è un libro vivo dove anche la memoria diventa vita, richiamando l'accezione esatta della parola tradizione, che appunto "trae" dal passato ciò che interessa al nostro presente. e le fotografie messe come una sorpresa tra le pagine, è come se facessero vibrare il mare coi suoi antichi pescherecci, le attese delle donne a casa e poi l'arrivo degli uomini sulla battigia. Mi ha commosso leggere l'introduzione di Manuela, perché ancora una volta mi ha confermato che quando si scrive lo si fa sempre per qualcuno: un padre, una madre, un popolo al quale si appartiene. e la vita che segue, dopo gli anni dell'infanzia, è solo e sempre la realizzazione del sogno della giovinezza. Lo diceva Giovanni Paolo II, ma anche Pavese scrisse: "Un solo documento ci interessa sempre e riesce nuovo: ciò che sapevamo fin da bambini". ebbene Manuela parte da lì, dal ricordo della sua città, Civitanova Alta, della quale conosce le curve, gli umori, gli odori e quindi anche quando è il momento di fare festa o quando è invece quello della mestizia. Ma in entrambi i casi c'è un piatto che corrobora, che comunica qualcosa,

perché nel microcosmo di un paese c'è la cifra di una civiltà, ma ancor più vibra l'essenza del dono, che è proprio la percezione di essere in un posto che sta al centro del mondo.

e anche noi siamo al centro dell'Universo: tutto ruota perché sia permessa la vita dell'uomo sulla terra. e in un paese che ha una storia marinara, l'idea del dono è forse più palese che in qualsiasi altra parte. ora pensate a cosa sia, dal punto di vista culturale, aver messo in questo libro le antiche ricette marchigiane, riproponendole alle generazioni che, forse, si sono perse un pezzo di storia, molto spesso cancellata dalla televisione, dall'omologazione, dalla rincorsa di una vita che manca proprio di sorpresa. e invece un piatto, che ha dentro di sé i saperi, le fatiche, le intuizioni di un popolo che ha sedimentato gusti nel corso dei secoli, diventa non solo una sorpresa ma un racconto. di questo libro, bellissimo (scusate

se mi ripeto, ma le fotografie dei piatti sono invitanti, perfette, quasi come una pietanza a portata di mano) ho poi apprezzato

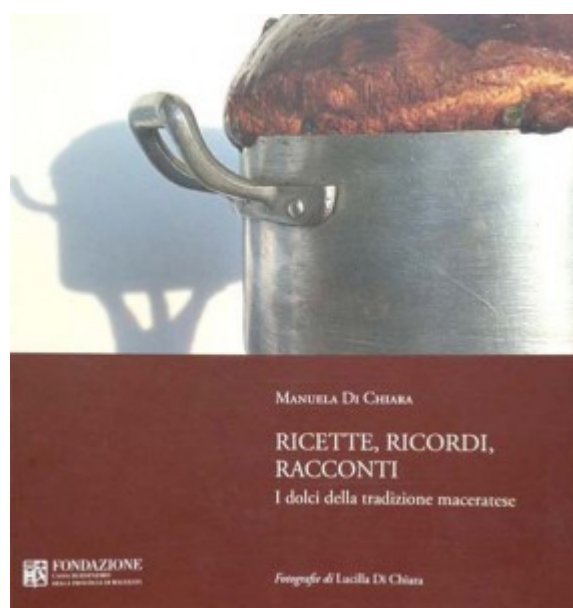
la scansione delle ricette secondo quell'altro elemento che racconta la centralità dell'uomo: le stagioni. e ci sono pesci e piatti per tutte le stagioni, così come ci sono odori e colori a ogni cambiamento, quasi ad accompagnare la vita di noi tutti su una strada che è lastricata di bellezza e gusto. Questo libro, ne sono certo, rimarrà una pietra miliare non solo per chi sarà invogliato a ripercorrere attraverso un piatto (che è comunicazione di un affetto) la storia di un qualcosa che gli appartiene, ma lo sarà anche per la ristorazione marchigiana. Sono grato dunque a Manuela e a Lucilla per il dono di avermi coinvolto con queste poche righe nel loro modo di sentire; gli sono grato perché un libro come questo non l'ho mai visto. È un di più, è un qualcosa che muove, proprio come il mare che viene evocato. Non si può restare indifferenti (in cucina, a casa, quando

si pensa con affetto a un amico che viene a farci visita), dopo aver scoperto un pesce dimenticato, una tecnica di cottura, un accostamento, insomma un ingrediente che va nel cuore della parola chiave di questo libro, che è proprio sorpresa. Lo è stato per me; lo sarà per te che inevitabilmente lo sfoglierai... con "succulento" interesse.

Puoi scaricare [qui](#) l'indice del volume

Puoi scaricare [qui](#) una ricetta del volume

“I dolci della tradizione maceratese” un volume di Manuela di Chiara illustrato con foto di Lucilla Di Chiara con prefazione di Beppe Bigazzi



Nel corso dei millenni della nostra storia in Italia si sono incontrate le tradizioni dei tanti popoli con cui siamo venuti in contatto o che si sono insediati nel nostro territorio e lo hanno arricchito della loro cultura anche in ambito culinario e gastronomico.

Il nostro paese ha una geografia molto originale con le Alpi e la pianura padana al Nord e gli Appennini che si snodano lungo lo stivale che è circondato dal mare e questo fa sì che il clima delle differenti regioni sia assai variegato: freddo asciutto in alta montagna, mite e mediterraneo nelle regioni costiere, umido al Nord e torrido, asciutto e solare al Sud.

Questa molteplicità di territori e di climi fa sì che l'agricoltura e l'allevamento forniscano una grandissima varietà di prodotti. Inoltre, nel corso dei secoli, i nostri

antenati hanno selezionato raffinate tecniche di manipolazione degli alimenti che hanno dato luogo a vini, oli, aceti, conserve, insaccati, formaggi di ogni genere.

La cucina tradizionale ha imparato a miscelare questi innumerevoli ingredienti per realizzare dei piatti che mescolano con arte i sapori adattandosi alle esigenze del territorio in cui si vive, al suo clima ed ai ritmi delle varie stagioni dell'anno.

Il libro che presentiamo è edito dalla Fondazione della Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, è il primo volume della collana **"Ricette, ricordi, racconti"** scritto da Manuela Di Chiara ed illustrato con foto di Lucilla Di Chiara. Presenta **"I dolci della tradizione maceratese"** e racconta come queste ricette siano state inventate per celebrare i giorni di festa seguendo il corso delle stagioni dell'anno e si siano tramandate raffinandosi nel tempo.

Ogni ricetta è spiegata dettagliatamente per dare modo ai lettori di cimentarsi nella sua realizzazione.

Il volume può essere acquistato presso la libreria

"Il gatto con gli stivali"

Via Cesare Battisti, 50, 63018 Porto Sant'Elpidio,

tel e fax 0734900609

www.gattoconglistivali.com

e-mail ilgattoconglistivali@migamma.it

La prefazione di Beppe Bigazzi

Prefazione di Beppe Bigazzi di "I dolci della tradizione maceratese" I volume della collana "Ricette, ricordi racconti" di Manuela Di Chiara, foto di Lucilla Di Chiara

Considero un privilegio e un onore aver potuto leggere le bozze di questo splendido libro. Ero

in credito verso nostro Signore per la crescente nausea derivante dalla lettura di libri di cucina

– anche di grandi editori – doverosa per il lavoro che svolgo. naturalmente non ho mai passato

sotto silenzio gli orrori di pagine scritte senza conoscenza, senza amore, senza passione: libri che ho, spesso, definito orrori.

L'autrice di questo libro, in un colpo solo, mi ha ripagato di anni di nausee e tormenti. in

questo libro ha riversato amore, conoscenza, sperimentazione. di più ha scritto, come non sono soliti fare i nostri storici, un fulminante, brevissimo saggio sulla evoluzione della nostra società, passata in troppo breve tempo da una dignitosa, colta, responsabile povertà ad una ricchezza senza cultura, senza dignità senza responsabilità. e l'ha scritto con delicata leggerezza. Senza anatemi.

Brava la bisnonna Filomena, brava la nonna... bravissima l'autrice... che, con semplicità e

amore, con fiuto e conoscenza ha saputo darci un ricettario che è anche uno spaccato di costumi, abitudini, doveri, amori del passato. Un libro gentile e scientifico scritto con l'amore che solo chi è vissuto e vive amando i propri simili può esprimere.

Potrebbe, questo utile e bel libro essere adottato nelle scuole? Secondo me dovrebbe.

il perché è scritto nelle cinque pagine di apertura: non solo gastronomia che pure, come ricorda l'autrice, è parte fondamentale della cultura di un popolo.

La conoscenza è la base di ogni agire umano: detto così appare come una banale verità. Ma

quante volte questo accade nella realtà? chi si preoccupa più d'insegnarlo?

La capacità di creare con poche parole splendide immagini di vita e di dare straordinari consigli.

La stessa suddivisione delle ricette dà una precisa idea di una società che gioiva di poco, perché aveva presenti i doveri e le responsabilità: "... 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..."

Bisnonna, nonna, mamma, quanto è fortunata la nostra autrice e quanto sono state fortunate la bisnonna, la nonna e la mamma ad avere una così straordinaria discendente. Ma forse fortunata non è la parola giusta. non si tratta di fortuna, ma di capacità di svolgere un compito che oggi non riesce a svolgere più nessuno, o quasi.

Ciò premesso sono felice di sottolineare quanto siano esaurienti, ben fatte, colte, armoniche le

singole ricette. Si potrebbe dire che l'autrice prende per mano il lettore e con amore e conoscenza lo introduce in un mondo sereno e che dà felicità. Quella felicità che non deriva dal possesso delle cose o dal donare cose ai propri cari, ma dal donare loro la conoscenza fatta di esperienza e amore.

Puoi scaricare [qui](#) l'indice del volume

Puoi scaricare [qui](#) una ricetta del volume

Dietetica Cinese CEA, Presentazione

Lucio Sotte

▪ *Editor del Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese*

È con vero piacere che presento ai lettori questo VI volume della Collana "Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese" dedicato alla "Dietetica Cinese".

Quest'opera si differenzia da quelle che la precedono per 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 ed 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 nel II capitolo 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 dell'Agopuntura e della Medicina Cinese.

Fin da quando nel 1983 ho visitato la Cina per la prima volta, sono stato colpito dalla sua grande tradizione culinaria ed ho intuito che dietro di essa ci doveva essere 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 ed 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 questo 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.,

e 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 psico-neuro-endocrino-immunologia 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 d.C.. 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 fino ad ora loro assegnati. Non solo dunque compiti nutritivi, respiratori, emuntori, ma anche grandi ruoli di *input* ed *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-piccante-dolce-salato), sulla "tendenza direzionale" (emersione-immersione-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 1500 opera di Pierandrea Mattioli, un famoso medico senese dell'epoca: si tratta dei Commentari 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 II secolo a.C., cioè 17 secoli prima, ed utilizzati ininterrottamente fino al XV secolo d.C.. Nei Commentari del Mattioli si parla delle "qualità primarie" dei cibi e dei farmaci che sono molto simili alla "nature" degli stessi descritta 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 raddensa, l'acre raccoglie, il piccante taglia, il dolce ammorbidisce, il grasso dissolve, l'acido raddensa, il salato essicca, l'amaro purifica, il pungente dissipa. Anche in questo 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 due 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 molti punti di vista, certamente hanno alcuni elementi di verità purtroppo dimenticati che forse può valer 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 ad ogni sapore equivalgono una serie di effetti terapeutici per cui il fatto che un cibo ne sia caratterizzato è indice della sua attività nutritiva ma anche 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 8 soli recettori, di distinguere moltissimi odori. Per comprendere come questa disciplina possa avere un grande sviluppo, basta pensare che nel genere umano sono stati individuati fino ad ora alcune centinaia di recettori olfattivi ed in alcuni animali in numero è di gran lunga maggiore. È immaginabile che si possa insegnare al “naso

elettronico" a riconoscere "l'odore" di alcune malattie ed 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 utilizzata 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 XI del volume si affronta ad esempio il trattamento delle obesità: è uno dei settori in cui si possono creare 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 ad un inquadramento di medicina cinese, la natura degli alimenti in relazione alla costituzione yin o yang del paziente ed 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 tratte 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’utilizzo delle “sue regole” per la scelta dei “nostri cibi”. Le ricette che presentiamo alla fine del volume sono delle esemplificazioni sul modo utilizzare la nostra tradizione culinaria alla luce della dietetica cinese.

Quanto affermato fino ad ora 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 ed insostituibili nella nostra gastronomia, erano sconosciuti in Europa prima della scoperta delle Americhe ed i nostri antenati nel Medio Evo, non conoscevano né il cacao, né il tè, né il caffè oggi largamente diffusi nel nostro continente. Lo stesso si può dirsi di alcuni tipi di frutta come la nespola giapponese, il kiwi, le arance, il limone attualmente coltivati nel nostro paese 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”.

Anche le tecniche di cottura dei cibi e gli strumenti della cucina possono 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 ed 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 un a ciotola per ogni commensale. Il piattino serve per assaggiare le varie portate, mentre la ciotola serve generalmente per contenere il riso. C'è poi una tazza per le bevande che in genere vengono servite calde ed 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 molto semplice che si adatta mirabilmente alla cucina cinese ed 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 con le pietanze. Facendo ruotare questo piano, ogni commensale può far arrivare il piatto di portata proprio davanti a sé per servirsi comodamente delle varie 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 afferrarlo senza deturparlo seguendo, come è ovvio, la logica yin-yang. La bacchetta 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 '500 descrivendo i costumi cinesi nei Commentari della Cina – 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 afferrandole delicatamente appunto con questi delicati bastoncini.

Una 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 Oshava nella prima metà del XX secolo, la dietetica cinese è nata in Cina ed ha una storia millenaria. Sebbene in entrambe le dietetiche gli alimenti vengono 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, come invece accade nel caso della macrobiotica, gli alimenti di origine animale: né le carni e tantomeno il pesce, i molluschi ed 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 ridurre il consumo

semplicemente perché si tende ad 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 ed 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 volume.

Si conclude con questo VI 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 che è durato molti anni ed ha coinvolto tra autori e collaboratori quasi 50 colleghi che da moltissimi anni operano nelle più importanti Scuole di Agopuntura e Medicina Cinese in tutta Italia, li ringrazio tutti 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 30 anni or

sono – quando in Italia 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 ed Occidente.

Dietetica ed alimentazione: il progetto

Lucio Sotte

Alimentarsi correttamente significa fornire all'organismo tutte le sostanze che gli necessitano per il mantenimento dei suoi complessi sistemi.

La dietetica occidentale ci spiega quanti macro e micronutrienti sono necessari per una corretta alimentazione, di quante calorie abbiamo bisogno e quanti liquidi dobbiamo introdurre per compensarne le perdite.

La dietetica cinese ci suggerisce invece se usare cibi di natura calda o fredda e quali sapori privilegiare per tonificare gli organi ed i visceri più deboli e promuovere la circolazione dell'energia e del sangue.

Anche in questo caso la sinergia tra i due sistemi crea effetti di sommazione che sono utilissimi per il mantenimento del benessere psicofisico e la prevenzione e la terapia delle malattie.

Questa rubrica è dedicata allo studio ed al confronto tra le varie scuole dietetiche orientali ed occidentali per illustrare l'efficacia di modelli alimentari ormai dimostrata da numerosissimi studi di E.B.M e per chiarirne indicazioni, applicazioni e limiti. Inoltre in questa rubrica affronteremo anche il tema delle tecniche di manipolazione degli alimenti che vanno dal sistema di cottura a quello di conservazione perché la preparazione del cibo ne modifica in maniera significativa le caratteristiche nutrizionali delle quali occorre tenere conto nell'adozione di qualsivoglia regime dietetico. Questo argomento è generalmente omissso quando si parla di dietetica e nutrizione e questo è un gravissimo errore al quale vogliamo porre rimedio.