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

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

Le spezie medicinali della farmacologia cinese

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La calorificazione nella medicina cinese: modalità e scopi

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

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

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

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

– sindromi da freddo alla milza ed allo stomaco;

– sindromi collassiali da deficit dello yang;

– sindromi da penetrazione del freddo nei meridiani.

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

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

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

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

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

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

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

I farmaci riscaldanti sono ovviamente di natura molto calda ed

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

La cannella

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

ramo di cannella

denominazione cinese: gui zhi

denominazione farmaceutica: ramulus Cinnamomi

denominazione latina: Cinnamomum cassia, ramulus

meridiani destinatari: polmone, vescica, cuore

sapore e natura: piccante, dolce, tiepido

dosaggio: 3-9 g

azioni e indicazioni:

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

eccesso della superficie.

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

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

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

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

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

corteccia della cannella

denominazione cinese: rou gui

denominazione farmaceutica: cortex Cinnamomi

denominazione botanica: Cinnamomum cassia, cortex

meridiani destinatari: milza, rene, fegato, vescica

sapore e natura: piccante, dolce, caldo

dosaggio: 0.9-3 g

azioni e indicazioni:

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

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

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

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

ricette e combinazioni:

1. sindromi da insufficienza dello yang:

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

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

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

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

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

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

Lo zenzero

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

zenzero fresco

denominazione cinese: sheng jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis recens

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma recens

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: polmone, stomaco

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

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

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

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

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

ricette e combinazioni:

1. vomito:

– da freddo allo stomaco, con tuber Pinelliae;

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

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

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

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

zenzero preparato

denominazione cinese: gan jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma

dosaggio: 3-12 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, polmone, rene

sapore e natura: piccante, caldo

azioni e indicazioni:

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

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

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

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

ricette e combinazioni:

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

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

il chiodo di garofano

denominazione cinese: ding xiang

denominazione farmaceutica: flos Caryophylli

denominazione botanica: Eugenia caryopyllata, flos Syzygium aromaticum, flos

dosaggio: 1.5-4.5 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

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

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

ricette e combinazioni:

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

Il seme di finocchio

denominazione cinese: xiao hui xiang

denominazione farmaceutica: fructus Foeniculi Vulgaris

denominazione botanica: Foeniculum vulgare, fructus

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: stomaco, fegato, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

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

– *esercita azione analgesica*.

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

Il pepe

pepe lungo

denominazione cinese: bi bo o bi ba

denominazione farmaceutica: fructus Piperis longi

denominazione botanica: Piper longum, fructus

meridiani destinatari: stomaco, grosso intestino

sapore e natura: piccante, caldo

dosaggio: 1.5-4.5 g

azioni e indicazioni:

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

– uso topico nei dolori dentari.

– coadiunvante nelle forme di epilessia.

pepe nero

denominazione cinese: hu jiao

denominazione farmaceutica: fructus Piperis nigri

denominazione botanica: Piper nigrum, fructus

meridiani destinatari: stomaco e grosso intestino

sapore e natura: piccante e caldo

dosaggio: 2-4 g

azioni ed indicazioni:

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

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

Bibliografia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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