Excursus sulla dietetica cinese

Nicolò Visalli*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

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

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

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

—

La storia

La storia della dietetica parte nel periodo preistorico in cui gli eccessi climatici penetravano nell'organismo e il grande apporto di cibi crudi provocava disturbi gastrointestinali.

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

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

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

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

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

con il padre. L'Imperatore gli propose allora che avrebbe graziato tutti, compresi gli schiavi, se avesse trovato una soluzione per l'acqua, e gli concesse 3 anni di tempo.

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

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

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

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

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

della Zuppa e dei liquidi).

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

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

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

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

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

radix Rubiae, seppia, quaglie, abalone (orecchie di mare),

bisogna osservare che tre di questi sono alimenti.

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

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

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

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

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

Sun Si Miao affermò nei suoi manoscritti che un bravo medico deve comprendere l'eziologia, curare con la dieta ed eventualmente passare ai farmaci: "Attraverso l'alimentazione

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

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

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

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

250 g farina di grano

150 g zucchero

250 g uova intere

Lievito q.b.

50 g mandorle dell'albicocca.

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

Durante la dinastia Tang, periodo di massimo sviluppo della dietetica, uscirono numerosi libri proprio su questo argomento

oltre al già menzionato contributo di Sui Si Miao.

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

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

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

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

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

maltosio, fritto di pesce, giuggiole, varie verdure e frutta candita, altri alimenti difficili da digerire possono produrre una ricaduta piretica".

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

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

Durante la dinastia Yuan (1279–1368), dinastia proveniente dalla Mongolia, ma che rimase comunque cinese, non ci furono rallentamenti nella conoscenza della dietetica anzi si ebbe un ulteriore sviluppo. Nel libro l'Essenza degli alimenti scritto da Hu Sihui si trovano richiami ad una dieta che migliori la resistenza fisica e non tratti solo la malattia.

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

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

È inoltre contenuta una meravigliosa relazione tra

alimentazione e salute.

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

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

Egli contò solo sulle proprie forze e non si fidò dell'esperienza altrui, verificando personalmente in tutta la Cina i dati e grazie al suo operato e alle persone come lui la MTC è divenuta una medicina con delle basi solide.

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

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

Oggi il livello più elevato di vita si trova in Italia e in Giappone, ma gli italiani sono, più calmi e tranquilli. Inoltre in Italia c'è più "umorismo", l'italiano non perde l'umorismo neanche nella difficoltà, ha sempre voglia di scherzare. Infatti nell'eziologia della MTC sono presenti i 7 fattori emotivi e mantenendo un equilibrio tra loro avremo una

maggiore longevità e non ci si ammalerà. Poi in Italia c'è un uso costante del sapore acido. L'acido scioglie le masse, in più si beve vino (xuan), e si eccede molto meno che in Giappone con i super alcolici, mentre in Cina purtroppo oggi si bevono molti super alcolici.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La natura

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

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

Il sapore

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

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

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

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

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

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

La relazione con i meridiani

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

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

1) La ricerca del successo terapeutico attraverso gli alimenti

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

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

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

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

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

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

"Il cielo nutre l'uomo attraverso i 5 Qi

La terra nutre l'uomo attraverso i 5 sapori

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

I 5 sapori entrano nella bocca, si depositano nello Stomaco e

nell’Intestino Tenue.

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

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

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

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

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

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

“Solo odiando la malattia si ingerisce il farmaco” questo detto cinese non solo è valido per l’assunzione di farmaci ma anche per le altre tecniche come l’agopuntura, il martelletto,

e soprattutto per i bambini. Al contrario nella dietetica non si deve sviluppare l'odio ma il piacere, infatti il benessere tramite la terapia mi conduce alla felicità, questa è una direzione verso cui l'umanità si dovrebbe muovere.

Dietologia e MTC

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

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

Tutti i medici del passato, erano famosi "tai fu" e allo stesso tempo anche dietologi come ad esempio Sun Si Miao.

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

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

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

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

La dietologia tradizionale può prescindere dalla preparazione, scelta e cottura dei cibi, infatti cinque secoli fa la conoscenza dei 5 sapori era già abbastanza sviluppata. Nel

Neijing ritroviamo una parte notevolmente evoluta della dietetica, questo perché la malattia è uno squilibrio tra i 5 movimenti o fasi, un eccesso di fattori patogeni esterni o fattori emotivi interni. Questi sono i principi alla base della dietetica. Bisogna pertanto riequilibrare Yin-Yang e i 5 movimenti. Le altre metodologie sono rappresentate dall'agopuntura e dalla farmacologia. Tutti i farmaci sono divisi tra Yin-Yang, la natura calda-tiepida-fresca-fredda e i 5 sapori. Di conseguenza si utilizza esattamente la sostanza secondo l'eziologia.

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

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

I Principi fondamentali

Tre sono i principi fondamentali

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

Solo attraverso questi principi si arriverà ad una azione mirata.

Per quanto riguarda il Sapore le caratteristiche sono:

il Dolce e soprattutto il Piccante espandono lo Yang.

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

Il Neutro ha una grande penetrazione Yang.

Il Salato è un emolliente Yin.

Secondo i quattro Qi si considera che:

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

Secondo la Direzione si considera che:

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

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

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

Se da Caldo si utilizza il freddo con alimenti come:

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

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

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

Il Fegato ama l’Agro e disprezza il Piccante

La Milza ama il Dolce e disprezza l’Agro

Il Polmone ama il Piccante e disprezza l’Amaro

Il Rene ama il Salato e disprezza il Dolce

Il Cuore ama l’Amaro e disprezza il Salato

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

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

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

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

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

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

“Ciò a cui fanno male i 5 sapori è vedere ciò che si preferisce, senza eccessi”.

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

La quintessenza è invece costituita dal Jing.

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

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

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

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

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

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

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

Funzionalità degli organi interni

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

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

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

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

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

Ricette per gli organi interni

Tonico Yang del Rene

- Quaglia e Uovo di quaglia
- Semi di loto privati del cuore 10g
- Datteri rossi 20g
- Shan liao 20gr
- semen Dolycoris 20gr (Bai Biandou)
- Qian Shi (semen Uriales) 10gr
- Riso 40-50gr

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

Deficit di Yang del Rene.

Carne ovina ad libitum a fette sottili

- Cipolla

– Zenzero fresco

– Mandorle

– Sale q.b.

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

Sindromi asteniche da deficit del Rene.

– Anatra maschio vecchia (più di 3 anni).

– Cordiceps sin. 15 g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La membrana dello stomaco di ovini e suini può favorire l'intervento sul sistema immunitario. La placenta umana disseccata con aggiunta di liquirizia si usa per la cura di retiniti e infiammazione della cornea ed anche per le uveiti. Ed ancora in qualche ospedale di MTC si somministrano estratti di ghiandole endocrine.

Differenziazione diagnostica

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

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

In primavera aumenta la prevalenza sul Fegato e sulla Vescica Biliare per cui si deve tonificare il Fegato con pappe di riso

e verdure fresche, riso e datteri rossi e germogli di bambù.

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

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

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

Nella fine estate (e nei 18 giorni finali di ogni stagione) l'organo attivato è la Milza che è il mare dei cereali e del Qi posteriore ed è connessa con lo Stomaco. Bisogna dunque tonificare la Milza per tonificare tutto il corpo, quindi la Milza deve essere tonificata in tutte le stagioni, a questo scopo si usano il riso, i datteri, il ginseng, i panini al vapore con Poria cocos, la pasta shan liao, il riso bianco con Poria cocos.

Possiamo inoltre tonificare con due categorie di alimenti:

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

Differenziare sempre la diagnosi e tener conto della stagione.

L'eminente medico Zhang Zhong Jing a tal proposito scrisse: "In primavera non il Fegato, in estate non il Cuore, in

autunno non i Polmoni, in inverno non il Rene, in nessuna stagione la Milza".

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

La stagione rispetto ai 4 Qi e i 5 sapori

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

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

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

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

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

Di natura neutra: legumi, soia gialla, sesamo, latte materno,

riso, fagioli per tonificare Milza e Stomaco.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

In Cina dal 1950 questo lavoro si è iniziato a fare sulla popolazione. Per esempio nel quadro di calore-umidità non è

possibile mangiare cibi dolci o grassi. Nel quadro da vento-freddo non si devono mangiare prodotti ittici.

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

Riferimenti bibliografici

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

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

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

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

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

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