

# 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):

<b>Elemento</b>	<b>Stagione</b>
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 frittiture 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)