

I Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese: al servizio dei medici agopuntori italiani

Lucio Sotte*

La Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese che ho diretto dal 1990 al 2008 inaugura l'iniziativa dei Quaderni di Medicina Naturale a partire dal 1993 per venire incontro all'esigenza di introdurre per la prima volta in Italia alcuni argomenti monografici inediti di medicina cinese. In realtà già in precedenza alcuni argomenti monografici erano stati trattati in numeri speciali della rivista come era accaduto nel 1988 con l'edizione del volume Teoria e Pratica del Massaggio Cinese, nel 1989 con il volume Le Cefalee in Medicina Tradizionale Cinese, nel 1992 con il volume Il Massaggio Pediatrico Cinese.

Segue l'elenco dei Quaderni di Medicina Naturale editi con una breve presentazione di ogni singolo volume.

TEORIA E PRATICA DEL MASSAGGIO CINESE

Lucio Sotte, Fu Bao Tian – Civitanova Marche – 1988

Nel dicembre del 1987 ho incontrato presso l'ospedale di Gubbio Fu Bao Tian, un medico cinese esperto di medicina cinese e laureato anche in medicina occidentale, che stava frequentando uno stage semestrale presso il Reparto di

Otorinolaringoiatria.

Da questo incontro nasce l'idea di approfondire con il suo aiuto alcune discipline della medicina tradizionale cinese poco conosciute in Italia: in particolare il massaggio cinese e la farmacologia.

A gennaio del 1988 inauguro uno stage sul massaggio cinese che si tiene in più sessioni a Civitanova Marche, presso il mio ambulatorio, con la partecipazione del dott. Fu Bao Tian e di tutti i docenti della Scuola Italiana di Medicina Cinese di Bologna.

Il volume presenta per la prima volta al mondo medico ed accademico italiano una sintesi degli argomenti trattati in questo stage ed è accompagnato anche da un video realizzato allo scopo di dare una dimostrazione pratica della teoria del massaggio trattata nel testo.

Il lavoro di questo stage e la stampa del volume sono l'occasione per l'inaugurazione dei primi corsi di massaggio cinese per non medici che vengono organizzati dalla Scuola Italiana di Medicina Cinese presso le strutture didattiche dell'Ospedale Rizzoli di Bologna a partire dall'autunno del 1988.

LE CEFALEE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE, AGOPUNTURA, FARMACOTERAPIA E MASSAGGIO

Lucio Sotte – Forlì – 1989

Fino alla prima metà degli Anni '80 il mondo medico italiano

identifica la medicina cinese con l'agopuntura che è senza dubbio la sua tecnica di terapia più diffusa in Occidente e particolarmente in Italia.

È soltanto con il primo viaggio di studio in Cina, compiuto nel mese di aprile del 1983, che realizzo, visitando i Colleges di Medicina Cinese di Shanghai e di Nanchino e l'Ospedale Guan An Men di Pechino, che la medicina cinese comprende anche altre metodiche di terapia che in Cina vengono utilizzate anche di più dell'agopuntura come, ad esempio la farmacologia ed il massaggio.

Questo testo è forse la prima testimonianza del tentativo di introdurre in Italia questa nuova visione più completa della medicina tradizionale cinese: l'inquadramento delle cefalee è riferito principalmente al loro trattamento in agopuntura, ma in appendice compaiono anche le linee generali di terapia da utilizzare applicando il massaggio o la terapia con fitofarmaci cinesi.

IL MASSAGGIO PEDIATRICO CINESE

Lucio Sotte – Civitanova Marche – 1992

Dopo l'edizione effettuata nel 1988 del volume Teoria e Pratica del Massaggio Cinese, la Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese presenta nel 1992 questo secondo volume dedicato al massaggio pediatrico. utilizzato molto frequentemente nel trattamento delle patologie pediatriche sia perché è accettato maggiormente dai piccoli pazienti, sia perché è particolarmente utile per la terapia di numerose malattie del bambino.

L'applicazione del massaggio nel bambino richiede lo studio della sua specifica anatomofisiologia energetica che è diversa da quella dell'adulto: ciò accade perché alcuni agopunti ed alcune zone di applicazione del massaggio hanno una

localizzazione del tutto particolare ed anche perché nel paziente pediatrico viene utilizzata la tecnica originale del massaggio della mano, delle dita e dell'avambraccio basata sulla localizzazione in questi distretti di punti specifici della prima infanzia.

Il volume è riccamente illustrato e fornisce così la possibilità di iniziare la pratica del massaggio pediatrico guidati sia dal testo che dalle immagini che illustrano la modalità di esecuzione delle varie manovre e manipolazioni.

TERAPIA CLINICA IN AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE

Volume I – Le otto regole terapeutiche, la reumatologia, le cefalee. p.gg 160

Volume II – La cardiologia, la broncopneumologia, la gastroenterologia, la ginecologia, l'ostetricia, l'urologia, l'otoiatria, la dermatologia, l'oculistica. p.gg 224

G. Di Concetto – Civitanova Marche – 1993

Uno degli ostacoli maggiori che il medico occidentale incontra quando si avvicina alla medicina cinese consiste nell'acquisire il suo metodo diagnostico. Tale acquisizione comporta un duplice lavoro: mettere temporaneamente da parte le moderne metodiche diagnostiche occidentali, già assimilate e maturate, e, contemporaneamente, ragionare esclusivamente con le antiche metodiche estremo-orientali.

Tutti i sintomi e segni di malattia raccolti attraverso i quattro metodi semeiologici classici (ispezione, auscultazione-olfattazione, interrogatorio e palpazione) debbono essere sottoposti all'analisi secondo le otto regole diagnostiche (interno-esterno, deficit-eccesso, freddo-calore, yin-yang).

Il passo successivo consiste nell'inquadramento dei segni e sintomi secondo il criterio delle sindromi degli organi e visceri.

Questo volume intende fornire al lettore un quadro sintetico e chiaro dei fondamenti del procedimento diagnostico cinese attraverso l'analisi delle otto regole e quella delle sindromi degli organi e visceri, affronta poi la reumatologia e le cefalee.

Il secondo volume delle Terapia Clinica in Agopuntura e Medicina Cinese completa le applicazioni diagnostiche e terapeutiche nelle patologie respiratorie, cardiovascolari, gastroenteriche, ostetrico-ginecologiche, dermatologiche, urologiche e neurologiche.

AGOPUNTURA CINESE

L'azione energetica degli agopunti più famosi e la loro utilizzazione nella pratica clinica. p.gg. 158

E. De Giacomo, C. Schiantarelli – Civitanova Marche – 1994

Gli autori selezionano circa 130 agopunti, i più importanti, i più utilizzati, i più potenti e ne descrivono dettagliatamente tutte le caratteristiche. Apprendiamo così la denominazione cinese, la sigla internazionale, la denominazione occidentale di ogni punto. Seguono la localizzazione anatomica e le indicazioni secondo gli antichi testi di medicina e gli autori più famosi. Gli autori descrivono poi l'azione energetica dell'agopunto e la commentano lungamente, dando tutte le principali indicazioni cliniche e le associazioni sintomatiche. È inoltre molto interessante la differenziazione tra punti che presentano azioni simili e talora sovrapponibili, indispensabile per impostare la prescrizione

clinica.

RICETTE NATURALI CINESI

L'azione energetica delle ricette più famose e la loro utilizzazione nella pratica clinica. p.gg. 240

L. Sotte – Civitanova Marche – 1994

Quando ho firmato nel 1990 il primo protocollo di collaborazione con l'Università di Medicina Cinese di Canton a nome della Scuola Italiana di Medicina Cinese è stata decisa una lista di prescrizioni indispensabili per una corretta pratica della farmacologia cinese. Si tratta delle centocinquanta ricette (suddivise, a loro volta, in principali – cento – e secondarie – cinquanta) che vengono presentate in questo volume. Di ogni ricetta viene presentata la denominazione cinese ed italiana, il testo di origine, i componenti, il loro relativo dosaggio medio e le modalità di preparazione. Si passa poi alla descrizione delle azioni, indicazioni ed applicazioni della prescrizione. Ogni ricetta si indirizza al trattamento di una particolare sintomatologia che viene citata e brevemente commentata sotto il profilo eziopatogenetico. Segue l'analisi della formula e le eventuali modifiche classiche o ricette associate.

LA CINA ED I CINESI DEL 1600

dai "Commentari della Cina" p.gg. 240

M. Ricci – Civitanova Marche – 1995

"Quando si beve ad una fontana occorre pensare alla sorgente da cui sgorga l'acqua" questo antico proverbio cinese ci aiuta a capire perché, nel XX secolo, la Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, sentendo il desiderio di

comprendere meglio il mondo cinese, abbia deciso di presentare ai suoi lettori i Commentari della

Cina, compilati da Padre Matteo Ricci nel 1600.

Questo volume presenta solo una piccola parte

degli scritti del missionario gesuita maceratese. Si tratta dei "Commentari " con cui per la prima volta viene presentato al lettore europeo un attento documento di questo paese dell'Estremo Oriente. Il Ricci ci introduce gradulmente nel mondo cinese attraverso la descrizione della storia, della geografia, delle arti, dei prodotti della Cina, per arrivare infine a parlare degli usi e costumi delle caratteristiche del governo, della filosofia e delle religioni. Si tratta di un testo essenziale per andare a fondo della cultura dell'Estremo Oriente e per comprendere meglio la civiltà che anima la medicina cinese.

DIAGNOSI CLINICA CINESE

Inquadramento generale, otto regole diagnostiche,

sindromi degli organi e visceri. p.gg. 174

G. Concetto, M. Muccioli, L. Sotte

Civitanova Marche – 1995

La diagnostica è il fondamento della medicina tradizionale cinese. Tutti i sintomi e segni di malattia raccolti attraverso i quattro metodi semeiologici classici (ispezione, auscultazione-olfattazione, interrogatorio e palpazione) debbono essere sottoposti all'analisi secondo le otto regole diagnostiche (interno-esterno, deficit-eccesso, freddo-calore, yin-yang). Il passo successivo consiste nell'inquadramento dei segni e sintomi secondo il criterio delle sindromi degli organi e visceri. Questo volume intende fornire al lettore un

quadro sintetico e chiaro dei fondamenti del procedimento diagnostico cinese attraverso l'analisi delle otto regole e quella delle sindromi degli organi e dei visceri.

SEMEIOLOGIA CINESE

Ispezione, auscultazione olfattazione, interrogatorio, palpazione. p.gg. 160

L. Pippa, E. De Giacomo, M. Muccioli, L. Sotte Civitanova Marche – 1996

Per impostare una corretta terapia in medicina tradizionale cinese occorre formularne il “principio” che si deduce dalla “diagnosi energetica” effettuata a partire dall'esame dei sintomi e segni di malattia e dalla loro interpretazione.

Questo settimo volume dei Quaderni di Medicina Naturale è dedicato proprio alla “semeiologia cinese” esaminata, secondo i canoni classici, a partire dai “quattro metodi”: ispezione, auscultazione-olfattazione, interrogatorio e palpazione. La compilazione del volume è stata effettuata, sulla base dei criteri classici, a partire dall'esperienza personale di ogni autore ed in armonia con la pratica didattica della Scuola Italiana di Medicina Cinese.

Una particolare attenzione è riservata ai due più importanti metodi semeiologici cinesi: l'esame glossoscopico e quello sfigmologico che, interpretando i dati che ci provengono dall'osservazione della lingua e dalla palpazione del polso, orientano in senso dialettico ed unitario i singoli sintomi per illuminarci sulla diagnosi energetica.

GINECOLOGIA CINESE

Anatomofisiologia, eziopatogenesi, clinica e terapia in

agopuntura e farmacologia cinesi. p.gg. 210

M. Muccioli – Civitanova Marche – 1996

“Ginecologia Cinese” è dedicata all’inquadramento anatomofisiologico, eziopatogenetico, clinico e terapeutico della ginecologia. Dopo una breve analisi storica, vengono presentati al lettore la fisiologia, la diagnostica, i principi generali di terapia dell’apparato genitale femminile; si passa poi alla clinica che è affrontata seguendo due categorie di quadri sindromici: quelli connessi al ciclo e quelli da esso sganciati, come i prolassi, le masse pelviche, la sterilità. Il lettore è portato per mano a porsi correttamente di fronte al malato, ad ascoltare con intelligenza il racconto della malattia, a porre le domande giuste “senza suggerire risposte sbagliate”, a dare il giusto valore ai vari sintomi ed ai segni della glossoscopia e sfigmologia, per arrivare infine a formulare la diagnosi esatta ed impostare la corretta terapia.

GINNASTICA MEDICA CINESE I QI GONG

L. Sotte, Ferraro Dominique- Civitanova Marche – 1997

I sei ideogrammi e sei suoni, la ginnastica dei cinque animali, gli esercizi del midollo d’oro, il massaggio dei meridiani.

Una introduzione ai principi della medicina cinese e della anatomofisiologia energetica precede la descrizione di alcune serie di esercizi di qigong: i sei ideogrammi e sei suoni, la ginnastica dei cinque animali, gli esercizi del midollo d’oro ed il massaggio dei meridiani

GINNASTICA MEDICA CINESE II TAI JI QUAN

Gli esercizi di preparazione, i ventidue esercizi del tai ji gong. p.gg. 91

L. Pippa, L. Sotte – Civitanova Marche – 1997

Questo decimo volume è dedicato all'introduzione ed alla descrizione del "Tai ji qi gong" secondo la versione del famoso maestro Ma Li Tang trasmessa dalla figlia, la dott.ssa Ma Xu Zhou nel corso di vari seminari tenutisi in Italia a cura della Scuola Italiana di Medicina Cinese durante l'inverno del 1996 e la primavera del 1997.

Si tratta di una serie di esercizi molto particolare che associa le sequenze dei vari movimenti ad una respirazione controcorrente o controaddominale. L'esito è assai gradevole dal punto di vista estetico, impegnativo dal punto di vista fisico ed estremamente tonificante e riequilibrante se considerato sotto il profilo preventivo.

Questa serie di esercizi è inserita nei protocolli di prevenzione e terapia di numerose disarmonie energetiche, può inoltre essere utilizzata come complemento ad altri trattamenti di medicina cinese.

SHANG HAN LUN

Trattato sulle malattie febbrili causate dal freddo Zhang Zhong-Jing. p.gg. 157

A. Bernini, L. Sotte – Civitanova Marche – 1998

Si tratta della prima edizione italiana dello Shang Han Lun, il Trattato sulle Malattie Febbrili Causate dal Freddo compilato da Zhang Zhong Jing, il Galeno cinese, nel II secolo d.C. È uno dei "Classici" della medicina cinese in cui attraverso l'analisi delle "Sindromi dei sei livelli

energetici" si presenta con chiarezza l'eziopatogenesi, la semeiologia, la diagnostica, la clinica e la terapia delle patologie indotte dall'attacco del "freddo patogeno". Questo trattato è stato il cardine dell'inquadramento delle patologie di origine esogena per oltre 1.500 anni, fino al '700 quando furono introdotte due nuove teorie per completare l'inquadramento dell'attacco cosmopatogeno: quella delle "Sindromi dei quattro strati" e quella delle "Sindromi dei tre riscaldatori", presentate dal Wen Bing Tiao Bian o Differenziazione Sistemica delle Patologie Febrili e dal Wen Re Lun o Trattato delle Malattie Tiepide e Calde.

QI, XUE, JIN YE

Fisiopatologia dell'Energia, del Sangue e dei Liquidi in Medicina Tradizionale Cinese. p.gg. 112

A. Matrà – Civitanova Marche – 1998

La fisiopatologia dell'energia, del sangue e dei liquidi organici in medicina tradizionale cinese è un argomento basilare che si affianca ai due capisaldi delle teorie yin-yang e dei cinque movimenti wu xing per completare la terna dei principi della medicina cinese. Energia, sangue e liquidi rappresentano la versione "cinese" degli "umori" dell'antica medicina galenica che stanno rivivendo una rinnovata modernità alla luce delle più recenti teorie della PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia).

GLI SHEN

Il mondo delle emozioni nella pratica clinica tradizionale

cinese. p. gg 138 M. Muccioli, M. Piastrelloni-Civitanova Marche – 1999

Si tratta di un volume dedicato alla comprensione dello psichismo ed al trattamento delle patologie mentali in medicina tradizionale cinese.

Le prime pagine introducono il lettore al concetto di shen, un ideogramma cinese che assai spesso è troppo frettolosamente tradotto con il termine “mentale” e che gli autori si impegnano ad inquadrare nel più ampio mondo degli “spiriti”.

Successivamente viene spiegato come ogni organo sia associato ad una sua specifica attività spirituale e ad altrettanto specifiche emozioni.

Si passa infine alla parte clinica in cui viene affrontato il trattamento delle forme ansiose e depressive e dei disturbi del sonno e delle insonnie sia attraverso l’agopuntura che con il contributo della farmacologia cinese.

LA DIETETICA TRADIZIONALE CINESE

Volume I pagine 160

Volume II pagine 144

M. Muccioli, M. Piastrelloni, A. Bernini

Civitanova Marche – 2000

Questi testi presentano per la prima volta al pubblico italiano la dietetica cinese con un taglio non semplicemente divulgativo, ma tecnico e scientifico.

Il primo volume, dopo aver tracciato un breve sunto della storia della dietetica cinese, ne affronta i principi attraverso la spiegazione delle caratteristiche degli alimenti: forma, quintessenza, natura, sapore, odore, tendenza

direzionale, tropismo e tossicità. Nel capitolo dedicato alla dietetica nel quotidiano vengono affrontati gli aspetti pratici della dietetica nelle varie età della vita, della conservazione dei cibi, della scelta degli alimenti. Termina con un capitolo dedicato alla dietetica medicata in cui vengono presentate numerose ricette di piatti e minestre medicate, tè e vini medicinali.

Il secondo volume affronta la dietetica clinica di varie patologie: obesità, stipsi, distensione addominale, menopausa, osteoporosi, ipertensione, iperemesi, ipogalattia, iperpiressia e fornisce il trattamento dietetico basato sulla classificazione cinese dei vari quadri sindromici in cui queste patologie si manifestano. Per ogni quadro clinico vengono fornite varie ricette dietetiche associate ai metodi di preparazione.

Il secondo capitolo è dedicato alle schede dietetiche dei singoli alimenti: circa 150 alimenti vengono così presentati al lettore analizzando le loro principali caratteristiche secondo la dietetica cinese e suggerendo il loro utilizzo pratico. Seguono altri capitoli dedicati alle schede di dietetica delle principali disarmonie energetiche come i deficit di energia e sangue o quelli dello yin e dello yang. Queste schede forniscono elenchi di alimenti indicati, sconsigliati e proibiti e sono un valido ausilio per il medico pratico come quelle del capitolo successivo dedicate ai rimedi "semplici", cioè di semplice realizzazione ottenuti con insalate e macedonie, centrifugati e frutta, infusi e "sciacqui ed impacchi".

IL VOLO DELLA FENICE

Ginnastica cinese per tutte le età. p.gg 90,

72 illustrazioni

L. Sotte, L. Pippa – Civitanova Marche – 2001

Il Volo della Fenice è un manuale di ginnastica medica cinese che presenta per la prima volta ai lettori italiani quattro antiche serie di esercizi di Qi Gong (Chi Kung) tratti dalla tradizione cinese classica e dagli Autori adattati al “nostro mondo”: gli Esercizi di Automassaggio, gli Esercizi dei Tendini e dei Midolli, i Tre Passi per il Riequilibrio yin e yang ed i Sei Ideogrammi e Sei Suoni.

Le sequenze degli esercizi sono il frutto dell’esperienza didattica condotta dagli Autori per anni in questo settore nella loro attività clinica personale, nei Corsi di Medicina Cinese della Fondazione Matteo Ricci di Bologna e Bari ed in altri ambiti come i Corsi di Ginnastica Cinese per la terza età organizzati per il Comune di Civitanova Marche negli ultimi quattro anni che hanno raccolto in palestra 250 anziani a praticare il Qi Gong. L’accordo sottoscritto tra la Fondazione Matteo Ricci e le Terme di Castrocara per la creazione di un “percorso termale cinese” è stata un’ulteriore occasione di limatura e verifica del “Volo della Fenice”.

I corsi di Qi Gong (Chi Kung) organizzati presso le Terme permettono ai clienti che li frequentano di tornare a casa con un miglior equilibrio biofisico e con un know how in più che porteranno con sé: potranno prolungare gli effetti benefici della settimana termale per tutto il tempo in cui praticheranno gli esercizi.

Gli esercizi sono di semplice esecuzione e di facile apprendimento e possono essere praticati sia in palestra in gruppo come a casa singolarmente, visto che non necessitano di spazi particolari.

La loro esecuzione determina un modesto consumo energetico che li rende adatti anche a pazienti affetti da patologie cardiache o respiratorie che anzi migliorano attraverso la loro pratica.

I MICROSISTEMI

Craniopuntura, rinofaciopuntura, manopuntura, podopuntura

Camillo Schiantarelli, Civitanova Marche, 2002

La medicina tradizionale cinese si fonda su un modello di pensiero medico "sistemico"; l'uomo concepito come un riflesso del Cielo- Terra: il "macrocosmo" al quale egli "microcosmo" deve sempre "rispondere". All'interno dell'organismo dell'uomo esistono ulteriori microsistemi in relazione con i Cinque Movimenti. L'organismo presenta anche dei microsistemi di regolazione che vengono affrontati in questo testo: quelli del cranio, del volto, della mano e del piede i cui punti possono essere utilizzati attraverso la craniopuntura, rinofaciopuntura, manopuntura, podopuntura.

DIZIONARIO PRATICO DI AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE

Lucio Sotte, Civitanova Marche, 2003

Il "Dizionario Pratico di Agopuntura e Medicina Cinese" è stato scritto con l'intento di fornire un contributo all'unificazione della terminologia di medicina cinese in Italia.

Abbiamo approfittato dell'edizione di questo volume per creare anche una sorta di "Bignamino" dell'agopuntura e della medicina cinese che sia utile allo studente per ripassare velocemente le nozioni che sono argomento di studio dei primi anni dei Corsi di Agopuntura ed al professionista che già opera da tempo per avere sotto mano una guida rapida, veloce e facilmente consultabile. Tutti gli argomenti della medicina cinese vengono affrontati in questo testo, dall'anatomia alla fisiologia, alla semeiologia e diagnostica per concludere con la clinica e la terapia. Il testo si conclude con due capitoli inerenti l'anatomia dei canali e dei punti di agopuntura e la

Farmacologia Cinese di cui vengono citati i 230 rimedi e le 150 ricette principali.

AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE, COME, PERCHÈ, DOVE

Il corpo docente della Scuola Matteo Ricci, a cura di Lucio Sotte, Civitanova Marche, 2004

Si tratta di un testo adatto a presentare l'agopuntura e la medicina cinese al vasto pubblico e farne una sintesi per gli addetti ai lavori. Spesso i pazienti che frequentano i nostri ambulatori di Medicina Cinese, pongono delle domande sui principi, sulle applicazioni, sui limiti della medicina cinese: il volume risponde a queste domande facendo tesoro dell'esperienza degli insegnanti dei Corsi di Agopuntura e Medicina Cinese.

Attraverso numerosi interventi le varie discipline della medicina cinese vengono presentate al lettore: prima l'agopuntura, poi la farmacologia e la dietetica, le ginnastiche mediche ed il massaggio; anche l'agopuntura veterinaria viene brevemente introdotta. Il testo si conclude con una presentazione del Feng Shui, la disciplina di bioarchitettura utilizzata in Cina ed in Occidente per armonizzare le costruzioni all'ambiente.

AGOPUNTURA AURICOLARE IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Lucio Pippa, Gabriele Congedo, Civitanova Marche, 2005

Perché un volume sull'agopuntura auricolare? Nel redigere il presente volume, il tentativo degli Autori è stato quello di descrivere, anche in base alle proprie esperienze cliniche, lo studio del microsistema auricolare sia ai fini diagnostici che

terapeutici secondo i criteri della Medicina Tradizionale Cinese. L'agopuntura auricolare consiste nella stimolazione di specifici punti della superficie esterna anteriore e posteriore del padiglione auricolare, allo scopo di trattare, in associazione e non, con le altre metodiche previste dalla Medicina Tradizionale Cinese, le piu' svariate patologie.

ABC DELLA DIETETICA CINESE

Lucio Sotte, Civitanova Marche, 2006

Il volume presenta sinteticamente i principi della dietetica cinese utilizzati per la classificazione dei cibi: le quattro nature (fredda, fresca, neutra, tiepida e calda), i cinque sapori (salato, acido, amaro, dolce e piccante), le quattro tendenze (immersione ed emersione, salita e discesa) il tropismo dei cibi verso gli organi e viscere. Introduce poi alle tecniche di cottura secondo la classificazione yin-yang.

La seconda parte è dedicata alle schede dietetiche dei singoli alimenti: circa 200 alimenti vengono così presentati al lettore analizzando le loro principali caratteristiche secondo la dietetica cinese e suggerendo il loro utilizzo pratico. Gli alimenti sono classificati all'interno delle loro categorie per permettere al lettore di differenziarli tra loro e favorirne la scelta: cereali, legumi, ortaggi e verdure, frutta fresca e frutta secca, carni, pesci, crostacei e molluschi, latte, latticini, grassi e uova, spezie ed erbe aromatiche, oli e condimenti, bevande ed infusi. Seguono altri capitoli dedicati alle schede di dietetica delle principali disarmonie energetiche come i deficit di energia e sangue o quelli dello yin e dello yang. Queste schede forniscono elenchi di alimenti indicati e sconsigliati e sono fondamentali per la pratica medica di tutti i giorni.

Desidero concludere questa presentazione dei Quaderni di Medicina Naturale con una breve considerazione: vi assicuro

che il lavoro per l'edizione di questi volumi è stata un'entusiasmante avventura perché è stato l'esito del primo incontro con discipline della medicina cinese fino ad allora sconosciute nel nostro paese. È stato un vero piacere studiarle, approfondirle, diffonderle e divulgarle per la prima volta al mondo medico ed accademico italiano.

A tutti gli autori che con il loro lavoro hanno permesso l'edizione e la stampa di questi volumi va il ringraziamento mio e del mondo accademico e medico dell'agopuntura italiana per la competenza, la dedizione e la passione che hanno dimostrato dedicando tempo ed energie alla realizzazione di quest'opera.