

La dieta secondo la costituzione

Leonardo Paoluzzi*

Partendo dal presupposto che nutrire un organismo non è un puro atto meccanico volto a mixare alcuni alimenti, ma rappresenta un "complesso rito" (sia attraverso scelte appropriate e individuali sia nella cura e l'amore nella preparazione), dovremmo essere sempre più consapevoli di ciò che mangiamo perché il cibo nutre non solo il corpo ma anche l'anima e lo spirito.

Inoltre dovremmo considerare le necessità individuali legate non solo alle "calorie" calcolate in base a tabelle numeriche standard, ma tenere soprattutto in considerazione le caratteristiche costituzionali del soggetto che rappresentano le tendenze fisiopatologiche individuali e quindi il possibile cedimento di un organo o di un apparato. Sappiamo infatti che la costituzione individuale è rappresentata da quel complesso sistema che si identifica nella PNEI, ovvero nelle tendenze organiche allo squilibrio in senso psichico, nervoso, ormonale o immunitario. Facendo un esempio se abbiamo un soggetto che vive costantemente in uno stato di tensione, di nervosismo e di agitazione, dovremmo pensare a degli alimenti che abbiano un effetto calmante ed aggiungere eventualmente dei condimenti con piante ad azione distensiva e così via. Anche i sapori giocano un ruolo importante, usando infatti un sapore acido freddo che tratta l'eccesso di calore avremo un'azione simpaticolitica ovvero "calmante" sul sistema nervoso centrale e sulla tiroide (Cynara, Origano, Limone, Tarassaco, Ortica,), il contrario con piante e spezie acide che riscaldano (Rosmarino, Menta, Artemisia, Prezzemolo).

Pertanto la conoscenza della propria costituzione è

fondamentale in quanto possono essere individuati i punti di forza e di debolezza, le tendenze caratteriali nervose temperamentali ed ormonali, la propensione dunque a certe patologie piuttosto che altre e comprendere attraverso quali meccanismi l'organismo possa adattarsi all'ambiente modificandosi nella sua reattività in base alla costituzione. Una

classificazione delle costituzioni che definisce le caratteristiche di ogni tipologia e' quella cinese che ne prevede cinque entro cui tutti gli essere possono essere riuniti.

La prima è quella che viene definita Legno/Fegato-Vescica Biliare, nella quale gli organi "delicati" sono proprio loro, il fegato e la colecisti e saranno quelli che si ammalano più facilmente di epatiti, colecistiti, calcolosi biliare, cirrosi, steatosi epatica. Ma non solo perché da loro dipendono i muscoli e i tendini, le unghie e la vista, la collera e la decisione. L'aspetto morfologico sarà quello di una persona magra o tendente al magro, comunque muscolosa, atletico e ama praticare lo sport, simpatica e aperta, stanca al mattino al risveglio, difficoltà alla messa in movimento ma la sera non andrebbe mai a letto, dinamica iperattiva, un lavoratore instancabile, impetuoso e ottimista-idealista, coraggioso e risoluto (D'Artagnan), combattivo, ideativo e creativo, ha mille interessi, comincia mille cose che però difficilmente porta a termine, disordinato, talora ansioso e timido quasi inibito finché non prende consapevolezza di se'. Ama i sapori ACIDI che sono rinfrescanti e che apportano liquidi, è astringente. I cibi consigliati sono in primis il farro, il grano integrale, la segale, il grano duro e semola di grano duro; gli agrumi, i frutti rossi, lamponi e albicocche; il pollo, i formaggi non fermentati?, bene il kefir; fagioli, ceci, piselli; quale carne il pollo. Dobbiamo considerare alimenti anche alcune piante che possono essere consumate tal quale o come integratori: rosmarino, carciofo, rafano nero, tarassaco, curcuma, nocciolo.

Alcune ricette: Farro con pesto di rucola e zucchine; crepes ai carciofi; basmati con asparagi e piselli; penne integrali con tofu e olive nere; risotto integrale con zucchine; vellutata di carote con sesamo nero; crostini di pane di segale con crema di mandorle; tortino verde bianco; centrifuga pompelmo prugna ananas; frullato arancia limone carota; cous cous mele e ananas.

La seconda è quella che viene definita Fuoco/Cuore-Intestino Tenue, nella quale gli organi delicati sono l'apparato cardiovascolare e il Tenue. Il mentale è sotto il controllo del Fuoco che quando è in eccesso sta alla base delle malattie mentali. Questi soggetti si ammaleranno di ipertensione, arteriosclerosi, coronariti, infarti, Chron e alcune diarree, malattie mentali e psichiatriche.

Da un punto di vista somatico presentano una corporatura agile ed elegante, un portamento distinto e altero, iperdinamico; sente sempre caldo ed è spesso congestionato in viso, non tollera gli ambienti chiusi e talora soffre di fobie, è un idealista che si infiamma con facilità, è il condottiero delle cause perse; ha tendenze ascetiche e un animo religioso (Aramis), sincero, aperto, espansivo, prima parla poi riflette.

Il sapore preferito è l'AMARO che "indurisce" ed è bilanciato dal salato che "rammollisce".

I cibi consigliati devono rispondere al concetto fondamentale di essere "rinfrescanti", tali che non accrescono il calore già presente naturalmente e che potrebbe divampare. Bere grandi quantità di acqua e frutta di stagione, tra cui ciliegie, fragole, mirtillo, mela, mango, arance amare, cocomero. La verdura da preferire è l'indivia belga, i cetrioli, la zuccina, melone, i pomodori maturi, la cicoria, il tarassaco, i cavoli, il sedano, il basilico come aroma. Tra i cereali il riso integrale, l'orzo, l'avena; azzerare le carni, da preferire il pesce di lago e l'agnello.

Piante medicinali sotto forma di infusi quali il biancospino,

la lavanda, la melissa, la rosa canina, basilico.

Alcune ricette: Torta di riso e frutti rossi; crepes di riso; pancake riso e mirtilli neri; zuppa di orzo e fagioli; risotto integrale con radicchio e noci; riso semintegrale alla zucca; indivia belga al forno e filetti di coregone; verdure saltate con tofu alla griglia; insalata amara con tofu e olive nere; insalata di orzo con verdure (fagiolini, carote, piselli)

La terza è quella che viene definita Terra/Pancreas- Stomaco, nella quale gli organi delicati sono appunto il pancreas esocrino ed endocrino e lo stomaco, non solo ma anche tutto il connettivo e la matrice extracellulare. Questi soggetti si ammaleranno di gastriti, ernia iatale, pancreatiti, diabete e cellulite, obesità e magrezze, anoressia e bulimia.

Da un punto di vista somatico sono soggetti decisamente robusti, brevilinei, dal passo pesante, talora obesi, dai movimenti lenti, lavoratori manuali, amano la compagnia, il cibo e il buon vino (Porthos), sono eccessivi ma affidabili, giocosi e allegri. Ama il

DOLCE I cibi consigliati dovranno tenere in considerazione la tendenza all'obesità, all'accumulo di umidità e quindi saranno da preferire quelli a basso contenuto glicidico e non umidi (gli zuccheri richiamano acqua), pertanto grigliati e non bolliti, nè stufati, che abbiamo la capacità di ridurre l'umido usando ad esempio condimenti tipo zenzero, pepe, cardamomo e prezzemolo, piante piccanti che fanno sudare. Tra i cereali il miglio, il grano saraceno, quinoa, amaranto; verdure tipo patate dolci, zucca, asparago, barbabietola rossa, broccoli, carota, zucchina, cavolo rapa, piselli, finocchio.

La frutta ananas, mele, castagna, uva; da evitare assolutamente i latticini e latte che creano umidità, sconsigliati anche i fluidi freddi e i grassi animali. Il Carvi, il cumino, l'anice, l'aneto, la Centaurea, il Tiglio e la Fumaria possono essere usate per ridurre il

calore allo stomaco e il meteorismo digestivo. La Celidonia per trattare le gastriti, scaricando l'eccesso di bile e il ristagno che aggredisce lo stomaco.

Alcune ricette: gallette energetiche alla quinoa; torta di grano saraceno e marmellata di mirtilli; zuppa di miglio con lenticchie decorticate piselli e timo; miglio con verdure saltate; quinoa al peperone giallo; minestrone verde con grano saraceno; polpette di miglio e zucca impanata al forno; riso venere con lenticchie e zucca; miglio ai tre colori; barbabietole marinate e ananas; involtini di zucchine e ricotta di capra

La quarta è quella che viene definita Metallo/Polmone- Grosso Intestino, nella quale gli organi delicati sono appunto il polmone e il colon, ma anche la pelle che dipende direttamente dal metallo, i capelli e i peli del corpo. Le malattie più frequenti saranno quelle respiratorie, le bronchiti e le polmoniti, faringiti e riniti, coliti e diverticoliti, diarree e stitichezze.

Morfologicamente saranno persone longilinee asteniche, con gabbia toracica piccola e con affaticabilità durante il giorno, hanno bisogno di recuperi frequenti anche se brevi, la sera hanno una caduta di energia. Sono molto precisi e puntigliosi, eleganti e raffinati, ricercati e attenti ai particolari, grande capacità di giudizio e senso profondo della giustizia (Athos), ama risparmiare ed economizzare, il massimo con il minimo sforzo, buoni organizzatori e programmatori, melanconici, tristi, riflessivi. Il soggetto Metallo dispone di grande controllo e razionalità, è un calcolatore, talora freddo e cinico. Ama il sapore PICCANTE che muove l'energia.

Da un punto di vista alimentare ha bisogno di cibi ricchi di fibre e cereali quali l'avena con capacità adsorbenti, il riso e il miglio, come frutta le pere, ananas, fichi, verdure come il rafano nero, il sedano, i finocchi, il ravanello, il finocchio, l'aglio, la cipolla, il porro, il peperoncino, il

cavolo, la verza, i peperoni. Assolutamente no il latte e i latticini, talora carne di cavallo, utili tisane calde con Origano, Eucalipto, Menta, Altea, Malva, Timo, Frassino. Condimenti preferiti sono il peperoncino, zafferano, paprika, zenzero, curry.

Alcune ricette: porridge d'avena e semi di lino e noci; biscotti avena e nocciole; crostata di patate e porri; insalata di broccoli; insalata di ravanelli radicchio e avocado; miglio alle lenticchie decorticate; risotto integrale allo zafferano; riso basmati con fagiolini carota patate e fagioli; cavolfiore al curry in forno; sformato di zuccina e pomodoro; zucca gratinata al forno.

La quinta è quella che viene definita Acqua/Rene-Vescica Urinaria, nella quale gli organi delicati sono appunto il rene e la vescica ma non solo, le surrenali, le gonadi e l'apparato riproduttivo, i denti, il cervello e il midollo, strutture anatomiche sotto la dipendenza energetica dell'Acqua. Le malattie più frequenti saranno a carico degli organi ed apparati già detti con cistiti frequenti, nefriti, malattie a carico dell'osso, osteoporosi e artrosi, meningiti. Da un punto di vista somatico si tratta di un soggetto sensibile al freddo, longilineo con rigidità del rachide, soffre di lombalgie frequenti, e freddo ai reni e alle ginocchia, non ama lo sport, sono persone distaccate dalle cose del mondo, scarso interesse per la vita; è un soggetto acuto, visionario, geniale, con grande memoria. Il viso sarà ossuto e l'osso domina tutta la sua forma fisica, occhi profondi ma distanti dal mondo e freddi. Se in equilibrio hanno grande volontà e determinazione in caso contrario sono svogliati e indolenti. Ama il sapore SALATO che rammollisce ed è evacuante

Da un punto di vista alimentare non dovrà consumare cibi freddi ma piuttosto tiepidi e di sapore salato, zuppe di cereali e legumi tipo lenticchie, ceci, piselli; verdure quali crauti, ortica, alga kombu, germogli e tutti i semi; frutta castagne, olive nere, uvetta; fra i condimenti il misio,

tamari, gomasio, assolutamente no gli insaccati, formaggio fresco, latte, liquidi freddi, speziati o piccanti che disperdono il calore; possibile il maiale e cinghiale. Le tisane tiepide saranno a base di Equiseto, Betulla, Ribes, Uva ursina.

Alcune ricette: biscotti con farina di castagne; crema di legumi; zuppa di miso; zuppa di lenticchie; minestra con funghi, paprika e tamari; hummus di ceci; riso basmati e verdure; farina di ceci e rosmarino; penne di grano saraceno con verdure; lenticchie alle foglie verdi; azuki burger.