

Laura Moroni

ALIMENTAZIONE CHE CURA

Manuale di Dietetica Cinese

愛



Anima Edizioni

Moroni Laura Laura Moroni

ALIMENTAZIONE CHE CURA

Manuale di Dietetica Cinese

Anima Edizioni

COLLANA

MESSAGGI PER L'ANIMA

© Anima Edizioni. Milano, 2012

© Laura Moroni, 2012

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i paesi. Per i diritti di utilizzo contattare l'editore.

Direzione: Timoteo Falcone

Redazione: Sabrina Lescio

DTP: Jonathan Falcone

ANIMA s.r.l.

Gall. Unione, 1 – 20122 Milano

Tel. 0272080619 fax 02 80581864

email: info@animaedizioni.it

www.animaedizioni.it

I edizione febbraio 2012

Tipografia Italgrafica Via Verbano, 146 28100
Novara

*Dedico questo manuale a Yvonne
Mollard*

INTRODUZIONE

L'Occidente è depositario di una medicina tradizionale di grande valore, ma la qualità di questa vecchia medicina ippocratica si è progressivamente degradata e staccata dalle sue radici nel corso dei secoli. Tagliata dal suo passato, certa che non ci sia niente di utile da prendere dalle sue antichità, la medicina scientifica ha risolutamente portato il suo sguardo verso l'avvenire.

L'avvento della dietetica si è avuto circa un secolo fa; a quell'epoca si cercava di applicare le recenti scoperte

della fisica, considerando l'uomo come una macchina termica, e i suoi alimenti come un carburante. È così che si sono scoperti i glucidi, i protidi e i lipidi, e si è introdotto il concetto di «razione calorica quotidiana». Concepita in laboratorio, questa forma di dietetica si è espansa progressivamente nel mondo medico e, grazie ai media, oggi fa parte della coscienza popolare. Guardando l'analisi dei prodotti naturali, è importante sottolineare, come già diceva Paracelso (anche se noi vogliamo inserirci in un'atmosfera orientale), che l'arsenico fortifica il cavallo ma uccide l'uomo; cioè ciò che è buono per una specie non lo è forzatamente anche per un'altra. La natura contiene numerose

sostanze e ogni specie ne può utilizzare come alimento un numero limitato. Si può considerare che ogni alimento dunque è un veleno in potenza.

La dietetica è in qualche modo l'arte di gestire e di rinforzare il sistema digestivo in modo che si possano utilizzare al meglio e in tutti i modi, senza nuocere, le sostanze che si ingeriscono.

Una medicina basata sulla tradizione, invece, gira il suo sguardo prima alle conoscenze apprese; accumula e metabolizza il passato, se ne impregna e progressivamente ne prende spinta. Le vere tradizioni possono avere uno sguardo efficace e critico sul loro passato, di cui utilizza anche gli

inevitabili errori. Da ciò si ha che gli insegnamenti tradizionali cinesi sono consegnati in canoni scritti, che ogni medico conosce e sui quali medita, per poterli meglio penetrare.

Questo libro non è un'opera di cucina, ma è un tentativo di presentazione degli elementi di base del pensiero cinese concernenti la dietetica, trattenendo solo ciò che è applicabile, in maniera realistica, qui in Occidente.

Gli occidentali che hanno sperimentato l'alimentazione tradizionale cinese hanno spesso rimarcato che i pasti portano un altro tipo di soddisfazione. Ciò che si sente più spesso dire è che la digestione del pasto non impedisce le occupazioni che

seguono.

Il pasto tradizionale cinese lascia una sensazione di leggerezza, e a questo si può bene unire il pensiero cinese secondo cui l'alimento è considerato una forma particolare emanata dal cielo e dalla terra, cioè che fa parte della «energia universale». Possiamo chiamarlo «alimento energia», capace di smistare e potenziare le numerose funzioni metaboliche del corpo umano.

Una nutrizione equilibrata e corretta risponde così ai bisogni corporali, mentali e spirituali.

I PRINCIPI DELLA MEDICINA CINESE PER COMPRENDERE LA DIETETICA

YIN E YANG

Come sappiamo, il pensiero cinese ha per base essenziale la teoria dello *Yin* e dello *Yang*. Per semplificare al massimo, portiamo un esempio chiaro. Immaginiamo un ceppo di legno in un caminetto; il ceppo, *Yin*, è allo stesso tempo il supporto materiale che permette al fuoco, *Yang*, di bruciare per un certo

tempo e, così, di svolgere la sua funzione, che è quella di scaldare la stanza. Si dice che, perché la vita si manifesti, *Yin* e *Yang* devono essere embricati e trasformarsi l'uno nell'altro. Nel nostro caso, se non ci fosse il legno non potremmo avere il fuoco, e al contrario, se non ci fosse il fuoco, il ceppo sarebbe inerte e incapace di riscaldare la stanza. Il legno (*Yin*) nutre il fuoco (*Yang*), il fuoco (*Yang*) produce la cenere (*Yin*) cioè nuova materia che deriva da una trasformazione del fuoco.

A livello del corpo umano, lo *Yin* rappresenta la sostanza, cioè sia la base anatomica (carne, organi, scheletro) sia i substrati che costruiscono, nutrono e umidificano il corpo (sangue, liquidi

organici, *Jing* o «essenza»). È allo stesso tempo il supporto materiale e il combustibile che permette la manifestazione dell'energia, *Yang*, e delle sue funzioni.

Lo *Yang* rappresenta l'energia, il calore, ed è all'origine di tutte le funzioni e trasformazioni nel corpo; è lo *Yang* che costruisce, ripara, attiva, mobilizza il corpo.

L'alimentazione costituisce uno dei materiali *Yin* che permettono la produzione dell'energia *Yang* che anima il corpo, ed è subendo una trasformazione da parte dell'energia del corpo, in particolare attraverso la digestione, che gli alimenti diventano i materiali costruttori del corpo stesso,

con un processo come quello che trasforma il legno in cenere, cioè in un'altra sostanza.

JING

Il concetto di *Jing*, «essenza», è un concetto sottile, specifico della Medicina Cinese. Il *Jing* rappresenta la sostanza più essenziale del corpo, e contiene la trama di vita, il programma di esistenza all'origine di ogni sua manifestazione. È la riserva e l'origine della forma e dell'energia del corpo stesso; è ciò che fa che noi nasciamo come esseri umani, avendo delle somiglianze con i nostri genitori, con una salute di ferro o al contrario con una

predisposizione a contrarre determinate malattie.

Quando veniamo al mondo, noi riceviamo una certa quantità di «*Jing* innato», non rinnovabile, trasmessoci dai genitori al momento del concepimento e dalla madre durante la gravidanza. È il portatore delle caratteristiche della specie delle linee ancestrali e dei due genitori. Esso rappresenta la nostra più preziosa riserva, quando è esaurito si ha la morte, e bisogna dunque salvaguardarlo e usarlo bene. Qui entra in gioco il «*Jing* acquisito». L'essenza sottile degli alimenti e delle bevande che noi consumiamo è all'origine della produzione di *Qi* e di sangue attraverso

il processo di trasformazione e di assimilazione dell'organismo, e quanto non viene utilizzato costituisce il *Jing* acquisito e va a completarsi con il *Jing* innato. Questo *Jing* acquisito è prezioso perché permette di salvaguardare il *Jing* innato, quindi di rallentare il suo consumo e allungare la nostra vita.

Il *Jing*, inoltre, rappresenta il supporto della fertilità, governa la crescita e lo sviluppo, partecipa alla produzione del sangue, del midollo e del cervello. Infine, nutre e ancora lo spirito (*Shen*).

QI

Il *Qi* appartiene allo *Yang* ed è un

concetto che rispecchia numerose realtà. Lo possiamo tradurre con «forza vitale», «energia», «soffio», ed è lui che anima la materia del corpo. È prodotto essenzialmente unendo l'aria che respiriamo e l'energia che ricaviamo dal cibo. Le sue principali funzioni sono: trasformare, mobilizzare, riscaldare, proteggere, e trattenere sangue e liquidi al loro posto.

SANGUE E LIQUIDI ORGANICI

Appartengono allo *Yin*; hanno la medesima origine perché sono prodotti essenzialmente dall'energia degli alimenti e delle bevande che consumiamo; inoltre anche il *Jing* del

Rene partecipa alla produzione del sangue.

Il sangue nutre e umidifica tutti i tessuti e gli organi del corpo, inoltre è considerato il supporto dello spirito (*Shen*) e dunque dell'attività mentale ed emozionale.

I liquidi organici umidificano e nutrono i tessuti, e rientrano nella formazione del sangue del quale rappresentano la parte liquida. Partecipano, poi, alla termoregolazione.

SHEN

La parola *Shen* indica la coscienza che anima il corpo; gli dà la «voglia di vivere» e gli organizza la vita. Possiamo

tradurre questa parola anche con «spirito», con tutte le sfumature che questo concetto abbraccia, dal mentale allo spirituale.

Lo *Shen* dà vita al corpo, lo anima e gli permette di funzionare, mentre il sangue e il *Jing* nutrono, accolgono e ancorano lo *Shen* nel corpo stesso. Da ciò si deduce che l'alimentazione è un fattore molto importante per la vitalità dello spirito, come per la vitalità del corpo.

FISIOLOGIA DELLA DIGESTIONE

La parola cinese che significa «digestione» è rappresentata da un

ideogramma che fa riferimento ai concetti «disperdere» e «trasformare».

Gli alimenti e i liquidi consumati, infatti, devono essere decomposti, e poi trasformati con il processo digestivo per permettere la produzione di *Qi*, di sangue e liquidi organici, del *Jing* acquisito e della forma del corpo.

IL RUOLO DEI TRE RISCALDATORI

La vita è una successione di «trasformazioni calde». La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) considera l'uomo formato da tre «Riscaldatori» che danno origine a queste trasformazioni: Superiore, Medio e

Inferiore.

Ognuno capta un tipo di energia: il Superiore capta principalmente l'energia del cielo attraverso la respirazione, il Centrale capta principalmente l'energia della terra attraverso bevande e alimenti, l'Inferiore è il depositario dell'energia in nata (ereditaria) ed è in relazione con l'energia della linea familiare.

Cielo, terra e uomo sono quindi uniti in questo modo per permettere all'organismo di essere in armonia e in equilibrio.

La fisiologia della digestione è basata principalmente sul funzionamento del Riscaldatore Centrale, cioè sul funzionamento di Milza e Stomaco.

IL RUOLO DI MILZA E STOMACO

Noi sappiamo che nel sistema cinese ogni organo è definito secondo un insieme di funzioni.

Nel Riscaldatore Centrale il ruolo dello Stomaco è di ricevere gli alimenti e le bevande, di fermentarli e di cuocerli, come se fosse un crogiolo. In questo crogiolo gli alimenti devono essere decomposti e trasformati.

La Milza gioca il ruolo del fuoco al di sotto del crogiolo; con l'aiuto dell'energia dei Reni è all'origine del «fuoco digestivo» che permette le trasformazioni nello Stomaco.

SAPORI

La nozione di sapore si ritrova con caratteristiche essenzialmente simili nella dietetica di molte tradizioni mediche. Nella dietetica cinese essa gioca, tuttavia, un ruolo particolarmente importante che deve essere esaminato autonomamente. I sapori agiscono sulla forma (*Yin*) e sull'energia (*Yang*) degli organi; in quantità moderata il sapore nutre la forma dell'organo al quale si riferisce, però in quantità eccessiva distrugge l'energia dell'organo dominato.

Nella nozione di sapore sono comunque contenuti due significati: uno è quello di nutrire la forma dell'organo, l'altro di nutrirne l'energia. Partendo da

ciò si arriva, attraverso la nota Legge di Dominazione dei Cinque Elementi, ai cinque sapori.

L'**acido** fa da «collettore» e agisce sul Polmone, che desidera raccogliere, mentre infastidisce o meglio «disperde» il Fegato, avendo quest'ultimo l'attributo di «dissipante». In tutto ciò l'unica che viene tonificata da tale sapore, sia nella forma sia nell'energia, è la Milza.

Per l'**amaro**, abbiamo che esso disperde il Cuore e tonifica il Rene. L'amaro è «concentrante» e il movimento sull'elemento acqua è «l'indurimento».

Il **piccante** disperde il Polmone e tonifica il Cuore, perché è

«mobilizzante» e il movimento del fuoco sarà di «espansione».

Il **salato** disperde il Rene e tonifica la Milza, essendo «ammorbidente», laddove il movimento della Milza è di distribuzione e destrutturazione.

PROPRIETÀ DEI CINQUE

SAPORI

Acido (*Sao*): La traduzione dell'ideogramma è «Cinguettio di uccelli». L'acido sottile fa rientrare, consolida, astringe, purifica il calore, favorisce lo *Yin*.

Amaro (*Jiao*): La traduzione dell'ideogramma è «carne arrostita». L'amaro sottile fa scendere, depura,

asciuga, indurisce, drena il fuoco verso l'Intestino.

Piccante (*Xing*): Il piccante sottile asciuga e disperde Stomaco e Polmone, inoltre è centrifugo.

Salato (*Fu*): La traduzione del suo ideogramma è «Dove si conserva la carne» (il «*Fu* di viscere»). Il salato sottile fa scendere, spinge giù, ammorbidisce le masse, trattiene l'acqua.

Dolce (*Xiang*): Il dolce sottile tonifica *Qi* e sangue, calma gli spasmi, umidifica, armonizza i sapori.

NATURA DEGLI ELEMENTI

Alcuni alimenti si dicono di natura

«fredda» cioè sviluppano poco calore, poco *Yang*. Fra questi troviamo latte, funghi e germogli di bambù. Va notato che questa natura sarà tanto più fredda quanto più l'alimento è stato prodotto in paesi freddi, all'ombra, d'inverno. Sono alimenti indicati d'estate o per combattere le malattie da calore.

Altri alimenti hanno poi natura «calda», come le carni e le spezie, e la loro natura è tanto più calda quanto più sono stati prodotti d'estate, in paesi caldi e in pieno sole.

Quando queste qualità sono meno apparenti, si parla di alimenti «tiepidi» o «freschi».

Infine, quando le due qualità sono equilibrate, parliamo di alimenti

«neutri».

STAGIONI E CLIMI

In primo luogo è bene consumare di preferenza gli alimenti il cui sapore corrisponde al movimento della stagione in corso, in modo da equilibrare l'influsso dell'energia celeste corrispondente. Converrà pure ricordare che ogni sapore forte ha un effetto disperdente sull'energia, quindi, volendo tonificare quest'ultima, bisognerà usare sapori attenuati e sottili.

Quando si parla di stagioni, non si può non accennare alla nozione di «ramo terrestre» e «tronco celeste»; essi rappresentano le forze agenti sulla terra

provenienti dal cielo (ramo terrestre) e le forze della terra stessa in quella stagione (tronco celeste).

Visto che ogni momento dell'anno è in rapporto con le energie del cielo e della terra, ogni frutto sarà anch'esso sottoposto a queste energie.

Ad esempio:

In primavera l'alimentazione sarà un po' acida. Per equilibrare l'energia celeste della stagione *Jue Yin*.

D'estate si sceglieranno alimenti un po' amari, che equilibrano le energie celesti *Shao Yin* e *Shao Yang*.

In autunno si sceglieranno i sapori un po' piccanti, per equilibrare l'energia *Tai Yin*.

Durante l'inverno, preferiremo gli

alimenti un po' salati, per equilibrare l'energia celesta *Tai Yang*.

Quanto al sapore dolce, esso conviene a tutte le stagioni.

Inoltre, è bene sottolineare che i sapori si sommano e non si correggono: se aggiungiamo dello zucchero a un caffè, il caffè non avrà una qualità meno amara, ma avremo l'amaro del caffè insieme al dolce dello zucchero.

Il dott. Chou è un monaco buddista, maestro di Medicina Cinese. I seguenti consigli sono il risultato della sua

profonda saggezza ed esperienza.

I SINTOMI

ACNE

«Salve, dott. Chou, oggi vuole affrontare un settore nuovo?»

«Sì, direi. Parliamo di pelle, e precisamente di acne».

L'acne è una condizione di «calore interno» che nella maggior parte dei casi si rende palese nelle zone del viso quali fronte, guance o mento, dove segnala squilibrio nella zona del Riscaldatore Inferiore e più precisamente nella zona dei genitali interni.

Può anche colpire la schiena che rappresenta il settore *Yang* per eccellenza.

Nel momento dell'adolescenza, questo calore interno dell'acne rappresenta la ricerca di un maturo equilibrio dello *Yin* maschile o femminile; in altri momenti della vita, invece, abbiamo un calore a livello emotivo, oppure collegato a disordini ormonali.

L'ALIMENTAZIONE

Diremo **no** ad alimenti di natura troppo **calda** e ad alimenti **grassi**, che hanno una digestione lenta che crea ristagno e quindi calore.

È importante privilegiare gli alimenti che calmano in qualche modo il calore interno e che ristabiliscono la funzione di ripartizione dell'energia a livello di pelle e mucose. Quindi sì a prodotti di natura **fresca**, di sapore **dolce-amaro** e **leggermente piccante**: **carote, pomodori, insalate crude, sedano, cetriolo, patate, germe di grano, pane integrale, riso, orzo, miglio, frumento, soia, cavolo e cavolfiore, broccoli, zucca e zucchine.**

Sì a **succhi di agrumi, melone, anguria, ciliegie, pere, lamponi, albicocche e pesche.**

Sì a **pesci e carni magre.**

Ricordando che è comunque importante mantenere armonico il lavoro

del Riscaldatore Medio, ci occuperemo anche della struttura dei pasti, sempre per evitare il ristagno di cibo.

Consiglieremo, quindi, delle colazioni dove verrà consumato del tè leggero, a volte del latte ma mai caldo, con accompagnamento di pane integrale o fiocchi di cereali (orzo, miglio, frumento) da bagnare nel tè, a volte nel latte oppure nei succhi di frutta permessi (agrumi, pere, albicocche, pesche); sul pane potremo usare del miele.

Pranzo e cena saranno comunque dei pasti leggeri, di una sola portata se possibile. Ad esempio, avremo un primo piatto di pasta o riso, anche freddi d'estate, oppure delle zuppe di cereali (orzo, riso, miglio, frumento) d'inverno,

o un secondo di carne o pesce, magri, escludendo salumi e insaccati. È consigliabile l'assunzione di due portate di verdure: una con verdure crude, con l'accorgimento di tagliare molto sottili i vegetali permessi in modo da facilitare il lavoro del Riscaldatore Medio, e l'altra con verdure cotte (carote, sedano, patate, germogli di soia, cavoli e cavolfiori, broccoli, zucca e zucchine), cucinate comunque a vapore, al forno o in padella, evitando grigliate e frittture.

I condimenti saranno olio di origine vegetale a piacere, poco sale, limone o salsa di soia al posto dell'aceto e naturalmente senza esagerare.

La frutta andrebbe usata nelle merende o all'inizio del pasto, ad

esempio si assuma qualche fetta di melone d'estate o un succo di pompelmo d'inverno.

ULTERIORI CONSIGLI

- Tagliare a rondelle 1 cetriolo, applicarlo sulla pelle acneica per 20 minuti e lavare poi solo con acqua.
- Mangiare dell'anguria, poi passare l'interno della scorza sulle zone acneiche.
- Per evitare la stipsi, consumare al mattino 2 cucchiaini di miele o 2 banane mature o delle prugne secche lasciate per un po' in infusione.
- Scaldare qualche lampone schiacciato in casseruola, lasciar raffreddare e

applicare sulla cute.

- Bere succo di carota, 1 bicchiere al dì, oppure consumare della purea di carote.
- Applicare un cataplasma di tarassaco, premuto sulla pelle sofferente.

«Ci sentiamo...»

AFTE

«Spero di non aver tardato troppo, dott. Chou. Di cosa parliamo oggi?»

«Delle afte».

«Fantastico, iniziamo...»

In Medicina Cinese le afte sono dovute a un pieno di fuoco nella parte alta del corpo e soprattutto a livello della bocca. Si differenziano in «forma da pieno» e «forma da vuoto»; le prime si hanno sostanzialmente per la trasformazione di un pieno di calore in

fuoco, le seconde per debolezza di *Yin* che permette la fuga di *Yang*. In realtà, la forma da vuoto viene divisa in vuoto di *Yin*, *Yang* e/o sangue, quindi approssimando quasi un vuoto totale.

Più in generale, non potendo spesso fare una diagnosi precisa, ci basta distinguere tra vuoto e pieno, guardando alcuni segni anche locali: nel pieno le ulcere sono bianco-giallastre con il bordo arrossato e spesso confluiscono tra loro, mentre nel vuoto sono poco numerose, piccole, pallide senza bordo ma recidivanti.

L'ALIMENTAZIONE

Per quanto concerne la dieta, diremo **no**

ad alimenti caldi, speziati, piccanti. No a **cotture alla griglia e arrosto.** No a **latte e latticini**, che sebbene siano freddi producono umidità e quindi rallentano una ripresa energetica.

Sono da evitare, inoltre, preoccupazioni e surmenage psichico se il vuoto è di *Yin* e di sangue, nel qual caso troveremo associate palpitazioni, sudorazione spontanea, dimagrimento. Sono da evitare gli strapazzi fisici se il vuoto è di *Qi* e di *Yang*, per cui avremo pallore e debolezza fisica ma non psichica.

Diremo sì a cibi quali **anatra, uova, maiale, pesce** in generale e **ostriche** se dobbiamo colmare un vuoto di *Yin*.

Sì a **pecora, gamberetti, litchi,**

porri, lattuga, patate, noci, papaia, uva per il deficit di *Qi* e *Yang*, dove viene data particolare rilevanza a un grosso consumo di uva, facile da ricordare.

Scegliremo **orzo, sesamo, melanzane, patate dolci, porri, castagne, cedri, ciliegie, uova, anguilla, manzo** se il problema è la carenza di sangue, laddove nei libri si consiglia maggiormente la carne di manzo in tutte le sue forme.

Nel caso di **vuoto di Yin e sangue** fare attenzione a un'alimentazione molto regolare, con **pasti cadenzati**. Si può consigliare l'orzo in fiocchi da usare a colazione con *tahin* (crema di sesamo) e frutta, ad esempio ciliegie d'estate e castagne d'inverno e, se si trova, anche

cedro candito.

Ai pasti alternare i tipi di pesce, di carne e le uova, dando preferenza al manzo, con verdure tonificanti il Riscaldatore quali carote, zucchine, fagiolini.

Usare del riso, in gallette o pane, e anche dell'orzo come cereale da primo piatto.

«Ci sentiamo. Buona giornata, dott. Chou!»

«Anche a lei...»

ALOPECIA

I consigli del dott. Chou in questo caso sono:

- Cuocere dei semi di sesamo facendoli abbrustolire. Ridurli in polvere e unire del lardo freddo, formando un unguento. Applicare sulla parte affetta più volte al dì.
- Tagliare e tritare 20 gr di peperoncino rosso, lasciare in infusione in 100 ml di vino bianco per almeno 10 giorni, e poi applicare il tutto sulla parte

interessata.

ALCOLISMO

Patologia, questa, che affligge anche il mondo orientale. Con l'aiuto del nostro consulente, scopriamo quali sono i rimedi che si usano per sostenere il corpo in un momento così delicato. In questo caso i consigli del dott. Chou sono:

- Versare acqua bollente in una teiera nella quale si siano preparati 15gr di tè in foglia. Aspettare 10 minuti e poi bere.

- Bollire in acqua 60 gr di soia nera. Consumare come zuppa.
- Mettere 15gr di zucchero in 30 ml di aceto di riso, aggiungere dell'acqua bollente e bere.
- Tagliare in modo fine 2gr di scorza d'arancia essiccata, aggiungere 2 prugne a fettine, far bollire gli ingredienti a fuoco lento per 30 minuti in 2 bicchieri di acqua. Scolare in una ciotola e al liquido ottenuto aggiungere del succo di zenzero fresco e del tè forte.

ANEMIA

«Parliamo di sangue, oggi, dott. Chou. Conosce l'anemia?»

«Sì, certo. Se vuole, ne facciamo un quadro».

«Direi di sì!»

... In Medicina Cinese l'anemia grosso modo corrisponde a quello che è chiamato un «vuoto di sangue». Questa sindrome designa sia una insufficienza dei liquidi del sangue, sia una insufficienza della funzione nutritiva del

sangue per deficienza di un viscere.

I sintomi saranno pallore, vertigini, visione offuscata, palpitazioni, insonnia, traspirazione spontanea, difficoltà di concentrazione, ecc.

L'ALIMENTAZIONE

Con la dieta bisognerà cercare di tonificare il sangue. In questo caso ci aiuteranno molto le carni e i prodotti animali, e come controindicazione avremo tutti quegli alimenti che tendono ad aumentare lo *Yang* e che quindi andrebbero contro il nostro tentativo di tesaurizzare e produrre nuovo *Yin* sotto forma di sangue. **No** quindi a **cotture troppo calde**, come le grigliate, e a cibi

di sapore troppo **piccante** e **acido**,
spezie ed erbe aromatiche troppo
riscaldanti, come aglio e basilico.

Diremo invece sì a **carne e fegato
di manzo**, a **carne, fegato e cuore di
maiale**, a **fegato di montone**, ad
anguilla, piovra e granchio, ai
formaggi e al rosso d'uovo.

Come frutti ci possiamo far aiutare
dalle **castagne** d'inverno e dalle
ciliegie d'estate, con aggiunta di **noci** e
uva in stagione, e se possibile sarebbe
utile l'uso dei **litchi**.

Da bere si assumeranno tisane di
liquirizia, che lavora bene sulla Milza,
con l'aggiunta di **zucchero di canna**.

ANORESSIA, BULIMIA

«Salve, dott. Chou. Sta tornando da una visita?» «No, da una lezione. Mi ricordavo che avevamo un appuntamento...» «Sì, infatti. Mi hanno chiesto di farla parlare dei disturbi del comportamento alimentare». «Per me, va bene».

Parliamo di anoressia e bulimia, che sono due problemi che richiedono un intervento multifattoriale.

Per quanto riguarda la dietetica,

abbiamo molto spesso un
disfunzionamento della loggia
StomacoMilza.

Lo Stomaco riceve il cibo.

La Milza effettua una prima
divisione tra liquidi e solidi per poi
estrarne l'energia nutritiva
indispensabile al nostro organismo. La
Milza ha inoltre il ruolo di gestire gli
stress psicologicamente traumatizzanti
della vita quotidiana.

Le preoccupazioni mentali ripetute o
ossessive possono essere legate a un
disequilibrio energetico degli organi
Stomaco e Milza, e questo spiega i vari
disfunzionamenti del comportamento
alimentare.

L'ALIMENTAZIONE

Per le **anoressie**, occorre scegliere **alimenti tonificanti e riscaldanti** del sistema MilzaStomaco per aumentare l'appetito, quali **zenzero, cipolla, aglio, cannella, pepe, peperone**. E, ancora: **mais, orzo, piselli, zucca, finocchio, cavolfiore, crescione, indivia, pomodoro, arancio, pompelmo, fragola, ribes**.

Al contrario, nelle **bulimie** sceglieremo **alimenti poco energetici e capaci di calmare la fame**, come **patate, riso glutinoso, patate dolci, segale, fave, azuki, fagioli verdi, alghe, cavolo, melanzana, carciofi, carote, sedano, zucca, rapa, porri**,

soia, tofu, rognone, fegato, chiodi di garofano.

ANSIA, ANGOSCIA E DEPRESSIONE

«Oggi, dott. Chou, affrontiamo un argomento spinoso per noi occidentali: lo stress».

«Sì. So che per voi è uno dei cardini di molte manifestazioni patologiche. Proviamo quindi a ovviare con consigli dietetici».

Vediamo, intanto, che ansia e angoscia si spiegano in medicina energetica come una manifestazione

eccessiva (*Yang*) dello *Shen*; abbiamo cioè una certa eccitazione dello «spirito», accompagnata talvolta da palpitazioni e da sensazione di calore interno. Questo eccesso di *Yang* si fa a scapito dello *Yin*, che si esprimerà con freddolosità, contratture dolorose a livello di dorso, plesso solare e gola. Se poi la situazione si protrae per molto tempo, arriva anche la depressione. Lo stress mal sopportato indebolisce l'energia mentale e la persona scivola in una forma di tristezza, si sviluppa così un sentimento di inutilità e impotenza.

L'ALIMENTAZIONE

Vanno scelti alimenti **neutri**, di sapore

leggermente **amaro**, per calmare l'energia di Cuore, e alimenti di sapore **dolce**, leggermente zuccherati, per stabilizzare l'energia di Milza-Pancreas (per il pensiero ossessivo).

Preferire dunque **pesci** quali **carpa, trota, sogliola, salmone e tonno**, da cuocersi al forno o a vapore con aggiunta di zenzero, aglio, prezzemolo, pepe o basilico.

Per le **carni**, scegliere **pollo, anatra, maiale, rognone di agnello o di maiale**.

Per i **cereali**, sì a **pane bianco e di segale, pasta, riso, orzo e mais**.

C o m e **legumi** assumere **fagioli bianchi, rossi e lenticchie**.

Tra le **verdure**, bene **carciofi, melanzane, barbabietole, carote,**

sedano, zucchine, zucca, indivia, spinaci, insalate verdi, rapa.

Per la frutta scegliere albicocche, limoni, arance, mandarini, datteri, giuggiole, fichi, melone, anguria, mela, pera, uva.

Diremo **no** a **carni rosse e salumi** che scaldano troppo, ad **alcolici** in quantità moderata, a **prodotti di pasticceria e dolci in genere** che tendono a disperdere l'energia mentale.

ULTERIORI CONSIGLI

- Al mattino bere a giorni alterni 1 bicchiere di latte con 2 cucchiaini di miele o del succo di frutta fresco.
- Utilizzare molto l'aglio nelle cotture,

perché facilita la circolazione del sangue.

- Durante la giornata, sgranocchiare nocciole e noci che rinforzano l'energia dei Reni e quindi ci rendono più forti verso lo stress.

«Sicuramente l'alimentazione non può essere l'unico modo di affrontare il problema ma è una buona base, quindi auguri!»

ASMA ALLERGICO

«Oggi, dottore, proviamo a dare qualche consiglio per la respirazione difficoltosa nell'asma. Possiamo fare qualcosa con gli alimenti?»

«Sì. Ecco i consigli...»

Dal punto di vista della Medicina Cinese bisognerà regolare l'energia dell'organo Polmone per calmare gli spasmi bronchiali, regolare l'energia di Fegato per calmare la reazione allergica, e poi quella dell'organo Rene

per trattare l'aspetto neurotonico del paziente.

L'ALIMENTAZIONE

Useremo alimenti che hanno influenza sulla funzione polmonare, quindi di natura **tiepida e calda**, ad azione discendente o esteriorizzante, come **tuorlo d'uovo**, meglio se di quaglia, **mandorle, albicocche, carote, zucca, melone, semi di girasole, fichi, litchi, mandarino, semi di senape, sesamo, miele, basilico, noci, limone e pera.**

Limiteremo, invece, gli alimenti allergizzanti o di natura troppo *Yin*, che favoriscono la produzione di catarri e mucosità che attaccano ulteriormente il

Polmone, quali insalate, pompelmo, banana, anguria, pomodoro, frutti rossi, soia, rapa. Da limitare, anche, latticini, gelati, frutti di mare, crostacei e bibite fredde.

ULTERIORI CONSIGLI

- Lavare 1 zucca e farla bollire in acqua con 2 cucchiaini di miele, finché non diventa molto morbida; mescolare il brodo di zucca ristretto con 10 gr di succo di zenzero fresco. Far bollire il liquido per qualche minuto, bere 1 tazza per volta, aggiungendo acqua calda, 3 volte al giorno.
- Far bollire assieme 200 gr di tofu,

60 gr di maltosio o miele, e 30 gr di rafano fresco, da consumarsi nell'arco della giornata per attenuare i sintomi.

- Far bollire 2gr di semi di finocchio, 10 gr semi di albicocca, 5gr di scorza di arancia essiccate e 8gr di alghe in 3 tazze di acqua, fino a che l'acqua non si è ridotta a 1 tazza. Bere 1 tazza 3 volte al dì.

«A presto, ci sentiamo per il prossimo sintomo...»

BRUCIORE NELL'URINARE

Quando l'umidità e il calore si accumulano nella Vescica, quest'ultima

perde la sua capacità di trasformare i «soffi» e compaiono delle anomalie della minzione con urine brevi e difficili da eliminare, con discesa goccia a goccia, però accompagnate da bisogni frequenti e urgenti.

L'ALIMENTAZIONE

La dieta serve a facilitare la circolazione dell'acqua e ad eliminare il calore. Tra le verdure scegliere **lattuga, germogli di soia, rabarbaro**. Tra i cereali, **orzo e grano**. Come frutta, assumere **papaia, buccia di mandarino, uva**. Come prodotti animali si preferiscano **lumache, cozze, rognone di montone**. Sì a tisane con **stimmi di**

mais, semi di loto, che sono emostatici e astringenti, e **verbena**.

CALCOLI URINARI

«Una richiesta difficile, dott. Chou. Ci può dire come comportarci con i calcoli urinari, così dolorosi?»

«Sicuro! Posso darvi qualche consiglio per migliorare la minzione e attenuare il dolore».

Bisogna usare alimenti di natura fresca e *Yin*, di sapore dolce e amaro, e con azione discendente per favorire la minzione: **orzo, carote, asparagi, carciofi, porri, sedano, funghi, cavolo**

cinese, cetriolo, patate, mais, zucca, dente di leone, anguria.

ULTERIORI CONSIGLI

- Bere dei decotti di barba di mais: 50 gr in mezzo litro di acqua a fuoco dolce per 20 minuti.
- Mangiare più volte durante la settimana del riso bianco con fagioli azuki.
- Evitare pasti troppo pesanti.
- Preparare una zuppa di farina di mais con 3 cucchiaini di farina in 0,5 litri di acqua bollente, da cuocere 10 minuti a fuoco dolce con sale e pepe. Assumere 2 volte al dì per 1 settimana.

CANCRO, PREVENZIONE

«Salve, dott. Chou. Oggi parliamo di prevenzione, vero?»

«Sì. Seguendo gli antichi dettami della dietetica cinese, stileremo una dieta di prevenzione per quella che è la malattia più terribile: il tumore».

L'ALIMENTAZIONE

Per iniziare, faremo un giorno di dieta liquida alla settimana, assumendo centrifughe se il nostro sistema digestivo

è forte, oppure zuppe con verdure quali **crescione**, **cardo**, **dente di leone**, **cicoria** o **spinaci**, alle quali aggiungeremo fettine di radice di **zenzero** e **ravanelli**, mentre per allietare il gusto useremo **carote** e **barbabietole**. Inoltre, se abbiamo flatulenza, possiamo aggiungere delle **alghe marine**, che si trovano già pronte nei negozi di cibi biologici.

Negli altri giorni della settimana, assumeremo le stesse verdure del giorno di dieta liquida, con anche **germogli** di tutti i tipi, preparati da noi in casa con l'apposito apparecchio.

No a pomodori e patate.

Sì a **melanzane** e soprattutto **asparagi**, cotti e passati in centrifuga

per mangiarli in purea.

Sì anche alle **crucifere** cioè ad alimenti quali **broccoli, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, verze, indivia, radicchio.**

Sì, soprattutto, ai meravigliosi **funghi Shitake e Maitake**, da aggiungere ai mix delle varie verdure.

Come semi oleosi si assumano **noci e pinoli.**

No a pasta, riso, pane. Sì invece a **miglio, quinoa** e, in minor quantità, **grano saraceno.**

I **legumi** vanno assunti anch'essi in **germogli.** Ideali quelli di **soia verde** o in alternativa quelli di **lenticchie.**

I **semi** vanno prima messi a mollo, e useremo **sesamo, girasole e lino.**

La **frutta** è da assumere in minime quantità, ed è permessa solo quella **con i noccioli** (pesche, albicocche, prugne, nespole...), oltre a **bacche** (mirtilli, lamponi, more...) e **limoni**.

Evitare la carne, scegliendo invece pesci d'acqua dolce come **trota, salmone, persico, pesce gatto, branzino**.

No inoltre a **latticini, zuccheri, mais, oli raffinati**.

CEFALEA

«Eccomi, dott. Chou. La trovo bene. Io, invece, sono di corsa... ma felice, perché oggi parlerò ancora con lei».

«Di cosa parliamo, dunque?»

«Del mal di testa che si ha per cattiva digestione».

Per le cefalee abbiamo cause di origine esterna e cause di origine interna. Le cause di origine esterna sono spesso causate da *Xie* (vento, freddo, umidità, calore) anche in associazione

tra loro. Le cause interne sono da far risalire a problemi organici, emozioni e anche all'alimentazione.

In merito all'alimentazione, possiamo innanzitutto dire che non mangiare a sufficienza causa mal di testa per un vuoto generale del *Qi* e dello *Xuè* (sangue), che si localizza di solito al vertice del capo. All'estremo opposto, l'eccessiva alimentazione ostruisce lo Stomaco e provoca cefalea frontale, cioè nella zona detta *Yang Ming*; questo tipo di cefalea è acuto.

Per quanto riguarda i problemi relativi agli organi, abbiamo che un fuoco di Fegato, che dà più spesso cefalea temporoparietale, può essere provocato anche da un consumo

eccessivo di cibi di natura molto calda come spezie, carni rosse e alcool. Ecco che consiglieremo una dieta di eliminazione di tali sostanze, introducendo invece alimenti freschi, produttori di liquidi organici e con proprietà antinfiammatorie, come vediamo in genere nella dieta per eccesso di calore nello Stomaco (si veda la sezione «Gastrite»), che è anche collegato al fuoco di Fegato.

Invece, una Milza che non lavora bene crea umidità, e come sintomo avremo in questo caso una cefalea sorda, sempre in zona frontale, alla quale si accompagnerà un senso di pesantezza alla testa. Resta sottinteso, chiaramente, che nelle cefalee dove è

implicato il Riscaldatore Medio avremo come accompagnamento nausea e vomito, oltre a una lingua grossa con impronte dentali.

In pratica abbiamo due interventi terapeutici alimentari; uno per la forma acuta, dove un eccesso di alimenti ostruisce lo Stomaco, e uno per la forma cronica, con deficit di Milza.

L'ALIMENTAZIONE NELLA FORMA ACUTA

Qui il nostro compito sarà di rimuovere la ritenzione di cibo e favorire la digestione. Tutto ciò si può fare usando delle erbe amare (**genziana, centaurea, assenzio, calamo, angelica, achillea**)

che hanno sull'apparato digerente un effetto stimolante, perché favoriscono la secrezione di succhi gastrici, bloccano i processi di fermentazione nell'Intestino e stimolano le funzioni epatiche e biliari.

Prepareremo degli infusi e terremo il paziente a digiuno finché i sintomi non saranno migliorati. Se, tuttavia, notiamo che questa ostruzione da cibo nello Stomaco non è avvenuta per una inadeguata assunzione di cibo, dobbiamo indagare oltre, ed eventualmente intervenire con l'agopuntura. In quest'ultimo caso riequilibreremo il Riscaldatore Medio usando quei punti (dei meridiani) che tonifichino Milza e Stomaco come il 2-3

Milza, il 36 Stomaco o il 20-21 Vescica. Possiamo utilizzare anche la farmacologia cinese che consiglia l'assunzione del «decotto di pinella, atractylodes e gastrodia» (*ban xia bai zhu tian ma tang*).

L'ALIMENTAZIONE NELLA FORMA CRONICA

Nella forma cronica, visto che è in causa il deficit di Milza, interverremo con un'alimentazione a base di alimenti tiepidi e neutri che rinforzano la zona centrale.

Sì a molti cereali, carni e pesci magri, poca frutta e preferibilmente cotta, verdure cotte, in particolare

patate, fagiolini, carote, zucchine, piselli e se disponibile anche **zucca**.

Invece, sono **da evitare caffè, tè, cioccolata, alcolici, formaggio, burro e grassi di origine animale** in genere. Da evitare assolutamente sono anche lo **zucchero bianco** e i **dolci troppo lavorati**, sempre perché la loro azione è quella di rallentare (grassi) o di bloccare (dolci) l'azione della Milza.

CISTITE

«Oggi, dott. Chou, ho sentito che vuole parlare di un argomento importante per noi donne, la cistite».

«Sì, è vero. Me l'ha chiesto anche un'altra specializzanda. Iniziamo!»

La cistite è caratterizzata da urine scarse e frequenti, da dolore, urgenza e difficoltà nella minzione (tale disfunzionamento urinario è chiamato *Lin*).

Negli antichi libri è scritto: «Le

malattie saranno caratterizzate da una sensazione di calore, dall'edema del viso e degli occhi, da sonnolenza, rinorrea, epistassi, starnuti, sbadigli, vomito, urine scure o con sangue, e da minzione dolorosa...»

Noi, comunque, nelle indicazioni dietetiche, cercheremo di lavorare principalmente sul calore.

L'ALIMENTAZIONE

Il consumo eccessivo di dolci, zucchero, latticini e cibi grassi causa formazione di umidità.

Il consumo eccessivo di cibi speziati e alcool genera calore che si combina con l'umidità, e dà comparsa a umidità-

calore nel Riscaldatore Inferiore.

Quindi, saranno da **evitare** alimenti di **natura calda** e di **sapore acido e piccante** cioè **carni grasse, insaccati, aglio, cipolla, pepe, formaggi stagionati, bevande gasate e zuccherate, alcool e caffè.**

Ci orienteremo verso un'alimentazione **fredda e fresca.**

Come verdure assumere **alghe, cavolo, carota, zucca, cetriolo, lattuga, cipolla, zuccina.**

Per la frutta orientarsi verso **melone, anguria, uva, mandarino** (di cui useremo principalmente la buccia), **arancio, pompelmo, prugna.**

Scegliere cereali e legumi quali **orzo, soia, fagioli rossi, riso glutinoso e**

mais. In particolare, possiamo preparare una **tisana con gli stimmi del mais**, che risulta molto utile nell'eliminazione del calore dalla Vescica.

Quanto alle proteine, assumere **rognone**.

Prendendo spunto dalla medicina occidentale, molto efficaci a fine pasto risultano anche le **tisane di menta**, che è rinfrescante, e l'uso di alcuni tipi di centrifugati di verdura, fatti con **prezzemolo** (da mescolare a quelli di altre verdure per non eccedere), **portulaca** o **pomodoro fresco**, che sono alcalinizzanti.

«Accidenti! La ringrazio. Farò tesoro di ciò che mi ha detto. Ci sentiamo tra qualche giorno. Faccia una

buona giornata, dott. Chou!»

COLPO DI CALORE E AFA

«Buongiorno, dott. Chou. Fa caldo, oggi, vero?»

«Sì, molto, ed è per questo che ho pensato di parlare di alimentazione estiva invece di affrontare un sintomo specifico».

«Mi sembra un'idea molto saggia. Vuole cominciare?»

L'estate è calda, perciò useremo dei cibi rinfrescanti, oltre a cibi tonici poiché il calore spesso ci abbatte.

Inoltre, trattandosi spesso di una stagione umida, avremo bisogno di alcune sostanze, come lo zenzero, che sono utili per combattere il catarro da umidità. Useremo pertanto il **sapore acido**, perché è rinfrescante, un po' di quello **piccante**, che fa circolare l'energia e quindi ci permette di sudare, e quello **dolce**, dato che questo è il periodo migliore per consumare la frutta.

L'estate è anche la stagione in cui si possono mangiare cibi crudi, pur senza esagerare sennò possiamo andare incontro a diarree da freddo. Prepareremo allora delle insalate con verdure sia crude sia cotte; un esempio ben equilibrato è dato dall'insieme di

lattuga, patate e mais, in cui abbiamo sia verdura cruda (lattuga) sia cotta (patate, mais).

Le cotture alla griglia dei tipici barbecue estivi sono da sconsigliare perché tendono a riscaldare troppo l'organismo, già gravato dal calore esterno. Altro monito va fatto per i gelati, soprattutto se arrivano dopo un pasto già freddo, come ad esempio quello a base di insalata e mozzarella. L'ambiente interno dell'organismo risulterebbe danneggiato e si rischierebbe il blocco del Riscaldatore Medio. Quindi ci vuole equilibrio anche nel dosare il freddo.

IL MENÙ

Una proposta alimentare estiva è un menù a base di **zuppa di cetrioli, panzanella, salmone marinato e budino di melone.**

ZUPPA DI CETRIOLI

Ingredienti: cetrioli, carote, patate, aglio, sedano, prezzemolo fresco, olio di oliva, germogli di soia e mandorle sbucciate.

Lessare patate e carote, e passarle al frullatore con i cetrioli, il sedano, il prezzemolo. Allungare con acqua quanto basta per raggiungere la quantità di 1 tazza a testa, aggiungere quindi l'aglio tagliato molto sottile, il sale, l'olio, e

guar nire con i germogli di soia e le mandorle tagliate a pezzettini.

PANZANELLA

Ingredienti: pane integrale o normale, lattuga, pomodori, qualche acciuga, timo, basilico, limone e sale.

Sul fondo di un'insalatiera mettere delle fette di pane scelto, strofinarle con uno spicchio d'aglio e quindi versarvi sopra il liquido che si è liberato dai pomodori (nella ricetta classica il pane si bagna con l'acqua). Schiacciare gli ingredienti con una forchetta e mescolarvi l'insalata e le verdure pressate, quindi aggiungere acciughe, timo, limone e basilico.

SALMONE MARINATO

Ingredienti (per 4 persone): 4 fette di salmone spinate e spellate alte 1,5cm, 3 limoni, poco olio, 4 foglie di lattuga, aneto e cerfoglio, sale e pepe.

La mattina presto mettere a marinare il salmone con limone, poco olio e sale. Mettere 1 foglia di lattuga per ogni piatto e adagiarvi il salmone sgocciolato. Spargere aneto e cerfoglio tritati.

BUDINO DI MELONE

Ingredienti: 1 melone ben maturo di media grandezza, 250cl di latte di riso, scorza di limone e di arancia, *agar-agar* in fiocchi per addensare (si trova dal

droghiere o nei negozi biologici), un po' di sale.

Frullare la polpa del melone, mettere il latte a fuoco molto basso con eventualmente una stecca di vaniglia (poi da togliere), un po' di sale, le scorze di limone e arancia, e 3 cucchiaini di *agar-agar* in fiocchi. Lasciare sobbollire qualche minuto mescolando spesso, poi versare in formine o in una forma unica, e lasciare raffreddare.

COLPO DI CALORE

In particolare, il colpo di calore deriva da eccesso di *Yang* patogeno. È presente febbre alta, viso arrossato, lingua e gola rosse e secche, oliguria di urine cariche,

stipsi insieme a insonnia e agitazione, sudorazione notturna.

Il trattamento consiste dapprima nel raffreddare ed eliminare il calore, allora diremo sì ad alimenti di natura **fredda-fresca** e di sapore **amaro** come **sedano, rabarbaro, tarassaco, tè di crisantemo e Tuocha.**

Poi, occorre nutrire lo *Yin* e proteggere i liquidi corporei, allora diremo sì ad alimenti **dolci e neutri** come **riso, soia nera, azuki, fagiolini, piselli** e **dolci e freschi-freddi** come **pera, arancia, spinaci, pomodoro, crescione, germogli di bambù, cetriolo, anguria.**

ULTERIORI CONSIGLI

- Sbucciare 1 melone di circa 500 gr. Schiacciarlo per ricavarne il succo, salare e bere lentamente.
- Lavare e pelare 1 rafano. Grattugiarlo per ricavarne il succo, da bere con acqua fredda.

DIABETE

«Ci dia qualche consiglio, dottore, su una malattia metabolica molto diffusa quale il diabete...»

«Sì, vi parlerò solo degli alimenti da preferire, e poi indicherò i consigli»

Usare alimenti di **natura neutra** e *Yin*, e di **sapore acido o salato** per facilitare il lavoro della loggia terra. Inoltre, si consiglia di mangiare quando si ha fame, facendo dei pasti piccoli ma frequenti.

L'ALIMENTAZIONE

Cucinare senza grassi.

Sì a pane bianco, pasta e segale.

Sì a soia, fagioli verdi, bianchi o rossi, patate, patate dolci, tofu, lenticchie, noccioline americane cotte in acqua, alghe e piselli.

Sì a grandi quantità di verdure, tra cui lattuga, finocchio, sedano, zucca, zucchine, cavolo, cavolfiore, rapa, germogli di bambù, spinaci, carciofi, porri.

Sì a frutta ma in quantità limitata, preferendo fragole, ribes, agrumi, albicocche, pesche, prugne, lamponi, ciliegie, mele.

Sì a tutte le carni e le interiora, e a

pesci e frutti di mare.

Sì a uova e formaggi magri, in quantità moderata.

ULTERIORI CONSIGLI

- Mangiare spesso ai pasti 1 fetta di melone, che porta la quantità di zucchero lento (fruttosio) necessaria.
- Mettere a bagno 100 gr di semi di soia verde per una notte, far bollire in 3 bicchieri di acqua a fuoco lento fino a che i semi si siano spappolati. Usare come minestra.
- Bere tisane di camomilla a fine pasto.
- Bere succhi di spinaci, pompelmo,

sedano e carote, fuori dai pasti.

- Usare aglio e cipolla per insaporire.
- Far bollire in acqua 250-300 gr di rafano fresco con 20-25gr di abalone. Questa zuppa va consumata 1 volta al dì per 2 giorni, e poi ripetere per altre 6-7 occasioni.

«Arrivederci!»

DIARREA

«Dottore, ecco un altro sintomo, tanto imbarazzante quanto debilitante... la diarrea!»

«Vuole iniziare?»

«Sì».

DIARREA DA FREDDO

Può essere di origine climatica cioè da colpo di freddo, o di origine alimentare cioè da abuso di alimenti crudi e freddi.

Come sintomi abbiamo: sensazione

di freddo all'Intestino con coliche e feci liquide non fetide (perché qui c'è il freddo, altrimenti sarebbero maleodoranti).

Come terapia dobbiamo **riscaldare** con l'alimentazione, quindi nell'acuzie **no a carne, pesce e uova** perché sono alimenti troppo tonici per questa fase, dove l'organismo è prettamente disequilibrato dalla perdita di troppi liquidi; il caldo che ci serve per farlo funzionare bene è dunque un caldo tiepido, quindi **sì a d alimenti tiepidi, neutri e un po' caldi.**

Inoltre, sceglieremo alimenti a prevalente **gusto dolce** per riequilibrare la Milza, e anche un **po' piccante** perché, essendo il Grosso Intestino

l'accoppiato del Polmone, viene tonificato da un sottile piccante. Sarà inoltre importante far bere molto il paziente con tisane, ad esempio di **liquirizia** e **malva** che lavorano sulla Milza, oppure con tè **leggeri o alla frutta**, come quello alla **ciliegia**, che è un frutto che equilibra anch'esso Milza e Stomaco, oppure al **limone**, che fa da lieve astringente.

Come parte solida, almeno nell'acuzie, consigliamo verdure come la **carota**, cotta o cruda, che tonifica Stomaco, Milza e Intestini, o **brodo di cipolle**. La cipolla è piccante e tiepida, ed ha come proprietà quella di aprire il *Biao*, cioè la superficie esterna, per poterci liberare dai «perversi» (in

questo caso il freddo). Poi, assumeremo della **zucca**, al forno o sotto forma di passato di verdura: si tratta di un alimento dolce, di natura tiepida, che agisce su Stomaco e Milza.

Come frutta ci faremo aiutare prevalentemente da **composta di mele**, infatti la mela agisce sulla Milza e armonizza la digestione.

Infine, sono consigliate due ricette: **l'acqua di riso** e le **pappe di riso**. Di queste ultime se ne possono preparare diversi tipi poiché sono molto usate, soprattutto nelle terapie per i bimbi. Come ingrediente base occorre il riso, che è astringente, unito al limone, che come abbiamo visto ha la stessa proprietà, e allo zenzero, che essendo

leggermente piccante benefica l'Intestino oltre a far circolare l'energia, e quindi ci aiuta a liberarci dal freddo perverso ma anche dal freddo provocato dagli alimenti.

ACQUA DI RISO

Far bollire per 1 ora, 1 litro di acqua con la buccia di 1 limone, 2 fette di zenzero e 1 cucchiaio da minestra di riso.

È da somministrare in piccole quantità durante il giorno.

PAPPA DI RISO

Far tostare nel forno del riso cotto,

macinarlo per bene, e prendere da 3 a 6 grammi di questa pappa nell'acqua tiepida, per 3 volte al dì prima dei pasti.

Chiaramente, entrambe le ricette hanno come scopo di riequilibrare bene il TR (Triplice Riscaldatore) Medio e gli Intestini, ma si tratta di una terapia che il paziente può tollerare per non più di un paio di giorni. Poi si aggiungeranno del riso e della pasta, e dopo altri due giorni anche le proteine. Da ultimi, anche verdura e frutta fresca, per evitare di stimolare troppo la peristalsi con le fibre.

DIARREA DA CALDO

In questo caso i sintomi sono feci maleodoranti per il calore, e a volte per la febbre, in quanto l'eziologia è spesso infettiva e quindi si può avere anche rialzo febbrile. Sarà saggio usare l'alimentazione da sola nei casi più lievi, ma per i restanti rivolgersi all'agopuntura e alla fitoterapia.

Come terapia alimentare sono **da evitare carne, spezie, alcool e fritti** che aumentano tutto il calore interno.

Sì invece all'uso di piante ad azione

antisettica, come il **coriandolo fresco** che possiamo usare in tisana. È tiepido e piccante, fa circolare il *Qi* e provoca la sudorazione.

Assumere, inoltre, **succhi di frutta e di verdura** per reidratare il paziente (nel caso della stipsi, invece, non sono indicati in quanto sono poveri di fibre e quindi non toccano la peristalsi ma reidratano).

Verdure indicate per i succhi sono il **cetriolo**, che è dolce e fresco ed elimina il calore, la nostra **carota** e anche un po' di **sedano**, che elimina il calore. Cotte al vapore consiglieremo anche delle **zucchine**, che hanno proprietà antinfiammatorie, la **patata**, che è un tonico dell'energia e della Milza, e da

ultimo il **cavolo bianco**, che è dolce, leggermente amaro, acido e neutro, e soprattutto tonifica tutti e cinque gli *Zang* (organi).

Come succo di frutta, in autunno e inverno, si assumerà la classica **arancia**, che è dolceacida e fresca ma soprattutto è ricca di acqua, il **mandarino**, che è dolceacido e fresco e anch'esso serve per eliminare la sete, e poi se ci è possibile anche del **succo di melograno**, che è acido e tiepido ma soprattutto è astringente.

In primavera ed estate, invece, succo o centrifuga di **fragole**, se il paziente non è un grosso allergico. La fragola è dolceacida e fresca, irrobustisce la Milza e combatte le intossicazioni. Poi,

se è possibile, sarebbe utile del succo o centrifugato di **ciliegia**, che tonifica Stomaco e Milza.

Questa dieta prettamente liquida potrà durare per un paio di giorni, poi reintrodurremo il riso e la pasta e, dopo altri due giorni, della carne leggera, ad esempio pollo, e del pesce digeribile, ad esempio branzino o carpa.

DIFFICOLTÀ DIGESTIVA

«Salve, dott. Chou. Oggi siamo verso il rientro dalle vacanze e vorrei chiederle di approfondire un po' i disturbi digestivi, visto che quando si torna ai ritmi normali si tende a essere un po' più irritati».

«Lei ha ragione. Iniziamo, allora!»

In questa situazione ci spostiamo nel settore epatobiliare. La bile serve per digerire i grassi e quindi ha una funzione essenziale.

Per i cinesi la bile è considerata il secreto puro per eccellenza, e la Cistifellea fa parte dei «visceri curiosi». Dalla lettura dei testi antichi, risulta che la «Vescica Biliare è il giudice che decide e condanna» e che il comportamento degli organi, sia pieni sia cavi, dipende da quello della Cistifellea. Inoltre, la Vescica Biliare assieme al Triplice Riscaldatore forma l'asse *Shao Yang*, che è cerniera tra *Yang Ming* e *Tae Yang*, mentre il Fegato, organo accoppiato alla Cistifellea, con il pericardio forma l'asse *Juè Yin* che è cerniera tra *Shao Yin* e *Tae Yin*. Quindi c'è complementarietà tra le due cerniere, e il tragitto dei due meridiani, Fegato e

Vescica Biliare, ha possibilità di unione altobasso.

I sintomi saranno di due tipi: quelli dati dal **ristagno in Cistifellea**, con formazione di catarri, e quelli con presenza di **umidità calore in Cistifellea**.

L'ALIMENTAZIONE NEL CASO DI RISTAGNO IN CISTIFELLEA

Si tratta di una perturbazione dei sentimenti che induce un ristagno con blocco, quindi dei soffi. Il ristagno dei soffi favorisce la produzione di catarri. Il calore dei catarri provoca un deragliamento interno, la VB (Vescica Biliare) perde il suo potere di

eliminazione e di permeabilizzazione, mentre lo Stomaco perde la sua funzione di armonizzazione e di abbassamento. Sintomi: lentezza di digestione, pesantezza gastrica postprandiale con sonnolenza, stipsi, spesso testa pesante e dolente sopra gli occhi.

Noi dobbiamo stimolare la Cistifellea senza bloccarla. Quindi **no** a **cioccolato, alimenti freddi, carni cotte a lungo, latte, carni e formaggi grassi.**

Sì ad **alimenti neutri e tiepidi**, cotti rapidamente o a vapore, condimenti crudi come **olio di oliva** e anche un **po' di burro** per stimolare la Cistifellea, con l'aggiunta di erbe aromatiche come **rosmarino, basilico e prezzemolo**, che sono tutte tiepide, e spezie come

peperoncino e zenzero, che scaldano.

Per la dieta del mattino variare sempre la colazione: mele cotte con cannella e tè, pane di riso o orzo con miele, pane scuro con burro e succo di mela, e così via.

Prima del pranzo usare qualcosa per stuzzicare l'appetito, come succo di pomodoro condito con tabasco, o acqua tonica, che è amara e quindi porta verso il basso, con del limone.

Fare pasti piccoli e frequenti, quindi merenda a metà mattina e nel pomeriggio; basta un piccolo frutto o un po' di pane con olio.

Ai pasti usare carni e pesci magri, sempre accompagnati dalle erbe aromatiche, e primi piatti a base di riso

e pasta; il classico aglio, olio e peperoncino va benissimo, così pure la polenta (il mais è fresco) o il minestrone di orzo (anche l'orzo è fresco).

Come dolci useremo delle preparazioni molto digeribili, tipo la crostata di frutta o la torta di mele.

L'ALIMENTAZIONE NEL CASO DI UMIDITÀ-CALORE IN CISTIFELLEA

Un consumo eccessivo di alcool, grassi e zuccheri, possono portare alla formazione di umidità e calore. In caso di anomalia nella funzione di trasporto e di trasformazione di Milza e Stomaco, l'umidità passa all'interno. L'accumulo

di umidità porta il calore. Umidità e calore si legano in Fegato e Cistifellea e danno sintomi quali gonfiore e dolori ai fianchi, bocca amara, soffio di VB (Vescica Biliare) che deborda verso l'alto, nausea e vomito (umidità e calore impediscono la funzione di salita e discesa di Stomaco e Milza) ed eventuale ittero (bile che deborda).

No a olio di oliva, panna, uova, cioccolato e a tutti gli alimenti di natura molto calda (**spezie, alcool, alimenti fritti o cotti alla brace**), e ad alimenti di sapore amaro come il **caffé**.

Sì ad alimenti dolci di natura neutra come i cereali: **riso, orzo, frumento, mais, miglio**.

Sì a pesci e carni magre, verdure

fresche per combattere il calore, frutta fresca e dolce come **fichi, meloni, banane, mele, uva, cocomeri, datteri, cachi.**

Per il calore è utile il **rabarbaro**, mentre per l'umidità si consigliano **avena, basilico, fave, origano, buccia di mandarino, girasole, carne di bue e lumache.** Da ultimo, come consiglio per l'ittero abbiamo **barbe di mais, patate dolci, anguria e verbena.**

DISMENORREA

«Salve, dott. Chou. Oggi la vedo allegro...»

«Sì, è vero, sono di buon umore. Adesso, comunque, iniziamo la nostra lezione. Parliamo di dismenorrea o dolore mestruale».

Dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese, il dolore che compare prima del flusso è causato da una stasi di *Qi*. Il dolore durante il flusso da una stasi del sangue, e il

dolore dopo il flusso da un vuoto del sangue.

Se la sensazione di gonfiore all'addome inferiore prevale sul dolore, alla base c'è una stasi di *Qi*, se prevale invece il dolore, vi è una stasi del sangue.

L'ALIMENTAZIONE NELLA STASI DI *QI*

Sì ad alimenti di sapore lievemente **piccante**, che mobilizza e fa circolare il *Qi*, di sapore **dolce**, che invece ne armonizza la circolazione, e di natura tiepida o calda. Da preferire, quindi, la cottura a vapore.

Vanno bene **riso integrale, carne di**

pollo e di maiale, anguilla, carote, fagioli rossi, aglio, cipolle, porri, basilico, anice stellato, ciliegie, datteri, castagne e noci.

Evitare bevande e cibi freddi, crudi, di sapore acido.

L'ALIMENTAZIONE IN CASO DI STASI DI SANGUE

Sì agli alimenti di sapore lievemente **piccante e dolce**, e a quelli di natura tiepida o calda; da preferire quindi la cottura a vapore.

Inoltre, si useranno alimenti che **tonificano il sangue**.

Vanno bene **riso integrale, carne di pollo, cuore di maiale, anguilla, tofu,**

carote, fagioli rossi, aglio, cipolle, porri, basilico, anice stellato, zafferano, menta, verbena, ciliegie, datteri, castagne, noci, vino.

Evitare bevande e cibi freddi, crudi, di sapore acido.

L'ALIMENTAZIONE IN CASO DI VUOTO DI SANGUE

Sì agli alimenti di sapore **dolce** e di **natura neutra, tiepida o fresca** che tonificano il Riscaldatore Medio e favoriscono la produzione di sangue.

In questa situazione, al di là della scelta dei cibi, è importante l'assunzione, che deve essere regolare nel ritmo ed equilibrata nella quantità.

Vanno bene riso, mais, miglio, carne di pollo, di bovino, di maiale e di oca, cuore di maiale, fegato di bue di pecora e di maiale, anguilla, polipo, pesce persico, trota, uova di gallina, spinaci, melanzane, fagioli, fagiolini, piselli, soia, zucca, zucchine, carote, patate, cipolle, porri, capperi, funghi, latte, ciliegie, datteri, fichi, castagne, noci, pesche, anice stellato e chiodi di garofano.

Evitare bevande e cibi freddi, crudi, di sapore acido.

Aggiungerei anche un paio di semplici ricette curative.

RICETTA 1

Far bollire in 3 bicchieri di acqua fino a farne evaporare la metà, 5gr di cannella in bastoncino, 15gr di bacche di biancospino e 30 gr di zucchero di canna.

Bere molto caldo, per calmare i dolori mestruali dovuti a coaguli di sangue.

RICETTA 2

Far bollire 50 gr di prezzemolo in 3 tazze di acqua, fino a che il liquido non sia ridotto a 1 tazza. Rompere 1 uovo nell'acqua bollente.

Questo piatto calma i dolori mestruali, inoltre è indicato per il mal di stomaco e il mal di testa di origine

nervosa.

DOLORI ARTICOLARI

«Buongiorno, dott. Chou. Oggi l'argomento sarà molto seguito; mi hanno detto che parlerà dei dolori articolari!»

«Sì, ho pensato che le indicazioni riguardanti questa sintomatologia possono essere sempre utili. Iniziamo!»

Le patologie reumatiche sono prodotte dall'attacco di energie perverse (vento, freddo, umidità, calore). Il meccanismo fisiopatologico è la stasi di sangue e di *Qi*, che determina un difetto

di nutrizione dei tendini, dei vasi e delle articolazioni. Sono chiamate in Medicina Tradizionale Cinese «sindromi *Bi* », parola che significa «blocco».

Distinguiamo «forme da pieno» (vento, freddo, umidità, calore) e da «vuoto» (*Yin* di Rene e Fegato, *Yang* di Rene e Milza, *Qi* in particolare *Wei Qi*, l'energia di difesa).

L'ALIMENTAZIONE

PATOLOGIA DA VENTO

Assumere **aglio, castagne, ciliegie, cipolle, giuggiole, menta, meloni,**

ravanelli, sedano, sesamo, soia, spinaci, tè, uva. Come prodotti animali preferire **l'anguilla.**

Usare la frutta a seconda delle stagioni, e le varie verdure mischiate tra loro e con anguilla.

PATOLOGIA DA FREDDO

Assumere aglio, carote, cipolle, finocchi, pistacchi, porri, soia e, come prodotto animale, la **carne di pecora.** Le verdure possono essere mischiate e cucinate assieme anche alla carne di pecora, e consumate come se fossero uno stufato.

PATOLOGIA DA UMIDITÀ

Assumere **aglio, avena, asparagi, carote, ciliegie, fave, meloni, pere (poche), noci, origano, tè, uva**. Come prodotti animali scegliere **anguilla, gamberetti, carne di manzo e di pollo, quaglia**.

La scelta dei prodotti animali è più varia; consiglio di sceglierne un tipo per pasto, condito con **aglio e origano**, e di accompagnarci una verdura tra le indicate. Come bevanda avremo il **tè**.

PATOLOGIA DA CALORE

Gli alimenti indicati sono **alghe, banane, cetrioli, grano, melanzane, meloni, menta, orzo, pere, ravanelli**,

soia e tofu, zucca. Come prodotti animali assumere **tuorlo d'uovo e latte vaccino.**

In questo caso l'alimento più importante da consumare sono le alghe; si possono inserire a ogni pasto, accompagnando ogni volta un cereale, una verdura e un prodotto animale. Per colazione vanno bene latte e frutta.

PATOLOGIA DA VUOTO YIN

Alimentarsi con **castagne, pere cotte, spinaci, uva, sesamo.** Scegliere **carne di anatra e maiale, tuorlo d'uovo e ostriche.**

Usare le cotture in acqua (**a vapore e bagnomaria**) ed evitare **fritto,**

arrostitura al fuoco e cotture troppo lente, che distruggono la parte più vitale del cibo.

PATOLOGIA DA VUOTO YANG

Assumere **avena, aglio, carote, ciliegie, cipolle, finocchi, giuggiole, grano, litchi, pistacchi, porri, noci, riso, sedano**. Come prodotti animali: **anguilla, carpa, gamberetti, carne di maiale e pecora**.

È importante fare pasti ben distribuiti e calibrati, scegliendo di volta in volta la verdura, il cereale o il prodotto animale, aggiungendo sempre gli aromi.

PATOLOGIA DA VUOTO DI *QI*

Alimentarsi con **aglio, avena, carote, ciliegie, cipolle, giuggiola, grano, noci, orzo, porri, ravanelli, riso, sedano, zucca**. Come prodotti animali: **anguilla, gamberetti, carne di cavallo, di manzo e di pollo, uova di gallina**.

Valgono le stesse raccomandazioni che per il vuoto di *Yang*.

«La ringrazio, come sempre».

«A presto!»

ECZEMA

Ancora un problema di pelle. Siamo nella loggia PolmoneGrosso Intestino, dove può inserirsi anche la componente allergica, quindi, oltre ai generali consigli dietetici per l'alimentazione, si dovranno **eliminare** anche alimenti quali **pomodoro, crostacei, frutti di mare, uova, fragole, agrumi, cioccolato e cocacola** che favoriscono la messa in circolo dell'istamina. Può esserci inoltre intolleranza ad alcuni alimenti specifici, *in primis* farina di grano duro

e tenero, oppure latte.

In ogni caso, anche con l'eczema siamo tendenzialmente in una condizione di calore, che può essere accompagnata da umidità oppure ci può essere secchezza. Saranno quindi da usare **alimenti rinfrescanti**.

S ì quindi all'**orzo**, usato come cereale o in fiocchi, che è fresco, da alternare al **riso** che è neutro.

Useremo anche la **p a t a t a** per preparare i primi piatti.

Come verdure avremo **spinaci cotti**, **cicoria cotta** e **bietole**, da alternare a **lattuga** e **crescione** da usarsi crudi ma sempre tagliati molto sottili.

Come frutta gli **agrumi** e le **banane**, e queste ultime favoriscono anche

l'evacuazione.

Come proteine useremo **carni bianche** e pesci quali **branzino, sogliola, nasello e cernia**, da cuocere al forno con aggiunta di **prezzemolo, menta e cerfoglio**.

Una o due volte alla settimana useremo del rognone di vitello. La carne di vitello armonizza il Riscaldatore Medio e il Rene rinforza la loggia; siamo sì nella loggia metallo con la pelle ma l'allergia è un problema anche di Rene, quindi non potendo usare crostacei e molluschi useremo le interiora appropriate.

EDEMA

In questo caso diamo solo dei semplici consigli:

- Preparare un infuso con 15gr di bucce di fava essiccate e 6gr di tè rosso in foglia. Da bersi con regolarità.
- Ripulire 1 pollo dalle interiora, farcirlo con 60 gr di fagioli rossi e farlo sobbollire in acqua. Condire a piacere, mangiare pollo e fagioli, e bere il brodo.
- Far bollire in acqua 60 gr di soia

verde con 100 gr di fegato di maiale e
riso brillato. Condire e consumare.

EMORROIDI

È un'affezione che colpisce più facilmente le persone di temperamento *Yin*, sedentarie, o le donne incinta con sistema venoso in deficit. La crisi arriva spesso dopo uno stress emotivo.

Nel caso di soggetti *Yang*, il problema è più spesso dovuto a eccesso di carni rosse, spezie piccanti, salumi, alcolici, caffè, ecc.

L'ALIMENTAZIONE

Preferire alimenti di **natura fresca, fredda o neutra**, che fanno salire l'energia e circolare il sangue.

Tra le verdure scegliere **barbabietole, carote, sedano, mais, patata dolce, zucca, lattuga, indivia, cavolo-rapa, cetriolo**.

Come frutta orientarsi fra **prugne, fichi, albicocche, mandarino, arance, melone, limone, banane**.

I **cereali** vanno bene tutti, anche integrali, per ammorbidire le feci, senza abusarne.

Bene **pesce e carni bianche** cotti ad acqua, a vapore o stufati.

ULTERIORI CONSIGLI

- Cuocere a vapore 60 gr di fichi secchi e 100 gr di maiale magro. Condire a piacere e assumere nell'arco di 1 mese.
- Lavare la parte dolorosa con acqua, nella quale siano state fatte bollire alcune foglie di fico.
- Al mattino fare colazione con 1 banana ben matura.

EPATITE

«Dott. Chou, oggi un argomento classico...»

«Sì, mi hanno riferito che volevate informazioni sull'epatite».

«È vero. Iniziamo, se vuole».

«Eccomi!»

La Medicina Cinese paragona il virus a una energia esterna di tipo vento-umidità. Questa energia perversa fa sì che il Fegato reagisca con una produzione di calore-umidità che si

manifesta con febbre, brividi, itterizia, nausea e disgusto per gli alimenti. La terapia consisterà quindi nel drenare Fegato e Cistifellea.

L'ALIMENTAZIONE

Usare alimenti di **natura neutra o Yin** in modo da alleggerire il lavoro del Fegato. Preferire modi di cottura **in acqua, con sobbollitura, a vapore, senza oli né grassi.**

Tra i cereali scegliere **riso, orzo, miglio, grano saraceno, grano duro e tenero.**

Tra i legumi assumere **fagioli rossi e soia.**

Si scelgano verdure quali **carote,**

spinaci, sedano, dente di leone, funghi, patate, zucca, zucchine, carciofi, melanzane, cavolo cinese, indivia, patata dolce...

I l p e s c e va generalmente bene purché che sia **magro**.

Come frutta assumere **pere, melone, mele, arance, limoni, fragole, mandarini, uva, anguria.**

Limitare o evitare alimenti quali **carni rosse, salumi, formaggi e selvaggina, spezie e condimenti troppo piccanti, alimenti freddi e crudi** che bloccherebbero il Fegato, **cioccolato, caffè, alcolici, peperoni, porri, pomodori, cavolo, lenticchie, fave, noci, nocciole e arachidi.**

ULTERIORI CONSIGLI

- Preparare del succo di sedano con la centrifuga, aggiungere 2 cucchiaini di miele e scaldare a fuoco basso per qualche minuto.
- Cuocere dei fagioli di soia gialla o verde in acqua: 1 volume di fagioli per 2 volumi di acqua, a fuoco dolce, e coperti 30 minuti a partire dall'ebollizione. Da assumere alla prima colazione del mattino per 2 o 3 volte a settimana.

EPISTASSI

Ecco alcuni consigli per un intervento utile:

- Lavare delle radici di loto fresche in acqua fredda, pelarle e tritarle. Ricavarne il succo e berne 2 tazze al dì.
- Tritare qualche spicchio di aglio e formare 1 compressa da mettere sotto un piede, come trattamento esterno.
- Spremere il succo di erba cipollina. Assumere 1 tazzina per 2 volte al dì.

FATICA CRONICA

«Saremmo interessati, dott. Chou, a chiederle ancora qualcosa sullo stress, soprattutto quando colpisce il nostro fisico, come nella fatica cronica». «Va bene, proverò a risponderle. Iniziamo».

La vita frenetica o di routine, le atmosfere ristrette del luogo di lavoro, il tempo passato sui mezzi di trasporto oppure davanti alla televisione fino a tardi la sera, e così via, sono tutti fattori che alla lunga tendono a intaccare il

nostro patrimonio energetico.

Può arrivare il momento in cui la magnifica macchina umana si inceppa, allora i pasti consumati velocemente non si digeriscono più, il sonno diviene leggero, la vita affettiva piatta, la pressione arteriosa si abbassa e le difese immunitarie entrano in deficit.

La Medicina Cinese attribuisce agli organi Fegato, Milza e Rene il ruolo di liberare energia *Yang* in funzione dei bisogni dell'organismo. Fegato e Milza possono esaurirsi quando ci sono *surmenage* o stress ripetuti che siano di ordine fisico, psicoaffettivo o alimentare.

Quindi diremo sì ad **alimenti neutri** e *Yin* che tonificano il sangue, la Milza e i Reni. La quantità dei cibi deve essere moderata e i modi di **cottura a fuoco dolce** (a vapore, stufato, ecc.).

L'ALIMENTAZIONE

Usare molte **noci**, soprattutto all'inizio del pasto. Al mattino, lontano dai pasti, assumere invece **succhi di frutta fresca**. Scegliere **riso integrale, pane di segale e di orzo**.

Come verdure assumere **patate, patate dolci, fave, piselli, soia, fagioli bianchi o rossi, zucca, e poi carote, sedano, sedano-rapa, cavolo, cavolorapa, topinambur, cipolle, porri,**

aglio, funghi, peperoni.

Sì inoltre a tutte le proteine, per l'eventuale anemia.

ULTERIORI CONSIGLI

- Fare pasti a orari regolari e in ambienti rilassati.
- Consumare spesso delle minestre di verdure varie tra quelle permesse.
- Intorno alle ore 17 o 18 assumere del tè caldo.
- Bere acqua per eliminare le tossine.
- Riscaldare $\frac{3}{4}$ di tazza di latte con 1 cucchiaino di succo di zenzero fresco e poco zucchero (da assumere anche per mal di stomaco, vomito, eruttazioni e difficoltà di

deglutizione).

- Friggere 20 gr di grano fino a dorarlo, unire 5gr di liquirizia e 10 datteri rossi. Far bollire gli ingredienti in acqua a fuoco lento, fino a che il liquido si sia ridotto della metà. Da bersi come brodo.

FREDDO E ALIMENTAZIONE

«Avevamo già affrontato qualcosa di simile con il caldo dell'estate, e ora passeremo al freddo, vero, dott. Chou?»

«Sì. Anche il clima freddo ha tutte le sue regole dietetiche...»

«Parliamone!»

L'inverno è la stagione del Rene e dell'elemento acqua. I Reni, comunque, non hanno a che fare solamente con i fluidi corporei bensì anche con i minerali, che sono molto importanti

perché consentono al nostro corpo di mantenersi in salute in situazioni ambientali difficili, e di resistere meglio al freddo e all'umidità.

Anche in cucina dovremo tenere conto di questo. Adoperando quei cibi che agevolano la funzione dell'acqua, i nostri Reni si rafforzeranno e attraverseremo agevolmente la stagione invernale, che a molti sembra essere la più lunga, la più buia e difficile dell'anno.

L'ALIMENTAZIONE

D'inverno fa freddo, si resta più in casa e si fa meno movimento, quindi l'alimentazione deve sia riscaldare sia

mobilitzare l'energia. Sarà ricca di alimenti nutrienti di **sapore leggermente salato** per l'energia renale, **piccante** per far circolare l'energia, e **amaro** per tonificare la forma del Rene. Avremo grassi che ci permettono di resistere al freddo, sia vegetali sia animali. Si assumerà infatti la carne di maiale, carne ideale per l'inverno anche se non dovremo abusarne altrimenti si formeranno catarri, e pesci grassi come l'anguilla. L'olio di pesce è ricco di vitamina D, indispensabile al nostro organismo per una calcificazione corretta delle ossa.

Useremo, inoltre, i legumi, che tonificano sempre i Reni, i funghi, le alghe, verdura e frutta di stagione. Da

ricordare, a questo proposito, sono le castagne, sia da sole sia in aggiunta ad altri cibi. Anche la carne del famoso «tacchino del giorno del ringraziamento» (che cade tra ottobre e novembre) viene cotta con le castagne. Nel *Suwen* si parla della castagna come del frutto del Rene, e la sua carne (come detto) sarebbe il maiale, mentre il suo cereale è il fagiolo (per i cinesi, i legumi sono dei cereali).

Altra caratteristica dell'inverno sarà l'uso di alimenti conservati, come il prosciutto che è carne di maiale in sale, le olive e i capperi in salamoia, e il grasso di oca, che però viene più usato in Francia mentre noi useremo del semplice lardo. Il grasso è paragonato al

dolce, quindi sarebbe un prodotto delle stagioni intermedie, ma esso ha anche una forte componente di freddo (digestione laboriosa) e di caldo (perché produce calore) perciò si può usare d'inverno.

Raccomandate sono anche le verdure conservate sott'olio, ad esempio le melanzane (anche se in genere le verdure sott'olio sono state prima trattate con l'aceto).

DUE ESEMPI DI MENÙ INVERNALE EQUILIBRATO

Il primo menù prevede **miglio con le noci e maiale al cartoccio.**

MIGLIO CON LE NOCI

Ingredienti: miglio, cipolla, verza, noci, olio di oliva, sale marino.

Schiacciare e tostare le noci per 1015 minuti nel forno a temperatura media, poi togliere la pellicina sfregandole tra le mani. Affettare la cipolla e la verza, e farle saltare in una pentola a pressione con poco olio di arachidi. Aggiungere poi il miglio lavato e scolato: calcolare 3 parti di acqua per ogni parte di miglio, aggiungere quindi le noci e un po' di sale. Cuocere a pressione per circa 30 minuti, servire caldo, guarnito con prezzemolo fresco.

MAIALE AL CARTOCCIO

Ingredienti (per due persone): 250 gr di maiale, 3 cucchiaini di olio, sale.

Far rosolare in una padella antiaderente il maiale con 1 cucchiaino di olio di oliva e un pizzico di sale, poi, mentre prende colore, preparare 2 cartocci di carta di alluminio. Dividere quindi il maiale in 2 porzioni, porlo nei cartocci con 2 cucchiaini di olio e infornare a 160°C per 10-15 minuti.

Nel secondo menù troviamo **lenticchie con cipolline, porri gratinati al forno e rotolo di frutta secca.**

LENTICCHIE CON CIPOLLINE

Ingredienti: lenticchie, cipolline tonde, sedano, olio di arachidi, rosmarino.

Saltare brevemente nell'olio di arachidi le cipolline, quindi aggiungere le lenticchie lavate e dell'acqua (2 parti per 1 parte di lenticchie) e il sedano. Lasciar cuocere a fiamma bassa e a pentola coperta, sin quando le lenticchie sono ben tenere. Lasciare riposare aggiungendo 1 rametto di rosmarino.

PORRI GRATINATI AL FORNO

Ingredienti (per 4 persone): 4 porri grossi oppure 8 piccoli, 60 gr di tofu, 2 cucchiaini di grana grattugiato, olio di oliva e sale, coriandolo fresco tritato. Lavare i porri ed eliminare le estremità, ridurli quindi in pezzi spessi 15 cm e farli cuocere 15 minuti in acqua

leggermente salata; scolarli con un ramaiolo e asciugarli tra due strofinacci. Disponerli in una pirofila unta con un poco di olio, irrorare con altro olio e cospargere la superficie con il tofu a pezzetti e il grana.

Infornare a 200°C per 10 minuti, estrarre e cospargere di coriandolo fresco tritato e infornare per altri 5 minuti, finché diventano dorati.

ROTOLO DI FRUTTA SECCA

Ingredienti (per 6 persone): 20 albicocche secche, 10 fichi secchi, 10 prugne secche, ½ tazza di mandorle sgusciate e pelate, ½ tazza di gherigli di noce, 1 cucchiaino di pinoli, miele q.b.

Disporre nel mixer tutti gli ingredienti, escluso il miele, e tritare leggermente: la frutta secca si deve accorpare ai semi oleosi ma il tutto deve mantenere una buona consistenza. Aggiungere a filo qualche cucchiaino di miele, quanto basta per conferire all'impasto la giusta corposità. Preparare un foglio di carta oleata e versarvi il composto, arrotolandolo a forma di salsicciotto. Richiudere le estremità, porre in frigo per almeno 3 ore, servire infine tagliato a rondelle.

COLPO DI FREDDO ALLO STOMACO

Avviene perché il ventre e lo Stomaco sono stati esposti al freddo. Il freddo si

accumula nello Stomaco e provoca la malattia.

Il freddo di per sé blocca, per cui avremo dolori violenti accompagnati da spasmi; nei casi meno gravi questi dolori saranno intermittenti. Inoltre, i catarri, che si formeranno per la non buona decomposizione dei cibi, risaliranno controcorrente e avremo rigurgito di liquido chiaro e vomito.

Nostro compito sarà quello di **riscaldare**, usando ad esempio una borsa dell'acqua calda o un termoforo da posizionare sul ventre del paziente. Gli faremo bere, inoltre, delle tazze di **tè di zenzero**: aiuta a riscaldare e quindi a digerire il cibo che si è bloccato nel Riscaldatore Medio per

colpa del freddo.

TÈ DI ZENZERO

Far bollire in 1 tazza di acqua minerale non gasata, per 2 minuti, 2-3 fettine di radice di zenzero fresco.

Proibiremo i cibi freschifreddi, e quindi **n o a frutta cruda, latte e latticini.**

Vanno **bene, invece, minestre di cereali o semplicemente del brodo, carne e pesce ben digeribili, frutta e verdura cotta.**

SUGGERIMENTI IN CASO DI CONGELAMENTO

- Tagliare e tritare 5 peperoncini rossi, farli bollire in 100 ml di acqua. Lavare la parte congelata 2 volte al dì.
- Mescolare 70 ml di miele con 30 ml di lardo, ottenendo un unguento da applicare sulla parte congelata.
- In alternativa, riscaldare i peperoncini in olio di sesamo e applicare l'olio sulla parte congelata.

GASTRITE

«Salve, dott. Chou. Come va? Come già concordato, oggi pomeriggio le chiediamo altre notizie sulla dietetica. Di cosa vuole parlare?»

«Parliamo dell'ulcera, che mi sembra abbastanza diffusa!»

Qui abbiamo fuoco in eccesso nel Riscaldatore Superiore. Si parla di uno stato di eccitazione psichica che può provocare questo disturbo. La loggia del Cuore, inoltre, è anche quella dello

Shen, e quando è in eccesso va a riversarsi sulla figlia che è la loggia della terra.

Pure un eccesso di cibi caldi e di alcool possono provocare questo calore in eccesso, ma anche l'abuso di alcool è collegato comunque a uno *Shen* un po' troppo «caldo»... Il calore, comunque, staziona nello Stomaco e provoca dei dolori cocenti.

Questo fuoco consuma gli alimenti portando un dimagrimento nonostante il paziente mangi, e avendo la tendenza ad alzarsi, avremo anche un alito fetido e gengive sanguinanti. Il calore abbondante brucia i liquidi e quindi avremo stipsi con desiderio di bere cose fresche.

Il nostro compito sarà quello di **rinfrescare lo Stomaco e disperdere il fuoco.**

No a tutti gli eccitanti quali **tè, caffè e alcool**, ai **cibi troppo caldi** (preparazioni alla griglia) e ai **dolci**: lo zucchero cotto è molto irritante per la mucosa gastrica (meglio usare dolci a base di latte o riso).

Sì a cibi di natura fresca e a **latte e latticini**, a cibi che stimolano la produzione di liquidi organici (**cetrioli, cavoli cinesi, pere, cachi, germogli di bambù, rabarbaro**), a **patate**, che hanno potere antinfiammatorio, a **legumi secchi**, a **uova** (in piccole quantità sennò avremo produzione di catarri, e da usare per fare dolci come il crèmecaramel), a

semolino e a budini di latte e riso.

«Dottore, riesce anche a prepararci una dieta specifica?»

L'ALIMENTAZIONE

La prima colazione sarà consigliata a base di pane e burro (i grassi rallentano la digestione e ciò è un bene visto che un tale soggetto ha uno Stomaco simile a una fucina, sempre al massimo del calore) oppure a base di pane e formaggio; a volte potremo far usare del miele. Il miele è comunque uno zucchero ma contiene molti altri principi attivi come vitamine e sali minerali.

Un altro consiglio per la colazione è

di assumere fiocchi di cereali (mais e orzo sono «freschi») immersi nel latte; come bevanda faremo prendere del tè leggero.

Il soggetto sofferente di gastrite, come detto, digerisce tutto e velocemente, potremo quindi consigliare sia pasta sia riso, conditi con verdure ma anche con pesce e carne. Come verdure, sono adatte le zucchine, i cavoli o il classico pesto, perché il basilico ha un'azione favorevole su Stomaco e Milza, mentre è da proibire solo il pomodoro che è troppo acido.

D'inverno faremo usare anche dei minestrone di legumi e cereali, e della polenta accompagnata da verdure o da carne. Si può assumere qualsiasi tipo di

carne e pesce ma noi consiglieremo al soggetto quelli più grassi come salmone e anguilla, o maiale e anatra. Poi gli diremo di usare anche del manzo, che comunque rimane la carne che beneficia il centro.

Come secondo piatto andrà pure bene del formaggio, accompagnato da pane bianco, perché quello integrale può essere disturbante per la mucosa gastrica. Come verdure, faremo usare spesso le patate, anche a purè, poi della zucca; quando è stagione, i piselli, i fagiolini, e anche gli altri legumi vanno consigliati. Si possono fare a volte un piatto di fagioli o lenticchie come secondo.

La frutta va bene di stagione, basta

che sia ben matura. Comunque, sono da preferire le banane che sono fresche, e le mele, mentre sono da sconsigliare aranci e mandarini che sono troppo agri.

Alla fine del pasto o a merenda, come già accennato, consiglieremo dei budini a base di latte, dei dolci di riso o del crèmecaramel.

«... e come terapia?»

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Ci sono delle tisane. È sufficiente quella semplice di liquirizia (che va bene per la Milza) o quella di malva (che è lenitiva), altrimenti ne faremo fare con ortica, timo, piantaggine e ginepro (per

cicatrizzare) oppure menta, camomilla e achillea (per i crampi allo Stomaco) oppure menta, camomilla, melissa e semi d'anice (per la nausea).

«La ringrazio, come sempre. Alla prossima volta!»

GOZZO

Per questo tipo di problematica, i consigli del dott. Chou sono:

- Cuocere 500 gr di alghe marine fino a seccarle, poi ridurle in polvere. Prendere 5gr di polvere in acqua calda 1 volta al dì.
- Fate bollire in acqua 10 gr di alghe marine e 10 gr di fuco, da bersi come infuso.

GRAVIDANZA E PUERPERIO

«Continuiamo a parlare del mondo femminile, dott. Chou?»

«Sì. Parlerei di gravidanza e puerperio...»

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la gravidanza è caratterizzata da un'abbondanza di *Yin*, da un aumento dei liquidi organici e da un'abbondanza di *Yang*. *Yin* e liquidi organici aumentano per la sospensione delle mestruazioni; la quantità di sangue che mensilmente è

risparmiata viene convogliata per nutrire il feto in accrescimento e la madre.

L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

L'alimentazione deve essere leggera e umidificante, ricca di alimenti che nutrono sangue e *Yin*, tonificano Milza e dissolvono il flegma (l'espettorato secreto dai Polmoni e dalle vie aeree superiori). Quindi assumere alimenti di **sapore dolce e di natura neutra-tiepida**. Ad esempio: **riso, mais, miglio, carne bovina e suina (quest'ultima con moderazione), fegato di pecora e di maiale, pesce (in particolare carpa), polipo (che tonifica il sangue), uova,**

asparagi, patate, bietole, cavolfiori, fagiolini, fagioli, soia, piselli, zucca, zucchine, fichi, uva, nespole, datteri, giuggiole, albicocche, pesche, castagne, pere, litchi.

Moderare l'assunzione di **latte e latticini.**

Evitare **cibi piccanti e acidi.**

Inoltre, durante gli ultimi tre mesi di gravidanza, ridurre i cibi che contengono sale.

L'ALIMENTAZIONE DURANTE IL PUERPERIO

Dopo il parto ci si trova in uno stato di vuoto di *Qi*, di sangue e di *Jing*, sia per aver cresciuto il feto sia per il parto

stesso. Occorre quindi introdurre alimenti nutrienti.

È necessario tonificare il sangue con alimenti di derivazione animale (carne e pesce), e si consiglia di assumere frequentemente del **brodo di gallina**.

Per attivare la circolazione del sangue e depurarlo dalle tossine, utilizzare nella cottura l'**aceto rosso** e bere **decotti di Angelica Sinensis, zafferano** e **Astragalus Membranaceus**.

Per tonificare il *Jing*, introdurre **verdure appena colte, germogli, uova, pesce fresco** e in genere tutti gli **alimenti integrali**. In particolare, tra i prodotti vegetali, usare **noci e fieno greco**, e tra quelli animali, **carne di**

pollo e di quaglia, latte di pecora, formaggio e rene di manzo e pecora.

Per facilitare la lattazione si consigliano uova, polpa di granchio, polipo, carpa e zucca.

INDIGESTIONE

«Ci parli dell'eccesso di cibo ingerito, dottore. Magari, dopo qualche festa in famiglia, può capitare...»

In questo quadro si hanno le intemperanze alimentari (troppo cibo o alcool), che provocano degli ammassi di cibo che l'azione combinata di Stomaco e Milza non riescono a decomporre. Abbiamo quindi uno Stomaco pieno, però dal punto di vista quantitativo e non qualitativo, altrimenti la digestione

sarebbe veloce.

Se abbiamo assunto alimenti ristagnanti, avremo ventre gonfio e doloroso, e successivamente, quando una parte almeno dei cibi sarà stata decomposta, avremo eruttazioni nauseabonde e vomiti acidi di cibo decomposto. Questo accade poiché, trovando un ostacolo, il *Qi* di Stomaco sale controcorrente.

Sarà nostro compito far digerire il cibo e liberare il ristagno.

FAR DIGERIRE IL CIBO

Useremo una tisana di **camomilla**, **melissa** e **semi di anice** che agisce sul *Qi* di Stomaco controcorrente, oppure

della semplice **buccia di limone**, liberata dalla pellicina bianca e fatta bollire per qualche minuto in acqua.

LIBERARE DAL RISTAGNO

Anche qui useremo **tisane di menta**, che è fresca e va bene, in quanto il cibo decomposto, fermo, comincia a produrre calore. Oppure, in casi più gravi, provocheremo il vomito.

INFLUENZA

«Salve, dott. Chou. Vorrebbe parlarci dell'influenza?»

In Medicina Tradizionale Cinese l'influenza corrisponde a un'invasione di vento esterno, che può suddividersi in vento-freddo e vento-caldo.

VENTO-FREDDO

Il vento-freddo colpisce solo lo strato più esterno di quelli che in Medicina

Cinese sono chiamati Sei Livelli. La distribuzione e la discesa del *Qi* polmonare sono compromessi, e il vento esterno si annida nello spazio tra la pelle e i muscoli. Come sintomi abbiamo avversione al freddo e brividi, cefalea occipitale e/o collo rigido, e polso galleggiante.

Nell'alimentazione dovremo privilegiare gli alimenti di **natura calda** e di **sapore piccante** per scacciare il freddo interno, facendo traspirare il malato; non bisogna comunque farlo mangiare eccessivamente per non appesantire l'organismo già indebolito.

Consigliati **fiocchi di avena, riso glutinoso, gallette di grano o di grano saraceno, patate**. Come frutta assumere

uva, ciliegie, datteri, prugne, mandarini, arance.

Si assumano tisane calde con eventuale miele, a base di **menta, zenzero, anice, cannella, basilico, rosmarino e timo**, che permettono la traspirazione.

Sempre per scacciare il freddo si può usare anche il classico **vin brulé**.

Evitare alimenti di natura fredda, di consistenza pesante, e i grassi. Ad esempio evitare **carni, frutti di mare, latticini, verdure crude, frutta acerba, aceto**.

VENTO-CALDO

Con il **calore**, invece, in Medicina

Cinese la sintomatologia è spiegata non più attraverso i Sei Livelli ma con i Quattro Strati; e sarà comunque interessato solo il primo strato. Anche qui è compromessa la capacità del Polmone di distribuire e far discendere il *Qi*, e vi è una ostruzione dell'energia di difesa nello spazio compreso tra pelle e muscoli.

I sintomi principali sono avversione al freddo, brividi, febbre, dolore alla gola, cefalea, dolori diffusi e starnuti con tosse.

Nell'alimentazione dovremo privilegiare gli alimenti di **natura fresca**. Quindi sì a **cavolo, soia, mais, orzo, minestre di riso, tofu, carote, alghe, sedano, cetriolo, mele, pere,**

limoni, arance, carciofi, insalate (crescione, tarassaco) e melone.

Sarà nostra premura bere molta acqua e **tisane di menta, camomilla, tiglio, liquirizia, bardana.**

Diremo invece **no** a **carne, crostacei, piatti troppo caldi e unti, uova, cioccolato, caffè e alcool.**

«Mi sembra che le risposte siano state semplici e chiare, “alla cinese” oserei dire. Per oggi può bastare. La contatteremo per parlare di qualche altro sintomo. Arrivederci professore».

«Arrivederci».

INSONNIA

«Oggi affrontiamo con il dott. Chou un altro argomento ricco di spunti, parliamo cioè del fastidioso e diffuso problema dell'insonnia. Dott. Chou, parli pure».

«La ringrazio...»

Secondo il concetto energetico, la notte è fatta per il riposo e per il sonno; qui le energie mentali devono schiudersi in uno stato di calma e di interiorizzazione, le funzioni digestive e

nutritive si svolgono in maniera quieta, e l'organismo rigenera il suo potenziale di *Qi* e di sangue.

Nel ciclo circadiano la notte e il sonno sono *Yin*, poi al levare del sole lo *Yang* riappare in un nuovo dinamismo.

Se all'arrivo della notte il sonno si inserisce male è perché lo *Shen*, invece di calmarsi, si mantiene in uno stato di allerta e di eccitazione. Questo può essere il risultato di un accumulo di lavoro intellettuale, di disequilibri alimentari, ma anche di stati specifici come menopausa o andropausa, depressione, ipertiroidismo, ecc.

Come regola generale, bisognerà aiutare l'organismo a sedare lo *Yang* (energia di attività, espansione) e

rinforzare la sua energia *Yin* (passività, riposo).

L'ALIMENTAZIONE

Sì ad alimenti di sapore amaro e dolce, freschi. Sì a cotture a bagnomaria o a vapore.

La sera bisognerà consumare pietanze che non vadano a sovraccaricare Fegato e Cuore, quindi **no** ad alimenti grassi come **salumi, uova fritte, formaggi grassi** e ad eccitanti quali **spezie calde, alcool e caffè.**

Useremo piatti a base di cereali cotti in acqua o a vapore, con **grano, miglio, riso e orzo.**

I legumi saranno assunti in minestre

o cotti in acqua, scegliendo tra **fagioli, soia e lenticchie**.

Come verdure si scelgano **lattuga, sedano, rapa, asparagi, carciofi, cavolo cinese, zucca e funghi**.

Tra la frutta preferire **datteri, mele, pere e banane**.

Come prodotti animali si preparino **zuppe di pesce e brodo di manzo**.

Eventualmente, se la componente dello stress è importante, si consumerà, circa mezz'ora prima di coricarsi, qualcosa di dolce come del miele, del latte zuccherato o dello zucchero candito.

ALTRE RACCOMANDAZIONI

- Mangiare 1 o 2 volte alla settimana rognone di maiale cotto in acqua e olio di sesamo, e accompagnato da zenzero fresco e cipollina cotta.
- Mangiare quotidianamente, per una settimana, un tuorlo di uovo crudo
- Bere 1-2 volte al dì 1 bicchiere di succo di uva o di sedano fresco, per 3 settimane. Poi fare una cura di 15 giorni al mese.

IPERTENSIONE

«Eccoci ancora qua. Oggi parliamo di pressione alta, un sintomo molto diffuso».

«Sì, dottore, è molto comune, sia in Cina sia qui in Europa».

Questa sindrome è dovuta a un vuoto dello *Yin* di Fegato e Rene che non possono controllare lo *Yang* di Fegato, il quale sfugge in controcorrente verso l'alto del corpo.

L'ALIMENTAZIONE

Secondo il sistema di terapia alimentare cinese, ci sono due modi fondamentali per affrontare l'ipertensione. Il primo è mangiare più cibi che hanno la proprietà di ammorbidire i vasi sanguigni, che vengono attaccati dalla fuga di *Yang* in eccesso che sotto forma di calore esaurisce il loro apporto nutritivo; questi cibi sono **fuco, alga marina, germogli di soia, frutta** e altri ancora. Il secondo modo è quello di mangiare più alimenti in grado di abbassare la pressione sanguigna come **sedano, bacche di biancospino, banana e cachi**.

Dato che la funzione in deficit dello *Yin* di Rene porterà un accumulo di liquidi che faranno fatica a essere

smaltiti, per **drenare** useremo piselli, fagioli verdi, soia, germogli di soia, tofu e anche lumache.

I **piselli** favoriscono l'eliminazione dell'acqua. I **fagioli verdi** scacciano l'umidità dai tessuti. La **soia** attiva l'evacuazione dei liquidi. I **Germogli di soia** sono utili per la disintossicazione da vino. Le **lumache** dissipano il calore e liberano dalle tossine.

Inoltre, si assuma **anguria** che è anche ipotensiva e diuretica, mentre le **banane**, che sono fredde, verranno usate nella costipazione *Yang*.

Tra le verdure troviamo gli **asparagi**, che sono diuretici, mentre **carciofi** e **tarassaco** drenano il Fegato.

Da evitare: burro, creme, dolci,

carni secche, formaggi grassi e pesci grassi, cioccolato, caffè e alcolici, sesamo e olio di sesamo, fagioli rossi e bianchi, grano.

Verdure da evitare: **zenzero, pimento, pepe, curry, cannella, chiodi di garofano, cipolline.**

Si ricorda, infine, di utilizzare oli vegetali come per esempio quelli di oliva, sesamo, arachidi e mais, al posto dei grassi animali, per ridurre il livello di colesterolo, che tende sempre a rendere rigidi i vasi sanguigni.

ULTERIORI CONSIGLI

- Friggere 20 gr di fuco con 20 gr di soia nera. Far bollire in 3 tazze di acqua

fino a che il liquido si riduce della metà. Da consumarsi come minestra.

- Lavare 500 gr di sedano fresco e spremere il succo, aggiungere 50 ml di miele e far scaldare in un pentolino, da bere in 2 volte nell'arco della giornata.

«Spero di essere stato
sufficientemente esauriente...»

«A presto!»

MASTITE

I consigli del dott. Chou, in questo caso, sono:

Nella fase iniziale, prima della suppurazione: far bollire in 500 ml di acqua, per 20 minuti, 150 gr di teste di cipollotto e 60 gr di malto. Avvolgere il tutto in un panno pulito e strofinare la mammella massaggiando verso il capezzolo.

MICOSI CUTANEE

«Torniamo sull'argomento pelle, dott. Chou?»

«Mi han detto che i lettori sono spesso interessati ai problemi di pelle. In questa puntata parliamo di micosi cutanee».

In tutte le patologie cutanee si ha uno stato di debolezza difensiva per cui i fattori patogeni, che sono sia interni sia esterni, si insediano sulla superficie del corpo. Dunque, oltre agli alimenti

specifici per il disordine energetico, in tutto il periodo della malattia cutanea si userà un'alimentazione di **sapore dolce moderato** e di **natura neutra**, così Milza e Stomaco potranno estrarre al meglio l'essenza degli alimenti e sostenere l'energia corretta dell'organismo.

Le lesioni cutanee che provocano le micosi sono originate da vento, calore esterno e umidità interna. Sono affezioni estremamente pruriginose e provocano papule e vescicole pustole.

L'ALIMENTAZIONE

Per quanto riguarda il vento, bisogna disperdere la superficie con la diaforesi

(apertura dei pori) e diremo quindi sì ad **alimenti piccanti e freschi** come **ravanello, origano, tè verde, maggiorana, tisane di menta.**

Inoltre è necessario consolidare la superficie, e useremo per questo del riso condito con cannella, con moderazione.

Per l'umidità, invece, sì ad **alimenti amari e freschi** come **tarassaco, lattuga, sedano, rabarbaro, fegato di agnello e tè *Tuocha*** se il liquido delle vescicole è torbido. **Alimenti amari e tiepidi** se il liquido è chiaro: **fegato di maiale e di coniglio, scalogno, valeriana, riso con zenzero fresco.**

ULTERIORI CONSIGLI

- Tagliare a fettine sottili 250 gr di zenzero fresco e metterlo a macerare in 500 ml di vino bianco per 2 giorni. Da applicare esternamente più volte al dì con del cotone sulla parte malata.
- Tritare alcuni spicchi di aglio puliti, mescolarli con olio di sesamo o lardo per farne un unguento, da applicare una 1 volta al dì sulla parte malata, libera dai peli.
- Far bollire qualche uovo e togliere l'albume, friggere i tuorli fino a farli seccare e bruciare, unire poi dell'acqua bollente in modo che l'olio prodotto dai tuorli galleggi in superficie. Lasciar raffreddare e usare sulla parte malata.

«La ringrazio, come sempre, e da parte di tutti, dott. Chou. A presto!»

NERVOSISMO

«Salve, dott. Chou. Oggi avrei un quesito personale».

«Che onore! Dica...»

«Ultimamente sono stanca e mi innervosisco per un nonnulla. Avrebbe qualche consiglio?»

«Certamente. Ascolti...»

Siamo di fronte a un controllo insufficiente dell'energia Fegato che monta alla testa. Questo significa che il mentale può essere affaticato e quindi

sovrastato dagli stress negativi.

L'ALIMENTAZIONE

Sceglieremo alimenti di **natura neutra, fresca o fredda, sapore acido, amaro e dolce** per temperare questo fuoco interiore. Inoltre, useremo cotture che non innalzano troppo la temperatura come la **cottura al vapore** e la **bollitura**, o addirittura preferiremo il **crudo**.

Assumere **pesci magri, coniglio, maiale, formaggi magri**. Come cereali vanno bene **riso, segale, mais, miglio, orzo**. Inoltre diremo sì a **fagioli bianchi, olive, funghi, alghe, cavolo cinese, asparagi, zucca, spinaci, crescione**.

Come frutta scegliere **albicocche, fragole, fichi, melone, banana, pompelmo.**

Mentre diremo **n o a d alimenti tiepidi, caldi** (carni rosse, salumi, frittura, spezie piccanti), **piccanti o troppo zuccherati** (cioccolato, bibite dolci).

OBESITÀ

OBESITÀ DI TIPO YANG

In questo rapporto dinamico, l'energia del livello *Tai Yang* funziona in modo eccessivo: l'apertura all'esterno, l'assorbimento e gli scambi con l'ambiente sono a un livello accelerato e intensificato. Si tratta dunque di un organismo dove il potere di assimilazione delle energie e dei substrati è eccezionale: i liquidi in particolare sono assorbiti e distribuiti, l'Intestino Tenue ne è la «sorgente» e la

Vescica ne stimola la «distribuzione»; allo stesso modo la produzione di calore e di energia è intensa.

L'ALIMENTAZIONE

Per l'obeso *Yang* i principi sono **rallentare, raffreddare, drenare.**

Occorre limitare gli alimenti molto energetici e molto stimolanti, e favorire le *crudités* che raffreddano, rallentano e regolarizzano le viscere.

Ipotizziamo uno schema di alimentazione ideale per l'obeso *Yang*, tenendo anche conto che ci sono dei sapori da preferire: **acido**, che astringe, e **amaro**, che rassoda (letteralmente indurisce).

COLAZIONE (ORE 8)

- 1 tazza di caffè d'orzo o decaffeinato, oppure 1 tazza di tè con 1 cucchiaino di miele.
- Lunedì, mercoledì, venerdì e domenica: 23 pugni di cereali (alternare tra fiocchi di frumento, orzo, miglio e mais) con 1 tazza di latte parzialmente scremato.
- Martedì, giovedì e sabato: frutta. Alternare tra 2 pere, 2 mele, 4-5 mandarini o 2 cachi.
- Alla fine di ogni colazione: 1 tazza di tisana alla bardana.

PRANZO (ORE 12,30)

- Pinzimonio di verdure. Le quantità e la

qualità delle verdure sono a piacere.
Come accompagnamento assumere 1
cucchiaino da minestra di olio di oliva.

- 2 volte alla settimana: 70 gr di formaggi freschi (ricotta, mozzarella, tomino) o di media consistenza (quartirolo).
- 3 volte alla settimana: 150 gr di pesce al cartoccio (sogliola, merluzzo, branzino) da cuocere con 1 cucchiaino da minestra di olio di oliva, un pizzico di sale e funghi secchi ammorbiditi in acqua tiepida. Si possono sostituire, almeno una volta alla settimana e con la stessa quantità, con calamari, polipo o seppie, lessati e conditi con succo di limone e un pizzico di sale.
- 2 volte alla settimana: 120 gr a scelta

fra coniglio, pollo, oca o anatra, cotti al vapore con un pizzico di sale.

- Verdure cotte al vapore (carciofi, porri, spinaci, melanzane, cavolo, zucca, bietole), in quantità libera, condite con un cucchiaino da minestra di olio di oliva e un pizzico di sale.
- Eventualmente, aggiungere una fetta di pane integrale, meglio se di segale (circa 30 gr).

CENA (ORE 19,30)

- Insalata mista o una porzione di minestrone (con 1 cucchiaino da caffè di olio di oliva, senza lardo e senza parmigiano).
- 60 gr di riso cotto al vapore, se piace

anche integrale, con funghi oppure asparagi, piselli o carciofi, passati in padella con 1 cucchiaio da minestra di olio di oliva e 2 cucchiaini da caffè di parmigiano.

- 3 sere alla settimana aggiungere anche una porzione da 150 gr di pesce (sogliola, merluzzo, branzino) o di polipo cotti senza grassi al vapore, oppure 2 uova sode, oppure 120 gr di pollo o coniglio senza grassi cotti al vapore.
- Carote, germogli di soia al vapore, in quantità illimitata, con 2 cucchiaini da caffè di olio di oliva, oppure 150 gr di fagioli verdi, oppure piselli sempre al vapore, con 2 cucchiaini da caffè di olio di oliva.

- 1 fetta di pane integrale (30 gr).
- 1 bicchiere di vino (circa 100 ml).
- 100 gr di frutta cotta (mele, pere) in padella, senza zucchero, con succo di limone.
- 1 tazza di tisana di menta o verbena, oppure sciroppo al rabarbaro (2-3 cucchiaini da minestra).

Sono da evitare: burro, creme, dolci, interiora e carni secche, formaggi grassi e pesci grassi, cioccolato, caffè e alcolici, sesamo e olio di sesamo, fagioli rossi e bianchi, grano saraceno. Inoltre, tra la frutta, eviteremo mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pesche, albicocche, castagne, ciliegie, litchi e melone.

Come verdura, evitare inoltre **aglio, cipolla, zenzero, pimento, pepe, curry, cannella, chiodo di garofano, cipolline.**

OBESO DI TIPO YIN

In questa tipologia, il livello *Yang Ming* è insufficiente; è il livello di apertura dello *Yang* verso lo *Yin*, e la sua insufficienza porta un rallentamento dei tre livelli *Yin* con conseguente ristagno d'acqua. Il movimento di apertura del *Tai Yin* verso lo *Yang* è frenato, e il ruolo di *Shao Yin* tra i Sei Livelli e il corpo è anch'esso compromesso.

L'insufficienza di *Yang Ming* porta a un deficit di produzione di calore da parte dello Stomaco; mentre

l'insufficienza di *Shao Yin* porta a un'insufficiente mobilitazione del calore immagazzinato nei Reni (energia innata).

Tutto ciò si traduce in uno sviluppo eccessivo della forma corporea a dispetto dell'energia, perché il metabolismo dei liquidi è deficiente e quindi comporta una «infiltrazione» dei tessuti sottocutanei (cellulite fredda).

I principi della dietetica in questo caso sono **attivare** e **riscaldare**. Sceglieremo come gusti quello **acido**, che rassoda, e **piccante**, diaforetico.

COLAZIONE (ORE 8)

- 1 cappuccino (caffè, 1 bicchiere di

latte scremato e 1 cucchiaino da caffè di miele) con 2-3 biscotti secchi.

A METÀ MATTINATA

- Frutta (a scelta fra 100 gr di uva, 3-4 prugne, 100 gr di ciliegie, anche cotte).

PRANZO (ORE 12:30)

- A scelta fra: 120 gr di pollo arrosto, omelette di 2 uova, 120 gr arrosto di manzo.
- 2 volte alla settimana assumere 120 gr di fagiolo (cucinato al forno con buccia d'arancia, pepe, cipolline e salsa di soia), oppure 120 gr di cervo

oppure 120 gr di montone.

- Mais e/o carote, saltati in padella a fuoco vivo con 1 cucchiaio da minestra di olio di oliva, quantità a piacere.
- 1 fetta di pane di grano saraceno (30 gr), oppure 3-4 gallette al miglio.
- 3-4 noci.

A METÀ POMERIGGIO

- Frutta (a scelta fra 100 gr di uva, 3-4 prugne, 100 gr di ciliegie, anche cotte).

CENA (ORE 19,30)

- 60 gr di risotto con porri (1 cucchiaio

da minestra di olio di oliva e 2 cucchiaini da caffè di parmigiano), oppure 60 gr di pizzoccheri con cipolle e patate, oppure 100 gr di zuppa di legumi (con fagioli azuki).

- 150 gr di carpa al forno, oppure 150 gr di pesceccane (cagnolo) da cucinare, alternando come accompagnamento fra prezzemolo, basilico, cipolla, scalogno, aglio, coriandolo, chiodi di garofano, cumino e/o cannella.
- 2 volte alla settimana: 150 gr di anguilla.
- Carote, sedano, cavolo e mais, saltati in padella a fuoco vivo con 1 cucchiaio da minestra di olio di oliva.
- 1 fetta di pane di grano saraceno (30 gr) o 3-4 gallette di miglio.

- 100 gr di litchi (vanno bene anche quelli in scatola, eliminando lo sciroppo).
- 1 tazza di tisana di liquirizia o finocchio.

Sono da evitare zucchero bianco, cioccolato, superalcolici, birra, tè. Evitare burro, latte, formaggi, bianco d'uovo, maiale, ostriche e lumache. Evitare frutta tipo agrumi, pesche, anguria, melone, pere, cachi. Come verdura no a insalate, cetriolo, pomodoro, zucca, funghi, melanzane e carciofi.

ORTICARIA

«Dottore, eccoci con un altro sintomo relativo alla pelle, per il quale mi chiedono sempre consiglio. Mi aiuta?»

«Certamente...»

L'orticaria è attribuita a un fenomeno di intossicazione del sangue, con accumulo e ristagno di calore all'interno del corpo, fino all'esteriorizzazione alla superficie cutanea (vento-calore).

Esiste probabilmente un conflitto

interno tra l'energia di difesa del corpo (*Wei*) e un'energia alimentare mal accettata; ma l'agente perturbatore potrebbe essere anche una variazione importante di temperatura, una emozione forte o altro.

L'ALIMENTAZIONE

Diremo no a frutti di mare e crostacei, uova, latticini, frutti rossi e semi oleosi, alcool e spezie troppo forti.

Per rinforzare *Wei Qi* suggeriamo il seguente schema:

COLAZIONE

Usare fiocchi di cereali (riso, mais,

orzo), succhi di frutta (bene quello di mela) e frutta in genere.

PRANZO

Assumere molluschi, maiale, rognone di maiale o pesce azzurro.

CENA

Bene il riso, come tale o in forma di pasta, da unire a legumi (lenticchie, soia e fagioli).

Sia a pranzo sia a cena è possibile accompagnare con verdure come crauti, cavoli, lattuga e funghi.

OTALGIA

«Ecco un argomento che forse farà felici le mamme alle prese con questo problema per i loro piccoli».

«In effetti, dottore, già una mamma mi ha chiesto consiglio».

«Iniziamo, allora...»

L'otalgia è il dolore auricolare e in MTC le cause sono tre: fuoco di Cuore, *Yang* di Rene in pieno o attacchi di umiditàfreddo allo *Yin* del Rene.

FUOCO DI CUORE

In questo caso, oltre al dolore all'orecchio, abbiamo anche agitazione, insonnia, viso e occhi arrossati, afte.

Si assumano **cibi amari** quali **grano saraceno, cicoria, indivia, carciofo, fagiano, faraona, albicocche, pompelmi e tisane di timo e genziana, e cibi freddi** come **germogli di soia, latte, formaggi freschi, melanzane, alghe, polipo, anatra, pane di segale, banana. Da evitare: cibi piccanti, grassi, alcool, fumo e caffè.**

YANG DI RENE IN PIENO

Bisogna assumere **cibi freddi** e **cibi**

salati: fagioli neri, lenticchie, cavolo, lattuga, funghi, maiale, pesce blu, olive, castagne, e un po' di cibi amari.

Consumare molta **frutta, verdura** in insalata e **pesce**.

ATTACCHI DI UMIDITÀ-FREDDO ALLO YIN DEL RENE

Assumere **alimenti amari, alimenti caldi** quali **cipolle, noci, avena, uova, carni e cacciagione, anguilla, frutti di mare, castagne, e spezie.**

Una ricetta consigliata è: ostriche con la conchiglia, guarnite con carote e patate, condite con zenzero, sale e pepe.

IN PEDIATRIA

Le otalgie sono frequenti durante le flogosi dell'orecchio esterno e medio, ma anche in seguito a infezioni recidivanti delle alte vie respiratorie. L'asse *Tai Yin* (PolmoneMilza) infatti non è completo fino ai 6-7 anni, e il Rene matura ancora più tardi, quindi abbiamo una conseguente debolezza di *Jing* e che la *Wei Qi* (energia difensiva) non lavora ancora bene; per cui si spiegano le frequenti flogosi respiratorie invernali per i bambini.

Il massaggio (*Tuina*) è utilissimo fino ai 5-6 anni, e poi come al solito ci avvaliamo della dietetica.

L'ALIMENTAZIONE

Assumere:

- **Cibi ricchi di *Jing*** cioè cibi freschi e non conservati o surgelati, quindi **cereali integrali, germe di grano, uova in piccole quantità, latte e miele.**

- **Cibi acidi** che nutrono il Polmone, come **pompelmi, arance, ecc.**

- **Cibi dolci** che rinforzano il triplice riscaldatore e quindi il sistema digestivo, quindi **patate, carote, riso, miglio e mais.**

- **Cibi piccanti**, ad esempio **crescione, zenzero in piccole quantità, menta.**

- **Alimenti che dissipano i catarri**, **c o m e pere, albicocche secche,**

asparagi, rabarbaro addolcito con miele.

Da evitare, invece, sono gli alimenti che favoriscono la produzione di catarri, quindi grassi, dolci, zucchero bianco, gelati, caramelle.

Ad esempio, a questi bimbi consiglieremo una prima colazione fatta con spremuta di arancia o pompelmo, fiocchi di riso o mais e albicocche secche, latte e miele.

Ai pasti vanno sempre bene verdure come patate e carote, e poi crescione in insalata, carni e pesci leggeri, uova,

primi preferibilmente a base di riso, pane fresco (meglio se con farine non trattate). Un paio di volte a settimana e alla sera, dare del rabarbaro addolcito con miele, mentre a fine cena usare delle tisane di menta con una fettina di zenzero fresco.

«Grazie di cuore, dottore. Ci sentiamo!»

PAROTITE

In questo caso, i consigli del dott. Chou sono i seguenti:

- Tritare 10 gr di aglio in 10 ml di aceto di riso, e applicare esternamente sulla parte.

- Preparare una minestra con 50 gr di fagioli rossi (previo ammollo per una notte), da far bollire fino a che siano morbidi. Da consumare nella giornata.

PERDITE INTERMESTRUALI

«Eccoci nuovamente a parlare del mondo femminile. Questa volta, dottore, ci parlerebbe delle fastidiose perdite?»

«Certamente, cominciamo».

Tendenzialmente si tratta di un sintomo legato a un vuoto di Milza, per la quale uno dei compiti è trattenere; quando non riesce a farlo, avremo questo sintomo, che però sarà accompagnato da altri come debolezza, pallore, pelle tendenzialmente infiltrata

d'acqua se c'è del freddo, o al contrario secca.

Anche la leucorrea può essere bianca o gialla, e quindi oltre a un'alimentazione che tende a ovviare al vuoto di Milza (**patate, fagiolini, carote, piselli, carne di manzo e pesci bianchi, frutta cotta e riso**), sarà nostra attenzione scegliere determinate cotture, spezie, l'uso o meno di verdure crude e frutta fresca, a seconda che ci troviamo di fronte a calore o freddo.

RICETTE CONSIGLIATE

- Bollire in 500 ml di acqua 15 gr di fagioli lablab, 30 gr di patate dolci e 60 gr di riso glutinoso.

- Far bollire in 750 ml di acqua 30 gr di lacrime di Giobbe con 30 gr di datteri rossi senza semi e 60 gr di riso glutinoso.

- Far bollire 2 seppie con 250 gr di carne di maiale magra, e poi salare. Va consumato almeno 1 volta al dì per 5 giorni.

RAFFREDDORE

«Salve, dott. Chou. Finalmente la trovo. L'ho cercata nelle varie aule!»

«Sì, stavo pensando un po' e mi sono fermato in questa stanza».

«Di cosa parliamo, oggi?»

«Pensavo al raffreddore, visto l'alternanza del caldo e del freddo in questo periodo».

«Va bene, inizi pure...»

In Medicina Tradizionale Cinese, alla base di tutte le riniti vi è uno

squilibrio energetico settoriale o generale, ed è questo squilibrio che condiziona la risposta ai diversi fattori eziologici (clima, tossicità, allergeni).

Nel caso specifico delle riniti allergiche è ipotizzabile un meccanismo patogenetico legato a un eccesso di *Yang* locale, almeno come scatenante.

Come patogenesi di questo eccesso possiamo avere:

- Un disturbo di Polmone, maestro dell'energia, di natura congenita o acquisita.

- Un disturbo di Fegato che è l'equilibratore dell'attività dell'energia *Wei*, che è quella di difesa esterna.

- Un disturbo di *Yang Ming*

(Stomaco e Grosso Intestino) da pieno che si ripercuote su Polmone.

L'ALIMENTAZIONE PER LA FASE ACUTA

Per liberare l'esterno dal freddo possiamo usare **aglio, basilico, cipolla, scalogno, finocchio, porro, aneto, buccia di mandarino, scorza di cannella, chiodi di garofano, zenzero.**

Per liberare l'esterno dal caldo, usare **ruta, menta, zafferano, eucalipto, origano.**

Per dissolvere il catarro preferire **pistacchio, aneto, scorza di cannella, miglio, mais, riso duro, orzo, patate, piselli, sedano, carote, carne di manzo,**

miele, ciliegia, liquirizia, prezzemolo, cumino.

L'ALIMENTAZIONE PER LA FASE CRONICA

Qui dobbiamo ancora liberare l'esterno (e dovremo capire se da caldo o da freddo) e dissolvere i catarrhi; quindi useremo gli stessi alimenti consigliati per la fase acuta, ma poi dobbiamo aggiungere una bonificazione dell'energia di base sia di Polmone sia di Rene.

Per energia di Polmone assumere: **mais, fichi, uva, noci, latte di capra, buccia di mandarino, albicocche.**

Per energia di Rene: **litchi, porri,**

gamberetti, pollo, carne di maiale, uova, grano, sedano, sesamo.

«Ho preso tutti gli appunti utili, dott. Chou. La ringrazio di cuore e ci vediamo come sempre tra qualche giorno».

«Buona giornata».

SINGHIOZZO

Ecco i consigli del dott. Chou:

- Mescolare 20 ml di aceto di riso con un'eguale quantità di acqua fredda, e bere il tutto lentamente.

- Preparare 30 gr di zenzero fresco e spremere il succo; mescolare con 30 ml di miele e bere tutto lentamente.

STIPSI

«Buongiorno, dott. Chou. Ho sentito che oggi ci parlerà di Intestino».

«In particolare, affrontiamo adesso il problema della stipsi».

In Medicina Cinese la stipsi può avere essenzialmente tre cause. La prima è dovuta a eccesso di calore nel Colon, per cui avremo feci dure e disidratate. La seconda è dovuta a Intestino spastico, per cui le feci saranno di consistenza normale ma ci sono degli spasmi

intestinali che impediscono la regolare progressione delle scorie lungo l'Intestino. La terza causa è dovuta a un Intestino atonico, tipica delle persone anziane, ammalate o comunque in vuoto di energia.

ECCESSO DI CALORE NELL'INTESTINO

In questo caso bisogna **evitare** tutti gli alimenti di natura molto calda come **carni da cacciagione, spezie, alcool, frutti di mare, cacao**. Inoltre, evita **pesce fritto** (la frittura scalda troppo) e **troppa carne**, che essendo molto energetica tende a creare troppo calore.

Sì, invece, a **molta acqua, a frutta e**

verdura fresca, a latte tiepido.

La frutta deve essere particolarmente ricca di acqua. A seconda della stagione avremo **cocomero e melone** d'estate, e **mandarino** d'inverno. In estate, inoltre, assumeremo **albicocche**, che producono fluidi, e **fichi**, che eliminano il calore e ripuliscono l'Intestino; in inverno preferiremo i **cachi**, che sono di natura fredda e agiscono sul meridiano del Grosso Intestino.

Come verdura cruda preferire le **insalate** di vari tipi (lattuga, songino, scarola, radicchio, rucola, ecc.) e il **pomodoro**, che produce liquidi e dissipa il calore; poi le **carote** che, assunte crude, tonificano l'Intestino ed eliminano il calore.

Come verdura cotta usare invece le **melanzane**, di natura fredda, le **bietole in foglie**, che sono lassative e rinfrescanti, e gli **spinaci**, che eliminano il calore tossico nello *Yang Ming*. Chiaramente tutte da condirsi con **olio di oliva**, che lubrifica.

Da ultimo, si consigliano alimenti che trattengono l'acqua e che quindi umidificano, quali **mele e prugne secche, banane e patate americane**; si potrebbero usare anche **fichi secchi e crusca**, che però sono molto irritanti se il paziente soffre anche di colite o ha i diverticoli.

RICETTA CONSIGLIATA

Sbucciare e tagliare 500 gr di patate dolci. Cuocere le patate già sbucciate al vapore, e aggiungere del sale. Mangiarle la sera prima di coricarsi.

INTESTINO SPASTICO

È un problema che spesso riguarda le persone ansiose e nervose, perciò come prima cosa sono **da evitare** tutti gli eccitanti, come **caffé, tè e cioccolato**.

Da evitare, anche, sono tutti gli alimenti molto freddi che tendono a provocare spasmi, quindi no a **funghi, bambù, polipo e calamari, formaggio vaccino**. Inoltre, visto che queste persone hanno anche problemi di Cistifellea, evitare **salse, fritti e carni**

cotte a lungo.

Diremo sì, invece, ad **alimenti tiepidi o neutri**, che tendono a portare in equilibrio energetico le persone e ad eliminare gli spasmi, come **cipolla, porro, riso, prugne secche**. Aggiungeremo, poi, l'elenco completo degli alimenti consigliati alle persone nervose (o instabili): **grano saraceno, barbabietole, cicoria, fave, finocchio, fico, pere, uva, basilico, menta, miele, pesce bianco, frutti di mare, pollo, noci**.

In particolare, vediamo che il saraceno facilita la digestione e ha proprietà lassative, la carne di pollo è dolce e tiepida, il pesce bianco (branzino, sogliola, merluzzo) è di

natura neutra e di facile digestione; mentre i frutti di mare, molto caldi, posseggono un effetto calmante e allo stesso tempo tonico sul sistema nervoso, proprietà che ben operano sulle tipologie instabili.

Per quanto riguarda la verdura, abbiamo la **barbabietola**, che facilita i movimenti verso il basso, il **finocchio**, che tonifica il meridiano del Rene e combatte la stanchezza, le **fave**, che agiscono come tonici della Milza, e la **cicoria**, che ha azione depurativa e lassativa.

La **frutta** migliore per questa tipologia rimane l'**uva**, che ha potere tonificante su energia e sangue, il **fico**, che come abbiamo visto ripulisce gli

Intestini, e le **pere**, che producono fluidi e quindi lubrificano in caso di secchezza.

Le due erbe aromatiche **basilico e menta** hanno entrambe proprietà digestive. Da ultimo, rimane il **miele**, che però occupa un posto importante in questo elenco in quanto tonifica la Milza e fa comunicare i tre Riscaldatori.

RICETTA CONSIGLIATA

Far macerare nell'acqua un bicchiere di riso per una notte. Il giorno seguente far bollire 10 noci per 5 minuti, poi passarle al tritatutto. Aggiungere il riso, l'acqua e un po' di zucchero, e continuare a bollire finché riso e noci

diventano collosi. Al mattino e alla sera usarne una piccola ciotola.

INTESTINO ATONICO

In questo caso la funzione degli alimenti sarà principalmente di tonificare il *Qi* in generale, e il *Qi* dell'Intestino in particolare. Quindi diremo **n o** a **cibi piccanti** che disperdono il *Qi*, a cibi che creano ristagno, come i **formaggi**, perché bloccano la funzione digestiva, e a i **dolci**, che con il sapore tossico bloccano il funzionamento della Milza.

Diremo invece **s ì** alla **carne di manzo**, di **agnello**, che serve per riscaldare, di **coniglio**, ottimo per l'astenia, e di **pollo**, che come tutte le

carni precedenti è un tonico molto efficace. Sì anche a **uova**, cibo quest'ultimo ricco di *Jing*.

Sì al cereale principale, quindi al **riso integrale**, ma anche a **pasta integrale**, purché alternata almeno al riso e all'**orzo**, quest'ultimo rinfrescante.

Vanno bene verdure come la **zucca**, tonico dell'energia in generale, mentre per la bonificazione dell'Intestino in particolare abbiamo le **melanzane**, di cui abbiamo già visto l'azione, e **carote**, **spinaci e lattuga**, con l'aggiunta del **cetriolo** che agisce sul Grosso Intestino eliminando il calore.

Molti tipi di frutta aiutano la bonificazione del *Qi*; abbiamo la

ciliegia che agisce su Milza, la **mela** che agisce su Cuore e Milza, la **papaia** che rinfresca e depura l'interno del corpo (da non usarsi però in caso di gastrite) e l'**uva**, ai quali uniamo i **fichi** e i **cachi** per l'azione specifica sull'Intestino.

RICETTA CONSIGLIATA

Mescolare 2 cucchiaini di miele con un bicchiere di acqua calda. Da bersi al mattino a stomaco vuoto.

«Come sempre, la ringrazio molto della disponibilità con la quale ci rende partecipi del suo sapere. Ci sentiamo tra qualche giorno».

TOSSE, SINUSITE E LARINGITE

«Tempo fa, dott. Chou, abbiamo già parlato dell'influenza ma, ora che la stagione si fa più fredda, le vorrei chiedere qualche altro consiglio per i sintomi più comuni provocati dal freddo, anche se non si manifesta la febbre».

«Va bene, la ringrazio sempre per la fiducia. Vorrei parlarle della tosse, e poi darle due ricette di tè medicati, facili da preparare, per sinusite e raucedine...»

TOSSE

Il suo nome cinese è *Ke Sou*. In uno degli antichi testi di Medicina è scritto che la tosse può essere causata da ciascuno degli organi *Yin*: la tosse dei Polmoni porta dispnea ed espulsione di sangue, la tosse del Cuore è accompagnata da dolore nella zona del Cuore e da ostruzione in gola, la tosse del Fegato è accompagnata da dolore in zona sottocostale sinistra con pienezza, e la tosse di Milza si manifesta con dolore in zona sottocostale destra. Ciò che a noi interessa di più è quando i testi trattano della tosse come combinazione di fattori quali l'invasione di patogeni esterni e la dieta impropria.

TOSSE ACUTA

Dovuta ad attacco di vento esterno associato a calore o freddo.

Nel primo caso (calore), abbiamo catarro giallo e sensazione di caldo. Si consigliano tisane di **origano o menta**.

Nel secondo caso (freddo) abbiamo catarro bianco e sensazione di freddo. Si consiglia l'assunzione di **zenzero, cannella e chiodi di garofano** come vin brulé.

TOSSE CRONICA

Può essere da pieno energetico che dà umidità calore e fuoco di Fegato.

Diremo no a olio di oliva, panna, uova, cioccolato e a tutti gli alimenti di

natura molto calda (spezie, alcool, alimenti fritti o cotti sulla brace), e ad alimenti di sapore amaro come il caffè.

Sì, invece, ad alimenti dolci di natura neutra come i cereali: **riso, orzo, frumento, mais, miglio**. E, ancora, a **pesci e carni magre, verdure fresche** (per combattere il calore), e a frutta fresca e dolce come **fichi, melone, banane, mele, uva, cocomero, datteri, cachi**.

Per il calore è utile il **rabarbaro**, mentre per l'umidità si consigliano **avena, basilico, fave, origano, buccia di mandarino, girasole, carne di bue e lumache**.

Da ultimo, come consiglio per l'ittero, abbiamo **barbe di mais, patate**

dolci, anguria e verbena.

TOSSE DA VUOTO

Simboleggia un deficit di Polmone.

Per la dieta sceglieremo **avena** come fiocchi in minestre, **miglio giallo** con il quale si preparano biscotti o dolci, e poi **aglio, cipolla, porri, ravanelli, crescione, prezzemolo, peperoni, sedano, rape, melanzane.**

Come fonti proteiche si consigliano **carne di cavallo e gallina, e formaggio pecorino.**

Fra le spezie scegliere **pepe, paprica, zenzero, mostarda e menta.**

Come frutta optare per **pesche, noci, mandorle, cedri e mele cotogne.**

Tutti questi alimenti hanno sapore **piccante** che è quello che tonifica il Polmone.

ULTERIORI CONSIGLI

- Bollire 2-3 pere e aggiungere del miele. Assumere e bere con l'acqua. Il miele dissolve i catarrhi e la pera rinfresca e umidifica il Polmone.

IN CASO DI SINUSITE

È consigliata la Tisana allo Xanthium (*cang er zi cha*).

Ingredienti:

12gr di *Fructus Xanthii* (*cang er zi*)
6gr di *Flos Magnoliae Liliflorae*
(*xin yi*)
6gr di *Radix Angelicae Dahuricae*
(*bai zhi*)
4,5gr di menta piperita (*bo he*)
3 gambi di cipolla d'inverno (*cong bai*)
2gr di foglie di tè (*cha ye*)

Macinare questi 6 ingredienti e mettere in infusione in acqua bollente per 10 minuti. Assumere 1 dose al giorno, tiepida.

Favorisce la sudorazione, libera i portali, dissipa il vento e disperde l'umidità.

IN CASO DI LARINGITE

Si consiglia il tè all'oliva e *umeboshi* (*lan zhu mei cha*).

Ingredienti:

5 pezzi di olive salate (*xian gan lan*)

5gr di *Herba Lophateri Gracilis* (*dan zhu ye*)

5gr di tè verde (*lu cha*)

2 pezzi di *Umeboshi, fructus* (*wu wei*)

10 gr di zucchero bianco (*bai tang*)

Far bollire questi 5 ingredienti con acqua, e quando tiepido bere il liquido rimasto, con 2 tazze al dì.

Purifica i Polmoni e umidifica la gola. Questo tè è indicato nel trattamento di tosse cronica, perdita della voce da esaurimento, laringofaringite acuta e cronica.

ALLA FINE, PER...

- **Abbassamento di temperatura:** carambola, castagna d'acqua, melone.
- **Aumento dell'appetito:** peperoncino rosso, prosciutto.
- **Circolazione energetica:** aglio, anice stellato, aneto, basilico, cumino, erba cipollina, finocchio, foglia di rafano, kumquat, litchi, maggiorana, mandarancio, menta, radici di erba cipollina, scorza di mandarino.
- **Circolazione sanguigna:** basilico, castagna, pesca, soia nera, vino,

zafferano, zucchero di canna.

- **Controllo dell'eiaculazione:** fungo nero, ostriche, noci.
- **Controllo della minzione:** lampone.
- **Controllo della traspirazione:** ostrica, pesca.
- **Effetto ammorbidente:** alghe, fucò, molluschi.
- **Effetto anticatarrale:** alghe, molluschi, melone, pera, rafano.
- **Effetto anticoagulante:** aceto, bacca di ginepro, erba cipollina, granchio, zucchero di canna.
- **Effetto coagulante:** aceto, castagna, fungo nero, guscio d'uovo di gallina, spinaci.
- **Effetto disintossicante:** abalone, aceto, albume di uovo di gallina,

banana, carambola, cavolo rapa, cetriolo, dattero rosso, fagiolo rosso, fico, lacrime di Giobbe, melone, miele, molluschi, olio di sesamo, rafano, sale, soia nera, tofu.

- **Effetto lassativo:** olio di sesamo.
- **Effetto tranquillante:** fiore del giglio, liquirizia.
- **Facilitare la digestione:** ananas, basilico, coriandolo, foglia di rafano, ginseng, luppolo, malto, mela, noce moscata, papaia, peperoncino, pomodoro, prugna.
- **Facilitare la minzione:** ananas, anguria, asparago, barba di granoturco, caffè, carambola, carota, castagna d'acqua, cavolo cinese, cetriolo, cipolla, cocco, fagioli,

lacrime di Giobbe, lattuga, luppolo, mais, mandarino, mango, melone, orzo, prugne, soia verde.

- **Lattazione:** carpa, lattuga.
- **Lubrificazione in caso di secchezza:** maiale, maltosio, miele, olio di sesamo, pera, soia gialla, spinaci, tofu, uovo di gallina.
- **Lubrificazione degli Intestini:** anguria, banana, latte, noce, olio di soia, pesca.
- **Lubrificazione dei Polmoni:** albicocca, albume, arachidi, cachi, fragola, fungo bianco, giglio, ginseng, mandarino, mela, nespola, zucchero.
- **Miglioramento della vista:** abalone, molluschi, seppia, zucca amara.
- **Produzione dei fluidi:** albicocca.

BIBLIOGRAFIA

- Chen Dr. *La dietetique du Yin e du Yang*, ed. Réponses Santé
- Eyssalet J.M. *Diètétique ènergétique et mèdeicine chinoise*, ed. DesIris, La
- Fresquière Lu H. *Curarsi con i cibi secondo la dietetica cinese*, ed. Red.
- Martucci C, Rotolo G. *La dietetica Cinese*, ed. Mursia.
- Mollard Y.. *Dietetica Cinese*, ed. Red.
- Stanislao, Corradin, Giovanardi, Mozzanti, Bologna. *Dietetica medica*, ed. CEA.
- Sionneau P. *Ces aliments qui*

nous soignent, ed. G. Tredaniel.

INDICE

Introduzione

**I principi della Medicina Cinese per
comprendere la dietetica**

Yin e Yang

Jing

Qi

Sangue e liquidi organici

Shen

Fisiologia della digestione

Il ruolo dei Tre Riscaldatori

Il ruolo di Milza e Stomaco

Sapori

Proprietà dei Cinque Sapori
Natura degli elementi
Stagioni e climi

I SINTOMI

Acne

L'alimentazione
Ulteriori consigli

Afte

L'alimentazione

Alopecia

Alcolismo

Anemia

L'alimentazione

Anoressia, Bulimia

L'alimentazione

Ansia, Angoscia e Depressione

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Asma allergico

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Bruciore nell'urinare

L'alimentazione

Calcoli urinari

Ulteriori consigli

Cancro, prevenzione

L'alimentazione

Cefalea

L'alimentazione nella forma acuta

L'alimentazione nella forma cronica

Cistite

L'alimentazione

Colpo di calore e afa

Il menù

Colpo di calore

Ulteriori consigli

Diabete

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Diarrea

Diarrea da freddo

Diarrea da caldo

Difficoltà digestiva

L'alimentazione nel caso di ristagno
in Cistifellea

L'alimentazione nel caso di
umidità e calore in Cistifellea

Dismenorrea

L'alimentazione nella stasi di Qi

L'alimentazione in caso di stasi di

sangue

L'alimentazione in caso di vuoto di
sangue

Dolori articolari

L'alimentazione

Eczema

Edema

Emorroidi

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Epatite

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Epistassi

Fatica cronica

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Freddo e alimentazione

L'alimentazione

Due esempi di menù invernale
equilibrato

Gastrite

L'alimentazione

Indicazioni terapeutiche

Gozzo

Gravidanza e puerperio

L'alimentazione in gravidanza

L'alimentazione durante il puerperio

Indigestione

Far digerire il cibo

Liberare dal ristagno

Influenza

Vento-freddo

Vento-caldo

Insomnia

L'alimentazione

Altre raccomandazioni

Ipertensione

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Mastite

Micosi Cutanee

L'alimentazione

Ulteriori consigli

Nervosismo

L'alimentazione

Obesità

Obesità di tipo Yang

L'alimentazione

Obeso di tipo Yin

Orticaria

L'alimentazione

Otalgia

Fuoco di Cuore

Yang di Rene in pieno

Attacchi di umidità-freddo allo Yin
del Rene

In pediatria

L'alimentazione

Parotite

Perdite intermestruali

Raffreddore

L'alimentazione per la fase acuta

L'alimentazione per la fase cronica

Singhiozzo

Stipsi

Eccesso di calore nell'Intestino

Intestino spastico

Intestino atonico

Tosse, sinusite e laringite

Tosse

Tosse acuta

Tosse cronica

Tosse da vuoto

Ulteriori consigli

Alla fine, per...

Bibliografia

SELEZIONE DEI TITOLI

ANIMA EDIZIONI

Asiray. *Le Dodici Piogge*

Barbara Amadori. *Medianità quantica.*

Barbara Amadori. *Aldilà.*

Giulia Amici; Carol Adrienne. *Guida pratica alla numerologia.*

Anonimo. *Destatevi Figli della Luce. Dall'«Io sono» al «nuovo millennio».*

G. Bandiera; G. Fonseca. *Dialoghi con l'angelo* (con DVD allegato).

A. Besant; C.W. Leadbeater. *Le*

formepensiero.

Annie Besant. *Yoga.*

Elena Bianchi. *Michele Arcangelo
messaggero di Dio.*

Salvatore Brizzi. *Officina Alkemica.*

Salvatore Brizzi. *Risveglio - con
esercizi delle antiche scuole
esoteriche.*

Salvatore Brizzi. *La Porta del Mago.*

Paola Brumana. *Osa sognare
saggiamente.*

Giovanna Campo Antico. *Tutto è Due.*

Carlotta Brucco. *Il segreto
dell'essenza.*

Carlotta Brucco. *Meditazione. Il
segreto dell'essenza (con CD + DVD*

allegati)

Capitanata. *Il canto dell'OM* (con CD allegato).

Capitanata; Giuliano Guerra. *Relax per l'anima* (con CD allegato).

Lorenzo Capuano. *Ti amo comunque - la frase che trasformerà per sempre la tua vita.*

Lorenzo Capuano. *Ti amo comunque - le meditazioni che trasformeranno per sempre la tua vita* (con CD allegato).

Maria V.M. Carrassi. *Esperienze di confine - Vivere il paranormale.*

Ida Caruggi. *Da Cuore a Cuore - Comunicazioni con animali.*

Silvia Cecchini; Ezio Sposato. *L'abbraccio dei fiori* (con CD allegato).

Giorgio Cerquetti. *Saggezza senza tempo.*

Giorgio Cerquetti. *La scienza spirituale dei chakra* (con CD allegato).

Valentina Ivana Chiarappa. *La tecnologia delle biofrequenze.*

Marco Clementi. *E se fosse così? E se dipendesse da noi?*

Salvatore Coco. *Omeopatia. Conoscersi, curarsi, guarire.*

Marco Colantuoni; Paolo Piccinini. *Angeli - Gocce celesti per l'anima* (con CD allegato).

Marco Colantuoni; Paolo Piccinini. *La musica del cerchio* (con CD allegato).

Marco Colantuoni; Paolo Piccinini. *Piano Piano* (con CD allegato).

Franco Copes. *Il piede dalla A alla Z.*

Claudio Corbellini. *Agopuntura dalla A alla Z.*

L. Crespi; N. Turato. *L'anima della comunicazione.*

Livia Cuman. *Pittura intuitiva.*

Bhagavan Das M.A. *La scienza delle emozioni.*

Adriano De Carlo. *L'ambiguità della perfezione.*

Giorgio Del Vecchio. *L'eterno canto di Bhagavan.*

Devana. *Meditazioni per l'anima* (con CD allegato).

Maria Grazia Di Niso; Gabriele Frigerio. *Il risveglio.*

Erminio Di Pisa. *Ipnosi dalla A alla Z.*

Emilian Dobrea. *Dallo Spirito al DNA -*
(con DVD allegato).

Ashraf Eskandar. *Il grande potere dei Salmi.*

Vincenzo Fanelli. *Il potere di rendersi felici* (con CD allegato).

Fabio Ferrucci; Gianni Golfera. *L'arte della memoria di Giordano Bruno.*

Fulvio Fiori. *Umorismo Zen - aFIORIsmi per sorridere ogni giorno.*

Simone Focacci. *Guide.*

Nirodh Fortini. *Brainwaves* (con CD allegato).

Samantha Fumagalli. *Felicità - il tesoro nascosto.*

Samantha Fumagalli; Flavio Gandini.
L'anima svelata.

Samantha Fumagalli; Flavio Gandini. *La quinta via.*

Cristina Garavaglia. *Diario di una nascita.*

Slavy Gehring. *Intuizia.*

Yor Glory. *2000 anni dopo Talita Kumi.*

Yor Glory. *Rivelazioni divine del III millennio.*

Ludovico Guarnieri. *La formula di Rene Caisse. Un rimedio per difendersi dal cancro e dalle malattie degenerative.*

Ludovico Guarnieri. *La cosa più stupefacente al mondo. Avventure di un malato esperto.*

Ludovico Guarnieri. *Viaggio nonostante tutto.*

Giuliano Guerra. *Vivere corpo, mente, anima in armonia.*

F. Hartmann. *I simboli segreti dei Rosacroce.*

Haziël. *Angeli. Chi sono e a cosa servono?*

Haziël. *Il Grande Viaggio.*

Haziël. *Le carte degli Angeli (libro + 72 carte).*

Haziël. *Il Taumaturgo.*

Olga Karasso. *Esperanza.*

Pier Luigi Lattuada. *Il corpo del sogno - istruzioni per l'estasi.*

Pier Luigi Lattuada. *Il corpo del sogno -*

pratiche sciamaniche di lunga vita (con DVD allegato).

Pier Luigi Lattuada. *Sciamanesimo brasiliano.*

Nicola Limardo. *Salute dell'habitat.*

Alfredo Lissoni. *UFO.*

Daniel Lumera. *Il codice della luce.*

Ma et. *Come superare il sistema capitalista.*

Jose Maffina. *Gioia & Benessere.*

Adriana Mafio. *Gli angeli intorno a me.*

Luiz Maio Ruiz. *Il Sufismo.*

Graziella Mairate. *Geneologia familiare.*

Manuela Mancini. *Respiro per l'anima (con CD allegato).*

Elisabeth Mantovani. *Astrologia dalla A alla Z.*

Fabio Paolo Marchesi. *La Coppia Illuminata.*

Piero Marini. *L'enigma del destino rivelato dalla mano.*

Fabio Maselli. *Il momento della coscienza.*

Scilla di Massa. *Il giardino interiore.*

Stefania Montagna. *Ho'oponopono - Meditazioni* (con CD + DVD allegati).

Laura Moroni. *Alimentazione che cura - Manuale di Dietetica Cinese.*

Maria Morganti. *Le Sezioni Binarie del VII Parallelo.*

Maria Morganti; Luciano Gasparini. *I Corpi di Luce.*

Maria Morganti; Luciano Gasparini. *Le conoscenze delle Civiltà Cosmiche.*

Shri Mataji Nirmala Devi. *Meta Modern Era.*

Roberto Numa. *Contatti cosmici.*

Daniel Odier. *Desideri, passioni e spiritualità.*

Doris. B. Orme. *Dio parla a Doris.*

Laura Pellegrini. *Letti di ghiaccio.*

Massimo Picasso. *Il gemello di Dio.*

Massimo Picasso. *Dio contro Dio.*

Massimo Picasso. *Intervista con Gesù.*

Angelo Picco Barilari. *Kryon. La sfida dell'impossibile.*

Angelo Picco Barilari. *Kryon. Rivelazioni sul 2012.*

Angelo Picco Barilari. *Kryon. La porta di connessione interdimensionale* (con DVD allegato).

Angelo Picco Barilari. *Kryon. Costruzione della Galassia degli Esseri di Luce Coscienti di se stessi* (con DVD allegato).

Giorgio Picchi. *Cristalloterapia per l'anima*

Giorgio Picchi. *Radiestesia dalla A alla Z.*

Giorgio Picchi. *Le energie della Terra e dell'Universo*

Mario Pincherle. *Leopardi Segreto.*

Mario Pincherle. *Libro tibetano dei morti.*

Manuela Pompas. *Reincarnazione.*

Elena Puntaroli. *La spirale delle emozioni.*

Sujith Ravindran. *Maturità maschile.*

Bruno Renzi. *Anima - Conversazioni irreali.*

Paolo Rinaldini. *Giona. Come una Colomba nella pancia della Balena.*

Peter Roche de Coppens. *La famiglia spirituale del XXI secolo.*

Conte di Saint Germain. *Io sono.*

Roberto Maria Sassone. *La Ricerca dell'Amore.*

Roberto Maria Sassone. *Il Guerriero Interiore.*

Urankhatauli S. Savini. *La Luna Nera.*

Fiamma Rossa Secchi. *Il tentativo.*

Paola Sassi. *Angeli e germogli - Magia in cucina, 100 ricette per l'anima.*

Eddy Seferian. *La Grande Opera.*

Iole Sesler. *Numeri e conoscenza.*

Iole Sesler. *La Luna e altri simboli.*

Igor Sibaldi. *La trama dell'Angelo.*

Igor Sibaldi. *Iniziazione. Come incontrare i propri Maestri Invisibili (con CD allegato).*

Igor Sibaldi. *Vocabolario - le parole dei mondi più grandi.*

Igor Sibaldi. *Esegesi - scopri la tua religione - da dove si comincia (con DVD allegato).*

Igor Sibaldi. *Esegesi 2 - la bellezza delle eresie - che cosa cambia (con DVD allegato).*

Igor Sibaldi. *Esegesi 3 - L'anima e la civiltà - E noi cosa dobbiamo fare?* (con DVD allegato).

Igor Sibaldi. *Maestri invisibili* (con DVD allegato).

Vitti Sicuri. *Cantico del Nilo - magia di un viaggio iniziatico.*

Maria Sion Crucitti. *Il sogno di Maria Maddalena* (con CD allegato).

Nada Starcevic. *Eros. Il sesto senso.*

Thomas Sugrue. *La storia di Edgar Cayce, vi è un fiume.*

Giancarlo Tarozzi. *Reiki – Dal primo al terzo Millennio* (con CD allegato).

Maria Tondi; Alberto Lomuscio. *Dante e la sincronicità dell'I-King.*

Ornella Tomasoni. *Iniziazione alle energie degli arcangeli.*

Maria Tondi, Alberto Lomuscio. *Dante e la sincronicità dell'Iching.*

Marie Noelle Urech. *I sogni e l'infinito.*

Marie Noelle Urech. *Tu puoi vincere il cancro.*

Valdo Vaccaro. *Alimentazione naturale.*

Valdo Vaccaro. *Storia dell'igienismo naturale.*

Jan Val Ellam. *Il Dramma Cosmico di Javeh.*

Gaetano Vivo. *Angeli della Trasparenza*

Victor Wichj. *Messaggi. La Legge Divina non è la Legge dell'Uomo.*

Victor Wichj. *Padre Pio parla a Lory.*
Le mie verità.

Laibl Wolf. *Kabbalah pratica.*

Ygraayne. *Erbe Magiche* (con DVD allegato).

Monia Zanon. *Progetto Anima.*

Monia Zanon. *Sincronicità - tutto ciò che non sai può essere usato contro di te.*

Gabriella Zevi. *Donne in via d'estinzione?*

Gabriella Zevi. *Donne felici.*