



# “Cucina che ti passa”

*la via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze*

Relatore:  
Prof.ssa **Loretta Fattori**

Laureando:  
**Cristina Fanelli**  
Matricola n. 9

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>4</b>
<b>L'ESSERE UMANO .....</b>	<b>5</b>
<b>MACRO NUTRIENTI E MICRO NUTRIENTI.....</b>	<b>9</b>
<b>I GLUCIDI .....</b>	<b>10</b>
<b>PROTIDI .....</b>	<b>11</b>
<b>I LIPIDI .....</b>	<b>12</b>
<b>LE VITAMINE .....</b>	<b>13</b>
La classificazione delle Vitamine .....	13
Stabilità e instabilità delle vitamine: .....	13
<b>I SALI MINERALI .....</b>	<b>15</b>
<b>L'APPARATO DIGERENTE NELLA SUA FISIOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
Cavità orale.....	17
Faringe.....	17
Esofago .....	18
Stomaco.....	18
Duodeno.....	18
Intestino tenue.....	18
Intestino crasso .....	19
Intestino retto .....	19
Fegato .....	19
Pancreas.....	20
Peritoneo .....	20
<b>LA DIGESTIONE DEGLI ALIMENTI .....</b>	<b>21</b>
LA DIGESTIONE GASTRICA .....	22
LA DIGESTIONE INTESTINALE.....	23
<b>PERCORSO DEL CIBO, PH E TEMPI DI TRANSITO .....</b>	<b>25</b>
<b>EQUILIBRIO ACIDO-BASE .....</b>	<b>26</b>
Come controllare il nostro stato di acidosi.....	28
<b>LA TRADIZIONE DELLA MEDICINA CINESE.....</b>	<b>30</b>
<b>IL TRIPLICE RISCALDATORE.....</b>	<b>33</b>
Yin Yang .....	35
Il ciclo dei cinque movimenti: .....	36
Il sapore degli alimenti.....	39
Sapore acido.....	41
Sapore amaro.....	42
Sapore dolce.....	43
Sapore piccante .....	44
Sapore salato.....	45
Sapore insipido .....	46
La natura degli alimenti .....	47
L'energia degli alimenti.....	48
<b>Il concetto di salute e le cause di malattia. ....</b>	<b>50</b>
I cinque biotipi e le predisposizioni alle malattie.....	51
<b>LA MACROBIOTICA.....</b>	<b>56</b>
I cibi fondamentali.....	56
Carboidrati semplici e carboidrati complessi.....	57
Lo zucchero nel sangue .....	58
Le proteine e la macrobiotica .....	59
Le fibre.....	60
Gli alimenti chiave della macrobiotica. ....	61

La nostra fonte di energia: i cereali integrali.....	62
Le verdure.....	62
Gli alimenti che vengono dal mare.....	63
I legumi.....	64
I fagioli di soia e i cibi a base di soia .....	64
Gli alimenti supplementari .....	64
Dieta macrobiotica e yin-yang .....	67
Equilibrare la dieta macrobiotica .....	67
Caldo e freddo .....	68
<b>La preparazione degli alimenti.....</b>	<b>69</b>
Come tagliare le verdure .....	70
La cottura dei cereali integrali .....	70
La cottura dei legumi.....	70
La cottura delle verdure .....	70
<b>UTILIZZO PRATICO DEGLI ALIMENTI NELLA PREVENZIONE O GUARIGIONE DI ALCUNE</b>	
<b>PATOLOGIE .....</b>	<b>72</b>
Problemi di peso .....	72
Il mal di testa .....	73
Cuore sano, alta e bassa pressione.....	73
Problemi intestinali .....	74
<b>INFINE... .....</b>	<b>75</b>
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>79</b>

## INTRODUZIONE

Dall'età di sedici anni ho sempre prestato molta attenzione a ciò che mangiavo, all'inizio certamente per una questione legata solo ed esclusivamente all'aspetto fisico e "mantenere la linea" ma, piano piano che gli anni passavano, tutto questo diventava sempre di più uno stile di vita.

Passato il periodo "adolescenza" facevo sempre più caso al cibo, a come veniva cucinato e a come veniva abbinato, senza che questo diventasse per me un problema, o una mania ho iniziato a prendermene sempre più cura.

Riflettendo molto bene su questo ho fatto un tuffo nel passato accorgendomi che sono stata cresciuta così. I miei genitori sono stati, e lo sono tutt'ora, ottimi insegnanti, fantasiosi cuochi, appassionati dei fornelli ed io mi sono trovata ad imparare senza difficoltà, riuscendo ora ad utilizzare la cucina anche per scacciare lo stress, per rilassarmi e per mangiare bene, così, a distanza di tempo, posso solo che ringraziarli.

Durante la stesura di questa tesi molte sono state le mie idee in merito, anche se tutto parte da una gran confusione a dar retta a tutte le regole alimentari che sono sorte negli ultimi anni, tanto che non riuscivo più a capire cosa fosse giusto e cosa fosse sbagliato. Troppi regimi alimentari e molti anche contrastanti tra di loro.

Premetto di non essere vegetariana ma cerco di "ascoltare" le mie necessità e di assecondarle. Impossessata di alcune regole, cerco senza faticare per altro di rispettarle, anche perché nel momento in cui si fanno dei "peccati di gola" è proprio il corpo a riportarmi sulla retta via.

Quando ci si abitua ad alimentarsi bene, si comprende subito la differenza e godersi ogni tanto qualche vecchio piacere, magari in compagnia, è assolutamente necessario, sempre che questo rimanga uno sfizio e non una continua scusa per sgarrare.

Nel tentativo di far passare questo mio modo di cucinare e mangiare anche a chi mi è vicino, mi sorprendo vedendo che così difficile non è. Certo, avere a che fare con un adolescente dal palato fino, che prima era un infante dal palato fino, mette a dura prova pazienza e voglia di fare da mangiare.

Tornando alla stesura della tesi, ho incontrato vari regimi alimentari sul mio cammino, tutti molto e troppo limitanti, o meglio, non sposavano a pieno le mie necessità e le mie idee.

Poi, l'illuminazione! Da un giorno con l'altro ecco aprirsi il mondo della macrobiotica di cui per anni avevo sentito solo parlare e la cucina secondo la MTC.

Con una lacrima di gioia, è iniziata la stesura di quanto sotto riportato.

## L'ESSERE UMANO

- acqua - circa il 70%,
- proteine - 17%,
- grassi - dal 9% al 18%,
- minerali - 5%
- carboidrati - 1%.

Una donna di 50 kg è composta da 35 kg di acqua, 8 kg di proteine (muscoli, organi, pelle...) altrettanti grassi (tessuto adiposo...) 2,5 kg di minerali (struttura ossea ed ematici) e pochi altri etti di sostanze varie (zuccheri...).

Da un punto di vista chimico siamo composti da ossigeno 65%, carbonio 17%, idrogeno 10%, azoto 3%, minerali 5%.

Grazie ad un'incredibile rete di neuroni, con un numero di collegamenti superiore a quello di tutte le stelle presenti nell'universo, siamo in grado di svolgere attività mentali, intellettuali e spirituali meglio di qualunque essere vivente.

Aggiungendo un'anima, o dei corpi eterei, otteniamo qualcosa di meraviglioso: l'uomo.

Tuttavia, perché questa meraviglia possa funzionare, deve nutrire quotidianamente i miliardi di cellule che la compongono. Tanto più verrà nutrito in modo corretto, tanto più e meglio potrà vivere.

Dopo l'aria e l'acqua, il cibo rappresenta l'elemento indispensabile alla vita umana.

Dalla preistoria ad oggi, gran parte del tempo è stato dedicato alla ricerca e alla preparazione del cibo. L'uomo, durante l'evoluzione ha imparato a nutrirsi con i più svariati alimenti e in diverse quantità, eccessi alimentari o accontentarsi di una ciotola di riso.

Rimane fermo il concetto che un'alimentazione appropriata alle specifiche necessità, migliora notevolmente la qualità della vita nonché la sua lunghezza.

Continue ricerche nel settore della nutrizione sono dovute ad una complessità del nostro corpo ed un'infinita interazione tra le sostanze che compongono gli alimenti, consentendo così tante variabili da faticare a trovare una sola linea di condotta.

Ecco perché esistono tante e differenti linee guida: proteine sì, proteine no, troppi carboidrati, troppi prodotti raffinati, no grassi, chi si concentra sull'assorbimento delle sostanze nutritive, chi si preoccupa solo della digestione, chi solo dell'aspetto energetico e chi sui macronutrienti.

A questo aggiungiamo la grande variabilità della risposta individuale ad un regime alimentare piuttosto che un altro, per capire la difficoltà nel poter indicare quale sia l'alimentazione ottimale.

Con "Alimentazione" si intende sia l'atto dell'alimentarsi sia l'insieme degli alimenti.

Se consideriamo il primo significato, cioè “l’atto dell’alimentarsi”, col termine alimentazione intendiamo la materiale assunzione di alimenti come attività vitale fisiologica in risposta a stimoli fisici e psichici (fame e appetito).

Se consideriamo il secondo significato, cioè “l’insieme degli alimenti”, intendiamo più in generale il regime alimentare adottato dall'uomo che è più correttamente definito dieta. Il termine dieta deriva dal latino “*diata*”, indicato in medicina per la ripartizione di cibi e pasti e regimi alimentari diversi dall’ordinario, atti al raggiungimento di miglioramenti per disturbi e malattie.

Con “nutrizione” invece s’intende l’insieme dei processi biologici che consentono all’uomo di assorbire ed utilizzare tutte le sostanze alimentari ingerite, necessarie alla sopravvivenza dell’organismo.

Ne deriva che, per nutrizione oggi s’intende la Scienza che studia il rapporto tra la dieta (intesa come il regime alimentare adottato) e lo stato di salute o di malattia.

Fin dall’antichità s’individuava un legame tra ciò con cui ci si alimenta e lo stato di ben-essere fisico (legato alla nutrizione).

Nel 475 a.C. Anassagora sosteneva che nel cibo esistono dei principi che vengono assorbiti dal corpo umano e usati come componenti "generativi" (una prima intuizione dell'esistenza dei principi nutritivi).

Nel 1747 il medico inglese James Lind condusse il primo esperimento di nutrizione, scoprendo che il succo di limone era in grado di far guarire dallo scorbuto; successivamente si scoprì che questa proprietà era dovuta alla vitamina C in esso contenuta.

La scienza della nutrizione si basa sul principio che lo stato di salute viene mantenuto grazie all'assunzione, tramite gli alimenti, di principi nutritivi necessari a:

1. fornire l’ energia per il mantenimento della funzioni vitali e per le attività corporee (zuccheri o glucidi, grassi o lipidi, proteine);
2. fornire il materiale plastico per la crescita, il rimodellamento e la riparazione dei tessuti (proteine);
3. fornire il materiale regolatore delle reazioni del metabolismo umano (minerali e vitamine).

L’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce oggi il tradizionale modello alimentare mediterraneo come uno dei più efficaci per la protezione della salute oltre che uno dei più vari e bilanciati che si conoscano.

La dieta mediterranea è sinonimo di equilibrio perfetto e corretta proporzione tra i vari nutrienti:

- proteine 15%
- carboidrati 60%
- lipidi 25 %

Sulla base di tale modello è stata realizzata la piramide alimentare, utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere e si articola in 6 piani, in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Ovviamente, una dieta varia ed equilibrata deve essere associata ad un'attività fisica quotidiana, in modo da garantire un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica.

La nutrizione, in occidente, studia inoltre il rapporto tra alcuni dei suddetti principi nutritivi e la prevenzione di alcune malattie causate, sebbene in via secondaria, da carenze o eccessi di nutrienti, quindi significativamente influenzate da fattori nutrizionali.

La parola dieta crea equivoci, tendendo ad associarla all'espressione "dimagrante", ma non necessariamente si riferisce ad un programma di dimagrimento o di messa in forma, per lo più poco regolato.

Dieta, quindi, può essere sinonimo di alimentazione, come nel caso della dieta mediterranea che è il modello alimentare di cui noi italiani siamo promotori, ma non sembra essere così. Basti pensare che, in base ai suoi principi, si dovrebbe mangiare la carne rossa solamente una volta al mese, ma a parte vegetariani e vegani, nessuno rispetta questo, senza considerare poi l'utilizzo di salumi, anche se per molti non fanno parte della categoria carne. La dieta mediterranea è sinonimo di pizza margherita, e di tutto ciò che abbia pomodoro ed un filo



di olio extravergine.

Nel 1959 degli studiosi della scuola salernitana avevano posto i seguenti consigli nutrizionali:

1. Limitare i grassi saturi presenti in manzo, maiale, agnello, salsicce, margarina, grassi di pasticceria e grassi dei latticini
2. Preferire oli vegetali ai grassi solidi animali
3. Evitare l'uso abbondante di sale e zucchero
4. Fare molta attività fisica

Nessuno applica queste regole, perché limitare non significa diminuire fino ad una volta al giorno l'uso di carne ed insaccati. Quello che maggiormente viene risposto quando si "consiglia" di diminuire l'utilizzo di prodotti animali è che senza di essi ci priveremmo delle proteine nobili, ma non è così dato che un pasto a base di cereali e legumi fornisce la stessa quantità di proteine

# MACRO NUTRIENTI E MICRO NUTRIENTI

Il cibo è costituito da un insieme di sostanze che hanno una funzione attiva all'interno del nostro organismo e che vengono denominate "principi nutritivi" o "nutrienti".

Si distinguono in macro e micro nutrienti a seconda della quantità di cui ne necessita l'organismo. I macronutrienti saranno quelli che bisognerà fornire in maggiore quantità mentre i micronutrienti quelli per cui sono sufficienti quantità esigue.

Tra i macronutrienti si distinguono:

- **I Carboidrati o glucidi:** che forniscono energia di immediato utilizzo per il metabolismo e i muscoli. Possono essere Carboidrati o Zuccheri Semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio o zucchero comune) costituiti da molecole semplici che vengono assimilate immediatamente o Carboidrati Complessi (cereali, amidi ...) che sono molecole più grandi che necessitano di più tempo per essere assimilate.
- **Le Proteine o protidi:** che hanno funzione plastica cioè di costruzione di cellule, ormoni del metabolismo, anticorpi del sistema immunitario, Dna e RNA cellulare. Possono essere di origine animale (carne, pesce, latte, uova) o vegetale (cereali integrali, legumi).
- **I Grassi o Lipidi:** sono una fonte energetica secondaria (utilizzati quando non ci sono carboidrati disponibili), trasportano le vitamine liposolubili (D,A,E,K) e isolano il corpo dai cambiamenti di temperatura ambientale. Gli acidi grassi di cui sono composti vengono utilizzati nelle cellule nervose, nelle membrane cellulari e nella costituzione delle prostaglandine (PGE1) che hanno funzioni antinfiammatorie e antiallergiche.
- **Fibre:** sono molecole complesse che il nostro organismo non è in grado di assimilare ma che hanno importanti funzioni fisiologiche inerenti al transito intestinale, all'assorbimento di zuccheri e grassi.

Tra i micronutrienti si distinguono i **Sali Minerali e Vitamine** che sono catalizzatori, cioè aumentano la velocità e rendono possibile molteplici reazioni biologiche, metaboliche, inoltre intervengono nella trasmissione nervosa, mantengono l'equilibrio idrico e il corretto PH corporeo, infine rinforzano il sistema immunitario.

# I GLUCIDI

Generalmente conosciuti con il nome di carboidrati, sono composti ternari formati da carbonio, idrogeno e ossigeno, costituiscono la fonte principale di energia, di sostegno e di riserva.

Sono divisi zuccheri in semplici, mono e disaccaridi e zuccheri complessi, polisaccaridi.

I più importanti monosaccaridi sono: glucosio, fruttosio e galattosio.

I disaccaridi sono dati dall'unione di monosaccaridi e i tre più importanti sono: maltosio, saccarosio, lattosio.

I polisaccaridi invece, formati da lunghe catene di zuccheri semplici, rispetto agli altri non hanno un netto sapore dolce.

L'amido è il principale polisaccaride, particolarmente importante per la nutrizione umana, in quanto rappresenta la principale fonte di sostentamento.

La fibra alimentare è anch'essa formata da zuccheri e comprende vari composti: cellulosa, emicellulosa, lignina, pectina, gomme e mucillaggini. Il suo compito principale è quello di aumentare il volume del bolo fecale e di stimolare la peristalsi intestinale.

Gli zuccheri semplici passano velocemente nell'intestino tenue dove vengono assorbiti e trasportati tramite la vena porta al fegato dove vengono immagazzinati come glicogeno.

Gli zuccheri complessi vengono dapprima lavorati in bocca dall'azione enzimatica delle amilasi salivari che demoliscono l'amido in destrine e maltosio, per poi riprendere nell'intestino tenue; polisaccaridi e disaccaridi vengono scissi in monosaccaridi a opera di enzimi pancreatici e da qui entrare nella vena porta e trasferiti al fegato.

Non tutti gli amidi hanno la stessa velocità di assorbimento, per esempio l'amido dei legumi è assorbito più lentamente rispetto a quello dei cereali, questo è decisamente importante per la scelta dei cibi in persone che hanno la glicemia alta.

I glucidi servono, in linea di massima, a fornire energia ma anche come substrato per la sintesi di altri composti e per attivare altre trasformazioni.

Le funzioni principali sono l'omeostasi termica, per attività fisica, per altre trasformazioni, per il funzionamento del tessuto nervoso, per il metabolismo basale (circolazione, respirazione, battito cardiaco ecc.) per numerose altre funzioni cellulari.

Alimenti ricchi di glucidi sono i cereali, i legumi, i tuberi, le castagne, il miele e la frutta zuccherina.

## PROTIDI

Le proteine sono molecole complesse, composte da singoli elementi, gli aminoacidi che vengono scissi nel corso della digestione e utilizzati in vario modo. Ma non tutto il nostro corpo è in grado di sintetizzarli, alcuni, gli aminoacidi essenziali siamo costretti ad introdurli e sono: fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina metionina, triptofano, treonina, valina.

Il valore biologico delle proteine è determinato dalle quantità e dalle proporzioni in cui sono presenti gli aminoacidi essenziali. Esistono alimenti che in teoria hanno una giusta quantità di proteine ma manca loro uno o più aminoacido essenziale, diminuendone così il valore. Nei cereali, per esempio, vi è una buona percentuale di proteine ma carenti di un aminoacido, la lisina (aminoacido limitante) ne diminuisce il valore biologico come fonte proteica. Va da se che è necessario tener conto delle combinazioni alimentari per poter fornire proteine pressoché complete.

Il fabbisogno proteico viene stabilito su quello che definito bilancio d'azoto, introducendo quantità adeguate di proteine, ma in pratica ciò diventa più complicato considerando il tipo di proteine, la loro elaborazione culinaria, la presenza di glucidi, problemi digestivi.

Inizialmente scisse nello stomaco da acido cloridrico e pepsina, vengono denaturate proteicamente formando polipeptidi. Il pancreas, secernendo i suoi enzimi ultima la scomposizione arrivando al prodotto finale di aminoacidi assorbiti dalla mucosa del tenue e convogliati anche loro tramite la vena porta nel fegato.

La via anabolica per la formazione e riparazione dei tessuti, enzimi, ormoni, sangue e la via catabolica ossia l'elaborazione e sintesi di nuovi aminoacidi, sono le due diverse strade che prendono i protidi una volta scissi.

Una delle funzioni anaboliche è la crescita del bambino o lo sviluppo muscolare nello sportivo; un esempio di catabolismo invece è l'eccesso di purine in una persona che mangia troppe proteine con conseguente ed aumentata escrezione di residui.

# I LIPIDI

Comunemente conosciuti come grassi sono classificati in diversi modi.

- Fisico: grassi presenti allo stato solido a temperatura ambiente ( grassi animali come burro, strutto); gli olii, grassi allo stato liquido (grassi vegetali) ad eccezion fatta per il burro di cacao, grasso di origine vegetale e gli olii di pesce, di origine animale.
- Funzionale: lipidi di deposito, cioè atti a fornire depositi di riserve energetiche e lipidi strutturali, come i fosfolipidi, con specifiche funzioni sulle membrane cellulari.
- Strutturale: secondo la lunghezza della catena che li costituisce possono essere più o meno facilmente metabolizzati dall'organismo
- Secondo la saturazione: si dividono in saturi e insaturi che a loro volta diventano monoinsaturi e polinsaturi. Grazie ad una trasformazione chimica, vengono modificati e assumono caratteristiche che consentono loro di aumentare il punto di fusione. Così molti preparati industriali utilizzano questo metodo che snatura l'olio come l'idrogenazione, capace di trasformare i grassi da insaturi a saturi.

Sia uno che l'altro tipo di grassi vanno introdotti con moderazione nell'alimentazione quotidiana. Tra tutti i tipi di acidi grassi, alcuni non possono essere sintetizzati e rivestono quindi una particolare importanza: sono gli acidi grassi essenziali cioè l'acido linoleico, linolenico e arachidonico

## **LE VITAMINE**

Le vitamine sono indispensabili alla vita. Una ipo o ipervitaminosi può provocare patologie anche mortali.

### **La classificazione delle Vitamine**

Vengono classificate in: “alimenti protettivi”, insieme ai sali minerali. Servono per regolare il ricambio di sostanze, ad esempio i grassi, gli zuccheri, le proteine, ecc., proteggono organi e mucose, favoriscono la crescita e tengono lontano il rischio di alcune malattie.

Le Vitamine ed i Sali minerali non vengono prodotti dal nostro organismo : è necessario assumerle attraverso l’ alimentazione.

Le vitamine si dividono in:

- Liposolubili: solubili in grasso (sono: A – D – E – F – K)
- Idrosolubili: solubili in acqua (sono: P – C – gruppo B)

E’ importante sapere che quando mangiamo cibi con vitamine liposolubili, ad esempio la A di cui ne è ricca la carota, dobbiamo ingerire grassi: olii, ecc., per riuscire ad assorbirle.

La stessa cosa vale per le idrosolubili, dobbiamo ingerire acqua nello stesso pasto, altrimenti le vitamine andranno perse.

Le vitamine liposolubili, come anche i grassi, vengono assorbite dall’organismo nell’intestino crasso, per poi entrare nel circolo sanguigno. Esse possono accumularsi nel tessuto adiposo, insieme al grasso e anche nel fegato, difficile, perciò, avere casi di ipovitaminosi. Invece, l’eccesso di grassi e di vitamine liposolubili possono causare danni ad organi interni.

Le vitamine idrosolubili vengono assorbite anch’esse dal crasso ma a differenza di quelle liposolubili, vengono conservate nel nostro organismo per un breve periodo, per questo è difficile trovare casi di ipervitaminosi. Il nostro corpo, infatti, espelle gli eccessi di queste vitamine nelle urine e nel sudore. L’unica eccezione è per la vit. B12, la quale viene conservata nel fegato.

### **Stabilità e instabilità delle vitamine:**

Le vitamine sono labili in determinate caratteristiche ambientali. Dopo la raccolta, alcune sono termolabili, cioè muoiono con il calore, altre sono sensibili alla luce, all’aria, all’acidità o all’alcalinità (basico).

Facciamo gli esempi:

- Vitamina A: sensibile al calore, alla luce, all’aria e all’acidità.
- Vitamina B12: sensibile alla luce.

- Vitamina C: sensibile al calore (muore subito con una temperatura di 40° e dopo due giorni a temperatura ambiente), alla luce, all'aria e all'alcalinità (è infatti contenuta in cibi acidi come gli spinaci, i peperoni, la rosa canina, gli agrumi, ecc.)
- Vitamina D: sensibile all'aria e all'acidità (basta esporre al Sole poche parti corporee, per pochi minuti tutti i giorni, o accumulato nell'estate, per fissare il calcio nelle ossa).
- Vitamina E: sensibile al calore, alla luce e all'aria.
- Vitamina K: sensibile alla luce e all'alcalinità.
- Vitamina B1: sensibile al calore, all'aria e alcalinità.
- Vitamina B2: sensibile al calore, alla luce e all'alcalinità.
- Vitamina B3 o PP: resistente in tutte le condizioni.
- Vitamina B5: sensibile al calore.
- Vitamina B6: sensibile alla luce.
- Vitamina B9: sensibile al calore, alla luce, all'aria e all'acidità.

Per ottenere un ottimo assorbimento delle vitamine, la scelta dei cibi, cotti o crudi, sarà in base all'instabilità delle condizioni ambientali.

Ad esempio se si vuole mangiare Vitamina C, si deve ingerire, quindi il cibo che la contiene (esempio gli spinaci), deve essere raccolto da poco, crudo e ingerito con altri cibi acidi ma non con carboidrati (cibi alcalini), come la pasta, il riso o il pane.

Ricordo anche che gli ortaggi dovrebbero essere ingeriti appena o da poco raccolti, per l'inalterazione delle vitamine.

Oggi sappiamo che le verdure acquistate non sono sempre freschissime, quindi, se possibile, scegliere il proprio fruttivendolo di fiducia.

Inoltre, è necessario sapere che, tutte le verdure e i frutti non dovrebbero essere refrigerati (messi in frigorifero). Le molecole si alterano e si "raffreddano", un pò come noi se uscissimo all'aria aperta con una temperatura di 4°, senza abiti.

## I SALI MINERALI

I sali minerali sono sostanze indispensabili per il corretto sviluppo di tessuti, organi e per la produzione di energia e il mantenimento dell'equilibrio idrosalino. Questi elementi agiscono secondo un processo catalitico e grazie alla loro presenza sono garantite alcune reazioni enzimatiche.

La mancanza causa un rallentamento di queste reazioni enzimatiche e di quelle cellulari ed è sintomo d'invecchiamento.

Gli alimenti contengono vitamine e minerali indispensabili alla vita in quantità trascurabili se si pensa a tutto ciò che ingeriamo, ma che sono assolutamente necessari.

Quelli presenti nel nostro organismo in quantità maggiori (macroelementi) sono calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo.

Ferro, rame, zinco, fluoro, iodio, selenio, cromo, cobalto, manganese, silicio, nichel e vanadio invece sono presenti soltanto in tracce (microelementi).

**Calcio:** grazie al quale possiamo reggerci in piedi perché il 99% del calcio è concentrato nelle ossa e nei denti. Mal distribuito a causa di un cattivo metabolismo si depositerà a libello delle pareti arteriose favorendo l'aterosclerosi o a livello delle articolazioni determinando l'artrite. La presenza di vitamina D è necessaria affinché il calcio veicolato dal sangue e introdotto per mezzo degli alimenti, vada a fissarsi nelle ossa.

**Fosforo:** svolge un'azione importante nel metabolismo delle ossa, come pure in quello degli idrati di carbonio, dei lipidi e dei protidi.

**Magnesio:** è il complemento del calcio, entrambi sono indispensabili per lo sviluppo delle ossa e dei denti. L'eccesso di uno può provocare la carenza dell'altro. Il calcio favorisce la contrazione muscolare, il magnesio ne favorisce la decontrazione, da qui l'importanza anche per le cellule cardiache. Agisce da equilibratore nervoso in tutti i casi di irritabilità e nervosismo o altri disturbi di questo carattere. Sarebbe preferibile cercare per prima cosa di riequilibrare il tasso organico di magnesio invece di ricorrere a tranquillanti.

**Potassio:** piuttosto frequente la carenza di questo minerale che potrebbe causare affaticamento e difficoltà nel ritmo cardiaco. L'equilibrio tra potassio intercellulare e sodio extra cellulare permette

il controllo della permeabilità dei liquidi della membrana cellulare. Un eccesso di iodio determina un abbassamento del potassio e uno stato di ipertensione arteriosa.

**Sodio:** la nostra sorveglianza nei suoi confronti deve essere tanto più accentuata in quanto esso viene sempre più utilizzato nell'industria alimentare, sia allo scopo di conservare gli alimenti, sia per soddisfare esigenze di gusto. Un eccesso comporta numerosi disturbi, fra i quali ritenzione idrica, aumento ponderale, ulcera gastrica e ipertensione arteriosa. L'eccesso porta ad una caduta dei livelli di potassio.

**Cloro:** si trova soprattutto nello stomaco, partecipa al processo di digestione del bolo alimentare ed è ampiamente diffuso in natura, in particolare esso è legato al sodio nel sale da cucina. Il fabbisogno giornaliero oscilla tra 1 e 5 grammi. La carenza di cloro determina prevalentemente crampi muscolari, l'eccesso provoca vomito.

**Zolfo:** è indispensabile per lo sviluppo degli annessi cutanei (peli, capelli ed unghie), nonché per la formazione e sviluppo delle cartilagini. Lo zolfo è abbondantemente presente nelle proteine animali.

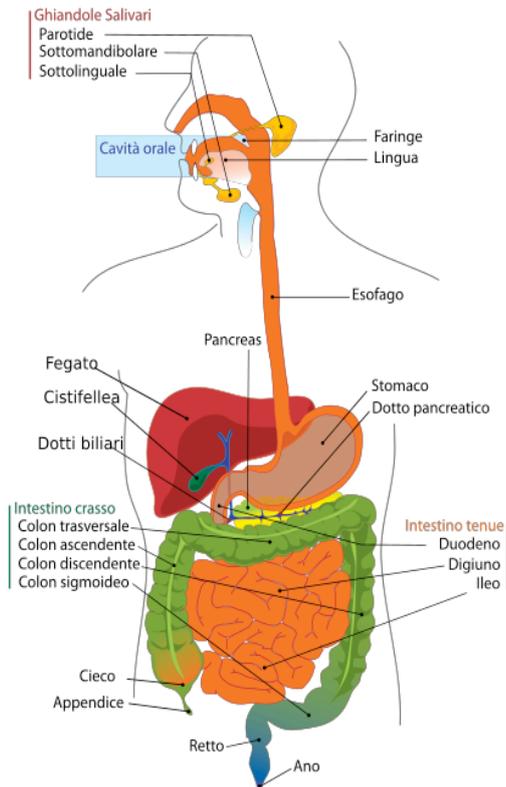
**Ferro:** è un minerale che sta a cavallo tra i micro e i macro nutrienti. Le carenze sono piuttosto frequenti, sia nel mondo orientale che occidentale. I sintomi sono: astenia, pallore, stancabilità, tachicardia, cefalea, ridotta resistenza alle infezioni e influenza negativamente la capacità di apprendimento.

Gli alimenti maggiormente ricchi di ferro sono il fegato e le interiora in genere, il cioccolato fondente, i legumi, le carni rosse, la frutta secca e le verdure a foglia verde. Quello che conta maggiormente, però è la capacità di assorbire il ferro alimentare da parte del nostro organismo, che varia notevolmente da alimento ad alimento. Tale capacità è massima per interiora e carni rosse, e minima per i vegetali a foglia verde.

L'assorbimento del ferro è facilitato dal fruttosio, soprattutto dalla vitamina C e dall'acido citrico: per questo si raccomanda di condire le verdure con il limone. Ostacolano invece l'assorbimento il tè e il caffè (per la presenza di tannini), gli alimenti che contengono acido ossalico (cereali integrali, spinaci, barbabietole) e il conservante EDTA.

Anche diversi farmaci abbassano notevolmente la capacità dell'intestino di assorbire il ferro. (per esempio gli antiacidi, gli antinfiammatori e alcuni antibiotici).

# L'APPARATO DIGERENTE NELLA SUA FISIOLOGIA



L'apparato digerente provvede alla digestione e all'assimilazione di cibi e bevande, assolve cioè a funzioni nutritive. Il nome sottolinea l'importanza della digestione dei nutrienti, quell'insieme di processi che consentono la scomposizione degli alimenti introdotti in sostanze veicolabili dal sangue e utilizzabili dalle cellule nei diversi tessuti.

La porzione principale di questo apparato è l'intestino, che si presenta come un lungo tubo, andando dalle labbra, punto in cui si introducono in condizioni normali i cibi, all'orifizio dell'ano, punto in cui vengono eliminate le scorie non utilizzabili.

All'intestino, che ospita nella sua parete diverse popolazioni di ghiandole esocrine, vanno aggiunti organi ghiandolari che in esso immettono le loro secrezioni; si tratta delle ghiandole salivari, del fegato e del pancreas.

## Cavità orale

La cavità orale è delimitata dalle arcate dentali; dal palato che la separa dalle fosse nasali e dal pavimento della bocca, (costituito da un solo muscolo, il miloioideo); ospita un organo muscoloso, la lingua, importante per il senso del gusto, che si inserisce sull'osso ioide. Tutta la cavità orale è rivestita di mucosa. Un ruolo importante è svolto dai denti. Le pareti della cavità orale, costituite dalle guance, contraendosi favoriscono la progressione del bolo verso la faringe. La cavità è mantenuta umida da cellule che producono muco e dalle ghiandole salivari che producono la saliva. Nella saliva sono contenuti enzimi digestivi come la ptialina, importante per l'azione che esercita sugli amidi; e inoltre il lisozima, un enzima ad attività antibatterica.

## Faringe

È un organo in comune tra apparato digerente e apparato respiratorio. Essa possiede pareti muscolari che facilitano la progressione del bolo alimentare ed eccetto la zona di contatto con le cavità nasali, è rivestita di mucosa simile a quella orale.

## **Esofago**

È la continuazione del canale digerente, dopo la faringe. È un organo tubolare che percorre il mediastino, dietro la trachea e davanti all'aorta, e che, dopo aver attraversato il diaframma (hiatus esofageo), sbocca nello stomaco. Ha una parete costituita da tre strati: due muscolari e uno sottomucoso; è rivestito di mucosa che si solleva in pliche che vengono poi distese dal passaggio del cibo.

## **Stomaco**

È il primo tratto di intestino addominale, che il cardias separa dall'esofago. Ha una tipica forma a bisaccia, con una grossa curvatura convessa a sinistra, e una piccola curvatura concava a destra.

Consta di un fondo, o recesso, che risale oltre il livello del cardias; di un corpo, ossia di una vasta porzione centrale; e infine della regione dell'antro, cui segue lo sfintere del piloro, che lo separa dal duodeno.

La mucosa gastrica si presenta sollevata in pliche per le contrazioni della tonaca muscolare. Altrimenti risulta distesa e rende visibili delle aree, dette fossette gastriche, sul cui fondo si trovano molte ghiandole.

## **Duodeno**

Dopo lo stomaco, l'apparato digerente riprende la forma di tubo. Il duodeno si trova dietro il peritoneo, è disposto a C e forma un'ansa in cui si adagia la testa del pancreas. La sua mucosa di rivestimento mostra un carattere nuovo: è provvista di sottilissime sporgenze dette villi intestinali. Importantissimi per l'assorbimento dei principi alimentari, i villi sono comuni a tutto l'intestino tenue. La parete consta di una mucosa, di una tonaca muscolare comprendente due strati, e di una tonaca sierosa solo sulla parete anteriore. Nel duodeno si trova la papilla di Vater, che deriva dalla confluenza del coledoco con il dotto pancreatico di Wirsung, attraverso la quale il chimo, cioè cibo che ha subito l'azione del succo gastrico, entra in contatto con la bile e con i succhi pancreatici.

## **Intestino tenue**

L'intestino tenue è detto anche intestino mesenterico, perché avvolto dal peritoneo e collegato alla parete posteriore dell'addome da una plicatura sierosa della stessa, il mesentere. Comprende due tratti: il digiuno e l'ileo.

I villi intestinali sono estroflessioni della mucosa. La loro presenza moltiplica la superficie di

contatto con il materiale contenuto nel canale digerente e disponibile per l'assorbimento dei nutrienti. Ogni villo ha un asse costituito da vasi sanguigni e linfatici, fondamentali per la funzione di assorbimento; è inoltre rivestito di un epitelio di cellule cilindriche dotate, sul versante che dà sul lume, di un insieme di microvilli, digitazioni che aumentano ancora la superficie disponibile per l'assorbimento e che insieme alle cellule produttrici di muco formano il cosiddetto orletto a spazzola.

## **Intestino crasso**

Il primo tratto di intestino crasso è costituito dal colon, suddiviso in quattro regioni: colon ascendente, colon trasverso, colon discendente e sigma (o colon sigmoideo); dove il tenue finisce, inserendosi ad angolo retto nel tratto iniziale del colon ascendente, troviamo la valvola ileocecale, che serve a impedire il reflusso del contenuto del colon nell'intestino tenue. L'inizio del colon è detto intestino cieco, e da esso prende origine l'appendice vermiforme (o appendice cecale) che possiamo considerare un diverticolo cavo comunicante col lume del cieco, ricca di tessuto linfoide.

## **Intestino retto**

È l'ultimo tratto del canale digerente e verso la fine presenta un insieme di fibre muscolari lisce che formano lo sfintere interno o involontario, mentre sull'orifizio cutaneo esterno, l'ano, vi sono fibre muscolari striate che costituiscono lo sfintere esterno volontario.

## **Fegato**

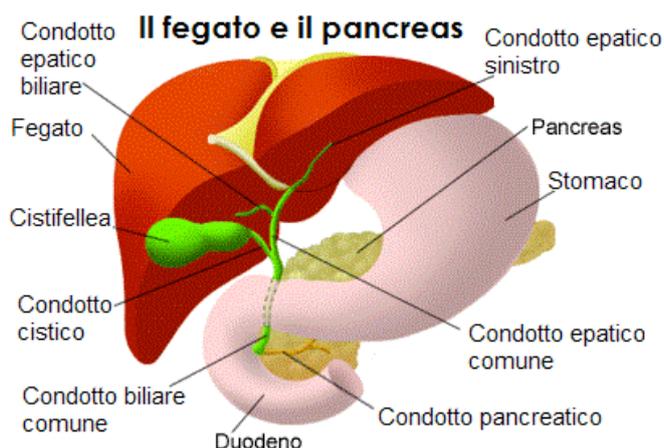
Situato nell'ipocondrio destro, il fegato è la ghiandola più grande dell'intero organismo e può essere considerato il laboratorio principale del metabolismo corporeo. È avvolto quasi interamente dal peritoneo e rivestito da una membrana fibrosa (capsula di Glisson); risulta suddiviso in lobuli al cui centro si trova una vena, detta appunto centrolobulare, che confluendo in vasi via via di maggior diametro viene a formare le vene sovraepatiche. A partire dalla vena centrolobulare si dispongono a raggiera i cordoni di cellule epatiche.

Le cellule epatiche, o epatociti, formano con le loro pareti delle semidocce che, accostate a quelle di altri epatociti, danno origine a canali detti capillari biliari perché in essi si riversa la bile prodotta dagli epatociti. Più capillari biliari confluiscono in dotti biliari fino a formare, per successive confluenze, due dotti distinti che si uniscono poi nel dotto epatico. In questo s'innesta il dotto cistico, che proviene dalla cistifellea o colecisti. Dopo di che i secreti provenienti dal dotto epatico e

dalla colecisti vengono convogliati al duodeno dal coledoco, che sbocca alla papilla di Vater. La colecisti è una sacchetta che funge da serbatoio e concentra la bile prodotta costantemente dagli epatociti.

Il fegato è diviso in un lobo destro e in un lobo sinistro dal solco anteroposteriore visibile sulla faccia superiore dell'organo. La faccia inferiore invece presenta due solchi

paralleli (fosse sagittali) riuniti da un terzo solco, detto solco trasverso; nell'insieme si viene a disegnare una sorta di H che delimita altri due lobi epatici: il lobo quadrato e il lobo caudato. Al solco trasverso corrisponde l'ilo del fegato, che costituisce il punto d'ingresso della vena porta e dell'arteria epatica e di uscita dei dotti biliari.



## Pancreas

l'altra grossa ghiandola extraintestinale che fa parte dell'apparato digerente almeno per la sua componente esocrina: secerne infatti molti enzimi digestivi. Il pancreas si trova in posizione retroperitoneale (cioè il peritoneo gli passa davanti e non lo riveste) ed è separato dallo stomaco, che gli sta davanti e dalla cavità virtuale detta retrocavità degli epiploon.

È grossolanamente suddivisibile in una testa che a destra si adagia nella "C" duodenale con un corpo e una coda, costituita dall'estremità sinistra che raggiunge la milza.

Le secrezioni pancreatiche si riversano nell'intestino percorrendo il dotto di Santorini e il dotto di Wirsung, sfociando nella papilla di Vater in prossimità del duodeno. Nel corpo e nella coda, soprattutto, sono rappresentate in gran numero le isole di Langerhans che fanno parte del pancreas endocrino, il quale appartiene al sistema endocrino.

## Peritoneo

È la membrana sierosa composta dal mesotelio che avvolge quasi tutto il canale digerente e tappezza la cavità addominale; riflettendosi sugli organi addominali forma i mesi, ossia le pliche in cui decorrono i vasi e i nervi a quelli destinati.

# LA DIGESTIONE DEGLI ALIMENTI

L'apparato digerente è la meraviglia del corpo umano.

In pieno stato di normalità funzionale dispone di tutti i mezzi meccanici, chimici ed elettrici per la trasformazione e tramutazione del cibo ingerito in sostanze vitali per il mantenimento e lo sviluppo delle cellule d'origine.

La sua azione inizia in bocca con la triturazione degli alimenti prodotta dai denti e con l'impasto del cibo grazie all'intervento della saliva ed al ripetuto rimescolamento da parte della lingua. In bocca inizia il primo atto della digestione. Ciò è dato dall'apporto enzimatico della saliva, che viene prodotta da determinate ghiandole, le quali, per la maggior parte sono rappresentate dalle parotidi, dalle sottolinguali e dalle sottomascellari.

La saliva è costituita essenzialmente per il 98,7% da acqua, per lo 0,8% da sostanze inorganiche e per lo 0,5% da sostanze organiche.

Nelle sostanze inorganiche si annoverano i cloruri, i bicarbonati, i solfati e i fosfati. I cloruri sono attivatori dell'amilasi, mentre i bicarbonati, i solfati e fosfati, costituiscono un sistema tampone per mantenere il pH (grado di acidità) salivare vicino alla neutralità.

Tra i costituenti organici troviamo la mucina, l'albumina e numerosi enzimi dei quali il più importante è rappresentato dalla ptialina.

La mucina ha una proprietà saponificatrice e lubrificante e data questa caratteristica, agevola lo scorrimento del bolo alimentare, anche come protettore della mucosa gastrica dall'eventuale eccedenza di acido cloridrico e di pepsina che potrebbero attaccarla.

Se si vuole evitare eventuali ulcere allo stomaco, sarebbe consigliabile insalivare molto il cibo masticato.

La ptialina, che è il più importante enzima salivare, ha la proprietà di aggredire l'amido e di trasformarlo in destrina e maltosio. La sua azione continua nello stomaco finché non viene inattivata dall'acido cloridrico. Come già detto il pH della ptialina è pressoché neutro, per tale ragione la sua azione si esplica felicemente sull'amido convertendolo in zucchero.

L'amido contenuto nelle patate, nel pane, nella pasta, nel riso, non può venire utilizzato dall'organismo se prima non viene elaborato dalla ptialina. Il proseguo della digestione avviene nell'intestino tenue. Possono fare eccezione certi liquidi come l'acqua, i sali minerali, le vitamine e il glucosio poiché sono capaci di attraversare la mucosa intestinale senza subire lo specifico processo digestivo.

Durante un pasto sarebbe consigliabile non bere bevande né acqua per non diluire i succhi gastrici e alterare il processo digestivo del bolo alimentare.

## LA DIGESTIONE GASTRICA

Dopo aver subito in bocca la prima elaborazione con il movimento di deglutizione coadiuvato dalla lingua, il cibo è spinto nell'esofago, il quale, come già detto in precedenza è quel tratto di tubo digerente che unisce la bocca allo stomaco.

Le sue pareti sono costituite da due strati di fibre muscolari lisce, la cui funzione è di produrre movimenti peristaltici per spingere nello stomaco il bolo alimentare ingoiato.

Lo stomaco può ricevere quasi un litro o litro e mezzo di cibo solido, mentre come già detto in precedenza, l'acqua e gli altri liquidi lo attraversano appena inghiottiti.

Nello stomaco si realizzano varie funzioni senza le quali non avverrebbe il processo nutritivo.

La prima funzione è il rimescolamento degli alimenti e la liquefazione degli stessi, tutto questo grazie alle contrazioni muscolari dello stomaco che, in un minuto, si ripetono per ben tre volte.

Questa prima funzione, ossia il rimescolamento del cibo, è coadiuvata da una seconda funzione che simultaneamente inizia non appena il bolo alimentare è entrata nello stomaco, essa è data dalla secrezione dei succhi gastrici, prodotta da quei trentacinque milioni di ghiandole.

Ognuno di questi succhi gastrici è relativamente specifico al cibo ingerito. Di essi, data la primaria funzione, è bene citarne il nome: la pepsina, enzima incaricato della demolizione delle sostanze proteiche insolubili trasformandole in sostanze solubili; la reunitina o chimosina, enzima responsabile della coagulazione del latte permettendogli in tal modo una maggiore permanenza nello stomaco, affinché le sue proteine possano essere attaccate dalla pepsina; la mastrolipasi, che scinde i lipidi in acidi grassi e glicerina; l'acido cloridrico, che, oltre ad essere un attivatore è uno dei componenti principali del succo gastrico perché impartisce e regola nell'ambiente dello stomaco quell'acidità essenziale e necessaria all'azione della pepsina, inoltre serve a sterilizzare la massa alimentare. La mucina oltre alla sua azione lubrificante del chimo, cioè dell'impasto di cibo avvenuto nello stomaco, svolge un'azione protettiva della mucosa gastrica dall'azione dell'acido cloridrico e da quella della pepsina che, per natura detersiva e corrosiva, potrebbero digerire lo stomaco stesso.

Un ormone, la secretina gastrica, è liberata dalla mucosa pilorica quando questa viene a contatto con il chimo gastrico acido.

## LA DIGESTIONE INTESTINALE

La digestione è il risultato della complessa funzione del tessuto intestinale del tenue, la cui superficie tessutale è costituita da duplicature della mucosa (pieghe) e dai villi, piccoli e spessi filamenti che vanno via via diradandosi raggiungendo l'intestino crasso.

Ogni villo è costituito da cellule epiteliali o esterne e da tessuto reticolare contenente elementi contrattili in cui sono presenti vasi sanguigni, linfatici e fibre nervose oltre ad una miriade di ghiandole che secernono muco e succo mesenterico, ossia enzimi che associati a quelli prodotti dal pancreas e dal fegato nella funzione di mescolanza della chilificazione, completano il meraviglioso processo di digestione dando origine al "chilo".

Una volta che il chimo, il prodotto della lavorazione dello stomaco, ha raggiunto il duodeno, s'incorpora la bile che essendo alcalina, ne neutralizza l'acidità. Oltre a questa funzione di regolazione e all'azione antiputrida ed eccitatrice della peristalsi intestinale, la funzione della bile è di emulsionare i grassi per facilitare l'attacco da parte della lipasi, ossia da quel processo enzimatico che promuove e catalizza la scissione dei gliceridi in acidi grassi e glicerina.

Il prodotto chimifero, già in via di chilificazione, s'incorpora con il succo pancreatico nel quale sono presenti tre enzimi importanti:

1° l'amilasi o amilopsina che trasforma l'amido in maltosio, il quale sarà poi trasformato in glucosio;

2° la lipasi che scinde in grassi e glicerina e acidi grassi, come già accennato;

3° la tripsina che è elaborata dal pancreas sotto forma di tripsinogeno, si trasforma in tripsina per effetto dell'azione dell'enterochimosi la quale è un enzima presente nella mucosa intestinale e nel succo enterico.

Il succo enterico o intestinale, proprio del tratto di tubo dell'intestino tenue, è dato dalla erepsina che, insieme alla tripsina, completa la digestione di sostanze proteiche portandole alla natura di amminoacidi. Gli altri enzimi del succo enterico sono la maltasi, la invertasi e la lattasi, le quali completano la scissione dei glucidi trasformandoli in glucosio.

Dopo aver subito il travaglio gastrico, ossia il passaggio nello stomaco e nell'intestino, gli alimenti vengono trasformati in glucosio, amminoacidi, acidi grassi e glicerina, sostanze essenziali per la vita del tessuto cellulare del corpo.

Nell'intestino si produce anche parecchio sapone, perché vi si combinano le sostanze alcaline con gli acidi grassi.

L'azione schiumogena di questo sapone rende spumoso il cibo, sicché questo presenta la massima superficie al processo digestivo.

Tutti gli alimenti vengono dunque trasformati nelle sostanze essenziali alla vita: glucosio, amminoacidi, acidi grassi e glicerina.

Gli acidi e la glicerina sono assorbiti dai villi e immessi nel sistema dei vasi linfatici.

Il glucosio e gli amminoacidi, che filtrano attraverso la parete intestinale, sono raccolti nel circolo sanguigno e portati al fegato.

Gli amminoacidi immessi nel sangue sono captati dalle cellule dell'organismo secondo il loro bisogno.

Una combinazione di amminoacidi sarà necessaria per la fabbricazione delle cellule dei capelli e dei peli, un'altra per la pelle, un'altra per i reni, etc.

Ogni cellula sa quello che le occorre : ciascuna sceglie, con infallibile discernimento, la precisa combinazione di amminoacidi che occorre per la sua esistenza.

Quando l'intestino tenue ha compiuto il suo lavoro i residui liquidi passano nell'intestino crasso (detto anche colon), lungo circa un metro e settanta.

L'intestino crasso è il regno dei microbi.

E' lungo 1,4 metri e largo circa 7 cm.

Compito principale dell'intestino crasso è di estrarre l'acqua e di rassodare i rifiuti.

L'intestino crasso è un organo piuttosto pigro, che impiega da dieci a venti ore per compiere la sua funzione.

Ha un'enorme popolazione batterica : questi batteri fabbricano alcune vitamine, gli acidi grassi e decompongono le proteine che possono essere sfuggite ai precedenti processi digestivi.

Questi batteri traggono nutrimento dal flusso di cibo digerito e ci aiutano a sopravvivere : digeriscono le fibre alimentari e producono sostanze preziose per l'uomo, che entrano in circolo nel corpo attraverso la parete intestinale.

I batteri producono inoltre diverse sostanze che scaricano nell'intestino tra cui l'idrogeno e il metano che l'uomo espelle sotto forma di flatulenza.

Gli ultimi rifiuti, che sono poi espulsi dall'organismo, non contengono praticamente alcun residuo alimentare utile : il corpo umano è una macchina di tale efficienza, da utilizzare quasi interamente ciò che viene ingerito.

A proposito di feci...

Devono essere pastose, non troppo dure, non troppo morbide. Circa la metà delle feci che evacuiamo è costituita da batteri essenzialmente morti che hanno svolto una funzione nel processo della digestione. Le feci dovrebbero galleggiare lievemente, se questo non avviene e sono troppo chiare, può essere un problema di bile. Se sono nere e pesanti, occorre correggere l'alimentazione e normalizzare la digestione con tisane, erbe o cloruro di magnesio. Il colore normale è marrone;

l'odore deve essere contenuto.

## **PERCORSO DEL CIBO, PH E TEMPI DI TRANSITO**

Il tempo di permanenza del cibo, o chimo alimentare, nelle varie zone dell'apparato gastrointestinale dipende dalla digeribilità del cibo stesso (tipo, o combinazioni alimentari) e da fattori personali quali: durata della masticazione, stato degli organi e stato mentale o psicologico (stress, fretta, tristezza...)

Questi tempi sono inoltre rallentabili da cibi e bevande ghiacciati, ed accelerati dalla caffeina, perciò va sempre tenuto presente che le cifre che seguono sono indicative, personali e variabili.

Inoltre è importante capire che i pasti non si susseguono nell'intestino come i vagoni di un treno, ma si accavallano, si sorpassano, si mescolano e pertanto, per essere sicuri di aver eliminato la totalità dei pasti di una giornata, bisogna aspettare circa tre giorni.

- Nell'esofago (dalla bocca allo stomaco) : da 10 a 60 secondi, pH 6,5
- Nello stomaco (dall'esofago all'intestino): da 10 min a 1, 2 0 3 ore a seconda della digeribilità del cibo e soprattutto della complessità delle combinazioni alimentari. Per esempio una semplice insalata, ingerita da sola e ben masticata, passa in circa 6 min; i grassi animali richiedono da 2 a 3 ore. pH da 1,5 a 7
- Nell'intestino tenue (dal duodeno alla valvola ileocecale) da 3 a 4 ore. Il pH nel duodeno è neutro o leggermente alcalino, tra 7 e 9. Nell'intestino tenue rimane essenzialmente neutro tra 7 e 8.
- Nell'intestino crasso (dalla valvola ileocecale all'ano) da 6 a 20 ore. Il ph varia nel percorso dei cibi: pH ne colon ascendente 6; pH nel trasverso 7-8; pH nel discendente 8

In una persona sana i tempi di transito possono variare da 9 a 24 ore. Più la persona è sana e si alimenta correttamente, più i tempi saranno brevi.

## EQUILIBRIO ACIDO-BASE

Il nostro organismo tende sempre ad una precisa omeostasi, che andrebbe mantenuta tale per non causare disturbi, ad esempio se i valori di ferro o glicemia scendono troppo, provocano stanchezza.

Ma se il disquilibrio colpisce altri fattori, ancora più importanti, i danni possono essere ben maggiori, mettendo addirittura in pericolo la vita dell'individuo. Il pH del sangue è uno di questi. Questo valore deve mantenersi tra il 7,37 e 7,42.

Il tessuto connettivo è fondamentale per il controllo di quest'equilibrio in quanto può accumulare buone quantità di alcali, per far fronte alla neutralizzazione acida.

Funzionando da riserva, ed essendo a stretto contatto con il sangue, in caso di eccessiva acidità, i tessuti saturi di sostanze acide provocano l'acidosi tissutale. La causa principale di quest'acidosi è l'introduzione, da parte del cibo, di sostanze di questo tipo. A lungo termine i rischi a cui si va incontro possono essere a carico dell'apparato scheletrico ma anche organico e nervoso. Lo squilibrio stimola in modo eccessivo le ghiandole endocrine, il sistema simpatico, vengono attivati processi infiammatori, rende la persona agitata, ansiosa e soggetta ad affaticamento. Avviene il contrario in caso di terreno alcalino che agisce stimolando il parasimpatico.

L'acidosi può influenzare negativamente tutte le nostre funzioni; alcune sciatalgie dipendono dall'irritazione determinata da micro cristalli dovuti ad acidosi. Una dieta alcalinizzante può, a lungo termine, farla sparire.

Se questa invece si verifica a livello intestinale gli enzimi non riescono a svolgere completamente la loro attività su carboidrati e lipidi, provocando fermentazioni e perossidazioni, con una maggior produzione di sostanze acide e tossine.

Il giusto pH consente il corretto svolgimento di tutte le funzioni organiche, tanto che l'organismo sacrifica delle sue sostanze pur di mantenerlo costante.

Viviamo bene in un terreno leggermente alcalino e l'ingresso di elementi acidificanti è tollerato, poiché tamponato dalle riserve necessarie per rallentare la presenza di acidi.

Per contrastare l'azione acida, esogena (data dagli alimenti), o endogena (provocata dal catabolismo cellulare), corrono in nostro soccorso la respirazione, in maniera limitata, e alcuni sali come calcio e sodio sotto forma di bicarbonato.

Il maggior produttore di bicarbonato di sodio è il pancreas, che ne tiene grandi quantità per tamponare il chimo che esce dallo stomaco e assicurare un ambiente alcalino dove si possono svolgere le regolari funzioni digestive, sempre che le quantità non superino le possibilità tampone del bicarbonato. In caso di prolungata acidosi, il corpo necessita di altri aiuti facendo intervenire il calcio, la cui presenza circolante non è sufficiente, costringendo l'organismo ad attingere alle sue

riserve (lo scheletro). Se si tratta di una condizione passeggera il prestito sarà momentaneo, avverrà diversamente se la situazione di acidosi permane, la nostra struttura ossea avrà ripercussioni piuttosto serie, andando incontro a perdite di minerali, la cui causa primaria è l'osteoporosi.

Non è certo il consumo di latte che risolverà il problema come si era convinti diverso tempo fa, la soluzione migliore potrebbe essere nel risalire alla causa, ovvero un'eccessiva acidosi dovuta dal cibo. Riducendo gli elementi acidificanti, bilanciando l'alcalinità potremo aver risolto il problema senza ricorrere a medicine sgravando i reni da un ulteriore lavoro.

I principali sintomi dell'acidosi possono manifestarsi in: affaticabilità specie mattutina, tendenza alla sudorazione, pallore, freddolosità, stanchezza, alitosi, emicranie, ansia, osteoporosi, invecchiamento precoce, aumento dell'appetito incontenibile con crisi bulimiche, iperacidità gastrica, stitichezza, leucorrea, cervicalgie, predisposizione alle malattie da raffreddamento con sinusite e bronchite.

Facendo un rapido esame della propria dieta giornaliera vedremo che la maggior parte dei cibi che mangiamo è acidificante mentre una dieta alcalinizzante potrebbe far risentire positivamente le varie patologie. L'uso eccessivo di proteine è tra i motivi più importanti dell'acidosi tissutale.

Se volessimo cambiare e seguire una dieta alcalinizzante dovremmo aumentare la quantità di verdure. Anche l'assunzione di frutta dovrebbe aumentare, tenendo però conto di due problemi.

1. Dal punto di vista delle combinazioni alimentari la frutta non va molto d'accordo con gli altri cibi, per cui l'ideale sarebbe consumarla da sola, eccezione fatta per mele e ananas.
2. Non sempre ha una reazione alcalina.

Tutta la frutta è composta da acidi deboli che vengono velocemente ossidati dall'azione dei polmoni, formando acido carbonico che si combina con sodio e potassio dando origine a carbonati (di sodio e potassio) e sostanze alcaline. Individui magri e freddolosi hanno un organismo che in determinati periodi non riesce a metabolizzare correttamente questi acidi deboli che restano tali, demineralizzando i soggetti.

Questo avviene prevalentemente in inverno e nella prima parte della giornata, a metabolismo ancora acido. Al contrario, persone più in carne e meno freddolose ne beneficeranno, riuscendo ad avere un'azione purificatrice e fluidificante del sangue.

Il ritmo acidosi-alcalosi è ciclico.

Durante il giorno la matrice, cioè la trama in cui sono localizzate le nostre cellule accumula acidi.

Durante la notte elimina gli acidi e tende all'alcalosi. Il corpo la notte guarisce.

## **Come controllare il nostro stato di acidosi.**

Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine, che può essere eseguito facilmente da chiunque. Basta procurarsi in un misuratore del pH (cartina di tornasole) venduta sotto forma di stiks (striscioline) o di rotolini di carta speciale. Si misurano le seconde urine del mattino (le prime sono sicuramente acide) almeno altre due volte nell'arco della giornata

Bisogna ripetere questa misurazione per 7 giorni perché l'acidosi è molto variabile, dipende anche da come mangiamo la sera prima.

A livello Naturopatico consideriamo il valore del pH delle urine:

- 1 molto elevato (acidosi forte) da 5.5 in giù
- 2 nella media (acidosi media) da 5.5 a 6
- 3 buono da 6 in su ma non oltre 7
- 4 perfetto 6.5

Esempio di alimentazione acidificante:

Un'alimentazione "a caso" con cornetto e cappuccino a colazione, un tramezzino o anche pasta a pranzo e proteine di sera è certamente un'alimentazione acidificante. Anche i bambini sono ormai in acidosi a causa delle varie merendine che sostituiscono del tutto frutta e yogurt.

Bisognerebbe cambiare la dieta e orientarsi verso un'alimentazione vegetariana o almeno parzialmente vegetariana, possibilmente avendo cura di documentarsi in modo corretto ed approfondito

Più che introduzione di alimenti acidi è più corretto definire alimenti che una volta metabolizzati generano una quantità di acidi a livello tissutale elevata. Il limone è molto acido ma gli acidi organici che contiene sono assimilati e trasformati in anidride carbonica che viene esalata; per contro l'alto contenuto di minerali alcalini in ultima analisi alcalinizza l'organismo.

Va da sé che la raffinazione delle farine e la coltivazione intensiva di cereali danno origine ad alimenti poveri di minerali, quindi con un potere alcalinizzante basso, sono sbilanciati verso una generazione di acidità metabolica.

I cibi raffinati, la poca verdura e frutta nell'alimentazione sono la causa primaria.

Non occorre (anzi non si deve) eliminare tutte le sostanze acidificanti, ma solo equilibrarle con le altre, evitando le più dannose.

<b>ALIMENTI ACIDIFICANTI</b>	
• Pesce	• Carne
• Formaggi	• Uova
• Grassi animali	• Cereali
• Fragole, mirtilli e prugne	• Bietole e spinaci
• aceto	• Caffè, tè, cioccolata, cacao,
• Condimenti	• Alcolici
• Prodotti da forno di pasticceria	• Spezie
• Pizza	• Zucchero raffinato, dolcificanti artificiali
• Burro	• Oli idrogenati
• Fritti	• Confetture con zucchero bianco

<b>ALIMENTI ALCALINIZZANTI</b>	
• Frutta secca: mandorle, nocciole, e uva	• Sesamo
• Verdura	• Patate
• Castagne	• Yoghurt magro
• Prodotti caseari	

E per contrastare l'acidificazione corporea non dimentichiamo di bere acqua! Tutti dobbiamo bere un quantitativo sufficiente di acqua o tisane, circa 1,5 litri, limitando il più possibile tè, caffè e alcolici che sono tutti alimenti fortemente acidificanti

L'attività fisica migliora l'apporto di ossigeno e promuove il rilascio di acido carbonico sotto forma di anidride carbonica.

## LA TRADIZIONE DELLA MEDICINA CINESE

La nostra dieta è basata sulla divisione degli alimenti nelle categorie che ho citato prima, proteine, carboidrati, grassi ecc., ma per qualcuno questo non conta, ma analizza il cibo a livello energetico, vediamo cosa dice la MTC al riguardo, ancora oggi dopo 5000 anni.

Le radici dell'alimentazione secondo i cinque elementi si trovano nella dottrina cinese dell'alimentazione che insieme all'agopuntura, ai farmaci, ai massaggi e al movimento fisico costituisce il patrimonio della MTC.

### Principi della dietetica cinese

La dietetica tradizionale cinese parte dall'osservazione attenta dell'interazione cibo-organismo, per dedurne le immense possibilità preventive e curative. I cibi vengono studiati nelle loro caratteristiche di natura (l'effetto termico che il cibo esercita una volta ingerito), sapore/odore, colore, forma, vitalità e in tutti gli effetti che producono singolarmente o combinati fra loro sul nostro corpo. Proprio perché attenta alla sintonia e all'armonia fra tutti gli elementi del cosmo, la Medicina Cinese considera importanti anche le scelte spontanee di alcuni cibi, che possono riflettere il particolare equilibrio energetico interno.

I nostri antenati d'altra parte usavano proprio il loro istinto per scegliere di cosa nutrirsi e cosa eliminare dalla loro dieta. Probabilmente anche agli albori della fitoterapia le piante medicinali venivano scelte con gli stessi criteri. Non a caso esiste una stretta correlazione nella Medicina Tradizionale Cinese fra dietetica e fitoterapia. Un detto molto celebre fra i medici cinesi recita "cura con le medicine, guarisci con i cibi". Si pensi che il primo "farmaco" della storia cinese fu il vino ricavato dai cereali: di ciò resta traccia anche nell'ideogramma che significa "medicina", che contiene l'immagine stilizzata di una fiasca di vino.

Dal punto di vista della Medicina cinese, l'alimentazione, insieme alla respirazione, sono le due fonti dell'energia acquisita che permette al nostro corpo di svilupparsi e di vivere. Ciò che mangiamo e l'aria che respiriamo entrano dunque intimamente a fare parte di noi stessi.

Se ciò che mangiamo (farmaci inclusi) diventa parte di noi, è logico pensare che, nel medio-lungo periodo, attuando precise scelte alimentari noi possiamo modificare profondamente il nostro organismo. Da questa intuizione nasce la consapevolezza del potere terapeutico della dieta, intesa come un regime programmato di alimentazione.

Anche nell'impiego pratico della dietetica, la Medicina Cinese segue il principio dell'armonia fra uomo e cosmo. La scelta dei cibi per essere di giovamento deve seguire le stagioni, anche perché, studiando la natura e i sapori degli alimenti, scopriamo che ogni stagione ci offre proprio le giuste

combinazioni di qualità necessarie per affrontare il suo clima e per preparare le energie del nostro corpo alla stagione che verrà. Allo stesso modo in cui una dieta armoniosa ci mantiene in equilibrio, una scelta appropriata di cibi può correggere uno squilibrio energetico.

Anche nelle nostre tradizioni, pur lontane dalle teorie della Medicina Cinese, troviamo questo tipo di indicazioni. Per esempio il "vin brulé", consigliato dai bisnonni in caso di esposizione al freddo e all'umidità: secondo i cinesi è un alimento caldo e piccante, ha quindi una natura e un sapore adatti per fare sudare e per fare così espellere il freddo dal nostro corpo. Il latte col miele per le tossi secche funziona umidificando le vie respiratorie con due alimenti dolci che hanno proprio un tropismo energetico (altra qualità del cibo studiata dalla dietetica cinese) per i polmoni. L'uso del caffè forte per calmare alcuni tipi di cefalea è anch'esso patrimonio della nostra tradizione.

Gli esempi riportati, in realtà, dal punto di vista della Medicina Cinese sarebbero già delle prescrizioni farmacologiche, perché alimenti quali alcool, latte, spezie, caffè sono considerati energeticamente molto potenti e quindi da usarsi solo in presenza di squilibri energetici. Pensiamo quanto spesso noi usiamo questi cibi in eccesso e proviamo ad immaginare gli sconvolgimenti che questo consumo può provocare nei nostri equilibri!

I normali alimenti possono influenzare profondamente, anche se lentamente, la nostra salute nel bene e nel male. Le caratteristiche proprie di ogni cibo possono essere utilizzate come tali o modificate adottando i metodi di preparazione adeguati.

Non per utilizzare cibi esotici ma per sfruttare concetti e modi di pensare della medicina cinese per classificare cibi e prodotti nostrani secondo un sistema che funziona da secoli. Alla base c'è una concezione energetica, che soppesa l'alimento in tutte le sue caratteristiche, senza valutarne solo calorie, vitamine e contenuto di nutrienti.

Per capire come mai gli alimenti vengano giudicati in base al gusto, all'effetto termico e al contenuto di Qi, bisogna capire come funziona l'alimentazione per la MTC, conoscendo alcuni concetti base, come yin e yang e il "triplice riscaldatore".

Il primo aspetto importante è il Qi, o energia, parola che rende giustizia solo in parte alla complessità dei significati in esso racchiusi. Nell'organismo umano vi sono diversi tipi di Qi che hanno le funzioni più disparate e di volta in volta, prevale un aspetto piuttosto che un altro.

L'aspetto dinamico ed energetico del Qi è in primo piano quando deve riscaldare, muovere e proteggere, al contrario le funzioni della trasformazione, della nutrizione e della conservazione presentano con maggiore evidenza l'aspetto materiale e sostanziale.

Il Qi deve essere prodotto dai "tre riscaldatori" che non hanno solo questo importantissimo compito ma il ruolo decisivo nella digestione e nel metabolismo dei cibi. Intendiamo con il triplice riscaldatore un organo senza forma, un'unità funzionale composta da diversi elementi con compiti

specifici, che noi occidentali assegniamo a precisi organi anatomici.

Come dice il nome vi sono tre riscaldatori: uno superiore, al quale appartengono le funzioni del cuore e dei polmoni; uno centrale, che comprende milza, pancreas e stomaco; uno inferiore costituito dai reni.

Tutti ricaviamo energia da due fonti:

- Energia post-natale, che assumiamo quotidianamente, dal primo vagito all'ultimo respiro, sotto forma di cibo e aria
- Energia prenatale, ereditata dai nostri genitori, scorta limitata alla quale attingiamo per tutta la vita. Questa provvista energetica si costituisce al momento del concepimento, dall'incontro dell'ovulo materno con lo sperma paterno e viene nutrito nel corso della gravidanza attraverso il sangue della mamma. Dopo la nascita non abbiamo più possibilità di accrescere questa energia, possiamo solo gestirla in modo oculato. Nel corso della vita si consuma inesorabilmente, poiché rappresenta una sorta di scintilla necessaria per tutti i processi di trasformazione che avvengono nel corpo. Essendo i responsabili diretti possiamo scegliere se incenerire in breve tempo questa preziosa energia con uno stile di vita eccessivo e autodistruttivo e con una cattiva alimentazione, oppure se averne un poco alla volta per molto tempo grazie a uno stile di vita corretto, un'alimentazione sana e regolare e riposo sufficiente, per poter vivere in buona salute e a lungo. Nel momento in cui smettiamo di mangiare, il nostro fabbisogno di energia deve essere coperto utilizzando le riserve, che per la medicina cinese non sono costituite dai cuscinetti adiposi di cui tutti faremmo a meno ma, sempre, dalla preziosa energia prenatale.

Per questo motivo nella medicina cinese non è contemplato il digiuno.

Con il cibo avremo la possibilità di assumere più Qi possibile. Ma quali sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di Qi?

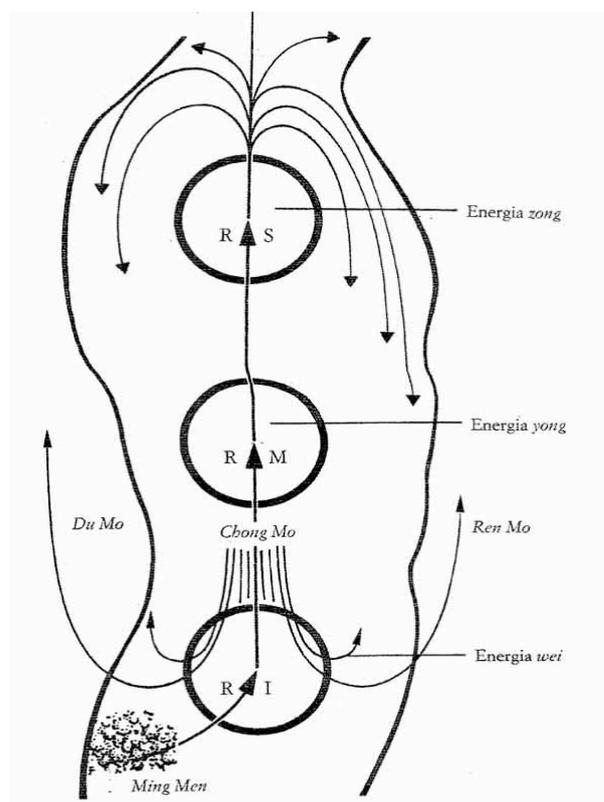
Decisivo per determinare il contenuto di Qi di un alimento è il funzionamento del sistema digerente. Solo quei cibi che alimentano e conservano il fuoco della digestione nel riscaldatore principale sono, nel senso della MTC, dei cibi sani. Per rafforzare questo fuoco una pietanza deve dare sostegno sufficiente alle funzioni di milza, pancreas e stomaco in modo che ci sia bisogno il meno possibile di alimentare quel fuoco dal riscaldatore inferiore. Le pietanze costituite da cibi freschi e poco lavorati, verdure, cereali, pesce, tofu e in minima parte carne, preparati in modo da essere facilmente digeribili, sono quelli che più di tutti corrispondono a questo ideale.

## IL TRIPLICE RISCALDATORE

Il triplice riscaldatore è uno degli aspetti più ambigui della medicina cinese ed è stato soggetto di discussioni e controversie per secoli.

Ufficialmente è uno dei 6 visceri ma i medici cinesi hanno sempre discusso sulla sua natura e in particolare che abbia o no una forma, cioè se sia un organo reale o una funzione.

*“Il triplice riscaldatore è l'ufficiale incaricato all'irrigazione e controlla i passaggi dell'acqua”*



La sua funzione è quella di ricevere i cibi e le bevande, digerirli e trasformarli, trasportare il nutrimento ed espellere i rifiuti, questo in relazione alla Wei Qi nel Riscaldatore superiore, alla Ying Qi del riscaldatore Medio e ai liquidi corporei nel riscaldatore Inferiore.

Né “il Perno Spirituale” è scritto: *“L'essere umano riceve il Qi dagli alimenti, gli alimenti entrano nello stomaco, quindi si diffondono ai polmoni, ai 5 organi e ai 6 visceri, la parte pura va alla Ying Qi e la parte impura alla Wei Qi”*

Più semplicemente il Triplice riscaldatore controlla i movimenti dei vari tipi di Qi, ai vari stadi di produzione dell'energia, assicurando in particolare che i vari tipi di Qi siano fatti uscire senza ostacoli; è una via di passaggio a tre livelli che contribuisce alla produzione della Wei Qi e della Ying Qi dopo la separazione dei cibi in una parte pura e una impura e all'espulsione dei liquidi.

Il riscaldatore superiore permette il passaggio della Wei Qi dirigendola ai polmoni, il Riscaldatore Medio permette il passaggio della Ying Qi, dirigendola a tutti gli organi, il Riscaldatore Inferiore permette il passaggio dei liquidi corporei inviandoli alla vescica.

*“il triplice riscaldatore è la via del cibo e delle bevande, l'inizio e la fine del Qi”*

Il riscaldatore superiore, situato dal diaframma in su, controlla la ricezione ma non l'espulsione, il riscaldatore medio, che si trova tra diaframma e ombelico, la frammentazione e l'omogenizzazione dei cibi e delle bevande e il riscaldatore inferiore, sotto l'ombelico, l'espulsione ma non la ricezione.

### *E' come nebbia*

Il processo fisiologico principale del riscaldatore Superiore è quello della distribuzione dei liquidi in tutto il corpo da parte dei Polmoni, sotto forma di fine vapore. Per questa ragione è paragonato a una “nebbia”

Ne il perno spirituale è scritto : *“il Riscaldatore Superiore si apre all'esterno, sparge i cinque sapori delle essenze dei cibi, umidifica e si diffonde nella pelle, riempie il corpo, ed è come nebbia”*

### *E' come una camera di fermentazione*

I principali processi di questa parte sono la digestione, il trasporto dei cibi e delle bevande (frammentazione ed omogenizzazione) e il trasporto dei principi nutritivi estratti dai cibi a tutte le parti del corpo. Per questo è paragonato ad una camera di fermentazione, una “pozza di fango” o un “calderone che bolle”, *“il riscaldatore medio è situato nello stomaco, riceve il Qi, espelle i rifiuti, vaporizza i liquidi corporei, trasforma le essenze raffinate dei cibi e si connette in alto con i polmoni”*

### *E' un canale di scolo*

Il principale processo fisiologico del Riscaldatore inferiore è quello di separazione delle essenze dei cibi in una parte pulita e una sporca, specialmente dei liquidi e facilita l'escrezione dell'urina, per questo motivo è paragonato ad un canale di scolo.

*“I cibi e le bevande prima entrano nello stomaco, i prodotti di scarto vanno al Grosso intestino nel Riscaldatore inferiore che li fa colare verso il basso, espelle i liquidi e li trasmette alla Vescica”*

In conclusione, la divisione in tre parti del triplice riscaldatore è un compendio delle funzioni di tutti i visceri (compresi polmoni e milza) nel loro lavoro di ricevere, digerire, trasformare, assorbire, nutrire ed espellere. Gli organi in ciascuna divisione non sono separati dai tre riscaldatori stessi.



## **Yin Yang**

La teoria dello Yin-Yang è il concetto più importante e caratteristico della MTC. Tutta la fisiologia, la patologia e la terapia della medicina cinese possono essere ricondotti allo Yin-Yang. Questo concetto è molto profondo ma molto semplice, applicabile ai fenomeni della vita di tutti i giorni.

Lo Yin e lo Yang rappresentano qualità opposte ma complementari, ogni “cosa” può essere se stessa e il suo contrario, dato che uno contiene la radice dell’altro e viceversa.

Nulla in natura, sfugge a questo concetto. Questa contrapposizione è ciò che scaturisce tutti i cambiamenti, gli sviluppi e i decadimenti delle cose. Ma l’opposizione è relativa, non assoluta, in quanto nulla è totalmente Yin o Yang. Errato dire che qualcosa è solo Yin o Yang perché questo è in relazione a uno specifico termine di confronto. Essi vivono in un equilibrio dinamico costantemente mutevole.

Strettamente interdipendenti, l’uno non può esistere senza l’altro. Ogni cosa contiene forze opposte che sono mutevolmente esclusive ma che dipendono l’una dall’altra.

Quest’equilibrio costante, mantenuto da un continuo aggiustamento dei livelli dei due, fa sì che in caso di sbilanciamento, uno agisca sull’altro, mutando le loro proporzioni in modo da raggiungere una nuova situazione di equilibrio, anche se vi sono quattro possibili situazioni di squilibrio per:

1. Preponderanza di Yin
2. Preponderanza di Yang
3. Debolezza di Yin
4. Debolezza di Yang

Quando è lo Yin a preponderare, induce una diminuzione di Yang, consumandolo. Quando è lo Yang a essere maggiore, consuma lo Yin.

Quando lo Yin è debole, lo Yang è in apparenza in eccesso, e quando lo Yang è debole, appare in eccesso lo Yin.

Questi concetti potrebbero sembrare simili, ma non è così.

E’ importante capire la differenza tra “preponderanza” di Yin e “debolezza” di Yang, determinando quale fenomeno è primario e quale è secondario.

In caso di preponderanza di Yin, questo è il fatto primario, l’eccesso di Yin consuma lo Yang. In

caso di debolezza dello Yang, questo il fatto primario, lo Yin è in apparente eccesso.

Può sembrare che lo Yin sia in eccesso ma è solo un fenomeno relativo alla deficienza dello Yang. Lo stesso si applica alla preponderanza dello Yang sulla debolezza dello Yin.

Essendo questi due elementi in continua mutazione, trasformandosi l'uno nell'altro, avremo l'estate che muta in inverno, il giorno in notte, la vita in morte, la felicità in tristezza, il caldo in freddo e così via.

E' un processo che possiamo osservare all'esterno di noi, nell'ambiente, ma anche dentro di noi, nel corpo.

Il ciclo dei cinque movimenti regola le cinque fasi principali del fenomeno di trasformazione continua dello yin e dello Yang nel tempo, nello spazio e nel nostro organismo.

### **Il ciclo dei cinque movimenti:**

Tutto ciò che esiste è energia, andando incontro a cinque processi di trasformazione in un ciclo che vede un continuo ininterrotto passaggio dello Yin nello Yang e viceversa. Ognuno dei cinque corrisponde ad un momento ben preciso del ciclo Yin Yang.

La crescita dello yin che sale verso lo yang, proprio del movimento Legno, rappresentato dall'albero e dalla sua spinta verso l'alto, è l'energia del germoglio che buca il seme e crescendo si sviluppa in direzione del cielo, è lo stesso movimento energetico dell'alba, dell'est, dell'equinozio di primavera. L'energia sale arrivando al massimo yang, proprio del movimento Fuoco, a cui associamo il mezzodì, il sud, il solstizio d'estate, il caldo, è il momento di massima forza. E' l'energia del fiore che sboccia, e fiorisce meraviglioso, subito dopo, trasformandosi lo yang in yin, il movimento cambia, scendendo, facendo cadere i petali, simboleggiando un nuovo inizio, il movimento Terra, condensando l'energia in materia, è il passaggio al frutto, al primo pomeriggio, alla fine dell'estate. Sale lo yin, aumentando la forza di coesione e interiorizzazione, arrivando al massimo, lasciando spazio al movimento Metallo che è simbolo della durezza e della profondità, è l'energia del tramonto, dell'ovest, dell'autunno, del seme che "muore" per poter rinascere più avanti.

Prima della risalita si incontra un periodo di pausa, o movimento Acqua, tra il metallo che si fonde e l'energia che riprende a scorrere, è il massimo dello yin, il buio, la mezzanotte, il nord, il freddo, la radice. E poi tutto ricomincia senza mai fine. I cinque movimenti o elementi simboleggiano



dunque qualità e stati dei diversi fenomeni naturali.

Importante per la MTC è la cronobiologia secondo i cui principi, i cinque organi (Cuore, milza – pancreas, polmoni, reni e fegato), e i sei visceri (intestino tenue, vescica urinaria, vescicola biliare, grosso intestino e triplice riscaldatore, stomaco) hanno un'attività maggiore in determinati periodi dell'anno. In primavera l'organismo si depura e si rinnova è prevalente l'attività del fegato; durante l'estate prevale il cuore; in autunno con i suoi primi freddi il polmone è più attivo; per mantenere l'energia all'interno, consolidare i tessuti e chiudere gli orifizi per resistere al freddo, sono attivi i reni; nelle stagioni di passaggio il sistema milza pancreas aiuta nella richiesta di molteplici trasformazioni. Per questi motivi occorre nutrirli e tonificarli per tempo, in modo tale da averli nella miglior condizione possibile per una massima efficienza nel periodo di loro massima attività.

L'alimento è considerato dalla medicina cinese come un'entità particolare che proviene dall'interazione delle energie Cielo/Terra, in cui si esprime l'energia universale secondo le caratteristiche del luogo e della stagione in cui l'alimento vive e viene raccolto. Per queste sue caratteristiche è in grado di mantenere e fortificare le funzioni vitali. Se assunto correttamente mantiene l'organismo in equilibrio e in giusta relazione con l'ambiente e tutto ciò che ci circonda, yin e yang sono armoniosi, garantendo buona salute.

Nessuna esclusione per la tipologia di cibi assunti, a differenza di altre dietetiche, preferendo comunque sempre cereali e verdure.

Tutti i cibi sono utili per le differenti strutture e funzioni dell'organismo ma le quantità sono differenti in base ai vari periodi dell'anno.

Classificando gli alimenti in quattro grandi categorie, frutti, cereali, ortaggi e carni, vediamo come possono aiutarci utilizzandoli in maniera corretta.

1. I cinque frutti, preparano e favoriscono la digestione e l'assimilazione; essendo yang hanno la capacità di mettere in funzione gli organi e la trasformazione delle energie, aiutando il sangue e i liquidi.
2. I cinque cereali sono nutrienti, date le loro caratteristiche di infondere energia; la loro presenza quotidiana è una necessità.
3. I cinque ortaggi saziano e riempiono, riducendo lo stimolo dell'appetito, con caratteristiche yin perché legati alla terra e ricchi di acqua.
4. Le cinque carni tonificano aumentando l'energia e stimolando l'attività del Qi e del sangue. Oltre le carni la dietetica cinese consiglia l'utilizzo delle diverse interiora, secondo un'azione farmacologica attribuita ai diversi organi.

Come per la nostra energia, gli alimenti godono di cinque proprietà energetiche, mantenendo appunto ben viva la nostra.

Jing, Wei, Xing, Qi, corroborano l'energia zheng Qi , permettendo che funzioni di nutrimento, difesa, reazione agli agenti patogeni e di riequilibrio degli scompensi, abbiano luogo.

Il jing dell'alimento è la vitalità dello stesso, che passa all'uomo, raggiungendo gli organi che vanno rigenerati. Sono gli alimenti freschi, che non hanno subito molti trattamenti durante la loro crescita, né durante la loro conservazione. Cibi integrali, verdura, frutta, uova, carni, tutto rigorosamente fresco, cellule capaci di costruire altre cellule come i germogli. La freschezza degli alimenti nell'acquistarli e nel consumarli è una sicurezza di maggiore jing, dato che più passa il tempo e più il processo di deterioramento avanza. Ottimale sarebbe usare alimenti di stagione, più ricchi di proprietà vitali a differenza di quelli fatti crescere nelle serre. I prodotti del territorio sono più ricchi di jing, fornendo un'energia che meglio risuona con gli esseri viventi della stessa regione, essendo sottoposti agli stessi influssi dell'universo.

Le trasformazioni dovrebbero essere minimali, ad esempio il chicco di grano non manipolato, mantiene la sua vitalità per mesi, sotto forma di fiocchi per qualche settimana, sotto forma di farina solo qualche giorno.

I metodi di coltura e di allevamento influiscono molto sulla quantità di jing, infatti più un vegetale dovrà lottare per la sua "sopravvivenza" più ne conterrà, più sarà "aiutato" e meno vitalità avrà.

Le raffinazioni sono in grado di distruggere completamente l'energia e di eliminare i nutrienti contenuti, così come lo zucchero raffinato, che contiene solo glucidi.

I processi di conservazione, grazie anche ai frenetici ritmi di vita si sono resi quasi indispensabili per la produzione di vari prodotti come snack, spuntini confezionanti, salumi ecc. Carenti di jing e consumati sempre più spesso, aiutano ad aumentare una perdita di energia, con diminuzione delle difese immunitarie, fame cronica di energia che, per essere soddisfatta, necessita di un'assunzione sempre più grande di calorie con inevitabile aumento di peso.

I cibi preparati e tagliati perdono velocemente jing,

L'assunzione di maggior energia con l'integrazione dei cibi è necessaria in svariate situazioni.

Un sistema immunitario pigro, anemia, fragilità ossea o dei denti, sterilità, durante la menopausa, in caso d'indebolimento della memoria, depressione e perdita di volontà di vivere, sono le condizioni limite per cui dovremmo avere la priorità di alimentarci energicamente.

## Il sapore degli alimenti

La dietetica cinese classifica i sapori secondo la legge dei cinque movimenti, collegandoli ai cinque organi e alle cinque stagioni.

Così il movimento legno ha un'azione generale di espansione e crescita, simboleggia l'albero: il sapore corrispondente acido ha una forza retraente, cioè capace di trattenere, restringente e di contenimento sul Qi, cioè di riequilibrio sull'azione del movimento. Il movimento fuoco riscalda fino a dissipare l'energia; il sapore amaro disperde il calore e consolida, cioè impedisce la dispersione. La terra è il movimento del centro, dell'equilibrio e dell'armonia, non ha bisogno di compensazioni ma di diffondere queste sue caratteristiche. Il sapore dolce è armonizzante e rilassante. Il movimento metallo ha un'azione di condensazione, di raccolta, d'interiorizzazione del Qi; il piccante disperde, dinamizza e spinge verso l'esterno il Qi, libera il polmone fluidificando i catarrhi ed espellendo i fattori patogeni. All'acqua, correlata al freddo che può raggelare e bloccare, è correlato il sale che in sua presenza, si imbibisce e diviene morbido.

Un sapore, in quantità moderata, nutre la forma dell'organo corrispondente e tutte le strutture ad esso collegate secondo la legge dei cinque movimenti; in quantità eccessiva o a un grado troppo intenso danneggia la forma dell'organo corrispondente e di quello dominato.

Azione dei sapori sulla forma dell'organo		
<b>Acido</b>	Fa bene alla forma	del fegato
<b>Troppo acido</b>	Fa bene alla forma	del fegato e della milza
<b>Amaro</b>	Fa bene alla forma	del cuore
<b>Troppo amaro</b>	Fa bene alla forma	del cuore, della milza e del polmone
<b>Dolce</b>	Fa bene alla forma	della milza
<b>Troppo dolce</b>	Fa bene alla forma	della milza e dei reni
<b>Piccante</b>	Fa bene alla forma	del polmone
<b>Troppo piccante</b>	Fa bene alla forma	del polmone e del fegato
<b>Salato</b>	Fa bene alla forma	dei reni
<b>Troppo salato</b>	Fa bene alla forma	dei reni e del cuore

Ogni sapore è anche blandamente disperdente, sempre legato all'organo a cui è correlato ma questo è legato al dispendio energetico necessario per metabolizzare i nutrienti assunti.

<b>Azione dei sapori sull'energia dell'organo</b>			
<b>Acido</b>	Disperde	l'energia	del fegato
	tonifica		del polmone
<b>Amaro</b>	Disperde	l'energia	del cuore
	tonifica		dei reni
<b>Dolce</b>	Disperde	l'energia	della milza
	tonifica		del fegato
<b>Piccante</b>	Disperde	l'energia	del polmone
	tonifica		del cuore
<b>Salato</b>	Disperde	l'energia	dei reni
	tonifica		della milza

Uno spiccato desiderio di un sapore non è un capriccio ma è sintomo di uno squilibrio ed è un modo con cui l'organismo tenta di rimediare agli scompensi di cui soffre. E' stato dimostrato come una persona preferisca i sapori correlati a quell'organo che si trova in stato di squilibrio o sofferenza. I desideri vanno ascoltati e assecondati, considerandolo un modo con cui la natura aiuta l'uomo a curarsi da solo. Facciamo attenzione però alla nostra diseducazione al gusto, visto che si assumono sempre più prodotti manipolati e confezionati. Un esempio può essere il sapore dolce rappresentato dal fruttosio che sembra più neutro, dato che siamo abituati al glucosio. Sentendo desiderio di dolce, potremmo compensare con riso, piselli o zucchine, anziché caramelle e biscotti.

## Sapore acido

Il sapore acido è astringente e collettore, cioè capace di tenere e trattenere. Di natura yin permette di trattenere l'energia e di non far perdere liquidi organici, sudore e acqua, in casi di diarrea e vomito. Ottimale sarebbe l'assunzione di cibi acidi in primavera perché saranno d'aiuto al fegato con cui sono in relazione e data l'attività dell'organo in questa stagione. Un giusto apporto di sapore acido nutre il fegato, gli permette di svolgere il suo lavoro e di tenere in equilibrio il suo aspetto yang con l'aspetto yin che regolarizza il sangue. Un eccesso di acido impedisce al fegato di dare slancio alle circolazioni, mal nutrendo i muscoli e causando crampi e spasmi. Il piccante, al contrario, favorisce l'elevazione, la diffusione e permette una migliore irrorazione dei muscoli e il rilasciamento delle contratture, prevalendo sull'acido.

Il blocco del fegato si ripercuote sulla milza che fatica a fornire le sostanze nutritive per la produzione di sangue e per il nutrimento delle carni; da qui dimagrimento eccessivo, aspetto emaciato e labbra screpolate.

Per assumere il sapore acido in misura sufficiente, dovremmo introdurre gli alimenti con queste caratteristiche; per evitare di assumerne troppo è giusto limitare l'uso di aceto e sottaceti, favorendo l'utilizzo del limone.

<b>Utile utilizzare i cibi di sapore acido in caso di:</b>	
Emorragie ed epistassi	Unghie fragili
Perdita di liquidi come nelle leucorree dovute a stress emozionali	Irregolarità mestruali
Diarree, dovuti soprattutto a stati emotivi alterati (collera, frustrazione, stress cronico)	

<b>Evitare alimenti di sapore acido in caso di:</b>	
Perdita di appetito e dimagrimenti eccessivi	Gastralgie
Tremori, crampi e spasmi muscolari	Oliguria e stipsi
Ansia e irritabilità	Nevralgie oculari, infiammazione degli occhi, malattie oftalmiche in genere

## Sapore amaro

Di natura yin ha la proprietà di dissecare l'umidità interna dell'organismo, che si può manifestare con edemi, diarree croniche ed è in grado di disperdere il calore in caso di febbre, infiammazioni, disturbi emotivi del cuore.

Il movimento fuoco, in relazione con il gusto amaro e con l'estate, richiederà il consumo di alimenti con questo sapore in questa stagione per essere d'aiuto al cuore, l'organo corrispondente, che è particolarmente attivo in questa stagione.

Consolidante e purgativo, ha effetti rassodanti. Se si eccede nell'utilizzo di sapore amaro, si avrà effetto esageratamente dissecante sulla milza che diminuirà la sua funzionalità: lo stomaco rimane pieno di liquidi perché non vengono metabolizzati. Inoltre un eccesso di alimenti di natura troppo calda o se si è in preda a forti passioni, ci fa produrre fuoco nell'organismo che attacca il cuore e brucia il Qi, dissecando il polmone. Se a ciò si associa un consumo eccessivo di sapore amaro, il polmone ne risentirà e le strutture ad esso collegate, come pelle e peli ne risentiranno. Il sapore salato, che raffredda e umidifica, può essere d'aiuto per contrastare un eccesso.

Nonostante oggi non si corra il rischio di introdurre troppi cibi amari, bere tè durante la giornata, potrebbe essere d'aiuto per introdurre questo sapore, oltre a beneficiare delle sue proprietà.

<b>Quando è utile assumere alimenti di sapore amaro:</b>	
affaticamento con sudorazione spontanea o eccessiva, palpitazioni, svogliatezza	stipsi e oliguria da calore
depressione lieve con calo della memoria	edemi, ritenzione idrica, cellulite, sensazione di gambe pesanti
nausea e vomito da umidità o calore	febbre con afte sulla lingua e/o sulle labbra
nervosismo, angoscia, insonnia	

<b>Quando è necessario evitare alimenti di sapore amaro:</b>	
affaticamento con paura del freddo e senso di oppressione toracica	ipereccitabilità nervosa che si riflette sul ritmo cardiaco

## Sapore dolce

Armonizzante rilassante e sudorifero, nutre il Qi e il sangue ed è di natura yang. Tra le sue proprietà vi è quella di armonizzare gli altri sapori, aiutando la digestione. Viene promossa la produzione dei liquidi nel corpo e nutrire lo yin.

Al movimento terra, in relazione con la quinta stagione e con la milza, è associato il sapore dolce. Assumere questi alimenti a fine estate e al cambio delle stagioni sarà di aiuto alla milza, particolarmente attiva in questi periodi.

Abusare di dolce, che giustamente introdotto è rilassante, porta ad un eccessivo rilascio, facendo in modo che la milza non metabolizzi e liquidi ed alimenti ristagnino. La pienezza impedisce al Qi del cuore di scendere, causando oppressione e dispnea. I reni non ricevendo il calore del cuore, non metabolizzano l'acqua, che tenderà a ristagnare, causando un deficit di yang renale con dolori e debolezza delle ginocchia, dei denti e caduta dei capelli.

Valutando che spesso il desiderio di dolce è segno di tensioni emotive come stress, ansia, e deficit di milza. Se durante il giorno si ha necessità di sgranocchiare in continuazione caramelle o cioccolatini dovremo porci qualche domanda consapevole. Se invece questo desiderio nasce da uno squilibrio della milza, sarebbe meglio utilizzare alimenti come riso, patate, piselli..., che ci permetteranno di sentire meno la necessità di dolce. Sarebbe anche opportuno rinunciare al dessert al termine dei pasti, o ad altre quantità di zuccheri durante l'intera giornata.

<b>Quando è utile assumere alimenti di sapore dolce:</b>	
astenia mentale, pensieri ossessivi	debolezza, calo della memoria
prolassi, emorroidi	disordini funzionali gastro intestinali, con dolori, meteorismo, spasmi addominali
spossatezza con arti pesanti, apatia	anemie generiche
mancato trofismo dei tessuti	edemi, ritenzioni di liquidi, leucoree

Il sapore dolce avendo effetti rilassanti e armonizzanti, non può arrecare danno all'organismo, sempre che non sia assunto in forma tossica, causando e aggravando i sintomi prima descritti.

## Sapore piccante

Sudorifero, dissipante, rilassante, capace di disperdere e di attivare la circolazione del Qi del sangue, collegato al polmone, ha una natura yang.

Si può utilizzare nelle malattie da freddo, da vento, da umidità e da calore con sintomi come tosse, catarro, raffreddore.

Aiuta a liberare il polmone fluidificando i catarri, calma la tosse e provoca la traspirazione, così da poter espellere ciò che è patogeno. Utilizzabile anche per aiutare lo stomaco quando c'è pesantezza e difficoltà nella digestione.

Assumere questo sapore in autunno quando il polmone è particolarmente impegnato sarà d'aiuto all'organo. Se questo avviene in eccesso causa troppa dispersione di sudore, di liquidi o di Qi, useremo l'amaro per ripristinare equilibrio, che abbassa e consolida e per trattenere si necessiterà di acido. Un eccesso di sapore piccante disperde lo yang del polmone che non dominerà più il fegato, si avrà un eccesso di yang di quest'ultimo danneggiando muscoli e unghie, con possibili irritazioni alle mucose e emorroidi.

<b>Quando è utile assumere alimenti di sapore piccante:</b>	
difficoltà digestive	tristezza, apatia e depressione
edemi, ritenzione di liquidi	dermatosi, psoriasi
debolezza delle difese immunitarie	malattie respiratorie, sinusite e catarri
cistiti	

<b>Quando è necessario evitare alimenti di sapore piccante:</b>	
traspirazione spontanea	malattie respiratorie, asma cronica
afte	voce debole
emorroidi, stipsi	epistassi

## Sapore salato

Purgativo, evacuante, di natura yin ha la proprietà di ammorbidire ciò che è patologicamente duro (cisti, nodosità, gozzi e lipomi) ed elimina le stasi di sangue. Per natura discendente, aiuta il transito: un bicchiere di acqua leggermente salato a digiuno combatte la stipsi. Utile per rinforzare le ossa e in patologie come l'osteoporosi e l'artrosi. In relazione diretta con i reni e con l'inverno, significa che assumere alimenti salati in inverno sarà di aiuto ai reni che sono particolarmente attivi in questa stagione. Se in eccesso viene colpito lo yang dell'organo corrisposto e il midollo non è più vivificato, così che anche la solidità delle ossa ne risente. Lo yin è compromesso e il sangue non nutre come dovrebbe. Questo comporta il rallentamento della circolazione creando oppressione al cuore e un colore smunto al viso.

Per evitare gli eccessi, sarebbe sufficiente salare le pietanze con equilibrio. Le spezie possono risultare un valido sostituto. Evitare il consumo di salumi e alimenti conservati sotto sale preferendo i prodotti del mare già di natura salati.

<b>Quando è utile assumere alimenti di sapore salato?</b>	
Deficit delle difese immunitarie	Stipsi
Astenia con difficoltà uditive	Eneuresi
Arteriosclerosi	Osteoporosi
Ipotensione	Dolori lombari e alle ginocchia
Artrosi	Impotenza
Collagenopatie	

Quando è necessario evitare alimenti di sapore salato.

Gli alimenti di sapore salato vanno evitati in caso di ipertensione e di diarrea.

## **Sapore insipido**

Di natura yang è diuretico ed aiuta ad eliminare l'umidità. Appartiene a pochissimi alimenti, per questo per aumentarne il consumo il consiglio è quello di integrare alimenti non salandoli; questo ci consentirà inoltre di apprezzare il vero sapore delle pietanze. Anche bere acqua tiepida durante i pasti fa sì che si assuma il sapore insipido, oltre al fatto che il caldo fa digerire maggiormente gli alimenti.

## **La natura degli alimenti**

La medicina cinese usa la natura per curare le malattie. Un'attenta analisi di ciò che mangiamo può essere d'aiuto per i vari disturbi o per non aggravare lo stato di salute.

### **Natura fresca e fredda**

Gli alimenti hanno le seguenti caratteristiche:

- Disperdere calore, in caso di malattie da calore caratterizzate da sintomi di irritabilità, agitazione, sete eccessiva, afte, colorito rosso, urine scure, sudorazione eccessiva, febbre e stipsi.
- Rinfrescare il sangue, in caso di eruzioni cutanee pruriti, orticaria, emorragie
- Far scendere il Qi quando questo tende a liberarsi verso l'alto

### **Natura tiepida e calda**

Tonificano, stimolano e accelerano le funzioni del corpo.

- Disperdere il freddo, in caso di malattie da freddo che si manifestano con sindrome da raffreddamento e ipofunzionalità: raffreddori, tosse, dolori muscolari, brividi, dolori addominali, turbe digestive, arti freddi, astenia
- Riscaldare i meridiani e disostruire i vasi; il freddo penetra nei meridiani causando il blocco della circolazione del Qi e del sangue. Questi alimenti hanno la proprietà di alleviare i dolori intercostali, addominali e muscolari da reumatismi.
- Riscaldare la coppia milza/stomaco: soprattutto gli alimenti tiepidi hanno la capacità di risolvere problemi digestivi, affaticamento ed estremità fredde
- Fortificare l'energia yang di quegli organi che ne deficitano
- Far salire il Qi

### **Natura neutra.**

Questi alimenti possono essere utilizzati indifferentemente per malattie da calore o da freddo.

La natura degli alimenti ci può essere utile per capire come alimentarci.

- le persone di temperamento yang, (tipo Legno o fuoco), o che stanno vivendo dei momenti di stress, sarebbe meglio se facessero uso di cibi di natura yin, freschi e freddi, per equilibrare le funzioni del loro corpo e della loro mente. Al contrario le persone yin, tipo (metallo ed acqua), o che hanno condizioni di vita costantemente difficili, farebbero meglio

ad alimentarsi con cibi di natura yang.

- Alimentarsi secondo la stagione, utilizzando alimenti tiepidi e neutri in inverno, ma non bollenti che andrebbero a danneggiare lo yin dello stomaco. In estate, alimenti freschi e neutri, qualche volta freddi, sempre non in eccesso per non ledere lo yang della milza.
- Alimentarsi secondo le necessità della digestione. Se si gode di buona salute, possiamo preferire alimenti neutri e tiepidi, alimenti freschi, avendo cura di scaldarli quanto basta per mantenere la tonificazione di milza e stomaco che devono svolgere le loro funzioni digestive.

## **L'energia degli alimenti**

Come sempre quando usiamo i termini yin e yang, non intendiamo, nel caso del cibo, che un alimento sia solo yin o yang. In generale gli alimenti di origine animale sono più yang, rispetto ai vegetali che sono più yin

- Yang/yang sono i vegetali che crescono verso l'alto, come i cereali;
- Yin/yang le verdure a foglia, come le insalate, gli spinaci, che nascono dalla terra (yin) e vanno verso il cielo (yang)
- Yin/yin i tuberi, come le patate, le radici, le carote, che si sviluppano sotto terra.
- Yang/yin le uova, il latte, yang per la capacità di avviare una vita nuova, e mantenerla. Sono yin in quanto prodotti dall'interno.



Gli alimenti hanno la capacità di intervenire sui movimenti dell'energia, aiutando così l'organismo. Gli alimenti yang favoriscono i movimenti di risalita ed exteriorizzazione dell'energia, stimolandola ad uscire verso l'esterno, disperdendo vento e freddo. Sono utili nelle stasi di Qi e di sangue nella parte bassa del corpo, con difficoltà digestive, dolori al basso ventre, incontinenza urinaria, diarrea cronica ed emorragie. Facilitano la comunicazione tra parte alta e parte bassa e possono provocare il vomito. Sono in grado di far uscire le tossine tramite la traspirazione, utili in caso di influenza, malattie infettive o virali. Hanno questa proprietà gli alimenti di sapore dolce e piccante e di natura tiepida e calda.

Gli alimenti yin al contrario favoriscono la discesa e interiorizzazione del Qi, conducendo l'energia verso il basso e all'interno. Facilitano la digestione, favoriscono la diuresi, eliminano il calore, clamano la risalita del vento, eliminano gli accumuli. Sono utili per sintomatologie riguardanti la testa, eccitazione psichica e nervosa, insonnia o in caso di tosse secca, riniti e asma allergica. Gli alimenti con sapore acido, amaro e salato, e di natura fresca e fredda hanno queste proprietà.

Anche elementi che sembrano meno rilevanti vanno tenuti in considerazione, come ad esempio il colore degli alimenti. Secondo la legge dei cinque movimenti ad ognuno di essi è associato un colore. Il verde molto presente nelle verdure è collegato al movimento legno e al fegato, stimola la funzione del sangue e la capacità digestiva. Il rosso della carne, di alcune verdure come pomodoro,

barbabietola, carota e di altri frutti, collegandosi al fuoco e al cuore, ha virtù eccitanti e tonificanti. Il giallo caratteristico dei cereali, legato alla milza e alla terra, ha un carattere neutro, con proprietà stabilizzanti e regolatrici. Il bianco del riso, del cavolo bianco, del sedano bianco, delle pere, di alcune carni e pesci, essendo in relazione con il metallo, tonifica l'energia del polmone e del grosso intestino. Il nero, a cui corrispondono i reni e l'acqua presente in alimenti scuri come liquirizia, melanzane, alghe uva nera, prugne, di natura profonda e yin tonifica il jing e il sangue.

La consistenza dei cibi, che comporta diversi tipi di masticazione e deglutizione, influenzando su salivazione e sulla digestione, va diversificata, per raggiungere l'armonia. Un alimento duro, ad esempio la frutta secca, tonifica e stimola il legno, l'alimento fibroso, finocchio e sedano, tonifica e stimola il fuoco, l'alimento carnoso, pesce o carne, tonifica e stimola la terra, alimento croccante, come alcune radici, stimola il metallo, l'alimento molle come il tofu, i lamponi e le fragole, stimola l'acqua.

## **Il concetto di salute e le cause di malattia.**

La salute nella medicina cinese è l'espressione normale di uno stato di perfetta armonia: il Qi di cui è composto l'uomo, deve risuonare con le stagioni e con l'ambiente in cui vive. Ci deve essere sintonia anche tra le varie parti del corpo e della mente. Questo è molto importante, così come è rilevante identificare, se ci fossero, le cause di squilibrio, solo così si avrebbe la possibilità di correggere e di ritrovare l'equilibrio ideale.

Elementi disturbanti possono arrivare dal Cielo, dalla Terra o dall'uomo stesso.

I fattori patogeni del cielo sono le energie del clima dette cosmopatogene, e quando si manifestano nella stagione a loro appropriata, il vento in primavera, il freddo in inverno, calore canicolare in estate, umidità alla fine dell'estate, secchezza in autunno e si alternano normalmente, sono fisiologiche. L'uomo si adatta facilmente ad essi, anzi lo aiutano a stimolare lo yang dell'organo corrispondente, secondo la teoria dei cinque elementi. Se invece si esprimono fuori stagione, o si protraggono troppo a lungo o in maniera esagerata, o i passaggi di clima sono troppo repentini, diventano fattori patogeni, o energie perverse.

I fattori patogeni della terra sono gli alimenti stesi che inducono malattie perché assunti, per quantità e qualità, scorrettamente.

I fattori patogeni dell'uomo riguardano le predisposizioni a certe malattie in base al suo terreno, in base a caratteri ereditari o al suo stile di vita: mancanza di serenità, stress, attività fisica e sessuale eccessive o disordinate. Le "passioni" che viviamo, come la collera che attacca il fegato, la gioia

eccessiva il cuore, le preoccupazioni e i pensieri incessanti la milza, la tristezza i polmoni, la paura i reni, induco squilibri prima a livello psichico e poi a livello organico.

Un organismo in buona salute può respingere aggressioni di ogni tipo. Sarà quindi utile lavorare al mantenimento di uno stato di benessere, facendo fronte ai fattori patogeni, riequilibrando gli scompensi dando la possibilità al corpo di reagire ma anche di utilizzare i mezzi di sostegno che gli proponiamo, alimentandoci in modo sano, facendo attività fisica e avendo una vita affettiva equilibrata. Così facendo avremo un'energia adeguata, abbassando i rischi di malattia, o se questa si manifestasse di avere un pronto recupero.

## **I cinque biotipi e le predisposizioni alle malattie.**

I cinesi hanno studiato con minuzia e dedizione i tratti del viso e la configurazione dell'uomo, così da ritenere che la morfologia possa interpretare il carattere dell'individuo. Raggruppandoli in cinque gruppi ed associandoli ai cinque movimenti, si sono determinate la prevalenza o il deficit di un organo, o di una struttura energetica, senza parlare di malattie ma di predisposizioni. La prevalenza o il difetto di una funzione o di un organo, determina caratteristiche peculiari a livello fisiognomico, somatico e funzionale. Sapere a quale gruppo potremmo appartenere può essere utile anche per capire a quale movimento apparteniamo, prediligendo un alimento piuttosto che un altro, tenendo conto della difficoltà che si possono incontrare durante la stagionalità corrispondente.

1. **Biotipo legno:** descritto come una persona con testa piccola e viso lungo e sviluppato, dal colorito olivastro. Spalle larghe, schiena dritta e piedi allungati. Nell'insieme il corpo sarà muscoloso e proporzionato. Sguardo dritto e sincero. Ha dei talenti e abilità che prevedono l'uso delle mani, che saranno forti e nodose, e nell'agilità del passo. Coraggioso intrepido e attivo, gran lavoratore, che si affatica seguendo i propri affari. Soggetto a sbalzi d'umore. La descrizione di questo individuo ne fa un soggetto molto attivo ed estroverso, con pensieri che corrono veloci, anche per le decisioni e per le azioni; creativo, ha intuizioni ed idee innovative, che si susseguono con facilità. Si lascia trasportare da forti emozioni, che cambiano alla velocità del vento. Irascibile, può avere attacchi di collera che gli possono rendere difficile il rapporto con gli altri, se non poi pentendosene, ricomponendo i rapporti

interrotti. Distratto, poco paziente, perde la calma se non si seguono i suoi ragionamenti, o se viene ostacolato. Predisposto a viaggiare, anche ad occhi aperti; a momenti di euforia possono succedersi momenti di tristezza e di paura, causati dalla sua impulsività. Buono, altruista e ottimista, curioso ed intellettualmente vivace, capace di condividere con gli altri i momenti migliori della sua vita. La mattina è facilmente stanco, si riprende durante la giornata, arrivando a sera euforico ed attivo fino a tarda notte. L'organo critico è il fegato ed in primavera è meno in forma.

- Predisposto a: affezioni genitali, dolori intercostali, allergie, bocca amara, cefalea muscolo tensiva, colonpatia funzionale destra, contratture muscolari, dismenorrea, disturbi epatici e visivi, dolori al petto con senso di oppressione, eccitazione genitale, eczema da contatto, emicranie temporali e oftalmiche, emorroidi, frigidità in caso di risentimento, gastralgie, herpes, impotenza con irritabilità, inquietudine, insonnia con difficoltà ad addormentarsi, instabilità dell'umore, ipertensione, ipertiroidismo, irregolarità mestruali con mestruai abbondanti, litiasi biliare, metrorragie, miopia, nausea, vomito, rigurgiti, patologie dell'occhio, paura, poliatralgie diffuse, ronzii auricolari in corso di collera, varici, vertigini con senso di instabilità.

2. **Biotipo fuoco:** descritto come una persona dal colorito del viso rossastro, testa e viso piccoli. Mento appuntito con zigomi alti. Schiena larga, spalle, anche e ventre torniti e ben sviluppati. Le mani, dalle dita lunghe e sottili, piedi piccoli; cammina in fretta ed il cuore è rapido. Lesto ed attivo, ha molta energia. Buona la capacità di riflessione e di discernimento negli affari; sa prevedere situazioni, ma è suscettibile. Anche se si mostra gentile, il suo cuore è oppresso e spesso non mantiene le promesse fatte. La sua vita, in genere, non è molto lunga e può morire improvvisamente.

Emotivo con grande potenza vitale, questo biotipo ha la tendenza a proiettarsi verso l'esterno in moti di generosità, nell'attività che può diventare frenetica. Vive le preoccupazioni quotidiane con ansia. Soggetto dinamico, passionale e molto sensibile, che paga la capacità di controllo di sé, del proprio corpo, piccolo ed armonioso, con la compressione dell'emotività a livello somatico. Vive in continua tensione che lo logora perché non riesce a sviluppare la propria interiorità in modo sereno e fiducioso.

- Predisposizioni patologiche: afte, amnesia, anemia, angina pectoris, aritmia, arteriosclerosi, artrite, astenia, attacchi di panico, bocca secca e ulcerata, coronasclerosi, couperose, delirio e crisi maniacali, dermatite seborroica, emorragie, enteriti epistassi, fantasie a sfondo sessuale, ictus, incubi, infarto, infezioni urinarie ricorrenti, insonnia per

eccesso di pensieri, insufficienza cardiaca, isteria, morbo di Crohn, nevrosi d'ansia, occlusione intestinale, patologie del miocardio, patologie del pericardio e dell'endocardio, polluzioni notturne, sbalzi pressori, sete intensa, stipsi con feci secche, tachicardia, tendenza al collasso e trombosi.

3. **Biotipo terra:** descritto come una persona con colorito giallo e viso rotondo con una grossa testa, spalle e muscolatura della schiena, polpacci e cosce ben sviluppati, mani e piedi ben piantati con dita corte. La sua struttura presenta un giusto equilibrio tra alto e basso, ma tende ad ingrassare fino a diventare pletorico. Cammina in modo tranquillo, calmo ed altruista, ama ciò che è utile alla gente. Non è attratto da potere né dagli onori.

Attivo ma flemmatico, con i piedi per terra, affronta le difficoltà con calma e serenità.

Ottimista e rassicurante, ha una mente razionale, analitica ed è capace di valutare oggettivamente perché sa vivere con distacco le situazioni che si presentano e le emozioni che gli derivano dal rapporto con gli altri. Per questa tendenza all'analisi sa vedere i principi che reggono il pensiero e comprende i punti di vista degli altri. Estroverso, tollerante, è maestro del saper conciliare le liti e nel raggiungere un compromesso a fini umanitari. Può diventare iperflessivo e può cadere vittima di pensieri ossessivi e di rimuginazioni, chiudendosi in se e diventando malinconico e dubbioso. L'organo critico è il sistema milza/pancreas/stomaco.

- Predisposizioni patologiche: aerofagia, alluce valgo, artrite, artrosi, ascessi dentali, astenia generale, bulimia, catarri, cellulite, depressione con isolamento, diabete, diarrea con feci no digerite, disturbi digestivi, ernia iatale, foruncoli, frigidità da stanchezza, gastrite cronica, gengiviti, gonfiori e dolori addominali, impotenza con rimuginazioni, inappetenza, indigestione, infezioni prostatiche, lentezza digestiva, malattie del collagene, malinconia, morbo celiaco, nausea, obesità, pancreatite cronica, parassitosi, ptosi allo stomaco, sbalzi di ipoglicemia, sterilità, stipsi alternata a diarrea, tumori alla prostata, ulcera duodenale.

4. **Biotipo metallo:** descritto come una persona con colorito biancastro, testa e spalle piccole, viso e naso lunghi e sviluppati. Ha schiena ed addome piccoli, mani e piedi affusolati. Ha il malleolo esterno prominente, ossatura esile e legamenti lassi, corpo chiaro e candido. Semplice, attento, vede lontano. Spesso triste e tendente al pessimismo.

È un soggetto introverso, ordinato, disciplinato ed abitudinario, con spiccato senso di giustizia, in grado di distinguere ciò che è buono, puro, conveniente, separandolo da ciò che

è negativo. Nel lavoro è un uomo di grande responsabilità che accetta compiti solo se in grado di portarli a termine. Fedele e leale, è una persona su cui si può sempre contare. Portatore di valori morali, correttezza e disciplina, non ha molta energia e si stanca facilmente. Se si scompensa si chiude in se stesso e può avere rimuginazioni riguardanti il passato, tristezza che può giungere alla depressione. Organo critico il polmone.

- Predisposto patologicamente a : afonia, angine tonsillari, ascessi cutanei, asma, astenia pomeridiana, bocca secca, bronchiti croniche e ricorrenti, caduta dei capelli, catarro vischioso, dermatiti secche, dimagrimento, distorsioni e lussazioni, dolori al petto con la respirazione, dolori dorsali con sensazione di freddo tra le scapole, eczema, edema del viso, enfisema, epistassi in corso di raffreddore, feci liquide, freddolosità, gonfiore al basso ventre, malattie da raffreddamento, naso chiuso, odontalgia, otiti ricorrenti, parla nel sonno, pelle secca, pleurite, psoriasi, raffreddore, rinite cronica, sbadigli, scoraggiamento fino alla depressione, senso di energie che sale verso l'alto, sinusite, sudorazione facile, tosse secca, tristezza e malinconia, voce sottile.

## **5. Biotipo acqua**

Il tipo acqua è descritto come una persona con i riflessi nerastri sul viso e pelle rugosa, grossa testa e mento quadrato, spalle strette e ventre grosso. Ama il movimento. Mentre cammina tende a bilanciare il suo corpo. La parte bassa delle natiche è allungata e la schiena è più lunga del normale. Ha poco rispetto per persone e cose, ma in compenso non ha paura di niente. Ama ingannare e prendersi gioco delle persone, non sempre è onesto.

E' un soggetto elegante, ma freddo e distaccato, molto determinato ed estremamente volitivo. Riesce a raggiungere qualsiasi obiettivo si prefigga grazie ad una severa autodisciplina. Autoritario, può creare problemi alle persone che lo circondano, ma è molto rispettato perché chiede agli altri sempre meno di quanto chieda a se stesso. Se sposa una causa, tiene in scarsa considerazione le opinioni degli altri e persegue i suoi obiettivi anche in modo dispotico. Ha senso del dovere esagerato e fa fatica a perdonarsi. Quando la sua rigidità lo schiaccia, si scompensa diventando pauroso e depresso, perdendo anche forza fisica. Gli organi critici sono i reni e i surreni,

- Acufeni, affezioni alle ossa, del midollo spinale osseo, amenorrea, calcolosi renale, canizie precoce, carie dentali, cistiti, amenorrea, calcolosi renale, canizie precoce, carie, cistiti, depressione, disturbi dell'udito, disturbi della diuresi, disturbi della libidio, disturbi renali, edema agli arti inferiori, emorroidi e ragadi, enuresi, frigidity con perdita della

libido, immunodepressione, impotenza con angoscia, incontinenza, infezioni urinarie croniche o recidivanti, insonnia con risvegli notturni, instabilità pressoria, ipersonnia, lombalgie, mancanza di volontà, nefrite cronica, osteoporosi, piorrea, rettocolite emorragica, reumatismi acuti e cronici, ritardi della crescita e dello sviluppo, senso di calore ai palmi delle mani e alle piante dei piedi, sordità precoce, spossatezza, tendenza alla paura, tonsilliti batteriche ripetute, tremori senili, vertigini con senso di spossatezza.

## LA MACROBIOTICA

La macrobiotica è un modo di mangiare e vivere praticato per migliaia di anni da molte persone in tutto il mondo. Essa nasce da un rapporto intuitivo con l'ordine della natura.

La moderna filosofia macrobiotica offre un modo di vivere che tende a colmare il divario crescente fra gli essere umani e il mondo della natura. Secondo la macrobiotica la malattia e l'insoddisfazione sono i modi con cui la natura ci consiglia di adottare una dieta e uno stile di vita appropriati; molti disturbi si possono evitare conducendo una vita più in sintonia con l'ambiente. E' basata sui cereali integrali e sugli alimenti tradizionali che si accordano con le stagioni. Allontanandoci dall'elemento naturale, abbiamo già perso gran parte dei contenuti.

Il termine macrobiotica appare per la prima volta, negli scritti di Ippocrate, padre della medicina occidentale. Nel suo scritto "Aria, acqua e luoghi", egli introduce questo termine per designare persone longeve e in buona salute.

La parola greca macro significa 'grande' o 'esteso'; bios significa 'vita'.

### **I cibi fondamentali.**

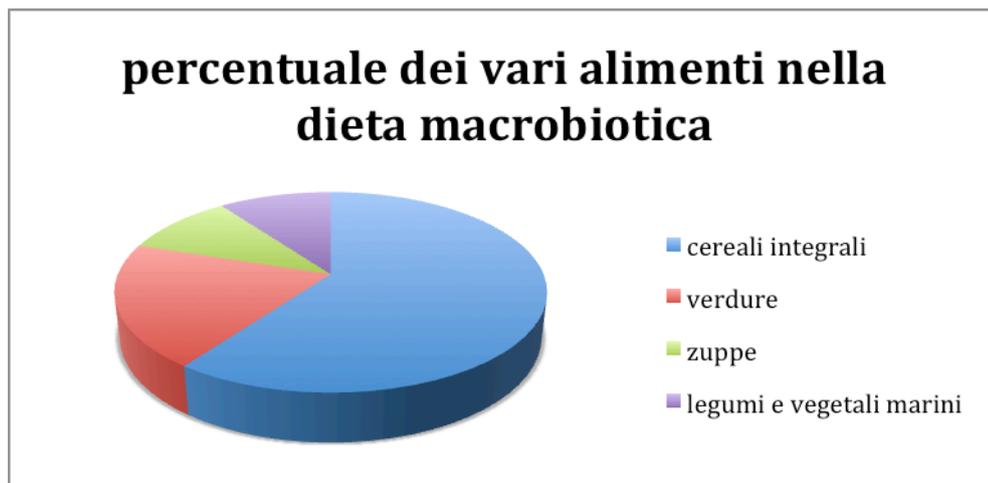
I macrobiotici considerano l'uso dei cibi tradizionali, come i cereali integrali, i fagioli e le verdure raccolte sul luogo, la fonte primaria di energia alimentare e nutrimento. La dieta, inoltre, contempla il consumo di derivati della soia, alimenti tratti dal mare, vegetali marini e alcune specie di pesci. Carne rossa e pollame vengono sostituiti con moderate quantità di pesce bianco e di frutti di mare. Sale e zucchero vengono sostituiti con sale marino e dolcificanti naturali derivati dai cereali, come lo sciroppo di riso o il malto d'orzo.

La regola principale della macrobiotica è adottare un atteggiamento di fiducia e senza fretta. Equilibrio ed armonia, la macrobiotica apprezza e valorizza le differenze individuali, quali il luogo in cui si vive, ciò che si fa e l'attuale stato di salute. Questi fattori sono i migliori criteri da seguire in materia dietetica, cercando di non considerare generiche tabelle caloriche ed alimentari.

Ogni regione del mondo, a causa delle sue condizioni climatiche e geografiche, pone una serie di restrizioni a coloro che la abitano. Mangiare cibi che provengono dalla terra su cui viviamo favorisce la nostra capacità di adattamento ai cambiamenti che avvengono intorno a noi. La maggior quantità possibile di cibo dovrebbe venire dalla zona in cui viviamo.

Gran parte dell'energia alimentare proviene dai carboidrati complessi. In macrobiotica opportuni metodi di cottura consentono di conservare tutti i principi nutritivi valorizzando il sapore dei cibi. Le porzioni dei gruppi alimentari sono così suddivise: cinquanta per cento cereali integrali e derivati; venti, trenta per cento verdure del luogo, per il cinque-dieci per cento di zuppe e per il

cinque per cento di condimenti e di cibi accessori tra cui bevande, pesce e dessert di vario tipo



Perché queste proporzioni?

Gli amidi naturali complessi che si trovano nei cereali integrali e nelle verdure, sono i migliori cibi che si possano mangiare.

Gli alimenti naturali che contengono carboidrati complessi sono cibi energici. A paragone di grassi e delle proteine, i carboidrati complessi forniscono al corpo un nutrimento di più facile utilizzo, che produce una minor quantità di scorie.

Ad ogni pasto quasi tutti assumiamo carboidrati sotto forme diverse, ma oggi come oggi ne assumiamo solo di semplici e raffinati che possono danneggiare la salute.

### **Carboidrati semplici e carboidrati complessi.**

Una brioche nel cappuccino zuccherato al mattino e un dolcetto nel pomeriggio sembrano darci un certo slancio, ma in realtà, dopo cinque minuti, quando il zucchero torna a diminuire nel sangue, questi carboidrati semplici provocano un senso di affaticamento. Il livello d'insulina sale per compensare la brusca caduta del livello di zucchero, ciò provoca un abbassamento ulteriore del livello di zucchero nel sangue, ci si comincia a sentire tesi e a desiderare più zucchero. Il corpo subisce giorno dopo giorno scompensi che hanno ripercussioni sul piano emozionale.

La dieta macrobiotica sostituisce i carboidrati semplici con quelli più complessi che bruciano più lentamente.

Il riso integrale per esempio fornisce al sangue un flusso continuo di glucosio in ragione di circa due calorie al minuto.

Lo zucchero che prendiamo al bar brucia più rapidamente liberando trenta o più calorie al minuto. Zuccheri semplici come miele, zucchero bianco raffinato e fruttosio vengono assorbiti rapidamente in quanto vengono digeriti senza l'aiuto di enzimi pancreatici, ma non forniscono energia di lunga

durata. Un pasto macrobiotico è invece, a base di cereali integrali, verdure e legumi, che continueranno a liberare la loro energia per ore senza provocare sbalzi d'umore o voglia di dolci.

Come già detto i carboidrati ci forniscono energia, mentre le proteine ci aiutano a costruire e a rinnovare le cellule, i muscoli e i tessuti.

Nonostante il nostro corpo contenga una grande quantità di proteine, il nostro principale bisogno alimentare è quello di disporre dell'energia necessaria a mantenere uno stato di equilibrio interno.

I carboidrati devono essere forniti in continuazione, in quanto l'organismo può immagazzinarne una quantità limitata. Solo quando l'assunzione di carboidrati è insufficiente, come in caso d'inedia, il corpo comincia a consumare proteine per produrre energia.

## **Lo zucchero nel sangue**

Dato che lo zucchero, sotto forma di glucosio, fornisce energia a tutto il corpo, una carenza di esso può indebolire qualsiasi organo, compreso il cervello, il cui corretto funzionamento dipende dallo zucchero.

Se si mangia troppo zucchero si verifica di fatto una diminuzione della quantità di zucchero disponibile per il corpo sotto forma di energia.

Le isole di Langerhans sono piccole ghiandole all'interno del pancreas, responsabili della produzione d'insulina: eccessive quantità di zucchero a combustione rapida nella dieta provocano un'eccessiva stimolazione di queste ghiandole. Ad esempio, quando un individuo ipoglicemico mangia pasta o beve una bevanda zuccherata, le isole di Langerhans immettono immediatamente insulina nel sangue abbassando il livello degli zuccheri ed esaurendo le riserve di glicogeno.

Nell'impossibilità di aumentare il livello dello zucchero nel sangue in mancanza di glicogeno, il fegato invia una richiesta al cervello e immediatamente, l'ipoglicemico desidera più zucchero assumerà altro zucchero e il ciclo continuerà.

In caso contrario il corpo secerne l'ormone adrenalina il quale, fra le altre cose, in casi di emergenza è in grado di fornire zucchero per produrre energia.

Il consiglio che normalmente viene dato agli ipoglicemici è di seguire una dieta ricca di proteine; ma a breve scadenza ciò sembra non funzionare.

Se le riserve di glicogeno nel fegato sono scarse l'organismo è costretto a convertire proteine in glucosio combustibile: questo richiede un grosso dispendio di energie e, dopo alcune settimane, l'ipoglicemico non riesce a seguire il regime proteico, tornando ad assumere, perché desideroso, più dolci di prima.

Per coloro che soffrono di ipoglicemia, la cosa migliore è evitare lo zucchero e gli alimenti raffinati. Oltre a questo hanno bisogno di mangiare poco e spesso.

## Le proteine e la macrobiotica

La dieta macrobiotica fornisce tutte le proteine, compresi gli otto aminoacidi essenziali, che sono presenti nelle migliori fonti disponibili: cereali integrali, legumi, verdure, vegetali marini, semi, frutta secca, pesce bianco e frutta.

Altre fonti di proteine, pollame, carne rossa, latte, contengono in generale un'elevata percentuale di sostanze che possono essere dannose per la salute e contribuire alle malattie coronariche.

Oggi molta gente mangia troppe proteine e dato che i cibi ricchi di proteine sono spesso ricchi di grassi, probabilmente mangia anche troppi grassi (grassi animali saturi).

Un eccesso di proteine può provocare accumulazioni di urea, di acido urico, grasso e colesterolo nei tessuti e nel sangue.

Un eccesso di acidi e grassi nel sangue tendono a consumare le riserve di minerali essenziali come il ferro, magnesio, zinco, fosforo, calcio, indebolendo le ossa e i denti.

Vediamo la composizione dei cibi. Per esempio nel riso integrale, il sette per cento delle calorie deriva dalle proteine, il cinque per cento dai grassi e l'ottanta dai carboidrati.

In media nella dieta macrobiotica circa il dodici per cento dell'apporto calorico deriva dalle proteine, il quindici per cento dai grassi e il settantatre per cento dai carboidrati complessi.

Percentuali di proteine, grassi carboidrati

Cereali integrali e derivati	%proteine	%grassi (insaturi)	% carboidrati
<b>Orzo perlato</b>	8	2	89
<b>riso integrale</b>	7	4	89
<b>pasta di grano saraceno</b>	12	6	82
<b>grano saraceno int.</b>	12	6	82
<b>Fiochi di mais</b>	7	9	84
<b>Miglio integrale</b>	3	8	70
<b>Fiocchi di avena</b>	13	16	72
<b>Segale</b>	11	4	85
<b>Grano bulghur</b>	10	3	82
<b>Frumento integrale</b>	5	13	81

**Verdure**

<b>Germogli di legumi</b>	27	5	68
---------------------------	----	---	----

<b>Broccoli</b>	27	8	66
<b>Cavolini di bruxelles</b>	28	9	63
<b>Cavolo</b>	13	7	80
<b>Carote</b>	7	4	89
<b>Cavolfiore</b>	24	6	69
<b>Sedano</b>	13	5	82
<b>Mais dolce</b>	9	9	81
<b>Rafano</b>	16	5	80
<b>Lattuga</b>	18	14	69
<b>Funghi</b>	25	9	55
<b>Cipolle</b>	11	2	88
<b>Prezzemolo</b>	20	11	69
<b>Piselli</b>	26	5	69
<b>Zucca</b>	7	7	85
<b>Fagiolini</b>	16	8	76
<b>Rape</b>	10	7	83
<b>Legumi</b>			
<b>Fagioli</b>	23	3	74
<b>Ceci</b>	20	11	69
<b>Lenticchie</b>	26	tracce	74
<b>Fagiolini di soia</b>	29	37	34
<b>Piselli secchi</b>	24	2	74

Per raggiungere questo equilibrio ideale si può mangiare una gran varietà di cibi contenenti proteine di alta qualità senza eccessive quantità di grassi saturi o di colesterolo.

Comunemente si pensa che per ottenere una forte muscolatura abbiamo bisogno di molte proteine ma ciò che in realtà rafforza i muscoli è un allenamento intenso e prolungato.

## **Le fibre**

Costituiscono la parte meno compresa della nostra alimentazione, si è pensato per anni che fossero inutili e scarsamente nutrienti ed eliminarle facilitasse la digeribilità dei cibi.

Mentre grassi, proteine e carboidrati non fibrosi sono quasi completamente assorbiti dall'intestino tenue, le fibre arrivano senza subire alcuna modificazione al colon.

Dato che esse non vengono digerite in senso stretto, noi occidentali per oltre cent'anni abbiamo

raffinato i cibi in modo da eliminarle quasi tutte.

In realtà esercitano una funzione su tutto l'apparato influenzando principalmente nel tenue; inibiscono la formazione di tossine e lo sviluppo di alcuni batteri nocivi nell'intestino, facilitano il passaggio delle feci attraverso quest'organo. Inoltre, diluendo la concentrazione di tossine, impediscono che le pareti del colon vengano danneggiate.

E' possibile così prevenire disturbi come costipazione, emorroidi, diverticolosi, coliti adottando una dieta ricca di fibre. Alimenti ricchi di esse possono anche prevenire la caduta dei denti, diabete, obesità, disturbi cardiaci, colesterolo, vene varicose, disturbi al fegato e cistifellea.

Mangiando macrobiotico i muscoli del colon si rinforzano, le feci aumentano di volume, diventano più morbide e più facili all'espulsione: il loro contenuto di fibre è almeno il triplo del normale.

Inoltre la flora intestinale ne trae giovamento e diventa più acida, prevenendo la formazione di gas e putrefazione.

Una dieta macrobiotica equilibrata, oltre a mantenere in forma i muscoli e le pareti del colon, favorisce la flora intestinale dato che durante la digestione vengono nutriti anche i batteri intestinali. I cereali integrali, le verdure e i cibi fermentati come i crauti, le salamoie, le prugne, il miso, il tamari, il pane a lievitazione naturale e il tempeh sviluppano acido lattico nel colon, che lo tonifica delicatamente e mantiene l'equilibrio tra i batteri benefici e quelli potenzialmente dannosi, in quanto in ambiente non sufficientemente acido i batteri attivi non possono più svilupparsi.

## **Gli alimenti chiave della macrobiotica.**

La macrobiotica trova riscontro nelle più recenti scoperte scientifiche nel campo dell'alimentazione ma il valore più importante dell'alimentazione macrobiotico risiede nel valore della tradizione e del senso comune, che ne costituisce il fondamento. Dall'avvento dell'agricoltura, dodicimila anni fa, la maggioranza degli esseri umani ha seguito un regime alimentare a base di cereali integrali, verdure e legumi, con quantità modeste di cibi di origine animale.

Con la rivoluzione agricola dell'Ottocento, la dieta moderna cominciò a cambiare rapidamente. L'abbondanza di grano a buon mercato rese vantaggioso l'allevamento degli animali e si creò un'ampia disponibilità di carne e latticini. L'invenzione delle macchine per la lavorazione del grano e dei cereali cambiò il modo di fare il pane e consentì di separare la crusca e parti del germe dall'endosperma. Il boom degli inizi del Novecento estese alle masse il consumo di cibi raffinati e di carne che prima erano prerogativa dei ricchi. Negli ultimi 75 anni la nostra alimentazione è diventata sempre più artificiale e i cibi di origine animale hanno conosciuto ampio sviluppo. La macrobiotica è invece per un modo di mangiare più tradizionale, che sottolinea integrità e naturalità degli alimenti.

## **La nostra fonte di energia: i cereali integrali**

La psicologia umana non si è ancora bene adeguata alla nuova abitudine di mangiare cibi pronti: ne è una dimostrazione il crescente interesse verso i cibi integrali e i cereali in particolare.

Migliaia di anni fa i nostri antenati cominciarono a mangiare una nutriente combinazione di frutti della terra e di semi, che noi chiamiamo cereali integrali. Da allora molte culture hanno adottato i cereali come loro alimento base.

Gli antichi cinesi mangiavano miglio, grano saraceno e riso; gli Aztechi e i Maya si alimentavano prevalentemente con il mais; gli Egizi coltivavano alcune delle specie di grano più rinomate nel mondo; gli antichi Europei utilizzavano grano, segale, orzo e avena; i Bretoni mangiavano avena e grano, gli Indù riso e grano; un certo numero di popolazioni africane coltivava il miglio. Alcuni dei nostri antenati adoravano persino il grano come Dio della vita da cui derivano tutti gli esseri umani.

I cereali integrali vengono assunti così come sono, senza che venga tolta alcuna delle parti commestibili (crusca, germe ed endosperma).

Nella dieta macrobiotica l'orzo, il grano saraceno, il riso integrale, il miglio, l'avena, la segale e il grano vengono cotti nella pentola a pressione, bolliti o cotti in un tegame. Essa comprende anche i derivati dei cereali integrali, dal pane a lievitazione naturale, agli spaghetti. Tutti gli alimenti raffinati a base di cereali possono essere prodotti anche con farine integrali.

I cereali integrali contengono carboidrati complessi, proteine, grassi, vitamine e minerali in quantità equilibrate a misura dei bisogni dell'organismo umano. Nella dieta macrobiologica il rapporto tra carboidrati complessi e le proteine è all'incirca di sette a uno.

Il grano integrale da solo riflette questo equilibrio ideale, contenendo appunto sette parti di carboidrati complessi contro una parte di proteine.

I cereali integrali sono anche un'ottima sorgente di fibre, di vitamine del complesso B, di vitamina E e di fosforo.

Per il consumo regolare i cereali più adatti sono l'orzo, il riso integrale, il grano saraceno, il mais, il miglio, l'avena e il frumento.

## **Le verdure**

La parola vegetale deriva dal latino che significa "in grado di vivere", o di crescere, vigoroso, vitale e pieno di energia. Come indica il loro nome, i vegetali marini, ci forniscono tutto lo spettro di vitamine e di minerali di cui abbiamo bisogno per vivere e crescere in buona salute.

Tra le verdure possiamo trovare un'ampia varietà di colori, di sapori e di gusti. Tagliate in modo diverso e cucinate secondo varie modalità, le verdure aggiungono freschezza e leggerezza ai piatti di cereali e di legumi.

Le verdure migliori sono quelle coltivate in proprio, fresche, piene di sapore e prive di fertilizzanti.

Le verdure di stagione possono essere preparate in molti modi, sia cotte che crude.

Al momento del raccolto, quando l'orto produce notevoli quantità delle stesse verdure, in parte si possono seccare o conservate in vari modi o congelate per l'inverno.

D'inverno le verdure estive, come fagiolini, zucchine, peperone, vengono spesso importate nei climi più freddi dalle zone calde ma queste hanno perso gran parte del loro sapore naturale, sono fuori stagione e non sono in equilibrio con i bisogni fisiologici legati al luogo.

Meglio acquistare zucche, cavoli e le radici che sono più in armonia con clima freddo.

Dividiamo le verdure in tre grandi gruppi:

- Verdure a foglia verde: sono tra i cibi più nutrienti. A parità di peso esse contengono più vitamine, minerali e proteine della carne e costano meno.

Ricche di clorofilla, composto proteico che aiuta la formazione dei globuli rossi, e ottima fonte di vitamina C, di calcio e di minerali che aiutano a digerire il pesce ed assimilare meglio le sostanze in esso contenute.

- Le radici: sono una buona fonte di vitamine e di minerali e hanno un alto contenuto di carboidrati complessi. Radici come carote e rape sono ricche di minerali complessi e, paragonate alle verdure, richiedono un maggior impegno digestivo. In questo processo sviluppiamo calore e miglioriamo la digestione provocando un maggiore afflusso di sangue nella regione addominale. La proprietà di sviluppare calore e il fatto di essere facilmente conservabili in frigorifero le rendono un alimento ideale per il consumo nei mesi freddi e nelle zone caratterizzate da clima rigido.
- Le verdure di superficie: da un punto di vista nutritivo, le verdure che crescono alla superficie, come zucche e cavoli, rappresentano qualità intermedie tra le verdure a foglia e le radici. Come le radici, esse sono una buona fonte di vitamine e minerali e sono ricche di carboidrati complessi. Dato che liberano calore e danno senso di sazietà, costituiscono anch'esse un ottimo alimento per l'inverno.

## **Gli alimenti che vengono dal mare**

I vegetali marini rappresentano una componente importante della dieta macrobiotica. Dal punto di vista alimentare essi sono tra i cibi più nutrienti che esistono. Contengono vitamina A, B, C, E e soprattutto vitamina B12, composto essenziale piuttosto raro nei regimi vegetariani, ma indispensabile per la funzione neuromuscolare e per mantenere il giusto livello di ferro nel sangue.

Durante il processo di crescita i vegetali marini trasformano i minerali inorganici contenuti nel mare in sali minerali organici, che si combinano con gli aminoacidi, ciò ne fa un alimento ideale perché

possiamo disporre dei minerali necessari a proteggere il cuore e a nutrire i capelli, le unghie, la pelle, il sangue, i muscoli e le ossa. Oltre ai minerali essenziali di cui si è parlato, per mantenere i processi metabolici dell'organismo abbiamo bisogno di minime quantità di altri elementi come cobalto, rame, cloro, fluoro, manganese, molibdeno, selenio e zinco.

I vegetali marini incidono direttamente sul sangue rendendolo più alcalino se troppo acido e riducendo gli eccessi di grasso e muco. L'acido alginico, in esse contenuto, è in grado di trasformare i metalli tossici contenuti negli intestini in sali innocui, poi facilmente eliminati.

## **I legumi**

Tenuti in grande considerazione dalle culture di tutto il mondo, hanno perso la loro popolarità in occidente. Essi sono stati riportati di nuovo sulle nostre tavole in tempi recenti per la combinazione cereali-legumi che si è visto essere complementare alle proteine in quanto gli uni suppliscono alla mancanza di aminoacidi degli altri. I legumi specie dopo essere germogliati sono ricchi di vitamine e sali minerali.

## **I fagioli di soia e i cibi a base di soia**

I fagioli di soia hanno un contenuto di grassi e proteine più elevato rispetto agli altri legumi, ma sono più difficili da digerire a causa di un enzima inibitore della tripsina. La cottura e la fermentazione distruggono questo enzima, motivo per cui vengono elaborati sotto forma di tofu, tempeh, miso e numerosi altri derivati.

Rispetto ai fagioli questi prodotti sono più facili da digerire, pur conservando l'elevata quantità di proteine.

Il tofu viene preparato dai fagioli di soia e viene pressato in tavolette: è utilizzato come un'importante fonte di proteine.

Il tempeh consiste in un miscuglio di fagioli di soia e di cereali e viene confezionato in pani compatti; come il tofu ha un alto contenuto di proteine, un basso tenore di grassi, non contiene colesterolo e ha un basso valore calorico. E' una delle fonti vegetariane più ricche di vitamina B12

## **Gli alimenti supplementari**

I condimenti hanno un ruolo più importante che in altre diete. Aggiungono sapore e sostanze nutritive ai cibi migliorandone anche la digeribilità.

Per la loro importanza sono considerati veri e propri alimenti supplementari.

Oltre ai condimenti quindi troviamo il pesce e i frutti di mare, la frutta, le bevande e gli spuntini, che hanno lo scopo di equilibrare questo regime alimentare, adattandolo alle esigenze individuali. Il

sale per esempio è uno di questi. Usato normalmente in maniera errata per bilanciare l'alto consumo di proteine animali, in macrobiotica si predilige il sale marino ottenuto dal semplice procedimento di concentrazione dell'acqua di mare per mezzo del sole, senza addizionarlo con ioduro potassio e ioduro di sodio, quindi privo di additivi contenendo una maggior varietà di minerali. Il sale integrale contiene fino al cinque per cento di potassio, calcio, magnesio ed elementi naturali, che gli dona un sapore gradevole e delicato; questi minerali possono essere facilmente assimilati dall'organismo.

La quantità ottimale di sale non è semplice da decidere, buona regola sarebbe però scegliere il sale marino per la cottura perché si scioglie più facilmente, mentre da portare in tavola è meglio il gomasio, miscela di sale marino e semi di sesamo tostati e pestati.

### **Miso, tamari e salsa di soia.**

Il miso consiste in una pasta fermentata di fagioli di soia con sale marino, talvolta combinata con cereali integrali, condimenti o vegetali marini. Oltre ad avere un alto contenuto di sodio, è un'ottima fonte di proteine facilmente digeribili. Esso è inoltre ricco di enzimi che favoriscono la digestione e mantengono l'apparato digerente in buona salute.

E' un ingrediente importante in molte ricette, specie nelle zuppe e può essere utilizzato con i legumi, nei condimenti per l'insalata e nelle salse.

Il tamari, che non è da confondere con la salsa di soia, deriva dal liquido che si separa nel processo di lavorazione del miso.

La salsa di soia invece si ottiene dai fagioli di soia e dal grano senza additivi né conservanti; come il miso, il tamari ha un gusto salato e un sapore forte.

L'umeboshi, ricavato dalle prugne umeboshi fatte marinate nel sale marino, è leggermente aspro e salato, può essere usate per cucinare o in aggiunta ai cibi; molto alcalinizzante e utile per combattere l'iperacidità e i disturbi di stomaco; aiuta la digestione e mantiene attiva la flora intestinale; l'acido lattico che contiene è in grado di neutralizzare i microrganismi dannosi, prevenendo anche la fermentazione intestinale ostacolando in modo efficace la formazione di gas.

### **I dolcificanti naturali**

I dolcificanti sono zucchero concentrato: se assunti in eccesso tendono a modificare il livello di zuccheri nel sangue. Non sono particolarmente raccomandabili dal punto di vista nutritivo ma moderate quantità di dolcificanti vegetali non sono dannose per la salute. I migliori dolcificanti sono lo sciroppo di riso e il malto d'orzo, ricavati dalla cottura dei cereali.

## **Gli oli**

Gli oli vegetali non raffinati ed estratti naturalmente sono più facili da digerire, rafforzano le cellule e le strutture capillari, lubrificano la pelle ed i capelli, forniscono la base per la produzione della lecitina, che contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Contengono vit E, che è un antiossidante e un efficace conservante naturale.

Nella dieta macrobiotica la carenza di grassi è impossibile dato che gran parte dei cibi naturali li contengono. Così come per il sale, una piccola quantità di oli è necessaria, ma quantità eccessive possono essere dannose. La dose raccomandabile è un cucchiaino di olio al giorno.

Gli oli più indicati per un uso regolare sono: olio di mais e sesamo che essendo chimicamente stabili sopportano bene la cottura. Si possono anche utilizzare piccole quantità di olio di girasole, di soia, di oliva, di arachidi, sempre non raffinati.

La dieta macrobiotica può anche non essere completamente vegetariana e comprendere moderate quantità di carne bianca, di pesce e di frutti di mare. Il più delle volte il pesce è meno inquinato di altri alimenti di origine animale ed è superiore dal punto di vista nutritivo.

Le proteine animali che si consumano oggi non possono essere paragonate a quelle che i nostri antenati ricavano dalla selvaggina, in quanto oggi gli animali vengono ingrassati artificialmente con ormoni e antibiotici.

I cibi con cui vengono nutriti fanno sì che la loro carne sia più grassa e il loro latte di qualità scadente. Il pesce fresco, specialmente quello pescato localmente, viene consumato due o tre giorni dopo la pesca. Venduto senza aggiunta di ormoni, coloranti, antibiotici e conservanti.

La maggior parte del pesce ha un contenuto di grassi e colesterolo inferiore a quello delle carni rosse, del latte, delle uova, del formaggio, dello yogurt, del pollame, oltre ad essere più facile da digerire, ha un contenuto proteico maggiore. Quando si mangia il pesce è opportuno assumere più verdura verde, aggiungere del rafano e alcune gocce di tamari: ciò aiuta a equilibrare le sostanze nutritive del pesce favorendone la digestione.

I frutti di mare hanno un contenuto più alto di grassi e di colesterolo e andrebbero mangiati meno spesso del pesce considerando che non sono indispensabili.

Per gli spuntini la scelta è abbastanza ampia. Semi tostati e frutta secca leggermente salati soddisfano il palato; da non abusarne in quanto ricchi di grassi e di non facile digestione. Limitarne l'uso a due o tre manciate la settimana, aggiungendone piccole quantità come ingredienti nel pane, nei dessert o nei piatti di verdure e cereali.

La frutta fresca costituisce un delizioso completamento alla dieta macrobiotica. Sono consigliabili i frutti di stagione che crescono localmente e la frutta seccata.

## **Le bevande**

Le più diffuse sono le bibite, i succhi di frutta, tè, caffè, birra, vino, whisky e il latte. Alcuni di questi sono stati considerati responsabili di certi disturbi: il tè, il caffè e la coca cola per il loro contenuto di caffeina; le bibite e i succhi di frutta per lo zucchero e per gli additivi; il succo di arancia per la sua acidità; la birra e le bevande alcoliche per gli additivi e i conservanti che contengono e per l'alcool; il latte per il suo contenuto di grassi e colesterolo. In sostituzione a queste la macrobiotica consiglia dei tè speciali, sucedanei del caffè e, occasionalmente, succhi di frutta freschi e altre bevande. Il tè, specialmente il tè bancha, è una bevanda sana e piacevole che può essere gustata calda o fredda. Alcuni tè contengono piccole quantità di caffeina e non vengono trattati per aumentarne il contenuto. Sono consigliate anche altri tipi di tisane che non provengono dalla pianta del tè, come il tè di riso o di orzo tostato, mentre sono sconsigliati tè con piante aromatiche o officinali, come quello di menta, di rose o camomilla, in quanto le erbe vanno considerate come medicine ed il loro uso indiscriminato può essere pericoloso.

## **Dieta macrobiotica e yin-yang**

La macrobiotica si fonda sugli alimenti più equilibrati anche in termini di yin-yang. Quando mangiamo qualcosa che non è in armonia con i bisogni del nostro organismo, come le carni, le uova e i formaggi molto forti (tutti yang) si crea un bisogno opposto di zucchero, di spezie forti e stimolanti, di erbe e condimenti, di caffè, alcool, di gelati e di frutti tropicali (tutti yin) che hanno lo scopo di equilibrare la condizione fisica e mentale.

Gli sbalzi da un estremo ad un altro possono danneggiare la salute. Tutti gli squilibri fisici e mentali possono essere spiegati in termini di eccessivo yin, eccessivo yang o di una combinazione dei due nella scelta dei cibi, nell'atteggiamento e nello stile di vita. Un esempio di un sintomo derivante da un eccesso di yin è il mal di testa dovuto ad una quantità eccessiva di alcool, che provoca un'espansione delle cellule e dei tessuti del cervello. D'altra parte il mal di testa causato da un eccesso di yang si verifica ogniqualvolta le cellule del cervello si contraggono, premendo le une contro le altre e provocando dolore. Questo dimostra che sintomi apparentemente simili possono essere dovuti a cause opposte e spiega come mai l'aspirina (molto yin) può eliminare certi mal di testa (quelli dovuti a una causa yang) mentre non ha alcun effetto nei casi in cui il mal di testa è dovuto ad una causa yin.

## **Equilibrare la dieta macrobiotica**

Un corretto equilibrio della dieta, favorisce l'armonia tra organismo e ambiente e consente di

programmare un regime alimentare flessibile e adatto alle particolari esigenze nutritive di ciascuno. La necessità di mangiare alimenti del luogo, aiutando l'organismo ad adattarsi ai cambiamenti stagionali, prevenendo alcuni disturbi tipici, quali raffreddori, influenze e altre malattie più gravi. Fra tutti i vantaggi che si ricavano dal mangiare cibi prodotti localmente, non si deve trascurare il fatto di poter rinfrescare o riscaldare il corpo a seconda del clima

## **Caldo e freddo**

Il corpo umano si contrae quando fa freddo e si espande quando fa caldo; la stagione estiva, yang, produce una situazione più yin (espansione) del corpo, mentre d'inverno avviene il contrario. L'espansione e la contrazione vengono influenzate dal cibo che mangiamo quotidianamente.

Durante l'estate tendiamo a mangiare cibi più yin e meno cucinati; mangiamo alimenti più ricchi di vitamina C, in particolare le verdure dell'orto, con i cereali estivi, tipo il mais, che hanno un effetto espansivo e mantengono il corpo fresco. Dopo il raccolto, in autunno inizia la transizione alla stagione yin, in cui il corpo diventa più yang. Per favorire questa transizione mangiamo più verdure yang, come le zucche invernali, le radici, i cavoli e le verdure più dure, oltre ai cereali come l'avena, il grano e il grano saraceno. In questa stagione aumentano anche i cibi più ricchi di grassi e di proteine, come i legumi e il pesce a carne bianca. Questi cibi, combinati con i tempi di cottura più lunghi, mantengono il corpo più caldo ed in grado di affrontare l'inverno.

## **Equilibrare yin e yang**

E' molto importante comprendere il sottile equilibrio tra i cibi in termini yin e yang. La dieta moderna è in generale troppo squilibrata e provoca reazioni eccessivamente yang o yin, nel caso che tenda a favorire un'espansione all'esterno del corpo, accompagnata da una contrazione interna. La più ovvia conseguenza di questa situazione è rappresentata all'esterno dall'eccesso di peso, mentre all'interno l'eccessiva condizione yang si manifesta con tensione, contrazione muscolare, rigidità delle articolazioni, accumulazione di grassi e di acqua, indurimento delle arterie.

L'alimentazione macrobiotica conferisce un aspetto più yang: il corpo diventa più snello ed acquista forme più piacevoli, con una muscolatura più evidenziata. Internamente l'organismo è più equilibrato e funziona in modo più efficiente. Tra i benefici complessivi di questa situazione più bilanciata si possono includere una maggiore flessibilità e capacità di rilassamento.

In ogni caso se la dieta contiene una quantità eccessiva di pesce e di cibi troppo cotti, troppo salati e relativamente yang, si può manifestare un forte desiderio di cibi yin, come gelati, dessert zuccherati e bevande alcoliche. Quando i pasti macrobiotici sono equilibrati in termini di yin e yang, anche il bisogno di cibi troppo forti viene meno e il corpo diventa naturalmente più flessibile e snello. I

cereali integrali, che rappresentano la parte più consistente della dieta macrobiologica, sono intrinsecamente equilibrati nel senso che non sono né troppo yin, né troppo yang. Poiché diversi metodi di cottura influiscono sul sottile equilibrio yin yang, anche quando si cucinano i cereali è importante comprendere le qualità degli alimenti per poterli combinare tra di loro nella dieta quotidiana.

I fagioli che sono più yin per il loro alto contenuto di proteine e di grassi, si possono bilanciare con le alghe kombu, che sono relativamente yang. Le verdure (più yin) si possono equilibrare con un po' di salsa di soia o di sale marino (più yang). Anche la frutta se viene cotta con un pizzico di sale marino, risulta più equilibrata in termini yin yang.

Un pranzo o una cena, in cui venga inserita una zuppa di miso, che è relativamente yang per il suo sapore salato e per l'alto tenore di minerali, può venire equilibrato aggiungendo delle verdure cotte a vapore. Il pesce o i frutti di mare (yang) vengono equilibrati dall'aggiunta di verdure come insalate a foglia verde con del rafano crudo grattugiato o da contorno di scalogno o zenzero (yin).

Quando cuciniamo dovremmo cercare di usare una certa varietà di condimenti anziché limitarsi sempre al solito sale marino, utilizzando varie tecniche di cottura, a pressione, la bollitura, la cottura in forno o a vapore, la cottura al tegame e il nishime.

La cosa più importante è equilibrare i cibi assunti nel corso di tutta la giornata. Per esempio se la prima colazione comprende zuppa di miso, fiocchi d'avena, toast, il pranzo e la cena dovranno comprendere più verdure, senza tralasciare i cereali integrali.

Consumare almeno due o tre pasti al giorno e se si ha fame tra un pasto e l'altro, si consentito fare uno spuntino.

Per dimagrire non è necessario contare le calorie, basterà seguire la dieta normale, riducendo spuntini e dessert. Se si ha bisogno di ingrassare, ci si comporterà in maniera opposta, allargando la scelta degli alimenti, ma continuando a mangiare in modo semplice.

## **La preparazione degli alimenti**

E' importante che i vegetali siano accuratamente lavati appena prima di essere utilizzati, in modo da non perdere la loro freschezza.

I cereali vanno risciaquati così come i legumi, prima della cottura devono essere lasciati in ammollo per 6-8 ore (esclusi lenticchie e piselli): in questo modo si ammorbidiscono, sono più facili da digerire e cuociono in minor tempo. Per lo stesso motivo si può utilizzare il medesimo procedimento per orzo integrale, segale, avena, grano e alcuni tipi di riso integrale. L'acqua di ammollo dei legumi va eliminata, quella dei cereali può essere riutilizzata per la cottura degli stessi, aumentandone il potere nutritivo.

## **Come tagliare le verdure**

Il taglio delle verdure deve avvenire poco prima del loro uso, questo per evitare che si ossidino e che disperdano parte delle loro vitamine. La dimensione che abbiamo deciso di dare loro influirà sui tempi di cottura che dovranno essere possibilmente rapidi, per aiutare a conservare l'energia in essa contenuta, migliorandone il sapore e l'aspetto rispetto a lunghe cotture.

## **La cottura dei cereali integrali**

Per questi alimenti la pentola a pressione è l'ideale perché dimezza i tempi di cottura rispetto alla normale bollitura. Si sala l'acqua, si aggiunge il cereale, e si mette a bollire, senza dover mescolare e cottura ultimata, si lasciano riposare per quattro-cinque minuti. È possibile cuocere una quantità maggiore di cereali e mangiarli il giorno successivo, conservando in frigo quelli avanzati.

La cottura a vapore non è consigliata per cuocere i cereali ma per riscaldare gli avanzi è la soluzione migliore.

I cereali precotti come il cous cous o il bulghur sono semplici da preparare e cuociono rapidamente. E' sufficiente aggiungere la quantità d'acqua indicata sulla ricetta, un pizzico di sale, coprire e abbassando il fuoco al minimo, dopo pochi minuti di cottura si spegne lasciandoli riposare.

## **La cottura dei legumi**

Come detto precedentemente l'ammollo non è necessario solo per lenticchie e piselli, si possono cuocere sia in pentola a pressione sia facendoli bollire in modo classico allungando però i tempi. All'inizio della cottura aggiungiamo l'alga kombu per renderli più facili da digerire. Una volta pronti si potranno anche aggiungere alle zuppe o ai cereali.

## **La cottura delle verdure**

I modi per preparare dei gustosi piatti di verdure sono semplici: si possono bollire, cuocere a vapore, far saltare, stufare con poca acqua (nishime), cuocere in forno e friggere.

Il metodo classico della bollitura prevede che venga aggiunta acqua per immergere le verdure, che aggiungeremo una volta portata a bollore.

Per la cottura a vapore si può usare un cestello d'acciaio o il bambù dove appoggiare le verdure. Mettendo un paio di centimetri di acqua nella pentola, si porta ad ebollizione a fuoco medio, fino a quando i nostri ortaggi non saranno teneri. I cestelli in bambù sono provvisti di ripiani che permettono di disporre le verdure più tenere, come quelle a foglia, nei ripiani superiori,

mantenendole croccanti. L'acqua di cottura avanzata è da utilizzare per la preparazione di zuppe, conservandola in frigorifero per qualche giorno.

Il nishime è particolarmente consigliato per le persone malate, consiste nel disporre un paio di strisce di kombu a fettine e due dita di acqua in una pentola con coperchio. Si aggiungeranno le verdure tagliate in grossi pezzi a strati, ribaltando l'ordine naturale della crescita. Le prime saranno quelle che crescono più in superficie come le zucche, mentre le ultime saranno quelle che crescono più in profondità, ad esempio le rape. Arrivati a bollore abbassare al minimo la fiamma per venticinque minuti o sino a quando le verdure non saranno tenere.

Lo scopo della cucina macrobiotica è la realizzazione di un corretto equilibrio tra l'organismo e l'ambiente. Se preparate un pasto con alimenti naturali di buona qualità in un'atmosfera serena, otterrete un cibo che vi aiuterà a riequilibrare anche il vostro organismo. La cosa più importante è preparare e servire piatti che si completino sia dal punto di vista del sapore sia da quello nutritivo appagando quello visivo.

## **UTILIZZO PRATICO DEGLI ALIMENTI NELLA PREVENZIONE O GUARIGIONE DI ALCUNE PATOLOGIE**

E' abbastanza complicato fare dei cambiamenti alimentari per stare meglio, per prevenire o anche per curare determinate malattie. Come dicevo all'inizio, una volta intrapreso un percorso alimentare di un certo tipo è difficile e tornare indietro dati i benefici che si riscontrano con il cambiamento.

In alcune situazioni la necessità di utilizzare dei metodi drastici è opportuno, guardiamo il cibo come una vera e propria medicina per prevenire.

Accorgimenti nel consumare un alimento piuttosto che un altro giovano e giocano a favore dell'intero organismo, come sostegno e cura.

### **Problemi di peso**

Dimagrire non è solo una necessità legata all'aspetto esteriore ma al benessere interiore.

Il pesce con carne bianca va bene consumato da 1 a 3 volte a settimana; la carne sia bianca che rossa, sarebbe meglio evitarla, così come latte, latticini e formaggi. No anche ai prodotti da forno, yang, che accrescono la voglia di dolce, anche se fatti con i migliori ingredienti, non sono indispensabili e la nostra dose di cereali integrali compensa senza dubbi, la loro mancanza.

Normalmente la frutta ed il malto non inibiscono il processo di dimagrimento, ad esclusione di banane, fichi, uvetta e frutta tropicale, prestando molta attenzione alle quantità, così come per l'olio. Quello che è meglio mangiare per dimagrire, sono le verdure, soprattutto quelle con un gusto amaro, di cui se ne può consumare una discreta quantità. Prediligiamo riso integrale, amaranto e quinoa al farro, orzo e frumento, consumandoli interi e non sotto forma di farina. Ricordo che i chicchi sono completi, hanno seme e frutto della pianta, apportando yin e yang completamente in equilibrio. Le farine, specialmente se non macinate al momento, sono la parte più dolce del cereale, non nuociono ma hanno un effetto meno dimagrante. Cerchiamo di giocare con i sapori, agro-dolce, amaro e piccante ed introduciamo le alghe.

Sarà importante mangiare con ordine due o tre volte al giorno possibilmente mantenendo gli stessi orari, in tranquillità e masticando molto bene e mantenendo il pasto serale più leggero.

Altro ingrediente essenziale è l'ossigeno. Il modo migliore per immagazzinarlo è facendo attività fisica. Se questo non fosse possibile, una camminata di almeno trenta minuti all'aria aperta è d'obbligo. Ne beneficia il nostro sistema immunitario, la postura, lo scheletro, il metabolismo aiutandoci a tornare in forma, migliorando le funzioni digestive ed intestinali.

## **Il mal di testa**

E' un altro malessere che affligge molte persone spesso condizionando le loro giornate. Diversi organi possono essere coinvolti in questo problema ma la maggior parte delle volte, le emicranie hanno a che fare con il fegato e la cistifellea, appartenenti al movimento legno. Come abbiamo visto gli alimenti legati a questa loggia sono le verdure a foglia verde e il sapore acido, quindi, verdure con salsine "agre" possono aiutare questo tipo di dolori.

Se il mal di testa ha un'origine yang, quindi più interno, o verso la nuca, si devono evitare gli alimenti yang, carni, insaccati, formaggi stagionati, prodotti da forno; viceversa se sarà un dolore più yin, quindi frontale, toglieremo qualsiasi cosa contenga latte, dolci, vino, frutta cruda, semi crudi e andranno molto bene le verdure cotte.

Cosa ci rimane da mangiare: i cereali, tutte le verdure, molte a foglia verde, tranne le solanacee, bietole e spinaci, i legumi, (compresi tofu e tempeh) la frutta, frutta secca e semi di vario tipo; moderatamente il pesce a carne bianca

## **Cuore sano, alta e bassa pressione**

I problemi cardiaci o legati a squilibri pressori possono trarre benefici da un tipo di alimentazione che non prevede l'uso di grassi animali, per evitare il restringimento delle arterie e dei vasi sanguigni.

Lo zucchero che si è dimostrato essere ancor più insidioso del grasso animale, dolcemente ci indebolisce diminuendo la flessibilità dei muscoli e dell'apparato cardio circolatorio. Si tratta di un alimento vuoto che non contiene nessun tipo di vitamina o sale minerale e trovandosi in eccesso si trasforma in grasso, causando gli stessi problemi di latticini e carne. Diminuire il sale e i cibi salati perché questi procurano contrazione, che porta il cuore ad un eccessivo sforzo.

Teniamo conto anche della pressione, bassa e alta. I cereali integrali con una buona dose di verdure verdi sono la chiave per risolvere i problemi circolatori, sia per ipo che per ipertensione, facendo attenzione ai tipi di cottura: leggera e con poco sale e olio è rilassante, sarà ideale per la pressione alta; chi soffre invece di pressione bassa sfrutterà di più l'energia del calore.

Le verdure di sapore amaro, come alcune insalate, le rape, il radicchio, le cipolle, lo scalogno, ridonano al cuore la sua elasticità.

## **Problemi intestinali**

I problemi intestinali possono essere affrontati e prevenuti con semplici funzioni che rinforzano il sistema. La masticazione è certamente il più importante.

La stitichezza è considerata come l'inizio di tanti disturbi in quanto non eliminando gli eccessi, questi ristagnano e le tossine aumentano. Una soluzione sarebbe apportare fibre che nell'alimentazione ricca di carne e cereali raffinati sono carenti.

Riso, cereali integrali, verdura a foglia verde e radici, l'uso di zenzero saranno una base solida a cui aggiungere legumi, soprattutto azuki, ricchi di fibre, avena che contiene crusca e alghe ricche di sali minerali che aiutano l'assorbimento. La frutta è da considerarsi un cibo di piacere come i dessert e può servire da rimedio specifico per combattere la stitichezza. Il kanten di frutta, ossia una gelatina di frutta di stagione a cui si aggiunge dell'agar agar come gelificante, è molto efficace per ammorbidire le feci, facilitandone l'eliminazione.

Colite e diarrea, che a volte si presentano in maniera differente hanno dei punti in comune. Per questi due problemi i consigli sono gli stessi della stitichezza, con l'accortezza di fare attenzione alla frutta cruda e di aumentare il consumo di riso integrale che è il cereale più indicato in queste situazioni. Consigliato anche l'utilizzo di umeboschi per l'effetto benefico sulla flora intestinale.

## **INFINE...**

Paragonando le due dietetiche, la macrobiologica e la dietetica tradizionale cinese, si può vedere come e quanto si assomiglino e quanto sia possibile applicare i loro consigli nella dieta di tutti i giorni. Teniamo conto che la macrobiotica può essere anche vegetariana, uniamo i consigli energetici, prestando attenzione allo yin e yang, ai sapori, agli alimenti consigliati e usiamo fantasia.

Ciò di cui mi sono resa conto durante i corsi di cucina è la difficoltà nel pensare a qualcosa di diverso rispetto a quello a cui siamo abituati quotidianamente

Credo ci voglia calma, molta calma. Se si vuole apportare dei cambiamenti è opportuno fare un passo alla volta, lentamente. Le abitudini sono molto difficili da cambiare ma se lo si vuole davvero, allora piccoli accorgimenti si inizieranno ad operare, fino a farli diventare nostri. Per prima cosa si potrebbe cominciare dal carrello della spesa, andando le prime volte con un po' di tempo e lo stomaco pieno, in modo tale da non indurci in tentazione nell'acquisto di qualsiasi cosa sia immediatamente commestibile.

Cerchiamo di superare senza indugi le corsie di prodotti confezionati, dai biscotti, alle patatine e tutti i prodotti da forno, compiendo una veloce marcia davanti ad affettati e formaggi vari. Se proprio una capatina tra questi scaffali la volete fare che sia almeno produttiva nella scelta della qualità di ciò che ancora non vi sentite di abbandonare. Buttando un occhio all'etichetta evitare senza indugi almeno gli oli idrogenati, o se diventa eccessivamente lungo l'elenco degli ingredienti, rimettere nello scaffale la confezione. Menzionerò solo per dover di cronaca le caramelle & Co., di cui spesso facciamo un uso smodato per una piccola coccola zuccherina, come salva alito, o nell'attesa arrivi l'ora del pasto. Direi che sarebbe meglio iniziare a smettere.

La scelta di un modello alimentare dovrebbe avere determinate caratteristiche facendoci vedere, ancor prima di iniziare a cucinare, la vitalità e l'energia della pietanza che andremo a preparare.

Una cosa da tenere in considerazione che mi sta particolarmente a cuore, è la scelta di cosa mangiare in base alla stagione, se parliamo di medicina cinese, anche per nutrire l'organo corrispondente a quel periodo ma soprattutto perché trovo quasi assurdo acquistare un alimento "fuori stagione". Esempio pratico, il pomodoro. Lo si trova in vendita in qualsiasi mese dell'anno, non in abbondanza come d'estate ma lo si trova con estrema facilità e a gennaio non abbiamo necessità di mangiare pomodori, raccolti verdi chissà dove, stressati da un lungo viaggio per arrivare sui banchi dei fruttivendoli. E' un dispendio di soldi e tempo, per chi lo acquista. Se si fa notare a qualche amico, la risposta è la medesima, "ma se li vendono, e poi, la provenienza è italiana..." Certo, la provenienza sarà anche della nostra penisola ma sempre inverno è sempre freddo fa, sempre lontano viene colto, e se cresce molto vicino a noi, significa che le serre e

soprattutto concimi artificialmente miracolosi, vengono utilizzati. No, il pomodoro da giugno a settembre, senza eccezioni. (in verità a settembre non lo considero già più di stagione) Perché questo integralismo? Se consideriamo che intorno a noi la verdura e la frutta crescono in un determinato periodo, una ragione precisa ci sarà, la natura dovrebbe essere ancora così amica dell'uomo da propinarci il cibo giusto per la stagione giusta. A volte, modificare il modo di cucinare, serve a rendere la stessa pietanza decisamente diversa, senza dover integrare con ingredienti non stagionali.

Nel caso dei cereali variandoli spesso, otterremo sempre un piatto diverso e potremmo anche decidere di mangiare meno glutine, perché alcuni di essi ne sono completamente privi.

Ottimizzando anche i tempi dedicato ai fornelli pensando di metterne a cuocere un quantitativo superiore a quello di cui abbiamo bisogno nell'immediato, conservandoli in frigorifero al massimo quarantotto ore. Il giorno successivo avremo quindi la possibilità di un cereale pronto che potremo arricchire con verdure di stagione, saltate leggermente in padella. La voglia di pasta potrebbe assalire, per esperienza sempre meno, ma succede. Iniziamo a vedere il maccherone come un piatto da gustare ogni tanto, oppure per non esserne così dipendenti si potrebbe optare per seguire la strada dell'integrale.

Sono una profonda sostenitrice del profumo di soffritto che imbottiglierei se fosse possibile; l'olio con l'aglio o la cipolla emanano quell'aroma meraviglioso a cui non si resiste; una buona abitudine sarebbe sostituire l'olio con acqua, nella maggioranza delle preparazioni, o con un goccino di vino bianco, (ammetto che l'odore non è così meraviglioso ma ciò gioca a favore della nostra pancia) avremo così una pietanza più leggera a cui aggiungere al termine della cottura, un goccio, o poco più, di olio, possibilmente extravergine.

Ma come mangiare? indipendentemente da cosa e con chi, farlo comodamente seduti a tavola sarebbe molto utile e se ci sediamo con serenità, a giovarne sarà il nostro apparato digerente che sarà pronto ad accogliere il cibo. Questo perché il nostro sistema nervoso percepisce che è ora del rancio, lo pensa, lo vede, il profumo scatena una reazione che inizia a secernere i succhi gastrici, mentre un maggior flusso di sangue inizia a convogliare verso l'addome. Questo avviene in modo parziale se ci trovassimo a mangiare, frettolosamente, in modo distratto o presi da un forte coinvolgimento emotivo.

Mangiando in piedi, o mentre ci muoviamo, otteniamo una digestione incompleta, eccessiva acidità, flatulenza e altri disturbi digestivi; sedersi e rilassarsi, pensando a cose piacevoli, chiacchierando amabilmente o in assoluto silenzio sarebbe un'abitudine da non dimenticare.

Cerchiamo di rispettare i cicli del nostro corpo e i suoi ritmi che non sono uguali per tutti, nel caso dei pasti, alcuni apprezzano una colazione abbondante e svegliarsi presto al mattino, altri la

colazione quasi non la considerano preferendo cenare abbondantemente, per andare a dormire più tardi. I cicli interni sono un altro parametro. Gli organi possono determinare le nostre scelte, in base alla loro energia o carenza e questo influenza anche i momenti in cui assumere cibo. Il corpo umano è una macchina molto intelligente se ascoltassimo con attenzione i piccoli messaggi che tenta d'inviarci, probabilmente faremmo sempre la cosa giusta.

Cerchiamo di non ostacolarlo e di rendergli la vita il meno complicata possibile, dandogli ordine e regolarità almeno nel consumo dei cibi. Questo contribuisce ad equilibrare il flusso di energia, a regolare l'appetito e a dominare le voglie improvvise. Mangiare in modo caotico è causa ed effetto di una vita caotica, che potrebbe essere sinonimo di un precario equilibrio fisico e mentale o emotivo. Assumere i pasti in modo regolare, contribuirà a migliorare la vita sotto ogni aspetto.

“Mastica bene” è l'imperativo che le mamme utilizzano spesso con i loro piccoli. Ma gli adulti lo fanno davvero? A volte mi sembra di “bere” delle pietanze solide, soprattutto se ho molta fame. La digestione inizia dalla bocca, come precedentemente espresso. La masticazione fa bene a denti e gengive, ha effetti anche sui comportamenti sessuali, oltre ad esserne un riflesso.

L'ideale sarebbe rendere liquido il cibo, masticando.

Durante la giornata potremmo gestire le pause pranzo come meglio crediamo anche in base al lavoro e ai tempi che abbiamo. La cosa da evitare è mangiare appena prima di coricarsi, questo influenza il sonno, in quanto il cibo non viene digerito e le funzioni che inconsciamente svolgiamo di notte, disintossicazione e rivitalizzazione del sangue e degli organi, non vengono eseguite nel modo corretto.

Fegato e reni hanno funzioni particolarmente importanti nelle ore notturne se le possono svolgere a pieno, ci si alza freschi e rinnovati senza troppe difficoltà.

I due piatti principali dovrebbero contenere sempre:

- Un piatto di cereali integrali o semi integrali, spaziando tra tutti quelli che ci sono e possibilmente variandoli.
- Un piatto di verdure a cui non porre limiti, cucinate come si preferisce, o crude, tenendo conto del clima.

Almeno una volta al giorno una zuppa o brodo, se seguiamo la macrobiotica, di miso oppure di verdure va altrettanto bene, ci serve per rilassare e regolare il sistema digestivo. Questa potrebbe essere una buona abitudine per chi ha avuto una dieta ricca di proteine animali, ristabilendo la flessibilità e la funzionalità dell'apparato digestivo.

Gli spuntini non sono necessari e se proprio se ne sente la necessità si può ripiegare su frutta fresca o frutta secca.

Un altro grande aiuto per il nostro intero organismo, potrebbe essere la diminuzione dell'assunzione del caffè. I grandi appassionati di questa bevanda certamente non si riesce a soddisfarli propinandogli un caffè d'orzo, una tazza di cicoria, ne altro. Essendo un seme è molto ricco di olio che viene bruciato durante il processo di tostatura, un altro insulto al nostro organismo. Il suo consumo è fortemente legato a dolori, mal di testa, emicranie, cervicale ed ogni sorta di malattie di debolezza. Per chi ne fa uso, è difficile smettere completamente e drasticamente. Si può cercare di limitarlo o eliminarlo definitivamente iniziando a sostituirlo con il tè, all'inizio nero, più stimolante, per poi passare al tè verde. Se si gode di buona salute, un caffè al giorno potrebbe essere anche ragionevole mantenerlo ma in caso di problemi di salute, è necessario eliminarlo quanto prima.

## CONCLUSIONI

Arrivata alla fine della stesura di questa tesi, rileggendola per l'ennesima volta, mi rendo conto che tante cose dette possono essere scontate per qualcuno e novità per altri. E' stato un piacere cercare di approfondire alcuni principi che durano da moltissimo tempo, a cui oggi molte persone cercano di avvicinarsi perché coscienti che il campo alimentare sia ormai confusionario e contraddittorio.

Imparare a cucinare ci rende indipendenti da cibo spazzatura e consapevoli delle scelte che facciamo per il nostro benessere, oltre ad essere divertente farlo, anche in compagnia. Uno dei piaceri della tavola è appunto la condivisione con chi amiamo, così anche per il tempo passato ai fornelli può essere un momento leggero, che consolida i rapporti. E' bello cucinare per qualcuno; cucinare con qualcuno ancora di più.

Non è solo l'alimentazione sbagliata che ci fa accumulare tossine; lo stile di vita, il nostro atteggiamento mentale sono altrettanto importanti. Spero sia chiaro che oltre a quello che mangio e come lo mangio, lo sport e il movimento a cui mi dedico, le emozioni, i sentimenti e la socialità nutrono la vita nella loro totalità ma non devono essere ognuno l'unico nutrimento cui ricorrere.

Sarebbe importante in caso di problemi all'apparato digerente, oltre a cambiare atteggiamento verso il cibo, non omettere interrogativi su noi stessi, come quelli suggeriti dai cari Dethlefsen e Dahlke *“Che cosa non posso o non voglio inghiottire? Butto giù cose che non vorrei inghiottire? In che rapporto sono con i miei sentimenti? Di che cosa ne ho abbastanza? Che ne è della mia aggressività?”* ma questo avrebbe bisogno di un'altra tesi per essere approfondito.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
<b>Rimuove le stasi di Sangue e lo regola</b>						
Aceto	Acido e amaro.	Tiepida.	Fegato e Stomaco.	Ittero, ematemesi, epistassi, proctorragie, pruriti ai genitali, tossicosi alimentari, parassitosi intestinale.	Disintossica, antiemetico, ferma le emorragie, stomachico e fa circolare la <i>YuanQj</i> .	Liquido filtrato.
Aglio	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Milza e Stomaco.	Alcuni tumori, ipertensione, ipercolesterolemie, infezioni, diarrea, vomito, emottisi.	Antivirale, antimicotico, purifica gli alimenti, vermifugo, rimuove le stasi di <i>Qj</i> , riduce gli ascessi.	Bulbo.
Arachide	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Edema, ematuria, epistassi, insonnia, ipertensione, bronchite, ipogalattia, leucorrea.	Aumenta l'appetito, rafforza la Milza, regola il Sangue, lubrifica il Polmone, promuove la diuresi e la lattazione.	Seme.
Granchio	Salato.	Fredda.	Fegato e Stomaco.	Dismenorrea, dermatopie, tigna.	Rimuove le stasi di sangue, purifica il calore, seda lo <i>Yang</i> di Fegato.	Crostaceo con il carapace.
Lattuga	Dolce e amaro.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Dermatopie, diarrea, mastopatie, disuria, ematuria, ipogalattia, dolori addominali.	Rafforza il <i>Qj</i> , genera i liquidi, rimuove le stasi, purifica il calore e riduce le stasi, ammorbidisce le nodosità.	Foglie.
Melanzana	Dolce.	Fredda.	Milza, Stomaco e Grosso intestino.	Dolori addominali, dissenteria, disuria, dismenorrea da stasi, proctorragie, epatiti, ittero, bronchite acuta, leucorrea, artrite.	Mobilizza e tonifica il Sangue, allevia i dolori da stasi di Sangue, rimuove gli edemi, diuretico, disintossicante.	Frutto.
Merluzzo	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di <i>Qj</i> , emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il <i>Qj</i> , regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Prezzemolo	Piccante.	Leggermente tiepida.	Rene, Fegato e Stomaco.	Amenorrea, dismenorrea, indigestione, morbilli, pienezza e distensione addominale, distensione gastrica, tossicosi alimentare.	Digestivo, diuretico, rimuove le stasi di cibo e Sangue, favorisce l'eruzione morbillosa, abortivo.	Parte aerea.
Salvia	Piccante.	Neutra.	Fegato e Stomaco.	Asma, bronchite, dismenorrea, amenorrea, diabete, ipersudorazione, scarlattina, eritemi infantili.	Tonico stimolante, rimuove le stasi di Sangue, astringente, antisudorifero, ipoglicemizzante, antisettico, diuretico, stomachico, galatofugo.	Foglie.
Zafferano	Dolce e piccante.	Leggermente fresca.	Cuore e Fegato.	Emottisi, amenorrea, dismenorrea, algie post-partum.	Mobilizza il Sangue e ne rimuove le stasi, emmenagogo, antispastico, antiemorragico.	Stimmi.
<b>Rimuove le stasi di Qi e lo regola</b>						
Aglio	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Milza e Stomaco.	Alcuni tumori, ipertensione, ipercolesterolemie, infezioni, diarrea, vomito, emottisi.	Antivirale, antimicotico, purifica gli alimenti, vermifugo, rimuove le stasi di Sangue, riduce gli ascessi.	Bulbo.
Alloro	Piccante.	Tiepida.	Polmone, Cuore e Milza.	Asma, tosse, amenorrea, coliche, dismenorrea.	Balsamico, stimolante, regola il <i>Qj</i> e lo sblocca, mobilizza il Sangue, diaforetico, emetico.	Foglia.
Anice	Piccante.	Tiepida.	Stomaco, Milza, Rene e Fegato.	Ernia, meteorismo, dolori addominali, lombodorsalgie, gastralgie da freddo, oliguria.	Rafforza lo Stomaco, regola il <i>Qj</i> , ferma il vomito, riscalda l'interno, antidolorifico.	Seme.
Agnello	Dolce.	Tiepida.	Milza e Rene.	Deficit di Rene, impotenza, malattie da freddo, emorragie post-partum, leucorrea, ipogalattia.	Tonifica nell'astenia, espelle il freddo, tonifica lo <i>Yang</i> , promuove l'appetito e la lattazione, tonifica il Rene.	Carne.
<b>Alimento</b>						
Anguilla	Dolce.	Calda.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di <i>Qj</i> , emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il <i>Qj</i> , regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Camomilla	Amaro.	Neutra.	Fegato e Stomaco.	Gastropatie, cefalea, dispepsie, stipsi, isterismo, dismenorrea, insonnia, meteorismo.	Rimuove le stasi di <i>Qj</i> e ne favorisce il circolo, trattiene lo <i>yang</i> , sedativo, digestivo, emmenagogo.	Fiore.
Cumino	Amaro e dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Anoressia, dispepsie, meteorismo, diabete, dismenorrea.	Tonifica la Milza e lo Stomaco, mobilizza il <i>Qj</i> e ne rimuove le stasi, favorisce l'appetito, digestivo, ipoglicemizzante.	Frutto.
Fico d'India	Dolce (frutto) e amaro (clacodi).	Fresca.	Fegato.	Dismenorrea, edemi.	Rimuove le stasi di <i>Qj</i> , spasmolitico, diuretico.	Frutto e cladodi.
Finocchio	Piccante.	Tiepida.	Rene, Stomaco e Vescica.	Gastralgie, ernie, vomito, lombalgie, dolori addominali, coliche gassose.	Sblocca e regola il <i>Qj</i> , rafforza lo Stomaco, espelle il freddo, ferma il dolore, stimola la peristalsi.	Acheni.
Ginepro	Amaro e piccante.	Neutra.	Polmone e Fegato.	Bronchite, asma, spasmi e dolori addominali, meteorismo e dispepsie.	Antisettico polmonare, espande il Polmone, mobilizza il <i>Qj</i> , antiasmatico, spasmolitico.	Bacche.
Lattuga	Dolce e amaro.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Dermatopie, diarrea, mastopatie, disuria, ematuria, ipogalattia, dolori addominali.	Rafforza il <i>Qj</i> , genera i liquidi, rimuove le stasi, purifica il calore e riduce le stasi, ammorbidisce le nodosità.	Foglie.
Maggiorana	Piccante.	Fresca.	Fegato.	Rinite, vomito, diarrea, malattie febbrili esogene, ittero, ipertensione, dermatopie eruttive, insonnia, depressione, turbe cardiache.	Diaforetico, digestivo, mobilizza il <i>Qj</i> , drena l'umidità, ansiolitico, antiipertensivo, spasmolitico e carminativo.	Sommità fiorite.
Peperone	Piccante.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Dispepsie da freddo, nausea e vomito, dolori addominali, diarrea da freddo.	Stimola l'appetito, digestivo, mobilizza il <i>Qj</i> e ne rimuove le stasi.	Frutto.
Timo	Amaro.	Neutra.	Milza, Stomaco e Polmone.	Tosse, pertosse, asma, bronchite, depressione, ipotensione, dispepsie, astenie, meteorismo.	Tonifica e mobilizza il <i>Qj</i> , tonifica Milza e Stomaco, diuretico, ipertensivo, antidepressivo.	Pianta fiorita.
<b>Tonifica lo Yang</b>						
Agnello	Dolce.	Tiepida.	Milza e Rene.	Deficit di Rene, impotenza, malattie da freddo, emorragie post-partum, leucorrea, ipogalattia.	Tonifica nell'astenia, espelle il freddo, tonifica il <i>Qj</i> e lo <i>Yang</i> , promuove l'appetito e la lattazione, tonifica il Rene.	Carne.
Gambero	Dolce.	Tiepida.	Rene.	Impotenza, lombalgie, deficit di Rene, ipogalattia.	Tonifica lo <i>Yang</i> , Tonifica il <i>Qj</i> e rinforza il Rene.	
Noce	Dolce.	Tiepida.	Rene, Polmone e Grosso intestino.	Lombalgie, gonalgie, calcoli renali, sudori da deficit di <i>Qj</i> , tosse cronica, asma, stipsi, impotenza.	Tonifica lo <i>Yang</i> di Rene, riscalda il Polmone, favorisce l'evacuazione.	Seme.
Porro	Piccante.	Tiepida.	Polmone e Fegato.	Influenza, rinite, reumatismi, lombalgie, polluzioni, impotenza.	Riscalda dal freddo, tonifica i Reni e lo <i>Yang</i> , riscalda il Polmone, diaforetico, battericida.	Bulbo.
Rognone	Salato.	Neutra.	Rene.	Spermatorea, sordità senile, diarrea cronica, lombalgie, iperidrosi.	Tonifica lo <i>Yang</i> del Rene, antiedemigeno, antisudorifero, antiemorragico, calma la sete.	

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
<b>Tonifica lo Yin</b>						
Anatra	Salato.	Neutra.	Rene e Polmone.	Astenia da Calore, nevralgia, mobilita i liquidi, edemi.	Facilita la traspirazione, risolve gli edemi e i gonfiori, umidifica il Polmone, ricostituente, tonifica lo Yin.	Carne.
Coniglio	Dolce.	Fredda.	Fegato.	Astenia, emeralopia, dimagrimento, atonie intestinali, vertigini.	Tonifica lo Yin, antiastenico, galattogogo, purifica il calore.	Carne e frattaglie.
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo Yin, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Erba Cipollina	Piccante.	Tiepida.	Stomaco, Fegato e Rene.	Riniti e cefalee da freddo, reumatismi e rigidità articolari, gastralgia, diarrea, leucorrea, enuresi, ematemesi, epistassi, ematuria e prolasso anale.	Diaporetico, disperde il freddo, mobilita Qi e Sangue, tonifica il Rene e le funzioni sessuali.	Parte aerea.
Limone	Acido.	Fresca.	Stomaco e Fegato.	Secchezza delle mucose, distensione gastrica, tosse, dislipidemie.	Rigenera i liquidi e tonifica lo Yin, regolarizza il Qi, armonizza lo Stomaco, allevia la sete, ipocolesterolemizzante.	Frutto.
<b>Tonifica il Qi</b>						
Avena	Dolce.	Tiepida.	Stomaco e Milza.	Iporessia, indigestione, dissenteria, tumefazioni, pienezza e distensione addominale.	Rafforza Milza e armonizza lo Stomaco, tonifica il Qi, carminativo, galattogogo.	Seme.
Cacao	Dolce e amaro.	Tiepida.	Milza e Cuore.	Astenie, ipersonnia, dispepsie, anoressia.	Tonifica il Qi, rafforza la Milza e il Cuore, blando eccitante, diuretico.	Seme.
Carpa	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Castagna	Dolce e salato.	Tiepida.	Milza, Stomaco e Rene.	Deficit di Rene, lombalgie, poliuria, astenia agli arti inferiori, diarrea, nausea e singhiozzo, asma, bronchite cronica, tosse.	Tonifica il Qi renale, fortifica la digestione e il Qi di Milza, ferma la tosse.	Seme.
Fagiano	Amaro e piccante.	Fredda.	Milza.	Astenie, convalescenze, diarrea.	Tonifica il Qi e il Jing, antidiarroico.	Carne
Maiale	Dolce (la carne) e amaro (la pelle).	Fresca.	Milza, Stomaco e Rene.	Anemia, secchezza, amenorrea, astenia, stipsi, tosse secca.	Umidifica e nutre gli organi, tonifica Qi e Sangue, fortifica la digestione, nutre lo Yin.	Carne e cute.
Mais	Dolce.	Neutra.	Stomaco e Grosso intestino.	Diarrea, edemi, disuria, cistiti, diabete, ipertensione, calcolosi urinaria, dermatiti e cardiopatie.	Rafforza lo Stomaco e la Milza, tonifica il Qi, beneficia le vie urinarie, diuretico, disintossicante, ipoglicemizzante, ipotensivo.	Cereale integrale.
Manzo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Edema, dispepsia, distensione addominale, debolezza lombare.	Tonifica Qi e Sangue, rafforza la Terra, elimina umidità ed edemi, rinforza ossa e tendini.	Carne.
Mela	Dolce e acido.	Fresca.	Cuore e Polmone.	Secchezza della gola, disidratazione, indigestione, ipertensione, stipsi o diarrea.	Sostiene il Cuore, tonifica il Qi, allevia la sete, rigenera i liquidi, dissolve i catari, lubrifica il Polmone.	Frutto.
<b>Alimento</b>						
Merluzzo	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Olio d'oliva	Dolce e acido.	Neutra.	Polmone e Stomaco.	Astenie e stipsi.	Tonifica il Qi, lubrifica l'intestino.	
Patata	Dolce.	Leggermente fresca.	Stomaco.	Ulcera gastroduodenale, stipsi, eczema, dermatopie, tumefazioni.	Lubrifica l'intestino, allevia i dolori dell'ulcera peptica, tonifica il Qi, rafforza lo Stomaco, diuretica, antinfiammatorio.	Tubero.
Pollo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Astenia, convalescenze, irregolarità mestruali, metrorragie, artropatie da freddo.	Tonifica il Qi e gli organi, nutre il Sangue, tonifica il Rene, antidolorifico.	Carne.
Riso	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, edemi, gonfiori post-prandiali, disuria, sete e febbre, ematemesi, nausea, epistassi.	Purifica il calore, umidifica lo Yin, tonifica il Qi, diuretico, rafforza la digestione, antidiarroico.	Seme.
Uva	Dolce e acido.	Neutra.	Polmone, Fegato e Stomaco.	Malattie Bi da freddo e umidità, tendiniti, stranguria, tosse, epatite, palpitazioni, ittero, anemia, influenza.	Potente tonico, nutre Sangue, ossa, muscoli e tendini, diuretico, tonifica il Qi, armonizza lo Stomaco, lieve sedativo, combatte il Qi ribelle.	Frutto.
<b>Tonifica il Sangue</b>						
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo Yin, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Fegato di maiale	Dolce.	Tiepida.	Fegato.	Disturbi visivi, astenie, anemie, vertigini, fragilità dei capelli, pelle secca, dimagrimento.	Tonifica potentemente il Sangue, ricostituente, migliora la vista.	
Gambero	Dolce.	Tiepida.	Rene.	Impotenza, lombalgie, deficit di Rene, ipogalattia.	Tonifica lo Yang, Tonifica il Qi e rinforza il Rene.	
Maiale	Dolce (la carne) e amaro (la pelle).	Fresca.	Milza, Stomaco e Rene.	Anemia, secchezza, amenorrea, astenia, stipsi, tosse secca.	Umidifica e nutre gli organi, tonifica Qi e Sangue, fortifica la digestione, nutre lo Yin.	Carne e cute.
Manzo	Dolce.	Tiepida.	Milza e Stomaco.	Edema, dispepsia, distensione addominale, debolezza lombare.	Tonifica Qi e Sangue, rafforza la Terra, elimina umidità ed edemi, rinforza ossa e tendini.	Carne.
Miglio	Dolce.	Fresca.	Polmone, Grosso intestino, Milza e Stomaco.	Vomito e diarrea, disuria, diabete, deficit di Qi, astenia.	Tonifica e armonizza la Milza e lo Stomaco, tonifica il Qi e rafforza lo Stomaco, allevia la diarrea, diuretico, antiemetico, purifica il calore.	Seme.
Seppia	Salato.	Neutra.	Rene e Fegato.	Anemia, amenorrea, menorragia, ulcera gastrica, dolori addominali, dispepsie.	Tonifica il Sangue, migliora la vista.	Mollusco.
Sogliola	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato e Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Spinaci	Dolce.	Leggermente fredda.	Grosso intestino e Intestino tenue.	Emorragie da calore, anemia, ipertensione, stipsi, dispepsie, oftalmopatie, sete.	Tonifica il Sangue, purifica il calore, emostatico, umidifica la secchezza, mobilita il Qi e il Sangue, nutre lo Yin, lubrifica l'intestino, rafforza gli organi.	Foglie.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tonno	Dolce.	Fresca.	Milza e Rene.	Deficit di Qi, emorragia post-partum, prurito, dermatopatie essudative.	Tonifica il Qi e regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Tonno	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopatie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Trippla	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, dispepsie, deficit ipofisario.	Tonifica il Qi e il Sangue, digestivo, tonica il sistema endocrino.	
Trota	Dolce.	Fresca.	Milza, Rene, Fegato, Intestino tenue.	Deficit di Qi, emorroidi, metrorragie post-partum, prurito, dermatopatie essudative.	Tonifica il Qi, regola il Sangue, rimuove l'umidità, ferma la diarrea da deficit.	Carne.
Zucchero	Dolce.	Tiepida (tossica lo zucchero raffinato).	Fegato, Milza e Stomaco.	Tosse secca, dispepsia, raffreddamenti.	Tonifica il Qi, rafforza la digestione, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, mobilita il Qi, riscalda il corpo.	Cristalli.
<b>Purificano il calore</b>						
Albicocca	Dolce e acido.	Leggermente fresca.		Disidratazione, sete, tosse.	Rigenera i liquidi, purifica il calore, disintossica, allevia la sete.	Frutto.
Alghie	Salato.	Fredda.	Rene.	Iper e ipotiroidismo, linfadenopatie, gozzo, edemi, tumori fibrosi, cisti, noduli e cancro.	Purificano il calore, ammorbidiscono gli indurimenti e le masse, disintossicano, aiutano la tiroide ed il sistema linfatico, diuretiche, rimineralizzanti.	Foglia o tallo.
Ananas	Dolce e acido.	Tiepida.	Milza.	Nervosismo, dispepsie, sete, indigestione, diarrea.	Aiuta la digestione, ferma la diarrea, espelle il calore estivo.	Frutto.
Asparago	Piccante ed amaro.	Fresca.	Rene.	Stipsi, ipertensione, ipercolesterolemia, arteriosclerosi, bronchite ed alcune forme di cancro.	Purifica il calore e drena l'umidità, promuove la circolazione del Sangue, detossifica, purifica il calore polmonare, diuretico.	Turioni.
Banana	Dolce.	Fredda.	Grosso Intestino.	Stipsi, sete, tosse, emorroidi, proctorragie, ipertensione.	Purifica il Calore, lubrifica il Polmone e l'intestino, ipotensivo, detossifica.	Frutto.
Cachi	Dolce e acida.	Fredda.	Polmone, Grosso Intestino e Cuore.	Ipertensione, stipsi, bronchite cronica, diabete, nervosismo, anemia, lombalgie, tossicosi alcolica, linfadenopatie.	Purifica il calore e allevia la sete, disintossicante, lubrifica il Polmone, nutre il Sangue, allevia la stipsi, ipotensivo diuretico, tonifica moderatamente	Frutto.
Carota	Dolce.	Neutra.	Polmone e Milza.	Dispepsie da stasi di calore e umidità, morbilli presantematico, vomito, tossicosi alimentari, diarrea, oftalmopatie, stipsi, tosse cronica, coadiuvante nella terapia dei tumori.	Purifica il calore, disintossicante, digestivo, rinforza gli organi, beneficia gli occhi, lubrifica l'intestino, rimuove le stasi di cibo.	Pianta intera.
Cetriolo	Dolce.	Fredda.	Grosso Intestino, Milza e Stomaco.	Edemi agli arti inferiori, foruncolosi, ittero, epilessia, diarrea, congiuntivite, obesità da calore-umidità.	Purifica il calore, rimuove la sete, drena l'umidità, disintossica, diuretico, sedativo.	Frutto.
Cicoria	Amaro.	Leggermente fresca.	Fegato e Vescica biliare.	Stasi di Qi di Fegato, risalita del fuoco di Fegato, tossicosi alcoliche, vertigini, cefalee, oftalmopatie.	Purifica il calore, drena l'umidità, trattiene il fuoco di Fegato, diuretico, disintossicante, lassativo.	Foglie.
<b>Purificano il calore</b>						
Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Cocomero	Dolce.	Fresca / Fredda.	Vescica, Cuore e Stomaco.	Secchezza, ittero, nervosismo, disuria, enterorragia, afte, faringo-laringite, edemi, ipertensione.	Purifica il calore, rinfrescante e diuretico, leggero sedativo, detossifica, rinfresca la pelle.	Frutto.
Fico	Dolce.	Fresca.	Grosso Intestino, Milza e Polmone.	Tosse secca, stipsi, calore al Polmone, secchezza della gola, emorroidi, astenia, prolasso rettale, deficit di Milza.	Purifica il calore, lubrifica il Polmone e l'intestino, tonico nutriente, anti-diarroico.	Frutto.
Funghi	Dolce.	Fresca / Fredda.	Polmone, Milza, Stomaco, Grosso Intestino e Intestino tenue.	Ipertermia, tossicosi, ipertensione, alcuni tumori, nervosismo.	Purificano il calore, antipertensivi, disintossicanti, anticancerosi.	Gambo e cappello.
Karkadè	Acido.	Fredda.	Milza.	Dispepsie, cistiti, disepatismi, calore estivo, diarree da calore.	Purifica il calore, drena l'umidità, diuretico, antisettico urinario, digestivo.	Fiore.
Melone	Dolce.	Fredda.	Milza e Stomaco.	Sete intensa, calore estivo, tosse secca.	Purifica il calore, antifebbrile, diuretico.	Frutto.
Melone d'inverno	Dolce.	Fredda.	Vescica.	Dermatiti da calore, ascite, disuria, oliguria, obesità da calore e umidità.	Purifica il calore, disintossica, diuretico, allevia la sete, drena l'umidità.	Frutto.
Oliva	Dolce e acido.	Leggermente fresca.	Polmone e Stomaco.	Pertosse, laringite, dissenteria, disidratazione, sete, tossicosi alimentari.	Purifica il calore, detossifica, tonifica i Liquidi organici, allevia la sete, purifica il Polmone, beneficia la gola.	Frutto.
Ortica	Amaro e piccante.	Fresca.	Fegato.	Epatopatie, diabete, dislipidemie, diarrea, obesità, rachitismo, anemie sideropeniche, reumatismi.	Purifica il calore e drena l'umidità, coleretico e colagogo, ipoglicemizzante, astringente, tonifica il Sangue.	Pianta intera.
Pera	Dolce.	Leggermente fredda.	Polmone e Stomaco.	Tosse da calore del Polmone, stipsi, bronchite acuta e cronica, nervosismo, stasi di catarri, sete, gola secca, disuria, dermatopatie, tossicosi.	Purifica il calore, rigenera i liquidi, allevia la sete e l'astenia, diuretico, detossifica, dissolve i catarri, bechico ed antipiretico.	Frutto.
Pesca	Dolce e acido.	Fresca.	Polmone.	Diabete, vaginiti, tosse secca, verminosi intestinale.	Purifica il calore, rinfrescante, lubrifica il Polmone, tonifica i liquidi, diaforetico.	Frutto.
Pomodoro	Dolce.	Fresca.	Stomaco.	Ipertensione da risalita di Fuoco di Fegato, ipopressia, iperemia oculare, disidratazione, indigestione, dispepsia, infezioni renali.	Purifica il calore, lubrifica la secchezza, disintossica, raffredda il Sangue, allevia la sete, rafforza lo Stomaco, ipotensivo, espelle le stasi di	Frutto.
Pompelmo	Dolce e acido.	Fredda.	Stomaco.	Ipopressia, digestione lenta, distensione gastrica, tossicosi alcolica, tosse secca.	Purifica il calore, rinforza lo Stomaco e la digestione, mobilita il Qi, disintossicante.	Frutto.
Rapa	Dolce e piccante.	Leggermente fresca.	Milza e Polmone.	Foruncolosi, bronchite, ascessi mammari, mal di gola, rinite, indigestione, diabete, tigna.	Purifica il calore, drena l'umidità, tonifica la Milza, digestivo, disintossicante, bechico, dissolve i catarri.	Radice.
Ravanello	Dolce e piccante.	Fresca.	Polmone e Stomaco.	Bronchite, tosse secca, emottisi, dispepsie, disuria, stranguria, stasi di catarri, tossicosi alcolica.	Purifica il calore, rimuove le stasi di cibo, umidifica il Polmone, dissolve i catarri, allevia la sete, diuretico, detossifica.	Radice.
Riso	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Astenie, edemi, gonfiori post-prandiali, disuria, sete e febbre, ematemesi, nausea, epistassi.	Purifica il calore, umidifica lo Yin, tonifica il Qi, diuretico, rafforza la digestione, anti-diarroico.	Seme.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Sale	Salato.	Fredda.	Grosso Intestino, Intestino tenue, Rene e Stomaco.	Tossicosi alimentari, indigestione, stipsi, gengiviti, laringiti, deficit di Yin di Rene.	Purifica il Calore, Armonizza la digestione, rinforza lo Yin, fortifica le ossa, rischiarla la vista, disintossica, rimuove le stasi di cibo.	Cristallo grezzo.
Sedano	Dolce e amaro.	Fresca.	Fegato e Stomaco.	Iperensione, cefalea, vertigini, insonnia, dispepsie, disurie, dismenorrea, leucorrea, infezioni urinarie, tossicosi, reumatismi.	Tonifica il Rene, diuretico, ipotensivo, sedativo, stomachico, placa il Fegato, antireumatico, tonifica Milza e Stomaco, purifica il calore.	Parte aerea.
Soia	Dolce.	Leggermente fredda.	Cuore e Stomaco.	Sete intensa, edemi e gonfiori, ipertensione e diarrea, ulcere gastriche, gastralgie da calore, dermatiti e tossicosi.	Purifica il calore, detossifica, nutre il Sangue, nutritivo, diuretico.	Seme.
Spinaci	Dolce.	Leggermente fredda.	Grosso intestino e Intestino tenue.	Emorragie da calore, anemia, ipertensione, stipsi, dispepsie, oftalmopatie, sete.	Tonifica il Sangue, purifica il calore, emostatico, umidifica la secchezza, mobilizza il Qi e il Sangue, nutre lo Yin, lubrifica l'intestino, rafforza gli organi.	Foglie.
Tofu	Dolce.	Fresca.	Milza e Stomaco.	Diarrea, malaria, tubercolosi polmonare, leucorrea, mestruai irregolari, sete intensa.	Purifica il calore, detossifica, nutre la Yuan Qi, tonifica i liquidi, rafforza la Terra, riduce gli edemi, rimuove le stasi.	
Verza	Dolce.	Fresca.	Polmone e Grosso Intestino.	Stitichezza, pertosse, malattie da calore.	Purifica il calore, lubrifica l'intestino, ferma la sete.	Foglie.
Zucchini	Dolce.	Leggermente fredda.	Milza e Grosso Intestino.	Dermopatie da calore, nervosismo, disuria, calore estivo, edemi, sete.	Purifica il calore, detossifica, diuretico, antiastenico, allevia la sete.	Frutto.
<b>Rinforza la Milza</b>						
Arancio	Dolce e acido.	Fresca.	Rene, Stomaco e Polmone.	Sete, disidratazione, stasi di Qi, tosse, bronchite, rinite, ernia.	Lubrifica il Polmone, dissolve i catarrhi, aumenta l'appetito, rafforza la Milza, allevia la sete, promuove i liquidi.	Frutto maturo.
Avena	Dolce.	Tiepida.	Stomaco e Milza.	Ipoessia, indigestione, dissenteria, tumefazioni, pienezza e distensione addominale.	Rafforza Milza e armonizza lo Stomaco, tonifica il Qi, carminativo, galattofugo.	Seme.
Cacao	Dolce e amaro.	Tiepida.	Milza e Cuore.	Astenie, ipersonnia, dispepsie, anoressia.	Tonifica il Qi, rafforza la Milza e il Cuore, blando eccitante, diuretico.	Seme.
Cavolo	Dolce.	Fresca.	Grosso intestino e Stomaco.	Stipsi, dispepsie, lentezze digestive, diabete.	Lubrifica l'intestino, rafforza la Milza, tonifica il Sangue e gli organi, ipoglicemizzante.	Fiore.
Ciliegia	Dolce.	Tiepida.	Milza.	Morbillo, diarrea, dissenteria, sete ed <i>evacuatio precox</i> .	Benefica la pelle, rafforza la Milza, allevia la sete, stimola l'appetito, ferma diarrea e dissenteria, rigenera i liquidi.	Frutto.
Dattero	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Tosse, astenia, digestione lenta, sudori notturni, anemia, ematuria e diarrea.	Rafforza la Milza e il corpo, tonifica il Sangue e lo Yin, lubrifica il Polmone, ferma la tosse, antidiarroico.	Frutto.
Fava	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Digestione lenta, gonfiori ed edemi, ipertensione, epistassi, emottisi, leucorrea.	Rafforza la Milza e lo Stomaco, Rimuove l'umidità, diuretico.	Seme.
Mais	Dolce.	Neutra.	Stomaco e Grosso Intestino.	Diarrea, edemi, disuria, cistiti, diabete, ipertensione, calcolosi urinaria, dermatiti e cardiopatie.	Rafforza lo Stomaco e la Milza, tonifica il Qi, benefica le vie urinarie, diuretico, disintossicante, ipoglicemizzante, ipotensivo.	Cereale integrale.
<b>Alimento</b>						
<b>Tonificano il Jing</b>						
Mitilo	Salato.	Tiepida.	Fegato e Rene.	Sudorazioni notturne, dimagrimento, vertigini, impotenza, polluzioni, lombalgia, menometrorragie, gozzo.	Rafforza e tonifica il Jing di Rene e Fegato, tonifica il sangue, rimuove le tumefazioni, sostiene lo Yin.	Mollusco.
<b>Calmano lo Shen</b>						
Crusca	Dolce.	Tiepida.	Cuore e Grosso Intestino.	Agitazione, stipsi, tumefazioni, ipercolesterolemia.	Pacifica lo Shen, dissolve l'umidità, mobilizza le feci.	Cuticola dei Cereali (avena e grano).
Mora	Dolce.	Leggermente fresca.	Rene e Polmone.	Sete, nervosismo, diabete, tubercolosi, anemia, stipsi, deficit del Rene, impotenza, sterilità, infoadenopatie, tossicosi alcoliche.	Nutre il Sangue, nutre il Rene, pacifica lo Shen, lubrifica il Polmone, allevia la sete, disintossica, purifica il calore, diuretico, allevia la stipsi.	Frutto.
<b>Abbassano il Qi</b>						
Fagiolino	Dolce e salato.	Neutra.	Rene e Milza.	Diabete, pertosse, diarrea, dispepsie, lombalgie da deficit di Rene.	Tonifica Rene e Milza, ipoglicemizzante, abbassa il Qi e lo tonifica, calma la sete.	Semi e baccello.
Lenticchia	Dolce.	Tiepida.	Stomaco.	Vomito e diarrea.	Armonizza la digestione, rafforza lo Stomaco, abbassa il Qi, contrasta la risalita, purifica il calore estivo.	Seme.
Noce moscata	Piccante.	Tiepida.	Milza e Grosso Intestino.	Distensione e dolore addominale, diarrea, vomito, indigestione.	Abbassa il Qi, riscalda l'interno, rafforza la digestione.	Seme.
Pepe	Piccante.	Calda e tossica.	Stomaco e Grosso Intestino.	Gastralgie da freddo, vomito e diarrea da freddo, riniti.	Abbassa il Qi, riscalda l'interno, digestivo.	Seme.
<b>Diuretici</b>						
Azuki	Dolce e salato.	Neutra.	Cuore e Intestino tenue.	Parotite, diabete, leucorrea, edema, sete o fame eccessiva, nefrite, ascessi.	Disintossicante, rafforza Terra e Fuoco, antidiabetico, riduce l'umidità, diuretico, antinfiammatorio, aiuta il Rene.	Seme.
Caffè	Dolce e amaro.	Tiepida.	Cuore.	Stipsi, ipersonnia, letargia.	Stimolante, diuretico, promuove l'eliminazione.	Seme.
Capperi	Amaro.	Fresca.	Fegato.	Disuria, oliguria, calore estivo, epatiti.	Aperitivo, diuretico.	Boccioli non ancora schiusi.
Cipolla	Piccante.	Leggermente calda	Polmone e Stomaco.	Raffreddamento, sinusiti e allergie, disuria, cefalea, parassitosi intestinali.	Diaforetico, dissolve i catarrhi, diuretico e stomachico, antisettico.	Bulbo.
Fagiolo	Dolce e insipido.	Neutra.	Milza e Grosso Intestino.	Tumefazioni, disuria, diarrea.	Rinforza la digestione, disintossicante, diuretico, purifica il calore.	Seme.
Pisello	Dolce.	Leggermente fresca.	Milza, Stomaco e Grosso Intestino.	Indigestione, edema, stipsi, tossicosi alimentare.	Rinforza la digestione, diuretico, detossificante, lubrifica l'intestino.	Seme.

Alimento	Sapore	Natura	Meridiani destinatari	Indicazioni	Azioni	Parte utilizzata
Tè	Dolce e amaro.	Fresca.	Cuore, Polmone e Stomaco.	Cefalea, sete, astenia, obesità, dissenteria, ipersonnia, disuria.	Rischia la mente, allevia la sete, trasforma i catarrhi, diuretico, digestivo, detossificante, ipocolesterolemizzante, eccitante, astringente.	Foglie.
Sedano	Dolce e amaro.	Fresca.	Fegato e Stomaco.	Iperensione, cefalea, vertigini, insonnia, dispepsie, disurie, dismenorrea, leucorrea, infezioni urinarie, tossicosi, reumatismi.	Tonifica il Rene, diuretico, ipotensivo, sedativo, stomachico, placa il Fegato, antireumatico, tonifica Milza e Stomaco, purifica il calore.	Parte aerea.
<b>Azione sui liquidi</b>						
Cocco	Dolce.	Tiepida.	Milza.	Astenia, epistassi, ascariasi ed altre verminosi.	Rinforza il corpo, riduce gli edemi, ferma i sanguinamenti da deficit, cardiotonico, vermifugo.	Polpa e latte.
Giuggiola	Dolce.	Neutra.	Milza e Stomaco.	Dolori addominali, diarrea, orticaria, sudorazioni da deficit, congiuntiviti.	Rinfrescante e nutriente, tonifica i liquidi, ferma la diarrea, armonizza Milza e Stomaco.	Frutto.
Pinolo	Dolce.	Tiepida.	Polmone.	Tosse secca, stipsi.	Lubrifica il Polmone e l'intestino, ferma la tosse, genera i liquidi.	Seme.
Prosciutto	Salato.	Tiepida.	Milza.	Diarrea, ipoessia, nervosismo.	Tonifica la Milza, stimola l'appetito, produce i liquidi.	
Susina	Dolce e acido.	Tiepida.	Rene e Fegato.	Disidratazioni, dissenterie, stasi di Qj di Fegato, dispepsie.	Ferma la diarrea, genera i liquidi, stimola la digestione, ferma la sete, placa il Fegato.	Frutto.
Vongola	Salato.	Neutra.	Fegato.	Sete, laringiti, oftalmopatie infiammatorie.	Stimola la produzione dei liquidi, nutre lo Yin, purifica il calore, oftalmico.	Mollusco.
<b>Azione sull'umidità</b>						
Chiodo di Garofano	Piccante.	Tiepida.	Rene, Milza e Stomaco.	Gastralgie da freddo, nausea e vomito, singhiozzo, diarrea, odontalgie, lombalgie.	Riscalda il Riscaldatore Medio, espelle il freddo, riscalda il Rene, ferma il dolore.	Gemme floreali.
Senape	Piccante.	Leggermente calda.	Polmone.	Disuria, emottisi, dissenteria, laringite, tosse con abbondante catarro, reumatismi.	Drena l'umidità e tratta i catarrhi, disperde il vento-umidità, rafforza e lubrifica l'intestino, allevia il dolore.	Seme.
Uovo	Dolce.	Leggermente fresca.	Cuore e Polmone.	Tosse secca, deficit di Yin, anemia, dissenteria.	Nutre lo Yin e il Sangue, umidifica la secchezza, calma il feto, pacifica il cuore.	
Zucca	Dolce.	Fresca.	Milza e Stomaco.	Dissenteria, diabete, ulcere diabetiche, eczema, gastralgie, deficit di Yin.	Espelle l'umidità, riduce la febbre, allevia il diabete, calma il feto, ferma la diarrea.	Frutto.
Carciofo	Dolce e amaro.	Neutra.	Fegato.	Epatopatie, calcolosi biliare, arteriosclerosi.	Ipocholesterolemizzante, colagogo, galattofugo.	Fiore e foglie.
Latte	Dolce.	Neutra.	Cuore, Polmone e Stomaco.	Malnutrizione, astenia e anemia, stipsi, secchezza.	Nutre Qj e Sangue, allevia la fatica, lubrifica la secchezza.	
<b>Azione sui liquidi</b>						
Mandarino	Dolce e acido.	Tiepida.	Stomaco.	Nausea e vomito, tosse, catarrhi in eccesso, pienezza toracica, algie costali.	Carminativo, apre i canali, fortifica lo Stomaco, ferma la tosse.	Frutto.
Mandorla	Dolce e amaro.	Neutra.	Polmone.	Malattie polmonari, asma, tosse, bronchite e stipsi.	Ventila il Polmone, allevia asma e tosse, trasforma i catarrhi, lubrifica l'intestino.	Seme.
Peperoncino	Piccante.	Calda.	Cuore e Milza.	Dolori addominali, vomito, diarrea, dissenteria.	Riscalda l'interno, stimola l'appetito, digestivo.	Seme.
Polmone	Dolce.	Neutra.	Polmone.	Tosse, asma, deficit di Qj polmonare.	Antiasmatico, bechico, tonifica il Polmone.	
Rosmarino	Piccante.	Tiepida.	Stomaco.	Dispepsia, malattie da freddo, ipercolesterolemia.	Diaforetico, stomachico, antisettico, carminativo, ipocolesterolemizzante.	Foglie.
Vino	Piccante e dolce.	Tiepida.	Polmone, Fegato e Stomaco.	Artriti, traumi e dolori in genere.	Promuove il circolo di Qj e Sangue, arresta brevemente il dolore, veicola gli altri rimedi.	

## Bibliografia

- F. Berrea, G. Crescini, E. Minelli, *Le cinque vie della dietetica cinese*, edizioni Red 2008
- L. Pennisi, *Nutrizione in naturopatia*, Tecniche nuove 2008
- Michio Kushi, *Macrobiotica*, edizioni Red, 1990
- C. Seifert, *La cucina dei cinque elementi*, Mediterranee edizioni 2007
- C. Trevisani, *Fondamenti di nutrizione*, edizioni Enea 2011
- L. Costacurta, *La nuova dietetica*, F.B. edizioni 2009
- R. Moatti, *Oligoelementi*, edizioni Red 2009
- A. Biggio, *Come cucinare la nostra vita*, Chimienti editore 2009
- G. Maciocia, *I fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, casa editrice Ambrosiana, 1996