

## La dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese



Anche l'alimentazione e la dietetica sono molto importanti in medicina cinese, in quanto si ritiene che molte malattie possono, da un lato, essere causate da una scorretta alimentazione e, dall'altro, guarire attraverso indicazioni alimentari corrette.

Secondo la MTC, tutti gli alimenti, vengono classificati (sempre sulla base dei cinque elementi) in base alla loro natura, al loro sapore, al movimento generale che imprimono all'energia corporea ed ai meridiani destinatari ossia ai

meridiani che ricevono maggiormente questa energia.

### NATURA

Per natura degli alimenti, si intende la capacità termico-energetica che quel cibo possiede ossia l'effetto termico che esso produce una volta ingerito.

I cinque tipi di nature (dalla più yang alla più yin) sono:

*Calda - Tiepida - Neutra - Fresca - Fredda*

Conoscere la natura termo-energetica di questi alimenti, ci permette una corretta alimentazione in relazione alle stagioni e allo stato patologico, perché ci dà la possibilità di alimentarci con sostanze compatibili "freddo o calore" ai bisogni stagionali "calore o freddo" che ci aiutano a bilanciare gli sbalzi termici.

Questo vuol dire che nelle stagioni calde attenueremo il "fuoco" con alimenti freddi e freschi, mentre nelle stagioni fredde useremo quelli tiepidi e caldi.

*Ecco alcuni esempi*

Alimenti di natura calda: aglio, avena, cacao, cannella, castagna, cavolo, chiodo di garofano, cipolla, lievito, mandorla, mela cotogna, mostarda, noce, zenzero, zucca, pepe, porro, sale, timo, mitili, pesce azzurro, uova anguilla, carpa, cavallo, faraona, fritti di mare, scampi, carne manzo, montone.

Alimenti di natura tiepida: carota, cipolla, liquirizia, mela, porro, ravanella, tè, verdura cotta.

Alimenti di natura neutra: coriandolo, crusca, miele, mora di gelso, noce moscata, prugna, ribes, riso, sesamo, tamarindo, salmone, piccione, pollame, quaglia.

Alimenti di natura fresca: caffè, cicoria, finocchio, fragola, genziana, granturco, insalata, limone, melagrana, melone, menta di rovo, olio di sesamo, orzo, pera, semi di finocchio, uva zafferano, zuccina, formaggio di capra, formaggio di pecora, ostriche.

Alimenti di natura fredda: alghe, bambù, banana, caffè, cachi, funghi, germogli di soia, grano saraceno, segale, uva spina, patata, latte, melanzana, verbena, verdura cruda, yogurt, oca, polpo, fagiano, calamaro, anatra, pesce, formaggi freschi, formaggio vaccino.

## SAPORE

Per gli orientali il "sapore" di un alimento non è solo la sensazione gustativa, ma contiene anche una parte più sottile, energetica, che varia a seconda dei diversi cibi.

Nell'arco di sperimentazioni millenarie, i medici cinesi hanno individuato tutti i cibi corrispondenti ai cinque sapori fondamentali, i quali a loro volta sono riferibili ai cinque elementi e, dunque, agli organi ad essi corrispondenti:

- sapore agro-acido (fegato e cistifellea);
- sapore amaro (cuore e intestino tenue);
- sapore dolce (stomaco e milza);
- sapore piccante (polmoni e intestino crasso);
- sapore salato (reni e vescica).

### Alcuni esempi

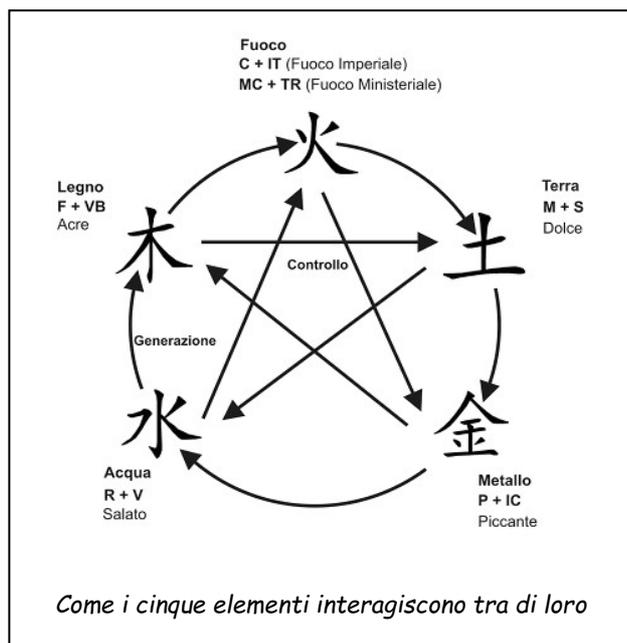
Alimenti di sapore agro-acido: grano, lievito, segala, pomodoro, acetosella, azuki, spinaci, porro, piselli, yogurt, aceto, limone, prugna, ananas, lampone, ribes, arancia, fragola, uva spina, mandarino, coniglio pollo, tuorlo d'uovo, formaggio caprino.

Alimenti di sapore amaro: grano, riso, grano saraceno, asparago, cicoria, indivia, cetriolo, genziana, timo, rosmarino, salvia, caffè, tè, albicocca, pompelmo, carciofo, scalogna, salsefica, montone, capra, fagiano, faraona, formaggio pecorino.

Alimenti di sapore dolce: lievito, riso, orzo, miglio rosso, mais, zucca, carota, patata, zucchero, miele, sesamo, giuggiole, dattero, fico, melone, mela, cocomero, cachi, banana, liquirizia, zuccina, finocchio, malva, piselli, topinambur, cuore, manzo, pesce bianco, burro, olio, latte, panna, formaggio fresco.

Alimenti di sapore piccante: avena, miglio giallo, aglio, cipolla, porro, ravanella, crescione, paprica, zenzero, menta, mostarda, senape, cedro, mandorla, mela cotogna, pesca, noci, nespola, peperone, sedano, melanzana, prezzemolo, rapa, cavallo, gallina, formaggio pecorino, formaggio vaccino.

Alimenti di sapore salato: fagioli neri, lenticchie, soja, legumi secchi, cavolo, crauti, verza, cavolfiore, lattuga, funghi, alghe, asparagi, castagne, olive salate, sale, tamari, ginseng, maiale, pesce blu, frutti mare.



## MOVIMENTO ENERGETICO

Per "movimento energetico", si intende la direzione che il cibo fa prendere all'energia che scorre nel nostro corpo.

Gli alimenti appartenenti agli elementi Metallo ed Acqua, tenderanno a far disperdere l'energia e a farla muovere dalla profondità verso la superficie.

Gli alimenti appartenenti agli elementi Legno e Fuoco, tenderanno a far concentrare l'energia e a farle muovere dalla superficie verso la profondità.

Per quanto riguarda gli alimenti appartenenti all'elemento Terra, tenderanno ad armonizzare l'energia.

## MERIDIANI DESTINATARI

Un'altra caratteristica degli alimenti è la capacità di liberare la loro energia (Qi) lungo determinati meridiani energetici. Una disarmonia lungo determinati meridiani è quindi riequilibrabile, oltre che con trattamenti shiatsu, anche con l'alimentazione.

Di seguito, vengono riportati alcuni esempi.

*Polmone* - aglio, carote, arance, pere, uva, miele, anitra, latte vaccino, basilico, menta;

*Intestino crasso* - melanzane, mais, lattuga, fichi, mandorle, manzo, basilico;

*Stomaco* - aglio, patate, melanzane, castagna, melone, fagiano, pecora, camomilla, anice;

*Milza* - melanzane, carote, orzo, riso, mandarini, meloni uva, manzo, camomilla, verbena;

*Cuore* - grano, germogli d soia, melone, cachi, latte vaccino, tuorlo d'uovo, valeriana, cannella;

*Intestino tenue* - spinaci, uva, lumache, cannella;

*Vescica urinaria* - finocchi, cocomero;

*Rene* - grano, finocchi, porri, castagne, noci, carpa, rane, tuorli d'uovo, anice, alghe;

*Fegato* - porri, cipolle, rabarbaro, anguilla, carpa, ostriche, camomilla, cannella, menta.

Sulla base di questi pochi elementi è quindi possibile provare a modificare le proprie abitudini alimentari secondo il proprio livello di salute ed alle piccole patologie che affliggono il nostro corpo e... buon appetito!!!