

GABRIELE PIURI

# LA DIETA CINESE DEI SAPORI

Guida alla Dietetica Tradizionale Cinese

Prefazione di  
Attilio Speciani



EDIZIONI  
LSWR

# **LA DIETA CINESE** **DEI SAPORI**

Guida alla Dietetica Tradizionale Cinese

GABRIELE PIURI

*Illustrazioni di Romangelo Benedetti*

# **LA DIETA CINESE** **DEI SAPORI**

Guida alla Dietetica Tradizionale Cinese

EDIZIONI  
**LSWR**

*Ringrazio di cuore Francesca Speciani  
per il suo lavoro di revisione e per il supporto nei momenti di difficoltà.*

La dieta cinese dei sapori | Guida alla Dietetica Tradizionale Cinese

**Autore:** Gabriele Piuri

**Publisher:** Marco Aleotti

**Progetto grafico:** Roberta Venturieri

**Illustrazioni e immagine di copertina:** Romangelo Benedetti

© Edizioni Lswr\* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-527-4

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI  
**LSWR**

Via G. Spadolini, 7

20141 Milano (MI)

Tel. 02 881841

[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di agosto 2017 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A.,

Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(\*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.

# SOMMARIO

<b>PREFAZIONE</b> di Attilio Francesco Speciani.....	<b>IX</b>
<b>CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE</b> .....	<b>1</b>
Breve storia dell'agopuntura e della dietetica cinese .....	1
Dal Tao alla Non Azione.....	3
La moderazione come Tao della dieta .....	7
Zong, Jing e Qi per la qualità degli alimenti .....	11
Il Tao nel piatto .....	19
Dalla teoria alla pratica .....	28
<i>Muoversi per muovere il Qi</i> .....	28
<i>Masticare, masticare, masticare!</i> .....	29
<i>Tre pasti regolari</i> .....	31
<i>Il Tao nell'orologio</i> .....	33
<i>Bere poco ai pasti</i> .....	35
<i>Il Tao come stile di vita</i> .....	36
<b>CAPITOLO 2 - DIETETICA DELLE SEI COSTITUZIONI</b> .....	<b>39</b>
Yang corpulento .....	42
Yin corpulento.....	44
Yang sottile.....	46
Yin sottile.....	47
Yang instabile.....	49
Yin instabile.....	51
Dalla struttura alla funzione .....	52
<b>CAPITOLO 3 - ANIME VEGETATIVE</b> .....	<b>59</b>
Zhi - Volontà .....	61
Hun - Creatività.....	64
Shen - Pensiero emozionale .....	66
Yi - Ragionamento.....	68
Po - Istinto di conservazione .....	70

<b>CAPITOLO 4 - I SAPORI</b> .....	<b>73</b>
Xian – Salato.....	85
<i>Sale</i> .....	88
<i>Pesce e prodotti ittici</i> .....	89
Suan – Acido.....	93
<i>Limone</i> .....	96
<i>Aceto</i> .....	98
Ku – Amaro.....	100
<i>Caffè</i> .....	103
<i>Cacao</i> .....	105
Gan – Dolce.....	108
<i>Riso integrale</i> .....	113
<i>Zucchero</i> .....	115
Xin – Piccante.....	118
<i>Vino rosso</i> .....	122
<i>Peperoncino</i> .....	125
Combinazioni di sapori.....	127
Sapori ed emozioni.....	129

**CAPITOLO 5 - ESEMPI DI MENU  
PER LE SEI COSTITUZIONI ENERGETICHE**..... **133**

<b>MENU INVERNALE</b>	
per i soggetti con costituzione Yang corpulento.....	134
<b>MENU ESTIVO</b>	
per i soggetti con costituzione Yang corpulento.....	134
<b>MENU INVERNALE</b>	
per i soggetti con costituzione Yin corpulento.....	135
<b>MENU ESTIVO</b>	
per i soggetti con costituzione Yin corpulento.....	135
<b>MENU INVERNALE</b>	
per i soggetti con costituzione Yang sottile.....	136
<b>MENU ESTIVO</b>	
per i soggetti con costituzione Yang sottile.....	137
<b>MENU INVERNALE</b>	
per i soggetti con costituzione Yin sottile.....	137
<b>MENU ESTIVO</b>	
per i soggetti con costituzione Yin sottile.....	138
<b>MENU INVERNALE</b>	
per i soggetti con costituzione Yang instabile.....	138

**MENU ESTIVO**

per i soggetti con costituzione Yang instabile .....139

**MENU INVERNALE**

per i soggetti con costituzione Yin instabile .....139

**MENU ESTIVO**

per i soggetti con costituzione Yin instabile .....140

**CAPITOLO 6 - MINESTRE MEDICATE ..... 141**

Minestre medicate ..... 141

Come si prepara una minestra medicata? ..... 144

*Minestra di riso con aglio* ..... 146*Minestra di riso con brodo di pollo* ..... 146*Riso con cannella* ..... 147*Minestra di miglio con carote* ..... 148*Porridge di avena e castagne* ..... 148*Zuppa di riso e cipolle* ..... 149*Minestra di riso e fagioli bianchi* ..... 150*Risolatte* ..... 150*Risotto alla liquirizia* ..... 151*Minestra di riso con noci* ..... 152*Pasta olio e peperoncino* ..... 153*Riso e prezzemolo* ..... 153*Minestra di riso e sedano* ..... 154*Zuppa d'orzo e sesamo nero* ..... 154*Minestra di riso e spinaci* ..... 155*Minestra medicata con riso e astragalo* ..... 155*Minestra medicata con riso e bacche di goji* ..... 156*Minestra medicata con riso e ginseng* ..... 157*Minestra medicata con riso e longan* ..... 158*Minestra medicata con riso e patata dolce cinese* ..... 159**CAPITOLO 7 - APPLICAZIONI CLINICHE ..... 161**

Cancro e patologie neoplastiche ..... 163

Ciclo mestruale ..... 167

Dimagrimento ..... 171

Disturbi gastrointestinali ..... 174

Gravidanza ..... 181

Mal di testa, cefalea ed emicrania ..... 185

Patologie respiratorie ..... 188

<b>APPENDICE - TABELLE</b> .....	<b>193</b>
Come leggere le tabelle degli alimenti.....	193
Frutta e semi oleosi .....	199
Cereali e legumi.....	204
Verdura e ortaggi .....	208
Carne, pesce, uova e latticini.....	215
Condimenti, spezie, aromi e bevande.....	220
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>224</b>



# PREFAZIONE

---

*di Attilio Francesco Speciani*

Ho apprezzato il modo innovativo con cui Piuri ha trasferito la conoscenza della tradizione cinese nella pratica clinica, basandosi sull'evidenza scientifica. Muovendosi tra le pagine del libro si percepisce l'integrazione tra quelle che sembrano vicende di un libro di storia antica, impreziosite dai dettagli sull'imperatore Rosso e sull'imperatore Giallo, e la modulazione scientifica che trasforma le conoscenze di allora in concetti attuali.

Ho appreso che il termine *Zong* per un alimento esprime la sua storia e la sua tradizione, quella ricchezza che un piatto di trofie con il pesto può rappresentare per un ligure, e che il termine *Jing*, facendo lo stesso esempio, richiama la freschezza e l'integralità del basilico a chilometro zero usato per preparare il pesto. Sono due concetti che impregnano la Medicina Cinese e la sua Dietetica e che sono in realtà espressione delle conoscenze più moderne in fatto di nutrizione e di sostenibilità ambientale. Piuri spiega che è importante consumare in prevalenza "cibi locali ricchi di *Zong* e di *Jing*, perché, ad esempio, molta frutta esotica che arriva dall'altra parte del mondo dopo aver passato settimane nella stiva refrigerata di una nave, per raggiungere la tavola a distanza di mesi dalla raccolta, ha probabilmente livelli di *Jing* e di *Zong* assai inferiori a quelli di una mela raccolta dall'albero e mangiata poco dopo".

Questo è un libro ricco di conoscenza anche grazie al lavoro compilativo di raccolta e confronto tra le diverse fonti della Tradizione Cinese, ma tocca i suoi massimi livelli quando Piuri trasforma classificazioni antiche come i volumi polverosi di una biblioteca in nozioni pratiche, fresche, scientifiche e applicabili da subito, attraverso una lettura piacevole, spesso intrigante e sempre orientata al benessere e alla salute. Sono consapevole che l'esperienza che oggi Piuri esprime in questo libro sia in parte frutto del percorso di crescita scientifica condiviso e mi ha fatto piacere ritrovare la descrizione del "Tao del piatto" che ripercorre le indicazioni della *Harvard Medical School*; le stesse che da anni indichiamo ai nostri pazienti nella pratica clinica.

Così si passa attraverso la classificazione dei cereali o dei diversi tipi di frutta alla luce del paradigma tradizionale cinese, per scoprire che le conoscenze scientifiche di oggi suggeriscono quasi gli stessi equilibri e alternanze. Nella Dietetica Cinese le limitazioni all'uso di formaggi e altri latticini dipendono dalla capacità di osservazione antica, ma sono riconducibili oggi a un'epidemiologia che considera l'elevata frequenza di intolleranza al lattosio nella popolazione Han.

Piuri guarda a molti degli esempi cinesi con una buona dose di ironia e, grazie a questa, riesce a trasformare la durezza di qualche elenco in una comprensione serena di quello che oggi si può trovare in un piatto. Alcuni concetti oggi avanzatissimi e di attualità, come la resistenza insulinica o il *timing* alimentare, sono riproposti recuperando le radici che affondano nei millenni dell'esperienza di osservazione del mondo cinese antico. Un argomento un po' ostico e di difficile traduzione scientifica come quello delle Costituzioni e della Forma viene discusso, nonostante tutto, in modo comprensibile e piacevole. Si tratta di concetti molto importanti per la Medicina Tradizionale Cinese, per

la quale la funzione organizza la struttura e la struttura influenza la funzione. La medicina scientifica basata sulle evidenze ha superato da diverso tempo questi concetti, ma la rilettura degli antichi paradigmi apre la strada a una visione a tutto tondo dell'individuo. "Anche se la medicina accademica occidentale è molto lontana dal riconoscere questi meccanismi, nella pratica clinica di tutti i giorni ogni medico si lascia guidare e influenzare anche dall'aspetto del paziente che ha di fronte e dal suo modo di porsi".

Alcune chicche scientifiche emergono poi dalle funzioni energetiche della Medicina Cinese, che in anticipo di 2000 anni e più definiva dei cicli di superinibizione (ciclo *Cheng*) e dei cicli di controinibizione (ciclo *Wu*). Cambiando i nomi, potremmo interpretare le relazioni fra TRH e TSH nello stesso modo, e potremmo pensare di assistere a una lezione universitaria moderna sulla funzione tiroidea.

La Medicina Cinese di allora era in grado di osservare ma non ancora di misurare (come oggi) e cercava di definire gli alimenti e di categorizzarli applicando paradigmi diversi. Ecco quindi apparire la descrizione dei "Sapori", in una sorta di sintesi globale dell'alimento, che ne considera composizione, effetti e significato. Il "Sapore" è un concetto di sintesi ed esprime la relazione tra genetica e mondo esterno, che si muove tra coltivazione, conservazione, cottura e preparazione del cibo, per agire nell'individuo. Se anziché di costituzioni energetiche si parlasse di attivazione genica e di metabolomica, saremmo nel pieno della scienza attuale e potremmo parlare di epigenetica. Invece i cinesi parlavano di immagini radicate nella loro cultura antica, analizzando però la stessa realtà fisica di oggi, attraverso paradigmi di lettura diversi. È un processo utile a tutti perché confrontare la realtà osservazionale dell'antica Cina con il mondo moderno può aiutare a trovare nuove strade per usare bene e in modo innovativo i numeri e le misure di oggi.

Il capitolo dei “Sapori” mi ha dato moltissimo. Piuri ha saputo usare uno schema di presentazione molto originale ed efficace. È partito dalla descrizione della tradizione e ha guidato il lettore attraverso i riferimenti scientifici più recenti e attuali, con citazione e discussione bibliografica. Dai “Sapori” si arriva alla descrizione dei singoli alimenti che li rappresentano e così il caffè, l’aceto, il riso integrale, il vino e tanti altri cibi sono tutti descritti nelle loro azioni e nelle loro potenzialità. Con un riferimento che ogni nutrizionista di oggi potrebbe già utilizzare per migliorare la propria conoscenza e per aumentare, da subito, il numero di frecce al proprio arco nel campo della nutrizione applicata.

Nel libro si passa anche dalla teoria alla pratica, riprendendo il monito antico che citava “Cura con le medicine e guarisci con i cibi”. Perfettamente in linea con questa tradizione, le “Minestre medicate” si configurano ad esempio come la sintesi perfetta tra alimentazione e farmacologia.

Piuri ha fatto un importante lavoro di “traduzione” dal Cinese antico alla Nutrizione moderna, spiegando il cambio di interpretazione di ciò che si osserva e dando nello stesso momento tutte le informazioni necessarie per leggere in due modi diversi la stessa realtà. In questo modo ha dato la possibilità anche a chi non sia già un iniziato di capire cosa si può fare e perché. Chi già conosce, anche solo in parte, l’agopuntura o la medicina cinese, si troverà a passare tra una descrizione e l’altra, facendo propri numerosi stimoli per applicare nuovi modelli nella pratica clinica. Il bello di questo libro è che anche chi si avvicina per la prima volta al sistema terapeutico cinese antico potrà trovare gli spunti più adatti per approfondirne la conoscenza e per continuare a farlo anche in futuro.

*Attilio Francesco Speciani*

## CAPITOLO 1

# INTRODUZIONE

---

### **BREVE STORIA DELL'AGOPUNTURA E DELLA DIETETICA CINESE**

Quando pensiamo alla Medicina Tradizionale Cinese ci focalizziamo in genere solo sulle pratiche terapeutiche più note, come l'agopuntura. In realtà questa medicina è molto più ricca e sfaccettata di quanto si immagini: comprende infatti, oltre all'agopuntura, anche la dietetica, di cui ci occuperemo in questo testo, una dettagliatissima farmacologia, le ginnastiche medicali, come il *Qi Gong* e il *Tai Ji Quan*, e raffinate tecniche terapeutiche come la moxibustione, più nota semplicemente come moxa, in cui i punti di agopuntura vengono scaldati bruciando dell'Artemisia, generalmente compressa in sigari o in piccoli coni. L'origine della Medicina Tradizionale Cinese si perde nella leggenda di due mitici imperatori: *Huang Di* e *Shen Nong*<sup>1</sup>. Il primo, l'Imperatore Giallo, oltre ad aver definito i principi generali della Medicina Tradizionale Cinese è considerato il padre dell'agopuntura e della moxibustione, mentre il secondo, l'Imperatore Rosso, ha postulato le basi della dietetica e

della farmacologia. Narra la leggenda che *Shen Nong* testasse su sé stesso le proprietà curative di cibi, bevande ed erbe officinali e che avesse raggiunto un'esperienza tale da permettergli di selezionare un gran numero di piante medicinali, veleni e antidoti e di arrivare a comprendere le proprietà energetiche e curative degli alimenti. Per cogliere l'importanza di queste due figure mitiche della tradizione cinese basti pensare che *Huang Di* e *Shen Nong* sono ricordati per essere gli autori di due testi fondamentali di Medicina Tradizionale Cinese: l'Imperatore Giallo in quanto autore del *Huang Di Nei Jing* (o "Classico di Medicina Interna") e l'Imperatore Rosso come autore del *Shen Nong Ben Cao Jing* (o "Classico di Materia Medica"). Il primo di questi trattati rappresenta il testo di riferimento imprescindibile per chiunque voglia affrontare lo studio della medicina cinese mentre il secondo è probabilmente il più antico libro di farmacologia tradizionale.

La pubblicazione di queste opere, già frutto di una lunga elaborazione e di una tradizione secolare tramandata oralmente, viene fatta coincidere con l'epoca Han (tra il II secolo a. C. e il II secolo d. C.) ma probabilmente le idee trascritte risalgono a più di 2000 anni prima dell'era Cristiana. Nella tradizione medica cinese, dietetica e farmacologia sono strettamente connesse. Le regole che si applicano alla prima sono valide anche nella seconda e questo comporta che sia gli alimenti sia i rimedi farmacologici vengano classificati in modo analogo in base alla natura, al sapore e al tropismo verso un organo piuttosto che un altro. Non è chiaro dalla tradizione se la farmacologia sia parte della dietetica o viceversa. Questa distinzione appare ancora più aleatoria se si prendono in considerazione le minestre medicali, vere e proprie ricette culinarie usate a fini terapeutici, in molti casi preparate abbinando riso o miglio ad alimenti accurata-

mente selezionati al fine di produrre un effetto farmacologico. In ogni caso la Medicina Tradizionale Cinese considera ciascun alimento in un'ottica completamente diversa da quella occidentale. Mentre in Occidente analizziamo e classifichiamo un alimento in base alle sue proprietà chimiche, fisiche e organolettiche, e lo caratterizziamo per la sua composizione nutrizionale distinta in carboidrati, proteine, grassi e fibre e per la presenza o meno di una determinata vitamina o di un determinato oligoelemento, nonché in base alla quantificazione del suo potere calorico, nella tradizione cinese l'alimento è visto in un'ottica esclusivamente energetica e per la sua capacità di influenzare l'equilibrio dell'organismo quando viene assunto. Questa concezione è pervasa da un fortissimo relativismo: che l'effetto di un alimento sia benefico o no deriva prima di tutto dalla condizione energetica di chi lo assume. "Dipende!" è la risposta possibilista che dovremmo aspettarci se chiedessimo a un saggio maestro cinese se un alimento possa far bene o male.

## **DAL TAO ALLA NON AZIONE**

Il concetto di *Yin* e *Yang* è ormai ben noto anche in Occidente e, benché questi termini siano entrati nel linguaggio comune di tutti i giorni, non tutti ne comprendono appieno il significato millenario. L'idea di *Yin* e *Yang* deriva molto probabilmente dall'osservazione della natura nella sua alternanza tra giorno e notte, tra estate e inverno. La luce, il sole, il calore, il cielo, i punti cardinali Est e Sud, la sinistra e così via corrispondono tutti allo *Yang*, mentre il buio, l'ombra, il freddo, la terra, l'Ovest e il Nord, la destra corrispondono allo *Yin*. Questi concetti sono evidenti anche nei caratteri cinesi di *Yin* e *Yang*: il primo è formato dal radicale che rappresenta una collina unito al radicale che indica una nuvola, come a raffigurare il lato in ombra

di un crinale, mentre il secondo, allo stesso radicale fa seguire quello che indica il sole sopra l'orizzonte che emana raggi di luce, come a tratteggiare il lato soleggiato della stessa collina. La teoria *Yin/Yang* rappresenta, nella sua semplicità, il fondamento di tutta la Medicina Tradizionale Cinese ed è espressa appieno dal simbolo del Tao, che rappresenta l'unità di questi due principi di creazione e interpretazione dell'Universo. Lo *Yin* e lo *Yang* sono allo stesso modo opposti e interdipendenti, si consumano vicendevolmente per poi trasformarsi l'uno nell'altro. Per questo lo *Yang* ha in sé il seme dello *Yin*, rappresentato dal puntino nero sullo sfondo bianco nel simbolo del Tao, e così lo *Yin* ha in sé il seme dello *Yang*, rappresentato dal puntino bianco sullo sfondo nero: in questo modo lo *Yin* e lo *Yang* mutano vicendevolmente l'uno nell'altro. Detto questo rimane sempre il dilemma dell'uovo e della gallina: è venuto prima lo *Yin* o lo *Yang*? Per rispondere a questa domanda può esserci utile pensare a come veniva allestito il simbolo del Tao. Tradizionalmente si prendeva il tronco di un albero dipinto all'esterno con una vernice nera, dopodiché il tronco veniva tagliato e il cerchio che ne risultava veniva suddiviso in due parti: una nera, tinta con la stessa vernice con cui era stata colorata la corteccia, che rappresentava lo *Yin* e una colorata con una vernice rossa, che rappresentava lo *Yang*. Nel simbolo del Tao il contorno del cerchio è nero anche nella parte *Yang*, come a indicare che tutto l'Universo è originato dalla materia, che lo *Yin* rappresenta, e che successivamente ha originato lo *Yang* come manifestazione della trasformazione della materia stessa. Nell'immaginario occidentale siamo soliti pensare al Tao con lo *Yang* in bianco: una semplificazione che è in realtà frutto di una successiva interpretazione del simbolo. Il rosso rappresentava in origine il sole, il calore, il fuoco e il massimo



dell'energia; solo successivamente, con la Teoria dei Cinque Elementi e ancora di più con la Teoria degli Organi e dei Visceri, è stato interpretato come il colore legato al Cuore e così il Tao è stato ridisegnato in bianco e nero.



---

*Dall'alba al mezzodì,  
questo è lo Yang del cielo: Yang in seno allo Yang;  
da mezzodì al tramonto,  
questo è lo Yang del cielo: Yin in seno allo Yang;  
dall'inizio della notte al canto del gallo,  
questo è lo Yin del cielo: Yin in seno allo Yin;  
dal canto del gallo all'alba,  
questo è lo Yin del cielo: Yang in seno allo Yin.  
Nell'uomo succede lo stesso.*

**Huang Di Nei Jing Su Wen – Capitolo IV<sup>2</sup>**

---

Il Tao rappresenta anche la via della virtù, la via di minor resistenza, il *Tai Ji*, l'Ultimo Supremo<sup>3</sup>. Effettivamente la Via è nascosta tra le pieghe del Tao e spesso si è troppo intenti a distinguere *Yin* e *Yang* per accorgersi dell'importanza dell'equilibrio intrinseco dei due. Il Tao è andare avanti nella libertà universale, è stare nel mezzo dello sviluppo seguendo il proprio percorso senza rallentamenti, è la via di minor entropia. Per comprendere questi concetti pensiamo alla storia dei soldati cinesi e del saggio che vogliono guadare il Fiume Giallo. I primi provano ad attraversarlo opponendosi alla corrente ma ben presto ritornano a riva esausti mentre il saggio piano piano, lasciandosi trasportare dalla corrente, riesce senza troppa fatica ad arrivare sull'altra riva anche se un miglio più in là. Il saggio, abbandonandosi alla forza del Fiume Giallo, ha seguito la legge del Tao. Grazie a questo ha conseguito il suo intento senza intoppi, al contrario dei soldati che invece, opponendosi all'ordine delle cose, ben presto hanno dovuto desistere. Tutto questo nel Taoismo ha portato alla formulazione della Legge della Non Azione, *Wei Wu Wei*, azione senza azione, che molto spesso viene fraintesa e distorta in significati ben lontani da quello originale. Seguire la Legge della Non Azione non vuol dire starsene immobili a meditare tutto il giorno in un eremo di montagna, sperando che qualcosa da mangiare ci caschi in testa. Al contrario vuol dire impegnarsi a costruire il nostro futuro, un po' come recita il proverbio: "Aiutati che il ciel t'aiuta".

---

*Il Tao non fa niente ma niente è lasciato non fatto.*

**Laozi – Dao De Jing<sup>4</sup>**

---