

Introduzione

La dietetica cinese si fonda su una solida base medica: il suo intento dichiarato è di prevenire o curare squilibri, disturbi e malattie; ogni prescrizione dietetica sottende una diagnosi; ogni alimento è valutato nel suo aspetto farmacoterapico, cioè viene trattato come un farmaco e considerato con la stessa attenzione; similmente al farmaco ha le sue indicazioni e controindicazioni che sono legate alla situazione specifica della persona, alla sua età, al suo lavoro, al luogo in cui vive e al suo stato di salute. Costituisce una terapia attuata attraverso una consuetudine quotidiana; è un modo non troppo spiacevole di somministrare una cura: il cibo. Essa costituisce una delle branche della Medicina Tradizionale Cinese e ne condivide la concezione del mondo e della vita, della salute e della malattia e prima ancora quella dell'uomo, considerato come una 'forma di energia' in armonia con quella dell'universo che lo circonda.

Per i pensatori cinesi tutta la realtà è soffio, cioè, come vedremo, un quid non solo materiale, ma anche spirituale.

A partire da questo concetto di soffio originario hanno formulato una concezione organica e unitaria dell'universo in cui il soffio dà forma e anima gli esseri viventi e la natura stessa; tutto è vivo e correlato come in una grande rete, alla cui continua tessitura presiede il Tao, la Via. Questo soffio si articola in yang potenza attiva e yin pura ricettività; il loro continuo interscambio permette la vita con le sue leggi cicliche e universali. Essa è la medesima in tutti gli esseri viventi e pure nel creato, frutto del continuo trasformarsi dello yin nello yang e viceversa. Questa concezione dinamica e armoniosa della vita investe ogni campo del sapere cinese: dalla filosofia all'astrologia, dalla storia all'arte, alla medicina. In medicina determina, come vedremo, la concezione della salute intesa come il fluire armonioso del soffio nell'equilibrio dei suoi aspetti yin e yang.

Questo concetto di armonia è espresso in modo affascinante nella simbologia del carattere Cinque, wu. L'antico pittogramma Cinque è ancora più semplice: è una croce di Sant'Andrea delimitata da due linee orizzontali, che è ciò che vediamo tenendo il palmo della mano aperto e



WU - Ricci 12308: il numero 5. A lato, l'antico pittogramma da cui deriva.

le Cinque dita distese. Tutte le culture tradizionali leggono i segni della mano come qualcosa di particolare: gli Indù vi leggono il destino; i Celti una M a ricordare la Madre Terra; per i Cinesi vi sono iscritte le condizioni stesse per cui è possibile la vita. Infatti, secondo lo Shuowen, il primo dizionario etimologico scritto da Xu Shen nel I secolo, il carattere designa l'incrocio dei soffi yin/yang tra Cielo e Terra (linea orizzontale superiore e inferiore). Mentre il 4 ricorda il principio organizzatore dello spazio (punti cardinali) e del tempo (quattro stagioni), il 5 designa il comparire del Centro che accoglie e raccoglie i soffi e diviene il principio del loro interagire ordinato: grazie al Centro questi soffi differenziati formano un insieme armonioso¹. Da questa concezione antichissima è nata la teoria dei Cinque movimenti che, come vedremo, classifica e mette in relazione tutti gli esseri viventi e gli aspetti della vita. Il Cinque² esprime quindi una totalità, pur evidenziando tutte le sfaccettature della realtà; Cinque designa i differenti soffi che, insieme, partecipano all'accadere della vita. Nel corpo umano sono Cinque gli organi che lo strutturano, Cinque le sostanze preziose che lo costituiscono, come Cinque sono le proprietà fondamentali degli alimenti e Cinque sono i sapori che nutrono le varie componenti dell'uomo e lo aiutano a mantenere l'equilibrio della salute nel succedersi delle Cinque stagioni³. Al Cinque è pure collegato l'organo Milza che per la Medicina Tradizionale Cinese ha il compito di trasformare gli alimenti e di estrarre l'essenza (jing), nutrendo così gli organi, dando forma alle carni, producendo il sangue, distribuendo i liquidi organici e, a livello psicologico, dando forma al pensiero grazie alla ricezione di tutte le informazioni e la correlazione con il vissuto dell'esperienza. Come ogni vero Centro, la Milza assicura l'armonia.

Questo libro presenta le regole fondamentali offerte dalla dietetica cinese per mantenere il più a lungo possibile il patrimonio energetico che ci è stato dato alla nascita e che determina la lunghezza della nostra vita. Per le caratteristiche che verranno di seguito illustrate, per la singolare concezione dell'uomo, per lo studio particolareggiato delle 'energie' che, tramite gli alimenti, agiscono sull'organismo, la dietetica cinese è appassionante e capace di offrire una parte teorica solida, ma soprattutto dei consigli pratici che chiunque legga può usare per mantenersi in buona salute. È così che pagina dopo pagina riscopriamo u-

1. Si veda E. Rochat de la Vallée *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, DDB, Parigi, 2007; F. Bonanomi *I numeri e l'ordine naturale delle cose*, Edizioni Macunix, Pamplona, 2005.

2. I numeri sono scritti con la lettera maiuscola per ricordare il loro valore simbolico.

3. Il calendario cinese oltre alle quattro stagioni tradizionali considera una quinta stagione; si veda a pag. 101.

na visione degli alimenti molto diversa da quella occidentale. Non parleremo solamente di calorie, di vitamine, di minerali, di protidi, di glucidi e di lipidi, ma impareremo delle nozioni molto più sottili, di tipo qualitativo, come quelle di sapore, vitalità, natura degli alimenti. Per poterle applicare dovremo imparare a conoscere meglio noi stessi, i nostri punti di forza e di debolezza, e le nostre necessità per mantenere intatta l'armonia yin/yang in cui consiste la salute.

Così, per alimentarci correttamente dovremo chiederci in che stagione siamo, dove abitiamo, che tipo di lavoro facciamo, qual è il nostro temperamento, qual è la nostra debolezza energetica così da scegliere in modo creativo, ma attento e consapevole, l'alimentazione di ogni giorno.

Questo libro ha lo scopo di insegnare ad alimentarsi in modo del tutto personale, seguendo la propria natura e il proprio biotipo, secondo le esigenze del proprio organismo e lo stile di vita che conduciamo. Nel primo capitolo, semplificando il più possibile i concetti e le nozioni di base della medicina cinese, sono presentate la concezione dell'uomo con cenni alla sua fisiopatologia e l'alimentazione che serve per mantenerlo in armonia con l'ambiente e l'universo di cui è parte integrante. Nel secondo capitolo vengono studiate le caratteristiche energetiche degli alimenti, con la viva preoccupazione che poi sia ben chiaro al lettore che cosa fare 'in pratica' per mangiare correttamente e mantenere la salute; i titoli su fondino e le frecce (▬▬▬▬) evidenziano le parti del testo che danno queste indicazioni. Nei successivi capitoli sono illustrate le grandi regole della dietetica cinese e della conservazione e preparazione dei cibi; la dieta secondo il proprio biotipo, secondo le stagioni e lo stile di vita e la dieta per bilanciare gli stress emozionali. Infine è riportato un elenco il più possibile completo degli alimenti con le loro azioni caratteristiche sulla struttura dell'uomo (da un punto di vista sia energetico sia biochimico-nutrizionale) e le ricette per seguire, in modo semplice e creativo, le regole della Lunga Vita della medicina cinese.

Per quanto sino a qui accennato, per la concezione dell'uomo sottesa dalla medicina, è chiaro che la dietetica cinese non può essere compresa se la si considera alla luce delle sole categorie occidentali che sono alla base della nutrizionistica. Essa ha delle caratteristiche del tutto uniche anche rispetto ad altri modelli che l'Oriente stesso ci ha offerto. Infatti è olistica per la concezione dell'uomo non solo 'uno' nel corpo-mente-anima, ma anche con ciò che lo circonda; corpo e spirito sono entità che possono essere concepite separate solo a patto di sapere che la divisione è teorica e può servire per un'analisi approfondita, ma deve essere ricongiunta nel momento in cui si vuole parlare della vita, della salute e della malattia. La dietetica cinese è anche cronobiologica perché

considera l'uomo non sempre uguale a se stesso, ma diverso a seconda delle ore del giorno e a seconda dei mesi e delle stagioni⁴. Questo è importante per capire che ogni dieta deve essere il più possibile personalizzata e che, come non può esserci una dieta uguale per tutti, allo stesso modo non può esistere una dieta uguale per tutte le stagioni.

È preventiva perché è in grado di insegnare con quali alimenti ogni singola persona può aumentare le difese dell'organismo, non disperdere il suo patrimonio energetico che è limitato, intervenire nei processi morbosi, fornendo all'organismo l'energia per combattere autonomamente la malattia, potenziando l'attività di autoguarigione e indicando gli alimenti idonei per contrastare direttamente i vari fattori patogeni.

Infine è universale, cioè esportabile dal contesto socio-culturale cinese e adattabile a esigenze culturali anche molto diverse da quelle che ne hanno determinato la nascita. La dietetica cinese, nel suo aspetto più elevato, ha saputo indicare i principi e le modalità per raggiungere un equilibrio tra l'uomo, l'ambiente e le varie componenti dell'uomo; è un modello così perfetto che può essere realizzato con alimenti che appartengono alla tradizione occidentale, con ricette delle nostre regioni, con una gastronomia che può riportare l'uomo europeo a recuperare in profondità le sue stesse radici.

In questo modo, la dietetica occidentale può essere rivisitata per essere applicata all'uomo moderno, secondo dei principi di nutrizione e di riequilibrio della struttura e dell'energia che derivano dalla grande tradizione energetica cinese.

4. La cronobiologia è una disciplina che è stata riscoperta grazie al metodo scientifico occidentale, ma che trova una sua importante e rilevante premessa in medicina cinese nella teoria Ziwuliuzhu, concepita nel Periodo degli Stati Combattenti (475-221 a.C.).

Una visione nuova dell'uomo

L'uomo tra Cielo e Terra

C'è un punto di connessione tra la medicina cinese e la scienza occidentale che possiamo considerare come una specie di grande Mandala che contiene un'unica verità rappresentata con due 'simboli' diversi. Il punto di cristallizzazione e di incontro di queste due grandi tradizioni è costituito da un ideogramma cinese, quello di *qi*, termine tradotto nelle lingue occidentali con soffi o energia. Il concetto di *qi* caratterizza tutta la medicina cinese e, quindi, anche la sua dietetica.

Il carattere è composto da due parti: una, in basso, raffigura un chicco di riso, a indicare che l'energia è fatta da una parte più materiale, legata alla Terra e all'alimentazione; l'altra, in alto, designa il vapore che sale, richiamando qualcosa di più impalpabile, di non manifesto, legato al Cielo.

氣

Qi - Ricci 1015: soffio; vapore, gas, aria; dinamismo della vita naturale sotto gli aspetti yin e yang. Il carattere mostra le due modalità con cui l'energia si può presentare; nell'uomo si esprimono per esempio nella dialettica tra il manifesto (corpo) e il non manifesto (attività funzionale).

Per il pensiero cinese antico tutta la realtà è energia in costante movimento e mutazione; tutto ciò che avviene nell'universo come nell'uomo dipende dalle sue modificazioni. Questo principio è enunciato compiutamente nel *Huangdi Neijing Suwen* (citato successivamente per brevità come *Sw*), grande classico di medicina dei primi secoli a.C.: «Il *qi*, l'energia, è la causa di tutte le produzioni e di tutte le manifestazioni». Accanto a questo, c'è l'altro 'ideogramma' costituito dalla formula di equiparazione tra energia e materia, dato dall'equazione generale della relatività di Einstein: l'energia è uguale alla massa moltiplicata per la velocità della luce al quadrato.

$$E = mc^2$$

Due modi diversi per rappresentare, per dire una cosa molto simile, che cioè l'uomo, la vita, l'universo sono un tutt'uno, sono energia che si esprime con due modalità: una più tangibile, l'altra più eterea.

I Cinesi, per indicare questa differenza, hanno utilizzato due termini: Cie-

lo e Terra o *yin* e *yang*. La Tradizione cinese insegna che, sotto l'influenza del *Tao*, l'universo, ancora allo stato indifferenziato e potenziale, si anima: si ha il *qi*, i soffi. Il soffio primordiale, nella sua manifestazione, si presenta con due modalità: i soffi leggeri e i soffi pesanti. I primi, sottili, limpidi, salgono, si disperdono e formano il Cielo, designando lo *yang*. I soffi pesanti, grossolani, opachi, si addensano in basso e formano la Terra, lo *yin*. La loro unione feconda il Cielo/Terra ed è la madre dei 'Diecimila esseri', cioè di tutti gli esseri viventi: il mondo sensibile è, infatti, la manifestazione dell'incrociarsi dei loro soffi.

Il capitolo 42 del *Tao Te King*¹ è una sintesi ammirevole della cosmologia cinese, in cui l'aspetto simbolico è affidato ai numeri: la Via produce l'Uno, l'Uno produce il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila Esseri. Il *Tao* genera il *qi*, il soffio (Uno), che si manifesta come *yin* e *yang* (Due), che produce il Tre: Cielo, Uomo, Terra. L'uomo vive ed è costituito dagli stessi soffi armonizzati che costituiscono il Cielo e la Terra: il Cielo costituisce la sua parte spirituale, energetica, razionale, psichica (*yang*); la Terra costituisce la sua struttura corporea (*yin*).

Questa concezione è presente anche nel primo segno che identificava il *qi* nelle scritture oracolari, che richiama il numero 3.



Antico segno del *qi* e sua evoluzione
sino a formare la parte superiore
dell'attuale carattere *qi* riportato a pag. 9.



SAN - Ricci 9413: il numero 3.

Il numero 3 (*San*) è il numero 2 二 che si apre per lasciar apparire il frutto della coppia 一, immagine della loro unità: questo è ciò che è rappresentato e si vede con chiarezza nell'antico carattere di *qi*. Così il 3 nel segno antico del *qi* richiama la ricchezza infinita del soffio che si diversifica in varietà di esseri viventi, espressione dell'unità e dello scambio tra i soffi del Cielo e della Terra².

Yin/yang e Cinque movimenti

La teoria *yin/yang* è antichissima e fu impiegata dagli studiosi di astronomia del V sec. a.C. per descrivere le osservazioni dei fenomeni naturali.

1. Si veda Lao Tseu *Tao Te King, Il Libro della Via e della Virtù commentato da C. Larre*, Jaca Book, Milano, 1993.

2. Si veda E. Rochat de la Vallée *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, cit., pag. 54.

Indice

- 5 INTRODUZIONE
- 9 UNA VISIONE NUOVA DELL'UOMO
- 9 **L'uomo tra Cielo e Terra**
- 10 *Yin/yang* e Cinque movimenti
- 17 L'alimentazione come mediazione tra l'uomo e l'ambiente
- 17 **L'uomo e la sua fisiopatologia**
- 18 Le Cinque sostanze preziose
18 *Qi*; 20 *Jing*; 21 Sangue; 22 Liquidi organici; 22 *Shen*
- 25 I Cinque organi e i Sei visceri
- 26 Alimentazione, digestione e assimilazione
secondo la Medicina Tradizionale Cinese
- 31 LA CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI E LE LORO PROPRIETÀ ENERGETICHE
- 31 **Gli alimenti e la loro classificazione tradizionale
e moderna**
- 33 **Le Cinque proprietà energetiche degli alimenti**
- 33 1. Il *jing* degli alimenti
34 *Il jing: che cosa fare in pratica*
- 37 2. Il sapore (*wei*) degli alimenti
37 *La classificazione dei sapori*; 39 *L'azione dei Cinque sapori sui Cinque organi e sull'organismo in generale*; 41 *Sapori e desideri*; 42 *Sapore acido: che cosa fare in pratica*; 44 *Sapore amaro: che cosa fare in pratica*; 45 *Sapore dolce: che cosa fare in pratica*; 47 *Sapore piccante: che cosa fare in pratica*; 48 *Sapore salato: che cosa fare in pratica*; 50 *Sapore insipido: che cosa fare in pratica*
- 50 3. La natura (*xing*) degli alimenti
52 *Natura fresca e fredda*; 52 *Natura tiepida e calda*; 53 *Natura neutra*; 53 *La natura (xing): che cosa fare in pratica*
- 54 4. L'energia (*qi*) degli alimenti
54 *La tipologia yin/yang degli alimenti*; 55 *Gli alimenti e i meridiani destinatarî*; 55 *Gli alimenti e i movimenti dell'energia*
- 56 5. La forma (*xing*) degli alimenti
57 *Il colore*; 57 *La consistenza*; 57 *Il grado di idratazione*
- 59 L'ALIMENTAZIONE PER LA PREVENZIONE E IL BENESSERE
- 59 **Salute e benessere: una responsabilità dell'uomo**
- 60 **Il concetto di salute e le cause di malattia**
- 62 I Cinque biotipi e le relative predisposizioni alle malattie
64 1. *Biotipo Legno*; 64 2. *Biotipo Fuoco*; 65 3. *Biotipo Terra*; 66 4. *Biotipo Metallo*; 67 5. *Biotipo Acqua*

- 68 **Saper mangiare bene**
 68 Le grandi regole della dietetica cinese
 73 I Cinque fattori del pasto
 74 1. *Cbi mangia*; 76 2. *Gli alimenti*; 77 3. *Il fattore tempo*; 79 4. *Il fattore spazio*; 79 5. *Come mangiare*
 81 Le aberrazioni alimentari da evitare
 85 Saper preservare le proprietà degli alimenti
 88 Come presentare gli alimenti: gastronomia e dietetica
- 90 LA DIETETICA PER COMBATTERE I FATTORI DI STRESS
 90 **La dietetica e la ricerca della Lunga Vita**
 91 Il ruolo della dietetica nel raggiungimento della longevità
 95 **Conosci te stesso: che biotipo sei?**
 97 **La dieta per le Cinque stagioni**
 99 *La dieta in primavera*; 100 *La dieta in estate*; 101 *La dieta nella quinta stagione*; 103 *La dieta in autunno*; 104 *La dieta in inverno*
- 105 **La dieta per le Cinque emozioni**
 107 *Collera/Fegato*; 110 *Eccitazione per la gioia/Cuore*; 111 *Pensieri ossessivi/Milza*; 113 *Tristezza/Polmone*; 114 *Paura/Reni*
- 116 L'ALIMENTAZIONE PER LA CURA DI SÉ: CHE COSA FARE IN PRATICA
 117 **Virtù nutrizionali e terapeutiche degli alimenti**
 119 **Gli alimenti**
 154 **Le ricette**
 155 *Ricette dal sapore acido*; 164 *Ricette dal sapore amaro*; 172 *Ricette dal sapore dolce*; 181 *Ricette dal sapore piccante*, 190 *Ricette dal sapore salato*
- 201 APPENDICE
- 203 1. Test. Che biotipo sei?
 213 2. Alimenti secondo il sapore e la natura
 220 3. Alimenti suddivisi secondo la loro azione energetica
 222 Glossario
 226 Bibliografia
 227 Indice analitico
 236 Indice delle ricette