



Il Cibo come cura: la Medicina Tradizionale Cinese



di Matteo Bertelli

Operatore Olistico esperto in Medicina Tradizionale Cinese

“Cura con le erbe, **Guarisci con i cibi**”, è scritto nello *Huang Di Nei Jing*, la “Bibbia” della Medicina Tradizionale Cinese.

Gli antichi Cinesi consideravano importanti negli **alimenti** delle caratteristiche che oggi vengono trascurate:

- **il Colore** 
- **la Forma** 
- **la Temperatura** 
- **il Sapore**

il Colore

Ad ogni **Colore** è associato un Organo e un Viscere, secondo la teoria degli *Zang-Fu* (Organi e Visceri), così al **Rosso** è legato il **Cuore** e l'**Intestino Tenue**, al **Bianco** il **Polmone** e l'**Intestino Crasso**, al **Giallo** la **Milza-Pancreas** e lo **Stomaco**, al **Nero** i **Reni** e la **Vescica** e al **Verde** il **Fegato** e la **Vescica Biliare**. Queste che sembrano strane corrispondenze non lo sono poi molto se pensiamo che anche nella nostra tradizione diciamo talvolta “*Sono Verde dalla rabbia*” e associamo la rabbia al Fegato, proprio come per la Medicina Cinese. Classicamente ad ogni *Zang-Fu* sono collegati molti più elementi dei soli colori, che inseriscono Organi e Visceri in più ampi scenari, chiamati **Movimenti o Elementi**, in relazione con le stagioni, condizioni climatiche, stati d’animo... Ma ne parleremo approfonditamente in altri post nella **Teoria dei Cinque Movimenti o Elementi**.

la Forma

“*Il Simile cura il Simile*” diceva Ippocrate in Grecia nel IV sec a.C. ed in base a questo principio si scopre il **tropismo** di un alimento verso un determinato apparato, guardate questa foto:



Che ne dite, c'è una somiglianza?

Il Gheriglio della **Noce** ricorda il **Cervello** ed infatti tra i suoi campi di azione c'è proprio questo!

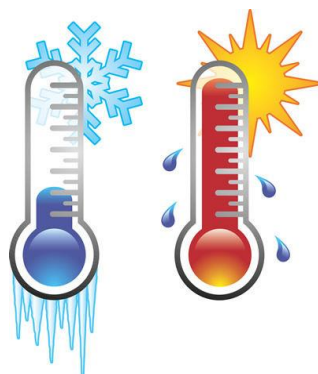
Così il **Fagiolo** che ha la forma dei **Reni** si indirizza su questi, in special modo i fagioli **Neri** la cui azione viene potenziata dal **Colore** abbinato a questo Organo. Provate voi stessi a trovare delle similitudini tra i cibi che mangiate abitualmente e i vostri Organi.

la Temperatura

Questo è il dato più insolito che ci fornisce la Medicina Cinese ma è anche uno di quelli da tenere in maggiore considerazione.

La **Temperatura** di un cibo al suo stato naturale è la caratteristica che sposta il nostro equilibrio termico interno verso il **Caldo** o il **Freddo**, una volta ingerito tale alimento:

abbiamo alimenti **Caldi**, **Tiepidi**, **Neutri** (che quindi non spostano il nostro equilibrio), **Freschi e Freddi**.



Pensiamo alla reazione che abbiamo quando mangiamo un **Peperoncino**: che senso di **Calore** e **bruciore**, addirittura se ne mangiamo troppo ci fa **sudare** e risentiamo del suo calore quando andiamo in bagno.

Ora invece concentriamoci su una bella **Lattuga**: come ci **Rinfrescano** le sue foglie quando le mangiamo in Estate!

Per la Medicina Cinese infatti il **Peperoncino** è catalogato come **Caldo** e **Piccante** e la **Lattuga** come **Fresca** e **Dolce-Amara**, caratteristiche che affronteremo dopo.

Questi due esempi sono molto facili da intuire ma non è sempre così semplice, che temperatura assegnereste ad una **Zucca** o ad un **Finocchio**?

Per fortuna ci sono delle Tabelle che classificano finemente tutti gli alimenti e vengono consultate per poter dare dei consigli alimentari appropriati.

Appropriati per cosa?

Ecco una domanda azzeccata!

Appropriati per la Persona.

Ognuno di noi è un mondo a sé, un piccolo microcosmo immerso in un mondo più grande, ed è in virtù di questo che **ogni individuo necessita di un certo tipo di cibi selezionati in base alle sue condizioni al momento della consulenza con l'Operatore.**

Questi farà una **Valutazione** della persona che ha di fronte utilizzando le tecniche proprie della Medicina Tradizionale Cinese:

Ispezione Generale, Palpazione del Polso, Analisi della Lingua e Colloquio.

Attraverso queste otteniamo un **Quadro** da cui partire per impostare il **Trattamento** con il **Massaggio (Tui Na)** o l'**Agopuntura** (per i medici), i **Consigli Alimentari** e le **Ginnastiche (Taiji, QiGong...).**

Se abbiamo il quadro di un individuo costantemente **freddoloso, pigro, svogliato**, con **digestione lenta** gli verranno indicati cibi riscaldanti per equilibrare la sua Natura, viceversa in presenza di **calore, agitazione, ansia, veloce digestione, bruciori di stomaco**, si prediligeranno alimenti rinfrescanti. **Riportare l'uomo al suo equilibrio psico-fisico perduto, questo è il fine di tutto!**

Paragoniamo il nostro **Stomaco** a una pentola sul fuoco (il processo digestivo si svolge in presenza di calore), se ho poca fiamma sottostante, **individuo freddoloso**, impiegherò più tempo per cuocere (digerire) gli alimenti, al contrario se ho molto fuoco, **individuo caloroso**, cuocerò in tempi troppo rapidi. Utilizzando le varie temperature dei cibi potrò quindi favorire un determinato processo.



Tralasciando il discorso esclusivamente digestivo possiamo usare questa modalità di utilizzo degli alimenti per alleviare una serie di manifestazioni riconducibili a variazioni termiche.

In questo modo l'**Alimentazione diventa curativa!**