

Manuale di Dietetica Cinese

Quando si parla di Dietetica Cinese va precisato che essa non afferma che si debbano mangiare assolutamente cibi cinesi, anzi il suo principale postulato è che si debbano mangiare cibi locali e di stagione, per cui essa si presta ad essere seguita tanto in Groenlandia quanto in Madagascar.

I principi della Dietetica Cinese sono molto utili e interessanti proprio perché facilmente applicabili e adattabili; la MTC studia infatti l'Uomo come espressione dell'ambiente che lo circonda e per questo anche del cibo che consuma, cibo che dovrebbe derivare dall'ambiente... Questa è in realtà la nota dolente, se consideriamo che invece sempre più passa dall'industria conserviera, dolciaria etc.

Un detto del Su Wen è "affrontare la fase acuta della patologia con i farmaci, curare con i cibi". Da ciò si comprende l'importanza data dalla MTC all'alimentazione: con essa i libri antichi dicono si possa prolungare la vita migliorando le potenzialità del Jing acquisito ossia dell'informazione portata dal nostro corredo cromosomico.

In MTC inoltre si afferma che con l'agopuntura è più semplice disperdere (la pienezza, il calore, l'umidità, il dolore etc..) mentre con la dietetica si può meglio tonificare e colmare i deficit, essa infatti cura in modo lento, ma più profondo favorendo l'omeostasi della persona e l'equilibrio con le modificazioni climatiche ambientali.

Nell'antica Cina il vero compito del medico era quello di preservare la salute, in particolare dell'Imperatore, cioè di prevenire le malattie ancor prima che si presentassero, la malattia era considerata infatti una sconfitta per il medico Cinese, motivo di vergogna e di morte per i sanitari dell'Imperatore.

È per questo che questa disciplina si è tanto evoluta.

Quale miglior modo di fare prevenzione se non con la quotidiana assunzione di cibi adeguati alle mutate condizioni climatiche, lavorative, psico-fisiche. Si tratta in realtà di una pratica empirica che ha beneficiato delle informazioni tramandate attraverso i secoli di Impero da una generazione di medici all'altra e non può essere proprio la nostra generazione ad ignorarla!

In Dietetica Cinese non esiste una classificazione di tipo nutrizionale: cibi proteici, glucidici, lipidici, ricchi in vitamine etc.. più di duemila anni fa non esistevano laboratori di analisi chimiche... si poteva soltanto classificare i cibi secondo la loro NATURA o il SAPORE.

Così a riguardo della **NATURA** abbiamo:

CALDA: RE (Incrementa il Qi e lo Yang)

TIEPIDA: WEN

FRESCA: LIANG

FREDDA: HAN (Incrementa lo Yin)

NEUTRA: PING

La NATURA è una caratteristica Yang dei cibi, attraverso questa qualità si cura la cima della patologia (la radice si cura con il **SAPORE**).

I cibi Tiepidi o Caldi : (cibi cotti o essiccati) trovano indicazione nelle sindromi da freddo esterno o interno (deficit dello Yang costituzionale), nelle sindromi da stasi, nel Qi Ni (energia controcorrente nei meridiani di St, Lr, Lu). Fanno salire l'energia verso l'alto oltre ad accrescerla per cui sono utili nelle diarree, prolassi, menometrorragie da deficit di Milza, per accrescere il fuoco del Ming Men.

I cibi Freddi o Freschi: (cibi crudi, verdure, radici, frutta) trovano indicazione nelle sindromi da calore esterno perchè le disperdono, o da calore nel sangue: emorragie e problemi della pelle.

Seconda caratteristica dei cibi è il **SAPORE**, qualità Yin del cibo (che quindi agisce sullo Yin (cioè gli organi e i visceri))

Secondo la Dietetica Cinese in un pasto vanno assunti tutti i sapori per stimolare tutti gli organi secondo le seguenti corrispondenze:

ACIDO – Fegato

AMARO – Cuore

DOLCE – Milza

PICCANTE – Polmone

SALATO – Rene

La corrispondenza con un organo vuol dire che quel sapore

Tonifica quell'organo,

Nutre lo Yin di quell'organo,

Nutre il suo Jing,

Aiuta la sua formazione.

In realtà lo stesso sapore può avere una certa tossicità sull'organo correlato; essa dipende da una quantità eccessiva di quel sapore che può far straripare l'organo soprattutto se l'organo è in vuoto: es. in un deficit di milza l'eccesso di dolce aumenta il deficit.

Tutti i sapori devono essere somministrati in maniera equilibrata altrimenti l'eccesso di uno solo può risultare tossico.

Curiosamente il sapore di un cibo non corrisponde sempre alla sensazione che il cibo dà al palato: ad esempio la castagna sebbene non lo dimostri al gusto, ha effetto tipo dolce e salato, e queste informazioni ci provengono dalla millenaria esperienza cinese.

CLASSIFICAZIONE DEI CIBI SECONDO I SAPORI:

1) DOLCE (GAN). E' YANG

Corrisponde alla milza. La tonifica.

- Tonifica l'energia. – Armonizza (Equilibra)
- Nutre tutto (Yin, Yang, Qi, Xue). – E' tonificante e ricostituente.
- Calma gli spasmi e i dolori - Rilassa il corpo.
- Rilassa i muscoli. – Disintossica.
- E' leggermente diaforetico. – Aumenta i liquidi e l'umidità.
- Armonizza e modera i sapori.

L'abuso può causare affezioni renali (inibizione).

Nuoce alle ossa e produce umidità.

In dietetica Cinese è buona norma, quando necessita salare mettere anche dello zucchero al fine di armonizzare meglio i gusti.

Alcuni esempi:

Dolce e Fresco: Banana (utile in diarrea o stipsi da calore)

Mela (utile in malattie reumatiche)

Dolce e neutro: Spinaci (nutrono il cervello, tonificano il sangue e sciolgono la stasi di xue, utili Utili nell'insonnia.)

Dolce e tiepido: Cannella, Patate, Finocchio, Fagiolo, Ciliegia (aumentano Qi, Yang, Xue)
da assumere con attenzione nell'ipertensione.

2) **ACIDO (SUAN)** , se acido che allappa (SE). E' YIN.

Corrisponde al fegato e lo tonifica.

- Produce i liquidi. Tonifica lo Yin. – Condensa. Contrae. Trattiene.
- Favorisce l'interiorizzazione. – E' astringente.
- Raccoglie la fuoriuscita dei liquidi. – Nutre i muscoli.
- Blocca la sudorazione, il vomito, la diarrea, la spermatorrea.
- Blocca la poliuria, la lacrimazione, a volte l'emorragia.
- Cura le affezioni croniche da vuoto di Yin (Asma, agitazione, secchezza cutanea)
- Cura la menopausa.
- Corrode e ricanalizza (nella stasi di sangue) (soprattutto il sapore SE, mela cotogna e caco)

L'abuso avvizzisce la carne e dissecca le labbra.

Alcuni esempi:

Agrumi e Verdure: utili nel trattamento dei TAN.

Pomodoro: acido e freddo è utile come antipertensivo)

Pompelmo: utile nelle cistiti.

Carne di cavallo: acida e fredda, utile nelle lombagie, per i tendini e le ossa)

Yogurt: tonifica l'intestino.

Albicocca: tonifica il polmone, utile nell'ipertensione.

Lamponi, Pesche, Ananas: sapore acido e natura tiepida utile nelle leucorree e nelle
Menometrorragie.

Maiale: umidifica molto, sconsigliata agli obesi.

Pollo: tonifica il Jing e la Milza.

Frutta di bosco, Ribes, Mirtilli: acidi e tiepidi: tonificano il fegato e i reni, utili contro le
Infiammazioni.

3) **AMARO (KU)**. E' UN SAPORE DI NATURA YIN.

Corrisponde al cuore e lo tonifica.

- Indurisce. Condensa. Rassoda. – Dissecca i liquidi.
- Prosciuga l'umidità e i catarri. – Favorisce la digestione.
- Arresta il Qi Ni di Stomaco (Nausea, Rigurgiti acidi)
- Arresta il Qi Ni di Polmone (Asma, Tosse).
- Agisce sugli intestini. Purifica il calore, sblocca la stipsi, aumenta la peristalsi, induce l'evacuazione.
- Porta l'energia verso il centro e verso il basso.
- Aumenta il calore interno.
- Elimina il calore e la secchezza esterne.

L'abuso causa disseccamento dei liquidi (Perché prosciuga lo Yin e aumenta lo Yang e per questo chi assume caffè è più eccitato.

E' controindicato: nel vuoto dello Yin, nelle diarree importanti, nelle emorragie, nelle disidratazioni.

Alcuni esempi:

Amari e freschi: Ruta, rapa, pistacchio, tarassaco, Tuo Qia, purgano aumentando la peristalsi intestinale.

Amari e freschi che sedano il vento: Sedano (diuretico, contrasta i Tan-calore, riduce l'ipertensione)

Amari e neutri: Broccoli, Rape, cavolini di Bruxelles, utili contro la tosse e l'asma, nutrono il Cervello e prevengono le malattie cardiovascolari.

Thè verde e verbena: sciogliono gli ammassi e chiarificano la vista.

Amari e tiepidi: asparago, disperde i tan-calore del polmone.

Curiosamente: il thè tonifica i soggetti con calore raffreddandoli
il caffè tonifica i soggetti con freddo riscaldandoli.

4) **PICCANTE (XIN) E' YANG.**

Corrisponde al polmone e lo tonifica.

- Mobilizza, Dinamizza. – Promuove la circolazione e attiva il Qi tonificando poco.
- Rimuove al stasi e il blocco del dello Xue (sangue) e del Qi.
- Arresta la diarrea da freddo esterno o interno.
- Si usa negli edemi.
- E' diaforetico. (Drena il livello superficiale, apre i pori)
- Disperde le affezioni superficiali da vento e o da freddo. (Il polmone è pelle, superficie).
- Porta l'energia verso l'alto e verso l'esterno.
- Utile nelle sindromi Bi.

Alcuni esempi:

Piccante e neutro: carota, utile per la pelle.

Piccante e caldo: aglio, porro, cipolla, sciogliono il flegma.

Piccante e caldo: peperoncino, pepe, zenzero, utili per le trombosi e come analgesici.

Controindicazioni:

- Nell'accumulo di umidità, perché muove i catarrhi.
- Nel vuoto dello Yin con sudorazione notturna.
- Nel vuoto di sangue.
- Nelle affezioni da calore, nelle malattie febbrili.
- Nel vuoto grave di Qi (In cui il Paziente suda facilmente dopo minimi sforzi).

5) **SALATO (XIAN) sapore YIN:**

Corrisponde al Rene e lo tonifica.

- Scioglie gli indurimenti come cisti e noduli, e utile nella linfadenite (al contrario dell'amaro)
- Elimina i catarrhi freddi al polmone.
- E' ammorbidente, emolliente.
- Fluidifica le masse.
- Elimina i gonfiori di natura infiammatoria.
- Favorisce la discesa (lassativo, calma lo shen)
- E' utile nelle malattie da secchezza calore.
- Nutre il sangue e lo Yin.

Alcuni esempi:

Salato e freddo: granchio, lumache, polpo tonificano lo Yin e el Sangue, sono diuretici contrastano il calore.

Salato e neutro: ricci di mare, seppie, vongole, cozze, uova di piccione, aumentano lo Yin e il Sangue, contrastano il calore.

Salati, tiepidi e caldi: corna di cervo, aragosta, gamberetti, rene di suino, cinghiale, crostacei, aumentano lo Yang e la sessualità, bruciano i grassi.

L'abuso provoca o aggrava affezioni del cuore (ipertensione), può aumentare l'umidità. (Es. il maiale umidifica). Può incrementare la diarrea.

Controindicazioni: non va usato nel caso di feci non formate (vuoto di yang della milza).

6) **INSIPIDO (DAN)**, SAPORE DI NATURA YANG.

-Può essere paragonato in parte al sapore dolce.

-Corrisponde alla terra e alla milza.

-Elimina l'umidità e il freddo.

-Elimina i liquidi organici.

-E' diuretico.

-Apre gli orifizi.

-E' indicato nella ritenzione idrica.

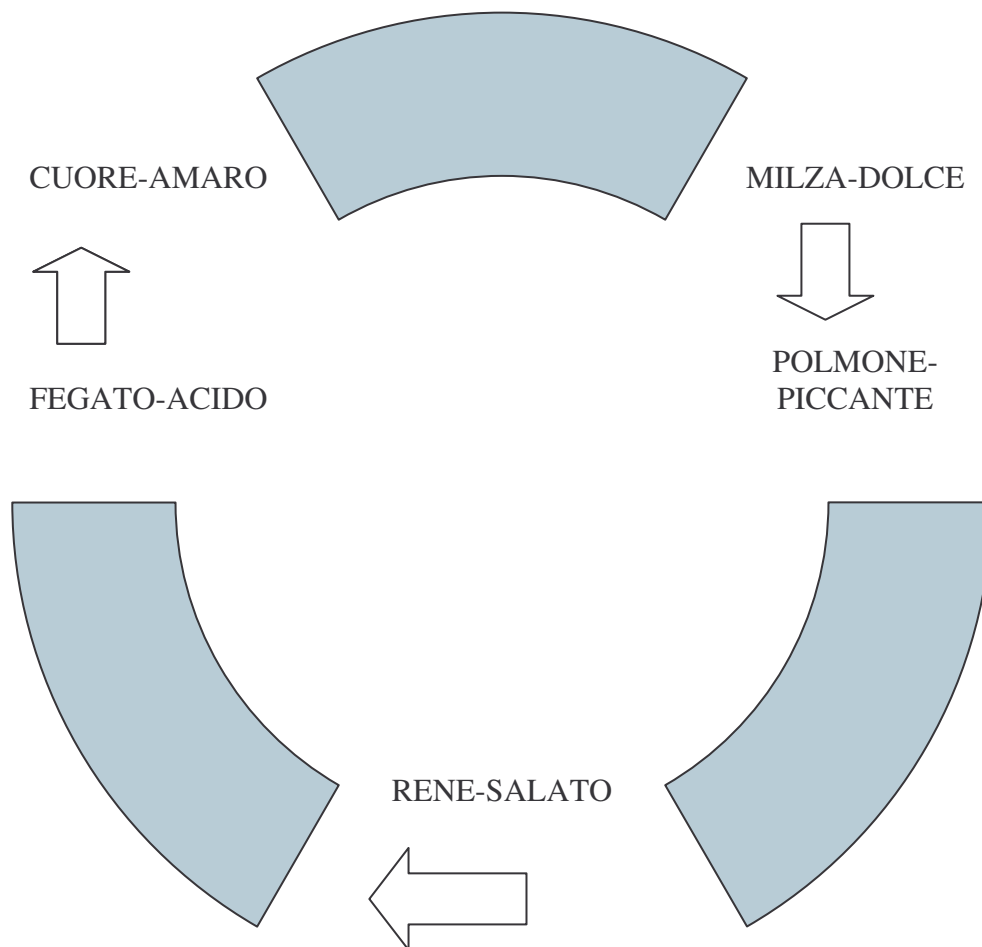
-E' controindicato nella poliuria.

TOSSICITA' DEI SAPORI

Un sapore può risultare tossico in caso di eccesso del sapore stesso, condizione in cui si dice possa far straripare l'organo.

In particolare questo può accadere se l'organo è in vuoto; ad es. in caso di deficit di milza questo è peggiorato dall'assunzione di sapore dolce in eccesso.

I SAPORI SECONDO I CINQUE MOVIMENTI:



1- Secondo la **legge di generazione** la madre nutre il figlio:
ogni sapore tonifica il movimento corrispondente e indirettamente il movimento figlio,
ad es. il sapore amaro tonifica il cuore e indirettamente la milza.

2- Secondo la **legge di inibizione** il nonno può inibire il nipote:
ogni sapore in eccesso può far straripare l'organo corrispondente e inibire l'organo nipote,
ad es. il salato che in eccesso può far straripare il rene inibendo il cuore fa aumentare la pressione.

In sintesi, con lo stesso meccanismo:

- Il Dolce può rendere dolorose le ossa;
- Il Salato può indurire i vasi;
- L'Acido indebolisce la carne e i muscoli;
- Il Piccante può indebolire i tendini;
- L'Amaro può insecchire la pelle.

Esiste anche una correlazione tra la sensazione di sapore in bocca e una sindrome classica correlata:

- Sapore dolciastro in bocca: deficit di qi di milza
- Sapore salato in bocca: asma da deficit di Rene
- Sapore acido in bocca: eccesso di fegato.

CORRELAZIONE ORGANO-SAPORE

FEGATO E ACIDO

Il Fegato tende a diffondere la sua energia.

L'acido contrae, condensa, si oppone alla normale attività del fegato. Fa sì che questo non si svuoti e non si disperda ovvero la tonifica.

CUORE E AMARO

Il cuore, come il fuoco, dinamizza, muove il sangue.

L'amaro invece consolida, rassoda, ovvero si oppone alla fisiologica azione del cuore ovvero la tonifica.

POLMONE E PICCANTE

Il polmone interiorizza, la sua energia trattiene (la TIAN QI) e va verso l'interno per equilibrarsi con l'energia dei reni.

Il piccante per contro disperde, diffonde quindi equilibra il polmone.

RENE E SALATO

Il rene concentra e consolida.

Il salato ammorbidisce e quindi equilibra il Rene.

MILZA E DOLCE

La milza è di per sé equilibrata ed infatti la sua energia controlla, armonizza ed equilibra tutti gli altri organi. Stesso discorso anche per il dolce che equilibra, armonizza ed equilibra tutti gli altri organi.

Stesso discorso anche per il dolce che equilibra, armonizza la milza perché essa, a sua volta faccia altrettanto con gli altri organi.

CIBI CHE HANNO 2 O 3 SAPORI

DOLCE E ACIDO

Il dolce aumenta i liquidi. L'acido li produce e tonifica. Ottimi in estate e per tonificare lo YIN.

DOLCE E INSIPIDO

Il dolce tonifica la Milza. L'insipido elimina i liquidi. Ambedue hanno un grande effetto diuretico.

PICCANTE E DOLCE

Il piccante attiva il Qi, lo muove e in parte lo tonifica. Il dolce tonifica la milza. Insieme tonificano il Qi di Milza. Questa a sua volta metabolizza e trasforma. Così si favorisce la digestione, si prevencono i gonfiori addominali, come per esempio fa il ravanello.

PICCANTE E SALATO

Il piccante muove il Qi. Il salato ammorbidisce. Ambedue fanno digerire dopo mangiato, come avviene con l'assunzione di un amaro digestivo.

DIREZIONE O TENDENZA DEL QI DEI CIBI

Si considerano quattro direzioni che dipendono da sapore, quantità, energia, cottura, varie associazioni.

1- ASCESA (SHENG)

Cibi caldi, sapore dolce, piccante.

Salita del Qi verso l'alto alla testa o viso. (Possono causare cefalea, vertigini).

Indicazione: diarrea, prolasso, ptosi, menometrorragia.

2-ESTERIORIZZAZIONE (FU)

Cibi caldi, piccanti, dolci.

Apertura, espansione, superficializzazione.

Capacità diaforetica, rubefacente.

(Malattie di origine esterna)

Queste due azioni sono sostenute da cibi YANG, di natura calda e tiepida, di sapore piccante e un po' dolce.

Sono diaforetici, emetici, bechici (calmano la tosse).

Liberano il BIAO, disperdono il vento freddo, aprono gli orifizi, inducono il vomito.

3- DISCESA (JIANG)

Questa azione è sostenuta da cibi che abbassano il Qi verso l'addome e verso gli orifizi, e quando assunti in eccesso e per lungo tempo possono ad esempio causare emorroidi e metrorragie.

Si usano infatti nelle cefalee, agitazione, vertigini, occhi rossi.

4- APPROFONDIMENTO (CHEN)

Cibi nutrienti, amari, acidi, salati (ex. uova, caviale) favoriscono un movimento di interiorizzazione e concentrazione.

Questi cibi migliorano la prestazione fisica, favoriscono la galattogenesi.

Queste due azioni sono sostenute da cibi YIN, di natura fresca o neutra e sapore amaro, salato o acido.

Sono disintossicanti, purgativi, diuretici, revulsivi, antiemetici, digestivi, colagoghi, calmanti, anticonvulsivanti, emmenagoghi.

Favoriscono la purgazione del calore interno, facilitano la digestione e l'assimilazione, ricanalizzano il Qi.

TRATTAMENTO, RACCOLTA, CONSERVAZIONE E COTTURA POSSONO CAMBIARE LA NATURA E IL SAPORE DEI CIBI.

I cibi freschi possiedono e cedono il massimo del JING, ad esempio le gemme e i germogli sono più energetici.

Secondo la dietetica cinese i sapori non andrebbero assunti separatamente ma per lo più mischiati contemporaneamente in modo armonico fra loro.

I CIBI CHE TONIFICANO GLI ORGANI	
FEGATO	
CARNI:	Coniglio, fagiano, <u>fegato</u> , gallina, lumaca, maiale (stinco), <u>piccione</u> .
PESCI:	<u>Anguilla</u> , <u>aragosta</u> , cozza, granchio, ostrica (conchiglia), <u>seppia</u> .
VERDURE:	Broccolo, carota, cavolo, cetriolo, erba cipollina, finocchio, lattuga, <u>pomodoro</u> .
FRUTTA:	Ciliegia, lampone, limone, litchi, <u>mirtillo</u> , <u>mora</u> , nespola, pera, pesca, <u>prugna</u> , uva.
SPEZIE – ERBE:	<u>Biancospino</u> , crisantemo, menta, origano, prezzemolo, rabarbaro, <u>ribes nero</u> , rosmarino, salvia, <u>sesamo</u> , tarassaco, timo.
VARI:	Aceto, alcool, oliva, vino.
CUORE	
CARNI:	Agnello, fagiano, latte, <u>uovo</u> .
VERDURE:	<u>Bambù (germogli)</u> , carota, cavolo, melanzana.
FRUTTA:	<u>Cachi</u> , castagna, cocomero, <u>melone</u> , <u>pera</u> .
SPEZIE – ERBE:	<u>Biancospino</u> , camomilla, <u>cannella</u> , maggiorana, <u>menta</u> .
VARI:	<u>Alcool</u> , grano, zafferano.
MILZA	
CARNI:	<u>Manzo</u> , montone, pollo, uova.
PESCI:	Anguilla, <u>carpa</u> .
VERDURE:	Carota, cetriolo, melanzana, patata, piselli, zucca, zucchino
FRUTTA:	Arachide, <u>ciliegie</u> , dattero, fico, giuggiola, litchi, <u>melone</u> .
SPEZIE – ERBE:	Basilico, chiodi di garofano, ginseng, liquirizia, noce moscata, zenzero, the.
CEREALI E LEGUMI:	Fagioli di Spagna, grano, malto, mais, <u>riso</u> , soia gialla.
POLMONE	
CARNI:	Anatra, latte, <u>uova</u> .
PESCI:	Carpa.
VERDURE:	<u>Aglio</u> , asparago, carota, <u>cipollotto</u> , fungo, oliva, porro.
FRUTTA:	<u>Albicocca</u> , arachidi, <u>cachi</u> , litchi, mandarino, mela, melone, nespola, noce, <u>pera</u> , uva.
SPEZIE – ERBE:	Basilico, liquirizia, menta, pepe, vino, zenzero.
CEREALI:	Mais, miglio.
RENE	
CARNI:	Anatra, cervo, <u>maiale</u> , montone, pecora, <u>tuorlo</u> .
PESCI:	Anguilla, <u>aragosta</u> , carpa, <u>gamberetto</u> , mollusco, ostrica, <u>seppia</u> , vongola.
VERDURE:	Erba cipollina, fagiolo borlotto, finocchio, <u>porro</u> , <u>sedano</u> .
FRUTTA:	Castagna, litchi, mandarino, <u>noce</u> , <u>prugna</u> , <u>uva</u> .

SPEZIE – ERBE:	Cannella.
CEREALI:	Grano, <u>soia nera</u> .
STOMACO	
CARNI:	Latte, maiale, manzo, pollo.
PESCI:	Granchio, pesce azzurro, sogliola.
VERDURE:	Aglione, carota, <u>cetriolo</u> , <u>fava</u> , fungo, lattuga, melanzana, oliva, patata, <u>porro</u> , ravanello, zucca.
FRUTTA:	Albicocca, castagna, cocomero, dattero, fico, loto, mandarino, melone, pera, pesca, uva.
SPEZIE – ERBE:	Basilico, biancospino, ginseng, liquirizia, menta, pepe, rosmarino, the, <u>zenzero</u> .
CEREALI:	Crusca, fava, <u>mais</u> , malto, orzo, riso, soia.

CONSIGLI GENERALI PER LA PRESCRIZIONE

PER TONIFICARE IL QI (Milza, Polmone, Rene, Cuore)

- Astenia fisica o psichica
- Mancanza di forze, affaticabilità
- Polso debole o vuoto o profondo
- Parla poco, tosse, espettorato acquoso chiaro
- La voce flebile, debole, bassa
- Sudorazione facile, respiro corto.
- Inappetenza, feci pastose, peso epigastrico.
- Pollachiuria, nicturia
- Debolezza lombare e agli arti.
- Peggioramento dopo sforzo.
- Facilità ad ammalarsi.
- Colore del viso o della pelle pallidi.
- Diminuita resistenza allo sforzo.
- Lingua pallida, improntata.
- Poca voglia di parlare.
- Dispnea al minimo sforzo.
- Sudorazione al minimo sforzo.
- Turbe psichiche, meteorismo, nausea.
- Palpitazioni.
- Astenia psichica, turbe, emotive.
- Qi affondato con astenia e ptosi di organi.
- Pelle gialla, arti deboli.

AMIDACEI: avena, grano, miglio, patata dolce, orzo, riso, sorgo.

ORTAGGI E VERDURE: carota, cavolfiore, piselli, ravanelli, zucca.

FRUTTA: arachidi, castagna, ciliegia, fico, giuggiola, mela, noce, papaia.

CARNI E PRODOTTI ANIMALI: coniglio, corna di cervo, fagiano, latte di pecora, manzo, miele, montone, oca, pecora, piccione, quaglia, uovo.

PESCI: acciuga, carpa, gamberetti, polpo, sogliola, triglia, trota.

LEGUMI: ceci, fagioli, formaggio di soia, lenticchie, soia.

VARI: funghi, ginseng, liquirizia.

CONSIGLIATI: cibi che tonificano la Milza, di natura tiepida, neutra e di sapore dolce senza abusarne.

Si può usare il sapore amaro che aumenta il calore interno.

Si può anche usare, con moderazione, il sapore piccante che muove molto l'energia ed in piccola parte la tonifica.

SCONSIGLIATI: cibi di natura fredda, o fresca, i tonici dello YIN in generale. Da evitare il sapore acido perché tonifica lo YIN.

PIATTI INDICATI: Zuppa di miglio, frittata di uova e verdure, fagiolini o patate lesse, castagnaccio.

PER TONIFICARE IL SANGUE

- Astenia fisica e o psichica.
- Polso vuoto o rugoso o fine
- Ansia, agitazione, depressione
- Labbra pallide, viso opaco.
- Mani e piedi freddi.
- Crampi, visione non nitida, offuscata.
- Turbe mestruali (oligomenorrea)
- Turbe della memoria.
- Facilità a spaventarsi.
- Colore del viso o della pelle, pallido.
- Lingua sottile e pallida
- Vertigini, lipotimie.
- Pelle secca, squamosa.
- Unghie pallide, fragili.
- Palpitazioni, insonnia, iperonirismo.
- Ritardi mestruali.
- Formicolii.

AMIDACEI: grano, mais, riso.

ORTAGGI E VERDURE: bietola, melanzana, ruta, spinaci.

FRUTTA: arachidi, ciliegia, cocomero, litchi, melone, pera, pesca, sesamo, uva.

CARNI E PRODOTTI ANIMALI: anatra, bue, cervo, fegato, maiale, montone, piccione, pollo, stinco, tuorlo d'uovo, vitello.

PESCI: acciuga, anguilla, cozza, ostrica, polipo, seppia.

LEGUMI: lenticchia, soia, rossa.

VARI: liquirizia, zucchero.

CONSIGLIATI: cibi neutri, tiepidi, dolci. Il sapore salato con moderazione per tonificare il rene per produrre il sangue.

Si può assumere con moderazione anche il sapore acido perché tonifica lo YIN. Con moderazione in quanto il Sangue è parte dello YIN ma contiene anche Energia e l'acido nuoce all'Energia.

SCONSIGLIATI: cibi piccanti, amari che disseccano, diuretici.

Per tonificare il Sangue del Cuore vanno bene la cannella e l'uovo.

Per tonificare il Sangue del Fegato vanno bene il fegato, la mora di gelso, l'uva.

PIATTI INDICATI: Lasagne al forno, Polpo lesso, Pollo con salsa di soia, Seppie con piselli. Tortelloni.

PER TONIFICARE LO YANG (DEL RENE E DELLA MILZA)

- Sintomi di vuoto di Energia visti sopra e in più **SEGNI DI FREDDO**:
- Astenia sessuale, aborti.
- Membra fredde, freddolosità.
- Feci con cibi non digeriti.
- Sonnolenza, oppressione al petto.
- Sterilità, lombalgie.
- Impotenza, edemi, svogliatezza.
- Poliuria, urine chiare.
- Polso lento, lingua anche gonfia.
- Peggioramento col freddo.
- Ginocchia e lombi deboli.

AMIDACEI: grano, mais.

SPEZIE: basilico, cannella, chiodi di garofano, capperi, noce moscata, pepe, prezzemolo, zenzero secco.

ORTAGGI E VERDURE: aglio, carota, fagioli, finocchi specie i semi di finocchio selvatico, lenticchie, zenzero, zucca.

FRUTTA: Castagna, nocciola, noci, pistacchio.

CARNI E PRODOTTI ANIMALI: Agnello, cervo, corna di cervo, fagiano, galletto, montone, formaggio pecorino, reni, tuorlo d'uovo.

PESCI: aragosta, gamberetti, pesce azzurro, scampi.

VARI: zucchero.

CONSIGLIATI: cibi tiepidi, caldi, carne sulla griglia (va bene anche il sapore amaro che prosciuga l'umidità ed aumenta il calore interno). Si può usare, con moderazione, il salato per tonificare il Rene.

Con moderazione il sapore dolce perché tonifica sì l'Energia ma produce anche umidità.

SCONSIGLIATI: cibi crudi e freschi di sapore acido che producono lo YIN:

Non si deve mai usare il sapore piccante, in quanto muove e porta in alto l'umidità e si sa che nel deficit di Yang c'è umidità in abbondanza.

PIATTI INDICATI: Minestra di ceci, Pasta con olio aglio e peperoncino, Carne alla griglia di castrato, Gamberi allo spiedo, Cozze con i porri.

PER SCIOGLIERE LA STASI DI ENERGIA

- Nervosismo, ansia, cefalea laterale, spesso pulsante, dolori in genere.
- Attacchi di collera, cervicalgie, visione offuscata.
- Gonfiori o dolori al petto, dolore agli ipocondri, oppressione al petto, nodo in gola.
- Meteorismo, alvo alternante.
- Problemi mestruali, epistassi, tics, vampate, viso rosso, occhi rossi, lacrimanti.
- Iperonirismo, incubi, acufeni, vertigini, sindrome premestruale.
- Sospiri, gonfiori addominali, inappetenza, astenia.
- Polso teso (xian), lingua normale o con bordi rossi.

SI CONSIGLIA: pasti leggeri ma frequenti. Il sapore più indicato è il piccante (anche se non bisogna esagerare) e il salato che porta in basso e calma lo Shen. La natura consigliata è la tiepida.

VARI CIBI INDICATI: aglio, alga, anatra, avena, buccia di mandarino, carne di maiale, lattuga, maggiorana, menta, origano, porro, prezzemolo, ruta, ostrica.

1) STASI DI ENERGIA CON CALORE:

Si consigliano: il sapore salato e la natura fresca. Si può assumere il piccante ma fresco.

AMIDACEI: Avena, orzo.

CARNI E PESCI: anatra, cavallo, granchio, mollusco, ostrica.

LEGUMI: fava, piselli, soia rossa.

VERDURE E ORTAGGI: barbabietola, carota, fagiolini, ravanella, tarassaco.

FRUTTA: arancio, kiwi, limone, mandarino, prugna.

SPEZIE: chiodi di garofano, menta, origano, peperoncino, prezzemolo, rosmarino.

FRUTTA: arancia, kiwi, mandarino, prugna.

PER SCIOGLIERE LA STASI DI SANGUE

Colorazione livida, scura, cianosi, masse palpabili, dolori da stasi, fitte, lingua e labbra violacee, polso teso o rugoso, problemi mestruali, coaguli, algomenorrea.

VERDURE E SPEZIE: aglio, asparago, basilico, capperi, cipolla, erba cipollina, peperoncino, porro, zafferano.

CARNI: agnello, cervo, montone.

PESCI: cozze, gamberetti, scampi.

LEGUMI: soia rossa.

FRUTTA: castagna, papaia.

Consigliati: cibi di sapore neutro, piccante e di natura tiepida.

Se la stasi è causata dal calore, allora è indicato il sapore salato e la natura fresca, come per esempio: anatra, gallina, granchio, oca, orzo, polpo.

Sconsigliati: cibi acidi e freddi.

Piatti indicati: Melanzane, Cipolla in agro-dolce, pasta con asparagi.

PER TOGLIERE IL CALORE NEL SANGUE

Ansia, palpitazioni, bocca secca emorragie, eruzioni cutanee rosse, sensazione di calore, ulcere linguali, pelle secca e rossa, menometrorragie, anticipi mestruali.

AMIDACEI E LEGUMI: fava, patata dolce.

CARNI: cavallo, cinghiale, coniglio.

FRUTTA: arachidi, arance, mirtillo.

VERDURA: acetosa, bietola, melanzana, pomodoro, ravanella, sedano.

Consigliati: cibi freschi ed emostatici.

Sconsigliati: cibi riscaldanti.

Piatti indicati: Polpo lesso, Insalata mista, Pomodori con origano.

ALIMENTO	SAPORE	NATURA	ORGANO BERSAGLIO
ABALONE	dolce salato	Neutra	Fegato, Rene
ACCIUGA	dolce	Tiepida	Milza, Stomaco
ACETO	aspro dolce	Tiepida	Fegato, Stomaco
ACETOSA	Acido	Fredda	Stomaco, Intestino, Polmone, Rene
ACTINIA	Dolce acido	Fresca	Stomaco, Vescica, Vescica Biliare
AGLIO	piccante dolce	Tiepida	Milza, Stomaco, Polmone
AGNELLO	Amaro dolce	Tiepida calda	Cuore, Stomaco, Rene
ALBICOCCA	Dolce acido	Neutra	Stomaco, Polmone
ALCOOL	Amaro dolce	Tiepida	Fegato, Cuore, Stomaco
ALGA (FUCUS)	Salato	Fredda	Milza, Rene
ANANAS	Acido dolce	Neutra	Polmone, Intestino
ANATRA	Dolce salato	Fresca	Polmone, Rene
ANETO	Piccante	Tiepida	Milza, Rene
ANGUILLA	Dolce	Tiepida	Fegato, Rene, Milza, Intestino
ANICE STELLATO	Dolce piccante	Tiepida	Milza, Rene, Fegato
ARACHIDE TOST.	Dolce	Neutra tiepida	Milza, Polmone, Rene
ARAGOSTA	Salato	Tiepida	Rene, Fegato
ARANCIA	Acido dolce	Neutra	Polmone, Milza
ARINGA	Dolce	Neutra	Milza
ASPARAGO	Amaro piccante	Tiepida	Vescica
AVENA	Salato insipida	Fresca	Milza, Stomaco
BAMBU' (GERM.)	Dolce	Fredda	Cuore, Polmone, Stomaco
BANANA	Dolce	Fresca	Milza, Polmone, Intestino
BARBABIETOLA	Dolce	Neutra	Stomaco, Milza, Intestino
BARDANA (RAD.)	Dolce	Fredda	Stomaco, Polmone
BASILICO	Piccante	Tiepida	Stomaco, Milza, Intestino, Polmone
BIANCOSPINO	Dolce	Tiepida	Milza, Fegato
BIETOLA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco, Intestino
BURRO	Dolce	Fresca	Milza
BURSA PASTORIS	Dolce	Neutra	Cuore, Polmone, Fegato
CACHI	Dolce acido	Fredda	Cuore, Polmone, Intestino, Stomaco
CAFFE' TOSTATO	Amaro	Calda	Cuore, Polmoni
CALAMARO	Salato neutro	Tiepida	Milza, Rene
CAMOMILLA	Dolce	Neutra	Cuore, Polmone
CANNELLA (BAST.)	Dolce piccante	Tiepida	Cuore, Polmone, Vescica

CANNELLA SCORZA	Piccante	Calda	Cuore, Fegato, Rene, Milza
CAPASANTA	Dolce	Tiepida	Stomaco, Rene
CARAMBOLA	Dolce acido	Fredda	Vescica
CARCIOFO	Amaro dolce	Neutra	Fegato
CAROTA CRUDA	Piccante dolce	Neutra	Milza, Fegato, Polmone
CAROTA COTTA	Dolce	Neutra	Milza, Fegato, Polmone
CARPA COMUNE	Dolce	Neutra	Milza, Rene
CARPA DORATA	Dolce	Tiepida	Milza, Stomaco, Intestino
CASTAGNA	Salato	Tiepida	Cuore, Rene, Milza, Intestino
CAVALLO	Acido dolce	Fredda	Milza, Stomaco
CAVOLFIORE	Dolce	Neutra	Milza, Intestino
CAVOLO BROCCOLO	Dolce	Fresca neutra	Milza, Polmone, Fegato, Rene
CAVOLO CAPPUCCIO	Dolce	Neutra	Milza, Fegato, Rene
CECE	dolce	Neutra	Milza
CEFALO	dolce	Neutra	Stomaco, Milza
CERVO	Dolce salato	Tiepida	Milza, Rene
CETRIOLO	dolce	Fresca	Milza, Polmone, Fegato
CHIOCCIOLA MARINA	dolce	Fresca	Stomaco, Fegato
CICORIA	amaro	Fresca	Fegato, Cistifellea, Vescica, Milza
CILIEGIA	Dolce acido	Tiepida	Milza, Fegato, Rene
CINGHIALE	Dolce salato	Tiepida	Milza, Cistifellea, Intestino
CIPOLLA	Dolce piccante	Tiepida	Polmone, Stomaco, Fegato
CIPOLLOTTO	Piccante	Tiepida	Polmone, Stomaco
COCOMERO	dolce	Fredda	Cuore, Stomaco, Vescica
CONIGLIO	dolce	Fresca	Milza, Fegato, Intestino
CORBEZZOLO	Acido dolce	Tiepida	Polmone, Stomaco
CORIANDOLO	piccante	Tiepida	Stomaco, Polmone
COZZA	Dolce salato	Neutra	Fegato, Rene
CRESCIONE	dolce	Fredda	Polmone
CRISANTEMO	Dolce piccante	Neutra	Polmone, Fegato, Milza
DATTERO	dolce	Tiepida	Milza, Stomaco
ERBA CIPOLLINA	piccante	Tiepida	Fegato, Stomaco, Rene
FAGIANO	Dolce	Calda	Cuore, Stomaco, Fegato
FAGIOLINO	Dolce	Neutra	Milza, Vescica, Intestino
FAGIOLO	salato	Tiepida	Milza
FAVA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
FICO	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco, Polmone, Intestino
FINOCCHIO	Dolce piccante	Tiepida	Stomaco, Fegato, Rene
SEMI	piccante	Tiepida	Rene, Vescica, Stomaco
FORMAGGIO	Dolce acido	Neutra	Milza, Intestino
FRAGOLA	Dolce acido	Tiepida	Milza, Stomaco
FUNGO PORCINO	Dolce	Neutra	Rene, Stomaco
PRATAIOLO	Dolce	Fresca	Milza, Polmone, Fegato
GALLINA, GALLO	Dolce salato	Tiepida	Milza, Stomaco, Rene, Fegato

	piccante		
GAMBERETTO	Dolce salato	Tiepida	Milza, Stomaco, Rene, Polmone
GAROFANO (CHIODI)	piccante	Tiepida	Milza, Stomaco, Rene
GIUGGIOLA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
GRANCHIO	salato	Fredda	Stomaco, Fegato
GRANO SARACENO	Dolce	Neutra	Cuore, Rene
LAMPONE	Dolce acido	Tiepida	Fegato, Rene
LATTE DI PECORA	Dolce	Tiepida	Milza, Stomaco, Intestino
LATTE VACCINO	Dolce	Neutra	Cuore, Polmone, Stomaco, Intestino
LATTUGA	amaro Dolce	Fresca	Stomaco, Intestino, Fegato
LENTICCHIA	Dolce	Neutra	Milza, Fegato
LIMONE	Acido (aspro)	Fresca	Stomaco, Fegato, Intestino
LIQUIRIZIA	Dolce	Neutra	Polmone, Milza, Stomaco
LITCHI	Dolce	Tiepida	Milza, Fegato
LUMACA	Dolce salato	Fredda	Stomaco, Fegato, Vescica
LUPPOLO	amaro	Fresca	Stomaco
MAGGIORANA	piccante	Fresca	Cuore, Polmone
MAIALE (CARNE)	Dolce salato	Neutra	Milza, Fegato, Rene
MAIALE cuore	Dolce salato	Neutra	Cuore
MAIALE stinco	Dolce salato	Neutra	Stomaco, Cistifellea
MAIALE trippa	Dolce	Tiepida	Intestino, Milza
MAIS	Dolce insipido	Neutra	Stomaco, Intestino
MALTOSIO	Dolce	Tiepida	Milza, Stomaco, Polmone
MALVA	Dolce	Fresca	Intestino
MANDARINO	Dolce acido	Fresca	Polmone, Milza
Scorza secca	Piccante amaro	Tiepida	Polmone, Stomaco, Milza
MANDORLA DOLCE	Dolce	Neutra	Polmone, Intestino
MANZO-VITELLO	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
MELA	Dolce acido amaro	Fresca	Milza, Stomaco, Polmone
MELA COTOGNA	Acido	Tiepida	Milza
MELANZANA	Dolce piccante	Fresca	Cuore, Milza, Stomaco, Intestino
MELONE	Dolce	Fredda	Cuore, Stomaco
MENTA	Dolce piccante	Fresca	Cuore, Fegato, Polmone
MIELE	Dolce	Neutra	Polmone, Milza, Intestino
MIGLIO	piccante salato	Fresca	Milza, Stomaco, Polmone, Intestino
MIRTILLO	Dolce acido	Neutra	Fegato
MORA GELSO	Dolce acido	Fresca	Fegato, Polmone, Rene, Intestino
NESPOLA	Dolce acida	Fresca	Fegato
NOCE	Dolce	Tiepida	Rene, Polmone, Intestino
NOCE di cocco	Dolce	Tiepida	Polmone, Milza, Intestino
NOCE moscata	Piccante	Tiepida	Milza, Rene, Intestino
OCA	Dolce	Neutra	Polmone, Milza, Intestino

OCCHIO DI DRAGO	Dolce	Tiepida	Cuore, Milza
OLIO DI ARACHIDE	Dolce	Neutra	Milza, Intestino
OLIO DI SESAMO	Dolce	Fresca	Intestino
OLIO DI SOIA	piccante Dolce	Calda	Milza, Stomaco, Intestino
OLIVA	Dolce	Neutra	Stomaco, Fegato, Intestino
ORIGANO	Piccante	Fresca	Polmone, Fegato, Stomaco
ORZO	Dolce salato	Fresca	Milza, Stomaco, Rene
OSTRICA mollusco	Dolce salato	Neutra	Milza, Rene
OSTRICA conchiglia	Salato	Fresca	Fegato, Rene
PALOMBO	Dolce salato	Neutra	Milza
PAPAIA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco, Intestino
PAPPA REALE	Dolce aspra	Neutra	Milza, Stomaco, Rene
PASSERO	Dolce piccante	Tiepida	Rene
PATATA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
PEPE	Piccante	Calda	Polmone, Stomaco, Intestino
PEPERONCINO	Piccante	Calda	Cuore, Milza
PERA	Dolce	Fresca	Polmone, Cuore, Fegato
PESCA	Dolce acido	Tiepida	Polmone, Fegato
PIANTAGGINE	Dolce	Fredda	Intestino
PICCIONE	Salato	Neutra	Polmone, Fegato, Rene
PINOLO	Dolce	Tiepida	Polmone, Rene, Intestino
PISELLO	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
PISTACCHIO	Piccante	Tiepida	Milza, Rene
POLIPO	Dolce salato	Fresca	Rene
POLLO	Dolce	Tiepida	Milza, Stomaco
POMODORO	Dolce acido	Fresca	Milza, Stomaco, Fegato
POMPELMO	Dolce aspro	Fredda	Milza, Rene, Cistifellea
PORCELLANA	Acido	Fredda	Fegato, Intestino
PORRO	Piccante	Tiepida	Fegato, Polmone, Stomaco
PREZZEMOLO	Dolce	Tiepida	Stomaco, Fegato, Rene
PRUGNA	Dolce acido	Fresca	Stomaco, Fegato
QUAGLIA	Dolce piccante	Neutra	Milza, Stomaco, Rene
RABARBARO	Amaro	Fredda	Stomaco, Fegato, Intestino
RANA	Dolce	Fresca	Stomaco, Intestino, Vescica
RAPA	Dolce amaro	Neutra	Milza, Stomaco, Fegato
RAVANELLO	Dolce piccante	Fresca	Stomaco, Polmone, Vescica, Cistifellea
RAZZA	Dolce salato	Neutra	Milza, Rene
RICCIO DI MARE	Salato	Neutra	Rene
RIBES NERO	Dolce acido	Neutra	Fegato, Milza
RISO	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco, Polmone
RISO glutinoso	Dolce	Tiepida	Milza, Stomaco, Polmone
ROSMARINO	Piccante	Tiepida	Fegato
RUTA	Amaro piccante	Fredda	Vescica, Rene
SALE	Salato	Fresca	Stomaco, Rene, Intestino

SALVIA	Amaro	Fresca	Fegato, Rene
SARDINA	Dolce	Tiepida	Milza, Rene
SCALOGNO	Piccante	Tiepida	Milza, Stomaco, Rene
SEDANO	Dolce amaro piccante	Fresca	Fegato, Stomaco, Rene
SEGALE	Dolce amaro	Neutra	Milza, Fegato, Rene
SEPPIA	Dolce salato	Neutra	Fegato, Rene
SESAMO	Dolce	Neutra	Fegato, Rene
SOIA formaggio	Dolce	Fresca	Milza, Stomaco, Intestino
SOIA germoglio	Dolce	Fresca	Polmone, Stomaco
SOIA gialla	Dolce	Neutra	Milza, Polmone, Stomaco
SOIA nera	Dolce	Neutra	Milza, Fegato, Rene
SOIA rossa (AZUKI)	Dolce acido	Neutra	Milza, Cuore, Intestino
SOIA verde	Dolce	Fresca	Milza, Stomaco, Fegato
SOGLIOLA	Dolce	Neutra	Milza, Polmone
SORGO	Dolce astringente	Tiepida	Milza, Polmone, Intestino
SPINACIO	Dolce	Neutra	Polmone, Stomaco, Intestino
STORIONE	Dolce	Neutra	Milza, Rene
TARASSACO	Amaro piccante	Fresca	Stomaco, Fegato
TE'	Dolce amaro	Fresca	Cuore, Polmone, Stomaco
TE' tuocha	Amaro	Fresca	Cuore, Fegato
TIMO	Dolce piccante	Tiepida	Milza, Stomaco, Fegato
TRIGLIA	Dolce	Neutra	Milza, Stomaco
TROTA	Dolce	Neutra	Milza, Rene
UOVO DI GALLINA	Dolce	Neutra	Polmone
UOVO (tuorlo)	Dolce	Tiepida	Cuore, Rene, Stomaco
UVA	Dolce acido	Neutra	Milza, Fegato, Rene, Polmone
VALERIANA	Piccante amaro	Tiepida	Cuore, Fegato
VERBENA	amaro	Fredda	Milza, Fegato
VINO	Dolce piccante acido	Tiepida	Cuore, Fegato, Polmone
VONGOLA	Salato	Fresca	Milza, Stomaco, Rene, Fegato
ZAFFERANO	Dolce	Neutra	Cuore, Fegato
ZENZERO fresco	Piccante	Tiepida	Milza, Polmone, Stomaco, Milza
ZENZERO secco	Piccante	Calda	Milza, Cuore, Polmone
ZUCCA	Dolce amara	Tiepida	Milza, Stomaco, Polmone
ZUCCHERO BIANCO	Dolce	Neutra	Milza
ZUCCHINA	Amaro	Neutra	Cuore, Polmone, Stomaco

BIBLIOGRAFIA: Dispensa di Dietetica Cinese Scuola Matteo Ricci Dott. Sotirios Sarafianos