

# L'alimentazione tra yin e yang



Quello che è il feng-shui per lo spazio vitale, lo è la cucina dei 5 elementi per l'alimentazione. Secondo la medicina tradizionale cinese (TCM), tutto funziona in base a 5 elementi: acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ogni persona è composta da 5 elementi e ogni organo del nostro corpo corrisponde ad uno di essi. Ogni alimento è catalogabile sotto uno dei 5 elementi e la stessa cosa vale per le stagioni.

La cucina dei 5 elementi dice che – per mantenere salute ed equilibrio energetico – è necessario utilizzare tutti gli elementi (5) nei piatti che consumiamo quotidianamente.

## LA PERSONA CALDA

di Elisabeth Kühne Gautschin\*

Secondo la TCM, esistono 2 tipi di calore: il calore con umidità (che tratteremo nella prossima puntata) e il calore dovuto a blocchi energetici.

Una persona bloccata energeticamente si sente come «pressata» in uno schema che non è il suo, come se portasse un vestito troppo stretto. Questo può causare rabbia, dolore, frustrazione e nervosismo, che – a lungo andare – può sfociare in blocchi energetici.

Ciò significa che il flusso di energia che scorre in ognuno di noi inizia ad essere ostacolato, come un ingorgo in autostrada.

Tante macchine ferme con il motore acceso causano un riscaldamento non indifferente e la stessa cosa

succede nel nostro corpo: si surriscalda. La persona con una stagnazione dell'energia (Qi) è una persona dinamica, che prova delle emozioni forti. Soffre di disturbi del sonno e ha spesso le mani e i piedi freddi perché non circola bene l'energia. Prova regolarmente la sensazione di avere «la gola chiusa», soffre di mal di ginocchio; le donne lamentano dolori al seno e alla pancia.

È chiaro che, per un corpo già surriscaldato, consumare molti alimenti grassi, piccanti e riscaldanti (carne grigliata, caffè, aglio, erba cipollina), bere bevande alcoliche e vin brûlé non può che peggiorare la situazione. Questo, però, vale anche per alimenti congelati, che provocano ulteriori blocchi energetici. Altre «fonti di calore» sono il sale raffinato – presente in molti piatti già pronti – e... saltare i pasti.

## Come rimediare?

La prima cosa da fare è liberarsi dal senso di oppressione e «stimolare un sorriso interno!». Come? Dando ascolto alla propria creatività (la pittura, la musica, ecc.) e fare movimento: le attività creative e il

E afferma pure che – in caso di squilibrio – le diverse qualità termiche dei vari alimenti possono aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio.

Secondo la TCM, esistono sostanzialmente 4 tipi di persone: fredde, calde, secche e umide.

Una persona secca potrebbe «inumidire» il proprio corpo mangiando, e la persona fredda si potrebbe riscaldare con l'alimentazione. Sembra semplice, ma come fare? Cerchiamo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

movimento – come per esempio una bella passeggiata in mezzo alla natura – vi aiuteranno a ritrovare voi stessi. Per quanto riguarda l'alimentazione, invece, le parole magiche sono «amaro» e «leggero». Consumate verdure croccanti, insalate verdi amare, germogli e succhi freschi (ma non alla sera). Mangiate carciofi, zafferano e in particolare curcuma, che è in grado di smuovere l'energia. Inserite nella vostra alimentazione rafano, ravanelli e crescione. Mangiate in modo regolare! Evitate i cibi congelati e quelli direttamente dal frigo, provate a limitare il consumo di dolci e di patatine, che caricano ulteriormente il fegato. Preferite cereali leggeri come il miglio e il riso. Preparatevi un barattolino di «gomasio»: tostate senza grassi i semi di sesamo nero, schiacciateli nel mortaio, aggiungete sale marino non raffinato (1/8).

Ma, soprattutto, mangiate verdure: tutto è permesso. Anche se la stagnazione di energia può causare stanchezza, non usate fortificanti: in questo stadio peggiorano soltanto la situazione...

\* consulente alimentazione dei 5 elementi  
c/o Bio Casa Lugano e Bellinzona

## Insalata mista con curcuma e semi

### Ingredienti:

rucola, insalata verde amara **F**, curcuma **F**, olio extravergine d'oliva **T**, ravanelli **M**, cipolla primaverile **M**, senape in polvere **M**, sale marino non raffinato **A**, aceto balsamico non pastorizzato **L**, paprica dolce **F**, semi di girasole **T**, noci tagliuzzate **T**

### Procedimento:

**F** lavare ed asciugare l'insalata, tagliare a strisce e mettere in un recipiente  
**T** aggiungere la curcuma, l'olio extravergine d'oliva

**M** i ravanelli tagliati a fettine, la cipolla tagliata ad anelli, la senape in polvere

**A** un pizzico di sale marino

**L** l'aceto balsamico

**F** paprica dolce

**T** aggiungere i semi di girasole e le noci tostati senza grassi

Servire con patate bollite o miglio.

Buon appetito!

**Importante:** seguite accuratamente la ricetta, così cucinate rispettando la sequenza degli elementi!

A = acqua • L = legno • F = fuoco • T = terra • M = metallo