

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. E asserisce anche che – in caso di squilibrio – le diverse qualità ter-

miche 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? Cercheremo di rispondere a questa domanda in una serie di articoli, a colloquio con Elisabeth Kühne Gautschin, esperta in materia.

LA PERSONA CALDA E UMIDA

di Elisabeth Kühne Gautschin*

Nella medicina tradizionale cinese il calore umido viene anche chiamato eccesso di yang (energia). Sono in particolare gli uomini che ne soffrono (oggi giorno sempre di più anche le donne): sudano molto, hanno sempre caldo, il viso è arrossato, le mani e i piedi sono caldi, e hanno tendenza a mangiare tanti grassi e bere molto alcool: abitudini, queste, che scaldano ulteriormente il loro corpo.

Sono spesso impulsivi, collerici e «mangioni».

La persona calda e umida tende a rinfrescarsi con alimenti che raffreddano tanto o a bere bibite ghiacciate, sempre, anche in inverno. Questo, a lungo andare, provoca un indebolimento del sistema digestivo, che

non è più in grado di bruciare i grassi e così inizia la formazione di umidità calda all'interno del corpo. Possiamo paragonare la loro situazione con una pentola a pressione che non riesce a buttare fuori il vapore. Qualcosa si è guastato nel meccanismo e la pentola non è più in grado di fare il suo lavoro: trasformare quello che si trova all'interno ed eliminare il vapore. Il liquido resta imprigionato nella pentola, non può uscire. La stessa cosa vale per le persone. Con così tanta umidità calda imprigionata nel corpo, non sembra naturale che in questa situazione si possa soffrire di funghi, candida, feci molli, gonfiore, infiammazioni e brufoli?

Le cause vanno cercate nello stress e, soprattutto, nell'alimentazione. Stranamente, le persone calde sono attratte dagli alimenti che riscaldano e continuano a mangiare molta carne cotta sulla griglia, prodotti affumicati, grassi, maionese, alimenti piccanti (come l'aglio), tanto pane fresco e a bere liquori. Queste abitudini non fanno altro che aumentare ancora di più il calore umido, mentre sarebbe più indicato rinfrescare il corpo e, in particolare, aumentare la produzione di liquidi rinfrescanti (yin).

Come rimediare?

Consiglio di evitare i prodotti congelati e le bibite ghiacciate, perché portano il freddo nel corpo e indeboliscono ulteriormente il processo digestivo. La birra a temperatura ambiente non è poi così male...! È molto importante di rinfrescare il corpo non solo per un istante, ma a lungo termine. Per fare ciò, la parola d'ordine è «verdura» e sono particolarmente indicate le zuppe di verdure. Condite le vostre insalate con olio e aceto di mele: l'aceto balsamico scalda il corpo. Consumate anche molta frutta e inserite le alghe nella vostra alimentazione. Mangiate pesce cotto al vapore (pesce persico, gamberi, crostacei) e prendetevi una pausa dalla carne, soprattutto da quella cotta sulla griglia. Infine, cercate di non mangiare tardi e – molto importante – prendetevi il tempo per rilassarvi e per godervi la vita...!

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

Zuppa di patate con basilico

Ingredienti:

patate **T**, carote **T**, sedano rapa **T**, cumino **M**, sale marino non raffinato **A**, limone **L**, basilico **F**, paprica dolce **F**, zucchero di canna integrale **T**, olio extravergine d'oliva **T**

Procedimento:

F mettere in una pentola contenente acqua calda
T 4 patate, grandezza media, 2 carote, grandezza media, un pezzo di sedano rapa
M aggiungere una presa di cumino macinato
A un pizzico di sale marino

L un cucchiaino di succo di limone e cuocere per circa 20 minuti finché le verdure sono cotte
F tritare il basilico, aggiungere la metà alla zuppa e passare il tutto;
in seguito aggiungere anche l'altra metà del basilico e speziare la zuppa con paprica dolce
T una presa di zucchero di canna integrale e un po' di olio d'oliva

Buon appetito!

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