

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

## LA CONSULENZA ALIMENTARE di Elisabeth Kühne Gautschin\*

L'alimentazione tradizionale cinese, secondo i 5 elementi, non è una nuova dieta miracolosa e non è nemmeno una tecnica inventata in laboratorio. Tutt'altro: si tratta di un modo di alimentarsi molto antico, che si basa su un tesoro inestimabile di saperi provenienti dalla Cina, partendo dai principi della medicina tradizionale cinese e dagli effetti energetici del cibo stesso.

## Qualche parola sulla medicina tradizionale cinese...

Da circa 3000 anni, la TCM si serve di questo sapere per mantenere la salute delle persone e per curare eventuali disturbi dell'organismo. È un sapere composto da metodi terapeutici come l'agopuntura, terapie a base di erbe e ginnastica curativa, completato dall'importantissima alimentazione tradizionale cinese che gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione. I primi occidentali confrontati con questi metodi furono i missionari. Senz'altro il fenomeno per loro più spettacolare era l'agopuntura, mentre pochi vedevano che i pazienti venivano nutriti con alimenti speciali o che alla giovane madre veniva portata una minestra di pollo, bollita per 28 giorni di seguito per ripristinare i preziosi liquidi corporei persi durante il parto!

Per la TCM, l'alimentazione e le terapie a base di erbe sono strettamente collegate: oltre ad essere gustoso, un piatto può avere importanti effetti terapeutici con l'aggiunta di erbe specifiche. La stessa zuppa di pollo, che è nutriente e stimola la produzione di preziosi liquidi corporei, diventa per esempio un vero toccasana per il sangue con l'aggiunta di una particolare radice. Gli alimenti sono energia e, mangiando, noi possiamo influenzare e correggere il nostro stato di salute. Ecco perché è così importante utilizzare alimenti di prima qualità e scegliere bene ciò che si mangia!



## La consulenza alimentare

Da qualche tempo, a Lugano e Bellinzona eseguo delle consulenze alimentari personalizzate sull'alimentazione tradizionale cinese secondo i 5 elementi. In un primo colloquio faccio il punto della situazione individuale della persona tramite una diagnosi, che si svolge sulla base dei principi della TCM. Guardo lo stato della lingua, tasto il polso (la TCM conosce ben 28 diverse pulsazioni) e la persona viene sottoposta a delle domande. A seconda dei risultati del colloquio, costruisco la seconda seduta, in cui dò dei consigli specifici sull'alimentazione ed eventuali complementi alimentari. Allestisco inoltre una lista individuale di alimenti raccomandati, consigliabili, e di alimenti che è meglio evitare. La terza seduta serve invece per puntualizzare e/o adattare i consigli precedenti.

## La preparazione alle sedute

Per ottenere una diagnosi efficace e veritiera, è necessario un minimo di preparazione. Prima della seduta sono da evitare il tè nero, il caffè, i dolci colorati e il vino rosso (già dal giorno precedente!). Inoltre, non pulite la lingua! È molto importante poterla vedere integra, altrimenti la diagnosi sarà falsata a causa del cambiamento della consistenza e del colore della superficie.

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

### Acqua calda

#### Ingredienti:

- Acqua calda

#### Preparazione

- Far bollire l'acqua del rubinetto. Consiglio di preparare un grande termos con acqua calda, di modo che è sempre pronta da bere. Piace anche ai bambini!

L'acqua calda è l'unica bevanda che può essere bevuta senza limitazioni, perché non ha effetti indesiderati. Già nell'antica Cina – molto tempo prima dell'introduzione del tè verde – l'acqua calda era conosciuta per i suoi grandi effetti benefici sul corpo. Provarla per credere!