



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 (MTC), 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 afferma

anche che, in caso di squilibrio, le diverse qualità termiche dei vari alimenti possono aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio. Secondo la MTC, 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.

L'ELEMENTO LEGNO

di Elisabeth Kühne Gautschin,
consulente alimentazione dei 5 elementi
clo Bio Casa Lugano e Bellinzona.

Nella MTC, l'elemento legno corrisponde all'inizio, alla nascita, alla crescita, allo sviluppo, alla pianificazione di cose nuove e alla primavera. Il suo colore è verde, il suo fattore climatico è il vento e il suo gusto acido. La MTC collega ogni elemento ad una coppia di organi che, per l'elemento legno, sono il fegato e la cistifellea. La MTC sostiene che il fegato controlla gli occhi, la vista, il tono dei muscoli, i tendini e le unghie (delle mani e dei piedi) e che è responsabile della quantità e la qualità del sangue. Disturbi in queste funzioni del corpo condurrebbero ad uno squilibrio nel funzionamento del fegato. Con funzionamento del fegato si intende l'organo, ma soprattutto il meridiano, lungo il quale scorre l'energia dell'elemento legno.

Rabbia espressa e rabbia repressa

Il fegato odia lo stress. Un fegato rilassato porta spontaneità, creatività, tolleranza e generosità. Sintomi di un fegato sotto pressione, invece, possono essere tensione, rabbia, irritabilità, intolleranza e orgoglio. Questa è rabbia espressa, i cui sintomi proven-

gono spesso dalla mancanza di spazio per esprimere la propria creatività. La rabbia repressa, invece, è più difficile da combattere e può causare una stagnazione di energia (Qi) proprio nel fegato! Per scaricare il fegato sono molto utili antiche pratiche come il Tai Ji Quan, il Qi Gong o le meditazioni, ma anche attività sportive senza pressioni antagonistiche.

L'elemento legno e la colazione

Anche la mattina viene classificata sotto l'elemento legno. Ogni mattina, la nostra energia cresce per raggiungere il suo culmine nel primo pomeriggio. Aiutate il vostro corpo in questo suo compito! Quando vi alzate, non camminate a piedi nudi su un pavimento freddo e vestitevi bene per evitare che il vostro corpo utilizzi l'energia in fase crescente per scaldarvi. Vi serve per tutta la giornata! Un aiuto molto utile può essere la colazione. Potete aumentare l'energia del vostro corpo tramite una colazione calda, per esempio frutta di stagione calda con noci tostate o un brodo energetico di verdure preparato il giorno prima. Così aumentate il fuoco che brucia all'interno del vostro corpo: noterete subito che una colazione riscaldante vi regala un piacevole calore, che dura tutto il giorno. Evitate, invece, alimenti come lo yogurt, i latticini in generale e la frutta tropicale: raffreddano il corpo, abbasserebbero il nostro fuoco e, quindi, la nostra energia.

Brodo energetico

Ingredienti:

5 litri di acqua calda F, 1 kg di verdure miste lavate e tagliate a pezzettini T, 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva T, 3-4 fettine di zenzero fresco M, 1 cipolla M, 4 foglie di alloro M, 2-3 chiodi di garofano M, 1 cucchiaino di semi di senape M, pepe M, cumino nero M, sale integrale A, una fetta di limone L, prezzemolo fresco L, timo fresco F, 3-4 semi di fieno greco F, 5 bacche di ginepro F, paprica dolce F, zucchero di canna integrale T, spaghetti di riso M.

Preparazione:

F scaldare la pentola
T aggiungere l'olio, le verdure e cuocere per un momento
M aggiungere lo zenzero, la cipolla, i semi di senape, il pepe,

l'alloro, i chiodi di garofano, il cumino nero

A sale

L il limone

F il timo, le bacche di ginepro e il fieno greco; aggiungere 5 l di acqua calda e lasciare cuocere a fuoco moderato per 3-5 ore.

Insaporire con:

T poco zucchero integrale

M zenzero tritato

A sale

L prezzemolo tritato

F paprica dolce

T poco olio d'oliva

M aggiungere gli spaghetti di riso cotti.

Buon appetito!

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