



a cura di Petra Rus

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 pure 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 METALLO

di Elisabeth Kühne Gautschin
consulente alimentazione dei 5 elementi
c/o Bio Casa Lugano e Bellinzona.

L'elemento metallo è legato all'autunno. Questo, per il mondo vegetale, significa che la linfa ritorna alle radici delle piante e nella terra; di conseguenza, le foglie si seccano e cadono. In altre parole, in autunno le forze della natura ritornano alle loro origini. La stessa cosa vale per le persone. In autunno ci ritiriamo nelle nostre case e nel nostro «spazio vitale», che contiene tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Il colore dell'elemento metallo è bianco e il suo gusto è piccante. Gli organi che, secondo la MTC, corrispondono al metallo sono i polmoni e l'intestino crasso. Oltre alla respirazione, i polmoni controllano le funzioni della pelle ed estraggono Qi (energia vitale) dall'aria che respiriamo e con cui viene nutrito l'intero organismo. Ma una delle funzioni più importanti dei polmoni, secondo la MTC, è la creazione del cosiddetto Wei-Qi, o energia di difesa, che attraversa e avvolge il nostro corpo. L'intestino crasso, invece, ha il compito di disintossicarci. La MTC sostiene che «quello che non viene eliminato dall'intestino crasso, deve uscire attraverso la pelle». Seguendo questo modo di pensare, una cattiva alimentazione, che causa una stagnazione nell'intestino crasso, potrebbe quindi causare problemi della pelle...

Gestire bene il proprio spazio vitale

Secondo la MTC, una giusta gestione del nostro spazio vitale è indispensabile per il buon funzionamento dei polmoni. Chi si sente aggredito o invaso nel suo spazio senza sapere come difendersi, si irrigidisce in particolare nella parte superiore del tronco. Le spalle cadono in avanti e questo portamento riduce il volume dei polmoni che, a lungo andare, può causare seri problemi all'interno del corpo! Perché? Con polmoni dal volume ridotto non si riesce a respirare profondamente, e così l'energia che respiriamo attraverso l'aria non arriva dove dovrebbe arrivare.

Occhio alla secchezza

Anche l'aria secca – all'interno delle case, degli uffici, ecc. – danneggia i polmoni e l'intestino crasso. Qui il rimedio è semplice: ponete dei contenitori contenenti dell'acqua sui termosifoni o mette-



te una fontanella in casa. Oltre ad umidificare l'aria, l'acqua corrente crea un effetto davvero speciale all'interno di un locale: mantiene in movimento il Qi e questo porta... soldi! Potete non crederci, ma se visitate le grandi banche di Hongkong, vedrete all'interno grandi fontane e impressionanti giochi d'acqua, su consiglio di consulenti Feng Shui... Provare per credere!



Il gusto piccante

Se avete la sensazione che vi stia arrivando un raffreddore o un'influenza (in questi casi, la MTC dice che il freddo è entrato nel corpo), provate a scaldarvi con alimenti piccanti dell'elemento metallo. Sono per esempio ottimi un buon tè caldo di zenzero o un piatto di riso cucinato con porri e spezie: il riso stimola i polmoni e i porri e le spezie ci riscaldano. Non esagerate, perché si tratta di alimenti che scaldano molto. Altri alimenti che rinforzano l'elemento metallo sono le mandorle, la cipolla, il rafano, il ramolaccio, l'avena e il cavolfiore. Interessante notare che il cavolfiore ha la forma di un polmone e che gli alimenti elencati sono di colore... bianco, che è il colore dell'elemento metallo!



Tè di zenzero

Ingredienti:
un cucchiaino di zenzero fresco sbucciato M, ½ l di acqua fredda A

Preparazione:
M tagliate lo zenzero a fettine e mettetelo A in ½ l di acqua fredda, fate bollire e cuocere il tutto per circa 5 minuti.
Dolcificate eventualmente con del miele.

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

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