



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 quotidianamen-

te. 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 FUOCO

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

L'elemento fuoco è un elemento interessante che la MTC associa al cuore, all'intestino tenue e al triplice riscaldatore (quell'organo senza forma, paragonato ad un forno, che si trova nella pancia, che agisce su 3 livelli e che permette al nostro corpo di trasformare ciò che mangiamo in energia). Il cuore controlla i vasi sanguigni, registra eventuali disturbi degli organi e li rende visibili attraverso la lingua. Ecco perché la diagnostica della lingua è così importante nella medicina tradizionale cinese.

Il cuore è la sede dello spirito

Il cuore è anche responsabile del nostro fascino, che esprimiamo attraverso il viso e gli occhi; si può dire che gli occhi e l'espressione del viso sono lo specchio del cuore.

Ma, per la MTC, il cuore è soprattutto sede dello spirito. Comunicare, essere aperti ed interessarsi agli altri sono virtù che rafforzano il cuore. Anche la gioia e la risata fanno parte dell'elemento fuoco; non a caso, si dice che «ridere fa bene al cuore». È difficile essere sempre allegri e spensierati, ma la vita è come noi la percepiamo. Provate, quindi, a vedere la parte bella delle situazioni che vivete e delle persone che vi circondano. Vi permetterà di scoprire delle cose sorprendenti. Anche il tempo viene attribuito all'elemento fuoco. La mancanza di tempo fa soffrire il cuore, può causare un calore eccessivo e un'insufficienza di

liquidi, che – a lungo andare – possono sfociare in cistiti, nervosismi, facile spavento, disturbi del sonno, malattie del cuore e disturbi dell'intestino tenue.

Il gusto amaro

Gli alimenti dell'elemento fuoco hanno un gusto amaro. Ne fanno parte, per esempio, i carciofi, le insalate verdi, la segale, il pompelmo, la curcuma e il papavero. Una delle qualità del gusto amaro è che porta l'energia verso il basso. In caso di un lavoro mentale particolarmente impegnativo – quando tutta l'energia è concentrata nella testa – alimenti amari rinfrescanti come il radicchio, la cicoria o il succo d'uva rosso possono dare sollievo. Rinfrescano il cuore e creano preziosi liquidi corporei. Per contro, alimenti amari riscaldanti – come il caffè, il cacao, vino rosso, rosmarino, timo e origano – tendono ad asciugare il corpo. Sono ottimi in caso di tempo umido perché creano uno scudo contro l'eccesso di umidità.

Tè nero e tè verde

Anche il tè – nero e verde – fa parte dell'elemento fuoco. Tutti e due tendono ad asciugare il corpo. Per chi ha spesso freddo, sarebbe meglio evitare il tè verde, perché – oltre ad asciugare – raffredda molto. Qualcuno potrebbe chiedersi perché in Cina la gente può bere tè verde tutto il giorno e tutti i giorni senza particolari problemi! Il segreto sta nell'alimentazione e, soprattutto, nella preparazione del tè. Per tutto il tè che si beve nell'arco della giornata viene usato solo un cucchiaino di foglie che si riutilizza per ogni tazza. Il tè diventa quindi sempre meno forte e i liquidi tolti con le prime tazze vengono ridati all'organismo con le ultime.

Riso con pompelmo

OTTIMO COME COLAZIONE O COME CENA
IN CASO DI DISTURBI DEL SONNO

Ingredienti:

Riso M, nocciole sminuzzate T, uvetta T, succo d'agave T, sale marino integrale A, yogurt L, pompelmo F, burro T

Preparazione:

M mettere il riso
A in acqua fredda e cuocere.

In seguito:

F a poca acqua calda
T aggiungere del succo d'agave
M il riso cotto
A una piccola presa di sale
L lo yogurt
F il pompelmo tagliato a pezzetti
T le nocciole sminuzzate
e l'uvetta
Mescolare il tutto
e servire con un po' di burro.
Buon appetito!



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