

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 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 MALATTIA SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

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

La vita – per la MTC – si basa su due componenti: l'energia e la sostanza. Se uno di questi componenti è in eccesso o se c'è una mancanza, la persona è malata. Se un componente non c'è del tutto, non ci può essere vita. Ed ecco che ci troviamo di fronte al principio «yin e yang».

Yin è sostanza, yang è energia (Qi) e calore. Il sangue scorre nelle vene, il Qi nei meridiani e anche liberamente nel corpo. I flussi di Qi e di sangue sono strettamente collegati e si controllano a vicenda. I meridiani e le vene connettono gli organi, attraverso i quali fluisce sia il Qi sia il sangue. Il sangue nutre, rinfresca e umidifica il corpo, ci permette di rilassarci e di dormire bene. Il Qi, invece, dinamizza, trasporta, elimina e scalda.

Una delle sue funzioni principali è quella di trasformare l'alimentazione in sostanze preziose per il corpo. Ecco perché processi, come la digestione, possono avvenire soltanto con l'aiuto del Qi.

Il Qi e la sostanza sono come l'acqua e il fuoco: di fianco ad un ruscello si può accendere un fuoco, ma se il fuoco divampa non basta l'acqua del ruscello per spegnerlo e, viceversa, un ruscello che straripa spegne il fuoco. Ci vuole il giusto equilibrio, quindi, tra Qi e sostanza, acqua e fuoco, yin e yang: e questa è la salute. Si parla di malattia quando si presentano eccessi o mancanze, come il troppo caldo, troppo freddo, troppo secco, troppo umido, troppo veloce o troppo lento.

## Gli organi si aiutano a vicenda

Gli organi del nostro corpo lavorano in coppie (5) e ognuna di esse è composta da un organo yin e un organo yang. Organi

yin producono liquidi e sangue, mentre gli organi yang sono responsabili per l'assimilazione, l'eliminazione, la digestione e il trasporto. Se un organo in particolare dovesse essere sovraccaricato, il suo partner cercherà di equilibrare il problema dandogli un po' del suo Qi e del suo sangue. E non è tutto. Secondo la MTC, anche la coppia degli organi successiva a quella in difficoltà (la MTC pone le coppie degli organi in un cerchio, dove ogni coppia nutre quella seguente) danno all'organo indebolito un po' del loro sangue e del loro Qi, cercando di ripristinare l'equilibrio del corpo. Questa è una spiegazione piuttosto semplificata, ma forse aiuta a capire come in un organismo sano vengono riequilibrati dei disturbi prima che si manifestino i sintomi.

Da qui emerge anche quanto è importante un'alimentazione sana e equilibrata! Alimenti freschi di ottima qualità favoriscono il trasporto di Qi e di sangue a tutti gli organi, permettendo alle coppie di organi di ristabilire l'ordine e l'equilibrio qualora fosse necessario.

## Verdure al forno

### Ingredienti

(di coltivazione biologica, perché il Qi si trova solo in alimenti coltivati nel modo più naturale possibile!):

olio extravergine d'oliva T, patate T, carote T, zucchine T, champignons T, cipolle M, pepe M, sale marino non raffinato A, succo di limone L, paprica dolce F, timo fresco F

### Procedimento:

T versare un po' di olio d'oliva sulla teglia, lavare e tagliare in 4 pezzi le patate (con la buccia), le carote e le zucchine disporre sulla teglia

M aggiungere le cipolle tagliate in 4 pezzi e cuocere nel forno preriscaldato per circa 20 minuti a 200° C

T aggiungere gli champignons

M pepare

A salare

L aggiungere poche gocce di succo di limone

F cospargere con abbondante timo fresco e paprica dolce e lasciare cuocere per altri 15 minuti

Buon appetito!

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

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