

**Tesi  
di Laura Silvagni**

**Spezie e erbe aromatiche  
“LO ZENZERO”**



**corso di DIETETICA CINESE  
anno 2012/2015**

**SCUOLA TAO  
sede di Bologna**

## LE SPEZIE

Il termine “spezie” deriva dalla parola latina “*species*” che significa “speciale” e quindi raro ed importante, in quanto esse costavano molto perché provenivano da paesi molto lontani. Venivano utilizzate sia nel campo della medicina come sostanze base dei rimedi curativi, che nella preparazione dei cibi, con particolare attenzione all'equilibrio del piatto.

- In Egitto non venivano usate in cucina, ma erano riservate al faraone, ai principi e ai sacerdoti per usi curativi
- In Grecia vennero dapprima utilizzate solo per il ruolo terapeutico e in un secondo momento anche nelle preparazioni dei cibi
- I Romani appresero dai greci l'utilizzo delle spezie e delle erbe aromatiche
- Nel medioevo alcune spezie pregiate venivano donate ai potenti come merce rara e preziosa. In Italia il commercio delle spezie ebbe dapprima un forte incremento con l'affermarsi della repubblica di Venezia e poi nei secoli successivi ebbe invece una buona flessione.  
Oggi, grazie ad una migliore reperibilità e alla diminuzione dei prezzi, spezie ed erbe aromatiche giungono con facilità nelle nostre case.

Nel linguaggio comune fra *erbe aromatiche* e *spezie* sembra non esservi distinzione; in realtà possiamo riscontrare importanti differenze...

- Le erbe aromatiche sono leggere, impalpabili e si dirigono verso l'alto e, secondo gli antichi cinesi, “aprono gli orifizi del capo” stimolando i nostri sensi; con il loro aiuto umidità e patogeni stagnanti vengono rimossi e tutto risulta più chiaro. All'interno stimolano Milza-Pancreas attivandone la diffusione del qi e la capacità di trasporto dell'umidità. Le “erbe” essendo sostanze volatili non andrebbero cotte a lungo ed andrebbero aggiunte nelle preparazioni solo a fine cottura in modo da preservarne la fragranza e le sfumature aromatiche che offrono ai piatti.

La loro natura termica è tiepida a parte coriandolo (neutra) e maggiorana, menta e origano (fresche). Hanno un sapore piccante e alcune anche amaro (alloro, capperi, origano e salvia).

- Le spezie sono piccanti e riscaldanti e agiscono all'interno del corpo; attivano lo yang, muovono il qi, mobilizzano e disperdono il freddo; consentono all'organismo di recuperare vitalità e dinamicità: sono ottime nella stagione invernale.

Nella preparazione dei cibi vanno introdotte durante la cottura e veicolate da una sostanza grassa; la loro azione riscaldante può essere influenzata anche dal tipo di cottura (frittura, cottura al forno, in padella ecc..) e dall'utilizzo o meno di alcool (macerazione e/o cottura).

La maggior parte delle spezie hanno natura termica tiepida (anice, anice stellato, cardamomo, chiodi di garofano, cumino, curcuma, semi di finocchio, noce moscata, semi di senape, zenzero fresco, vaniglia), alcune neutra (zafferano e cacao) e alcune calda (cannella, pepe, peperoncino, zenzero secco).

Erbe aromatiche e spezie sono elementi vivi, preziosi e naturali, da non confondere con quelle artefatte e artificiali prodotte dall'industria in cui manca l'aspetto essenziale della "vitalità".

## **LO ZENZERO** **origini e storia**

ZENZERO è una pianta originaria dell'Asia e ad oggi è diffusamente coltivato nei paesi a clima tropicale e subtropicale, in particolare Cina, India e Brasile.

La pianta è alta circa 1 metro, ha fiori gialli a chiazze purpuree e se ne utilizza il tubero. La radice viene raccolta, lavata ed essiccata per circa 8 giorni.

Se la cuticola esterna viene lasciata in sede si parla di *zenzero grigio*, se invece viene tolta si fa riferimento allo *zenzero bianco*, di esclusiva produzione in Giamaica.

Il nome del tubero deriva dal primitivo sanscrito "*srngavera*" che significa "corno" analogicamente ai molteplici corni presenti nella sua forma (vedi foto nella pagina seguente). Con il diffondersi della pianta in vari stati si è poi giunti alla denominazione botanica latina di "*zingiberis*" (a metà strada tra l'antico nome in lingua pali (lingua indiana) "*singivera*" e l'arabo "*zanjabil*").

Lo Zenzero nel mondo...

- Gli Atzechi fecero un grande uso dello zenzero e lo ritenevano un dono fatto dal Dio: "*Quetzacoatl*" (nome atzecho del dio serpente piumato dell'antica Mesopotamia, fra le divinità più importanti per molte civiltà messicane e centro-americane).

- In Cina è stato utilizzato in farmacologia sin dal 2000 a.c..

- Gli arabi ne dettennero per molto tempo il commercio e lo usavano sottoforma di zenzero candito nei loro harem come afrodisiaco femminile.

- Greci e Romani usavano molto questa spezia per aromatizzare il pollo e le lenticchie.

- La scuola Medica di Salerno, la più importante istituzione medica in Europa del Medioevo, gli diede un importante ruolo per contrastare "il freddo dello stomaco, dei reni e del polmone" e per "accendere di amor novello".

- Ildegarda di Bingen, religiosa, filosofa, naturalista e benedettina tedesca (1098 - 1179) tratta ampiamente di Zenzero, della sua natura calda e della sua azione nel dolore di stomaco (purificato dalla sua polvere) e unitamente a cannella, salvia, finocchio e tanaceto nella "persona tormentata da una colica".

- Castore Durante, medico-botanico italiano del Rinascimento (1529 - 1590) attribuisce alle sue qualità caldo-umide l'azione delle fronde come antivenenose. Inoltre attribuisce alla radice “virtù aperitive”, risolventi le ventosità, di aiuto nella “debolezza della vista” e nel trattare “l'umidità dello stomaco e del fegato, oltre a valere, a incidere e assottigliare i viscosi e lenti umori”.
- Mattioli, medico umanista toscano (1501 – 1578) la riporta con il nome di “Gengevo” e sottolinea come abbia “la qualità di riscaldare, di far dirigere e di muovere leggermente il corpo”, concludendo che “è utile allo stomaco, vale a tutti gli adempimenti della vista e mettesi negli antidoti!.”

Dopo il 700 il consumo di zenzero crebbe grazie all'uso delle rotte commerciali del pepe e del cacao.

Nei paesi del nord Europa oggi è molto utilizzato mentre in Italia il consumo è ancora tutto sommato limitato.

In Cina è molto utilizzato come digestivo: tagliato a fettine e candito, associato all'alcol proveniente dal sorgo (graminacea) e in generale in Oriente viene adoperato sia come condimento, che come farmaco e anche come afrodisiaco.

Nella tradizione erboristica cinese viene molto utilizzata la scorza di zenzero fresco in quanto si associa il sapore piccante con la natura termica fresca; dirige la propria azione sui reni eliminando la ritenzione dei liquidi, aiuta nel metabolismo dell'acqua favorendone l'espulsione all'esterno attraverso la diuresi.

Nella dottrina ayurvedica Zenzero facilita l'agni, l'interno fuoco creativo divino, fortifica la circolazione sanguigna e purifica stomaco e intestino.

Nella medicina islamica si parla di pianta che stimola la digestione e intensifica l'attività sessuale.

Nella letteratura di ogni epoca rientrano gli effetti antisettici e cicatrizzanti.

Nella medicina popolare è sempre stato usato per le qualità digestive e corroboranti.

E' stato indicato per tutte le malattie da raffreddamento, nella febbre, nelle digestioni lente, nell'anemia, nella dismenorrea e nella prevenzione delle malattie infettive.

Per uso esterno veniva utilizzato come antidolorifico nelle forme reumatiche.

Nella tradizione occidentale erboristica e culinaria viene utilizzato come antinfiammatorio, antisettico, antiossidante, decongestionante e stomachico.



Normalmente non ci sono grosse differenze fra le spezia fresca e quella secca, ma non è così per lo zenzero che ha azioni diverse in base alla forma utilizzata.

## **ZENZERO secco**

Ha una natura termica CALDA;

un sapore PICCANTE;

tropismo: milza-pancreas, stomaco, polmone rene e cuore.

Lo zenzero secco riscalda il jiao medio disperdendone il freddo di qualsiasi origine (da deficit dello yang o da patogeno esterno).

Rispetto allo yang ha una grande azione restaurandolo.

Questa spezia pur non trattando l'esterno, riscalda il polmone mantenendo la capacità di trasformare l'umidità e i tan. L'azione riscaldante si estende anche ai canali dove tratta le emorragie di sangue pallido derivanti da freddo o deficit.

Trova quindi una spiccata efficacia in situazioni di:

- dolore addominale, diarrea (da freddo in eccesso o deficit dello yang)
- nausea, vomito da freddo nello stomaco
- tosse con catarro chiaro per la presenza di freddo e umidità nel polmone-milza-stomaco
- collasso ed esaurimento dello yang
- sanguinamenti cronici con sangue di colore pallido, specie uterini e derivanti da freddo o deficit.

Lo zenzero presenta alcune controindicazioni per cui in alcuni casi è necessario evitarne l'uso o seguire indicazioni particolari.

È da evitare in caso di presenza di calore e fuoco e si consiglia un uso moderato in gravidanza.

Il calore generato dallo zenzero non ha la violenza rubefacente di peperoncino, cren o di senape, ma è un calore moderato, che riattiva e che mette in movimento l'energia bloccata. E' quindi controindicato nei deficit di yin e di liquidi con segni di calore in quanto trattasi di un calore vuoto dovuto ad un deficit, per cui è meglio nutrire e tonificare piuttosto che muovere e disperdere quel poco che c'è.

## **ZENZERO fresco**

Ha una natura termica TIEPIDA;  
un sapore PICCANTE;  
tropismo: milza-pancreas, stomaco e polmone.

Lo zenzero fresco ha una delicata azione riscaldante che si esprime verso la parte esterna del corpo, verso il polmone e lo stomaco. L'azione diaforetica sulla superficie del corpo ha un'azione rilassante e libera all'esterno il vento-freddo umidità; a livello del polmone trasforma ed espelle i tan, sia nelle patologie croniche, sia in quelle acute derivanti dalla penetrazione esterna di vento-freddo. Ottimo quindi il suo utilizzo gratugiato in una tisana calda ai primi sintomi di raffreddamento per espellere immediatamente il patogeno entrato.

Riscalda il jao medio e regolarizza la discesa del qi di stomaco e quindi porta ottimi risultati in caso di nausea e vomito di qualsiasi origine.

La sua azione leggermente riscaldante lo rende molto utile nei casi di patologie da freddo.

Lo zenzero fresco ha anche un elevato potere disintossicante sia nei casi di intossicazione derivante da eccessivo uso di farmaci ed erbe, che nei casi di cibi avariati.

Trova quindi una spiccata efficacia in situazioni di:

- raffreddamento, rinite acquosa, cefalea nucale da aggressione di vento-freddo
- tosse con catarro da aggressione del vento-freddo o correlata a presenza di flegma-umidità
- nausea, vomito, epigastralgia
- intossicazione da erbe mediche tra cui aconito e pinellia
- intossicazione alimentare da pesce o frutti di mare.

A livello di controindicazioni è necessario consumare la spezia con moderazione in caso di presenza di deficit dello yin e in presenza di calore patogeno (ipertensione, rossore oculare, emorroidi...) non eccedere in quanto andrebbe ad aumentare quello già presente.

Usi diversi fra spezia fresca e secca:

- nella tradizione cinese lo zenzero secco viene considerato la “madre” e quello fresco il “figlio” nel senso che l'azione del primo mantiene la sua presenza a lungo con effetto intenso e duraturo, mentre l'azione di quello fresco si esaurisce in poco tempo seppur efficace

- quello fresco ha effetto disperdente del freddo esterno mentre quello secco è indicato anche nel deficit dello yang disperdendo il freddo interno
- nella farmacologia cinese lo zenzero secco è considerato il rimedio principale per riscaldare e attivare milza-pancreas e il jiao medio

## SPEZIE a CONFRONTO

CANNELLA	ZENZERO SECCO
Riscalda i meridiani e il jiao medio disperdendone il freddo	idem
Attiva lo yang di KI e SP	Riscalda LU
Riscalda l'interno-riconduce il fuoco alla sua sorgente	Restaura lo yang devastato
Tonifica KI e nutre XUE	Tratta le emorragie croniche di sangue pallido causate da freddo e deficit
Riscaldando tratta stasi e dolori nei meridiani	Trasforma tan e umidità

Ambedue queste spezie hanno un'azione riscaldante verso l'interno, ma preferiremo lo zenzero in caso ad esempio di una tosse con freddo e tan e quando c'e' un generale vuoto dello yang; mentre sceglieremo la cannella in caso di problemi della digestione con freddo e vuoto nel sistema milza/pancreas e nel caso di deficit dello yang in specifico del rene.

CARDAMOMO	ZENZERO FRESCO
Riscalda il jiao medio e favorisce la discesa del qi	Riscalda il jiao medio e favorisce la discesa del qi di stomaco
Trasforma i tan e l'umidità liberando il polmone	Trasforma ed elimina i tan di polmone
Rafforza lo stomaco	Riscalda polmone, stomaco e il biao
Mobilizza il qi e ne tratta stasi e ristagni; disostruisce dall'umidità	Disperde il vento-freddo esterno; diaforetico
	disintossicante

Nonostante le caratteristiche simili utilizzeremo il cardamomo soprattutto quando c'è bisogno di muovere il qi e dirigerlo verso il basso (blocchi da freddo-umidità nel sistema milza-pancreas e polmone), mentre useremo lo zenzero fresco quando avremo bisogno di riscaldare il centro (freddo nel sistema milza-pancreas), di avere un'azione diaforetica (attacco iniziale di vento-freddo) e per il suo aspetto disintossicante rispetto al pesce e ai frutti di mare.

## **MOXIBUSTIONE INDIRETTA (jian jie jiu)**

La moxa o moxibustione è una tecnica che si basa sulla stimolazione di alcuni punti o zone energetiche del corpo, attraverso l'applicazione del calore prodotto dalla combustione dell'artemisia nelle sue varie forme (sigaro, lana, coni).

Un utilizzo assai interessante dello zenzero fresco lo si trova nella moxibustione indiretta. In questa tecnica si usano “coni” di artemisia sotto i quali vengono interposti come isolanti diversi materiali di uso comune come il sale, lo zenzero, l'aglio, la miscela di argilla o di erbe. Il materiale che si interpone tra il cono e la cute può essere di origine animale, vegetale o minerale, derivato dall'ampia scelta della farmacologia cinese.

La complessità della formulazione scelta dipende dalla natura dello squilibrio, per cui si evidenzieranno due proprietà: quella propria della moxa e quella legata alla presenza di una sostanza, che ne permetteranno un'ampia applicazione e un'efficacia mirata.

Esistono 40 metodi di moxibustione indiretta e uno di questi è con lo zenzero.

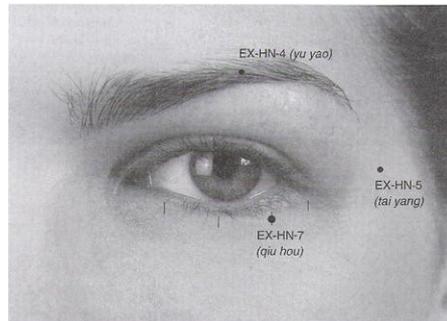
### **METODO**

Nella pratica si taglia una fettina di radice di zenzero fresco delle dimensioni circa di 0,3-0,4 cm e-o comunque in base alla dimensione del cono. Bucherellare lo zenzero con un ago sottile e poggiarlo sul punto prescelto, metterlo sopra il cono ed accenderlo. Se compare dolore, dovuto all'intenso calore che si sviluppa, togliere per qualche istante sia il cono che lo zenzero. Al termine la cute apparirà un po' arrossata e umida.

Normalmente durante un trattamento si applicano da 6 a 15 coni trattando 2-3 punti per volta; le sedute si ripetono in base al disequilibrio. Tale pratica risulta efficace nelle sindromi da freddo o da deficit come il vomito, dolori addominali, diarrea, eiaculazione precoce, impotenza, sterilità, leucorrea, dismenorrea, dolori reumatici e paralisi facciale. In quest'ultimo caso, se si interviene subito al manifestarsi della sindrome, la moxibustione risulta addirittura più efficace che la pratica dell'agopuntura. Dopo ogni seduta è importante non mangiare, bere, parlare e muoversi per circa un'ora. Nei disequilibri sopra elencati si può utilizzare anche il sigaro di artemisia per 10-15 minuti a trattamento.

## RIFERIMENTI STORICI

Il “compendio di agopuntura e moxibustione” (lo zhen jiu da cheng) scritto da Yang Jizhou, riporta che con questo metodo si tratta la tosse da vento-freddo; inoltre si trattano anche le emorroidi come descritto nel “compilazione nel canone di medicina interna” (Lei jing tu yi) scritto da Zhang Jiebin durante la dinastia Ming. Inoltre Wu Shangxian riporta nel “trattato sulle malattie febbrili epidemiche acute” (li lun ping wen) che la fetta di zenzero cotta veniva posta direttamente su taiyang (ex-hn5) e successivamente si lasciava bruciare il cono per trattare la cefalea.



Di seguito riporto le indicazioni d'uso secondo i principi della M.t.c.:

- sindrome esterna dovuta a invasione di vento e freddo patogeni
- vomito, specialmente quello causato da freddo nello stomaco
- tosse dovuta a invasione da freddo e vento patogeni nel polmone. Inoltre lo zenzero può essere usato per neutralizzare le proprietà tossiche del rizhoma pinelliale, del rizhoma arisaematis e del cibo stagnante
- sindromi da freddo di tipo deficit, dovute a cause varie, come asma, sindrome da freddo di tipo deficit di stomaco, diarrea, tbc polmonare, deviazione della bocca e dell'occhio, ipertensione e orticaria.

Nei formulari/compendi troviamo l'uso della la moxibustione indiretta con zenzero particolarmente utile in caso di:

dolori ai denti, assenza/scomparsa del flusso mestruale, asma bronchiale, azoospermia, bronchite, cefalea, diarrea, dismenorrea, emorroidi, enuresi, gastrite, ipertensione, malattia reumatica, orticaria, periartrite scapolo-omerale, prolasso rettale, prolasso uterino, ritenzione urinaria, sindrome influenzale (da vento-freddo), sterilità.

In caso di freddo interno (ad ex in caso di diarrea acquosa) è molto comodo l'uso della moxa nell'ombellico: si riempie la cavita' con del sale grosso, si pone sopra una fettina di zenzero fresco e sopra un cono o una pallina di artemisia oppure si utilizza il calore del sigaro. Il caldo così penetra all'interno disperdendone il freddo.



## FITOTERAPIA OCCIDENTALE

La pianta dello zenzero fa parte della famiglia delle zingiberacee.

La sua conformazione è simile ad una canna e può superare il metro di altezza. I germogli fogliari e floreali hanno origine dai rigonfiamenti del rizoma, i fiori sono raccolti a spiga e il colore è tra il giallo e il porpora. Questa pianta cresce nei paesi con clima tropicale e in particolare nelle regioni più calde dell'Asia, con forte sole e piogge abbondanti.

Viene coltivata sia in Asia che in Africa.

Le parti usate in fitoterapia sono i rizomi; la raccolta avviene quando la pianta presenta la più alta concentrazione di principi attivi (tempo balsamico) ed è nel momento in cui fiori e steli appassiscono. I costituenti principali di Zenzero sono: fenoli, chetoni, monoterpeni, sesquiterpeni, aldeide.

Le preparazioni che possiamo trovare sono:

- decotto della radice fresca ed essicata
- polvere essicata
- soluzione idroalcolica da pianta fresca (gradazione alcolica 45°)
- estratto secco
- olio essenziale ottenuto per distillazione in corrente di vapore

Studi e ricerche ne dimostrano l'utilizzo, in forme diverse, in caso di chinetosi (disturbo neurologico che compare quando la persona è in movimento ad ex, in auto o treno ecc.), vomito in gravidanza, vomito postoperatorio, nausea in corso di chemioterapia, vertigini, osteoartrite (malattia degenerativa delle articolazioni).

Le indicazioni secondo l'uso tradizionale sono per dolori addominali e/o all'epigastrio da freddo con nausea e vomito, diarrea da freddo, riniti, febbre, tosse produttiva, reumatismi, astenia. Come uso esterno viene utilizzato per contratture, dolori muscolari cronici, sinusiti.

La pianta è indicata prevalentemente per il vomito gravidico e in corso di terapie chemioterapiche, per la chinetosi, la nausea, la cervicalgia e i dolori articolari. E' utile anche nelle forme bronchiali croniche e nei raffreddamenti, anche se per queste indicazioni non esistono di evidenza conclusiva.

Pianta assai sicura, viene ampiamente utilizzata sia per uso interno che esterno.

Per le sue caratteristiche, è indicata nelle costituzioni flemmatica e/o melanconica.

Secondo i principi della Mtc è una pianta di natura calda, per la quale vengono confermate le indicazioni sopraelencate, a cui vanno aggiunte sia un'azione antispastica sui dolori addominali e mestruali, sia un'azione di riattivazione della circolazione.

Inoltre sono svariati gli studi che si sono susseguiti su questa pianta e ne hanno dimostrato le proprietà come antinausea, epatoprotettore, calagoga, antiulcerosa, tonico stomachica.

La pianta viene usata come aromatizzante in numerosi collutori e medicinali per le cure dentarie.

Come uso esterno la pianta viene usata sotto forma di tintura madre in frizioni per migliorare l'irrorazione ematica.

Il rizoma è utilizzato nella fabbricazione dei liquori e aperitivi, come aromatizzante e grattugiato per condire le vivande.

Se ne deduce che la spezia viene maggiormente utilizzata per l'apparato gastroenterico, osteoarticolare e respiratorio.

Gli studi scientifici non segnalano effetti secondari di tossicità a dosaggi terapeutici. Nella monografia della Commissione E (1988) tuttavia si segnala che in presenza di calcolosi biliare la droga va usata solo dopo aver consultato un medico e non è da utilizzare contro la nausea in gravidanza in quanto la tradizione riconosce alla pianta un'azione emmenagogo con dosaggi alti (stimola l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero per favorire le mestruazioni).

Lo zenzero può essere utilizzato in abbinamento con altre piante.

Elenco qui di seguito alcune indicazioni riportate dai formulari:

- dolore in generale: tinture madri; passiflora i. + eschsholtzia c. + zingiber o. in parti uguali
- ipercolesterolemia/arteriosclerosi: tinture madri in parti uguali; zingiber o. + harpagophytum p. + crataegus o.
- astenia sessuale: tinture medri in parti uguali; zingiber o. + eletheurococcus s. + ginseng

La pianta viene utilizzata anche per particolari e curiose preparazioni.

In Inghilterra con lo zenzero si prepara una birra che risulta utile in caso di scorbuto (carezza di vit.c).

In Francia si usa la confettura o la conserva come stomachica (aiuta la digestione favorendo di riflesso l'appetito ) distinguendo bene se lo stomaco digerisce male per vera debolezza o quando la flogosi cronica dell'organo impedisce il buon funzionamento.

## **OLIO ESSENZIALE DI ZENZERO**

Gli oli essenziali sono oli volatili, eterici, sono delle miscele di sostanze aromatiche prodotte da molte piante e presenti sotto forma di piccole goccioline nelle foglie, nella buccia dei frutti, nella resina, nei rami, nel legno. Sono presenti in piccole quantità rispetto alla massa della pianta; sono odorosi e molto volatili, cioè all'aria evaporano velocemente. Sono solubili nell'alcol e nei grassi e insolubili in acqua: per un uso efficace vanno veicolati da una sostanza grassa.

Caratteristiche principali dell'olio essenziale di zenzero:

- planeta governatore: marte, mercurio
- proprietà: tonico, stimolante, riscaldante, afrodisiaco, digestivo, antifermentativo, antisettico, febbrifugo
- principali indicazioni: dolori reumatici, dolori muscolari, insufficienza circolatoria, problemi digestivi, nausea, malattie da raffreddamento, crampi addominali, influenza, stanchezza sessuale, esaurimento
- precauzioni: può essere irritante sulla pelle, usare con moderazione (2-3 gocce al max e veicolato da un olio o un grasso)

Pianta sotto il segno di Marte:

Marte-Ares è l'antico dio della guerra espressione della virilità guerriera, aggressivo e sanguinario, audace e impulsivo; in lui l'istinto precede ogni riflessione. Marte è accelerante, attivo, maschile, aggressivo, eccitante, impulsivo, caldo, roso, sensuale, turbolento, vulcanico. Le essenze governate da Marte saranno ottimi tonificanti e stimolanti, ecciteranno il sistema nervoso, le difese dell'organismo, saranno afrodisiache e riscaldanti.

Lo zenzero produce calore, è piccante, riscaldante e può avvicinarsi al pepe per efficacia e azioni terapeutiche; stimola la digestione, smuove le umidità trattenute nel corpo: un bel bagno caldo con qualche goccia di zenzero gioverà in caso di inizio di influenza o gola arrossata. La sua azione riscaldante lo rende utile per massaggi locali in caso di reumatismi o dolori muscolari.

Mercurio è l'altro pianeta legato a questa pianta.

E' il pianeta più leggero e veloce del sistema solare; ha il dono della mobilità, dell'azione rapida e della prontezza nelle reazioni. Associato alle funzioni del corpo, Mercurio governa gli scambi, i trasporti, le trasmissioni. E' associato allo scambio di gas a livello polmonare e quindi alla funzione della respirazione, degli scambi cellulari, del trasporto degli alimenti dall'intestino al sangue, alla trasmissione nervosa che avviene a livello dei neuroni e ai messaggi trasmessi ai diversi apparati attraverso gli ormoni. Rappresenta l'intermediario fra mondi diversi (il mondo degli dei e quello degli uomini), è quindi l'intermediario fra l'individuo e il mondo di relazione, l'incontro fra maschile e femminile. Definisce il grado di socializzazione e i rapporti interpersonali, la capacità di adattamento e l'intelligenza; è il principio della comunicazione.

Da un punto di vista delle funzioni umane, Mercurio è legato al sistema nervoso, al linguaggio, all'udito, alla funzione del cervello (con la luna), alla respirazione e all'intestino.

Mercurio è freddo, nervoso, impulsivo, eccitabile, in movimento.

Le proprietà dell'olio essenziale di zenzero sono molteplici:

sviluppa calore, è stimolante e tonico come il pepe, ma, mentre l'azione di quest'ultimo è rapida e immediata, quella dello zenzero è più lenta, per la presenza dell'elemento acquatico, dato dall'umidità della radice, che frena leggermente questa azione riscaldante.

Secondo la tradizione, lo zenzero riattiva tutte le funzioni del corpo, mette in circolazione e armonizza l'energia: una leggenda parla dell' "omino di zenzero" preparato da una donna con farina, acqua, polvere di zenzero, che una volta tirato fuori dal forno prese vita e si mise a correre a più non posso....analogicamente le mamme preparavano focacce di zenzero per le merende dei propri bambini; anche nella favola di Hansel e Gretel i due bimbi che fuggendo si portarono dietro, dalla casetta fatta di pan di zenzero, un pezzo di tetto da mangiare per sostentarsi durante il viaggio.

Oltre a riattivare la digestione lenta, lo zenzero era noto sin dall'antichità per risvegliare i sensi sopiti:

- I Turchi lo mescolavano allo sherry, succo di arancia, zucchero, noce moscata (la cosiddetta coppia d'amore)
- le donne senegalesi infilavano i tuberi di zenzero nella cintura con lo scopo di risvegliare le attenzioni del loro sposo
- le donne arabe lo pestavano nel mortaio, lo impastavano con miele e lo somministravano quotidianamente ai loro uomini.

Essenza marziana come il pepe, attiva la sessualità nel rispetto dinamico ed energizzante, ma con un'azione leggermente meno combustiva per la mediazione della funzione mentale mercuriana.

Lo zenzero si armonizza bene con essenze più morbide come quelle estratte da agrumi (arancio) e da legni (sandalò, cedro), con incenso, rosa, patchouli. E' molto adatto per massaggi, bagni rigeneranti, tonificanti e riequilibranti.



## USO CASALINGO dello Zenzero

Tra gli usi casalinghi più diffusi e di semplice preparazione troviamo il pediluvio di zenzero utile per riscaldarsi, rilassarsi e per tonificare il circolo venoso e l'impacco di zenzero utile per tonificare i reni, per la stanchezza cronica e per mobilizzare le stasi nella zona cervicale e nelle spalle.

Di seguito ecco gli ingredienti e le relative preparazioni.

### PEDILUVIO ALTERNATO

1 bacinella di acqua calda  
1 bacinella di acqua fredda  
1 pugno di sale grosso  
1 tazza di acqua bollita  
2-4 cucchiaini di zenzero in polvere

Nella bacinella di acqua calda aggiungere il sale e la tazza di acqua in cui abbiamo fatto bollire per 5 minuti lo zenzero. Immergere i piedi 10 minuti nella bacinella poi immediatamente immergerli nell'acqua fredda per ½ minuto.

Ripetere per 4 volte; al termine mettere un paio di grossi calzini, coprire i piedi con una coperta e riposare una mezzoretta.

### IMPACCO DI ZENZERO

1 pentola riempita a  $\frac{3}{4}$  con acqua  
2-4 cucchiaini di zenzero in polvere

aggiungere all' acqua lo zenzero e bollire a fuoco lento per due minuti.

Bagnare una pezzuola di cotone e applicare nella zona dei reni o nella zona cervicale...coprire con un panno o con la borsa dell'acqua calda. Tenere finche' è caldo ed eventualmente ripetere.

## Esempi di USO POPOLARE:

- *zuppa di miso e zenzero*: zuppa di miso con l'aggiunta di 1-2 cucchiaini di zenzero in polvere, diventa un buon tonificante del qi di stomaco nelle situazioni di vuoto di yang, e quindi di difficoltà digestiva con forte sonnolenza postprandiale (va assunto prima del pasto per lunghi periodi)
- *te bancha e zenzero*: aggiungere 1-2 cucchiaini di zenzero al te bancha, con tamari e umeboshi, nei colpi di freddo con interessamento delle prime vie aeree. In questi casi diventa utile anche un pediluvio con la polvere di zenzero (6 cucchiaini per mezzo litro d'acqua, bollire per 3 minuti e aggiungere all'acqua calda della bacinella)

## alcune ricette IN CUCINA...

Fra le numerose ricette culinarie con lo zenzero ne propongo alcune riportando di seguito ingredienti, preparazioni e indicazioni energetiche con riferimento alla M.t.c..

### CREMA D'AVENA

1 tazza di fiocchi d'avena  
1 manciata di uvetta  
1 manciata di mandorle tostate e tritate  
1 mela a dadini  
1 pizzico di zenzero secco  
1 pezzetto di scorza di limone

In un pentolino mettere due o tre tazze di acqua, la mela e la scorza di limone. Quando bollono, unire i fiocchi di avena, l'uvetta e lo zenzero. Cuocere 5 minuti, poi far riposare coperto 10 minuti. Al momento di servire cospargere con le mandorle.

*Questa ricetta tonifica il qi, disseta, crea liquidi, riscalda, elimina il freddo.*

### BROCCOLI FIOR DI GIADA

500 gr di broccoli  
1 pezzetto di zenzero fresco  
2 spicchi di aglio  
1 cucchiaio di vino bianco  
shoyu e olio extravergine di oliva

Sbollentare i broccoli ridotti in cimette in acqua con mezzo cucchiaio di olio per 3 minuti. In una padella mettere due cucchiaini di olio con l'aglio e lo zenzero tritato.

Fare colorire per 1 minuto. Unire i broccoli e saltare per 2 minuti. Aggiungere il vino, cuocere per 1 minuto e, fuori dal fuoco, condire con lo shoyu.

*La ricetta appena esposta muove il qi, aiuta la digestione, apre e tonifica stomaco, diaforetico, libera l'esterno.*

### APERITIVO DI FRUTTA AROMATICO

succo di 2 arance

succo di ½ limone

1 cucchiaino di succo di zenzero fresco

1 cucchiaino di zucchero integrale di canna

½ cucchiaino di noce moscata

½ cucchiaino di cardamomo

sale marino integrale

Mescolare il succo di limone con lo zucchero, un pizzico di sale, la noce moscata, il cardamomo e il succo di zenzero. Unire il tutto al succo di arancia. Mescolare e servire.

*Questa bevanda disseta e crea liquidi, muove il sangue, muove il qi, aiuta la digestione.*

In generale si può dire che in cucina è preferibile utilizzare lo zenzero secco nella stagione fredda-invernale in considerazione della sua natura termica calda e del fatto che in cottura (saltare, al forno, in umido, ecc..) va veicolato da un grasso. Lo zenzero fresco ha una natura termica tiepida e trovo che si possa farne un buon uso anche nelle fresche insalate estive, magari accompagnate da un pizzico di menta/maggiorana a bilanciare la freschezza delle verdure crude.

Un'altro modo di gustare lo zenzero fresco è quello di consumarlo candito. In questa forma è facile da portare sempre con se soprattutto quando si cambia alimentazione a causa di viaggi di lavoro, viaggi di piacere, traslocchi in altre città, ecc., in quanto gradevole e molto utile per eventuali problemi di nausea e-o intossicazione alimentare che si possono manifestare durante il modificarsi delle abitudini.

### ZENZERO CANDITO

500 gr di zenzero fresco già pelato

800 gr zucchero grezzo di canna

1 litro di acqua

Tagliare lo zenzero a cubetti della stessa dimensione, quindi riporre le fettine di circa 3 mm sul fondo di una pentola e ricoprirle completamente con acqua fredda fino a superarle di 3 cm. Portare ad ebollizione e lasciare sobbollire per 40 minuti, fino a quando lo zenzero si sarà ammorbidito. Scolare lo zenzero e rimetterlo in un'altra pentola con poca acqua che lo ricopra appena e aggiungere lo zucchero di canna.

La nuova cottura dovrà prolungarsi fino a doratura e a evaporazione del liquido che si formerà. Lasciate sobbollire 30-35 minuti circa. Trascorso questo tempo prelevare con una schiumarola lo zenzero candito, avendo cura di lasciare colare lo sciroppo che potrà essere conservato a parte per guarnire macedonie, dolci e bevande.

Questa ricetta riscalda ed elimina il freddo, muove il sangue, dirige il qi verso il basso e aiuta la digestione, diaforetico e dissolve i tan.

\*\*\*

Concludo questa tesina ringraziando di cuore tutti i miei Insegnanti/Maestri che in questo piacevole percorso mi hanno insegnato e trasmesso il loro sapere e, cosa più importante, la loro esperienza rispetto alla Medicina tradizionale cinese con particolare riferimento alla Dietetica Cinese.

Le lezioni sono sempre state molto piacevoli soprattutto perché nozioni e informazioni venivano trasmesse da insegnanti che le avevano ampiamente studiate, elaborate e digerite e quindi più facili da parte nostra da assimilare.

GRAZIE.

## **BIBLIOGRAFIA**

Lucio Sotte, Massimo Muccioli, Margherita Piastrelloni, Annunzio Matrà, Attilio Bernini, Emanuela Naticchi  
“Dietetica Cinese”  
Casa Editrice Ambrosiana

Erus Sangiorgi, Emili Minelli, Gabriela Crescini e Sandra Garzanti  
“Fitoterapia  
Principi di Fitoterapia Clinica, Tradizionale, Energetica, Moderna”  
Casa Editrice Ambrosiana

Enrica Campanini  
Dizionario di fitoterapia e piante medicinali  
edizione Tecniche Nuove

Nicolo' Vasalli e Roberto Pulcri  
“Moxibustione: i principi fondamentali e la clinica”  
Casa Editrice Ambrosiana

Francesco Padrini e Maria Teresa Lucheroni  
“Oli essenziali: ritrovare la vitalità, il beneessere, la bellezza”  
De Vecchi Editore

Centro Studi Ting Spazzavento (a cura di Marcella Brizzi, Erus ed Sangiorgi)  
“In caso di.....prontuario di rimedi e terapie naturali”

Lena Tritto, Valeria Tonino, Karina Wallnoefer (con la collab. di Federica Rapini)  
“Il tao e l'arte dei fornelli”  
Edizione Pendagron