

SCUOLA TAO

Corso di Alimentazione secondo la
Medicina Tradizionale Cinese

Valutazione energetica con consigli alimentari

Tesi di:
Laura Vezzali

Aprile 2012

Introduzione

Il profondo legame esistente tra il modo in cui si vive ed i disequilibri energetici che tanto ci infastidiscono è reso molto evidente dallo studio della MTC.

Vivere con ritmi legati alle stagioni, ponendo attenzione alla nostra interiorità, curando i nostri pensieri, non facendoci travolgere dalle emozioni, cibarsi di alimenti ricchi di "energia vitale", sono concetti che in questo studio si incontrano più volte.

La MTC riconosce molta importanza all'alimentazione in quanto noi diventiamo anche quello che mangiamo. L'alimentazione può pertanto diventare uno strumento di prevenzione dei disequilibri energetici. Ogni giorno, più volte al giorno, si introducono degli alimenti e questi hanno sempre un impatto sul nostro equilibrio energetico. Sapere scegliere quali alimenti introdurre ci permette di mantenere con più facilità un benessere fisico e psichico.

Nel momento in cui, purtroppo, ci troviamo a dovere affrontare un percorso per risolvere un disequilibrio energetico, l'alimentazione secondo la MTC ci viene nuovamente in aiuto consigliandoci i cibi più adatti in quel determinato momento.

La vita frenetica, di corsa, competitiva, tipica della nostra società occidentale è spesso foriera di disequilibri che si incontrano facilmente nelle persone.

Nella valutazione che segue incontriamo una giovane donna che, apparentemente, gode di un buon equilibrio ma che, in realtà, nasconde dei disequilibri che perdurando nel tempo potrebbero anche portare a delle sindromi più serie.

VALUTAZIONE ENERGETICA DI MARIA

- Data: 16/12/2011
- Lavoro: pratica massaggi energetici, è un'attività che la impiega non a tempo pieno.
- Motivo della richiesta di consulenza: a volte mangia caoticamente cibi non appropriati per cui vuole migliorare la propria alimentazione, consapevole che il cibo introdotto incide molto sull'equilibrio energetico. Ha spesso dei bruciori allo stomaco, dei ritardi mestruali, nell'ultimo mese ha avuto un episodio di gonfiore intestinale più accentuato del solito con nausea, inappetenza, feci molli tipo diarrea. Non è stato il primo episodio del genere. Nell'ultimo mese ha avuto per due volte un attacco febbrile risoltosi nelle 24 ore, accompagnato da stanchezza. Tende ad accumulare liquidi nelle gambe. Nel periodo autunnale - invernale teme molto il freddo dalla pancia in giù. Tuttavia, nei glutei, nelle cosce, nella pancia e nei piedi, muovendosi sta meglio. Quest'estate ha sofferto in alcune dita delle mani di un eczema pruriginoso rosso, squamoso e bagnato. Sempre quest'estate ha sofferto di vertigini causate da un problema agli ossicini dell'orecchio ed ha avuto una otite.

Cosa è emerso dal colloquio.

Si inizia chiedendole notizie in merito alla temperatura, visto che questo è uno dei problemi.

FREDDO - CALDO INTERNO/ESTERNO

- Nel periodo autunnale e invernale soffre molto il freddo alle mani, ai piedi, alla pancia, alle cosce ed al naso. E' un freddo non solo esterno ma anche interno, tuttavia, con il movimento un poco migliora, mentre se sta ferma il freddo peggiora. Prima del mestruo il freddo aumenta nella zona dei glutei e delle cosce. Fino a quando faceva movimento sentiva di stare meglio. *(essendo un freddo interno si pensa al deficit di yang di Rene. Migliorando comunque con il movimento può essere presente anche una stasi di Qi di Fegato: facendo movimento il qi si muove e lei si riscalda)*. D'estate il caldo non le dà fastidio. Non suda quasi mai ad eccezione di una sudorazione emotiva maleodorante sotto le ascelle di cui si accorge la sera quando si cambia i vestiti. *(la sudorazione emozionale maleodorante ci indirizza verso del calore, essendo una sudorazione parziale si ricollega a un calore vuoto, probabilmente legato al SF HT)*.

DOLORI

- Soffre di tensione dolorosa al collo, soprattutto se sta davanti al computer per del tempo (stasi di QI di LR). Per stare meglio deve smettere di lavorare al computer. Soffre anche di un dolore a cerchio intorno alla testa (cefalea), che le viene quando è stanca. E' un dolore che le viene di sera, accompagnato da mancanza di energia, sbadigli e tensione nella zona lombare. Sta meglio con il riposo ed applicando del sale caldo nella zona dei Reni. *(deficit di Qi di SP e debolezza del Qi di Rene, essendo interessata anche la zona lombare)*

APPETITO, DIGESTIONE, SAPORI IN BOCCA

- L'appetito è presente, soprattutto nei confronti dei cibi che ama e che possono anche variare. Ha però sempre voglia di mangiare cibi dolci e cioccolata. Questa voglia aumenta tantissimo nel pre - mestruo. Quando le mestruazioni partono, la voglia di cioccolata torna ai livelli soliti. *(deficit di qi di SP, stasi di qi di LR)*.

Attualmente ha un'alimentazione composta da:

colazione: latte soia e fiocchi di avena, ecc. colazione calda

pranzo: pasta di kamut semintegrale con sugo

cena: alla sera deve mangiare presto e leggero perché altrimenti fatica a digerire. Se mangia tardi non riesce a dormire. La cena può essere costituita da pesce, un po' di carne. Mangia molta frutta cruda nel corso della giornata. (Il fatto che la sera abbia una digestione più problematica ci indirizza ad un deficit di qi di SP).

Soffre spesso di gonfiori dell'epigastrio, anche in questo momento, alla mattina appena fa colazione iniziano i gonfiori, alla sera è ancora più gonfia sia a livello dell'epigastrio che dell'addome. (deficit di Qi di ST in quanto il gonfiore c'è appena ha mangiato, con deficit di qi di SP).

Al mattino si sveglia con un sapore amaro in bocca, un po' di nausea che poi passa da sola. (L'amaro in bocca è legato a calore del Sistema Funzionale LR, si può ricollegare ad Umidità - Calore in LR e GB).

SETE

- Di giorno non sente molto la sete, ha più sete verso sera. (la mancanza di sete si può ricondurre alla presenza di Umidità).

SONNO, RIPOSO, RISVEGLIO

- Non si addormenta bene, quando è già a letto, prima di addormentarsi, va a fare pipì 2 o 3 volte, poi riesce ad addormentarsi. Non ha un sonno continuo. Va a letto tardi, non prima delle 23, di mezzanotte. La mattina tendenzialmente si alza tardi, nelle 8,30. Maria ritiene che questo sia dovuto al fatto che di giorno non ha un lavoro stabile che la stanchi anche fisicamente, lavoro molto solo a livello mentale. A differenza della maggioranza delle persone, quando non è a casa sua dorme meglio. Riferisce che gli ultimi mesi sono stati pesanti da un punto di vista emotivo e che ha dovuto risolvere vari problemi che non aveva causato lei. Sogna spesso, i sogni sono vividi anche se non particolarmente agitati, se li ricorda. Prima del mestruo fa dei sogni erotici. (la difficoltà ad addormentarsi, i sogni vividi, possono ricollegarsi a un deficit di Sangue di Cuore. Lucie è anche molto pallida, anche se non particolarmente opaca. Inoltre quando c'è uno Shen iperattivo si ama mangiare la cioccolata).

Alla mattina si sveglia stanca, non si alzerebbe mai dal letto, ci mette un poco a riprendersi. (stasi di Qi di LR). Dopo essere riuscita a partire è abbastanza energica fino a sera, quando crolla (come abbiamo già visto all'inizio).

FECI

- Va di corpo una volta al giorno. Le feci sono umide e spesso non sono formate. Dopo l'evacuazione ha la sensazione di non sentirsi svuotata interamente. L'odore è forte. Come già fatto presente soffre sempre di gonfiori intestinali. (deficit di Qi di SP con Umidità e Calore. Probabilmente non si sente svuotata per la stasi).

URINE

- Urina soprattutto la sera (quando beve di più). Di notte le capita di alzarsi nel pre - mestruo. Le urine sono di colore leggermente scuro e a volte torbide. Dopo l'ultimo parto soffre di prolasso alla vescica per cui deve fare una ginnastica particolare per rafforzare il

terreno pelvico ed evitare la perdita di gocce di urina dopo la minzione. (le urine scure e a volte torbide ci indicano la presenza di Calore e di Umidità, le gocce di urina dopo la minzione ci indirizzano ad un Qi di KI instabile, il prollasso ad deficit di Qi di SP per il non trattenimento degli organi in sede).

MESTRUAZIONI

- Menarca a 14 anni. Fino a 30 anni ha avuto le mestruazioni solo 2 volte all'anno (probabile deficit di Sangue di LR). Ora sono irregolari e tendono a ritardare sempre. Fanno fatica a partire (stasi di QI di LR).

La quantità di sangue persa è normale. Durano solo 3 o 4 giorni, sono di colore inizialmente scuro, poi rosso normale e di nuovo marrone scuro. Il sangue è fluido (più da deficit). Raramente sono presenti dei coaguli, se ci sono hanno un aspetto piccolo e il colore è rosso normale. Ha dolore il primo giorno e poi sta bene. (stasi di QI di LR).

Soffre di SPM con tanta stanchezza vuota, seno gonfio, irritabilità. Questi sintomi peggiorano con la pressione e migliorano con il massaggio della pancia e mettendo del sale caldo nella zona dei Reni. (stasi di QI di LR, probabile deficit di KI). Prima del mestruo ha anche un gonfiore con bruciore a livello della gola (potrebbe essere legato ai Reni in quanto il meridiano dei Reni passa sotto alla gola).

Maria riferisce che per avere la seconda gravidanza ha dovuto aiutarsi con delle medicine. (deficit di sangue di LR o KI debole?)

LEUCORREA

- Soffre di leucorrea con perdite bianche, opache, leggermente odoranti (umidità nel Jiao inferiori. Essendo leggermente odoranti c'è un poco di calore).
- Ha anche gambe e caviglie gonfie (liquidi non trasformati che si accumulano in umidità, per probabile deficit di yang di KI).

ENERGIA

- La mattina appena alzata si sente stanca, poi ha abbastanza energia (stasi di Qi di LR). Verso sera è nuovamente senza energia (deficit di Qi).

LINGUA

- Ha shen.
- Patina: Più spessa del fisiologico nel Jiao medio ed inferiore, senza essere né grassa né torbida.
Colore tendente al giallo.
Secca, uniforme, radicata. Lingua epitelizzata.
- Solchi irregolari e brevi.
Colore violaceo.
Papille presenti ed evidenti in tutta la parte del Jiao medio, soprattutto ai lati, e del Jiao superiore.
Leggermente tremolante.
Punta molto rossa.
Venule sottolinguali più congeste nel Jiao inferiore.
Presenta i bordi rilevati ma sodi.

Analisi: la patina è "il prodotto della vaporizzazione dei liquidi organici grazie al Qi di ST in primis ed al Qi di KI". Quando è più spessa del dovuto vuol dire che c'è accumulo di liquidi impuri, di patogeni, di umidità, è questo può stare con un **deficit di Qi di SP**. Il colore giallo, considerando che la lingua non è pallida, indica che c'è del calore. La lingua secca può essere dovuta sia al calore che ha disseccato, sia ai liquidi che non riescono ad essere portati in alto, o perché il Qi non si muove, o perché c'è un deficit di yang. I solchi irregolari (un po' qua e un po' là) e brevi indicano un deficit di Yin di ST. Il colore violaceo della lingua è dovuto ad una stasi di sangue, come anche le venule sottolinguali più congeste. Questa stasi potrebbe essere dovuta anche al Qi che non riesce a circolare. Questa difficoltà può ricondursi in parte alla stasi di Qi di LR ed in parte all'umidità che ostacola la circolazione del Qi. Le papille molto evidenti sono da attribuire a calore penetrato nel sangue. Questo potrebbe essere dovuto a calore presente nel Fegato e poi trasmesso al sangue. La punta molto rossa ci fa pensare a calore nel HT. I bordi rilevati possono essere dovuti ad una stasi di Qi di LR. Il leggero tremolio fa pensare più ad un deficit di Qi che a vento.

POLSO

Ambedue i pollici tendono più ad essere superficiali.

La barriera di sx è tesa.

Piede sx medio - superficiale

Piede dx profondo e debole.

Il polso è sottile ma comunque adeguato alla struttura fisica esile della persona.

E' un polso che ha poca forza.

Lucie presenta un quadro molto complesso, con sindromi miste da pieno e da vuoto.

Sindromi da pieno

- Stasi di Qi di LR: Tensioni cervicali
Riesce un poco a riscaldarsi con il movimento
Voglia di cioccolata prima del mestruo
Stanchezza mattutina che scompare dopo il movimento
Difficoltà ad addormentarsi a casa sua dove vive ed ha vissuto delle tensioni emotive.
Mestruazioni che tendono a ritardare.
Sindrome premestruale e dolore il primo giorno del mestruo
Bruciori di stomaco
Lingua con bordi rilevati ma sodi
Barriera sx del polso xian.

- Umidità - calore nel LR e GB: Sapore amaro in bocca la mattina e nausea.
Nausea e vomito (2 episodi nell'ultimo mese, episodi non isolati).
Patina gialla.

Papille nel corpo linguale (segno di calore)
Mancanza di sete durante il giorno: per la presenza di umidità.
Leucorrea bianca opaca leggermente maleodorante: è maggiore la presenza di umidità rispetto al calore.
Eczema rosso, pruriginoso bagnato. Il rossore è calore. Il bagnato ci indirizza verso l'umidità.
Urine torbide e scure.

Sindromi da vuoto

- Deficit Qi di SP: Cefalea serale che migliora con il riposo.
Voglia costante di dolci.
Digestione molto problematica la sera.
Feci umide e non formate.
Stanchezza serale
Episodio non isolato di gonfiore, diarrea, nausea, inappetenza.
- Deficit di ST: Gonfiore dell'epigastrio che inizia subito dopo avere mangiato.
- Qi di SP non trattiene: Prolasso vescicale.
- Deficit Yang KI: Sensazione di freddo interno a piedi, ginocchia.
Gambe e caviglie gonfie.
- Deficit di qi di KI: Sensazione di stanchezza zona lombare che migliora con il sale caldo.
- Qi di KI instabile: Minzioni frequenti di sera ed a volte di notte. Gocciolamento urinario dopo le minzioni.
- Deficit Xue LR: Mestruazioni che venivano 2 volte all'anno.
Durata mestruo inferiore ai 5 gg (durano 3-4 gg).
- Deficit Xue HT: Difficoltà ad addormentarsi, sonno non tranquillo, sogni intensi.

Probabilmente il deficit di Qi di SP prolungato nel tempo per fattori costituzionali e/o alimentari, aggravato dall'invasione da parte della stasi di Qi di Fegato, ha portato alla creazione sempre maggiore di umidità. Negli anni passati era anche più evidente il deficit di Sangue di Fegato, poi migliorato forse a seguito di un'alimentazione più equilibrata.

Può essere che la formazione dell'umidità sia in parte dovuta anche alla migrazione: Maria è nata e vissuta fino ai 20 anni in un paese dell'Europa dell'Est, in una zona con clima secco. Dai 20 anni ad oggi vive in Italia, nella Pianura Padana, una zona famosa per il clima umido e le nebbie.

La stasi di Qi di Fegato, forse dovuta a cause emozionali, insoddisfazione, frustrazione, rabbia repressa, ed anche al deficit di Qi generale, può avere portato alla formazione di calore.

Alla base anche un debolezza dello yang di Rene, che ricordiamo è la base dello yang di tutto il corpo. Anche questo deficit ha contribuito alla formazione di umidità.

Per Lucie è pertanto necessario:

- Risolvere la stasi di Qi di Fegato
- ✓ Drenare l'Umidità -Calore

- Tonificare il Qi di Milza

Inizialmente non è possibile tonificare molto in quanto la stasi peggiorerebbe. Conseguentemente in una prima fase (circa 3-5 settimane) focalizzeremo l'attenzione soprattutto su risolvere la stasi di Qi e drenare l'Umidità - Calore. In una seconda fase, se dalla valutazione energetica risulteranno dei miglioramenti per quanto riguarda la stasi e l'Umidità - Calore, cercheremo di concentrarci di più sulla tonificazione della Milza. Ora verranno comunque forniti consigli che valgono anche per la tonificazione del Qi di Milza e che non sono in contrasto con le altre due sindromi.

Se necessario si consiglia anche una certa gradualità nel togliere gli alimenti "vietati", al fine di non creare ulteriori scompensi, prevedendo quindi un breve lasso di tempo in cui gradualmente si arrivi ad osservare il regime alimentare prefissato.

TASSATIVAMENTE DA OSSERVARE

- Mangiare piccole quantità di carne e pesce, la carne tagliata e macinata per renderla più digeribile. In generale masticare lentamente, consumare pasti moderati in quantità e bere poco mangiando.
- Cucinare i cibi e non mangiare cibi già pronti.
- Fare un'abbondante prima colazione cucinata
- Per 3 - 4 settimane evitare completamente la frutta, in quanto è acida, apporta liquidi ed è difficile da digerire. Successivamente mangiarla solo lontano dai pasti, non più di una volta al giorno e preferibilmente cotta, almeno d'inverno.
- Evitare gli alimenti integrali, preferire il semintegrale.
- I cereali in chicchi vanno resi digeribili macinandoli finemente, o lasciandoli in ammollo e poi bollendoli a lungo.
- In caso ci siano episodi di umidità - calore acuti (diarrea molto maleodorante, dolore addominale, ecc.) osservare per un qualche giorno un regime alimentare molto parco con riso, grano saraceno, verdure cotte ed azuki e bere acqua d'orzo.
- Per purificare l'Umidità - Calore vanno bene le verdure amare e crude. In questo caso, però, in cui verosimilmente il calore è indotto sia dalla stasi di Qi che dall'Umidità e con un Sistema Funzionale Milza già in deficit, si consiglia di non mangiare verdure crude più di una volta ogni 1 o 2 giorni, condendole con olio e limone. Le altre volte cuocerle così che diventino di più facile digestione mantenendo comunque la capacità di drenare l'Umidità.
- Tisane e decotti di erbe in grandi quantità, fatti con:
 - bucce di agrumi (mangiare anche la buccia, preferire il limone), lavanda, achillea, carciofo, melissa, passiflora, fiori di arancio, rosa, tiglio: tisane rilassanti e per diminuire la stasi.
 - Barba di mais: infuso per drenare.

A sostegno del sistema digestivo possono essere bevute anche tisane aromatiche con semi di anice, cardamomo, cumino, finocchio. Queste spezie hanno una natura termica tiepida e quindi non tolgono calore, ma comunque aiutano in quanto fanno migliorare la digestione. E' importante però utilizzare queste spezie eventualmente solo in tisane e non anche in preparazioni culinarie.

- E' estremamente necessario continuare a lavorare sulle emozioni e sugli impulsi, di evitare gli stress e le pressioni emotive: se una situazione la puoi cambiare, cambiala, altrimenti accettala.
- E' importantissimo che venga svolto un po' di esercizio fisico senza competitività in modo continuativo e non saltuario: ballare, fare jogging, yoga, andare in bicicletta, ecc. Per i prossimi mesi è bene darselo come obiettivo da mantenere.
- Cercare di individuare gli alimenti che al di là delle emozioni sono di difficile digestione (gonfiore, pienezza, ecc.) ed eliminarli.

TASSATIVAMENTE DA EVITARE

- ❖ Non mangiare per alleviare la tensione caramelle, cioccolatini, ecc.
- ❖ Evitare gli alimenti molto umidificanti, quelli freddi appena tolti dal frigo: gelato, succhi di frutta, yogurt alla frutta, latticini, dolci, zucchero, pane fresco fatto con farine bianche, fritti, cioccolata, alcolici, cocktail.
- ❖ Evitare i cibi piccanti come peperoncino, aglio, ecc., o che riscaldano molto, cioè alimenti arrostiti, grigliati, affumicati.
- ❖ Non mangiare troppa carne: la carne è difficile da digerire e tende a creare umidità, soprattutto la carne rossa, quella di maiale.
- ❖ Evitare le cene troppo abbondanti o con alimenti troppo umidificanti come carne, uova, cibi grassi. Il Fegato si rigenera durante la notte.
- ❖ Non mangiare velocemente e/o troppo, senza masticare, con ritmi irregolari.
- ❖ Le combinazioni grasso-dolce (panna, torte) e grasso-salato o grasso -piccante (patatine fritte, salumi, formaggi stagionati)
- ❖ Alimenti grassi in generale.
- ❖ Non mangiare cibi già pronti, scatolame, in quanto sono alimenti ricchi di grassi, zuccheri e poveri di sostanze nutritive.

Ho rivisto Maria in data 19/02/2012.

Mi fa presente che sta uscendo da un raffreddore pesante che l'ha tenuta sveglia per 2 notti. A parte questo mi dice che sta seguendo i miei consigli alimentari, anche se non riesce a non mangiare cioccolata e che ha iniziato a farlo dopo l'Epifania. Non è ancora riuscita a cambiare gli orari per quanto riguarda il riposo notturno, però al rientro del viaggio che farà a breve, a metà marzo, vorrebbe provarci.

Analizziamo ora tutti i punti trattati la volta precedente.

FREDDO - CALDO INTERNO/ESTERNO

La situazione è migliorata, soffre meno il freddo. Abbiamo trascorso delle giornate molto fredde, inusuali dalle nostre parti, con forti neviccate e gelate (la temperatura è scesa anche a -15°) e, malgrado questo, non ha avuto particolari problemi.

DOLORI

Non ha più avuto il cerchio alla testa. La tensione dolorosa al collo ora le viene solo se sta davanti al computer per molto tempo.

APPETITO, DIGESTIONE, SAPORI IN BOCCA

Permane la voglia di cibi dolci e cioccolata. Il desiderio di cioccolata si fa impellente nel pre-mestruo.

I gonfiori addominali sono diminuiti molto.

Continua ad avere il gusto amaro in bocca quando si sveglia, a fare sogni particolarmente vividi (mentre sogna a volte piange).

SETE

Ha iniziato a bere anche durante la giornata perché sente la sete.

SONNO, RIPOSO, RISVEGLIO

Fa meno fatica ad addormentarsi e durante la notte ha un sonno meno disturbato.

Tuttavia continua ad andare a letto tardi e ad alzarsi tardi la mattina.

Alla mattina si sveglia sempre abbastanza stanca, senza voglia di alzarsi.

FECI

Le feci ora non sono più umide, sono formate. L'odore è meno forte.

URINE

Le urine sono chiare e non sono più torbide.

MESTRUAZIONI

Nell'ultimo ciclo ha avuto molto dolore il primo giorno poi è stata meglio, il colore del sangue era rosso chiaro. Non c'erano grumi.

LEUCORREA - GONFIORI

La leucorrea è diminuita nella quantità.

Le gambe non sono più gonfie.

ATTIVITA' FISICA

Maria ha iniziato da un po' di tempo a fare del tapis roulant. Il movimento effettivamente sente che la fa stare meglio.

LINGUA

- Patina: fisiologica per colore e spessore
- Colore corpo linguale: rosso
- Presenza di alcune papille sui lati
- Leggermente tremolante
- Punta leggermente rossa
- I bordi, rispetto alla volta precedente, sono meno rilevati.

POLSO

Pollice e barriera dx: medio - superficiale, scivoloso (forse legato al raffreddore)

Piede dx: medio

Pollice e barriera sx: medio - superficiali, tesi

Piede sx: medio

In generale ha poca forza.

CONCLUSIONE

Il miglioramento c'è stato per:

- Stasi di qi di LR: soffre meno il freddo grazie al fatto che il qi circola meglio
ha avuto meno tensione al seno nella SPM
ha molto meno gonfiore addominale
- Deficit di qi di SP: alla sera è meno in deficit di qi (vedi cerchio alla testa)
le feci sono formate e non umide
- Umidità: sente di più la sete e beve durante il giorno
le urine non sono più torbide