

## CONVEGNO 2015

### **DORMIRE BENE MIGLIORA LA VITA NUTRIRSI BENE PER DORMIRE MEGLIO**

#### **Intervento di Valeria Tonino**

Intervenire sull'equilibrio della persona con l'alimentazione (e in particolare con l'alimentazione energetica secondo la medicina cinese) dà la possibilità all'individuo di essere attivo rispetto alla propria salute, cosa che rappresenta un evidente vantaggio, ma anche un limite perché prevede la sua disponibilità e la sua collaborazione nella preparazione dei pasti. L'operatore dovrà motivare il cambiamento di abitudini con informazioni specifiche e sapendo che sta agendo sulla sfera personale: il rapporto con il cibo è centrale nella vita della persona, ha a che fare con "la pancia", con abitudini costruite negli anni e determinate da relazioni affettive e simbolismi legati al nutrimento di sé.

Le informazioni che possiamo dare sono di tipo personalizzato, tarate sull'equilibrio energetico del momento soprattutto, con la forza propria delle pratiche quotidiane (qigong e alimentazione lo sono entrambe): come le gocce d'acqua scavano la roccia, cambiano il terreno con uno stimolo quotidiano costante e continuativo. Disperdere sarà più semplice che tonificare e tonificare sarà più semplice che nutrire, in ogni caso i cambiamenti ottenuti saranno più duraturi. In associazione con le altre tecniche di medicina cinese gli alimenti ne sostengono e potenziano l'effetto.

In pratica l'alimentazione energetica dà informazioni generali su cosa significhi un'alimentazione bilanciata energeticamente e può prevedere condotte alimentari sbilanciate per il periodo di tempo necessario al riequilibrio.

Un modo per intervenire sull'equilibrio energetico senza sconvolgere troppo le abitudini alimentari dell'individuo comporta la proposta di un'alimentazione di base semplice che conservi le abitudini già presenti (con qualche correzione concordata) cui aggiungere preparazioni mirate molto efficaci che saranno responsabili dello spostamento di equilibrio.

Un altro approccio prevede di proporre una sana alimentazione di base, equilibrata e centrata. Essa prevede la collaborazione totale dell'individuo, non ha particolari direzioni energetiche se non quella di sostenere il centro e la radice (Milza e Rene) ed ha lo scopo di attivare le risorse che l'organismo possiede. Può considerarsi propedeutica ad altre proposte più "hard".

Infine è possibile proporre una condotta alimentare del tutto costruita sull'equilibrio del momento, quindi sbilanciata e necessariamente temporanea.

Un'alimentazione di base che abbia come scopo la promozione di un buon sonno prevede innanzitutto il rispetto di un ritmo quotidiano regolare, che corrisponde al rispetto per l'andamento energetico fisiologico che asseconda l'alternanza di yin e yang nella giornata. Il qi viene tutelato e rafforzato dall'andamento regolare, senza forzature.

Questo si traduce in una condotta alimentare che preveda:

- Una colazione tonica e ricca, con cereali (in chicco o fiocchi) e legumi abbinati al sapore piccante che facilita l'emersione e l'espressione della weiqi. La natura termica più utile è quella neutra\tiepida per dare sostegno allo yang. Esso potrà essere stimolato o attivato da alimenti specifici come cannella, quinoa, peperoncino. La colazione potrà essere anche salata, per esempio a base di uova.
- Una merenda a metà mattina costituita da frutta fresca ha lo scopo di sostenere, con la produzione di liquidi, la distribuzione della weiqi a carico del Polmone.
- Un pranzo sempre tonico e ricco in cui oltre a cereali e legumi siano previste anche la carne e le verdure, alimenti nutrienti per la yingqi. Le cotture scelte andranno a sostenere lo yang, che nel mezzogiorno è al massimo della sua espressione.
- Una cena leggera che preveda zuppe e minestre, con cereali e legumi in piccola quantità. Il pesce è un alimento che in virtù del suo sapore salato può facilitare l'introversione delle energie diurne. Le cotture yin sono da preferire: bollitura, vapore, stufatura, cottura al sale. Il sapore piccante con la sua tendenza all'espansione non sarà invece da prediligere, anche se offre un valido aiuto alla digestione in un momento della giornata in cui il sistema Milza si trova al suo minimo energetico: per questo andranno scelte le erbe aromatiche invece delle spezie.

Credo sia necessario dare a chi oggi in sala non conosce i principi base dell'alimentazione energetica, qualche elemento per orientarsi meglio nelle cose che dirò

Gli alimenti in medicina cinese sono caratterizzati per qualità e non per quantità. In quasi totale assenza di giudizio rispetto alla bontà o meno degli effetti prodotti.

In primis viene valutata la qualità relativa al contributo in "jing" dato dall'alimento: esso ha a che vedere con la freschezza, l'integrità, la stagionalità, con la provenienza dei prodotti (di stagione, biologici e a km 0 rappresentano il massimo della qualità). Va detto inoltre che alcuni alimenti più

che altri sono fonte di jing: tutti quelli che hanno la capacità di dare la vita (tutti i semi e i germogli in particolare) e quelli che hanno a che fare con la riproduzione (uova e latticini freschi), ma anche conchiglie di mare...

- La natura termica è la capacità che l'alimento ha di condizionare l'equilibrio yin yang nel nostro corpo: condizionarlo in senso termico (avremo nature termiche calda, tiepida, neutra, fresca e fredda).
- I Sapori imprimono invece direzione all'energia

Acido: ha effetto contraente

Amaro: verso il basso e l'interno, anche effetto dissecante e indurente, purifica il calore e attiva a diuresi e l'espulsione delle feci

Dolce (dei cereali): tonifica e rilassa, è emolliente e armonizzante

Piccante: mobilizza e porta verso l'alto e l'esterno

Salato: verso l'interno e il basso, ammorbidisce, rompe gli ammassi

- Il tropismo d'organo indica a quale sistema energetico si rivolge maggiormente l'alimento
- Le azioni sono caratteristiche in più che spesso hanno a che vedere con le altre qualità: attivare la diuresi, umidificare, tonificare il qi o lo yang, nutrire lo yin o il sangue, il jing o i liquidi...

L'insieme di tutte queste caratteristiche rende gli alimenti più o meno utili per intervenire sui disequilibri.

## IL CONGEE

In Cina esiste una minestra base costituita da riso (o altro cereale) cotto a lungo in molta acqua: viene detto congee. In virtù della sua ottima digeribilità è un buon modo per veicolare altri ingredienti con azioni più mirate. In questa sede vi propongo di considerarlo come ricetta base cui abbinare gli alimenti specifici che vedremo in seguito.

IL SONNO NOTTURNO NON RISTORATORE può essere causato da due ordini principali di disequilibrio, uno dovuto a eccesso e uno dovuto a deficit.

- ECCESSO DI CALORE, FUOCO, CALORE-UMIDITA'
- DEFICIT DI YIN, DI SANGUE, DI YIN E SANGUE E DEFICIT DEL QI

### 1. ECCESSO DI CALORE, FUOCO, CALORE-UMIDITA'

#### ALIMENTAZIONE DI SOSTEGNO:

Nel complesso rinfrescante ma di sostegno per Milza, con cereali e legumi, ricca di verdure e frutta. Queste ultime andranno scelte e modulate in quantità in caso di presenza di umidità.

#### ALIMENTAZIONE MIRATA:

Uso del Sapore Amaro-Fresco per purificare calore e Calore umidità e dell'acido per armonizzare il Cuore. Alimenti specifici per calmare lo shen.

ALIMENTI SPECIFICI PER CALMARE LO SHEN, PURIFICARE CALORE AL CUORE: chicco di grano, fagiolo mung, cacao, anguria, maggiorana, tiglio, tè verde e nero, birra, lattuga, crescione, valeriana. Esempi di ricette sono:

##### DECOTTO DI GRANO

Decuocere i chicchi di grano in abbondante acqua e bere il liquido di cottura come fosse una tisana

##### ZUPPA O INSALATA DI GRANO CON FAGIOLI MUNG E SEDANO

##### THE VERDE CON MENTA E LIMONE

##### DECOTTO DI FOGLIE DI LATTUGA

##### ALIMENTI SPECIFICI PER CALMARE SHEN, SEDARE ECCESSI DI FEGATO:

alga hijiki, sedano, verdure verdi amare, carciofo, olio di grano limone, ribes nero, umeboshi, birra, camomilla (breve infusione, bassa concentrazione)

#### EVITARE

In generale si deve evitare di riscaldare il sistema per non alimentare Calore e Fuoco. Gli alimenti che più riscaldano e attivano lo yang sono gli alcolici, il caffè, le spezie estreme (chiodi di garofano, cannella, peperoncino, pepe, ...); in seconda istanza vanno evitati cibi troppo secchi (biscotti, crackers,...) e cotture con fuoco diretto come griglia, frittura o forno (se la cottura asciuga il cibo o se la temperatura è elevata).

## 2. DEFICIT DI YIN, DI SANGUE, DI YIN E SANGUE

#### ALIMENTAZIONE DI SOSTEGNO

Nel complesso tonica per Milza, con lo scopo di poter poi introdurre alimenti specifici che nutrano yin e sangue e che spesso sono di natura termica fresca e in generale laboriosi per Milza. Molti alimenti hanno capacità di essere tonici e nutrienti yin o sangue (o entrambi) contemporaneamente: uova, seppie, calamari, pesce azzurro, farro, carne di anatra e coniglio, rapa rossa, semi oleosi.

ALIMENTAZIONE DI SOSTEGNO PER NUTRIRE YIN di KI e LR

cereali + frutta e verdura (soprattutto spinaci, funghi, uva, prugna, mora di gelso), pietanze brodose, zuppe di verdure, semi di sesamo, oli e creme di semi oleosi, molluschi, carne di coniglio, anatra e maiale, uova e latticini freschi.

ALIMENTAZIONE DI SOSTEGNO PER NUTRIRE SANGUE:

PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE: tutte le carni, uova, pesce azzurro, polpo, calamaro e seppia

PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE: azuki, lenticchie, soia gialla, semi di sesamo, semi di lino, pinoli, rape rosse, spinaci, uva, frutti rossi.

**ALIMENTAZIONE MIRATA**

Scegliere alimenti specifici per nutrire yin e sangue e che abbiano un effetto sullo shen

YIN E SANGUE: uova, polline, ostriche e mora del gelso

YIN: ribes nero, soia nera, frutto della passione

SANGUE: calamaro, dattero cinese, goji, lichi, mirtillo, longan, rapa rossa

Fa riflettere il fatto che molti degli alimenti precedenti siano alimenti che sono riferiti al sostegno di weiqi (alimenti di terza fascia)

**RICETTE**

**CONCENTRATO DI UVA E GOJI**

Spremere 1500 gr di uva.

Cuocere con 100 gr di acqua 100 gr di bacche di goji, far condensare fino ad ottenere 100 gr di crema. Aggiungete il succo d'uva e continuate a cuocere fino a che si addensa molto infine aggiungete 250 gr di miele = mangiare in una settimana.

**CONGEE DI RISO CON LONGAN E GOJI**

Cuocere a lungo il riso con longan e goji. Mangiare regolarmente.

**DECOTTO DI GRANO CON GOJI**

**DECOTTO DI GRANO CON LONGAN E GIUGGIOLE**

**MANGIARE SPESSO UOVA SODE**

**3. DEFICIT DEL QI DI POLMONE**

AZIONI: tonificare il qi del Polmone con amaranto e cereali, arachidi e mandorle, miele, pesci (sogliola, ombrina), uova di oca. Sapore Acido della frutta, ma cotta e unita a tonici del qi.  
Evitare di eccedere con il sapore piccante

RICETTA per Colazione: amaranto, riso glutinoso o miglio cotto , mandorle, miele, scorza di limone e pezzi di mela.

RICETTA CON LA MELA: Cuocere la mela mondata a fuoco lento in una terrina di terracotta, poi aggiungere miele e imbottigliare.

## **IL RUSSAMENTO - Eliminiamo i tan calore**

### **ALIMENTAZIONE DI SOSTEGNO**

Evitare ciò che alimenta i tan: i cibi riscaldanti e che producono umidità. Quindi evitare farine bianche, dolci e latticini soprattutto stagionati, cibi e cotture riscaldanti, superalcolici, sapore amaro e caldo, sapore acido

### **ALIMENTAZIONE MIRATA**

Usare regolarmente alghe, daikon (e la famiglia che comprende rape e rapanelli), limone succo e scorza, scorze di agrumi, zenzero (limitare la quantità), cardamomo (lavora su Milza).