

### **Il massimo dello yang**

In estate il ciclo dell'anno si trova secondo la filosofia cinese al massimo dello yang. E' un periodo caratterizzato da calore, giornate lunghe e una natura al pieno della sua vitalità. Anche noi esseri umani percepiamo gli effetti energetici dell'estate: grazie al caldo esterno, le nostre energie circolano più facilmente, facendoci sentire svegli e pieni di vitalità. Siamo generalmente più attivi, meno stanchi e meno depressi, abbiamo più voglia di socializzare, di innamorarci, di passare le notti fuori a ballare. Nella medicina cinese l'emozione associata al periodo estivo è la gioia ... come potrebbe non essere così?

### **Rinfrescarsi**

Però l'estate ha anche degli svantaggi per il nostro organismo. Un grosso problema può essere il caldo. Nella medicina cinese il periodo estivo viene associato al sistema funzionale del Cuore perché è questo a soffrire di più il caldo. Nelle giornate afose la pressione bassa costringe molte persone a cercare rifugio in casa, al fresco; si parte per la villeggiatura oppure per il mare. Secondo l'alimentazione energetica è possibile rinfrescarsi anche mangiando le cose giuste. Infatti gli alimenti vengono divisi in tre gruppi secondo la loro cosiddetta "natura termica": il primo, composto dagli alimenti tiepidi o caldi, "riscalda" l'organismo, accelera i suoi ritmi, muove e rafforza il suo yang; il secondo gruppo, formato dagli alimenti classificati come freschi o freddi, è diametralmente opposto al primo, porta l'organismo a raccogliere l'energia, a riposare e rallentare tutti i suoi processi, a essere più yin; gli alimenti del terzo gruppo infine sono neutri rispetto a questi due parametri.

In estate possiamo rinfrescarci e proteggerci dal caldo esterno usando più alimenti freschi ed evitando quelli che riscaldano. Tra i cereali si consigliano il miglio, l'orzo e il grano (integrale!), quindi la soia verde, il latte di soia e il tofu. Hanno natura fresca anche molte verdure tra cui il carciofo, la bietola, gli spinaci, il sedano, lo zucchini, la melanzane e le varie insalate, inoltre mela, fragola, mirtillo e ananas. Per mantenere intatta la natura rinfrescante di frutta e verdura possiamo mangiarne cruda almeno una parte, giacché bollite la loro natura si sposta leggermente verso lo yang. Tra le carni (da consumare generalmente con parsimonia durante l'estate) si consigliano coniglio, anatra e maiale. Durante le giornate più calde e afose possiamo aggiungere alimenti di natura fredda per purificare ulteriormente il calore esterno che invade il nostro corpo: sono l'anguria, il melone, la banana e il limone, il cetriolo e il pomodoro crudo oppure un bel piatto di vongole (attenzione invece con cozze e tutti i crostacei: riscaldano molto).

### **Nutrire i liquidi**

Il qi, l'energia vitale, durante l'inverno si raccoglie all'interno del corpo, in modo da farci disperdere meno calore possibile. Ora, con il caldo, il qi ritorna a fluire in superficie, la pelle è irrorata di sangue, calda e morbida, i pori si aprono e si suda. In questo modo il corpo riesce a liberarsi del troppo calore, contemporaneamente però perde acqua e sali minerali. Ecco perché in estate è importante assicurare un giusto apporto di liquidi, che nella Medicina Cinese fanno parte dello yin. Per nutrire i liquidi sono essenziali tutti gli alimenti freschi e freddi che abbiamo già elencato sopra. Tra i frutti di mare possiamo aggiungere seppia, calamaro e ostrica, che pur essendo di natura neutra, nutrono bene lo yin.

Nell'alimentazione energetica si usano inoltre i sapori dolce e acido per creare liquidi: il sapore dolce nutre i liquidi in modo diretto, mentre il sapore acido, astringente, porta l'organismo a trattenere al suo interno i liquidi senza spreccarli. Laddove i due sapori si incontrano (frutta, yogurt, bevande acidule e zuccherate) abbiamo a che fare con alimenti molto umidificanti.

Infine esistono alimenti che sono umidificanti di per sé: le mandorle per esempio, latte, panna, tutti i formaggi freschi, le olive e il giallo dell'uovo. Essendo alimenti piuttosto pesanti è meglio non eccedere nel loro uso in estate.

### **Povera Milza!**

La digestione secondo la medicina cinese è un processo per il quale c'è bisogno di energia e di calore, del cosiddetto "fuoco digestivo". Più un alimento è freddo e più la Milza, il sistema funzionale principalmente incaricato della digestione, dovrà fornire calore ed energia per poterlo

trasformare. Alimenti freschi, freddi, crudi, umidificanti e pesanti costano alla povera Milza una grande fatica. Se quindi assecondiamo troppo il nostro bisogno estivo di questo tipo di alimenti, la nostra digestione può andare incontro a gravi problemi: accuseremo gonfiore, stanchezza (in particolare dopo pranzo), avremo le feci molli o la diarrea. In seguito a questa digestione “fredda”, nel nostro corpo si potrà creare “Umidità”, ossia sostanze che la Milza indebolita non riesce né a trasformare e quindi a usare per mantenere i tessuti, né ad espellere per liberarsene. Questa Umidità secondo la Medicina Cinese sta alla base di una lunga serie di disturbi e malattie ed è la causa principale dell’obesità.

Per aiutare la digestione bisogna quindi trovare un equilibrio tra l’esigenza di rinfrescarsi e di nutrire i liquidi e la necessità di non sovraccaricare la Milza con alimenti troppo difficili da trasformare. Questo vale in particolar modo per le persone che già hanno segni di un vuoto della Milza (elencati sopra) o di freddo. Combinare ingredienti crudi ed ingredienti bolliti, condire gli alimenti freschi con qualcosa di tiepido o caldo o semplicemente sbollentare velocemente gli alimenti troppo rinfrescanti sono alcune delle possibilità che abbiamo.

### **Sudare**

Quando fa veramente caldo poter sudare diventa l’unico modo in cui il corpo riesce a mantenere bassa la sua temperatura interna. Anche se il corpo dispone di abbondanti liquidi e sali minerali per formare il sudore, possiamo comunque aiutarlo stimolando il qi a dirigersi verso la periferia del corpo e in superficie. Questa funzione, chiamata anche “diaforetica”, nell’alimentazione energetica viene attribuita soprattutto agli alimenti con sapore piccante. Di questo gruppo fanno parte quasi tutte le erbe e spezie, tra le quali molte di natura tiepida o calda. Le erbe e spezie che fanno sudare si più sono il peperoncino e il pepe di natura calda, l’aglio, il coriandolo e lo zenzero fresco di natura tiepida e infine la menta, la salvia, l’origano e la maggiorana di natura fresca. Due altre erbe fortemente diaforetiche sono i fiori di sambuco e l’achillea. Possiamo usare piccole quantità di queste erbe e spezie (anche quelle calde) per aiutare il nostro corpo a sudare: il beneficio che ne avrà lo farà presto dimenticare la vampata iniziale.

### **Ricette**

#### **Acqua d’orzo**

*Bevanda che rinfresca, nutre, purifica e rilassa senza appesantire in alcun modo il lavoro della Milza*

50 g di orzo  
1 litro d’acqua  
succo di limone  
sale  
malto d’orzo (facoltativo)

Riscaldare leggermente l’orzo in una padella senza olio. Quindi calate l’acqua, portate al bollore e lasciate bollire per minimo un’ora. Filtrate il liquido, aggiungete succo di limone, sale e, se volete, del malto. Da bere calda o fredda, diluita o pura. In frigorifero si mantiene per 2-3 giorni.

#### **Lassi salato (India)**

*Quasi uno snack, può accompagnare piatti saporiti*

500 g di yogurt  
¼ litro di acqua molto fredda  
½ cucchiaino di comino romano in polvere  
succo di limone

Mischiate gli ingredienti e guarnite i bicchieri con fette di limone, un pizzico di comino e menta fresca.

### **Macedonia piccante**

*Una ricetta geniale per la piccola fame, il peperoncino mette in moto il qi e fa sudare*

Frutta mista tagliata a pezzi (mela, pera, banana, mango, uva, melone...)  
peperoncino in polvere (attenzione a non esagerare)  
succo di limone  
miele  
un pizzico di sale integrale  
Mischiate gli ingredienti e lasciate riposare per un'oretta.

### **Insalata di pasta**

Pasta (integrale) bollita, condita con poco olio e lasciata raffreddare  
zucchine, carote, pomodori  
mozzarella, tagliata a dadini  
olive nere snocciolate  
aglio tritato finemente  
olio  
succo di limone  
sale

Con una grattugia per verdure sminuzzate le zucchine e le carote. Tagliate a pezzettini piccoli i pomodori. Condite le verdure con aglio, succo di limone, sale e olio e lasciate marinare per qualche ora. Quindi aggiungete la mozzarella, le olive e la pasta fredda.

### **Insalata di ceci**

150g di ceci  
verdura cotta: carote, patate, mais  
verdura cruda: rucola, germogli vari, pomodori  
125 g di yogurt  
olio, aceto balsamico, sale

Lasciate in ammollo i ceci per una notte e quindi fateli bollire per il tempo necessario (ca. 40 minuti). Scolate, lasciate raffreddare e aggiungete le verdure cotte e crude. Condite con una salsa di yogurt, olio, aceto e sale.