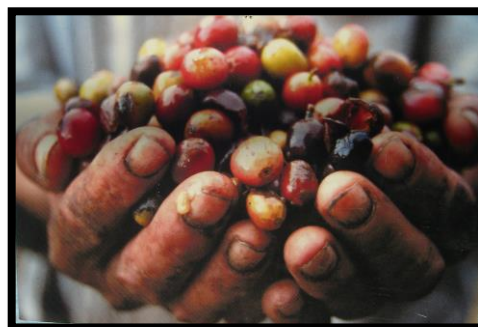
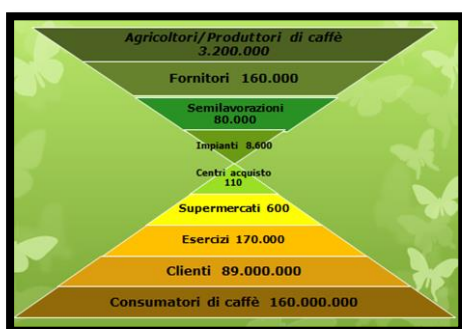

KA FEI – CAFFÈ



Il caffè ha visto la sua origine come bevanda, secondo tradizioni arabe, tra monaci yemeniti intorno all'VIII secolo dell'Egira, vale a dire verso il 1300 dell'era volgare. Tali eremiti, tenuti in concetto di santità, scoprirono per caso le qualità eccitanti delle bacche allorché notarono l'agitazione di alcune capre che pascolando ne avevano mangiate. L'uso che ne fecero inizialmente i monaci era di sostegno durante le veglie mistiche; l'usanza divenne poi comune nelle popolazioni locali e si estese anche oltre i confini del mondo arabo, giungendo in Europa e attraverso le colonie olandesi la coltivazione raggiunse le Indie Orientali e attraverso quelle spagnole il Nuovo Mondo.

La bevanda di caffè tostato in origine era riservata, a causa della sua rarità, alle classi privilegiate della società, mentre oggi è diventata decisamente di uso popolare, per quanto si differenzino ancora molto per qualità le varietà destinate alla grande distribuzione da quelle più di nicchia. Il caffè è una merce tra le più commercializzate al mondo e tra le più discusse sul metodo di sfruttamento del lavoro che vede un andamento a clessidra: circa 3 milioni di produttori, migliaia di imprenditori intermediari, 160 milioni di consumatori. Questo comporta un ovvio problema di tipo etico, ma anche di garanzia di qualità.



Per la maggior parte degli italiani l'appuntamento quotidiano con il caffè è irrinunciabile...molti arrivano a consumarne fino a una decina al giorno. Nella disputa per decidere se il caffè faccia bene o male il punto di vista della **Medicina Cinese** si pone certamente come arbitro neutrale. La ragione risiede nell'approccio che in medicina cinese si ha rispetto agli alimenti: essi sono considerati per le loro qualità intrinseche e giudicati né positivi né negativi. L'ago

della bilancia è spostato dal soggetto consumatore: le qualità degli alimenti si esprimono in modo diverso in soggetti diversi. Semplice ed intuitivo.

Se parliamo di caffè come bevanda estratta passando acqua calda (sia espresso sia fatto con la moka) sui chicchi tostati e macinati allora le caratteristiche delineate in medicina cinese sono una Natura Termica Calda, un sapore Amaro, la capacità di tonificare lo yang in generale e il qi di cuore in particolare con il conseguente effetto di risvegliare la mente, di spingere verso l'attività, eccitare lo shen (aspetto mentale, che in medicina cinese alloggia nel sangue ed è profondamente legato al Cuore come Imperatore dell'organismo). Inoltre va evidenziato che l'accentuato sapore amaro determina la direzione preferenziale impressa all'energia dopo l'assunzione di caffè: favorisce la discesa del qi, quindi favorisce la digestione, promuove l'evacuazione ed espleta effetto diuretico. Già, dove va il qi vanno le sostanze del corpo. Ma questa azione di dirigere l'energia verso il basso è d'aiuto anche nelle dispnee dove il qi di Polmone non riesce a scendere fisiologicamente.

Queste sono le caratteristiche principali che connotano il caffè e le possiamo riassumere così: riscalda efficacemente l'organismo (ricordando che il Calore tende a dirigersi verso l'alto e facilita i movimenti di ascesa del qi) e dirige l'energia verso il basso aiutando il movimento del Polmone e attivando diuresi e peristalsi; la modalità con cui questi due aspetti si manifestano è strettamente legata all'equilibrio energetico del consumatore di caffè ed ovviamente alla quantità di caffè ingerito quotidianamente. Rispetto al movimento di discesa e di ascesa del qi che nel corpo umano sono mediati e gestiti da Stomaco (discesa) e Milza (ascesa), il caffè si pone quindi come coadiuvante di tale scambio energetico.

Valutare a chi sia utile il caffè e a chi sia dannoso è cosa che compete agli operatori di medicina cinese che conoscano i principi della dietetica e della farmacologia.

Possiamo qui fare delle considerazioni generali:

- Temiamo del caffè il potere riscaldante qualora nell'organismo ci sia già un disequilibrio con eccesso di Calore o addirittura con Fuoco. Entriamo in allarme quando tali Calore e Fuoco abbiano intaccato i liquidi. Le sindromi ipertensive sono spesso (non sempre) scatenate da meccanismi di Calore e Fuoco. Gli stati infiammatori di varia natura sono fenomeni in cui il Calore non è equilibrato, comprese le manifestazioni dermatologiche con pustole e arrossamenti (in medicina cinese si tratta di Calore nel sangue) come l'acne giovanile...
- Temiamo il sapore amaro del caffè in caso ci sia un deficit di sangue o di yin che l'aspetto diuretico del caffè può peggiorare e di cui l'aspetto riscaldante del caffè può esaltare gli effetti indotti da Calore (se il deficit è a carico del Fegato la liberazione di yang che provoca per esempio emicranie peggiora con l'assunzione di caffè, se è a carico del Cuore possono accentuarsi palpitazioni e ansia, in menopausa aumentano le caldane, nel diabete si ha peggioramento del deficit di yin quindi aggravamento...).
- Temiamo il sapore amaro del caffè quando sia compromessa l'energia del sistema funzionale di Milza che per sua natura deve innalzarsi per svolgere le

sue funzioni:

- a) trasformazione ed estrazione del qi dagli alimenti (azione danneggiata dal sapore amaro, ma facilitata dalla Natura Termica calda);
- b) sostegno degli organi in sede (un buon qi di Milza scongiura prolapsi uterini, anali, vescicali);
- c) trattenimento del sangue nei vasi

L'abbinamento del caffè con latte e zucchero aggiunge un aspetto di umidificazione che da un lato compensa la perdita dei liquidi dovuta all'attivazione della diuresi, ma dall'altro complica il lavoro di milza. Assolutamente controindicato l'abbinamento con il latte in caso di Calore-Umidità, situazione in cui comunque anche il semplice caffè viene sconsigliato. Le situazioni da Calore-Umidità sono quelle in cui ci sia sovrappeso con odori forti del corpo, calcoli biliari o renali, colesterolemie... tanto per tradurre in linguaggio occidentale le sindromi della medicina cinese.

La sinergia tra le differenti azioni del caffè ne fa un alimento con azioni medicinali, cioè con la capacità di condizionare fortemente l'equilibrio dinamico dell'organismo umano. Nella tradizione araba alcuni medici lo consideravano veleno da usare con attenzione.



CAFFE' VERDE: la natura termica è tiepida.