

... A LIPSIA.....

La Dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese si coniuga con lo straordinario lavoro di cura e sostegno dell'ospedale St. Georg di Lipsia

Dal 22 al 24 marzo 2011 si è realizzato tra Bologna e Lipsia un gemellaggio speciale: Karin Wallnoefer, Lena Tritto e Valeria Tonino di Scuolatao hanno condotto un corso di cucina della durata di tre giorni rivolto ai malati oncologici alla Haus Leben di Lipsia. La Haus Leben (Casa della Vita – link in tedesco http://www.fkh-hubertusburg.de/haus-leben.html?&no_cache=1) è un luogo pensato per malati oncologici in corso di cura e/o già in via di guarigione. Volutamente separata dal reparto ospedaliero che si occupa della malattia, Haus Leben è una proposta per intraprendere un percorso dove la cura di sé e della propria salute sono al primo posto.



Nella cura di sé è compresa naturalmente l'alimentazione e il corso ha condotto i pazienti alla scoperta dell'Alimentazione Energetica secondo MTC che le docenti di Scuolatao e autrici del libro di ricette *Il Tao e l'arte dei fornelli* hanno coniugato con la tradizione mediterranea ed etnica in un'operazione di recupero della saggezza gastronomica di tutto il mondo.

Il nostro gruppo propone ottime soluzioni pratiche alla difficoltà di nutrirsi bene oggi.

Nell'esperienza di collaborazione con la Haus Leben abbiamo utilizzato i principi della MTC per proporre ai pazienti in cura un'alimentazione che potesse sostenerli nelle varie fasi del percorso di malattia (p.es cibi utili in caso di nausea, vomito, inappetenza o in caso di stitichezza e diarrea...) Alla base del nostro lavoro c'è l'integrazione della MTC con i risultati degli studi internazionali sulle malattie oncologiche.

La MTC offre una vasta conoscenza degli effetti che gli alimenti hanno sull'energia e sull'organismo, cosa che permette di adattare alle problematiche individuali i consigli sulle abitudini alimentari.

Nostro riferimento occidentale è stato il *Rapporto del World Cancer Research Fund Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* (Alimenti, nutrizione, attività fisica e prevenzione del cancro: una prospettiva globale)

Cinque anni di lavoro di quasi trecento esperti di tutto il mondo sono sfociati nella pubblicazione, a novembre 2007, di un rapporto di oltre 500 pagine nel quale si fa il punto delle conoscenze attuali sul ruolo di alimentazione e stile di vita nell'insorgenza di tumori. Il rapporto alla luce di migliaia di ricerche, sintetizza in 10 raccomandazioni, 8 per la popolazione generale e 2 per categorie speciali, le indicazioni da seguire per la prevenzione del cancro.

Il rapporto completo può essere scaricato qui

www.dietandcancerreport.org



La sala da pranzo con le frasi scritte sul muro dai pazienti della Haus Leben

.....Linee guida.....

Combinando le linee guida ottenute da ricerche attuali e le conoscenze antiche della Medicina Cinese abbiamo elaborato il modello di un'alimentazione equilibrata, naturale, fattibile e soprattutto gustosa e divertente. L'alimentazione che proponiamo nel corso dei nostri seminari prevede:

- **l'uso di cereali integrali e legumi**, ricchi di carboidrati complessi, e la riduzione drastica di zuccheri semplici e farine bianche o di altri alimenti con un indice glicemico molto alto. Secondo la MTC cereali integrali e legumi tonificano il qi del sistema funzionale Milza e danno un'energia calma e stabile, mentre alimenti con un sapore dolce "eccessivo" indeboliscono la Milza e creano squilibrii.
- **la riduzione degli alimenti di origine animale** a favore di quelli di origine vegetale. Gli alimenti animali, in prima linea carne e latticini, appesantiscono la digestione e favoriscono la formazione di scorie, classificate in MTC come Umidità, Umidità-Calore e Catarri, che sono alla base di molte malattie degenerative. Ciò nonostante si tratta di riconoscere il ruolo positivo per la salute di questi prodotti, se usati nella misura corretta. La nostra proposta quindi non prevede un'alimentazione del tutto vegetariana, ma piuttosto un consumo ridotto e consapevole di carne, pesce, latticini e uova.
- **l'utilizzo consapevole di aromi, erbe e spezie**, poiché tutti hanno ottime proprietà preventive e terapeutiche. Conoscere gli effetti particolari di erbe e spezie permette di rendere ogni pasto un evento curativo oltre che una gioia per il palato.
- **il controllo del peso**, alternativo alle diete drastiche per calare di peso in modo veloce. L'uso di alimenti integrali e per di più di origine vegetale, la rinuncia graduale a zuccheri semplici, *junk foods*, e grassi malsani permettono di controllare o addirittura ridurre il peso in modo facile e spesso spontaneo. La Medicina Cinese inoltre dà molta importanza alla distribuzione giusta dei pasti nella giornata, ossia ad una colazione completa e abbondante e ad una cena parca e leggera.
- **la scelta consapevole di alimenti** capaci di "muovere qi e Sangue", di "purificare Fuoco" e di "dissolvere i tan", tutte azioni conosciute nella dietetica tradizionale cinese e centrali nella prevenzione dei tumori. L'utilità di molti di questi alimenti è stata riconosciuta anche da studi recenti.



.....Alcuni ingredienti: miglio, melanzane, tofu, salvia, scalogni, funghi, zucca e porri.....

Alcuni corsisti al lavoro in cucina



Lavori in cucina



LETTERA DA LIPSIA

"Care colleghe della scuola Tao,

il seminario di cucina che si è tenuto alla Haus Leben Leipzig il 23, 24, e 25 marzo 2011 a Lipsia è stato un vero successo.

I pazienti hanno potuto seguire e imparare molti suggerimenti utili. Abbiamo distribuito un questionario per informarci dell'impatto del corso sulle abitudini alimentari dei partecipanti. Tutti i pazienti hanno

dato una valutazione molto positiva riguardo alla qualità del corso, dell'informazione ricevuta e del gusto dei cibi preparati. La maggioranza dei partecipanti ha modificato il regime alimentare sulla base dei suggerimenti ricevuti.

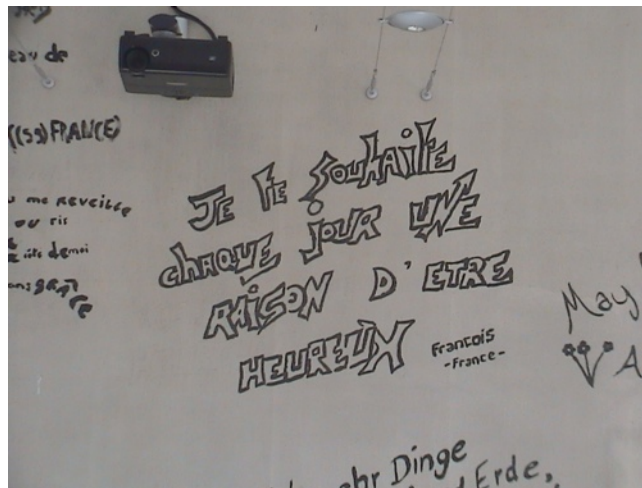
Tutti i partecipanti si auspicano una ripetizione dell'esperienza svolta.

Abbiamo già un folto gruppo di persone desiderose di prenotarsi per il prossimo corso.

Il personale del nostro centro oncologico è rimasto molto impressionato dalla professionalità del team ScuolaTao che ha saputo unire l'amore per la buona cucina con una conoscenza fondata dei cibi salutari da utilizzare e una capacità di trasmettere tutto questo ai partecipanti del corso. Abbiamo soprattutto ammirato la maestria con cui Lena, Valeria e Karin sono riuscite a cucinare fino a otto pietanze per incontro, tutte molto "lecker".

In Attesa del prossimo incontro invio cordiali saluti da Lipsia."

Dr. Mantovani Löffler Luisa



Frase sul muro della sala da pranzo: "Ti auguro ogni giorno una ragione per essere felice"

