

Dal punto di vista della Medicina cinese, l'alimentazione, insieme alla respirazione, sono le due fonti dell'energia acquisita che permette al nostro corpo di svilupparsi e di vivere. Ciò che mangiamo e l'aria che respiriamo entrano dunque intimamente a fare parte di noi stessi. Ciò è confermato, in termini diversi dalla moderna biologia, che c'informa che i nostri tessuti e tutte le sostanze contenute nel nostro corpo sono costruite usando le materie prime contenute negli alimenti che introduciamo e nell'aria che respiriamo.

Se ciò che mangiamo (farmaci inclusi) diventa parte di noi, è logico pensare che, nel medio-lungo periodo, attuando precise scelte alimentari noi possiamo modificare profondamente il nostro organismo. Da questa intuizione nasce la consapevolezza del potere terapeutico della dieta, intesa come un regime programmato di alimentazione.

Anche nell'impiego pratico della dietetica, la Medicina Cinese segue il principio dell'armonia fra uomo e cosmo. La scelta dei cibi per essere di giovamento deve seguire le stagioni, anche perché, studiando la natura e i sapori degli alimenti, scopriamo che ogni stagione ci offre proprio le giuste combinazioni di qualità necessarie per affrontare il suo clima e per preparare le energie del nostro corpo alla stagione che verrà. Allo stesso modo in cui una dieta armoniosa ci mantiene in equilibrio, una scelta appropriata di cibi può correggere uno squilibrio energetico. Anche nelle nostre tradizioni, pur lontane dalle teorie della Medicina Cinese, troviamo questo tipo di indicazioni. Per esempio il "vin brulé", consigliato dai bisnonni in caso di esposizione al freddo e all'umidità: secondo i cinesi è un alimento caldo e piccante, ha quindi una natura e un sapore adatti per fare sudare e per fare così espellere il freddo dal nostro corpo. Il latte col miele per le tossi secche funziona umidificando le vie respiratorie con due alimenti dolci che hanno proprio un tropismo energetico (altra qualità del cibo studiata dalla dietetica cinese) per i polmoni. L'uso del caffè forte per calmare alcuni tipi di cefalea è anch'esso patrimonio della nostra tradizione.

Gli esempi riportati, in realtà, dal punto di vista della Medicina Cinese sarebbero già delle prescrizioni farmacologiche, perché alimenti quali alcol, latte, spezie, caffè sono considerati energeticamente molto potenti e quindi da usarsi solo in presenza di squilibri energetici. Pensiamo quanto spesso noi usiamo questi cibi in eccesso e proviamo ad immaginare gli sconvolgimenti che questo consumo può provocare nei nostri equilibri!

Ma anche i normali alimenti possono influenzare profondamente, anche se lentamente, la nostra salute nel bene e nel male. Le caratteristiche proprie di ogni cibo possono essere utilizzate come tali o modificate adottando i metodi di preparazione adeguati. Nella dietetica cinese sono contemplati moltissimi metodi di preparazione e di cottura, ognuno in grado di apportare raffinati e specifici cambiamenti nel cibo. Facciamo un esempio. Il riso è un alimento neutro e dolce, con un'azione tonica sull'energia. La bollitura rende questo alimento leggermente tiepido, mentre la cottura al vapore ne mantiene la natura neutra. Se vogliamo dare al riso una connotazione più calda, potremo saltarlo in padella con pochissimo olio. Se abbiamo bisogno delle sue virtù toniche accanto ad un maggiore potere riscaldante, potremo aggiungervi della cipolla o del porro (alimenti di natura tiepida) o del peperoncino (alimento di natura calda).

Ecco allora che la dietetica cinese ci offre una vastissima gamma di ricette tradizionali, di rimedi semplici e di piatti medicati. Questi ultimi, di utilizzo squisitamente terapeutico, contemplano l'uso combinato di cibi e di rimedi fitoterapici e comprendono anche un numero notevole di tè e di vini medicati. Le possibilità di adattare la nostra alimentazione ai nostri equilibri energetici sono infinite.

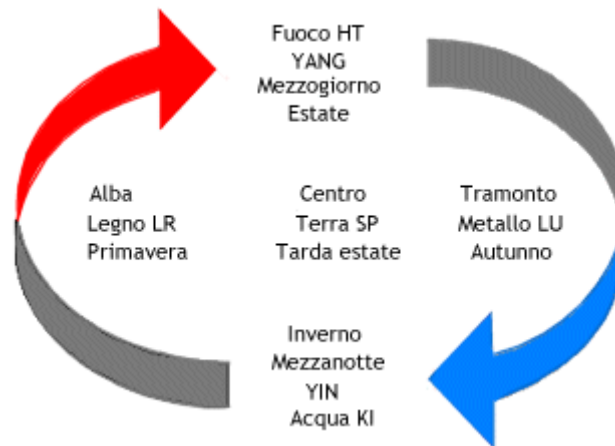
E nella dietetica tradizionale non viene trascurato nessun aspetto di ciò che appartiene alla sfera dell'alimentazione. I cinesi affermano che un cibo, per essere benefico dev'essere bello da vedere e buono da gustare: la presentazione del cibo è altrettanto importante della sua preparazione, anche perché fra le qualità energetiche degli alimenti lo stesso colore gioca un ruolo importante, secondo la teoria dei cinque movimenti. Il modo di consumare i cibi è infine un ulteriore aspetto importante. La tranquillità e la pace interiore, il silenzio o l'armonia dei suoni, la concentrazione sulle qualità di ciò che mangiamo, la masticazione lunga e completa, il lento fluire dei ritmi del pasto, per frugale che sia sono elementi preziosi per assorbire tutte le virtù di una tavola imbandita.

Provate una sola volta a sedervi a tavola con questo spirito, anche solo per mangiare un piatto di spaghetti e sperimenterete un appagamento superiore a quello di un pasto saporito, ma frettoloso.

Per concludere questa breve introduzione alla dietetica tradizionale cinese è bene precisare che pur radicalmente diversa nell'approccio rispetto alla dietetica occidentale, questa branca della plurimillennaria Medicina Tradizionale Cinese mantiene la sua scientificità, perché si rifà agli stessi fondamenti teorici. Inoltre non esiste in sostanza contrasto fra Oriente ed Occidente. Anzi, l'integrazione dell'approccio energetico con quello biofisico può portare ad interessanti "riscoperte" e a ottimi risultati.

La dietetica Cinese studia i cibi non in base a criteri biochimici, ma considerandone le proprietà rilevabili dalla loro interazione con il nostro organismo.

Seguendo le leggi della Medicina Tradizionale, **i Cinesi hanno classificato anche le qualità dei cibi** in base ai criteri di **yin** e **yang** e in base alla teoria confuciana dei **cinque elementi** (o movimenti). I cinque elementi sono categorie che descrivono la dinamica trasformazione dell'energia dallo yin allo yang e dallo yang allo yin e in questo modo si prestano a descrivere i fenomeni del cosmo. **Il Fuoco è considerato il massimo yang**. **L'Acqua è considerata il massimo yin**. Il **Legno** necessita dell'**Acqua** per crescere e produce a sua volta il **Fuoco**, rappresenta quindi la trasformazione dello yin nello yang. Il **Metallo** invece rappresenta la condensazione dell'energia, l'evoluzione dallo yang allo yin. **La Terra è il simbolo dell'equilibrio e della centralità**, rappresenta i movimenti intermedi di equilibrio fra tutte le trasformazioni.



I sapori e gli odori possono essere associati ai cinque movimenti e questa classificazione permette di capire come i diversi cibi possano modificare gli equilibri energetici del nostro organismo e l'equilibrio fra il corpo e la natura.

Il sapore amaro è associato al movimento Fuoco. Il sapore piccante al Metallo, il salato all'Acqua, l'acido/aspro al Legno e il sapore dolce, il più equilibrato, alla Terra. A questi sapori si sono poi aggiunti, in base all'esperienza altri due: il sapore insipido, associato energeticamente al dolce e il sapore astringente, associato all'acido/aspro.

Ognuno di questi sapori ha delle proprietà energetiche specifiche in base alle quali può anche essere classificato in yin e yang. Così **dolce, insipido e piccante sono sapori ad azione yang** (l'assunzione di cibi con questi sapori fa sudare o urinare e così fa espellere i liquidi verso l'esterno), mentre **acido/aspro, astringente, salato e amaro sono ad azione yin** (sono sapori che fanno trattenere i liquidi e li condensano, con un movimento verso l'interno e il basso).

Per gli orientali il "sapore" di un alimento non è solo la sensazione gustativa, ma contiene anche una parte più sottile, energetica, che varia a seconda dei diversi cibi.

Nell'arco di sperimentazioni millenarie, i medici cinesi hanno individuato tutti i cibi corrispondenti ai cinque sapori fondamentali, i quali a loro volta sono riferibili ai cinque elementi e, dunque, agli organi ad essi corrispondenti:

- sapore agro-acido (fegato e cistifellea);
- sapore amaro (cuore e intestino tenue);
- sapore dolce (stomaco e milza);
- sapore piccante (polmoni e intestino colon);
- sapore salato (reni e vescica).

Poiché gli organi sono accoppiati come yin e yang, vi saranno sapori yin e yang che apparterranno loro rispettivamente, e cioè, per esempio, vi saranno alimenti di sapore salato yin che corrispondono ai reni e alimenti di sapore salato yang che corrispondono alla vescica (fegato, cuore, milza, polmoni e reni sono yin, cistifellea, intestino tenue, stomaco intestino colon e vescica sono yang), e così via.

Vediamo un breve elenco di corrispondenze tra sapori - yin e yang - organi e alimenti.

- **Sapore agro - acido - yin - fegato:** limone, pomodoro, fragola, basilico, cavallo, pera, arancia, pompelmo, uva, grano.
- **Sapore agro - acido - yang - cistifellea:** fagiano, maiale, pollo, mandarino, albicocca, pesca, prugna, biancospino, olive, formaggio.
- **Sapore amaro - yin - cuore:** lattuga, rabarbaro, soia, tè, fegato di coniglio, bardana, rapa, ruta, verbena, cavolo, fegato di manzo, miglio.
- **Sapore amaro - yang - intestino tenue:** asparago, mandorla, buccia di arancia e di mandarino, tè, fegato di maiale, valeriana.
- **Sapore dolce - yin - milza:** melanzana, canna da zucchero, barbabietola, funghi, bambù, fagiolini, orzo, zucca, cetriolo, spinaci, banana, melone, mela, crescione, sedano.
- **Sapore dolce - yang - stomaco:** ciliegia, castagna, dattero, trota, gamberetti, anguilla, uovo di gallina, pesce persico, carpa, fico, sesamo, arachide, zucchero bianco, zafferano.
- **Sapore piccante - yin - polmone:** cavallo, maiale, coniglio, lepre, menta, origano, carota, ravanella, rapa.
- **Sapore piccante - yang - intestino colon:** aglio, porro, finocchio, cervello di manzo, tabacco, capriolo, salvia, prezzemolo, peperoncino, zenzero, scalogno, mostarda.
- **Sapore salato - yin - rene:** sale, avena, polipo, coniglio, ostrica, lumaca, anatra, alghe.
- **Sapore salato - yang - vescica:** riccio di mare, gamberetti, piccione, prosciutto, cinghiale, formaggio fermentato, uova di pesce, ceci, piselli.

Cause alimentari di malattia

Per i cinesi ogni abuso o eccesso alimentare può causare malattia. Vediamo una per una le diverse possibilità legate ai cinque sapori.

- **Eccesso di sapore agro - acido:** può portare a un carico eccessivo di energia al fegato, provocando collera e contratture muscolari. Inoltre interferisce con l'energia: dello stomaco, causando gastrite e crampi; del polmone, rendendo la pelle priva di vitalità e dunque facilmente rugosa; dell'intestino colon, causando stitichezza. Anche il rene può essere danneggiato (energeticamente), con conseguente tendenza all'ansietà e all'instabilità psichica.
- **Eccesso di sapore amaro:** soprattutto chi fuma corre rischi da questo punto di vista, poiché il tabacco viene considerato di sapore amaro. Da un punto di vista cardiaco vi è accelerazione dei battiti, mentre a livello dello stomaco vi saranno mancanza di appetito e difficoltà digestive. Per quanto riguarda il polmone si verifica una sorta di paralisi energetica, con facilità a bronchiti ed enfisema. Nella loggia energetica renale, l'eccesso si manifesta con diminuzione della libido, disturbi mestruali, diminuzione dell'attenzione e della volontà, possibile sterilità. Inoltre, la diminuzione dell'acuità visiva e la fragilità delle unghie sono l'espressione del danno energetico alla cistifellea e al fegato.
- **Eccesso di sapore dolce:** nell'energia dello stomaco causa gastrite; in quella polmonare, problemi cutanei anche infettivi; nella loggia renale, impotenza sessuale, ipertensione e problemi ossei; nell'energia

epatica vi potranno essere glaucoma, cataratta, debolezza muscolare, diminuzione della vista; in quella cardiaca, ipertensione arteriosa e, in casi gravi, scompenso cardiocircolatorio.

- **Eccesso di sapore piccante:** a livello polmonare e dell'intestino colon si potranno rilevare facilità alle infezioni, emorroidi, emorragie cutanee a livello delle mucose (gengive, per esempio). Per quanto riguarda il rene, diminuzione della libido, amenorrea, edemi (gonfiori) alle caviglie, confusione mentale sono tutte possibili conseguenze. Nella loggia epatica l'eccesso di sapore piccante può causare crampi muscolari, fegato ingrossato, leggeri tremori alle mani. Gastrite, guance rosse e anemia caratterizzano invece il probabile danno all'energia dello stomaco e del cuore.

- **Eccesso di sapore salato:** nell'energia renale si generano ronzii alle orecchie, aumento delle urine, cefalee della nuca. In quella epatica potranno insorgere crampi, disturbi del campo visivo, debolezza muscolare, vertigini, formicolii alle dita, diminuzione della vista. Nell'energia del cuore e del polmone potranno verificarsi difficoltà respiratorie e tachicardia durante gli sforzi.

Alcune regole terapeutiche

Forniamo qui alcune indicazioni di massima per intervenire con i sapori in senso terapeutico.

1. Nelle malattie muscolari è consigliabile diminuire il sapore agro - acido ed ingerire più sapori piccanti. Così nei sintomi dati da eccesso di sapore agro - acido.
2. Il sapore agro - acido tonifica il polmone quando si trova in vuoto energetico.
3. Nelle malattie delle ossa è meglio non assumere alimenti di sapore amaro ed ingerire sostanze salate. Nei sintomi dati da eccesso di sapore salato è opportuno aumentare il sapore dolce.
4. Negli eccessi di sapore dolce si consiglia di aumentare il sapore agro - acido.
5. Il sapore salato tonifica il cuore.
6. In caso di disturbi cutanei è bene aumentare il sapore amaro e diminuire il piccante.
7. Nel caso di eccesso di sapore amaro si consiglia di aumentare il salato.
8. Per tonificare il rene conviene aumentare il sapore amaro.

Queste sono solo alcune delle numerose possibilità di intervento terapeutico attraverso la dietetica dei "sapori".

Alimenti yin

I principali alimenti yin sono: mais, orzo, avena, melanzana, pomodoro, patata, cetriolo, asparago, piselli, funghi, cavolo, ostriche, cozze, trota, polipo, anguilla, limone, banana, pera, uva, miele, caffè, cioccolato, birra, acqua minerale, rana, cavallo, pollo, yogurt, burro, alloro, aglio ecc.

Alimenti yang

I principali alimenti yang sono: riso, grano, lattuga, insalata belga, ceci, ravanello, cipolla, prezzemolo, crescione, carota, sogliola, tonno, salmone, gamberetti, sardina, acciuga, caviale, mandorle, olive, nocciole, fragole, castagne, mela, olio d'oliva, cicoria, tè, tacchino, uova, fagiano, latte, gorgonzola, gruviera, cannella, basilico, timo, rosmarino, salvia ecc.

	energia	sapore	azione terapeutica
CEREALI			
RISO	neutro	dolce	riequilibrante
MAIS	yin	dolce	tonificante, digestivo
FRUMENTO	yang	dolce	tonificante
ORZO	yin	dolce	calmante, tonificante
VERDURE			
ASPARAGI	yin	amaro	diuretica, depurativa
CAROTE	yin	dolce	antisettica, sedativa
CARCIOFI	yin	amaro	colagoga
CETRIOLI	iperyin	amaro	rinfrescante, diuretica
CIPOLLE	yang	piccante	antisettica
FINOCCHI	yang	piccante	diuretico, tonificante
LATTUGA	neutra	amaro	rinfrescante
MELANZANE	yin	piccante	lassativo, stimolante
POMODORI	yin	acido	rinfrescante
FRUTTA			
ARANCIA	yang	acido	tonificante
ANGURIA	iperyin	dolce	rinfrescante, diuretica
BANANA	iperyin	dolce	regolatrice intestino
CILIEGIE	yang	dolce	dolori reumatici
MELA	yin	dolce	digestiva
PERA	iperyin	dolce	espettorante, calmante
PESCA	yin	dolce	circolazione, mestruazioni
POMPELMO	yin	acido	intestino, stomaco
PESCI			
GAMBERI	yang	salato	astenia sessuale
COZZE	yin	salato	astenia, insonnia
SOGLIOLA, ORATA	neutro	neutro	riequilibranti
SARDINE, ALICI	yang	salato	tonificanti
CARNE			
MANZO	yang	dolce	tonica
AGNELLO	iperyang	amaro	tonica
CAVALLO	iper	amaro	ossa e tendini
MAIALE	yin	salato	ricostituente
CONIGLIO	neutro	dolce	aiuta il fegato
POLLO	yang	acido	combatte l'artrosi

La soia



La soia è uno dei cibi con la più alta concentrazione di **isoflavoni**, **fitoestrogeni** che **regolano naturalmente la produzione ormonale corporea**. Questo effetto equilibratore è particolarmente utile per le donne che desiderano sia assicurarsi un corretto e regolare **equilibrio ormonale** sia un **naturale aumento del seno**, poiché gli isoflavoni della soia stimolano naturalmente la produzione di estrogeni 'buoni' che si legano alle cellule dei recettori della ghiandola mammaria contribuendo così allo **sviluppo sano del seno**. Gli isoflavoni della soia bloccano anche la ricezione di estrogeni pericolosi e cancerogeni di origine chimica, aiutando così a **proteggere il seno** (e il corpo in generale) dai rischi di tumori. Ci sono numerosi studi clinici sugli effetti di **prevenzione del cancro** degli isoflavoni della soia.

La soia è quindi un cibo straordinario e un ottimo integratore che dovrebbe essere incluso nella nostra dieta quotidiana.

Altre caratteristiche e proprietà:

La soia è un alimento di grande valore che sta ottenendo sempre più successo nell'alimentazione non solo dei vegetariani ma di tutte le persone che tengono alla loro salute. Sono anche in commercio molti integratori a base di soia.

La soia ha sapore simile ai **fagioli** e può essere consumata proprio come un **legume**. Dalla soia si ricavano anche numerosi prodotti alimentari presenti sempre più massicciamente sul mercato non solo nei negozi specializzati ma anche nei supermercati: l'**olio di soia**, la **farina di soia**, la **salsa di soia** (ottimo condimento molto usato nella cucina cinese al posto del sale), **latte di soia**, **gelato di soia**, **tofu** (un formaggio a base di soia), hamburger e salsicce di soia sostitutivi della carne per i vegetariani. La soia infatti è composta al **44% da proteine**, molto più che le lenticchie o altri legumi.

Dalla soia si estrae una sostanza eccezionale per la salute: la **lecitina**, un emulsionante naturale che mantiene in sospensione il colesterolo presente nel sangue impedendo che si depositi sulle pareti delle arterie. E' ottima per **abbassare il colesterolo alto**. I depositi di colesterolo sono la principale fonte di malattie cardiovascolari. La lecitina di soia entra anche nella struttura delle pareti cellulari apportando due tra i maggiori **antiossidanti**: la **vitamina A** ed il **fosforo**.

I **fitoestrogeni** contenuti nella soia possono proteggere efficacemente gli uomini dal carcinoma della prostata e le donne dalle malattie legate alla produzione di estrogeni quali il carcinoma della mammella, l'endometriosi, la mastopatia fibrocistica (cioè la malattia fibrocistica del seno), i fibromi dell'utero ed i disturbi della menopausa. La bassa percentuale di queste patologie tra le donne giapponesi potrebbe essere dovuta al loro forte consumo di cibi a base di soia, specialmente di tofu. In effetti, le donne asiatiche non hanno neppure un termine nelle loro lingue per le "vampate di calore" - non sanno proprio cosa siano!

La presenza di isoflavoni rende la soia quindi un ottimo aiuto per i problemi della **menopausa**. Gli isoflavoni della soia agiscono come tutti gli estrogeni riequilibrando sia condizioni di eccesso di estrogeni (come la sindrome premestruale) sia di carenza di estrogeni (come appunto la menopausa), riportando gli ormoni a livelli corretti.

Così alleviano i sintomi della menopausa come le vampate di calore. E costituiscono quindi un'ottima alternativa agli ormoni di sintesi spesso usati per combattere appunto i problemi della menopausa ma con effetti collaterali spiacevoli che invece sono del tutto assenti nei fitoestrogeni.

Attualmente si sta appunto indagando su due fitoestrogeni della soia più conosciuti: il **genistein** ed il **daidzein**, per la loro capacità di regolare gli squilibri ormonali.

I **cinesi** che hanno un **consumo regolare di fagioli di soia e/o tofu** hanno solo un'incidenza del **50%** di cancro allo stomaco, al colon, al seno e al polmone in confronto a quei cinesi che consumano raramente la soia o i prodotti di soia. I fagioli di soia contengono livelli piuttosto alti di vari composti con provata attività **anticancro**, compreso un alto livello di **isoflavoni**, come il **genistein**. Questi isoflavoni hanno dimostrato di **inibire la crescita di cellule umane di cancro al seno e al polmone**. In aggiunta, un uso regolare delle proteine della soia (fagioli di soia, tofu, bevande di soia, ecc.) può abbassare il colesterolo nel sangue e i livelli di trigliceridi dal 10 al 15 per cento., soprattutto in persone con livelli elevati di lipidi.

Mangiare i fagioli di soia per combattere il cancro.

Per molti di noi le uniche volte che la soia entrava nelle nostre diete era quando usavamo condimenti da insalate fatti con olio di soia. Sempre più gente mangia i fagioli di soia venendo a conoscenza dei **molti benefici di questo legume**. I fagioli di soia sono ricchi di ormoni **fitoestrogeni** vegetali chiamati **isoflavoni**. Questi isoflavoni sono **simili nella loro struttura agli estrogeni nel corpo umano** e quindi aggiungere la soia alla nostra dieta può essere un modo di aumentare i livelli di estrogeni. Questo almeno è il ragionamento dietro l'interesse per la soia da parte di donne vicine alla **menopausa**. L'osservazione che i giapponesi e i cinesi hanno incidenze più basse di cancro al seno, al colon e alla prostata ha portato i ricercatori a investigare altri componenti della soia che possono essere benefici alla salute. In un articolo pubblicato recentemente nel Journal del **National Cancer Institute (Istituto Nazionale per il Cancro)** uno

studio di laboratorio ha indicato un composto chiamato **genistein** come un possibile **agente anticancro nella soia**. Il genistein sembra influire sul metabolismo delle cellule del cancro indebolendo le loro difese contro medicine e trattamenti anticancro come la chemioterapia e la radioterapia. Le cellule del cancro hanno sviluppato sistemi di enzimi per produrre proteine protettive che permettono al cancro di resistere ai trattamenti. Il genistein sembra in grado di interferire con la produzione di queste proteine protettive, riducendo così l'abilità delle cellule del cancro di sopravvivere e crescere. Quindi potrebbe esserci più di una ragione per aumentare la quantità di soia nella nostra dieta. E' la parte proteica che contiene il genistein; aggiungere più olio di soia all'insalata non è abbastanza.

La soia aumenta la produzione dell'ormone deidroepiandrosterone (DHEA), il DHEA è necessario per la crescita e lo sviluppo di tutti i tessuti e i tessuti adulti richiedono il DHEA per un corretto mantenimento. Una ipotesi subordinata a questo è che **la stabilità delle cellule dipende dal DHEA**. Ciò ha prodotto la mia spiegazione del **cancro come un risultato della riduzione di DHEA**. Cioè, la riduzione di DHEA può scatenare l'attivazione di oncogeni (geni del cancro). Il DHEA inizia a decrescere dopo i 20-25 anni, raggiungendo livelli molto bassi nell'età anziana. L'ipotesi è che questa è la ragione per cui l'incidenza di cancro aumenta con l'età. Livelli misurabili di DHEA sono ridotti nelle donne con cancro al seno, e questa riduzione avviene circa nove anni prima della diagnosi. Una serie di studi dimostra che **il trattamento con DHEA fornisce un effetto protettivo contro il cancro al seno**. Cioè, alzando il DHEA si riduce l'incidenza di cancro al seno. Una citazione riporta anche gli effetti benefici del DHEA in altre aree importanti alle donne anziane. "Questi dati mostrano che il DHEA ha un'azione stimolante sulla massa ossea e un effetto inibente sui trigliceridi, oltre ad avere un effetto protettivo sullo sviluppo di carcinoma mammario indotto da DMBA nei topi. Tali dati suggeriscono che oltre a ridurre il rischio di cancro al seno, la terapia di sostituzione del DHEA può anche avere effetti benefici sul metabolismo dei lipidi nelle donne che ricevono questa terapia.

Effetti cardioprotettivi. Sono stati confrontati i fitoestrogeni della soia e estrogeni equini coniugati somministrati a scimmie in postmenopausa chirurgica con i loro effetti sulle concentrazioni di lipoproteine del plasma. I fitoestrogeni della soia aumentavano il colesterolo HDL e Apo A1 più che gli estrogeni equini coniugati, e il colesterolo LDL era diminuito maggiormente dai fitoestrogeni della soia. Gli estrogeni equini coniugati, ma non i fitoestrogeni della soia, producevano ipertrigliceridemia. Dati sull'arteriosclerosi di scimmie femmine in postmenopausa sono incompleti ma sia i fitoestrogeni che gli estrogeni equini coniugati inibiscono la progressione dell'arteriosclerosi. I fitoestrogeni della soia, come l'estradiolo, permettono alle arterie coronarie di dilatarsi in risposta alla acetilcolina.

Effetti sul seno e sull'endometrio. Sono stati confrontati gli effetti dei fitoestrogeni della soia e degli estrogeni equini coniugati sul seno e l'utero di scimmie in post-menopausa. I fitoestrogeni della soia non sono agonisti estrogeni né per il seno per l'endometrio. Inoltre, sono antagonisti estrogeni per questi organi, prevenendo i soliti cambiamenti proliferativi indotti dall'estradiolo.

Effetti sul cervello. L'effetto dei fitoestrogeni della soia sui biomarcatori cerebrali della capacità cognitiva (fattore neurotrofico cerebrale e produzione di acetilcolina) sono paragonabili a quelli dell'estradiolo.

Le Categorie alimentari

Sia anticamente che al giorno d'oggi gli alimenti vengono classificati per la loro provenienza, per le loro funzioni e per le loro caratteristiche.

Possiamo dapprima classificare gli alimenti a seconda della loro costituzione e provenienza per cui avremo :

- **Cereali**
- **Verdure**
- **Carni**
- **Pesce**
- **Frutta**
- **Spezie**

Cereali

Sono piante appartenenti alla famiglia delle Graminacee che vengono considerate, dal punto di vista nutrizionale, in maniera ambigua. I seguaci della Macrobiotica li considerano fondamentali per il sostentamento vitale mentre i nutrizionisti chimici li considerano, in parte, dannosi. La Dietetica cinese considera i cereali come una ottima fonte alimentare e quale esempio vi è il riso, onnipresente cibo quotidiano in tutta la Cina. Usualmente si consumano:

- Avena
- Frumento o Grano
- Grano saraceno
- Mais
- Miglio
- Orzo
- Riso
- Segale

Con i cereali si possono preparare molte ricche pietanze e nella dieta quotidiana dovrebbero trovare una collocazione preminente soprattutto nelle prime fasi della giornata. Si possono preparare :

- Zuppe
- Contorni
- Dolci

Si addicono ad ogni periodo dell'anno e raramente sono controindicati. I cereali integrali sono i migliori dal punto di vista nutrizionale tuttavia sono di complessa digestione e preparazione. Ritengo che i cereali, più che essere un alimento principale, siano degli ottimi veicolanti di altri alimenti con funzioni più mirate. Si potrebbero considerare come armonizzanti, energetici, veicolanti in grado di mitigare caratteristiche estreme di altri alimenti e fornire una considerevole quota energetica sinergizzando con suddetti alimenti.

Verdure.

Si racchiudono sotto questa voce tutti i vegetali a foglia, le radici, i tuberi, i funghi e le alghe. Con questi vegetali si possono ottenere preparazioni crude o cotte. Le classiche preparazioni vegetali crude sono le insalate che in cinese si chiamano Sheng Cai e che vengono consumate con particolare frequenza durante le stagioni calde ed in estate per via della loro freschezza e facilità di preparazione. In questo senso sono assai indicate giacchè provvedono a fornire un consistente quantitativo di liquidi mantenendo sotto controllo la temperatura corporea.

Per usanza popolare non vengono mai preparate delle insalate con un solo ingrediente ma si possono ritrovare molti, troppi, ingredienti.

Idealmente due o tre componenti sono sufficienti per preparare delle gustose pietanze vegetali crude e sarebbe opportuno racchiudere nella ricetta almeno 3 o 4 dei Sapori che conosciamo. Si potranno così preparare delle insalate a prevalenza YIN (Amaro + Salato + Dolce), insalate YIN (Amaro + Acido + Salato) e insalate a prevalenza YANG (Amaro + Dolce + Piccante).

Una ricetta per una insalata a prevalenza YIN può essere la seguente :

- Lattuga (Amaro) + - Cetriolo (Dolce) + - Sale (Salato) + - Aceto (Acido) + - Olio (Dolce e Acido)
Mentre la Lattuga sarà l'ingrediente principale il Cetriolo sarà introdotto in quantità minore e gli altri ingredienti completeranno la ricetta.

Una insalata YIN può essere composta da :

- Cicoria (Amaro) + - Radicchio (Amaro) + - Alghe (Salato) + - Aceto (Acido) + - Sale (Salato) + - Olio (Dolce e Acido)

Cicoria e radicchio saranno introdotti in quantità maggiori rispetto alle Alghe (varietà Wakame) mentre gli altri componenti completeranno la ricetta.

Una insalata a prevalenza YANG sarà costituita da :

- Pomodoro (Dolce e Acido) + - Cipolla (Piccante) + - Funghi (Dolce) + - Lattuga (Amaro) + - Olio (Dolce e Acido) + - Sale (Salato)

La prevalenza quantitativa sarà a carico di Pomodoro, Funghi e Cipolla date le loro caratteristiche YANG. Nelle insalate può essere aggiunto il Pepe a patto che ne venga fatto un uso modestissimo e riguardo all' Aceto è bene che venga utilizzato quello di Mele di sapore più delicato e, per gli amanti del controllo calorico, con meno calorie.

Molto interessante è l'insalata dei 5 Sapori composta da :

- Lattuga o Cicoria o Radicchio (Amari) + - Pomodoro (Dolce e Acido) + - Finocchio o Cipolla o Rucola (Piccanti) + - Sale (Salato) + - Olio e Aceto

Gli ingredienti saranno introdotti in quantità pressochè uguali ad eccezione dei condimenti. Questa è una ricetta equilibrata e riequilibrante che favorisce il ripristino dei liquidi senza indurre un eccessivo

raffreddamento e può essere preparata quale contorno a cibi eccessivamente Caldi o carnei. Le ricette fornite nelle righe precedenti possono naturalmente essere passibili di svariate modifiche o aggiunte sia per ciò che riguarda gli ingredienti che per la loro quantità. Ricordo che il consumo prolungato di verdura cruda porta ad un raffreddamento eccessivo dello Stomaco ed un rallentamento dei processi digestivi ed è pertanto utile alternare a queste delle verdure cotte e consumate calde. Idealmente tutte le verdure potrebbero essere cotte anche se alcune di esse vengono preferite crude quasi sempre come il cetriolo, la lattuga o il ravanello.

I metodi per cuocere le verdure sono fondamentalmente quattro :

- a fuoco diretto
- in acqua
- al vapore
- fritte

Nella cottura a fuoco diretto si mira a tostare l'alimento ed il vegetale diventa più asciutto e saporito. La cottura in acqua è utilizzata per rendere commestibili alcune verdure (quelle cioè che possiedono una considerevole componente dura) o per ottenere il brodo di cottura che verrà poi utilizzato in altri modi. La cottura al vapore mira a cuocere il vegetale senza che si disidrati o che perda le sue caratteristiche nel brodo di cottura. Col metodo di cottura a fiamma diretta molti principi terapeutici si condensano od evaporano mentre il vegetale cotto al vapore rimane pressochè inalterato nella sua struttura e nelle sue componenti energetico-nutrizionali fatto salvo un aumento della sua polarità YIN. Nella cottura in acqua i principi nutritivi vengono estratti dall'alimento con la forza dell'acqua bollente che li veicola all'esterno del vegetale. Il brodo di cottura mette a disposizione il maggior quantitativo di principi attivi del vegetale e nei pazienti con difficoltà digestive ciò rappresenta una facilitazione alla terapia dietologica. Al termine il vegetale bollito è paragonabile ad una scatola vuota il cui contenuto è uscito.

La cottura in acqua viene sfruttata nella Dietetica cinese per la preparazione delle Zuppe o Minestre Nongcaitang. Con esse si possono ottenere importantissimi effetti terapeutici.

La frittura presuppone che l'alimento venga cotto immerso all'interno di sostanze grasse come gli oli o lo strutto o il lardo che determinano, nell'alimento un aumento della quota YIN.

Per poter preparare delle ottime zuppe occorre rispettare qualche regola :

1. Le zuppe vanno preparate consensualmente ai cicli stagionali per cui in estate si utilizzeranno alimenti di Natura Fresca o Fredda e di Sapore Amaro, Piccante e Acido. Nei mesi invernali si prepareranno minestre con cibi Neutri o Tiepidi e di Sapore Dolce e Piccante e così via.
2. Le zuppe sono maggiormente valide se preparate con alimenti del luogo nel quale verranno consumate.
3. Le zuppe vanno preparate con un numero di ingredienti non eccessivo, idealmente 2 o 4.
4. Le zuppe sono preparate in recipienti non metallici poichè il metallo durante le fasi di cottura cede alcune molecole che vanno ad alterare la costituzione della zuppa. Sono consigliati recipienti di terracotta, vetro o ceramica.
5. Le zuppe si consumano calde ma non roventi o appena tiepide. In ognuno di questi casi si arreca danno allo Stomaco.
6. Generalmente le zuppe a scopo dietoterapico si consumano in quantitativo limitato almeno per le prime assunzioni per evitare di affaticare l'intestino. La quantità andrà via via aumentando col passare del tempo. Molto importante è considerare l'alimento veicolante che, come accennato nella parte riguardante i cereali, è costituito proprio da un cereale il più comune dei quali è il Riso. Può essere proficuamente utilizzato l'Orzo o il Miglio o il Mais. Generalmente il veicolante viene cotto assieme agli alimenti mirati, tuttavia vanno cotti in anticipo radici, tuberi e legumi poichè sono alimenti con un forte contenuto di fibre connettive dure.

Le zuppe possono essere preparate per ottenere :

- la tonificazione del QI e del Sangue
- la tonificazione dello YIN
- la tonificazione dello YANG
- la disintossicazione e l'aumento della diuresi Ricette tonificanti QI e Sangue Esse mirano ad ottenere un miglioramento delle condizioni di deficit di energia e di sangue che provocano un corteo di sintomi il principale dei quali è l'astenia che denuncia il deficitario afflusso delle due forme di energia ai muscoli e agli arti.

Carne

Il comportamento delle società occidentali nei confronti della carne è, quanto meno, ambiguo. Si sono potute vedere intere popolazioni fare della carne il proprio alimento principale per lungo tempo poi queste stesse popolazioni, a seguito di sconsiderati studi statistici sulle cause di malattia, additano la carne come alimento fonte di tremende malattie e quindi da rifiutare in ogni sua forma negando qualsiasi nota positiva. Oltre ad

essere illogico e ingiusto è anche antieconomico giacchè per lungo tempo la produzione di carne ha impegnato ingenti capitali fornendo lavoro a migliaia di persone e ridurla drasticamente o cessarla potrebbe avere importanti ripercussioni negative.

La carne è un alimento molto YANG e di questo fatto occorre tenere il dovuto conto sia come fattore terapeutico che come agente patogenetico. Infatti nei deficit di QI e/o YANG la carne risulta un alimento fondamentale mentre nelle patologie determinate da Calore/Umidità la stessa rappresenta un potente veleno.

Poichè apporta un notevole quantitativo energetico, la carne è indicata :

- quale potente tonificatore del QI;
- quale forte apportatore di proteine;
- quale valido tonificatore del Sangue;

La carne, tuttavia, è molto umida, di Natura spesso Tiepida e di Sapore Dolce ed è, pertanto, controindicata o quantomeno da consumare limitatamente :

- negli eccessi di YANG;
- nei deficit di YIN con forte componente di Calore;
- nelle stasi di Umidità ;

Questo alimento mai deve essere consumato crudo o poco cotto anche se il suo sapore è maggiormente gradevole. Dovrebbe essere evitato il consumo di carni estrogenate o di animali non allevati correttamente o innaturalmente, il consumo di pollame industriale, di carne stagionata o con tracce di muffa o necrosi e della carne frollata.

Gli insaccati ad eccezione del Prosciutto sia cotto che crudo, sarebbe meglio evitarli poichè sono eccessivamente YANG fino al punto di essere tossici.

La carne può essere cotta :

- a fuoco diretto o indiretto (grigliate e arrosti)
- in acqua o al vapore (Stufati, Umidi)

Nel primo caso il metodo è molto utilizzato nelle popolazioni ad elevato tenore tecnologico sia per la praticità nella preparazione sia perchè l'alimento riceve una forte caratterizzazione YANG con intensificazione del Sapore. Questo tipo di cottura determina una forte disidratazione ed in un certo senso ciò rappresenta un vantaggio poichè si impoverisce l'alimento di una eccessiva parte umida a patto che non si provochi la carbonizzazione o la completa disidratazione. L'intensificazione delle caratteristiche YANG tende però a ledere lo Stomaco (surriscaldamento e disidratazione) e tonifica eccessivamente il Cuore (odore bruciato e Sapore Amaro).

Se durante la cottura a fiamma diretta viene interposto un contenitore, questo mitiga gli effetti appena elencati. La cottura a fuoco diretto in contenitori deve avvenire in recipienti che non siano metallici ma preferibilmente di ceramica o vetro pirex.

Questo tipo di cottura va preferito al precedente poichè non si raggiunge mai la carbonizzazione della carne né la sua esasperata disidratazione, anzi l'alimento cuoce nei suoi stessi liquidi intensificando l'apporto di Sapori e nutrienti.

E' possibile inoltre aggiungere alla carne dei condimenti in modo che la ricetta divenga maggiormente complessa e dietologicamente più completa. I condimenti che possono essere aggiunti sono assai numerosi ed idealmente andrebbero aggiunti con una certa logica e senza aggiungerne in numero eccessivo. Ad esempio alla carne di Maiale che è di Natura leggermente Fresca possono essere aggiunte delle spezie di Natura Tiepida o Calda mentre alla carne di Agnello, di Natura Tiepida potranno essere aggiunte spezie di Natura Neutra o Tiepida.

La carne cotta in acqua riceve una ulteriore umidificazione e risulta di difficile digeribilità giacchè fiacca le funzioni spleniche che vengono appunto invalidate dall'eccessiva umidità. Va aggiunto anche che il residuo solido della carne è poverissimo dei nutrienti propri della carne poichè il processo di bollitura li ha veicolati nell'acqua di cottura, pertanto è consigliabile consumare tale brodo per assumere le caratteristiche dell'alimento e sfruttare il residuo solido come saziante.

Il vantaggio derivante dalla cottura in acqua della carne è quello di potere aggiungere ad essa delle verdure e dei condimenti per la preparazione dei brodi e delle zuppe tanto cari alla Dietetica cinese. La carne cotta al vapore riceve minori alterazioni strutturali di quelle che subirebbe in seguito ai metodi di cottura appena descritti ed in più la sua quota YIN verrebbe sensibilmente diminuita a favore di quella YANG. Tuttavia la cottura a vapore limita l'aggiunta dei condimenti a meno di aggiungerli all'interno della porzione di carne da sottoporre alla cottura al vapore.

Con la carne si possono preparare molte minestre o zuppe che possono ottenere le seguenti funzioni:

- Tonificazione del QI e del Sangue
- Tonificazione dello YIN
- Tonificazione dello YANG

Pesce

L'alimentazione a base di prodotti ittici è largamente diffusa e nelle popolazioni rivierasche il pesce entra a far parte dell'alimentazione quotidiana e ogni abitudine alimentare gravita attorno alla produzione ittica. Il pesce può essere d'acqua dolce o d'acqua di mare. Mentre il secondo risulta assai gradito il primo lo è un po' meno per via di quel vago gusto terroso che lo contraddistingue e per il fatto che il suo sapore è meno caratterizzato e necessitante di una quota suppletiva di condimenti. Naturalmente fanno parte dell'alimento pesce anche i crostacei ed i molluschi.

Il pesce d'acqua dolce ha Sapore Dolce mentre quello di mare ha Sapore Dolce e Salato. I metodi di cottura e preparazione sono i medesimi esaminati a proposito della carne.

Frutta

Contrariamente alle credenze ed agli usi consueti la frutta ha usi e controindicazioni specifici ed è un errore considerare simile alimento privo di nocività.

La frutta è tendenzialmente portata a produrre liquidi e mucosità, a generare umidità che può fiaccare le funzioni della Milza. Il Sapore Dolce può essere di eccessivo grado e danneggiare lo Stomaco o il Rene. Non va poi dimenticato il capitolo riguardante lo sconsiderato e pericolosissimo abuso di pesticidi e antiparassitari che colpiscono le piante da frutto.

In linea di principio la frutta va consumata :

- matura
- nella stagione specifica
- integra
- al mattino e a pranzo
- nelle disidratazioni
- ad inizio pasto
- in scarsa quantità

Il fatto che il frutto sia maturo è molto importante dal punto di vista energetico. Se mangiato in anticipo il suo Jing non è forte come dovrebbe e se mangiato in ritardo il suo Jing si sarà impoverito. Medesimo discorso viene fatto a proposito della stagione in quanto la giusta stagione coincide con la piena maturità del frutto.

Consumare la frutta a colazione e a pranzo predispone l'organismo alla sua assimilazione aiutato in ciò anche dal movimento mentre consumare la frutta a cena appesantisce le funzioni della Milza e dell'intestino. Alcuni autori ritengono che consumare frutta prima di pranzare aiuti l'intestino a digerire ed idealmente può essere corretto poichè il Sapore Dolce e Acido aiutano soprattutto le funzioni gastriche.

Generalmente la frutta andrebbe limitata :

- nelle stasi di Umidità
- nelle malattie da Freddo/Umidità

Nel primo caso sono da evitare frutti come Albicocca e Pesca mentre nel secondo caso sono dannosi Banana, Cachi, Pera, Cocomero, Melone e Pompelmo.

La frutta può essere consumata :

- Cotta
- Cruda

Tutti i frutti possono essere assunti cotti sia a fiamma diretta, che al vapore che in acqua. Per tradizione rima di essere cotta la frutta viene addizionata di zuccheri e condimenti ma sono usanze in gran parte inutili pecie per ciò che riguarda l'aggiunta di zucchero. In ogni caso la frutta va cotta per quel tanto che basta senza rolungarne l'esposizione al fuoco per non perderne le caratteristiche migliori.

La frutta cruda può essere consumata così come viene colta dalla pianta, previa scrupolosa lavatura e asportazione di scorze e noccioli troppo duri e non commestibili oppure si possono preparare gustose e fresche macedonie.

E' possibile ottenere, con la frutta fresca, frullati, succhi o spremute, polpe e centrifugati. In linea generale sono da preferire i succhi ottenuti per spremitura mentre sono da evitare frullati e polpe perchè possono

determinare un accelerato transito intestinale e la comparsa di diarrea. Sono da evitare aggiunte di dolcificanti.

Alcuni frutti schiacciati e ridotti in poltiglia sono utili per applicazioni locali su ferite, dermatiti, dermatosi, eczemi e tutte le lesioni cutanee caratterizzate da intensa sensazione di Calore.

Le confetture di frutta commercializzate sono troppo ricche di zuccheri e possono arrecare danno alla Stomaco e ledere la dentatura. Più indicate sono quelle preparate in casa evitando, appunto, l'aggiunta di zucchero e le confetture Malto-biologiche che sono comunemente reperibili nei negozi di Macrobiotica.

Spezie

Per dare sapore più intenso alle pietanze si è soliti utilizzare delle spezie naturali o meno. E' consuetudine indicata a patto che non se ne abusi e che non si associno troppe spezie nella stessa ricetta. Molto importanti sono le caratteristiche di simili alimenti che compaiono frequentemente nei libri di Farmacologia naturale.

Sia il Sapore che la Natura sono estremi al punto di divenire tossici.

Le spezie di Sapore Piccante hanno la tendenza ad abbassare il QI oltre che a diffonderlo. Hanno indicazioni prevalenti per riscaldare l'interno ed espellere le energie cosmopatogene e di liberare i canali dal Vento/Freddo. Va ricordato comunque che sono alimenti estremi e non adatti per un consumo routinario mentre sono maggiormente indicate nelle stagioni fredde o nelle località con particolare secchezza ma vanno assolutamente evitate :

- nei climi caldo-umidi
- nelle malattie da Calore e Calore/Umidità
- nelle malattie dello Stomaco
- nei deficit di YIN con forti segni di Calore
- nelle malattie del JIAO inferiore come cistiti, uretriti, emorroidi, ragadi anali, ecc.
- nei gravi deficit di QI con profusa sudorazione

In cucina si abbinano assai positivamente a :

- cibi di Natura Fredda o Fresca e Sapore Amaro e Acido
- alimenti cotti in acqua
- alimenti di sapore poco caratterizzato

sono invece da evitare con alimenti :

- di Natura Tiepida o Calda e Sapore Dolce e Salato
- cotti a fuoco diretto
- con alimenti dal forte odore e sapore

Generalmente le spezie si aggiungono agli alimenti dopo la cottura di essi ma sarebbe opportuno ggiungerle prima della cottura di modo che le loro caratteristiche si uniscano armoniosamente.

Va tenuta come regola quella di evitare scrupolosamente di unire un numero eccessivo di spezie alla ricetta che ci si accinge a preparare.

Utilizzando una linea su cui costruiamo una specie di scala graduata, vediamo di posizionare su questa linea, a seconda della loro minore o maggiore concentrazione di yin o di yang, sia i cibi che le caratteristiche con le quali possiamo distinguerli.

YANG ← -. 5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5 . → YIN

Proponiamo alcune tabelle sintetiche: il valore assoluto delle cifre precisate nelle parentesi non va interpretato in modo rigido: ciò che conta è capire la differenza tra i valori yin e yang, il negativo e il positivo e, all'interno di ogni gruppo di esempi riportati, le diverse valutazioni conseguenti alle caratteristiche del prodotto, alla sua coltivazione così come ai processi di preparazione per trasformarlo in cibo, come il tipo di cottura, il condimento, il processo di conservazione utilizzato, Senza dimenticare, poi, che ogni persona dovrà verificare sul proprio benessere le conseguenze di un certo tipo di cibo e di bevanda in rapporto alle diverse condizioni ambientali, all'età, al sesso, al lavoro svolto dal soggetto.

Cibi, in generale:

Carne conservata con additivi chimici (7); carne conservata con metodi naturali(6); uova (5); carne (4); pesce (3); formaggio (3/2); cereali (1/-1); latticini (-2); verdure (-1/-5); leguminose (-2/-6); frutta (-3/-7).

Cereali:

Grano saraceno, grano, segale, miglio (1); riso, avena, orzo (0); mais (-1).

Formaggi:

Formaggi caprini, pecorini, vaccini, salati e stagionati (4/3); formaggi caprini, pecorini, vaccini poco salati e poco stagionati (2); latticini (-2); yogurt naturale (-3); yogurt con frutta e/o dolcificanti (-4/-5); formaggi erborinati (-6); formaggi fermentati piccanti (-7).

Verdure (si intendono sempre di stagione e coltivate senza additivi chimici, in caso contrario il loro valore yin viene raddoppiato; la cottura yanghizza, nel senso che ne dimezza il valore yin):

Radici di soffione e di bardana, semi di zucca (1); cipolla, porri, cavoli verza, carote, rape, radici, topinambur, zucche capaci di conservarsi da ottobre a maggio (-1); rapanelli, cavolo estivo, cavolfiore, coste, ceci, lenticchie, zucche capaci di conservarsi due/tre mesi (-2); piselli, zucchini, insalate, cime di rapa, broccoli (-3); cetrioli, spinaci, carciofi, fagioli, soia (-4); fagioli rampicanti e di grossa dimensione, fave, patate (-5); peperoni, pomodori, melanzane, asparagi (-6).

Frutta (Vale la stessa precisazione relativa alle verdure. La frutta tropicale, mangiata in un clima temperato raddoppia il suo potere yinizzante):

Castagne cotte (1); mele cotte con un po' di sale, olive conservate in salamoia (-1); mele (-2); more, fragole, ciliege, prugne selvatiche, (-3); albicocche, pesche, melone (-4); pere, uva, cocomero (-5); mandarini, arance, fichi (-6); banana, papaia, mango, ananas (-7).

Bevande:

Tè di ginseng (3); tè di altri tipi (2/1); acqua (0); tè di verdure (1/-1); acqua frizzante (-2); birra (-2/-3); caffè (-3); vino (-3/-5); succhi di frutta (-3/-7); cioccolata (-6); bibite preparate industrialmente con additivi chimici (-7).

Condimenti:

Sale marino integrale (3); Genziana (2); Salvia, prezzemolo (1); cipolla (0); basilico, rosmarino, timo (-1); aglio, scalogno (-2); burro (-3); miele (-4); zucchero di canna(-5); zucchero raffinato (-6); aceto, noce moscata, mostarda, zenzero, pepe, paprica, limone, curry (-5/-7); margarina (-7).

Estremo yin sarà il piccante, ancora molto yin è l'acido, l'aceto e il limone, per esempio, poi abbiamo lo zucchero che è ancora uno yin potente; quindi il dolce della frutta e, al centro dei valori yin/yang, troviamo il dolce naturale dell'acqua e dei cereali integrali.

Per dolce, qui si intende il dolce naturale, il dolce di una mela per esempio. Tutti coloro che amano le passeggiate in montagna ricordano come veramente si senta buona l'acqua di una sorgente dopo aver camminato diverse ore e in quel momento si capisce perché viene chiamata acqua dolce: il dolce proprio della natura è nella zona centrale e, con le sue varie sfumature, si espande sia nella parte iniziale dello yin che in quella corrispondente dello yang. Per intenderci, quando si ha l'appetito vero, macrobioticamente corretto, si è in grado di percepire in modo nettamente distinto i tre diversi tipi di dolce del pane integrale prodotto senza additivi, della polenta di granoturco appena macinato e di una mela: è una progressione che si può definire come dolce yang, dolce intermedio e dolce yin.

Procedendo verso lo yang abbiamo l'amaro e il salato nelle loro varie gradazioni e intensità, fino ad arrivare al sale marino integrale, un condimento molto yang da non utilizzare mai con cibi di origine animale, ma soltanto per yanghizzare i piatti vegetariani.

Infine il sapore allappante, che è uno yang naturale molto spinto, superato soltanto dal sapore acre del cibo carbonizzato che è uno yang sempre dannoso.

E' pericoloso il grande yin come il grande yang: pericolosi perché sono squilibranti ma, in quanto prodotti naturali possono, nella concezione macrobiotica, essere utilizzati come medicine, quando si deve correggere uno squilibrio di segno opposto, ma il loro dosaggio deve essere valutato con molta attenzione: possono essere dei medicinali e vanno trattati come tali.

Proviamo a pensare al fenomeno dello scorbuto come malattia che hanno dovuto affrontare e sotto cui hanno dovuto soccombere i marinai nei secoli scorsi quando per i lunghi viaggi in mare, avendo esaurito le scorte di vegetali e frutta freschi, si sono trovati carenti di vitamine: dopo mesi e mesi di navigazione, avevano, se ancora le avevano, soltanto più gallette e carne o pesce salati e a causa dello scorbuto si sono trovati nei casi estremi ad avere addirittura le gengive che andavano in cancrena e i denti che cadevano; avessero conosciuto e praticato la dialettica yin/yang avrebbero potuto risolvere il problema. Nel senso che con la loro nave prima o poi a traino avrebbero pescato qualcosa: in quel caso sarebbe bastato, eliminata la parte terminale dell'intestino, mangiare il pesce crudo comprese le pinne, la testa, gli occhi, le interiora, tutto crudo. Avrebbero risolto in quel particolare contesto il problema del grande yin utilizzando quelle che oggi si chiamano vitamine, ma dovevano infrangere tabù culturali troppo radicati e non lo hanno fatto perché nell'uomo la cultura, come momento di consapevolezza, può rendere impossibile recuperare l'istinto che negli animali selvatici impedisce sempre gli sbagli più grossi.

E' chiaro che in quelle condizioni un limone diventa una medicina, dal momento che porta una violenta iniezione di yin, un acido naturale, che oggi chiamiamo vitamina C, in realtà è un acido potente tanto che, se

una persona è vegetariana e non ha problemi di salute, diventa in quel contesto uno yin troppo forte che sviluppa un effetto squilibrante e, con il tempo, può portare alla malattia, mentre nelle condizioni di yang esasperato in cui si trovavano i marinai dei secoli scorsi ristabiliva un equilibrio compromesso. In conclusione, non esiste nulla che sia di per sé, in assoluto, dannoso per l'uomo: il compito evolutivo dell'essere umano è quello di scoprire la razionalità delle infinite manifestazioni dell'Essere.

La nostra è la cultura aristotelica del principio di identità per cui, appurate le proprietà dello yogurt e del limone in condizioni molto particolari, affermiamo come principio indiscutibile che le vitamine del limone e i principi nutritivi dello yogurt fanno bene. Possono fare bene se si ha un eccesso di yang: abbiamo visto nell'esempio precedente il caso del limone, analogo discorso si può fare per lo yogurt, che può essere salutare quando, per esempio, si ha la flora intestinale gravemente indebolita da un lungo periodo di alimentazione troppo ricca da un lato di carne e, dall'altro, di dolci a base di zucchero: in questo caso lo yogurt fa bene, ma se si è vegetariani lo yogurt porta di nuovo un eccesso di yin, perché non se ne ha bisogno: può essere piacevole come sapore, ma non è ciò che fa bene in quel contesto.

Veniamo alla classificazione dei cibi: partendo dallo yin il primo prodotto naturale che può essere utilizzato come alimento è la frutta perché essa rappresenta l'ultimo prodotto, il risultato conclusivo del periodo stagionale di vita di una pianta quando non, addirittura, la conclusione dell'intero suo ciclo di vita. Prendiamo una pianta annuale come la zucca: nel frutto si materializza il senso di tutta la vita della pianta e, in quanto risultato conclusivo, è sempre uno yin anche perché racchiude al suo interno il potente yang dei semi che condensano un nuovo progetto di vita: una alimentazione corretta prevede l'utilizzo di entrambi che, insieme, rappresentano un buon equilibrio naturale, capace di mantenersi vitale per diversi mesi.

Se si tratta di una pianta che vive molti anni noi avremo il frutto che può essere la pera, la mela, il susino, la pesca che sono più yin della zucca perché, con l'unica eccezione della mela, non sono capaci di mantenersi, se non con tecniche e in condizioni particolari, in buono stato di conservazione per molto tempo: come regola generale si può pensare al fatto che quanto più si conserva il frutto in condizioni naturali nella sua integrità tanto più stabile è l'energia che esso può fornire e, quindi, dal momento che come frutta siamo nel settore dei cibi molto yin, risulterà in questo settore espressione di uno yin "relativamente più yang".

In una realtà vivente che esprime l'infinita potenza dell'Essere sarebbe contraddittorio cercare regole generali con le quali incasellare definitivamente un qualsiasi momento della realtà, per cui abbiamo anche la frutta che non ha semi, come le banane, o quelle i cui semi hanno una capacità vitale molto ridotta come i fichi: la caratteristica complessivamente molto yin di questi frutti può essere misurata, in questo caso, sia dalle caratteristiche della pianta che li produce che dalle caratteristiche del frutto in sé e dagli effetti che determinano nel momento in cui vengono mangiati, tenendo sempre presente che vale il discorso già fatto quando si citava lo stupore con cui gli indigeni centroamericani constatavano l'apparente immunità degli spagnoli che, in quanto molto yang come carnivori, potevano sopportare senza alcun apparente problema cibi che per i nativi risultavano potenzialmente pericolosi.

In conclusione, in ogni gruppo degli alimenti che adesso noi andremo a situare nella nostra scala come più o meno yin o più o meno yang, in ciascuno di questi si può ancora individuare una graduatoria interna e una scala, per cui nella classe frutta, che è tutta yin, abbiamo quella più yin che è la banana e che perciò può essere usata solo come medicina e, quindi, in quantità ridottissima e in casi molto particolari, e poi abbiamo invece la frutta yang, come la mela che può essere mangiata tranquillamente a meno che uno sia malato. In questo caso infatti, proprio perché ci si trova di fronte a una malattia, è meglio lasciar perdere la frutta che, essendo uno yin già potente, risulta portatrice di una energia troppo difficile da tenere sotto controllo in una situazione di sintomatologia che rivela squilibri preesistenti. Semmai si potrà mangiare la mela più yanghizzata, cioè la mela cotta a cui è stato applicato il grande yang del calore, per cui la mela cotta diventa uno yin buono, cioè non troppo squilibrante e meglio sopportabile anche da chi è malato e questa mela dovrebbe essere mangiata nella sua completezza, con il torsolo e i semi.

Ancora, la spinta verso l'alto, la forma che tende ad espandersi e allungarsi, la ricchezza in potassio sono fattori che rivelano lo yin. Per quanto riguarda la forma, ad esempio, la pera è più yin della mela, non solo perché la mela si conserva di più, ma anche perché la pera già come forma è la materializzazione di una energia diversa, perché si sviluppa dal picciolo e si dilata a ventaglio verso la fine: c'è una forza di espansione che si manifesta, mentre la mela è tutta costruita attorno al picciolo che affonda dentro al frutto e, in questo senso, è forza yang, centripeta, compatta.

La classificazione Yin-Yang deve poi sempre essere intesa e utilizzata in termini dialettici e dinamici, per cui, se è vero che le mele sono mediamente più yang delle pere, ciò non deve essere utilizzato in termini rigidi e assoluti perché, ad esempio, tra le pere abbiamo varietà, anche se meno diffuse, che sono buone soltanto cotte al forno, d'inverno, dopo mesi che sono state raccolte.

Abbiamo detto che la frutta rappresenta, come alimento naturale, il grande yin; c'è uno yin ancora più potente e sono i prodotti di sintesi, per esempio lo zucchero che è molto più yin della frutta, l'alcol è ancora più yin dello zucchero, dal momento che, se lo zucchero impiega alcuni minuti per entrare in circolo e il corpo riesce comunque in condizioni normali a smaltirlo senza problemi, con l'alcol, il processo di

assimilazione è così rapido che fa perdere il controllo di se stessi; la droga è ancora più yin dell'alcol. Prodotti come lo zucchero e l'alcol non potranno mai essere visti come cibo e, se proprio si vorrà decidere di utilizzarli, potranno essere usati solo eccezionalmente, mai dimenticando che, soprattutto in un organismo non abituato alla loro assimilazione, potranno evidenziare in modo indiscutibile la loro caratteristica di energia "esplosiva".

Dallo yin della frutta, andando nella direzione dello yang, abbiamo lo yin della verdura, che è uno yin più morbido rispetto a quello della frutta. Anche tra le verdure, come già detto, troviamo una classificazione dallo yin allo yang. Vediamo i possibili criteri per stabilire questa classificazione.

Prendiamo per esempio la carota e la cipolla: sono verdure che crescono sottoterra e la terra, la direzione verso il basso, sono dimensioni yang, come pure è yang la loro caratteristica di essere molto più serbevoli, a temperatura ambiente, di altri tipi di verdura: sono tutte caratteristiche di un tipo di energia centripeta, che tende a concentrarsi e a conservarsi nel tempo.

Anche il colore della frutta o della verdura sono utili per classificare l'esemplare che ci sta interessando: la melanzana, ad esempio, già solo dal colore ci rivela che è molto yin, oltre alla constatazione che fa parte del gruppo delle solanacee, come il pomodoro e il peperone, di origine tropicale e tendono tutte, se mangiate, ad acidificare il sangue, esattamente come le patate: queste ultime, se solo restano al sole per qualche giorno, sviluppano una tossina per cui diventa sconsigliabile mangiarle.

Qualcuno afferma che la macrobiotica vieta il pomodoro. No, non vieta i pomodori, li sconsiglia il mese di gennaio, ma il pomodoro che cresce nell'orto il mese di luglio e di agosto può essere mangiato. Occorre sottolineare, però, che il pomodoro è potentemente squilibrante nel senso che immette nel sangue un eccesso di potassio, per cui se non si mangiano prodotti di origine animale è meglio utilizzare pochissimi pomodori, anche se sono cresciuti nel nostro orto.

Ciò non significa che queste verdure debbano essere bandite dalla nostra tavola, ma utilizzate con moderazione, sempre utilizzando la dialettica yin-yang; chi mangia carne, ad esempio, potrà utilizzarle con più disinvoltura mentre il vegetariano farebbe meglio ad utilizzarle non soltanto nella stagione in cui vengono prodotte in modo naturale nella regione in cui si vive ma sposandole con uno yang potente, come potrebbe essere l'uovo: in tal modo le melanzane impanate o il tortino di patate, come i pomodori e i peperoni con l'uovo possono diventare un piatto gustoso ed equilibrato, tenendo però sempre presente che se si utilizzano le uova prodotte con sistemi industriali ci troveremo contemporaneamente a dover smaltire i veleni delle uova di galline allevate in modo pessimo e il grande yin della verdura che acidifica il sangue. E, poi, mai dimenticando altre considerazioni che vanno sempre tenute presenti: se è vero che patate, pomodori, melanzane e peperoni appartengono alla stessa famiglia di vegetali e sono tutte di origine tropicale hanno però una diversa capacità di adattamento al nostro clima, per cui troviamo, ad esempio, la patata, che riesce a prosperare a latitudini e altitudini dove le altre non possono più svilupparsi ed è capace di mantenersi vitale per diversi mesi durante l'inverno e rivela con ciò caratteristiche yang, tali per cui non può essere soggetta alle stesse restrizioni delle altre solanacee e, semmai, si dovranno adottare metodi di cottura e abbinamenti con gli altri cibi che tengano conto del fatto che resta, comunque, un alimento squilibrante sul piano del rapporto sodio/potassio che il nostro sangue deve conservare.

Tutte le verdure che si conservano con metodi naturali durante l'inverno, per esempio con una semplice copertura di paglia o di terra o tenendole alla temperatura e umidità di una cantina tradizionale, sono, tra le verdure, molto yang per cui forniscono uno yin morbido e non lo yin potente e, perciò, più difficile da riequilibrare. Ancora più yang sono le rape, i porri, le carote, i cavoli verza che sopportano in pieno campo i rigori dell'inverno.

Come sempre, la classificazione e la valutazione yin/yang deve essere fatta intuitivamente, in modo dinamico e non rigido come la logica aristotelica tende a portarci: i porri, ad esempio, sono una verdura molto yang perchè capaci di sopportare per tutto l'inverno, in pieno campo, temperature molto rigide e costituiscono una ottima verdura fino al mese di marzo/aprile; quando invece hanno già ripreso in modo deciso il loro sviluppo vegetativo, verso il mese di maggio, quando tendono come pianta biennale a sviluppare il fiore e i semi, in quel periodo diventano da verdura yang una verdura Yin perchè si sta manifestando in loro una energia potente di sviluppo in altezza: se non si è in buone condizioni di salute possono creare dei problemi di squilibrio analoghi a quelli determinati dagli asparagi, che vengono utilizzati nel momento in cui il loro sviluppo sta attraversando la fase di espansione più evidente.

Analogo discorso può essere fatto per i cavoli verza: le foglie utilizzate durante l'inverno sono, in quanto verdure, uno "yin molto yang", mentre i germogli che nel mese di marzo-aprile vengono prodotti dal fusto che non è stato utilizzato ed è rimasto piantato nella terra sono portatori di una energia yin più potente, anche se non raggiungerà mai il livello di yin portato dalla frutta cruda.

Un discorso a parte occorre fare per le leguminose che sembrerebbero il cibo ideale per un vegetariano, dal momento che racchiudono una energia piuttosto potente, in quanto semi che, nelle condizioni opportune di temperatura e umidità e al riparo dal possibile attacco degli insetti che vengono da esse attirati, possono conservarsi vitali anche per diversi anni.

In realtà vanno utilizzati con moderazione, proprio per il loro ricco contenuto proteico che li ha fatti definire come “la carne dei poveri”. L'essere umano, infatti, non ha bisogno per vivere di disporre di proteine già confezionate, sia di origine animale che vegetale: ciò di cui abbiamo bisogno sono gli aminoacidi fondamentali con i quali possiamo costruire la componente proteica del nostro organismo. Sicuramente questi aminoacidi possono essere recuperati mangiando carne o leguminose, ma costringendo il nostro organismo ad un lavoro biochimico complesso perchè si tratta di smontare pezzo a pezzo queste sostanze organiche complesse fondamentalmente costituite di carbonio, idrogeno, ossigeno ed azoto proprio per poter disporre degli aminoacidi essenziali: tutto questo comporta la produzione di sostanze di scarto che vanno a mettere a dura prova gli organi che nel nostro organismo sono dedicati alla eliminazione delle scorie prodotte dai processi vitali.

In altre parole, costruire il nostro corpo mangiando carne o leguminose è un po' come voler costruire una casa utilizzando i mattoni di recupero di una casa in demolizione: sicuramente è possibile, ma affrontando il pesante lavoro di ripulitura dei vecchi mattoni da ogni residuo della calce usata in precedenza. Nel nostro organismo questo lavoro di “ripulitura” appesantisce notevolmente l'inevitabile invecchiamento di molti organi oltre al fatto esotericamente certo che ci rende molto più difficile captare le energie e le intuizioni più sottili, quelle che costituiscono la dimensione spirituale della nostra vita.

Chi da diversi anni prova lo stato di benessere conseguente ad un corretto equilibrio delle energie yin/yang all'interno di una scelta vegetariana sente immediatamente su di sé gli effetti evidenti di un eccessivo utilizzo di proteine vegetali, che pure già liberano nell'organismo una quantità più ridotta di sostanze di scarto rispetto ai prodotti di origine animale: tipico effetto di un eccesso di cibi proteici sono le nevralgie e le infiammazioni reumatiche alla cui origine normalmente stanno l'eccesso dello yang potente dei cibi animali e dello yin altrettanto potente della frutta fresca e dello zucchero.

Una ultima breve considerazione, già in un altro punto richiamata, è quella di non andare a cercare prodotti come la soia per il suo contenuto proteico più alto rispetto alle altre leguminose: si va ad aumentare i problemi di assimilazione sopra citati oltre al fatto di correre rischi molto più alti di incappare in prodotti transgenici rispetto alle leguminose tradizionalmente prodotte nelle nostre regioni.

In conclusione, tutti i cereali integrali ci possono fornire gli aminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno e ce li forniscono nella migliore condizione per utilizzarli, senza che il nostro corpo debba smaltire sostanze di scarto che accelerano i processi di invecchiamento e le patologie degenerative. L'unico cereale che richiede una integrazione con le proteine delle leguminose è il mais, il cereale più yin, che da secoli gli indigeni americani hanno utilizzato insieme con i fagioli, dal momento che costituiva per essi la base della alimentazione.

Al centro della scala che va dal grande yin al grande yang abbiamo tutti i cereali, con la loro progressione dal granoturco, che è il cereale più yin, al grano saraceno, che, pur non essendo dal punto di vista botanico un cereale, può essere considerato per l'alimentazione umana, nel gruppo dei cereali, come l'alimento più yang. Proprio per la loro caratteristica di essere gli alimenti più equilibrati –sono contemporaneamente frutto e seme- devono diventare la struttura portante della nostra alimentazione quotidiana.

Coloro che consigliano di usare nella normale alimentazione il germe dei cereali come prodotto a sè stante, separato dal resto del chicco, dimostrano di non avere compreso i fondamenti della macrobiotica, che vede nella separazione del germoglio l'estrazione del principio potentemente yin racchiuso in una struttura molto yang. Il cereale nella sua struttura integra garantisce l'energia più stabile disponibile come cibo per l'essere umano, mentre il germoglio separato si deteriora rapidamente: è lo yin che, non più armonicamente strutturato con uno yang complementare, può essere utilizzato separatamente, caso mai, solo come medicina e sempre tenendo conto del fatto che si deteriora irrimediabilmente nell'arco di poche ore. Il motivo per cui, chi ha fatto la scelta macrobiotica acquista necessariamente una macina per i cereali, sta proprio nel fatto che la farina integrale conserva per poco tempo le sue ineguagliabili proprietà dal punto di vista biologico e organolettico. Il chicco macinato non è più un organismo vivente e deve essere utilizzato quanto prima possibile: solo la sua cottura, che è sempre un processo di yanghizzazione, rallenterà per qualche tempo l'inevitabile processo di deterioramento, permettendone un uso soddisfacente.