

Nell'anno accademico 2014/15 ScuolaTao propone anche nella sede di Milano il corso di alimentazione energetica secondo la medicina cinese.

Tutte le info scrivendo a infomilano@scuolatao.com

心 Introduzione alla dietetica cinese

Ben poche popolazioni hanno avuto già nell'antichità, una visione dell'alimentazione così particolareggiata come la hanno avuta i cinesi.

Essi infatti ebbero l'intuizione di trattare gli alimenti sotto il punto di vista energetico e considerarli dotati di una energia specifica (non in senso calorico) in grado di risuonare con un organo in particolare, e avente un determinato effetto sull'organismo.

La dieta viene quindi studiata sotto un punto di vista qualitativo in termini energetici, ma anche sotto un punto di vista quantitativo. Nel SuWen, testo classico della Medicina Cinese viene inoltre definita la "piramide nutrizionale". Tale regola fissa le proporzioni tra gli alimenti in termini quantitativi, dando ai cereali (molto consumati anche sotto forma di farine) il compito di nutrire, alle verdure il compito di saziare, ai prodotti animali il compito di integrare l'alimentazione (in piccole dosi) e alla frutta il compito di aiutare l'organismo. Questa regola sarà da tenere particolarmente presente nella composizione quantitativa dei piatti che, in Cina assumono spesso l'aspetto di un piatto unico, a base di riso, con verdure ed altro di accompagnamento.

Se è importante la giusta quantità e proporzione tra nutrienti, non lo è meno lo stato emotivo nel quale vengono consumati i pasti: rabbia, stress, problemi di lavoro o fretta non ci aiutano certo a digerire! Vista l'importanza che si attribuisce alla regolarità di assunzione dei pasti nel tempo, non viene generalmente riconosciuto un particolare valore al digiuno considerato invece

una causa di sofferenza della Milza.

Particolare importanza viene inoltre attribuita alla freschezza dei cibi o alle modalità di conservazione e di cottura degli stessi poiché ne modificano le Energie. La freschezza di un prodotto ne accresce la quantità di Jing, ovvero la sua essenza nutritiva, la sua energia vitale. Per questo motivo alimenti conservati in modi inappropriati o cotti al microonde risultano impoveriti di Jing, compromettendo la nostra alimentazione.

La giusta dieta inoltre varia con la stagione, privilegiando cibi di natura fresca ed in grado di reidratare nella stagione estiva, diversamente in inverno. Particolari diete, bilanciate in modo da tonificare alcuni organi o in grado di muovere le energie del corpo in modo appropriato, possono essere seguite per facilitare la soluzione delle malattie.

Tra le bevande particolare importanza viene data al tè verde mentre gli alcolici devono essere consumati con particolare moderazione in quanto hanno effetti molto marcati sulle energie dell'organismo; in particolare le bibite alcoliche a bassa gradazione ma consumate abitualmente ed in quantità possono avere effetti molto dannosi, al contrario di piccole quantità di superalcolici saltuariamente a fine pasto che possono avere forti effetti nell'immediato ma senza gravi ripercussioni sull'organismo.

Ma che cosa significa che la dietetica cinese è energetica?

Agli alimenti vengono riconosciute molte qualità ma due di queste sono particolarmente importanti: l'Energia e la Natura. Tali proprietà sono state determinate in modo empirico e difficilmente possono essere dedotte, soprattutto da un occidentale; probabilmente sono state assegnate una Energia ed una Natura ad ogni alimento in base all'osservazione degli effetti di questi sull'organismo; in questo senso sono Energie, hanno cioè la capacità di produrre dei cambiamenti, di compiere un lavoro all'interno del nostro organismo. Al fine di conoscere la relazione tra gli alimenti, la loro Energia e la Natura, verranno successivamente pubblicate delle schede per ogni alimento.