



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI INTERNAZIONALI DI ROMA (UNINT)

FACOLTÀ DI INTERPRETARIATO E TRADUZIONE

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
INTERPRETARIATO E TRADUZIONE**

TESI DI LAUREA

***YANGSHENG* “NUTRIRE IL PRINCIPIO VITALE”:
ANALISI DIACRONICA DELLA DIETETICA CINESE E DEL
SUO UTILIZZO IN PREVENZIONE E TERAPIA**

Candidato
Michela Mollo

Relatore
Giulia Boschi

Anno Accademico 2013/14
Sessione estiva

Indice

Abstract inglese	5
Abstract cinese	6
Introduzione	7
1. Il cibo in Cina: medicina, filosofia e storia.....	10
1.1. Il ruolo del cibo: funzione nutritiva, psicologica e socio-culturale.....	10
1.2. L'importanza del cibo in Cina	14
1.2.1. Analogie tra medicina tradizionale, dietetica, farmacologia e <i>yangsheng</i> cinesi: il concetto di "istruire i sani"	16
1.3. Il percorso millenario della dietetica in Cina	20
1.3.1. Origini storiche e filosofiche della dietetica e dei principi medici tradizionali cinesi	20
1.3.2. Evoluzioni storiche della dietetica cinese	25
1.4. Influenze filosofiche in MTC e dietetica cinese: Confucianesimo, Taoismo e Buddismo	30
1.4.1. Filosofia e medicina	31
1.4.2. Confucianesimo e dietetica	34
1.4.3. Taoismo e dietetica	37
1.4.4. Buddismo e dietetica	43
2. La dietetica cinese	45
2.1. Le basi della MTC: uomo, natura ed energia.....	45
2.1.1. Le cinque sostanze fondamentali del corpo umano	46
<i>Qi</i>	46
<i>Jing</i>	49
<i>Xue</i>	49
<i>Jinye</i>	50
<i>Shen</i>	50
2.1.2. Le strutture del corpo umano: <i>zang, fu</i> e visceri straordinari.....	51
2.1.3. Classificazioni in base allo yin e allo yang in fisiologia umana tradizionale.....	53
2.1.4. Stato di salute e di malattia	55
2.2. Introduzione ai principi della dietetica cinese.....	60
2.2.1. Metabolismo degli alimenti	61
2.3. L'azione energetica degli alimenti	62
2.3.1. L'essenza degli alimenti: il concetto di <i>jing</i>	62

2.3.2. Il concetto di natura.....	64
2.3.3. Il sapore dei cibi	67
2.5. Conclusioni: le regole basilari per una sana alimentazione	72
2.5.1. Composizione dei pasti	72
2.5.2. Organizzazione dei pasti	77

3. L'arte del "nutrire il principio vitale": lo yangsheng cinese83

3.1. Introduzione ai principi <i>yangsheng</i>	83
3.2. Origini ed evoluzioni storiche dello <i>yangsheng</i>	84
3.3. Principi <i>yangsheng</i>	88
3.3.1. Olismo e adeguamento alle leggi della natura	88
3.3.2. L'uomo come unione di corpo e mente e la preservazione del <i>qi</i>	90
3.4. Modalità <i>yangsheng</i>	91
3.4.1. Nutrire lo spirito e la mente	91
Vivere tranquilli e sereni	92
Essere felici e nutrire le emozioni e le disposizioni d'animo.....	93
Regolare le attività psichiche in accordo con le quattro stagioni	95
3.4.2. Equilibrio tra attività e riposo	96
Attività mentale	96
Attività fisica.....	97
Attività sessuale	99
Riposo	102
3.4.3. Dieta sana e regolare	103
3.4.4. Stile di vita equilibrato	106
Rispetto delle quattro stagioni nella vita quotidiana	107
Avere orari regolari	108
Vestiaro adeguato.....	110
Igiene, benessere e cura della persona	110
Ambiente e luogo in cui si vive	111
3.5. <i>Yangsheng</i> e persona	112
Infanzia e <i>yangsheng</i>	112
Adolescenza e <i>yangsheng</i>	113
Età adulta e <i>yangsheng</i>	113
Gravidanza e <i>yangsheng</i>	114
Senilità e <i>yangsheng</i>	115

3.6. Esercizi <i>yangsheng</i> per la lunga vita.....	116
3.5.1. <i>Qigong</i>	116
3.5.2. Arti marziali	121
<i>Taijiquan</i>	122
4. La tradizione culinaria cinese.....	124
4.1. La cucina cinese: varietà, semplicità ed estetica.....	124
4.1.1. Stili e tipologie culinarie: cucina regionale, etnico-religiosa e di strada	124
La cucina regionale	125
La cucina etnico-religiosa: buddista-vegetariana, taoista e uigura-musulmana	131
.....	
La cucina di strada: mangiare per il piacere.....	132
4.1.2. Strumenti da cucina, tavolo ed etichetta cinese: simboli di semplicità e	
praticità.....	133
Strumenti da cucina.....	133
Una tipica tavola cinese	138
L'etichetta a tavola.....	139
4.1.3. La cucina come “estetica dei sensi”	140
4.2. L'arte del cucinare in Cina.....	141
4.2.1. Preparazione di un piatto: taglio, pre-cucina e passaggio sul fuoco	142
4.2.2. Modalità di cottura	143
4.2.3. Modalità di conservazione	148
5. L'alimentazione tradizionale cinese.....	153
5.1. La moderna Piramide alimentare cinese	153
5.2. Le macrocategorie alimentari dell'alimentazione cinese.....	159
5.2.1. Cereali	159
5.2.2. Verdure, funghi e alghe.....	163
5.2.3. Frutta	166
5.2.4. Proteine animali e vegetali	167
Legumi e derivati	167
Uova	168
Carne	168
Pesce.....	170
Latte e latticini.....	171
5.2.5. Condimenti, erbe e spezie	172
5.2.6. Bevande.....	174

Bevande alcoliche	174
Bevande analcoliche.....	176
Tè.....	177
5.3. I piatti terapeutici della cucina cinese	182
6. Il cibo: elisir di lunga vita o origine dei mali moderni?	
Riflessioni sull'alimentazione cinese tradizionale e odierna	
.....	188
6.1. Alimentazione e salute nella Cina odierna.....	188
6.1.1. Dalla carestia al boom dei fastfood in Cina	188
6.1.2. Influenza mediatica, industrie alimentari internazionali e disinformazione	195
Le etichette dei prodotti alimentari	196
6.1.3. Riflessioni sul rapporto tra uomo e natura nella realtà moderna	201
6.2. Ricerche e studi sperimentali sulla situazione cinese odierna: rapporto tra alimentazione e salute	202
6.2.1. Ricerca n° 1: “ <i>The China Study</i> ”	203
6.2.2. Ricerca n° 2: “Disuguaglianza nella distribuzione del reddito, mortalità e cause durante lo sviluppo economico”	207
6.2.3. Ricerca n° 3: “Che impatto ha lo sviluppo socio-economico sul tasso di mortalità?”	208
6.2.4. Riflessioni conclusive sugli studi scientifici in Cina e sulla situazione cinese odierna.....	210
6.3. Dieta tradizionale cinese e mediterranea a confronto	211
6.3.1. Piramide alimentare cinese e mediterranea a confronto	213
6.3.2. Dieta mediterranea e cinese a livello scientifico internazionale	217
6.3.3. Riflessioni conclusive: possibilità di integrazione tra dieta cinese e mediterranea tradizionale	219
Conclusioni	221
Bibliografia	223
Appendice	232
Indice delle figure.....	268
Ringraziamenti	272

Abstract inglese

Yangsheng “to nourish life”: diachronic analysis of Chinese dietetics and the application in prevention and therapy

Food is important for all people and cultures ensuring survival, psychophysical health and our relationship with nature. These topics are particularly important in Chinese culture where food has always been the foundation of society. This research aims to follow the evolution of Chinese dietetics and of *yangsheng* culture in the traditional medical-philosophical context. The dissertation comprises six chapters covering all aspects of Chinese food culture: sociology, anthropology, philosophy, history, tradition, medicine, dietetics, *yangsheng*, gastronomy and socio-economic changes. I took inspiration from personal researches in China where I gathered large amounts of oral, written and photographic information. I did many lexical researches to translate Chinese dietetics principles, therapeutic and preventive properties of food and different aspects of Chinese cooking. To give scientific value to my research I consulted three recent experimental studies conducted in China, many Chinese, Italian and English books and websites. My final target was to prove that food has a major effect in Chinese culture and the strong relationship between nutrition and health.

After a general introduction to the importance of food in the world and in China, I explained the relationship between Chinese medicine, dietetics, pharmacopeia and *yangsheng*. They share the same energetic and holistic view of man, life and nature. Our life is based on the harmonious balance between yin and yang in our body and between man and nature in the world. Since dietetics has ancient traditional and philosophical roots, I also made a presentation of the three main philosophical trends: Confucianism, Taoism and Buddhism. Moreover, I explored the different aspects of Chinese Medicine, dietetics, *yangsheng* culture, food tradition and cooking. In particular, I analyzed the Chinese traditional pyramid, giving some specific explanation of the main categories. Furthermore, in the appendix, I gave some examples of how Chinese dietetics considers each food, translating from Chinese books and comparing it with some Italian works, their therapeutic effects and contraindications. In order to have a more complete overview of their food culture, I compared past and present life styles showing how economic development has affected Chinese culture and health. Past principles seem to be forgotten in modern China, replaced by Western habits. Some research shows the effects on public health has been very serious. In fact, food, which has always been the main source of human life, now is the main cause of modern “wealth illnesses”. Finally, I compared the Chinese traditional pyramid with the Mediterranean one. Since they have many common points of view, a possible integration between them could be a good way of solving modern problems and discover a new concept of health.

In conclusion, through this research I tried to study the importance of food in China, the implications in social, cultural, medical, philosophical field and the differences in historical times. The final message of this dissertation is: “man is what he eats”, food is our long life elixir, it was in the past and it can be again, we only have to be aware of it and behave in the right way, as philosophers, doctors and *yangsheng* supports has always believed.

Abstract chinese

养生：中国食疗文化及其防治功能的历时分析

饮食是人类生命中最重要因素，确保了人类的生存、身心健康以及与自然之间的相互关系。饮食在中国人的社会生活中扮演着极其重要的角色。本研究的主要目的是以传统的中医哲学角度来探寻中国饮食文化及养生文化的发展。

本论文共分为六章，内容涉及到社会学、人类学、哲学、历史、传统文化、中医、食疗、养生、饮食文化和社会经济变迁等方面。为了从事此项研究，我曾经在中国停留了一段时间，以便收集各种资料，并对三项跟此主题有关的实验研究做过深入探讨。为了能将中国食疗原则、食物的防治作用和中国饮食文化方面的资讯适当地翻译，我对此方面的专业术语也做过详细的研究。本项研究的最终目的是要显示饮食文化在中国传统文化中的重要性，以及强调营养和健康之间的关系。

本论文首先提及饮食对人类的重要性，也深入探讨了中医、食疗、医药和养生的关系。因为食疗具有深厚的哲学基础和传统文化基础，所以我特别介绍了三个中国最重要的哲学流派：儒家、道家和佛教。另外我也对中医、食疗、养生和饮食文化的重要看法和原则加以说明。最后，为了证明饮食和健康之间相互影响的关系，我把过去和现代的饮食习惯加以比较。另外，文中所提到中国饮食传统和地中海传统饮食金字塔之间的比较，也深具研究价值。今日，我们都应该修正个人不良的生活习惯，重视医生、养生者和食疗者一向所支持的健康饮食原则。应对“人如其食”这句话有所警惕，饮食是人类的生命灵丹妙药。

Introduzione

“Lo stomaco è uno dei modi migliori per entrare nel cuore di una cultura¹” (Chang, 1977) ed è proprio ciò che intendo fare attraverso questa tesi di ricerca incentrata sulla funzione del cibo nella cultura dello *yangsheng* cinese (养生: “nutrire il principio vitale”) e della dietetica tradizionale nel corso del tempo. Il cibo è importante per tutti gli uomini, indipendentemente dalla cultura e dal Paese di appartenenza, poiché da esso dipende non solo la nostra sopravvivenza, ma anche la nostra salute psico-fisica e il rapporto con l’ambiente e con i nostri simili. Questi aspetti hanno assunto una grande importanza soprattutto in Cina, dove il cibo è da sempre considerato la pietra miliare della società. Ripercorrendo le evoluzioni e i principi della dietetica e dello *yangsheng* cinesi è mia intenzione osservare le evoluzioni storiche della cultura dell’alimentazione all’interno del più vasto contesto medico-filosofico tradizionale. L’obiettivo finale è di dimostrare la profonda influenza che il cibo ha avuto su tutti gli aspetti della cultura in questione, nonché del rapporto esistente tra alimentazione e salute.

L’elaborato si compone di sei capitoli per la cui stesura sono state consultate opere specialistiche cinesi, italiane, inglesi e francesi di Medicina Tradizione, sociologia, storia, filosofia e antropologia dell’alimentazione. Sono stati molti gli autori cinesi che, nel tempo, hanno affrontato tali temi, dunque una delle più grandi difficoltà nella stesura di questa tesi è stata l’organizzazione di una grande quantità di materiale, soprattutto in lingua cinese. Inoltre, grazie e alla consultazione di studi sperimentali, fonti internet e alle ricerche in loco ho cercato di dare maggiore validità alle mie ricerche. Durante il mio soggiorno in Cina ho infatti raccolto molte informazioni letterarie, mediche e culturali in forma cartacea, orale e fotografica. Nel corso di tutta la stesura ho infine tradotto molte citazioni classiche, modi di dire e concetti ripresi da testi cinesi, nonché parole tecniche. A tal fine, ho dovuto compiere ricerche terminologiche e, con grande sorpresa, ho scoperto la ricchezza del vocabolario cinese in questi ambiti.

Nel primo capitolo, dopo una breve introduzione sulla funzione del cibo a livello nutritivo, psicologico e socio-culturale e dell’importanza che assume nella società cinese, vengono brevemente individuati i rapporti che legano medicina, dietetica, farmacopea e *yangsheng*. Queste antiche discipline energetiche sono accomunate dalla visione olistica dell’uomo, considerato come un’unione di corpo e mente, indissolubilmente legato al mondo naturale, poiché entrambi formati dallo stesso Soffio originario (元气 *yuanyi*). Inoltre, tutte queste discipline hanno sempre avuto fini comuni, ovvero “istruire i sani” a preservare l’equilibrio tra yin e yang nel corpo, prerequisito per una vita sana e longeva. In quest’ottica, il cibo, considerato alla stregua di un farmaco seppure molto meno potente e invasivo, è visto come uno dei mezzi preventivi e terapeutici più efficaci. Nell’ultima parte del capitolo si ripercorre il processo storico della cultura alimentare e dietetica cinese, con riferimento alle opere più importanti dell’antichità. Una particolare attenzione viene riservata allo *Huangdi Neijing* (黄帝内经 *Classico di Medicina interna dell’Imperatore Giallo*) e allo *Shennong Bencaojing* (神农本草经 *Classico di erboristeria di Shen Nong*). In

¹ “达到一个文化核心的最佳途径之一就是它的肚子” *dadaoyi ge wenhua hexin de zui jia tujin zhi yi jiu shi tongguo ta de duzi*.

particolare, il primo è considerato una delle fonti principali della Medicina Tradizionale, delle tecniche terapeutiche, della dietetica, dello *yangsheng* e della cultura cinese; mentre il secondo è il più antico trattato di farmacopea della storia, nel quale compaiono molti cibi ed erbe terapeutiche. Poiché le ragioni della peculiare importanza attribuita alla cultura del cibo in Cina hanno radici nel pensiero filosofico, verranno anche tracciati i tratti rilevanti delle tre maggiori correnti filosofiche cinesi: Confucianesimo, Taoismo e Buddismo. La loro visione della vita e dell'alimentazione influenzerà tutta la cultura medico-filosofica successiva.

Nel secondo capitolo, vengono invece trattati i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) con particolare riguardo alla dietetica, al fine di fornire al lettore tutti gli strumenti utili per la successiva elaborazione dell'argomento. La visione dell'organismo in MTC è infatti ben diversa da quella meccanicistica spesso adottata in Occidente e, anche in dietetica, il cibo viene concepito non solo in termini calorici ma anche energetici. Dal cibo si ricavano infatti non solo calorie ma anche informazioni che possono influire positivamente o negativamente sull'equilibrio energetico interno. Per questa ragione, nell'alimentarsi, l'uomo dovrà tenere conto delle caratteristiche energetiche dei cibi e considerare sempre sia le variabili esterne (stagione in corso, clima e collocazione geografica) che quelle interne individuali (costituzione, età, stato psicofisico, condizioni di salute ecc.). Al contrario, nuocerà al proprio equilibrio energetico, origine di tutte le malattie. Interessante notare come, contrariamente a quanto accade nella nostra cultura, la dieta costituisce quasi sempre la prima modalità di intervento preventivo e terapeutico, talvolta accostata a erbe medicinali o altre modalità curative con cui integrare la terapia. Un medico cinese non si limiterà infatti mai a curare solamente i sintomi del paziente, ma farà un'analisi completa delle sue condizioni di salute, al fine di scegliere l'approccio terapeutico più adeguato. Il mezzo privilegiato per il raggiungimento di una condizione ottimale di salute resta comunque quasi sempre un'alimentazione sana e uno stile di vita equilibrato. Le medicine costituiscono invece l'ultimo stadio di intervento perché la MTC è prima di tutto preventiva e dunque mira a preservare l'equilibrio tramite piccoli e regolari accorgimenti nella vita quotidiana, come provano le molte modalità *yangsheng*.

Nel terzo capitolo, l'arte dello *yangsheng* viene illustrata in tutti i suoi aspetti e modalità di pratica. Questa antica disciplina vuole insegnare all'uomo a vivere rispettando il proprio corpo e le leggi naturali, godendone appieno le potenzialità.

Nel quarto capitolo, viene invece assegnata una maggiore importanza all'aspetto gastronomico-culturale dell'alimentazione cinese. Al fine di fornire un quadro quanto più completo, ho infatti voluto affrontare nel dettaglio anche i vari aspetti culturali e gastronomici della cucina tradizionale cinese. Ho così appreso che dietro comuni abitudini si celano tradizioni mediche antiche ma sempre attuali. Esse sono infatti ancora in parte rintracciabili nelle differenti tipologie culinarie, nell'attenzione riservata all'estetica del piatto, alla preservazione delle caratteristiche originarie dei cibi e all'esaltazione dei loro aspetti energetici in cucina tradizionale. Si discute inoltre di strumenti da cucina, della tavola e dell'etichetta cinese e delle principali modalità di preparazione, cottura e conservazione dei cibi.

Nel quinto capitolo il discorso sul cibo viene ulteriormente approfondito. Dopo un'introduzione generica sulla moderna Piramide alimentare cinese, segue un'analisi delle caratteristiche delle singole macrocategorie alimentari. A conclusione del capitolo, una breve presentazione sulle pietanze terapeutiche della cucina cinese.

Nel sesto capitolo, ho infine trovato di grande interesse e attualità affrontare il tema del rapporto tra alimentazione e salute nella realtà cinese odierna, di fronte all'emergenza delle "malattie del benessere". Durante i miei soggiorni in Cina, avevo già più volte notato la coesistenza di due realtà opposte: il divario tra la situazione rurale e urbana da una parte e il *gap* generazionale nella società urbana tra giovani e vecchie generazioni dall'altra. Dopo anni di carestia e fame, con l'avvento della modernità, si è assistito a un processo di massiccia industrializzazione e globalizzazione della società, con profonde ripercussioni sulla vita e la salute degli abitanti delle aree più sviluppate. Con grande dispiacere ho infatti constatato che molti Cinesi di oggi sembrano aver dimenticato quei principi salutari sostenuti per millenni dai medici e dai filosofi dell'antichità e il rapporto con la natura messo in secondo piano. Questi valori tradizionali sono stati rimpiazzati in nome di un nuovo stile di vita "occidentalizzato" che ha provocato la diffusione di malattie fino a poco tempo fa sconosciute nel Paese ma ancora più pericolose di quelle passate. Esse sono infatti dovute a un'alimentazione eccessiva e scorretta e a uno stile di vita non equilibrato e irrispettoso dei ritmi naturali. "Cibo: elisir di lunga vita o origine dei mali moderni?", questo è l'interrogativo che guiderà le riflessioni di questo capitolo. Per provare queste affermazioni sono state estremamente utili le tre ricerche sperimentali cui ho fatto riferimento, che mi hanno permesso di provare anche dal punto di vista scientifico internazionale le informazioni raccolte: il monumentale *The China Study* e altri due studi compiuti a Hong Kong. Il primo, il più importante studio epidemiologico mai compiuto al mondo, prova il valore preventivo e terapeutico della dieta tradizionale cinese. Le altre due ricerche, applicabili anche alla realtà urbana cinese odierna, spiegano come lo sviluppo socio-economico abbia influito, in positivo e in negativo, sulla salute della popolazione. Nell'ultimo paragrafo si è voluto operare un breve confronto fra la dieta tradizionale cinese e quella mediterranea. Esse, nonostante le differenze, possiedono molti punti comuni. Favorire una possibile integrazione tra le due tradizioni potrebbe essere una soluzione per far fronte alle "patologie alimentari" del nostro tempo riprendendo alcune abitudini delle origini, più sane e naturali.

Infine, nell'appendice, ho approfondito ulteriormente il tema delle macrocategorie alimentari. Ho così intrapreso un lavoro nuovo ma al contempo attinente al mio percorso di formazione. Attraverso la traduzione delle caratteristiche e proprietà terapeutiche dei cibi, ho scoperto quanto si possa nascondere dietro un semplice alimento. Nonostante abbia potuto fornire solamente alcuni esempi, ho cercato di far comprendere il messaggio di base della dietetica cinese. I cibi possono influire positivamente o negativamente sulla nostra salute e per questa ragione sono considerati alla stregua di farmaci, cosa a noi completamente estranea.

L'obiettivo di questa ricerca è dunque comprendere l'importanza che il cibo assume in Cina, le sue implicazioni in ambito sociale, culturale, dietetico e medico-filosofico, nonché l'evoluzione nel tempo della disciplina del "nutrire il principio vitale".

1. Il cibo in Cina: medicina, filosofia e storia

1.1. Il ruolo del cibo: funzione nutritiva, psicologica e socio-culturale

Indipendentemente dalle differenze tra paesi e culture, il cibo riveste una grande importanza in ogni luogo non solo perché fornisce all'uomo l'energia necessaria per il suo sostentamento e per il funzionamento corretto del suo organismo ma anche per la funzione che svolge a livello psicologico, socio-culturale e medico-preventivo.

“Nutrirsi è da sempre l'atto più semplice e istintivo di ogni uomo, è uno dei bisogni primari che garantisce il sostentamento e il nutrimento, ma anche l'appagamento fisico e mentale”
(Trevisani, 2007: VII)

Innanzitutto occorre specificare che la cultura dell'alimentazione va distinta dal concetto di nutrizione. La nutrizione fa riferimento ai processi biologici che permettono la sopravvivenza, la crescita e il funzionamento fisiologico dell'organismo; mentre l'alimentazione indica quelle azioni tramite cui gli forniamo nutrienti e le trasformazioni che il cibo subisce nel tratto digerente.

Prima di tutto il cibo svolge dunque una *funzione nutritiva*, è “il primo bisogno naturale” (Cai, 1995) e “la prima necessità” dell'uomo (Yang 杨, 2009). In termini tecnici, il bisogno di mangiare può essere spiegato utilizzando le parole dello psicologo statunitense Abraham Maslow, esponente di spicco della psicologia umanistica e ideatore della “Piramide di Maslow¹”. Maslow afferma che il bisogno di nutrirsi si presenta quando l'individuo avverte dei cambiamenti nel suo equilibrio interno, minato da un divario tra la situazione attuale e quella desiderata. Questo squilibrio lo porterà a nutrirsi al fine di ristabilire l'equilibrio iniziale. Maslow spiega che l'uomo soddisfa prima i bisogni primari, come nutrirsi per sopravvivere e mantenersi in salute, per poi soddisfare quelli successivi, di secondaria importanza per la sopravvivenza. La maniera di alimentarsi viene poi influenzata da altre motivazioni come le ragioni sociali, psicologiche o la presenza di condizioni patologiche particolari. Tutti questi bisogni coesistono sempre ma assumono un'importanza diversa a seconda del soggetto.

“Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei”
(Brillat-Savarin, 1826)

“L'uomo è ciò che mangia”
(*Mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia* in Feuerbach, 1846-1866)

In ambito scientifico², sono state effettuate molte ricerche sui meccanismi che attivano il senso di fame nel corpo. Inizialmente si pensò che esso provenisse dallo stomaco che a sua volta, tramite i nervi, attivava lo stimolo nel cervello, informandolo della necessità di nutrirsi. Studi successivi hanno invece portato alla luce che è il cervello stesso a produrre tale stimolo attraverso l'attivazione di complessi meccanismi. L'encefalo identifica e definisce le informazioni nervose

¹ La Piramide di Maslow, contenuta nell'opera *Motivazione e personalità* del 1954, esemplifica la teoria secondo cui esiste una gerarchia di motivazioni che va dalle più basse, originate dai bisogni primari e fisiologici, alle più alte, che scaturiscono dalla necessità personale di autorealizzazione ed esplicazione del potenziale umano. In ordine, tali motivazioni sono: fisiologica (respiro, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi), sicurezza (fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute e di proprietà), appartenenza (amicizia, affetto familiare, intimità sessuale), stima (autostima, autocontrollo, realizzazione, rispetto reciproco) e autorealizzazione (assenza di pregiudizi, accettazione, problem solving, spontaneità, creatività, moralità) (Maslow, 1968).

² Cfr: Montagnani, 2005: 488-490.

provenienti dal cervello e dallo stomaco per poi smistarle attraverso dei neurotrasmettitori che arriveranno alle due zone dell'ipotalamo adibite alle funzioni di ricezione delle informazioni relative al senso di fame o di sazietà. L'alimentazione è dunque strettamente connessa anche alla sfera psicologica.

Al di là delle prove scientifiche, è infatti chiaro che il cibo svolga anche una *funzione psicologia*. Ormai non si mangia più solo per sfamarsi ma il cibo è diventato l'emblema del carattere e della personalità del singolo e del gruppo sociale a cui appartiene. Il cibo non serve solamente a fornire al corpo l'energia necessaria allo svolgimento di tutte le attività quotidiane ma anche ad appagare alcune situazioni emotive legate alle abitudini alimentari apprese in famiglia, alla propria auto gratificazione o al semplice gusto dei cibi (Montagnani, 2005: 483). Il cibo caratterizza dunque dapprima il mondo familiare, quella piccola realtà nella quale il bambino inizia a soddisfare il suo bisogno primario, a impostare le proprie abitudini alimentari e a relazionarsi con gli altri per poi confrontarsi con la realtà esterna, ancora più vasta e complessa, che influirà sul suo futuro modo di essere, di pensare, di crescere e di mangiare. È infatti proprio mangiando, fin dalla nascita, che creiamo una prima differenziazione tra interno ed esterno introducendo nel corpo il primo elemento a esso estraneo, che instauriamo una relazione umana cibandoci del latte materno e che, gradualmente, contribuiamo alla determinazione del nostro essere fisico, psichico e sociale (Bellingeri, 2008).

Il cibo, dal punto di vista psicologico, diventa anche un mezzo di appagamento della "libido"³, intesa dal filosofo freudiano Jung come "energia psichica". Tale teoria si distacca molto da quella originaria di Freud che intende la libido come pura "energia delle pulsioni sessuali". Jung, a partire dal 1910, iniziò infatti a opporsi alla visione del Maestro. La libido viene considerata da Jung come "un'energia di attività vitale" che agisce in primo luogo nel bambino all'interno della sfera della funzione nutritiva. Con la crescita, essa si manifesta tramite altri canali di bisogni, di attività e di appagamento, sessuale incluso. La libido passa dunque dal campo della funzione nutritiva a quello della sfera sessuale, per poi trasformarsi ancora in altre forme di energia psichica da cui dipendono funzioni vitali superiori.

Per quanto riguarda il collegamento tra cibo e stimolo sessuale⁴ ancora non esistono prove scientifiche certe. La tradizione popolare classifica da sempre alcuni cibi o

³ Libido: termine latino che significa "desiderio" e che designa l'energia (e l'aspetto psichico) che caratterizza le pulsioni di vita. Tale parola fu per la prima volta utilizzata da Freud, il quale la identificò come "l'energia delle pulsioni sessuali" diretta verso sé stessi o verso un oggetto esterno. Nella visione del discepolo freudiano Jung, la libido assume invece un significato più ampio. Ovvero, indica un'energia psichica, un impulso non inibito da sostanze morali o di altro tipo, che comprende sia la sessualità che altri bisogni, appetiti e affetti. Cfr: Jung, 2010; Penzo, A., a cura di. "Psicoanalisi: Pulsioni e Narcisismo". *Psichepedia*. <http://www.psichepedia.it/psicologia-dinamica/article/psicologia/approcci-teorici/56-psicologia-dinamica/298-psicoanalisi-pulsioni-e-marcisimo.html> (data di consultazione 28/04/2014) e Vita, A., a cura di. "Psicologia analitica. Il concetto di libido in Jung". *Psicovita*. http://www.psicovita.it/libido_in_Jung.htm (data di consultazione 28/04/2014).

⁴ Cfr: Kotta, S., Ansari, S. H., Ali, J., a cura di (01-07/2013). "Exploring scientifically proven herban aphrodisiacs". *National Center for Biotechnology Information (NCBI)*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3731873/> (data di consultazione: 11/05/2014); Sandroni, P., a cura di (10/2001). "Aphrodisiacs past and present: a historical review". *National Center for Biotechnology Information (NCBI)*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11758796> (data di consultazione: 11/05/2014) e Comodo.it. *Cibi afrodisiaci: tra mito e realtà*. http://www.comodo.it/cibi_afrodisiaci.php (data di consultazione: 11/05/2014).

erbe come prodotti “afrodisiaci”, ovvero in grado di stimolare l’impulso sessuale, aumentare la libido e migliorare le prestazioni (es. ostriche, peperoncino, cioccolato, fragole ecc.), ma la loro efficacia non è mai stata dimostrata scientificamente. Diciamo che, dal punto di vista scientifico, l’unico effetto certo che realmente producono è il miglioramento della circolazione sanguigna che si riflette direttamente sulle reazioni fisiologiche degli organi sessuali. In realtà però è anche vero che qualunque cosa può produrre l’effetto desiderato se il soggetto lo crede fermamente e se la sua immaginazione viene stimolata da altre variabili esterne, come ad esempio l’atmosfera in cui un certo cibo viene consumato o l’intimità con la persona che ci si trova di fronte. Dunque, è più che altro il coinvolgimento della sfera psicologica che produce un effetto fisico e non un diretto processo chimico creato dal cibo afrodisiaco nel corpo. Tale visione fu sostenuta anche dal gastronomo francese Brillat-Savarin che nella sua opera, *Fisiologia del gusto*, affermò che i cibi creano la giusta atmosfera ma non sono afrodisiaci veri e propri. Resta di fatto che comunque, fisiologicamente, cibo e sesso hanno la stessa localizzazione celebrale, medesimi circuiti neuroendocrini e stessi ormoni di controllo. Dunque, stimolando e appagando il gusto appaghiamo anche il nostro desiderio sessuale. Inoltre, cibo e sesso sono collegati anche da altri aspetti che producono conseguenze comuni, ad esempio servono a mettere in relazione gli individui, sono un mezzo di appagamento personale e permettono la sopravvivenza della specie.

Ritornando al tema della libido in Jung, è interessante fare un breve appunto sulla sua visione dell’anoressia⁵, soprattutto quella di tipo nervoso. In psicoanalitica classica, tale disturbo alimentare viene visto come una regressione del soggetto a livello della fase orale dello sviluppo, provocata dalla paura degli impulsi sessuali dovuti al complesso di Edipo. Nell’adolescenza, tale complesso si ripropone portando a sogni erotici. La futura anoressica sarebbe talmente spaventata da tali pulsioni al punto da negare la sessualità genitale e riportare l’interesse verso il primo soddisfacimento della libido, ovvero quello orale di tipo nutritivo. L’atto del cibarsi diviene l’appagamento di un desiderio incestuoso, di un atto sessuale represso. Jung non parlò infatti direttamente di anoressia ma piuttosto di “regressione della libido sexualis”.

Questo concetto si collega dunque a un’altra sfera della connotazione psicologica del cibo, quello relativa ai disturbi alimentari, condizioni complesse con radici psicologiche, biologiche e sociali. In medicina, squilibri psicologici e nutrizionali sono infatti strettamente connessi. Problemi alimentari come l’anoressia e la bulimia⁶ sono determinati da condizioni di disagio psicologico ed emotivo che comportano sia problemi di natura fisica (malnutrizione, dimagrimento, debolezza, ulcere intestinali, danni permanenti all’apparato digerente, disidratazione, danni cardiaci, renali, al fegato, ossei, emorragie interne ecc.) che psichica (depressione, bassa autostima, sbalzi d’umore, tendenze maniacali ecc.). Per questo motivo, la terapia è sempre orientata sia sul piano alimentare che psicologico.

⁵ Cfr: Guerrieri, R., Bordone, A., a cura di. “L’anoressia secondo l’interpretazione Junghiana”. *Formazione Psichiatrica*. <http://www.formazionepsichiatrica.it/rivista/pag-12.html> (data di consultazione 28/04/2014).

⁶ Cfr: Montagnani, 2005: 486-487; Epicentro (01/04/2014). *Anoressia e bulimia*. <http://www.epicentro.iss.it/problemi/anoressia/anoressia.asp> (data di consultazione 28/04/2014) e ABA. *Disturbi alimentari*. http://www.bulimiaanoressia.it/?page_id=4596 (data di consultazione 28/04/2014).

In conclusione, vi è una stretta connessione tra cibo e mente, ormai comprovata da molti studi scientifici moderni. Essi hanno portato alla luce risultati rilevanti che provano scientificamente come le funzioni gastro-intestinali e lo stato psico-emotivo siano strettamente connessi. La scoperta più rilevante in tale campo è stata quella del cosiddetto “secondo cervello”⁷, situato intorno al nostro apparato digerente. Composto da una fitta rete neuronale, rappresenta un sistema nervoso autonomo con caratteristiche simili a quelle della corteccia cerebrale, a cui è collegato tramite un sistema vagale. Come afferma anche il Professor Pietro Cortelli dell’Istituto di Scienze neurologiche di Bologna⁸: “Le cellule del nostro secondo cervello sono identiche a quelle organizzate nel cervello vero e proprio. Tali cellule si riuniscono in reti particolari che comunicano tra loro per una buona funzione gastrointestinale. La digestione degli alimenti non deve essere intesa come un’attività ripetitiva e passiva ma come un’attività cerebrale attiva e personale”. Possedendo dunque molecole uguali al cervello, l’apparato gastrointestinale, in qualità di secondo cervello, può adattarsi a situazioni di emergenza ma può anche essere condizionato dalla qualità dei cibi e dalle nostre emozioni (Montagnani, 2005: 492). La qualità e la tipologia dei cibi influenza infatti enormemente gli ormoni del corpo (es. mangiare carboidrati a cena non è come farlo a pranzo). Esiste dunque un profondo legame tra stato emotivo e funzioni intestinali derivante da quello tra cervello vegetativo e sistema digerente, alla base della medicina psicosomatica.

In conclusione, ciò che si verifica nella testa (emozioni, stress) influenza la salute della pancia così come quest’ultima può influenzare il benessere mentale (ansia, depressione, disturbi psichici). Per questo motivo quando mangiamo non dobbiamo mai scordare un importante concetto, che ritroveremo poi all’interno delle regole proposte dalla dietetica cinese per una buona salute del corpo e della mente: ogni emozione ha una ripercussione nel nostro organismo poiché produce delle forti vibrazioni energetiche interne. Di conseguenza, dovremmo imparare a vivere il più possibile liberi dai pensieri e dallo stress, per lo meno al momento dei pasti.

“Il cibo è un fatto sociale totale. (...) È il bene materiale con maggiore spessore simbolico e significato culturale”
(Guigoni, 2004: 49)

“Il cibo racchiude un significato simbolico e relazionale, che va oltre il valore nutritivo e la necessità fisica di alimentarsi”
(Douglas, 1979)

Il cibo svolge infine una *funzione socio-culturale* poiché è simbolo di identità culturale, etnica e sociale, è quell’elemento che permette di identificare e di identificarsi (Bourdieu, 1983 e Scholliers, 2001). Il cibo unisce le persone e permette lo scambio di idee e tradizioni, per questo è diventato il veicolo contemporaneo di piacere e relazione sociale nonché uno dei mezzi più efficaci per entrare in contatto con il proprio luogo di origine o con la cultura ospitante (Teti, 1999: 84).

《达到一个文化核心的最佳途径之一就是它的肚子》
“Lo stomaco è uno dei modi migliori per entrare nel cuore di una cultura”
(Chang, 1977: 4)

⁷ Cfr: Montagnani, 2005: 490-497; Gershon, 2006; Bottaccioli & Carosella, 2007 e Vaccari, P. P., a cura di (18/11/2012). “Il secondo Cervello (sulla nutrizione)”. *Homolaiicus*. <http://www.homolaiicus.com/teoria/nutrizione.htm> (data di consultazione 28/04/2014).

⁸ Cfr: Pedrocchi, F., Albicocco C., Bellincioni, A., a cura di. “Il secondo cervello nascosto nell’intestino”. *Moebius online*. http://www.moebiusonline.eu/fuorionda/secondo_cervello.shtml (data di consultazione 28/04/2014).

⁹ Pinyin: *dadao yi ge wenhua hexin de zui jia tujin zhi yi jiu shi tongguo ta de duzi*.

Il cibo iniziò ad assumere un valore culturale quando venne per la prima volta modificato dalla cultura del gruppo che agì su di esso, ovvero con la scoperta del fuoco (Montanari, 2006). Tale scoperta segnò una transizione simbolica tra natura e cultura, tra natura e società poiché il crudo di origine naturale divenne cotto, implicando un passaggio a un tempo culturale e sociale. Per questo motivo l'antropologo, filosofo e psicologo francese Claude Levi-Strauss affermò che la cottura dei cibi con il fuoco è proprio l'invenzione che ha reso umani gli esseri umani.

“Il destino di un popolo è segnato da cosa mangia e da come mangia”
(Zhou, 2008: 7)

Le differenze nelle modalità di alimentarsi hanno poi ragioni culturali, geografiche, ambientali, climatiche, economiche, storiche e nutrizionali e determinano le abitudini alimentari di ogni singolo popolo e persona. Per abitudini alimentari non si intende una semplice ripetizione di gesti ma un'evocazione di valori e convenzioni (Guigoni, 2004). Ne deriva che il “gusto”, inteso come la predilezione o il rifiuto verso un certo cibo, è strettamente dipendente dalla cultura di appartenenza e non è solo una realtà soggettiva ma un aspetto collettivo, un prodotto sociale (Harris, 1990).

1.2. L'importanza del cibo in Cina

Nella civiltà cinese, fin dagli albori, il cibo ha rappresentato la pietra miliare della cultura nazionale.

“L'aspetto più importante della cultura del cibo cinese è proprio l'importanza che il cibo assume all'interno della cultura cinese”
(Chang, 1977)

Grazie al carattere tendenzialmente conservatore di questo popolo, la cucina locale si è mantenuta per molto tempo tradizionale e genuina, almeno fino agli anni Novanta e alla diffusione delle catene alimentari e dei prodotti occidentali nel Paese. In Cina, cucinare e mangiare costituiscono da sempre il fulcro dell'arte del vivere della popolazione. Non a caso, per mostrare interessamento nei confronti di una persona, il nostro “come va?” viene reso in cinese con l'espressione “*chi fan le ma?* (吃饭了吗?)”, “hai mangiato?”. In Cina troviamo accanto ai principi e alle tradizioni culinarie, tramandate dal popolo fin dai tempi più remoti, opere di colta e raffinata conoscenza. Questi due filoni si fondono nella base teorica e scientifica della Medicina Tradizionale Cinese (MTC¹⁰), della farmacologia, della dietetica¹¹ e della

¹⁰ L'espressione Medicina Tradizionale Cinese viene comunemente abbreviata in italiano con la sigla MTC. Tale denominazione risale all'epoca di Mao, prima della quale si utilizzava la Medicina Classica Cinese (MCC), che comprendeva i sistemi medici antichi. La MTC viene annovera tra le medicine non convenzionali ed è considerata il più antico sistema medico esistente. Occorre fare però un appunto sull'aggettivo “tradizionale”, assente nella definizione cinese dove si parla semplicemente di “Medicina cinese” (中医 *Zhong Yi*). L'aggettivo “tradizionale” venne aggiunto nelle lingue occidentali per distinguere la medicina cinese vera e propria da quella cinese di matrice occidentale, praticata da oltre un secolo nel Paese e conosciuta come “Medicina occidentale” (西医 *Xi Yi*). Per MTC si intende la medicina che va dall'Imperatore Giallo all'elettroagopuntura per analgesia in interventi chirurgici, fino alle moderne applicazioni biocibernetiche dell'orbisconografia. A livello teorico, la MTC è fondata sul patrimonio della classe nobile e filosofica cinese antica che concepiva la medicina come arte di prevenzione, conoscenza e rispetto dei ritmi della natura in vista della preservazione di uno stato di salute e del raggiungimento della longevità. Essa unisce sia una tendenza positivo-empirica, spesso con elementi magici provenienti dalla tradizione popolare, con una tendenza speculativo-filosofica. Oggi la MTC è il risultato dell'unione tra “medicina cinese classica” e

cultura dello *yangsheng* (养生), letteralmente l'arte del "nutrire il principio vitale", originando il ricco patrimonio gastronomico cinese. Tramite la dietetica cinese è dunque possibile non solo ripercorrere le evoluzioni storiche del sapere scientifico, filosofico e culinario cinese ma riscoprire anche dei valori e delle tradizioni culturali spesso dimenticate a causa dell'introduzione nel Paese della medicina organicistica occidentale¹² e dell'occidentalizzazione della società.

《饮食讲科学，享受好生活¹³》

“Se fai del cibo una scienza,
godrai di una bella vita”

《政治产生隔膜，美食使人相聚¹⁴》

“La politica e la produzione dividono,
il buon cibo unisce”

《王者以民为天，民以食为天，

能知天之天者，斯可矣¹⁵》

“L'imperatore fa della sua gente il cielo e la gente del cibo il proprio cielo [la cosa più importante], per diventare un bravo imperatore è necessario sapere questa cosa”

(Guan Zhong¹⁶, *Libro degli Han* 汉书·酈食其传 *Han Shu Li shi qi chuan*)

Queste affermazioni, seppure un po' anticate per il lettore di oggi, sono applicabili ovunque e risultano molto esplicative perché trasmettono il medesimo messaggio: il cibo è importante, è il collante che mette insieme tutti i popoli nella lotta per la sopravvivenza e nella preservazione della propria identità culturale, nel tentativo di vivere bene e nel perseguimento della felicità, che dipende da uno stato di benessere e salute, fisica e mentale.

La cucina tradizionale cinese, in tutte le sue varianti regionali e locali, possiede eccellenti qualità dietetiche e ha come fine principale la preservazione dell'equilibrio energetico interno. È in vista di tale obiettivo che in cucina vengono applicati i principi della dietetica cinese. I cibi vengono scelti in base alla loro natura, al sapore, al colore, alla forma e al tropismo e viene riservata una particolare attenzione al taglio, alle modalità di cottura e conservazione degli ingredienti nonché alla presentazione della pietanza a tavola.

La dietetica ci mette in guardia sul come le nostre abitudini alimentari possano positivamente o negativamente influenzare la nostra salute presente e futura ricordandoci che “di cibo ci si può ammalare e di cibo si può guarire” (Caspani & Pellegrini, 2003: 3). La dieta può essere un importante mezzo per ricostituire o

“medicina cinese clinica”. Essa utilizza rimedi popolari, fitofarmaci, prescrizioni dietetiche e, occasionalmente, altre modalità di intervento terapeutico (agopuntura, moxibustione ecc.) che esulano dalla conoscenza dei classici. Cfr: Boschi, 2003: 11-14.

¹¹ Ricordiamo che esiste una differenza tra dietetica o dietoterapia e dietologia. La dietetica o la dietoterapia trattano e prevengono le malattie per mezzo degli alimenti definiti come “terapeutici”; mentre la dietologia è lo studio e la ricerca sugli alimenti in vista di applicazioni terapeutiche (Cai, 1995: 22).

¹² La medicina organicistica, in contrapposizione a quella meccanicista, considera la struttura degli essere viventi come non interpretabile esclusivamente in base a principi fisico-chimici. Il corpo umano è considerato un'unità non concepibile come la semplice somma delle singole parti che lo compongono. Cfr: Treccani. *Organicismo*. <http://www.treccani.it/enciclopedia/organicismo/> (data di consultazione 28/05/2014).

¹³ Pinyin: *yinshi jiang kexue, xiangshou hao shenghuo*.

¹⁴ Pinyin: *zhengzhi chansheng gemo, meishi shi ren xiangju*.

¹⁵ Pinyin: *wangzhe yi min wei tian, er min yi shi wei tian, neng zhi tian zhi tianzhe, si ke yi*.

¹⁶ Guan Zhong fu un politico e filosofo cinese vissuto durante il Periodo delle Primavere e degli Autunni (770 – 454 a.C.).

mantenere il giusto equilibrio nel corpo ma può essere anche la causa del manifestarsi di molte malattie, come prova la realtà di oggi con il dilagare dei mali moderni (diabete, obesità, tumori, ipertensione, patologie cardiache ecc.) nei paesi industrializzati, Cina inclusa.

《饮食习惯好，远离医和药¹⁷》

“Buone abitudini alimentari tengono lontani dottori e medicine”

1.2.1. Analogie tra medicina tradizionale, dietetica, farmacologia e yangsheng cinesi: il concetto di “istruire i sani”

Innanzitutto occorre specificare che la MTC è una disciplina olistica e preventiva. In quanto medicina olistica, guarda all'uomo nella sua completezza e senza escluderlo dal contesto naturale, al quale è indissolubilmente legato. Poiché come afferma il *Huangdi Neijing* (黄帝内经 *Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo*), emerito classico della letteratura antica cinese, “si deve curare il malato e non la malattia”, il medico dà una grande importanza al paziente più che al singolo problema, per comprendere il perché della malattia e l'origine dei sintomi. Fatta la diagnosi, la terapia mirerà a ristabilire la salute complessiva, fisica e psichica. La terapia può, a seconda dei casi, essere effettuata tramite aghi, calore o manipolazioni di specifici punti cutanei (agopuntura, moxibustione e massaggio), l'assunzione di rimedi e alimenti (dietoterapia e farmacoterapia), esercizi di conduzione dell'energia (气功 *qigong*) e tecniche di meditazione. Nella pratica corrente, la dieta e le modalità *yangsheng* costituiscono il primo livello di intervento, prima di ricorrere a terapie più intensive o complicate.

Perché la *dieta* sia tanto importante è facilmente intuibile: ognuno di noi introduce regolarmente e continuamente cibo nel corpo. Per questo in dietetica cinese si dice che “implementare con il cibo è meglio che implementare con i farmaci¹⁸”. Come afferma un importante medico della dinastia Han, Zhang Zhongjing (张仲景), in *Sinossi delle prescrizioni della camera d'oro* (金匱要略 *Jinkui Yaolue*), gli alimenti svolgono due funzioni opposte. Da una parte, mantengono e ristabiliscono l'equilibrio prevenendo e trattando le malattie, dall'altra, se assunti in maniera quantitativamente e qualitativamente scorretta, possono concorrere alla loro formazione, farle degenerare o esserne persino la causa principale. Solitamente, a livello preventivo e curativo, gli alimenti sono utilizzati nelle fasi iniziali o in caso di affezioni croniche e, talvolta, in aggiunta a terapie con farmaci o agopuntura al fine di rafforzare l'effetto terapeutico e facilitare la guarigione. Come sosteneva un illustre medico del passato, Sun Simiao (孙思邈), nell'opera *Ricette mediche da mille pezzi d'oro* (千金药方 *Qian Jin Yao Fang*), il medico deve infatti ricorrere in primo luogo alla dieta e solamente se questa risulta inefficace o insufficiente far ricorso alle medicine. Solo nel caso di malattie più gravi si deve ricorrere immediatamente ai farmaci ma, una volta iniziato il processo di guarigione, essi devono essere immediatamente sostituiti con una dieta adeguata. La dieta per la medicina cinese non è “una somma di regole da osservare, un insieme di divieti a cui attenersi ma è prima di tutto ricerca dei cibi più idonei per dare maggior vigore alla propria costituzione e bilanciare eventuali squilibri venutisi a creare” (Cai, 1995: 10). L'azione di alcuni tipi di cibo, così come la loro assunzione, dipendono anche dalla

¹⁷ Pinyin: *yinshi xiguan hao, yuan li yi he yao*.

¹⁸ “药补不如食补” *yaobu buru shibu*.

collocazione geografica e dalla stagione in corso. Non rispettare tali variabili ambientali vuol dire contribuire a creare le precondizioni per il manifestarsi di uno squilibrio patologico interno. Per fare un esempio, i cibi riscaldanti saranno indicati nei luoghi freddi e in inverno mentre saranno dannosi per le persone che vivono in luoghi caldi o durante la stagione estiva, quando l'organismo, per compensare il calore esterno, ha bisogno di cibi rinfrescanti. Infatti, anche se gli alimenti forniscono al corpo l'energia necessaria per il suo funzionamento, non tutti lo fanno in egual maniera. Alcuni rafforzano e tonificano la funzione degli organi altri, se assunti in eccesso, la indeboliscono; alcuni raffreddano, altri riscaldano; alcuni favoriscono la circolazione dell'energia vitale nel corpo, altri favoriscono l'espulsione dei patogeni e via discorrendo. Per questo motivo, nella scelta e negli accoppiamenti dei cibi è necessario rispettare alcune regole basilari. Sulla base di una profonda conoscenza di sé e della natura, la dieta individuale dipenderà dunque sia da variabili oggettive, quali le stagioni, il clima, la collocazione geografica del luogo in cui si vive, che da fattori soggettivi, come la costituzione, il carattere, le condizioni psico-fisiche, lo stato di salute e l'età del soggetto in questione. In situazioni patologiche particolari si possono poi introdurre nella dieta alcune erbe medicinali da aggiungere come ingredienti di *ricette curative*. Si parla in questo caso di "cibi terapeutici" (食疗 *shiliao*) o di "piatti terapeutici a base di cibi ed erbe" (药膳 *yaoshan*). Seppure queste espressioni vengano talvolta confuse, esiste una sottile differenza tra le due. Nel primo caso si cura esclusivamente tramite il cibo, mentre, nel secondo, alla pietanza vengono aggiunte durante la cottura delle erbe, normalmente usate come farmaci, al fine di potenziare l'effetto curativo del piatto. Tali preparazioni terapeutiche hanno come possibili obiettivi quello di mantenere l'equilibrio energetico interno, di favorire la bellezza e il benessere, di ritardare l'invecchiamento, di stimolare e migliorare il nostro metabolismo, di regolarizzare le sue funzioni e di rafforzare il sistema immunitario, prevenendo così le malattie e curandole qualora si presentino (Yang 杨, 2009: 48). Curarsi in tale maniera, rispetto alla terapia medicinale, presenta un duplice vantaggio: da una parte la continuità di somministrazione e la mancanza di tossicità dei cibi e dall'altra l'appetibilità dei piatti terapeutici. La dietetica cinese ha cercato nel corso del tempo di sviluppare un'arte culinaria in grado di rendere i piatti terapeutici più gustosi, in grado di stimolare tutti i sensi, elaborando nuove ricette curative atte a stimolare anche l'appetito dell'ammalato.

In MTC, dunque, non vi è una netta differenza tra *farmaci*¹⁹ e *alimenti*. L'origine della differenziazione tra cibo e medicine in Cina risale a tempi molto antichi. Quando un cibo mostrava delle proprietà farmacologiche specifiche veniva utilizzato per curare e diveniva un medicinale (Cai, 1995). Tuttavia in natura, tale differenziazione è tutt'ora difficile e in Cina molti alimenti comuni sono reperibili sia nelle farmacie che nei negozi di generi alimentari (es. bulbi di loto, Lacrime di

¹⁹ In MTC, il termine farmaco (中药 *zhongyao*) indica sostanze di origine vegetale, minerale e animale che assunte in piccole quantità presentano una spiccata attività terapeutica, utile per la cura di una malattia. Nella concezione cinese, però, la denominazione di farmaco è talora allargata e comprende alimenti che per le qualità particolari o perché assunti in quantità particolarmente rilevanti possono sviluppare ugualmente un effetto terapeutico (Cai, 1995: 23). Tra i farmaci impiegati in MTC ve ne sono alcuni dotati di elevata tossicità, per questo è opportuno un consiglio medico nella loro assunzione. Per alcuni è infatti necessaria la prescrizione medica (处方药 *chufangyao*) mentre per altri, meno potenti, non serve (非处方药 *fei chufangyao*).

Giobbe, zenzero, pepe, giuggiole, bacche di goji, semi di zucca, noci, longan ecc.). Diciamo che l'interscambiabilità tra cibi e materia medica è giustificata dalla loro comune origine (药食同原 *yao shi tong yuan*); per questo si adotta in entrambi i casi una classificazione basata sugli stessi parametri: natura, sapore e tropismo verso gli organi destinatari. Una classificazione molto diversa da quella basata sulle macrocategorie occidentali (proteine, carboidrati, grassi, vitamine ecc.). In Occidente, la terapia farmacologica e la dietetica appartengono ad ambiti diversi, mentre in Cina le due cose sono strettamente connesse e chi si ammala comincia a curarsi con la dieta²⁰. Ciò che distingue farmaci e alimenti è il grado di efficacia terapeutica e di potenziale tossicità. Gli alimenti hanno una modalità di intervento più dolce, lenta e graduale; i loro vantaggi o svantaggi sono comprovati e amplificati dal consumo quotidiano. I rimedi farmaceutici sono d'altro canto più potenti, rapidi ed efficaci ma dotati di maggiori effetti collaterali. Vi sono però anche alcuni cibi più "forti", utilizzabili come medicinali e non adatti per un'alimentazione quotidiana. Essi causano una marcata reazione fisiologica nell'organismo e, pur essendo utili per curare, se l'assunzione viene eccessivamente protratta nel tempo, possono essere nocivi. Il ricorso a tale genere di alimenti deve essere pertanto limitato o riservato a situazioni patologiche o di squilibrio energetico. Vale il principio secondo cui più una sostanza è potente più è facile che abbia effetti collaterali, più sono gravi questi effetti e più il rimedio è definito "tossico" (Martucci & Rotolo, 1991: 66).

Tramite l'analisi del valore nutritivo, preventivo e terapeutico dei cibi, frutto di conoscenze antiche e secoli di esperienza, la dietetica cinese traccia una stretta correlazione tra nutrizione, salute e *longevità*. La longevità è un altro concetto cardine di tutta la tradizione medica, filosofica e culturale cinese. Vivere a lungo è sempre stato uno dei desideri principali dell'uomo in ogni luogo e in ogni tempo; in Cina però la ricerca della lunga vita ha riscosso un'attenzione davvero particolare. Le pratiche basilari della MTC e dell'arte dello *yangsheng*, ai suoi albori, avevano come fine principale proprio quello della lunga vita, concezione che la tradizione cinese mutua soprattutto dal Taoismo. Ma longevità non vuol dire solamente vivere a lungo ma anche, e soprattutto, vivere bene.

Ed è qui che subentrano la dietetica, le pratiche *yangsheng* o le altre modalità di intervento terapeutico che fanno della MTC una disciplina *preventiva*. Si devono "istruire i sani" perché, come si legge nel noto classico cinese, lo *Huangdi Neijing* (黄帝内经): "un buon medico deve saper prevenire le malattie e istruire i sani. Assumere medicinali quando si è già malati è come scavare un pozzo quando si è già assetati o forgiare la spada a battaglia già dichiarata, è troppo tardi²¹". Sarebbe "vivere passivamente la malattia" (Cai, 1995).

Questi stessi principi medici tradizionali e dietetici sono custoditi e avvalorati dalla cultura dello *yangsheng*, ossia quell'insieme di pratiche e conoscenze antichissime intese a "nutrire il principio vitale" così da preservare l'equilibrio nel corpo.

²⁰ Cfr: Longo, P. (19/12/2010). "Tg2 Dossier: Il pasto del dragone". Tg2. <http://www.tg2.rai.it/dl/tg2/RUBRICHE/PublishingBlock-8f49a286-7527-4264-9979-2b4aca618d8.html> (data di consultazione 21/01/2014).

²¹ "夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎" *weibing yi cheng er hou yao zhi, luan yi cheng er hou zhi zhi, piyou ke er chuan jing, dou er zhu zhui, bu yi wan hu*.

《 养生就是舍弃， 养生就是放下， 养生就是简单， 养生就是不损不伤，
养生就是不画蛇添足， 养生就是势利导， 顺势而为²²》

“*Yangsheng* vuol dire arrendersi, deporre le armi, vuol dire vivere in maniera semplice e naturale, non danneggiare e non ferire, *yangsheng* vuol dire non strafare ma prendere il meglio da una situazione nuova, sfruttare le opportunità che ci si presentano davanti”
(Fu 傅, 2009: 35)

Per poter *yang* (养 nutrire) lo *sheng* (生 il principio vitale, la vita) è necessario rispettare il proprio corpo e la natura, conoscere i cinque organi, i loro punti forti e quelli deboli, evitare ciò che li danneggia e privilegiare ciò che li rafforza, seguire le quattro stagioni, nutrendo l'energia yin o yang nel momento naturalmente corretto, sempre al fine di mantenere l'equilibrio energetico interno che garantirà la salute del nostro corpo (fisica e psichica) (SKC 上海科学普及出版社, 2006: 35). Per questo motivo, l'arte dello *yangsheng* coinvolge tutte le attività quotidiane della nostra vita quali lavoro, riposo, svago, sessualità, vita sociale, affetti, stato di salute fisica e psichica, alimentazione, attività fisica, tecniche di rilassamento (come 气功 *qigong* e 太极拳 *taijiquan*), tecniche terapeutiche (come l'agopuntura, l'automassaggio e la moxibustione), spiegando come adeguarle alle proprie necessità e al proprio stato di salute (Bologna, 1999: 107-108). In sintesi, se dovessimo chiederci come applicare concretamente lo *yangsheng* nella vita quotidiana, la risposta sarebbe alquanto semplice: *yangsheng* vuol dire compiere delle scelte corrette nella vita di tutti i giorni, nel rispetto di sé stessi e dell'ambiente, vuol dire “oggi mangio questo, domani tonificherò quello, oggi faccio questo tipo di attività fisica, domani quell'altra, mi va di fare questo e lo faccio ma non faccio quest'altra cosa perché mi fa male” (Fu 傅, 2009: 35). Per fare un esempio su questa visione, condivisa anche dalla MTC, le ventiquattro ore della giornata vengono suddivise in piccoli gruppi, ognuno associato a uno dei cinque organi. Sarà opportuno mangiare nelle ore in cui lo stomaco è più attivo, alzarsi all'alba quando l'energia yang, del movimento e del sole è più forte, dormire quando il corpo necessita di maggiore stabilità e riposo, prendere le medicine quando l'organismo riesce ad assimilarle meglio e così via. In passato, le medicine venivano assunte in orari differenti a seconda dell'organo che dovevano curare, alla luce del principio secondo cui “prendo la medicina in base a ciò che devo nutrire”. Questi principi devono essere comunque applicati non solo in base all'arco della giornata, ma anche nel rispetto di tutte le altre variabili, esterne (stagione, luogo ecc.) e interne (stato di salute, età, costituzione ecc.).

Ai nostri giorni, la dietetica torna a essere molto attuale perché reputata in grado di prevenire e aiutare nella lotta contro le malattie moderne, come il cancro, le patologie cardiovascolari, l'obesità, il diabete, l'ipertensione ecc. Il pregio della dietetica cinese (e occidentale) e dello *yangsheng* consiste nel recupero della funzione terapeutica della dieta e degli alimenti, come era un tempo in Cina e anche in Italia con la Scuola Salernitana²³. La tradizione culinaria cinese, che include queste

²² Pinyin: *yangsheng jiu shi sheqi, yangsheng jiu shi fangxia, yangsheng jiu shi jiandan, yangsheng jiu shi bu sun bu shang, yangsheng jiu shi hua she tian zu, yangsheng jiu shi shi li dao, shun shi er wei.*

²³ Tali concetti erano un tempo presenti anche in Italia con la Scuola Medica Salernitana. Nata nel Medioevo (XI sec.), fu la prima Scuola di Medicina dell'Occidente cristiano ed è considerata da molti come l'antesignana delle moderne università. A essa si deve l'introduzione di molte novità in campo medico come l'impostazione della profilassi. L'approccio con il paziente era basato sulla pratica e sull'esperienza che ne derivava, aprendo così la strada al metodo empirico e alla cultura della

“pietanze speciali” e ricette tradizionali che variano da regione a regione, è dunque ben diversa da quella a noi nota tramite i ristoranti aperti in Occidente, i quali diffondono una cucina cinese occidentalizzata. Un patrimonio che oggi può ispirare gli Occidentali proprio mentre i Cinesi stessi rischiano di perderlo, spesso abbandonandolo in favore di uno stile di vita occidentalizzato, improntato piuttosto ai fast-food e ai cibi preconfezionati dalle industrie alimentari (Fu 傅, 2009: 43).

1.3. Il percorso millenario della dietetica in Cina²⁴

Gli albori della dietetica cinese risalgono a tempi molto lontani. Essa conobbe una graduale evoluzione nel corso di tutte le dinastie cinesi, rivestendo sempre un ruolo di grande importanza tanto a corte quanto fra la gente colta e la popolazione comune.

1.3.1. Origini storiche e filosofiche della dietetica e dei principi medici tradizionali cinesi

In tutto il mondo, già nella *Preistoria*, l'uomo si è reso capace di selezionare istintivamente quei cibi non dannosi per la sua salute. Nonostante tale processo di scelta consapevole abbia richiesto molti anni, già con la scoperta del fuoco l'uomo fu in grado di evitare molti pericoli per la sua salute. La cottura dei cibi permise infatti l'eliminazione dei germi e dei batteri e rese il cibo non solo più sicuro ma anche più appetitoso. “L'uomo di Pechino”, uno dei primi uomini preistorici i cui resti sono venuti alla luce nei pressi della capitale, era in grado di cacciare i cervi e probabilmente, come i reperti fanno desumere, già possedeva la tecnologia del fuoco e cuoceva i cibi.

Grazie all'*avvento dell'agricoltura e dell'allevamento* l'uomo, affermatosi in origine come cacciatore nomade, si stabilì in villaggi organizzati e la sua alimentazione divenne più variegata, basata su carne, cereali, frutta e verdura che lui stesso cacciava e produceva nelle sue terre. Secondo la leggenda, l'avvento dell'agricoltura, della caccia, del fuoco e della medicina in Cina sarebbero attribuiti ai cosiddetti Tre Augusti e Cinque Imperatori (三皇五帝 *San Huang Wu Di*), sovrani di dinastie

prevenzione. A livello teorico, era basata sui principi della tradizione greco-latina, come le teorie umorali di Ippocrate e di Galeno, alcune nozioni delle culture araba ed ebraica, che le fornirono una vasta cultura fitoterapica e farmacologica, e sulle sperimentazioni maturate dalla pratica quotidiana e dall'assistenza ai malati. Cfr: Fondazione Scuola Medica Salernitana. <http://www.fondazione scuolamedicasalernitana.org/> (data di consultazione 18/02/2014). In campo dietetico i saggi della Scuola attribuivano alla “*diaeta*” un'accezione diversa da quella odierna occidentale (negativa), riferendosi allo “stile di vita” e al “consuetto vivere” e non alla privazione del cibo. Invitavano infatti a migliorare giorno per giorno e a capire come bisognava alimentarsi, in breve come si doveva “vivere”. La dieta è la meta del medicare e quindi dovrebbe essere il primo obiettivo di ogni medico. Il suggerimento più che moderno di questa regola, vicino a quello della dietetica cinese e dell'arte dello *yangsheng*, è quello di imparare a vedere la “dieta” come il corretto e naturale stile di vita. Redazione (03/01/2014). *La Scuola Medica Salernitana e la Dieta*. <http://blog.cmso.it/la-scuola-medica-salernitana-dieta/> (data di consultazione 18/02/2014).

²⁴ Cfr: Roberts, 2009: 22, 24, 26; Montagnani, 2005: 242-244, 246, 598-510; Boschi, 2013: 15-19; Sotte, 2011: 17; Robinet, 1991: 26, 45; Dou 窦, 1990: 7, 9, 11; Fu 傅, 2009; Caspani & Pellegrini, 2003: 20-21; Cai, 1995: 9, 30-34; Bologna, 1999: 492; Zhang Enqin, 1988: 2-5; Mollard Brusini, 2004: 53, 56; Barilla Center for Food and Nutrition. (04/09/2009). *La dimensione culturale del cibo*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2013/12/pp_dimensione_culturale_cibo.pdf (data di consultazione 05/03/2014): 6 e China Knowledge (05/02/2012). *Chinese History - The Three Augusts and Five Emperors* 三皇五帝. <http://www.chinaknowledge.de/History/Myth/wudi-rulers.html> (data di consultazione 24/03/2014).

leggendarie che avrebbero governato tra il 2953 e il 2357 a.C. Prima di loro, l'uomo si nutriva di carni crude e non riusciva a distinguere ciò che era commestibile da ciò che non lo era. I Tre Augusti sono personaggi mitologici, descritti come metà umani e metà animali; i Cinque Imperatori possono invece essere descritti come eroi culturali. Il *Commentario del Classico dei Documenti* (尚書大傳 *Shangshu Dachuan*) ne menziona alcuni:

- Fu Xi (伏羲), primo dei Tre Augusti vissuto intorno al 2943 a.C., a cui si dovrebbe l'addomesticamento degli animali e l'introduzione dell'allevamento, della pesca, della metallurgia, del calendario e della musica nella società. Si narra che, inoltre, istituì la vita familiare e inventò il sistema divinatorio cinese (la Teoria dei mutamenti e degli otto trigrammi raccolta poi nel *Libro dei mutamenti*, lo *Yijing* 易经). Da quest'ultimo avrebbero preso ispirazione molti filosofi delle correnti successive, come per esempio la Scuola dei naturalisti, il Confucianesimo e il Taoismo. Lo *Yijing* è anche alla base della MTC antica e moderna.
- Sui Ren (燧人), secondo dei Tre Augusti, cui risalirebbe la scoperta del fuoco, grazie a un bastone che egli sfregò contro un pezzo di legno.
- Shen Nong (神農), terzo dei Tre Augusti vissuto nel 2838 a.C., noto anche come "Divino agricoltore", che avrebbe introdotto l'agricoltura tra la popolazione. Si narra che egli insegnò alla sua gente le tecniche per la coltivazione dei cereali, così da evitare di uccidere gli animali. Secondo la leggenda, egli fu l'autore del *Classico di farmacopea di Shennong*, lo *Shennong Bencaojing* (神農本草經), e il padre della MTC, della farmacologia e dell'agopuntura. Egli possedeva uno stomaco così sottile e trasparente da poter osservare direttamente i processi digestivi degli alimenti, apprezzandone le proprietà terapeutiche. Per questo, nel corso della sua vita, assaggiò una grande quantità di erbe, appuntandosi di volta in volta i loro nomi e le relative proprietà terapeutiche. Studiò inoltre l'azione di molti veleni e antidoti, riuscendo a evitare più volte l'avvelenamento.
- Huang Di (黃帝), il leggendario Imperatore Giallo, discendente della dinastia Han e uno dei Cinque Imperatori, vissuto nel 2698 a.C. Il suo vero nome sarebbe stato You Xiong ma la leggenda narra che fu partorito dalla madre Fu Bao sulle rive del Fiume Giallo, da cui derivò il suo nome. A Huang Di si dovrebbe l'invenzione dei veicoli con le ruote, delle imbarcazioni e delle armature per i soldati. Inoltre, si narra che scoprì il sale, utilizzato per conservare e insaporire i cibi, e che introdusse nella società i fornelli per cuocere le pietanze, la ceramica e la scrittura. Secondo la tradizione, l'imperatore avrebbe ricevuto da un drago uscito dalle acque del Fiume Giallo (黃河 Huang He) il dono della scrittura, grazie al quale avrebbe poi elaborato il *Huangdi Neijing* (黃帝內經).
- Yu il Grande (大禹 Da Yu), considerato il fondatore della dinastia Xia (2207-1766 a.C.) e noto come il patrono degli agricoltori, poiché insegnò al suo popolo a coltivare i campi e inventò i canali per l'irrigazione del terreno.

Al di là delle credenze leggendarie, le prime forme di coltivazione certa in Cina risalgono al Neolitico quando l'uomo si stabilì nei villaggi situati vicino al Fiume Giallo, dedicandosi alla coltivazione di miglio, canapa, riso e grano, nonché alla caccia e alla pesca. L'allevamento era già diffuso, come testimoniano le ossa

oracolari²⁵ della dinastia *Shang* (1766-1122 a.C.). I primi animali da allevamento in Cina furono sei: il cavallo, la mucca, la capra, il pollo, il cane e il maiale. Fu dall'introduzione dell'agricoltura e dell'allevamento nella società che, grazie alle prime forme di civilizzazione, si delinearono progressivamente anche i principi base della medicina tradizionale e della dietetica cinese.

Nonostante le origini della medicina risalgano ai primordi della società cinese, tuttavia, solo dal ritrovamento di queste ossa oracolari è stato possibile delineare con maggiore precisione l'inizio del suo percorso storico. Si ritiene che le pratiche mediche iniziarono a svilupparsi nel Paese grazie agli *sciamani*²⁶ (巫 *wu*), i quali presiedevano a tutte le attività religiose, culturali, divinatorie e mediche. Per esempio, durante il periodo degli Stati Combattenti (464-221 a.C.), le malattie erano ritenute una conseguenza delle punizioni inflitte dai demoni all'uomo per delle azioni o dei peccati commessi; dunque esse erano strettamente collegate alla sfera religiosa (Robinet, 1991: 45, 66). Di conseguenza, le tecniche terapeutiche utilizzate avevano un carattere magico-sciamanico, ovvero prevedevano esorcismi, incantesimi, rituali e sacrifici. Al di là del loro aspetto superstizioso, esse sono comunque molto importanti perché mostrano il forte legame che i Cinesi riconoscevano già tra uomo e natura (Montagnani, 2005: 246). Inoltre, rappresentano i primi tentativi terapeutici volti al miglioramento della vita e della salute. A queste pratiche, successivamente, si accostò l'utilizzo di sostanze medicinali somministrate sotto forma di zuppe, decotti o bevande fermentate terapeutiche. Queste antenate delle bevande medicinali odierne erano principalmente a base di vino di cereali ed erbe. Si assistette così alla nascita della farmacopea e una riduzione delle pratiche superstiziose. La malattia iniziò a essere vista anche come la conseguenza di uno scorretto stile di vita e di un cattivo equilibrio (Robinet, 1991: 45). Dunque, le tecniche terapeutiche non furono più utilizzate solamente per scacciare i demoni dal corpo ma anche per garantire una buona igiene e un buon equilibrio fisico.

Fin dal principio, l'unione tra farmacologia e dietetica fu molto stretta, poiché l'accostamento tra cibi ed erbe permetteva di creare rimedi terapeutici comodi, gustosi, belli alla vista e di facile somministrazione. I medici dell'epoca raccomandavano l'utilizzo delle medicine solo nei casi più estremi o qualora si volessero ottenere dei risultati rapidi, senza mai abusarne per non danneggiare l'energia vitale dell'organismo. Dunque, abitudini alimentari, stile di vita, atteggiamento mentale e medicine venivano già ritenuti come le cause di molte malattie. Per questo motivo, alla corte della dinastia *Zhou* (1121-255 a.C.), il dietologo assumeva già una posizione privilegiata ed era classificato tra i medici ufficiali. Nei *Commentari della Dinastia Zhou* (周礼周礼天官 *Zhou Li Tianguan*), si

²⁵ Le ossa oracolari (甲骨 *jiagu*) sono dei pezzi di ossa (principalmente scapole di bovini) o di guscio di animale (prevalentemente di tartarughe o conchiglie) che venivano incisi o dipinti con delle iscrizioni a scopi divinatori. Esse risalgono al periodo che va dalla dinastia *Shang* alla dinastia *Zhou*.

²⁶ Il carattere cinese "sciamano" (巫 *wu*) indica una persona che danza con degli oggetti rituali in mano o con dei legacci di pelle per scacciare i demoni. Il riferimento all'attività sciamanica è presente anche nel carattere di "medicina" (毘 *yi*, semplificato 医) poiché, in origine, la parte inferiore presentava il carattere di "sciamano". Fu poi sostituito da quello di alcol (酉 *you*) perché la cura delle malattie passò alla farmacopea con la somministrazione di bevande alcoliche terapeutiche. La parte inferiore rappresenta invece delle frecce e una mano con un'arma, che potrebbe rappresentare quella che gli sciamani utilizzavano per scacciare i demoni. Cfr: Boschi, 2003: 74.

legge che essi erano: l'internista (疾医 *ji yi*), il "cerusico" (疡医 *yang yi*: chirurgo, ortopedico, traumatologo e dermatologo), il dietista (食医 *shi yi*), il veterinario (兽医 *shou yi*), gli ostetrici e i ginecologi (带下医 *dai xia yi*). Tra questi, il dietologo imperiale era tenuto in grande considerazione perché incaricato di elaborare prescrizioni dietetiche giornaliere per l'imperatore e la sua famiglia e di dettare delle regole per la salvaguardia dell'igiene dei cibi. È curioso notare inoltre che, come emerge dalle medesima opera, veniva già riservata un'attenzione particolare non solo al gusto ma anche all'aspetto estetico del piatto. Si legge come a corte vi fossero tantissimi funzionari, con compiti relative alla preparazione dei pasti e delle bevande, ai quali si aggiungeva un gran numero di collaboratori (cuochi, aiutanti, assaggiatori, esperti nelle bevande, nella conservazione ecc.)²⁷. Purtroppo, di questo periodo, non restano molte opere e anzi, quelle giunte fino a noi, sono il frutto delle rielaborazioni compiute in epoca Han e delle copie prodotte successivamente. I testi della dinastia dei Zhou Occidentali, in particolare, sono quasi completamente andati persi mentre del periodo dei Zhou Orientali restano diverse opere, grazie alla ricca proliferazione culturale di questo momento storico. I personaggi più noti della storia cinese vissero infatti nel periodo che va dalle Primavere e Autunni (722-481 a.C.) a quello degli Stati Combattenti (464-221 a.C.).

Il "Periodo delle Cento Scuole"²⁸ ebbe infatti inizio durante gli Stati Combattenti tra il V e il III secolo a.C. e vide la nascita delle principali correnti filosofiche cinesi. La loro affermazione fu dovuta principalmente alla grave crisi religiosa, politica e sociale che segnò la fine del sistema feudale durante l'ultimo periodo della dinastia dei Zhou Orientali. Ne derivò una netta separazione tra religione popolare, praticata dalla popolazione locale, e religione ufficiale, praticata prevalentemente a corte. In precedenza invece, il signore della terra presiedeva direttamente alle cerimonie religiose locali ma, con la centralizzazione del potere, questo non fu più possibile. La caduta della dinastia Zhou portò inoltre alla dispersione dei funzionari nel Paese e alla nascita della figura dell'insegnante privato. In precedenza a corte, non vi era alcuna separazione tra insegnante e funzionario ma anzi erano gli stessi funzionari dei ministeri a trasmettere le nozioni relative al loro settore di competenza e non esistevano gli insegnanti privati. Da questo momento invece, coloro che non riuscivano a condurre una carriera politica di successo, come ad esempio il Maestro Confucio, per guadagnarsi da vivere, iniziarono a dedicarsi all'insegnamento privato presso le famiglie aristocratiche. Nacque così la figura dell'insegnante di professione e avvenne la separazione tra insegnanti e funzionari di corte, origine delle scuole filosofiche (家 *jia*, da "casa") successive. Tra queste, le principali furono sei:

1. la Scuola Yin-Yang (阴阳家 *Yin Yang jia*): i cui membri erano praticanti delle arti occulte (方士 *Fangshi*), astronomi imperiali specializzati in discipline come la magia, la divinazione, l'astrologia e la scienza dei numeri. Si trattava di una scuola di cosmologi che doveva il suo nome ai suoi due principi fondanti: yin e yang, origine di tutti i fenomeni e delle componenti dell'universo. Tali forze energetiche sono alla base della cosmologia, della filosofia e della medicina cinese antica e moderna.

²⁷ Cfr: La cucina cinese. *Cucina e tradizione*. <http://lacucinacinese.blogspot.it/p/cina-fra-cucina-e-tradizione.html> (data di consultazione 23/02/2014).

²⁸ Cfr: Fung Yu-lan, 1975: 27-33 e Maspero, 1981: 17-25, 58.

2. La Scuola dei letterati (儒家 *Ru jia*): in Occidente nota come “Confucianesimo” dal nome del maggiore esponente, Confucio (孔子 Kongzi)²⁹, nonostante le origini del Maestro siano posteriori all’esistenza della corrente stessa. L’importanza di Confucio è dovuta al suo ruolo di insegnante e trasmettitore. Egli fu infatti il primo insegnante privato della storia cinese ed ebbe un vasto numero di discepoli ai quali tramandò il suo sapere sui classici del passato, fornendo nuove spiegazioni e chiavi interpretative. I membri di questa scuola erano appunto i “letterati (儒 *ru*)” del Ministero dell’Educazione, “specialisti dei riti” impegnati in ambito politico al fine di mantenere un ordine sociale, di tipo gerarchizzato e di cui il rito era la principale forma di espressione (Boschi, 2003: 87). Con la caduta della dinastia Zhou, iniziarono a dedicarsi all’insegnamento dei classici (i *Sei Classici*, in cinese 六艺 *Liu Yi*³⁰) e alla pratica delle cerimonie e della musica. I letterati approfondirono temi come la sensibilità e la rettitudine umana prendendo ispirazione dalla tradizione passata, in particolare da Yao (堯) e Shun (舜), due dei Cinque Imperatori saggi.
3. La Scuola mohista (墨家 *Mo jia*): i cui membri erano cavalieri che insegnavano l’arte della guerra e facevano parte dei Guardiani del Tempio. La scuola era fondata su una severa organizzazione e disciplina sotto il comando di Mozi (墨子), da cui prendeva il nome tale corrente. I mohisti sostenevano principi come l’essenzialità, l’amore universale, la virtù, l’abilità, l’adorazione degli antenati, il rispetto del corso della natura, la pietà filiale e il rispetto per i superiori. Mozi si oppose alla visione di Confucio, negando l’utilità delle istituzioni passate e le teorie che ne derivavano.
4. La Scuola dei Nomi (名家 *Ming jia*): i cui membri praticavano l’arte del parlare e provenivano dal Ministero delle Cerimonie. Essi miravano a distinguere “nomi” e “attualità”. Ritenevano che ogni cosa possedesse un nome specifico da cui derivavano determinate funzioni, ruoli, diritti e doveri da rispettare.
5. La Scuola legalista (法家 *Fa jia*): i cui membri erano gli “uomini dei metodi”, statisti, politici e consiglieri privati dei signori feudali provenienti dal Ministero della Giustizia. Il nome della scuola derivava dal termine “*fa* (法) legge”. I legalisti ritenevano infatti che un buon governo dovesse basarsi sul rispetto di un sistema fisso di leggi e non su istituzioni morali, come affermavano invece i letterati.

²⁹ Confucio, in cinese Kongfuzi (孔夫子), il “Maestro Kong” dal suo nome di infanzia, nacque nel 551 a.C. nello Stato di Lu, sembra fosse orfano fin dall’infanzia e crebbe in povertà. La sua carriera costituisce un esempio concreto di ascesa sociale. Inizialmente, ottenne l’incarico di commissario per l’ordine pubblico dello Stato di Lu ma non fu ascoltato dal sovrano e abbandonò la carriera politica. Viaggiò allora di stato in stato offrendo consigli politici ai sovrani e insegnando ai suoi discepoli, che lo seguivano in ogni suo spostamento. Le sue teorie derivavano da un profondo rispetto per il passato, che prendeva come esempio per risolvere in maniera nuova i problemi del presente. Tornò a Lu negli ultimi anni della sua vita dove lavorò come insegnante. Non scrisse opere ma le sue idee sono state radunate dai discepoli nell’opera *Dialoghi* (论语 *Lunyu*). Cfr: Robert, 2009: 51 e Fung Yu-lan, 1975: 34, 36, 40-42.

³⁰ I *Sei Classici* sono: *Libro dei Mutamenti* (易经 *Yijing*), *Classico dei versi* o *Libro delle Odi* (诗经 *Shijing*), *Classico dei documenti* (书经 *Shujing*), *Libro dei riti* (礼记 *Liji*), gli *Annali delle Primavera e degli Autunni* (春秋 *Chunqiu* o 麟经 *Linjing*) e il *Classico della Musica* (乐经 *Yuejing*), andato perso durante la dinastia Han. Cfr: Maspero, 1981: 59-61 e Fung Yu-lan, 1975: 35.

6. La Scuola taoista o della Via e della sua Potenza (道家 *Dao jia* o 道德家 *Daode jia*): i cui membri erano eremiti. Originariamente i seguaci della scuola erano storici imperiali, persone colte e talentuose, depositari della cultura passata, che si rifugiarono nella natura per sfuggire al disordine politico dell'epoca. Tale filosofia si basava sul concetto di *Dao* (道), traducibile in italiano con "Tao" o "Via", di Non-essere, di vuoto interiore e del *De* (德) o "virtù".

Le divergenze di opinioni e visioni sui diversi temi contribuirono alla fioritura dei concetti che accompagnarono l'evoluzione filosofica del IV-III secolo a.C. e che influenzarono tutte le concezioni mediche, dietetiche e *yangsheng* successive. Tra le correnti più rilevanti vi furono il Confucianesimo, il Taoismo e, in un secondo momento, il Buddismo.

1.3.2. Evoluzioni storiche della dietetica cinese

Sotto gli *Han* (206 a.C. - 221 d.C.) si tentò di recuperare tutte le opere letterarie precedenti che furono poi riorganizzate secondo modelli cosmologici, numerologici o concettuali precisi, spesso uniformati all'etica di stato. Tra le opere più rilevanti dell'epoca vi sono il *Huangdi Neijing*³¹ (黄帝内经 *Classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo*), il *Nanjing* (难经 *Classico delle domande difficili o Classico delle difficoltà*), il *Trattato sulle malattie indotte da freddo* (伤寒杂病论 *Shang han za bing lun*) e lo *Shennong Bencaojing* (神农本草经 *Classico di farmacopea di Sheng Nong*). Con grande probabilità tali opere furono compilate tra il II e il III sec. d.C. ma a noi sono giunte le versioni successive. Il *Huangdi Neijing*, nello specifico, è considerato ancora oggi una delle fonti principali della Medicina Tradizionale, delle tecniche terapeutiche, della dietetica, dello *yangsheng* e della cultura cinese. Esso enuncia i principi basilari per una vita sana ovvero: una dieta regolare, povera di cibi grassi e pesanti e uno stile di vita all'insegna del benessere, lontano dai pensieri negativi e nel rispetto delle leggi della natura. I cibi, ritenuti il principale rimedio preventivo e terapeutico, vengono classificati in macrocategorie: cereali, frutta e verdura, carne e pesce ecc. Risale a questo periodo storico una frase cardine della dietetica cinese: "cura con i cinque sapori, i cinque cereali e le cinque erbe"³², (Dou 竇, 1990: 3). Lo *Shennong Bencaojing* dell'epoca Han contiene invece più di trecentosessantacinque rimedi terapeutici (67 di origine animale, 252 vegetale e 46 minerale) suddivisi in tre categorie: superiore, media e inferiore. Inoltre, tale opera fa riferimento alla natura e ai sapori dei cibi, alle loro applicazioni terapeutiche e alle modalità di cottura da utilizzare a seconda della malattia. Il testo di Zhang Zhongjing (张仲景), *Trattato sulle malattie indotte da freddo*, raccoglie infine molte ricette per

³¹ Tale opera è composta da due sezioni, il *Suwen* (素问), *Domande semplici*, e il *Lingshu* (灵枢), *Perno spirituale o Perno miracoloso*. Si tratta di un'opera realizzata in forma dialogica che narra la conversazione tenuta tra Huangdi e alcuni interlocutori (es. ministro Qibo). I temi affrontati riguardano in particolare la medicina cinese, sulla quale vengono enunciate regole e spiegazioni dettagliate. È considerato un testo di fondamentale importanza anche nella MTC odierna. Esso non fu ovviamente realizzato dal leggendario Imperatore Giallo ma è il frutto di trascrizioni compiute da dei commentatori successivi. Particolarmente nota è quella elaborata dal commentare Wang Bing (王冰) sotto la dinastia Tang. L'opera, composta da ventiquattro volumi, fu terminata nel 762 e contiene anche alcune aggiunte del suo scrittore. Cfr: Montagnani, 2005: 243; Boschi, 2013: 62-63; Dou 竇, 1990: 4 e Fu 傅, 2009: 3.

³² "以五味、五谷、五药养其病" *yi wuwei, wugu, wuyao yang qi bing*.

la cura della malattie provocate dai fattori patogeni esterni e affronta il tema dell'incompatibilità tra alcuni cibi, fornendo alcuni esempi di accoppiamenti vietati. Durante gli Han Occidentali si diffusero inoltre molte pratiche alchemiche e occulte, ancora parte della medicina moderna. I Fang Shi (方士), Maestri del Metodo della corrente taoista, furono infatti accolti presso la corte imperiale. Ne derivò un'esaltazione del concetto di immortalità e un'evoluzione delle pratiche per la conquista della lunga vita (Robinet, 1991: 55). Sotto gli Han Orientali emerse invece la figura semi-leggendaria del medico Hua Tuo (华佗) noto per le sue capacità in campo chirurgico, grazie al ricorso ad anestetici potenti, e per l'utilizzo terapeutico degli esercizi taoisti, soprattutto della modalità dei "cinque animali selvatici". Egli consigliava di mantenersi sani tramite l'igiene nelle abitudini di vita, la ginnastica e la dietetica, piuttosto che curarsi una volta malati. In questo periodo, inoltre, iniziò a essere praticato il regime vegetariano, come conseguenza della diffusione della religione buddista tra la popolazione cinese.

Sotto tutta la dinastia Han, vennero anche allestiti sontuosi e ricchi banchetti³³ e nacquero i primi libri di cucina, in bambù. Nell'antichità, il banchetto andava oltre l'intento di nutrire i commensali e, in tali occasioni, gli ospiti a corte alternavano alle innumerevoli portate conversazioni, giochi di società, concorsi di prosa, poesia e brindisi. Le portate erano circa dieci o dodici, non necessariamente tutte venivano consumate o assaggiate e per questo il piatto doveva essere quantomeno bello alla vista. Il pasto e le singole portate dovevano riflettere i principi yin e yang e dunque dovevano essere armonici, vari e mai noiosi. Grazie agli scambi tra la popolazione, sotto gli Han vennero introdotti in Cina anche nuovi prodotti (cipolle, fagioli, carote, noci, cetrioli ecc.), nuovi metodi di cottura (arrostimento e bollitura rapida), di conservazione (essiccamento dei pesci) e furono scoperte nuove proprietà degli alimenti (es. peperoncino per i reumatismi). L'alimentazione della popolazione cinese era basata sul principio enunciato nel *Huangdi Neijing* (黄帝内经): "i cereali sono l'alimento principale, la carne l'alimento nutritivo, la frutta l'alimento digestivo e le verdure l'alimento supplementare"³⁴. Dal punto di vista medico, furono inoltre incentivate le ricerche su alcune erbe curative e si assistette a un primo perfezionamento delle tecniche terapeutiche, quali agopuntura e massaggio. Inoltre, fu proprio nel periodo che va dalla dinastia dei Zhou a quella dei Tang che ebbe inizio la graduale differenziazione dei sistemi culinari regionali e locali, fin'ora assenti, poiché le basi alimentari erano pressoché le stesse in tutto il Paese.

Negli anni a seguire, i medici delle dinastie seguenti, *Sui* (489-618) e *Tang* (618-907), approfondirono sempre più la stretta correlazione tra cibo, prevenzione e cura in sostituzione o come integrazione alle medicine. In questo periodo la diffusione del Buddismo, portò a nuove speculazioni religiose sul trascendente, accompagnato contemporaneamente da una sempre maggiore attenzione riservata alle pratiche per la lunga vita *yangsheng*. Non esisteva però ancora una separazione tra pratiche alchemiche, esoteriche e terapeutiche, tutte esercitate dai dottori dell'epoca. Tra questi, spiccano le figure di Ge Hong (葛洪), esponente di una delle correnti

³³ Cfr: La cucina cinese. *Cucina e tradizione*. <http://lacucinacinese.blogspot.it/p/cina-fra-cucina-e-tradizione.html> (data di consultazione 23/02/2014).

³⁴ “五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充” *wugu wei yang, wuguo wei zhu, wuxu wei yi, wucai wei chong*.

filosofiche taoiste e Sun Simiao³⁵ (孙思邈). Al primo si deve l'elaborazione dell'opera *Prescrizioni tascabili per emergenze* (肘后備急方 *Zhou hou Beijifang*) e al secondo *Ricette mediche da mille pezzi d'oro* (千金要方 *Qianjing Yaofang*) e *Altre ricette da mille pezzi d'oro* (千金翼方 *Qianjing Yifang*). In tali opere, il medico Sun Simiao sottolinea l'importanza della dietetica per la cura delle malattie e fornisce alcuni esempi di ricette terapeutiche, utilizzate ancora oggi in MTC (Montagnani, 2005: 508). Egli riteneva che le medicine, nonostante fossero degli efficaci mezzi terapeutici, fossero dei “veleni”, agenti tossici responsabili del danneggiamento degli organi. Per questo motivo affermava che: “i dottori devono dapprima capire la patogenesi delle malattie e poi trattarle con la dietetica. I farmaci devono essere usati solamente se questa risultava inefficace” (Cai, 1995: 30). Altri testi di spicco in campo medico furono l'opera del discepolo di Sun Simiao, Meng Shan (蒙山), *Le erbe per la dietetica* (食料本草 *Shi Liao Ben Cao*) e quella di Chao Yuanfang (巢元方), *Trattato generale di eziologia e semeiotica della malattia* (诸病源候论 *Zhu Bing Yuan Hou Lun*), con consigli sui cibi da non assumere in caso di alcune patologie. I medici dell'epoca si raccomandavano infatti di evitare alcuni cibi soprattutto in caso di malattia perché avrebbero potuto causare ricadute e peggioramenti, dette “ricadute da alimentazione” (Cai, 1995: 31). Tra questi vi erano per esempio gli alimenti freddi, grassi, glutinosi e piccanti (Dou 窦, 1990: 7). Tali ricerche in campo medico furono incentivate anche dal governo che, in tali anni, istituì un'amministrazione centrale della pratica medica (太医署 *Taiyishu*). Tra le quattro specialità mediche riconosciute vi erano: la medicina (医科 *yi ke*), l'agopuntura (针科 *zhen ke*), il massaggio (按摩科 *anmo ke*), le formule e gli esoterismi (咒禁 *zhoujin*). Inoltre, fu promossa la realizzazione di una raccolta ufficiale di erbe medicinali. *Scritti vari sul classico di materia medica* (本草经集注 *Bencaojing Jizhu*), rivisitazione dell'epoca Tang del *Bencao* originario, fu la prima opera di farmacopea a livello mondiale con ottocentocinquanta tipi di erbe terapeutiche, con tanto di caratteristiche e illustrazioni. La prospera epoca Tang, grazie ai frequenti scambi commerciali lungo la Via della Seta, vide infine l'introduzione nel Paese di molti altri prodotti occidentali come: latte, formaggio, vino distillato dall'uva e zucchero, utilizzato per la produzione di molti dolcetti (fino a questo momento si dolcificava invece tramite uno zucchero a base di grano).

Ma solo con i Song (960–1129), i principi scoperti sino a questo momento vennero diffusi tra la popolazione, riscontrando un grande successo. Essi erano infatti facili da seguire e dai risultati preventivi e curativi efficaci. La dieta quotidiana della popolazione si fece più variegata e fu scoperto il potere terapeutico delle radici. La carne per eccellenza era quella di capra³⁶, riservata prevalentemente alla corte imperiale e alle classi agiate. Si usava dire: “le radici nutrono il *qi*, la carne di capra gli dà la forma³⁷”. Le radici erano ritenute capaci di nutrire l'interno del corpo,

³⁵ Il medico Sun Simiao si dedicò fin da giovane alla medicina e fu un medico di grande valore dell'epoca Tang, a tal punto da guadagnarsi l'appellativo di “Re della Medicina” (Sotte, 2011).

³⁶ È curioso notare che il carattere cinese “bello 美 (*mei*)”, un tempo con significato di “buono” (oggi sostituito da 好吃 *haochi*: “buona da mangiare”), nella parte superiore del carattere contiene l'ideogramma di “capra 羊 (*yang*)” e in quella inferiore quello di “grande 大 (*da*)”. Dunque “grande capra 大羊 (*da yang*)” uguale “buon cibo 美 (*mei*)”.

³⁷ “人惨补气, 羊肉补形” *ren can bu qi, yang rou bu xing*.

garantendo la salute dell'organismo, mentre la carne di capra garantiva il suo sostentamento in termini fisici, di protezione dall'esterno e di bellezza estetica.

Inoltre, come in epoca Han, quasi tutte le opere dell'antichità furono rielaborate e ristampate. I neoconfuciani tentarono per la prima volta una riconciliazione tra metafisica buddista, etica dei letterati, cosmologia e visione taoista del rapporto uomo-natura. Aumentarono inoltre le spiegazioni filosofiche sul concetto di *qi* e venne redatta un'enciclopedia imperiale di medicina di ben 200 volumi. I testi medici giunti fino a noi sono infatti riproduzioni delle opere redatte in questa epoca storica. Tra le più importanti opere di dietetica di questo periodo vi sono: *Prescrizioni di pace, benefiche per il popolo* (太平圣惠方 *Tai Ping Sheng Hui Fang*), *Raccolta delle sacre indicazioni* (圣济总录 *Sheng Ji Zhong Lu*) e *Prescrizioni pacifiche dell'ufficio delle farmacie e del popolo* (太平惠民和剂局方 *Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang*) (Montagnani, 2005: 509).

Soprattutto a partire da questa dinastia, a causa dell'instabilità politica, gli intellettuali si interessarono sempre di più al cibo e ai pasti. Essi si tenevano ben lontani dalla sfera politica, andando alla ricerca di nuove preoccupazione e interessi. Tra questi ultimi vi erano la musica, i giochi di società, i rituali del tè, bere alcol e degustare piatti prelibati, spesso studiati molto prima degli incontri. Il pasto fu trasformato in una vera e propria arte da questi dotti cinesi, amanti dei piatti saporiti, esteticamente curati, dai profumi accattivanti e dai nomi poetici e altisonanti. Per questo motivo, un loro invito a mangiare rappresentava un vero e proprio avvenimento gastronomico. La Cina del tempo, per questa dolce vita che si occupava esclusivamente di cose belle e gradevoli, fu chiamata "la terra dei peschi in fiore"³⁸.

Purtroppo, durante la dinastia Song, visto il grande numero di ricette disponibili, la medicina venne però applicata in maniera più sintomatica, senza un'attenta scelta degli ingredienti in base al quadro complessivo del paziente, tendenza che andò però migliorando nelle dinastie successive. Durante gli Jin, gli Yuan e i Ming vi fu infatti una maggiore attenzione per i principi della farmacologia e fu eseguito un perfezionamento dei concetti medici e dietetici fin'ora enunciati.

Durante le dinastie *Jin* (265-420 d.C.) e *Yuan* (1280-1368 d.C.) nacquero molte scuole mediche, ognuna impostata su uno specifico approccio terapeutico. Tutti i medici continuarono comunque ad avvalorare la stretta relazione tra cibo e salute. Per esempio, il noto medico Li Dongyuan (李东垣) riteneva che, per tonificare l'intero organismo, andassero prima di tutto rinforzate le funzioni dell'apparato digerente (Milza e Stomaco). Da questo momento in poi le specializzazioni mediche aumentarono di numero. Per citarne alcune, riconosciute sotto le dinastie Yuan e Ming: ostetricia, oftalmologia, laringoiatria, ortopedia, acupuntura, preghiere e incantesimi, medicina interna, ulcere e carbuncoli, malattie febbrili (da freddo), traumatologia, massaggio ecc.

In epoca *Ming* (1368-1644), tutte queste evoluzioni conseguite in campo medico portarono a una stretta unione tra medicina e diagnostica. Mentre in campo farmacologico si sentì la necessità di definire un unico metodo di classificazione delle ricette (Bensky & Barolet, 1999). Risale appunto a tale dinastia la rielaborazione del *Bencao* da parte del medico cinese Li Shizhen (李时珍). Il *Bencao*

³⁸ Cfr: La cucina cinese, *Cucina e tradizione*. <http://lacucinacinese.blogspot.it/p/cina-fra-cucina-e-tradizione.html> (data di consultazione 23/02/2014).

Gangmu (本草綱目) arricchisce notevolmente l'opera da cui prende spunto per un totale di ben 1892 erbe e 10.000 ricette. Essa divenne una delle opere principali di farmacologia e la prima enciclopedia di mineralogia, zoologia, metallurgia, botanica e medicina in Cina. Inoltre, Li Shizhen fu il primo a riconoscere l'acqua come importante rimedio medicinale, se non il principale, perché alla base di molte ricette terapeutiche (es. zuppe, semolini, decotti ecc.). Successivamente, Zhao Xuemin (赵学敏) integrò ulteriormente l'opera di Li Shizhen aggiungendo un supplemento, il *Bencao Gangmu Shiyi* (本草綱目拾遺). Esso si compone di molte ricette e rimedi terapeutici che, in base alla loro funzione, vengono assegnati ai rispettivi quadri patologici. Complessivamente raggruppa dieci categorie³⁹. Zhang Jiebin (张介宾) pubblicò infine il *Classico delle categorie* (类经 *Leijing*), dove riordinò i principi contenuti nel *Huangdi Neijing*.

In epoca *Qing* (1644–1911), con l'arrivo dei missionari in Cina (nel 500'), soprattutto grazie a Matteo Ricci⁴⁰, i principi medici cinesi iniziarono a confrontarsi con i concetti scientifici occidentali, che tra la fine del 1800 e gli inizi del 1900 andarono persino a sostituirli.

Durante la *Prima Repubblica* (1911), gli esponenti della classe dirigente cinese, cresciuti al di fuori del Paese, privilegiarono infatti la medicina occidentale a quella cinese, considerata come arretrata e fondata su credenze popolari. Con la petizione governativa del 1929, i concetti medico-filosofici tradizionali cinesi del *qi* e dello yin-yang furono dichiarati falsi, perché fondati su pratiche meramente superstiziose e non applicabili in campo diagnostico. Ne derivò l'abolizione di tutte le pratiche tradizionali e il divieto di praticarle in tutto il territorio. Tuttavia, nonostante tale divieto e la chiusura delle scuole di medicina tradizionale, essa rimase viva tra la popolazione contadina cinese, diffidente verso i rimedi occidentali, ritenendo quelli tradizionali più affidabili, comprovati dall'uomo nei secoli, vicini alla gente e alla portata di tutti.

Con l'avvento della *Repubblica Popolare Cinese* (1949), la MTC riacquisì la sua importanza. In tale periodo si fece sempre più urgente il bisogno di garantire un'assistenza medica a tutta la popolazione e dunque fu necessario ricorrere alla medicina tradizionale (Boschi, 2003: 17). Nel 1954, vennero promulgate delle direttive per favorire l'integrazione tra MTC e medicina occidentale. I medici di impostazione cinese dovevano inserire nel loro percorso di studi anche materie mediche occidentali e viceversa, i medici che studiavano medicina allopatrica dovevano conoscere anche alcuni principi base della medicina tradizionale cinese. Resta di fatto che vennero principalmente utilizzati quei principi medici tradizionali

³⁹ Ricette per stimolare la circolazione ed eliminare gli accumuli, ricette per sbloccare ed eliminare i ristagni, ricette per tonificare ed eliminare gli stati di debolezza, ricette per drenare ed eliminare le ostruzioni, ricette per disperdere ed eliminare gli eccessi, ricette per eliminare l'ansia, ricette per trattenere all'interno ed eliminare le fughe, ricette per lubrificare ed eliminare le ritenzioni viscosse nell'organismo, ricette per asciugare ed eliminare l'umidità, ricette per umidificare ed eliminare la secchezza (Gatto & Xu, 1999).

⁴⁰ Matteo Ricci fu un missionario italiano molto noto in Cina. Sbarcò a Macao nel 1582 e l'anno dopo entrò in Cina arrivando fino alla capitale, dove tentò l'evangelizzazione della corte. Morì a Pechino nel 1610. Tramite le sue opere scritte in cinese, il missionario diffuse in Cina concetti di teologia, filosofia, cartografia, matematica e scienza occidentale. Inoltre, con le sue opere in italiano, promosse in Italia una conoscenza sulla Cina, sulle sue abitudini e sulle sue istituzioni.

cinesi che potevano essere provati scientificamente secondo i criteri occidentali, come l'azione analgesica dell'agopuntura. Si ottenne per questo l'applicazione di una medicina piuttosto occidentalizzata (Boschi, 2003: 18). La sanità cessò comunque di essere un servizio elitario delle classi dirigenti e divenne accessibile a tutta la popolazione, nel rispetto dei principi comunisti di uguaglianza tra le classi sociali. Nonostante i medici dell'epoca non fossero più preparati come un tempo, i successi raggiunti con la MTC furono comunque notevoli e questo accrebbe la sua fama anche al di fuori della Cina. Venne incentivata sempre più la ricerca per un'unione tra tecniche tradizionali e tecniche occidentali al fine di ottenere una disciplina unitaria e completa.

Nel *nuovo secolo*, nonostante le difficoltà, la medicina tradizionale e la dietetica cinese sono conosciute e praticate nel Paese e in molte altre parti del mondo. Tuttavia, quella diffusa è una medicina cinese molto occidentalizzata. Questo perché ormai la MTC non viene completamente riconosciuta neanche nel suo Paese di origine dove lo studio della medicina allopatrica è infatti di gran lunga superiore a quello della medicina cinese tradizionale (Boschi, 2003: 18). Resta di fatto che, nonostante tutto, la MTC e in particolare la farmacologia e la dietetica sono note tra la popolazione cinese per la loro secolare e approfondita sperimentazione clinica, l'efficacia dei rimedi medici tradizionali, l'unicità della diagnosi e delle modalità di trattamento terapeutico (Sotte, 2011). Queste discipline rappresentano inoltre un ricco patrimonio di informazioni dettagliate su erbe medicinali e alimenti, in grado di integrare il metodo scientifico occidentale. In Cina, negli ultimi anni, si è inoltre assistito a un'evoluzione massiccia del settore agroalimentare, da cui sono derivate conseguenze positive, poiché il cibo è diventato disponibile in grande quantità e varietà, ma anche negative, poiché ha dato inizio a una "corsa pazzo al cibo" con risultati dannosi per la salute, come testimonia il dilagare dell'obesità tra la giovane popolazione cinese di oggi e la comparsa dei mali moderni⁴¹. Molte abitudini alimentari si sono dunque modificate, alcuni Cinesi sono soddisfatti della realtà odierna, dove le scelte alimentari non sono più dettate dalla fame e dalla necessità ma dal proprio gusto, mentre altri continuano a nutrire il desiderio di un ritorno alle origini, più sane e vicine al mondo della natura.

1.4. Influenze filosofiche in MTC e dietetica cinese: Confucianesimo, Taoismo e Buddismo

Le ragioni per cui il cibo riveste una tale importanza in Cina, non solo a livello culinario e sociale ma anche medico-preventivo, vanno dunque rintracciate soprattutto in ambito filosofico. Le correnti religioso-filosofiche antiche, in particolare il Confucianesimo, il Taoismo e il Buddismo, sono infatti la fonte principale dei concetti basilari della medicina tradizionale, dell'arte dello *yangsheng* e della dietetica cinese.

Sono molti i testi antichi di filosofia e letteratura dove è possibile trovare riferimenti al cibo, alle sue caratteristiche, alle ricette, agli utensili da cucina e alla modalità di preparazione e conservazione nonché alla realizzazione di piatti terapeutici. Per questo motivo, parole relative al settore alimentare sono entrate a far parte del linguaggio comune sotto forma di espressioni o modi di dire, non necessariamente relativi all'ambito alimentare.

⁴¹ Per maggiori informazioni consultare cap. 6.

In termini generali, gli antichi pensatori e filosofi cinesi consideravano il cibo come “una forma di sfogo” (Zhang, 1999). L'alimentazione svolgeva un ruolo cardine in molte sfere della vita del popolo cinese, dal governo alla filosofia, dall'etica alla medicina, dalla gastronomia alle scienze militari, tutti settori diversi ma basati sugli stessi principi, spesso tratti proprio dalla scienza dell'alimentazione (Wang, 2006). Per fare un esempio, l'antico filosofo cinese Yangzi⁴² affermava che governare fosse come cucinare. Per governare erano necessarie corrette scelte politiche, giusti compromessi e una buona collaborazione tra le persone al potere. In cucina, in egual maniera, le abilità di un bravo cuoco si concretizzavano nelle giuste scelte e nei corretti accoppiamenti tra gli ingredienti di un piatto.

Prima di addentrarci nei temi filosofici e nelle evoluzioni storiche delle tre maggiori dottrine cinesi, vorrei precisare che questo paragrafo non è stato realizzato con il fine di fornire precise informazioni storiche e filosofiche ma per sottolineare quanto sia stata forte l'influenza esercitata dalla filosofia nella cultura alimentare e medica cinese odierna.

1.4.1. Filosofia e medicina

Molti dei principi fondamentali della MTC moderna provengono dunque dalle tradizioni filosofiche passate⁴³ (es. Scuola Yin Yang, Libro dei Mutamenti *易经 Yijing*, Confucianesimo, Taoismo filosofico, Taoismo popolare, Buddismo ecc.). Tra questi, una particolare importanza rivestono i concetti di *Qi* (气), Yin e Yang (阴阳) e delle Cinque Fasi (五行 *Wu Xing*) nonché l'attenzione rivolta al rapporto tra uomo e mondo naturale. Questi antichi principi del sapere tradizionale, alla base della creazione dell'universo e origine dei vari fenomeni della natura, furono applicati dai filosofi e dai medici cinesi in tutti gli ambiti del sapere e della vita, medico e alimentare incluso.

Andando nel dettaglio, ogni corrente filosofica affronta il tema dell'origine dell'universo. Nella maggior parte dei casi viene condivisa la visione proposta dalla Scuola Yin Yang e delle Cinque fasi, che riprende e sviluppa la teoria racchiusa nello *Yijing* (易经)⁴⁴. Per i filosofi cinesi dell'antichità l'universo è formato da un “Soffio”, il “*Qi* (气)⁴⁵”. Il *qi* è definito come “un'energia primordiale (元气 *yuanqi*)”

⁴² Filosofo cinese conosciuto con una grande varietà di nomi. La sua esistenza e il periodo in cui visse sono tutt'ora incerti. Cfr: Treccani (2009). *Yang Zhu* («Maestro Yang» o «Scuola del maestro Yang»). [http://www.treccani.it/enciclopedia/yang-zhu_\(Dizionario_di_filosofia\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/yang-zhu_(Dizionario_di_filosofia)/) (data di consultazione 14/03/2014).

⁴³ Informazioni paragrafo sui principi medico-filosofici tratte da: Robinet, 1991: 14-18, 21, 26, 40; Boschi, 2003: 113-118, 179-180; Fu 傅, 2009: II-V; Montagnani, 2005: 327-344 e Muccioli, 2013: 17-18, 22-27.

⁴⁴ Lo *Yijing* (易经) è un'opera di divinazione scritta tra l'VIII e il IX secolo a.C. Essa contiene alcuni segni, resi attraverso l'utilizzo di sessantaquattro esagrammi che rappresentano specifiche situazioni cosmologiche. Tale sistema deriva dall'antico concetto dei trigrammi, ideato molto prima dall'imperatore Fu Xi per svelare le trasformazioni della vita e comprendere l'essenza delle cose (Montagnani, 2005: 246). Secondo tale teoria esiste una continua alternanza tra i due principi, opposti e complementari, lo yin e lo yang che insieme formano il Tao, da cui si originano le cose esistenti.

⁴⁵ Analizzando il carattere tradizionale di “*qi* (氣)” è possibile notare che contiene due parti: quella inferiore, che rappresenta un chicco di riso e indica che l'energia è fatta da una parte più materiale, e quella superiore che rappresenta il vapore e richiama qualcosa di più impalpabile, legato al Cielo e in continua trasformazione tra stato solido e liquido, tra fuoco e acqua, tra Cielo e Terra, tra yin e yang.

che non è né materia né spirito, anteriore al mondo e in evoluzione continua e perpetua (Robinet, 1991: 14). A partire dalle sue trasformazioni prendono forma tutte le cose esistenti che, a loro volta, contengono *qi* in diversi gradi di condensazione. In principio, ciò che era luminoso, caldo e leggero salì in alto a formare il Cielo, ciò che invece era pesante, freddo e oscuro scese a formare la Terra. Cielo e Terra sono le prime due differenziazioni del *Dao*⁴⁶ (道) in due poli opposti (yin 阴 e yang 阳) ma reciprocamente legati. Il Cielo, chiamato “Grande cielo (大天 *Da tian*)”, comprende il sole, la luna e l’intero cosmo, e sovrasta e crea quegli elementi che fanno parte del “Piccolo cielo (小天 *Xiao tian*)”, come la terra, l’atmosfera, le stagioni e il clima (Fu 傅, 2009: II-V).

Nello specifico, quanto il *qi* è più rarefatto si parla di forza yang, quando invece è più denso si parla di forza yin⁴⁷. Così come il *qi*, che si manifesta solamente attraverso le forme a cui dà origine, anche lo yin e lo yang si manifestano tramite le loro trasformazioni (Robinet, 1991: 17). È infatti dall’alternanza continua e infinita tra queste due forze che hanno origine tutte le cose. Ogni essere, cosa o fenomeno ha in sé, in proporzioni diverse e variabili, entrambi gli aspetti. L’uno si trasforma nell’altro, lo genera e ne è generato, non può esistere senza la controparte, lo controlla e ne è controllato. È dal loro dialettico integrarsi e contrapporsi che ogni realtà prende forma (es. l’alba porta con sé parte dello yin della notte pur partecipando già dello yang del giorno nel quale si sta trasformando)⁴⁸. L’eccessivo prevalere dell’uno danneggia l’altro (es. troppa pioggia provoca inondazioni).

《 阴阳是人生之根本⁴⁹》

“Lo yin e lo yang sono la radice della vita sulla terra e della nostra stessa esistenza”

Lo yin e lo yang diventano così due categorie generali che ordinano tutte le coppie di opposti raggruppandole per analogia (Boschi, 2003: 114):

Insieme le due parti esemplificano il ruolo svolto dal *qi*, ovvero di “nutrimento” sia fisico (riso) che aereo (respirazione). Esso è infatti l’origine di tutte le cose esistenti ed è alla base della vita stessa. Cfr: Montagnani, 2005: 336-339; Boschi: 185 e Muccioli, 2013: 93.

⁴⁶ Il *Dao* o Tao è un concetto sociale o naturale, presente in ogni dottrina filosofica cinese, che guida tutte le cose esistenti e prescinde dall’esistenza o meno delle divinità. A seconda del contesto filosofico in cui viene utilizzato, assume accezioni diverse come: via, insegnamento, stile di vita, legge che regola i fenomeni della natura, verità assoluta, manifestazione del volere divino, ordine e origini non manifesta di tutti i fenomeni. È interessante analizzare il carattere “*Dao* (道)” che contiene due parti. La prima parte, che rappresenta la testa di un uomo con sopra dei segni, probabilmente l’intelletto umano. La seconda parte invece raffigura un piede e un qualcosa che segue un cammino o un passo e indica il movimento, dunque un percorso da seguire. Insieme le due parti indicano una via da percorrere per arrivare a comprendere la verità. Cfr: Boschi, 2003: 105; Montagnani, 2005: 250 e Robinet, 1991: 34.

⁴⁷ I caratteri di “yin (阴)” e “yang (阳)” sono di per sé molto esplicativi. Essi rappresentano rispettivamente una collinetta all’ombra e una collinetta illuminata dal sole. La parte sinistra è infatti uguale in entrambi i caratteri (montagnetta), che si distinguono invece per la parte destra: nello yin c’è la luna e indica dunque l’oscurità e nello yang c’è il sole e indica invece la luce, il calore.

⁴⁸ A tale proposito vorrei ricordare il simbolo del “*taiji* (太极)”, il cerchio per metà bianco e nero che rappresenta graficamente le due energie yin e yang riunite nel medesimo simbolo del *Dao*. Tale simbolo indica l’origine di tutte le cose esistenti. In esso lo yin e lo yang si alternano (come dimostra la linea ondulata che li divide e suggerisce l’idea del movimento) e si integrano reciprocamente (in ogni parte vi è un puntino del colore opposto). Essi hanno infatti significato solo se considerati insieme. Cfr: Montagnani, 2005: 330-331; Boschi, 2003: 150-151 e Muccioli, 2013: 20, 22.

⁴⁹ Pinyin: *yin yang shi ren sheng zhi genben*.

- Yin: è tutto ciò che è materiale, freddo, scuro, sostanziale, pari, interno, limitato, misurabile, dietro, discendente e associato alla spazio. Come: la notte, l'ombra, la terra, il basso, la quiete, il morbido, la donna, la passività, la luna e l'inverno. Lo yin nutre lo yang ed è la materia tangibile che diventa energia impalpabile *qi*.
- Yang: è invece ciò che è immateriale, caldo, chiaro, funzionale, dispari, laterale, illimitato, non misurabile, davanti, ascendente e associato al tempo. Come: il giorno, la luce, il cielo, l'alto, il movimento, il duro, l'uomo, l'attività, il sole e l'estate. Lo yang attiva e trasforma lo yin, ossia, in quanto energia, vivifica la materia.

Non si deve però dimenticare che lo yin e lo yang sono due concetti relativi, che assumono significato solo se considerati in rapporto al loro opposto. Nella realtà nulla è solo yin e nulla è solo yang⁵⁰. Il ciclo dello yin e dello yang è regolato da leggi precise: Legge di opposizione e interazione, Legge di interdipendenza, Legge di equilibrio, Legge di trasformazione e dal Ciclo delle Cinque Fasi.

La Teoria delle Cinque Fasi (五行 *Wu Xing*)⁵¹, rappresenta in un certo senso un'evoluzione della teoria dello yin e dello yang da parte dei filosofi della Scuola naturalista. Essa costituisce un sistema di classificazione spazio-temporale utilizzata per tutte le cose esistenti. In tale organizzazione, il mondo viene diviso in cinque costellazioni, a loro volta utilizzate per definire altri gruppi di elementi. Ciascuna cosa esistente è collegata a una delle Cinque Fasi principali con la quale condivide la medesima radice energetica: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, dei soffi, dei principi energetici dinamici. Il mondo viene così suddiviso in quattro elementi: Legno-est-primavera, Fuoco-sud-estate, Metallo-ovest-autunno e Acqua-nord-inverno. La Terra si situa invece al centro e rappresenta l'elemento di coesione che permette il passaggio da un elemento all'altro nel circolo di rappresentazione delle Cinque Fasi: da quelli yang (Legno e Fuoco) a quelli yin (Metallo e Acqua). Ognuno, a seconda della stagione e della parte della giornata, attiva il proprio settore (es. in inverno saranno forti e attivi tutti quegli elementi o aspetti collegati a tale stagione e dunque all'elemento Acqua). Tutte queste forze insieme, dominando una sull'altra in

⁵⁰Per fare un esempio, le montagne possono resistere al tempo e alle intemperie grazie alla loro concatenazione, da sole non potrebbero sopravvivere a lungo. Le montagne rappresentano lo yang, ma in esse vi è anche lo yin, ovvero i fiumi e i laghi. Proprio per la presenza di entrambi i principi, in Cina si ritiene che vivere ai piedi di una montagna sia ottimale, perché già esternamente sono presenti le condizioni per un equilibrio esterno, che aiuterà sicuramente l'uomo nel mantenimento di quello interno.

⁵¹Tale metodo risale alla "Scuola dei naturalisti" o "Scuola dello Yin e dello Yang e dei Cinque Elementi" (300 a.C.), in particolare a Zou Yan, emerito esponente di tale corrente. Esso fu elaborato al fine di creare uno schema di classificazione degli elementi della natura e delle sue trasformazioni e segnò il passaggio dalle pratiche sciamaniche a quelle mediche vere e proprie. Da quel momento, fu ripreso dalle scuole filosofiche successive e costituisce una delle teorie basilari della medicina tradizionale, della dietetica, delle pratiche di lunga vita, dell'astrologia, del calendario, della musica, delle scienze naturali e della politica. A seconda della scuola di pensiero, si possono riscontrare delle differenze nelle sue interpretazioni. Per esempio, nel Confucianesimo le Cinque Fasi sono espressione delle Cinque Virtù confuciane nel mondo naturale; mentre nel Taoismo sono la manifestazione di tutti i fenomeni della natura. Inoltre, può variare anche l'ordine degli elementi. Per esempio, nel Taoismo è: Acqua, Fuoco, Legno, Metallo e Terra mentre nel *Huangdi Neijing* (黄帝内经) è il seguente: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Cfr: Montagnani, 2005: 249-254; Boschi, 2003: 205, 207, 212, 243-244; Muccioli, 2013: 43-61 e Boschi, G., a cura di. "Il significato del termine cinque fasi". *Giulia Boschi*. <http://www.giuliaboschi.com/medicinacinese/cinque.htm> (data di consultazione 25/05/2014).

un ciclo continuo e infinito⁵², regolando le Cinque Fasi principali del fenomeno di trasformazione continua dello yin e dello yang nello spazio, nel tempo e nel nostro organismo. In tal modo garantiscono l'equilibrio armonioso nel mondo e nella vita. Come si evince anche dal *Huangdi Neijing* (黄帝内经), essendo tutto ciò che esiste riferibile a queste Cinque Fasi ed espressione delle loro continue e infinite trasformazioni, esse potranno essere collegate alle stagioni, ai colori, ai movimenti, alle direzioni, alle parti, alle componenti del corpo umano e così via. Avremo allora:

- la Terra che corrisponde a: tarda estate, umidità, centro, giallo, Milza-Pancreas, Stomaco, bocca, carne, labbra, saliva, gusto, dolce, riflessione, rimuginazione e concentrazione;
- il Legno che corrisponde a: primavera, vento, est, verde, Fegato, Vescica biliare, occhi, unghie, lacrime, vista, acido, collera, irritabilità e ponderatezza;
- il Fuoco che corrisponde a: estate, calore, sud, rosso, Cuore, Intestino tenue, vasi, lingua, muscoli, colorito, sudore, tatto, amaro, felicità e depressione;
- il Metallo che corrisponde a: autunno, aridità, ovest, bianco, Polmoni, Intestino Crasso, naso, pelle, peli, flegma, odorato, piccante, tristezza, disperazione, soffocamento e rettitudine;
- l'Acqua che corrisponde a: inverno, freddo, nord, nero, Reni, Vescica, orecchie, ossa, denti, urina, udito, salato, paura, tremori e volontà.

Da questi concetti tradizionali, che ritroveremo in tutta la tradizione medica e filosofica cinese, derivano i principi fondanti delle filosofie esposte nei paragrafi successivi.

1.4.2. Confucianesimo e dietetica⁵³

Il Confucianesimo o *Rujia* (儒家), “Scuola dei letterati”, è una dottrina filosofica, sociale, morale e politica cinese. Dopo un periodo di persecuzione, fu riconosciuta come dottrina di stato sotto l'imperatore Han, Wudi (156-87 a.C.), e rimase tale fino alla fondazione della Repubblica di Cina nel 1912, influenzando molti aspetti della vita del popolo cinese. Lo scopo principale della “Scuola dei letterati (儒家 *Ru jia*)” non era quello di raggiungere la conoscenza delle leggi che regolavano la natura e l'universo (come per i taoisti) ma piuttosto di capire come organizzare al meglio la società al fine di crearne una giusta. I seguaci di tale dottrina non negavano il trascendente ma lo consideravano secondario rispetto alle questioni umane.

Principi confuciani

Nella visione confuciana, così come in quella taoista, il mondo era composto da tre Entità: Cielo, Terra e Uomo. Esse governavano il mondo e componevano l'universo,

⁵² Tale ciclo continuo di alternanza fra yin e yang da cui hanno origine le Cinque Fasi è regolato tramite due cicli fisiologici principali: il “Ciclo generativo (五行相生 *Wuxing xiangsheng*)” e il “Ciclo inibitivo (五行相克 *Wuxing xiangke*)” che permettono il mantenimento di un equilibrio. Nel primo caso, si parla anche di “rapporto madre-figlio” e fa in modo che ogni elemento generi il successivo: il Metallo generi l'Acqua, l'Acqua nutra il Legno, il Legno alimenti il Fuoco, il Fuoco origini la Terra e la Terra formi il Metallo e così via. Nel secondo caso si parla invece di “rapporto nonno-nipote” e fa in modo che ogni elemento controlli il secondo elemento in successione: il Legno sia tagliato dal Metallo, il Fuoco sia spento dall'Acqua, la Terra sia penetrata dal Legno, il Metallo sia disciolto dal Fuoco e l'Acqua sia interrotta e bloccata dalla Terra e così via. Cfr: Montagnani, 2005: 351; Boschi, 2003: 217 e Muccioli, 2013: 62-75.

⁵³ Cfr: Montagnani, 2005: 248; Maspero, 1981: 53-54, 55-58, 63, 66; Eno, 1990: 1-2, 6, 10-14; Boschi, 2003: 88-91; Fung Yu-lan, 1975: 34-40; Hansen, 1992: 205.

ordinato secondo principi etici. Tutte e tre dovevano inoltre uniformarsi al *Dao/Tao*, la “Via”, rispettando il ciclo di evoluzione continua dello yin e dello yang, da cui avevano origine tutti i fenomeni dell’universo. Il Cielo (天 *Tian*) rappresentava l’entità suprema che sovrastava e creava l’uomo, la Terra se ne occupava e lo nutriva. Infine l’Uomo era ritenuto l’essere naturale più nobile, l’intermediario tra le due Entità ma a esse inferiore, perché creato e mortale. Tuttavia, secondo la visione confuciana, era però l’unico a essere dotato di coscienza e possedeva per questo il compito di attuare il buon governo tra gli uomini. A tal fine, doveva rispettare le Cinque relazioni (五倫 *Wu lun*), i Cinque Riti (五禮 *Wu li*) e le Leggi della natura⁵⁴, altrimenti il mondo sarebbe stato soggetto alle Cinque punizioni del Cielo con conseguenze disastrose (catastrofi naturali, cataclismi, inondazioni, crolli dinastici ecc.). Tale compito era affidato all’uomo virtuoso o “gentiluomo (君子 *junzi*)” che, grazie a un percorso di educazione e alla conoscenza dei riti⁵⁵, aveva raggiunto un certo grado di conoscenza della storia e di saggezza. La saggezza dunque non era una dote innata dell’uomo ma il traguardo di un percorso educativo impostato sul rispetto del *Dao*, inteso in senso confuciano come “insegnamento” che permetteva di adottare una nuova e corretta visione del mondo. Raggiunto tale livello, il *junzi* doveva partecipare alla sfera pubblica così da garantire il corretto funzionamento dell’Universo. L’uomo saggio non era però soggetto alle leggi dello stato poiché grazie alle Cinque Virtù⁵⁶ era in grado di comportarsi correttamente in ogni situazione. Al contrario, l’uomo comune non poteva essere istruito perché neanche con lo studio sarebbe riuscito a comportarsi in maniera giusta. Doveva solamente tentare di agire secondo il proprio dovere senza preoccuparsi delle possibili conseguenze, positive o negative, delle sue azioni. Il risultato spettava al “destino/fato (命 *Ming*)”, ovvero al “Decreto o alla Volontà del Cielo”, escluso dal controllo umano e la cui conoscenza era ritenuta una qualità solamente “dell’uomo superiore” (Fu Yu-lan, 1975: 39). L’uomo comune era soggetto a un severo sistema di leggi (法 *fa*) e, nei casi più gravi, a delle pene. In condizioni normali era invece sufficiente il controllo della propria coscienza. Nella società, così come nel governo, dovevano comunque esistere alcune norme sociali valide per tutti, al fine di regolare i rapporti tra le persone (es. tra padre e figlio, sovrano e suddito). Queste norme prendevano spunto dalla gerarchia familiare nel rispetto del principio della pietà filiale⁵⁷. Ognuno era completamente cosciente e responsabile del proprio ruolo e dei

⁵⁴ Questi principi si ispirano alla “Teoria delle Cinque Fasi” alla luce dell’ideologia secondo cui mondo fisico e morale sono soggetti alle stesse leggi naturali (Maspero, 1981: 66). Nello specifico, nel Confucianesimo, le Cinque Fasi vengono concepite come espressione delle Cinque Virtù nel mondo naturale.

⁵⁵ I “riti (禮 *Li*)”, per i letterati, erano il risultato di un inevitabile processo di educazione, una naturale tendenza della specie umana all’apprendimento di certe abilità, necessarie per riportare l’ordine nel mondo (Eno, 1990: 12).

⁵⁶ Le “Cinque Virtù (五德 *Wu De*)” confuciane erano: umanità, giustizia, educazione (conoscenza dei classici, rispetto dei riti e dell’etichetta), conoscenza o saggezza e sincerità o affidabilità. A cui si aggiungevano poi la dedizione e la capacità di mettersi a confronto con gli altri.

⁵⁷ Principio cardine di tutta la filosofia confuciana. Il concetto di pietà filiale non viene applicato solo in ambito familiare ma a tutte le sfere della vita sociale. Non è un semplice sentimento naturale che il figlio prova verso i genitori ma un sentimento coltivato e ordinato con specifici fini, che può essere applicato nella vita morale (Maspero, 1981: 66). Il principio di base è quello di amare e rispettare i genitori e tutti quelli a noi gerarchicamente superiori: padre-figlio, sovrano-suddito, superiore-inferiore e così via.

doveri che ne derivavano⁵⁸.

L'alimentazione confuciana

I principi confuciani, nell'arco del tempo, furono applicati a vari contesti della società cinese dalla politica alla letteratura e dalla medicina all'alimentazione. Concentrandosi solamente sull'ambito medico e alimentare, grazie ai testi confuciani sappiamo che Confucio assegnava una grande importanza al cibo. Il Maestro riteneva che “mangiare” equivalesse all'appagamento di un “desiderio” e che “il cibo, l'esercito e la fiducia del popolo” fossero le cose più importanti in un governo. Il cibo diventava dunque un mezzo per la gestione del potere (Confucio, *Dialoghi* in Zhou, 2008). Nei *Dialoghi* (论语 *Lunyu*)⁵⁹ si legge: “una delle abilità principali di un gentiluomo è data dalle sue conoscenze e abilità in materia di cibo” (Chang, 1977). Sia i *Dialoghi* (论语 *Lunyu*) che il *Classico delle Odi* (诗经 *Shijing*) precedente contengono molte parti dedicate al cibo e alle varie ricette. Dalla tradizione confuciana derivano molti principi dietetici, come alcune regole riguardanti la scelta dei cibi, gli accoppiamenti e le modalità di cottura nonché l'attenzione riservata al rispetto delle stagioni, all'etichetta e alle norme igieniche.

Nello specifico, gli esponenti del Confucianesimo privilegiavano una cucina dai sapori forti e con un largo utilizzo di sale. Ammettevano l'assunzione di alcol come accompagnamento ai pasti, ma senza mai arrivare a uno stato di ubriachezza. Il Maestro riteneva infatti che la moderazione fosse una delle qualità principali di una persona. Per questo affermava: “sarà degna di stima la volontà di apprendere nel signore che mangia però senza saziarsi, che ha una dimora però senza agi, che è alacre nel lavoro però cauto nel parlare e che per migliorare frequenta gli uomini che seguono la norma⁶⁰”. Tutti questi principi dietetici confuciani furono raccolti nelle otto norme che regolavano l'assunzione di alcune pietanze specifiche (八不食 *Ba bu shi*), contenute nei *Dialoghi* (论语 *Lunyu*).

《食饕而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。惟酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。⁶¹》

“Non mangiare cibi troppo raffinati. Non mangiare pesce o carne avariata.

Non mangiare cibo andato a male o maleodorante. Non mangiare cibo tagliato male.

Non mangiare cibo nelle ore sbagliate. Non mangiare cibo condito con le salse sbagliate.

Non abusare della carne neanche se disponibile in abbondanza.

Soltanto con il vino non ci sono limiti, purché non si giunga a uno stato di ubriachezza.

Non si deve bere vino e carne essiccata comprata nelle botteghe e al mercato.

⁵⁸ Tale visione deriva dalla teoria ripresa dalla Scuola dei nomi e nota nel Confucianesimo come “Raddrizzamento dei nomi”. Confucio riteneva che per la realizzazione di una società ordinata fosse necessario accordare un nome a ogni cosa, a ogni ruolo svolto dall'uomo nella società. Ogni nome implicava infatti dei rapporti sociali da cui derivavano poi specifiche responsabilità e doveri da rispettare.

⁵⁹ I *Dialoghi* (论语 *Lunyu*), opera chiave del Confucianesimo, riportano in forma dialogica le discussioni del Maestro Confucio con i suoi discepoli, racchiudendo tutti i principi basilari della filosofia confuciana. La stesura dell'opera ebbe inizio durante il Periodo delle Primavere e degli Autunni e terminò circa trenta-cinquanta anni dopo nel Periodo degli Stati Combattenti.

⁶⁰ Cfr: Wordpress (17/10/2010). *Massime di Confucio*. <http://poetyca.wordpress.com/2010/10/17/massime-di-confucio/> (data di consultazione 14/03/2014).

⁶¹ Pinyin: *shi yi er ai, yu nei er rou bai, bu shi. Se e, bu shi. Chou e, bu shi. Shi ren, bu shi. Bu shi, bu shi. Ge bu zheng, bu shi. Bu de qi jiang, bu shi. Rou sui duo, bu shi sheng shi qi. Wei jiu wu liang, bu ji luan. Gu jiu shi pu bu shi. Bu che jiang shi. Bu duo shi.*

Non rifiutare lo zenzero, ma non eccedere nel consumarlo”
(Confucio, *Dialoghi* 论语. Capitolo X, verso 8⁶²)

Secondo i confuciani, il cuoco doveva saper abbinare i sapori in maniera armoniosa per dare vita a un piatto che fosse bello alla vista e buono all’odorato e al gusto. Così come anche nella filosofia taoista, Confucio riteneva infatti che in un piatto non si dovesse prestare solamente attenzione al suo sapore, ma anche a una serie di altri elementi come il colore, l’odore, il modo in cui era tagliato e cucinato il cibo e l’aspetto estetico del piatto finale, così da soddisfare tutti i sensi. Principi che ritroveremo anche nella tradizione medico-culinaria cinese moderna.

1.4.3. Taoismo e dietetica

Il Taoismo⁶³ (o Daoismo 道家 *Daojia*) è una delle tre principali correnti filosofiche cinesi. Affermatosi in Cina nel IV-III secolo a.C. con il nome di “Scuola Taoista (道家 *Daojia*)”, sotto la dinastia Han prese il nome di “Scuola del *Dao* e del *De* (道德家 *Daodejia*)”⁶⁴. Il Taoismo è il risultato di una progressiva integrazione di diverse correnti filosofiche del passato, accumulate dal medesimo fine: la preservazione della vita e la ricerca della longevità. Cambiavano solamente le modalità adottate per raggiungerlo. Alcuni sostenitori della corrente si ritirarono in solitudine, altri rimasero più vicini alla religione popolare e alle pratiche magico-superstiziose, altri ancora dedicarono la propria vita all’applicazione dei concetti di lunga vita *yangsheng*.

Non mi dilungherò sulle caratteristiche di tali correnti e sulle evoluzioni storiche del Taoismo per i quali rimando il lettore a opere più specifiche, ma vorrei fornire una rapida panoramica in materia per fargli comprendere la complessità e la varietà di pensieri e visioni confluiti in questa corrente. Tra queste dottrine: la Scuola Yin Yang e delle Cinque fasi che fornì al Taoismo un substrato teorico e linguistico, la tradizione sciamanica (巫 *Wu* e 方士 *Fangshi*), la religione popolare e il Taoismo religioso, il Taoismo di Yang Chu, il Taoismo filosofico i cui maggiori esponenti furono Laozi, Zhuangzi e Liezi, le scuole di Huang-Lao, dei Maestri Celesti, di Ge Hong, Shangqing, Lingbao, il *Neiguan* (内观) e l’alchimia interiore o *Neidan* (内丹). A queste si aggiungono poi le varie dottrine mediche e le pratiche di lunga vita *yangsheng* che vi confluirono nel corso del tempo.

Tutte queste caratteristiche hanno fatto sì che il Taoismo fosse legato sia alla nascita e allo sviluppo della scienza cinese (medicina, dietetica, astronomia e matematica) che al mondo della letteratura e dell’arte (Robinet, 1991: 28). Esso si caratterizza da

⁶² Traduzione mia con l’ausilio di: Confucio, 2006 e Confucio, *Dialoghi*. Capitolo X, verso 8. <http://www.confucius.org/lunyu/id1008.htm> (data di consultazione 14/03/2014).

⁶³ Informazioni paragrafo tratte da: Boschi, 2003: 95-111; Robinet, 1991: 9-14, 25-26, 28-29, 33, 37-38, 47, 59, 252; Hansen, 1992: 205; Montagnani: 242, 249 e Maspero, 1981: 25-27, 30-32; Fung Yulan, 1975: 52-56, 77, 85. Per approfondimenti sulle evoluzioni storiche del Taoismo e ai principi delle diverse correnti in esso confluite consultare: Robinet, 1991: 42-253.

⁶⁴ La definizione della dottrina con un termine più specifico fu dovuta alla comparsa di un nuovo tipo di Taoismo religioso (道教 *Daojiao*) simile a quello originario (道家 *Daojia*) ma con delle differenze nei culti e nelle pratiche di divinazione. I due filoni costituiscono due aspetti di un’unica corrente che vanno a integrarsi reciprocamente. Sono basati sulle stesse leggi morali e di comportamento, riconoscono lo stesso padre fondatore e utilizzano le stesse pratiche per il nutrimento fisico e spirituale. Cambiano solamente le modalità per il raggiungimento del fine ultimo, l’immortalità, più semplici nel primo e più complesse nel secondo. Cfr: Montagnani, 2005: 256, 279-280.

un punto di vista obbiettivo come una pratica che si apprende con il tempo, uno stile di vita più che una dottrina vera e propria. Il Taoismo diffuso oggi in Cina racchiude più tendenze, una rappresentata dal rituale, una dall'alchimia interiore e una terza dalla pratica delle modalità *yangsheng*. Al di là dei suoi caratteri dominanti e delle evoluzioni subite nel tempo, il Taoismo resta ancora oggi il forziere delle tradizioni cosmologiche del passato, della cultura filosofica della dinastia Han e rappresenta il primo tentativo di apertura e assimilazione con le altre due correnti filosofiche cinesi, il Confucianesimo e il Buddismo.

Principi del Taoismo (filosofico)⁶⁵

Il Taoismo in senso stretto si identifica con il Taoismo filosofico (道家 *Daojia*) dei cosiddetti “padri del Taoismo”, Laozi (老子) e Zhuangzi (庄子) di cui rimangono gli omonimi testi⁶⁶. In senso lato, indica invece tutte le dottrine che si basano sul pensiero di Laozi o dell'Imperatore Giallo. Ci concentreremo adesso sui concetti taoisti più rilevanti e che provengono principalmente dal Taoismo filosofico dei primi due Maestri.

I taoisti, così come i Confuciani con i quali condivisero il patrimonio culturale della Cina del I secolo a.C., ripresero i concetti filosofici preesistenti e li riorganizzarono secondo la propria visione del mondo, dell'uomo e della vita. Essi trascurarono però le preoccupazioni terrene e si interessarono esclusivamente all'individuo e alla sua vita interiore, affermando la supremazia del mondo naturale su quello politico-sociale umano. Figura centrale del Taoismo originario è quella dell'eremita, l'uomo che medita isolato dal resto della società per andare oltre la comune visione stereotipata del mondo, cogliere la vera realtà del *Dao* e giungere alla conquista dell'immortalità tramite l'identificazione con esso.

Anche nel Taoismo, l'universo ha origine dal *qi* e dalla sue manifestazioni (yin e yang). Dal continuo scambio di energie tra Cielo e Terra vennero infatti a crearsi tutte le cose esistenti, Uomo incluso. L'uomo, come nelle tradizioni passate, è la terza Entità posta allo stesso livello del Cielo e della Terra.

“Dal *Dao* viene l'uno. Dall'uno viene il due. Dal due viene il tre. Dal tre vengono tutte le cose⁶⁷”
(Laozi 老子)

Quest'ultima espressione è molto importante perché esemplifica anche un altro concetto chiave di medicina interna taoista, ovvero quella dei “*sanbao* (三宝)” i “tre tesori⁶⁸” o i “tre gioielli”. Essi sono: il *jing* (精) o essenza, il *qi* (气) o energia e lo *shen* (神) o spirito che possono trasformarsi l'uno nell'altro. Il *qi* accumulandosi

⁶⁵ Cfr paragrafo: Robinet, 1991: 14-19, 22-23, 34-35; Fung Yu-lan, 1975: 78-84, 86-94; Maspero, 1981: 28-29, 36; Montagnani, 2005: 252-257, 278-282; Boschi, 2003: 100-111 e Hansen, 1992: 206-215.

⁶⁶ I principi del Taoismo filosofico di Laozi, Zhuangzi e Liezi sono radunati rispettivamente nel *Daodejing* (道德经) o *Laozi* (老子), nel *Zhuangzi* (庄子) e nel *Liezi* (列子), opere chiave del Taoismo. Per maggiori informazioni consultare: Roberts, 2009: 53-54; Hansen, 1992: 210; Robinet, 1991: 33-37, 56; Maspero, 1981: 30-31; Fung Yu-lan, 1975: 77, 85 e Montagnani, 2005: 275-277.

⁶⁷ L'uno corrisponde al *qi* universale da cui tutte le cose prendono origine. Il due corrisponde al Cielo e alla Terra, espressione dello yin e allo yang, i due poli opposti che compongono il *Dao* originario e unitario, le manifestazioni attraverso le quali tutte le cose esistenti prendono forma. Il Tre corrisponde all'Uomo, nato dall'unione tra le due forze, e a tutte le infinite manifestazioni possibili dell'alternanza continua tra yin e yang. Cfr: Montagnani, 2005: 342-344; Boschi: 113 e Muccioli, 2013: 17.

⁶⁸ Cfr: Montagnani, 2005: 340; Boschi, 2003: 189-190 e Muccioli, 2013: 158.

diventa essenza, l'essenza può diventare *qi* e il *qi* e l'essenza insieme nutrono lo spirito che a sua volta trasforma gli altri due (Boschi, 2003: 191). Queste tre forme di energia sono alla base della salute e della vita umana e le loro trasformazioni costituiscono il fulcro di due filoni del Taoismo, ovvero le tecniche dell'alchimia interna e le pratiche *yangsheng*. Nello specifico:

- il *jing*: l'essenza, è la “radice della vita”. Da esso dipendono infatti la salute e la longevità dell'organismo. Esso viene custodito nel basso ventre, soprattutto nei Reni e negli organi genitali;
- il *qi*: l'energia (vitale), è la forza del respiro che confluisce nel torace grazie all'azione dei Polmoni e di Milza-Stomaco;
- lo *shen*: è traducibile con “spirito” ma fa riferimento non solo alla sfera spirituale dell'uomo ma anche alla sua personalità individuale (sfera psichica e mentale) e ha sede nel Cuore.

Il mondo taoista è dunque il mondo naturale, un insieme chiuso all'interno dei limiti spazio-temporali e circolare, dove ogni inizio corrisponde a una fine in un ciclo di trasformazione continua e infinita dello yin e dello yang (per i Confuciani invece il mondo corrispondeva alla società e aveva una forma piramidale). Così come tutte le cose anche l'uomo è destinato, secondo il decreto del Cielo “*Ming* (命)”, a ritornare alla propria origine, l'uniformazione con il *Dao* (Robinet, 1991: 21). Il *Dao*, nel Taoismo filosofico la “Verità assoluta”, è la legge di auto-organizzazione spontanea della natura, un cammino da seguire nel rispetto delle leggi naturali al fine di migliorare la propria vita, raggiungere la felicità e la verità. L'uomo deve uniformarsi alle leggi della natura perché uomo e natura condividono lo stesso Soffio originario (元气 *yuanqi*) e funzionano dunque allo stesso modo. L'uomo è visto come un microcosmo che riflette al suo interno il macrocosmo, ovvero il mondo naturale che lo circonda. Per questo motivo, nella vita e nel mangiare, dovrà sempre tenere conto delle stagioni e del clima del luogo in cui vive. In caso contrario ne deriverebbero conseguenze disastrose per se stesso e per il mondo.

《天人合一⁶⁹》

“L'uomo e il cielo rispondono alle stessi leggi”

(Fu 傅, 2009: II)

Nel rispetto dell'ordine naturale delle cose, per ricevere “l'illuminazione”, l'uomo deve incominciare dal contrario perché come si legge nell'opera taoista il *Daodejing* (道德经): “il ritorno è il movimento del *Dao*”. L'uomo deve svuotarsi⁷⁰ per tornare al nulla così da poter comprendere il tutto, privo di distinzioni, in maniera spontanea e naturale, distaccandosi dalle leggi umane, dai desideri⁷¹ e dalle costrizioni sociali⁷²

⁶⁹ Pinyin: *tian ren he yi*.

⁷⁰ Nel Taoismo il concetto di “vuoto” è fondamentale. Per agire in accordo con le leggi naturali del *Dao* prima di tutto è infatti necessario creare un “vuoto” dentro di sé, uno stato interiore in cui l'uomo riesce a conoscere nuovamente gli eventi da una prospettiva nuova e libera da qualunque restrizione sociale e distinzione individuale. A questo punto l'uomo giungerà al “nulla”, ovvero il vuoto alla massima espressione, un concetto assoluto che rappresenta la verità universale assoluta.

⁷¹ Per conformarsi alla natura e arrivare a comprendere l'origine del *Dao* e uniformarsi a esso è necessario abbandonare i “desideri (欲 *yu*)”. Questo non vuol dire che l'uomo non può desiderare niente ma che deve rinunciare a quei desideri inutili e dannosi, aprendosi invece all'ordine naturale e spontaneo delle cose, ascoltando solamente il proprio cuore, sede dello “*Shen* (神) spirito”, come quando era bambino. Al contrario, andrebbe contro le leggi universali, rompendo l'equilibrio cosmico, e nuocerebbe all'armonia del *Dao*, distaccandosene.

che allontanano invece l'uomo dal *Dao*. L'uomo deve in un certo senso dimenticare tutto, tornando a uno stato di "non conoscenza", o meglio, di "abbandono della conoscenza". Questo non vuol dire che i taoisti elogino l'ignoranza o che rifiutino la conoscenza scientifica; rinunciavano piuttosto alle prospettive soggettive individuali dettate dal desiderio e dalle dottrine filosofiche (Hansen, 1992: 209) perché "solamente disimparando è possibile riscoprire la verità suprema" (Montagnani, 2005: 278).

《道，常无为而无不为⁷³》

"Il *Dao* non viene raggiunto imparando cosa non fare e non cosa fare"
(*Daodejing* 道德经 Cap. 17)

L'uomo dovrebbe allora agire solamente secondo i limiti del necessario e del naturale. Per necessario si intende *wuwei* (无为)⁷⁴, "non-azione"; mentre per naturale si intende seguire il *De* (德)⁷⁵, ovvero quella "virtù" intrinseca presente dentro di noi che proviene dal *Dao* e consiste nell'agire in conformità con esso. Per riscoprire questa forza l'uomo deve però prenderne consapevolezza, ascoltarla e vivere in maniera semplice (普 *pu*). Dunque l'uomo non deve fare niente, deve essere passivo, non desiderare, non soffrire, non adottare prospettive personali perché egoistiche e spesso utilitaristiche, non spontanee.

"Quando fai qualche cosa di bene, guardati dalla notorietà: quando fai qualche cosa di male, guardati dalla punizione. Segui il cammino mediano e questo sia il tuo principio costante. Poi abbi cura della tua persona, nutri i tuoi genitori e giungerai così al termine naturale della tua vita"

(Liezi 列子 in Fung Yu-lan: 55)

In questa nuova condizione, libera e naturale, l'uomo saggio agisce tramite l'intuizione spontanea, alla base del non agire, da cui deriva la vera saggezza perché come affermò Zhuangzi: "Rinunciare alla conoscenza vuol dire dimenticare le distinzioni, fatto questo, non rimane che l'uno indifferenziabile, il grande intero".

"Come l'acqua, scorrendo tra i monti, trova la sua strada senza cercarla, così il taoista deve muoversi nel mondo, senza cercare cosa essere, ma imparando cosa non essere"
(Montagnani, 2005: 254)

Il fine ultimo del Taoismo è dunque quello di lavorare su se stessi al fine di ritornare all'origine, al centro, per rivedere il mondo ordinato sotto una nuova luce e forti di una conoscenza limitata e con pochi desideri, simile a quella dei bambini. Nel

⁷² I Maestri taoisti, a differenza dei Confuciani, sostenevano che si dovesse evitare il linguaggio perché costituito dai "nomi" e influenzato dagli standard sociali. Assegnare dei nomi equivaleva infatti a influenzare le scelte sulla base di modelli sociali artificiosi, soggettivi e relativi, allontanandosi dunque dal *Dao*, che era invece innominabile, ciò da cui tutte le cose dotate di nome avevano origine. Cfr: Montagnani, 2005: 250; Hansen, 1992: 215 e Fung Yu-lan, 1975: 79.

⁷³ Pinyin: *Dao, chang wuwei er wu bu wei*. Cfr: Chuguo Liuxue wang 出国留学网. 道德经读后感 1500 字, 1500 caratteri di riflessione sul *Daodejing*. <http://www.liuxue86.com/a/1707151.html> (data di consultazione 29/05/2014).

⁷⁴ Poiché il *Dao* agisce in maniera spontanea e seguendo il normale flusso della natura, senza entrare in collisione con niente, anche l'uomo deve rispettare il principio "*wuwei* (无为)", ovvero del "non agire" e della "spontaneità", deve adattarsi al normale flusso della natura e non strafare.

⁷⁵ *De* (德) è un termine che assume accezioni diverse a seconda del periodo e della scuola di pensiero. In generale indica la "virtù" o la "potenza", la forza morale o, come nel caso del Taoismo, la capacità innata dentro l'uomo di agire in maniera spontanea (non-agire) in conformità con le leggi della natura rifiutando gli artifici umani e le distinzioni sociali.

Daodejing (道德经) si legge: “Non allontanarsi dall’invariabile *De* e ritornare all’infanzia” (Cap. 28). Una volta trovato il principio di tutte le cose, viene ritrovato l’ordine del mondo, il senso di tutto e l’uomo raggiunge l’immortalità del suo essere. Per i taoisti l’immortalità del corpo costituiva l’obiettivo fondamentale perché era considerato la sede dello spirito e dell’anima (Maspero, 1981: 28). Inoltre, la paura della morte era considerata, in particolare da Zhuangzi, la principale fonte di infelicità umana. Sarebbe stato possibile superare tale preoccupazione solamente comprendendo attraverso la ragione (e non lasciandosi confondere invece dalle emozioni) l’esatta natura delle cose, ovvero che la morte del corpo è una cosa naturale e ciò che conta è solamente la salvezza dell’anima.

È chiaro però che questa prospettiva, sostenuta dal Taoismo filosofico, era piuttosto complessa e non alla portata di tutti. Per questo una gran parte della popolazione comune, nel quotidiano, seguì la visione proposta dal Taoismo popolare basata sulla pratica di alcuni metodi (alimentazione, ginnastica, meditazione, stile di vita) volti al miglioramento della qualità della vita e alla conquista dell’immortalità. Ancora oggi, si distinguono due filoni di studio: le pratiche per nutrire lo spirito, basate principalmente su esercizi interiori per sviluppare alcune virtù (purezza, consapevolezza e pentimento dei propri errori) e quelle per nutrire il corpo (Montagnani, 2005: 281). Queste ultime, provenienti dalla tradizione del Taoismo filosofico, confluirono nello “*yangshengfa* (养生法)⁷⁶”, “l’arte del nutrire il principio vitale”. Lo *yangsheng* comprende oggi pratiche dietetiche, respiratorie, sessuali e mediche, volte a conservare e ottimizzare le energie del corpo per migliorare e prolungare la propria vita.

L’alimentazione taoista⁷⁷

Poiché il Taoismo insegna che per vivere bene e a lungo si deve seguire il *Dao*, ovvero rispettare le leggi della natura, concretamente parlando questo vuol dire preservare l’equilibrio tra yin e yang nel corpo, rispettare quello tra interno ed esterno e correggere eventuali squilibri prima che causino stati patologici. Questo sarà possibile, come già detto, grazie alle pratiche per nutrire il corpo e per nutrire la mente (es. meditazione, vita sana, buone azioni, rispetto delle leggi naturali) ma anche rispettando alcuni principi dietetici volti a una sana e corretta alimentazione e a uno stile di vita adeguato alle nostre esigenze fisiche e psichiche. Questi accorgimenti hanno tutti come fine ultimo la preservazione della salute e la ricerca della lunga vita, obiettivo che la MTC, la dietetica cinese e la cultura dello *yangsheng* mutuano proprio dalle tradizioni racchiuse nella filosofia taoista.

I Taoisti ritenevano che la lunghezza e la qualità della vita dipendessero dall’uomo stesso e quindi anche dal modo in cui si nutriva. La grande differenza tra la visione confuciana e taoista in dietetica sta nelle priorità. Sebbene anche i taoisti prestassero attenzione al gusto e ritenessero che nel cucinare si dovessero “soddisfare il buon sapore, il buon aroma, il buon aspetto e il buon livello nutritivo”, consideravano in primo luogo gli effetti che ogni cibo produceva nell’organismo, mentre i Confuciani prestavano maggiore attenzione al gusto e all’estetica del piatto (Guigoni, 2004: 184). I seguaci taoisti analizzarono infatti gli effetti che l’alimentazione produceva nel corpo umano a tal punto da distinguere tra i cibi nocivi e quelli benefici. Sulla

⁷⁶ Per ulteriori informazioni in materia consultare il capitolo 3.

⁷⁷ Informazioni raccolte in loco e tramite la consultazione di Montagnani, 2005: 288.

base dei risultati ottenuti, nella loro alimentazione quotidiana privilegiarono i cibi semplici e puri (vegetali e frutti freschi, gemme, bacche, radici e acqua pura di sorgente) perché ricchi di essenza (精 *jing*), dunque portatori di vita e di energia pulita e “capaci di depurare”. A questi cibi talvolta ne venivano accostati altri, con funzioni specifiche e utili per eliminare l’energia impura penetrata nell’organismo (es. cannella, ginseng, liquirizia ecc.). I cibi “proibiti”, definiti come “inquinanti” per l’energia dell’organismo, erano i cereali. I Taoisti sostenevano che la depurazione energetica dovesse partire proprio da una totale astinenza dai cinque cereali⁷⁸, cibo preferito dei demoni del corpo, portatori di malattia, di vecchiaia e di morte. Nel Taoismo filosofico erano anche previsti dei riti che, con l’ausilio di talismani, aiutavano a scacciare tali demoni dal corpo.

Il maestro taoista Laozi, riteneva che “cucinare fosse come governare”. In cucina era infatti necessario tenere conto di tanti dettagli, così come nella gestione del potere. Ancora una volta i principi filosofici e dietetici venivano applicati non solo alla medicina ma anche alla politica. Laozi affermava che “il metodo di governo del sovrano saggio consisteva nel soddisfare le esigenze dello stomaco e non quelle degli occhi del suo popolo” (Zhou, 2008). Inoltre riteneva che “si dovesse governare un grande Paese nello stesso modo in cui si cucinava un piccolo pesce”. Laozi privilegiava una cucina delicata, leggera, priva di sapori troppo forti. Per questo affermava “non si può detestare il cibo raffinato (sia in termini di sapore che esteticamente), né la carne tagliata a pezzi piccoli” (食不厌精，脍不厌细 *shi bu yan jing, kuai bu yan xi*).

L’alimentazione secondo il Taoismo doveva rispettare le seguenti regole:

- regolarizzare continuamente l’equilibrio tra yin e yang con l’ausilio del cibo;
- mangiare pietanze semplici al fine di preservare la salute;
- non mangiare troppo, alzandosi da tavola con la pancia ancora vuota;
- mangiare solo se e quando si ha fame;
- cibarsi prevalentemente di frutta e verdure fresche;
- saltuariamente digiunare per eliminare i rifiuti e depurare il corpo;
- integrare la propria alimentazione con: “prodotti tonici” (食补 *shibu*), “radici e rimedi medicinali naturali” (食疗 *shiliao*: “alimentazione terapeutica”) per preservare la salute dell’organismo.

Oggi, quando si sente parlare di “cucina taoista” si fa riferimento a questo tesoro di conoscenze e tradizioni antiche, praticata ancora in alcuni templi taoisti, prevalentemente in zone di montagna, collina o villaggi della Cina e basata sui seguenti principi: nutrirsi in maniera semplice e gustosa, vivere in maniera semplice ma dignitosa e mangiare prevalentemente cibi di origine vegetale.

In conclusione, si deve alla filosofia taoista l’elaborazione dei principi di una scienza medica tanto complessa e ancora attuale, lo studio di molti elementi di origine vegetale, animale e minerale, così come la creazione delle fondamenta della cultura

⁷⁸ Un’antica credenza sosteneva che i cereali fossero il cibo preferito dei demoni del corpo: i “*san shi* (三屍) o tre cadaveri” e i “*san chong* (三虫) o tre vermi”. Essi tentavano di indebolire o persino di distruggere il corpo sporcando la sua energia e risucchiandola così da farlo invecchiare rapidamente e portarlo alla morte. L’unico modo per sconfiggerli era farli morire di fame e quindi non ingerire cereali (Montagnani, 2005: 288).

dietetico-culinaria e medica tradizionale cinese.

1.4.4. Buddismo e dietetica

Il Buddismo (佛教 *Fojiao*)⁷⁹, religione di origine indiana, si diffuse in Cina nell'antichità (65 d.C.) amalgamandosi, seppure con alcune difficoltà iniziali, con le tradizioni filosofico-religiose locali e conoscendo una grande fioritura nel tempo.

Tale dottrina nacque in India nel VI-V secolo a.C. e nel II-IV secolo a.C. iniziò a diffondersi in Cina, per mezzo di alcuni missionari giunti nel Paese. Fece allora il suo ingresso nelle corti imperiali e, fin dal principio, riscontrò un certo successo anche tra la popolazione locale, che considerava il Buddismo come una nuova dottrina di salvezza, vicina o forse originata proprio dal Taoismo. Si diffuse però in un periodo di massima fioritura della filosofia taoista creando non pochi equivoci e problemi. I sostenitori del Taoismo, inizialmente, videro infatti questa nuova dottrina come una variante barbara del Taoismo, con il quale condivideva alcuni principi. Tuttavia, avevano una visione opposta su alcuni temi, come ad esempio la personalità umana. Mentre il Taoismo sosteneva che essa potesse sopravvivere alla morte, grazie al raggiungimento dell'immortalità, al contrario i Buddisti ne negavano completamente l'esistenza (Maspero, 1981: 38). Per essi non esisteva il "Me" poiché ogni cosa creata, uomo incluso, era temporanea. I Taoisti invece, come abbiamo visto, basavano la loro dottrina e dedicavano la propria vita alla ricerca dell'immortalità. Tuttavia tali differenze non furono ben percepite dalla popolazione che anzi vide delle somiglianze tra le due dottrine sia nelle cerimonie, che escludevano la pratica dei sacrifici, che nelle modalità di meditazione. Questi equivoci furono però dovuti anche a un altro fattore: la difficoltà di traduzione dei testi e dei principi buddisti in cinese. Tutto ciò fece sì che Taoismo e Buddismo (e persino Confucianesimo) si influenzassero e amalgamassero reciprocamente, influenzando enormemente il pensiero cinese e originando molte discussioni tra i seguaci delle due correnti durante le dinastie a seguire (soprattutto su alcuni punti come reincarnazione, ruolo di Laozi, immortalità, spirito ecc.). L'unica cosa che condivisero sempre fu il desiderio di salvezza, indipendentemente da come fosse concepita e dalle modalità utilizzate per raggiungerla. Dall'unione tra principi confuciani e taoisti cinesi con quelli buddisti indiani nacque il Buddismo cinese, che si diffuse in tutta la Cina e persino in India, mantenendo la sua importanza fino ai nostri giorni e influenzando tutto il pensiero tradizionale cinese.

Tra i principali concetti buddisti citiamo ad esempio la reincarnazione, la visione della vita come sofferenza, le "Tre regole" buddiste, il "Nirvana"⁸⁰, la meditazione e

⁷⁹ Informazioni raccolte in loco e tramite la consultazione di: Maspero, 1981: 37-52 e Robinet, 1991: 186, 191-194.

⁸⁰ Il "Nirvana" è considerato l'unica condizione permanente, raggiunta dal Buddha e a cui devono aspirare tutti gli uomini per evitare di reincarnarsi continuamente. A tal fine, l'uomo deve attenersi ad alcuni principi basilari. Prima di tutto è necessario che rispetti le tre regole dettate dal Buddha quali: "trovare rifugio in Buddha, nella sua legge e nella sua comunità di fedeli". In questa maniera il fedele vive compiendo buone azioni e, nella prossima esistenza, potrà reincarnarsi in un individuo di grado superiore. Tuttavia, per raggiungere il Nirvana dovrebbe anche distaccarsi dai desideri e dai pensieri terreni, comprendendo che tutte le cose esistenti non sono permanenti e che neanche l'esistenza umana esiste concretamente, è anch'esso solo uno stadio temporaneo. È l'ignoranza a portare l'uomo a credere il contrario e a considerare tutte le cose come realmente esistenti. Ogni uomo vive già nel Nirvana ma non se ne rende conto finché non si libera di tutte le catene terrene. Questo è possibile

la dieta vegetariana. Per questo motivo spesso la religione buddista viene collegata al Vegetarianismo. Questo stile di vita era comunque antecedente all'introduzione del Buddismo in Cina, soprattutto a causa della scarsa disponibilità di carne per una grande fascia della popolazione. La carne è stata infatti simbolo di ricchezza fino alla Cina post-moderna e dunque riservata alle classi più ricche. Per esempio, nell'antichità i membri della classe dirigente cinese venivano soprannominati "mangiatori di carne" (肉食者 *roushizhe*), mentre i vegetariani "mangiatori di verdura" (素食者 *sushizhe*). Ad ogni modo, anche il Buddismo, sul piano dell'alimentazione, impone un regime vegetariano, alla luce del rispetto che l'uomo deve avere verso ogni componente della natura. Il regime vegetariano buddista impone appunto l'assunzione di cibi non animali e dal sapore delicato, l'eliminazione di quelli dal sapore forte (peperoncino, aglio, cipolla, alcol), perché ritenuti impuri, e la regolare assunzione di tè a base di acqua pura, raccolta sulle montagne.

I monaci buddisti dedicano la propria vita al culto, seguendo scrupolosamente la morale buddista, conducendo una vita casta, dedita alla preghiera e alla meditazione, lontana dai desideri terreni. Essi mangiano una sola volta al giorno (colazione e pranzo) e conducono uno stile di vita vegetariano. Attualmente, in Cina, i monaci buddisti sono molti e vivono in templi sparsi per il Paese. A essi si affiancano poi i credenti comuni che seguono una dieta semi-vegetariana o vegetariana solo per alcuni periodi di tempo. La loro alimentazione resta comunque sempre molto semplice e naturale, basata su frutta, verdura, funghi, legumi e derivati, con un grande utilizzo di glutine e tofu per la realizzazione di una vasta varietà di cibi, che riproducono persino il sapore della carne e del pesce.

La dietetica cinese deriva dal Buddismo la ricerca della freschezza del cibo, l'utilizzo del riso come alimento di base dell'alimentazione quotidiana e la grande importanza assegnata ai prodotti di origine vegetale (Minelli, 1998). La diffusione del Buddismo tra la popolazione cinese ha inoltre portato alla creazione di ristoranti vegetariani in molte città del Paese, la promozione di una cucina vegetariana caratteristica nonché lo sviluppo dell'industria dei prodotti vegetariani in Cina (Sterckx, 2005).

invece grazie all'intuizione, che si raggiunge attraverso la contemplazione. Esercizio dopo esercizio, vita dopo vita, l'uomo sale di grado fino a raggiungere il Nirvana, l'unica esistenza reale e permanente. Ma l'uomo santo, dotato di grande compassione, arrivato a tale condizione rifiuterà di entrarvi per tornare sulla terra ad aiutare gli altri uomini a raggiungere la salvezza. Egli però non scenderà mai più di livello e sarà per sempre libero da passioni e desideri. Tutti gli uomini, prima o poi, sono destinati a raggiungere tale condizione, diventando a loro volta dei Buddha e salvando così loro stessi e gli altri. La durata di questo cammino dipenderà dall'uomo stesso e dal rispetto delle tre regole. Cfr: Maspero, 1981: 42.

2. La dietetica cinese

2.1. Le basi della MTC: uomo, natura ed energia

La MTC è una medicina energetica e olistica¹ basata su due caratteristiche precise, ereditate dalla tradizione passata: la prevenzione delle malattie tramite la correzione di abitudini e stili di vita sbagliati e una conoscenza approfondita dei movimenti cosmico-energetici, delle leggi che regolano il mondo della natura e, di conseguenza, l'uomo (Montagnani, 2005: 9). In quanto medicina energetica si basa sul concetto di *qi*, quell'energia, quel "Soffio" da cui hanno avute origine tutte le cose; in quanto medicina olistica guarda all'uomo nella sua globalità (corpo e mente) e senza mai escluderlo dal contesto naturale. Alla base di tutti i principi della MTC, vi è infatti sempre lo stretto rapporto che intercorre tra uomo e natura. Come è già stato affermato nel capitolo precedente, l'uomo è un microcosmo, una perfetta rappresentazione in miniatura del macrocosmo esterno. Uomo e natura sono creati e composti dalla stessa energia e sono soggetti alle stesse leggi cosmiche universali che presiedono all'esistenza delle cose, che regolano l'alternanza del giorno e della notte, delle stagioni e il clima del luogo in cui si vive. L'uomo in passato nutriva un profondo rispetto per la natura, come dimostra l'attenzione che veniva riservata ai rimedi naturali per la cura delle malattie, origine della medicina odierna. Purtroppo però nel mondo di oggi non è più così. Al contrario, l'uomo non rispetta più i ritmi della natura, si corica tardi, lavora molto, mangia in maniera irregolare, non rispetta l'ambiente e tenta di dominarlo con le sue scoperte e i suoi artifici. Ma è chiaro che, nel breve o nel lungo periodo, questo comportamento non potrà che portare a conseguenze negative per se stesso e per il mondo in cui vive. L'uomo, adesso più che mai, di fronte ai problemi ambientali e al dilagare dei mali moderni, dovrebbe prendere coscienza che la salute del pianeta è una condizione imprescindibile per il proprio benessere.

Il medico che adopera nel rispetto dei principi della MTC, in caso di malattia, non si limiterà dunque all'analisi oggettiva dei sintomi ma andrà a studiare a fondo sia le condizioni ambientali esterne che la situazione fisica e psichica del soggetto per comprendere la causa originaria del problema. In MTC l'uomo è infatti considerato come l'unione di differenti manifestazioni di *qi* che vanno a formare il corpo, la psiche² e le differenti sostanze che percorrono il suo organismo. Psiche e corpo sono infatti strettamente interrelati. "La percezione delle realtà influisce sulla fisiologia degli organi interni attraverso la risposta emotiva che produce in noi" (Boschi, 2013: 279). È da questa presa di coscienza che la MTC individua la stretta relazione tra organi interni e psico-emotività. È da tutte le componenti del corpo che dipende poi l'equilibrio complessivo. In caso di squilibri, i patogeni potranno aggredire l'organismo nella stessa maniera, ma le conseguenze che ne deriveranno dipenderanno da tutte le variabili soggettive individuali. Essi entreranno infatti in rapporto con le caratteristiche energetiche del soggetto che dipendono sia da fattori

¹ Cfr: Montagnani, 2005: 3-7, 9-11, 355; Boschi, 2003: 181-184 e Muccioli, 2013: 21.

² È curioso notare che in MTC le emozioni non sono altro che flussi di *qi* che possono positivamente o negativamente influenzare il funzionamento degli organi. Anche in medicina occidentale, la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) riconosce la stretta relazione tra psiche, sistema nervoso e corpo e spiega come un'alterazione psichica possa creare scompensi nelle altre componenti dell'organismo e originare patologie (Montagnani, 2005: 14).

costituzionali che dallo stile di vita, dall'alimentazione, dall'età, dallo stato di salute generale e dalle vicende intercorse. Questa visione, seppure diversa dalle modalità di intervento terapeutico occidentale, riprende a pieno quella sostenuta in passato da Ippocrate, il quale affermava: “È più importante sapere quale tipo di persona ha una malattia, piuttosto che sapere quale tipo di malattia ha una persona” (Muccioli, 2013: 297). Stabilita la diagnosi, sarà poi il paziente stesso che, una volta presa coscienza dei suoi errori e dei suoi limiti, dovrà comportarsi di conseguenza. Con l'aiuto del terapeuta il paziente potrà infatti correggere il proprio stile di vita, ristabilire l'equilibrio iniziale ed evitare di ricommettere gli stessi errori in futuro. “La medicina energetica è quasi una filosofia di vita, una scelta che deve essere fatta mediante una profonda presa di coscienza del vero significato insito nell'azione terapeutica” (Montagnani, 2005: 11).

2.1.1. Le cinque sostanze fondamentali del corpo umano

Il corpo umano è prima di tutto un complesso sistema energetico dove interagiscono tra loro diverse sostanze. Nonostante vengano presentate separatamente, esse costituiscono un sistema dinamico e unitario dove tutte le componenti sono strettamente interrelate. Nel rispetto del sistema di classificazione delle Cinque Fasi, anche le sostanze basilari del corpo umano in MTC sono cinque (五宝 *wubao*). Esse si distinguono per un diverso grado di condensazione di *qi*, alcune sono più dense (yin) e altre più rarefatte (yang) e sono: l'energia *qi* (气), l'essenza *jing* (精), il sangue *xue* (血), i fluidi corporei *jinye* (津液) e lo spirito *shen* (神). Inoltre *jing*, *qi* e *shen* insieme sono noti come i “tre tesori (三宝 *sanbao*)” del corpo umano, ovvero le tre sostanze fondamentali (1.4.3.).

*Qi*³

Abbiamo più volte ripetuto che tutta la MTC, in quanto medicina energetica, si basa sul concetto di energia *qi* (气). Nel corpo umano, dal *qi* dipendono le attività fisiologiche degli organi e dei visceri, delle strutture corporee e dei meridiani, nonché la sua stessa esistenza, crescita e sopravvivenza. Una flessione del *qi* si manifesta subito con una perdita di forza e di energia vitale e altre conseguenze come: la mancata trasformazione delle sostanze vitali, la riduzione della loro diffusione, la comparsa di ristagni e stasi, il mancato trattenimento nel corpo delle sostanze vitali e così via (Sotte, 2011: 517). Quando invece il *qi* si esaurisce il corpo muore.

“Il *qi* è la radice degli esseri umani”
(*Nanjing* 难经 in Muccioli, 2013: 92)

“La vita è il risultato della concentrazione del soffio, se esso rimane concentrato vi è vita, se si disperde vi è la morte”
(Zhuangzi 庄子 in Robinet, 1991: 40)

In termini generali, il *qi* assume nomi diversi a seconda della localizzazione, della qualità e della funzione che espleta. Tra le sue funzioni vi sono: riscaldamento (温煦 *wenxu*), mantenimento (统摄 *tongshe*) dei liquidi e consolidamento (固摄 *gushe*)

³ Cfr: Muccioli, 2013: 92-122; Williams, 1995: 17-20; De Berardinis 1, 2014: 14; Montagnani, 2005: 362-370; Boschi: 116. 192-194 e Dou 窦, 1990: 15-17; Martucci & Rotolo, 1991: 23-24 e Boschi, G., a cura di. “Un contributo al dibattito sul termine Qi con particolare riferimento all'uso contemporaneo”. Giulia Boschi. <http://www.giuliaboschi.com/pubblicazioni/qiartic.html> (data di consultazione 29/05/2014).

delle strutture solide al loro posto, difesa (防御 *fangyu*) dai patogeni esterni, trasformazione (化 *hua*) delle sostanze del corpo attraverso processi continui di separazione fra puro e impuro per produrre elementi essenziali per la sua crescita, e nutrizione (营养 *yingyang*), ruolo che svolge insieme al sangue.

Tali funzioni dipendono a loro volta dalla localizzazione nel corpo del *qi* e dai suoi movimenti. I movimenti del *qi* sono quattro (come i punti cardinali): salita (升 *sheng*), discesa (降 *jiang*), uscita (出 *chu*) ed entrata (入 *ru*). Salita e uscita sono yang, discesa ed entrata sono yin. Questi movimenti attivano le funzioni degli organi e dei visceri e la circolazione delle sostanze vitali nei vasi e nei meridiani. Andando nello specifico: il movimento di entrata stimola i cinque organi (脏 *zang*), che custodiscono ed elaborano l'essenza *jing*; mentre il movimento di uscita stimola i sei visceri (腑 *fu*) che trasportano e drenano l'impuro all'esterno. Gli organi in alto (Riscaldatore superiore: Polmoni e Cuore) dominano la discesa; quelli in basso (Riscaldatore inferiore: Rene e Fegato) la salita. Dalla posizione degli organi dipende dunque il movimento principale del loro *qi*. Non va comunque dimenticato che da questi flussi di energia dipende sia l'assetto metabolico che quello psicocognitivo poiché le emozioni sono flussi di *qi*, ognuna con caratteristiche proprie (Boschi, 2003: 283). Di conseguenza, quando il *qi* è perturbato si riscontreranno delle anomalie in tali movimenti (es. *qi* non scorre fluidamente, ristagni di *qi*, blocchi di *qi* ecc.) con ripercussioni sul funzionamento dell'intero organismo.

Andando nello specifico, il *qi* nell'uomo è formato dall'unione tra *qi* anteriore al cielo⁴ (先天气 *xiantian qi*) o *qi* originario (元气 *yuanqi*) e *qi* posteriore al cielo (后天气 *houtian qi*). Quest'ultimo è composto da tutte quelle energie che confluiscono nel suo *qi* originario dopo la nascita: *qi* del cielo e dell'aria (空气 *kongqi* o 大气 *daqì*) e *qi* della terra e degli alimenti (谷气 *guqi*). Da queste forme di *qi*, una volta purificate (清气 *qingqi* e 水谷精卫 *shuigujingwei*) si origineranno gli altri tipi di *qi*: il *qi* nutritivo, il *qi* difensivo e il *qi* del torace o ancestrale. Analizzando brevemente questi tipi di *qi* possiamo dire che:

- il *qi* originario, primordiale o prenatale (元气 *yuanqi*): è il *qi* del cielo anteriore e deriva dall'unione che si compie al momento del concepimento tra essenze (精 *jing*) materne e paterne, *qi* cosmico⁵ (天地之气 *tiandi zhiqi*) e spirito (神 *shen*) unito alla materia in formazione. Il *qi* originario, dopo la nascita, verrà custodito dall'uomo nel Rene-Mingmen (名门), insieme all'essenza *jing* (精). Dalla loro presenza e quantità dipenderanno la durata e la qualità della vita. Al fine di preservarlo sarà necessario adottare un corretto stile di vita e avere una sana alimentazione. Dall'energia originaria dipenderanno anche la vitalità e la costituzione della persona, la respirazione, il riscaldamento del corpo, le funzioni

⁴ Cielo anteriore e cielo posteriore sono due realtà che coesistono nell'universo. Il cielo anteriore è quella realtà invisibile senza né spazio né tempo, priva di forma e composta unicamente da energia indifferenziata. Quando l'energia si condensa in materia e forma si parla invece di cielo posteriore, ovvero il mondo dotato di spazio e tempo, una realtà visibile e misurabile. Dunque nell'uomo, per analogia, il cielo anteriore è ciò che è presente prima della sua nascita, mentre quello posteriore ciò che la segue.

⁵ Il *qi* cosmico è quell'energia che deriva dalle congiunzioni astrali e dal clima al momento del concepimento.

immunitarie, quelle vegetative degli organi interni, la formazione del sangue e la trasformazione degli elementi esterni in *qi*.

- Il *qi* del cibo o alimentare (谷气 *guqi*): *qi* del cielo posteriore che deriva dalle prime trasformazioni del cibo a opera dello Stomaco e della Milza⁶. Viene poi inviato ai Polmoni dove si unisce con il *qi* dell'aria (清气 *qingqi*) e insieme danno origine allo *zongqi* (宗气 *zongqi*).
- Il *qi* toracico o ancestrale (宗气 *zongqi*): *qi* del cielo posteriore che deriva dall'unione tra *qi* alimentare (谷气 *guqi*) e *qi* dell'aria (大气 *daqi* o 空气 *kongqi*) grazie all'azione di Stomaco, Milza e Polmone. Il *qi* toracico si accumula nel Polmone, da dove viene poi distribuito attivando la respirazione, il circolo sanguigno e il battito cardiaco. Esso è dunque legato a tutto ciò che assumiamo dall'esterno (aria, nutrimento, influenze socio-culturali e ambientali). Molti esercizi del *qigong* agiscono proprio su questa energia perché estremamente potente (Montagnani, 2005: 365).
- Il *qi* ortodosso, autentico o orto-*qi* (正气 *zhengqi*): *qi* del cielo posteriore che deriva dall'unione tra *zongqi* (宗气) e *yuanqi* (元气). È il *qi* corretto che circola nei meridiani in un corpo in salute. Esso nutre gli organi interni, difende il corpo, assorbe i nutrienti ed è in grado di garantire l'armonia tra interno ed esterno, di far fronte ai cambiamenti dovuti alle variazioni stagionali e all'aggressione dei patogeni. Esso si contrappone al *qi* patogeno (邪气 *xieqi*) ed è composto dallo *weiqi* (卫气) e dallo *yingqi* (营气).
- I *qi* patogeni, perversi o deviati (邪气 *xieqi*): *qi* del cielo posteriore che è composto da tutte quelle forme di *qi* patogeno che aggrediscono il corpo nuocendo al suo equilibrio e causando la comparsa di malattie.
- Il *qi* nutritivo (营气 *yingqi*): *qi* del cielo posteriore che deriva dalle trasformazioni e raffinazioni a cui sono sottoposte le essenze alimentari dei cibi e dalle bevande (水谷精微 *shuigujingwei*) grazie all'azione di Milza e Stomaco. Esso circola nei meridiani principali e nei vasi insieme al sangue. *Qi* nutritivo e sangue si diffondono poi in tutto il corpo, nutrendolo e garantendo così il suo corretto funzionamento e sostentamento.
- Il *qi* difensivo (卫气 *weiqi*): *qi* del cielo posteriore che deriva dalle lavorazioni dei cibi e delle bevande eseguite da Milza e Stomaco. Circola sulla superficie del corpo garantendo la sua protezione. Inoltre lo riscalda, regola l'apertura e la chiusura dei pori e il ritmo sonno-veglia.

Essendo il corpo umano visto in MTC come un sistema di distribuzione dell'energia, quest'ultima, nelle sue varie forme, si diffonde nel corpo attraverso degli specifici canali energetici: i Meridiani (经络 *jingluo*), “vie energetiche” con funzione di nutrire il corpo e collegare tutte le sue parti (interno ed esterno, alto e basso). Inoltre, i meridiani sono strettamente collegati alle attività di organi e visceri. In base alle loro funzioni specifiche, vengono ulteriormente suddivisi in gruppi più piccoli: meridiani principali e collaterali (经络 *jingluo*), meridiani straordinari (奇经八脉

⁶ In MTC la Milza-Pancreas è un organo cardine dell'acquisizione posteriore al concepimento, è essenziale sia nella formazione del *qi*, sia per il suo ruolo metabolico digestivo, che per la sua posizione centrale all'interno del sistema energetico, a tal punto da essere definito come l'organo del “centro” secondo la classificazione delle Cinque Fasi (Sotte, 2011: 517).

qijingbama), meridiani tendino-muscolari (经筋 *jinjing*) ecc. I dodici meridiani principali vengono poi suddivisi in sei yin, collegati agli organi *zang* più il pericardio, e sei yang collegati ai visceri *fu* (Montagnani, 2005: 382). In caso di blocchi e squilibri, si può agire sullo scorrimento del *qi* tramite delle tecniche terapeutiche come l'agopuntura, il massaggio, la dieta o la farmacopea.

Jing⁷

Il *jing* o essenza (精⁸) è la sostanza alla base della nostra esistenza e da essa dipendono la nostra struttura fisica e, insieme alle sue trasformazioni in *qi*, sangue e liquidi, le funzioni vitali dell'organismo. Si divide anch'essa in essenza del cielo anteriore, che si eredita dai genitori al momento del concepimento insieme al *qi* originario, ed essenza de cielo posteriore. Quest'ultima deriva dalla respirazione e dalla quintessenza degli alimenti, ovvero dalla loro parte più pura, che va a integrare continuamente l'essenza originaria che è limitata. Il *jing* derivante dall'unione tra quello prenatale e postnatale viene custodito nei Reni insieme al *qi* originario e fluisce negli otto meridiani straordinari o curiosi. Dall'essenza dipende la durata della vita, la sua qualità, la formazione del midollo osseo e spinale, delle ossa, dei denti e dei capelli, del *qi* dei Reni (alla base della formazione di tutti i *qi* del corpo), le capacità riproduttive (sperma e ovuli) e la resistenza ai patogeni. Anche le caratteristiche fisiche e costituzionali dipendono in parte dall'essenza. Per questo motivo, problemi congeniti possono essere dovuti a una carenza di *jing* e di *qi* originari. In generale, dall'essenza dipende la vita stessa dell'uomo, con il suo diminuire il corpo invecchia e con il suo esaurimento il corpo muore. Dunque se l'essenza è presente in abbondanza, il corpo sarà vitale e forte; al contrario sarà suscettibile a contrarre malattie. Per questa ragione è necessario preservarla, alimentando il *jing* postnatale tramite un'alimentazione ricca di *jing* (vedi par. 2.3.1), un corretto stile di vita (riposo equilibrato, attività fisica e sessuale moderata ecc.) e il rispetto dei principi e delle pratiche *yangsheng* (respirazione corretta, *qigong*, *taijiquan* ecc.) volte alla conservazione e al nutrimento di questa energia vitale⁹.

Xue¹⁰

Il sangue *xue* (血) è una manifestazione materiale e fluida del *qi*. Essendo liquido è attribuibile allo yin ma essendo di colore rosso è attribuibile anche allo yang. Inoltre, è strettamente connesso al *qi*, anzi come affermano i classici, “ne rappresenta la dimora”. Il sangue viene prodotto a partire dalle essenze nutritive grazie al lavoro di Milza e Stomaco e dalla trasformazione del *jing* di Rene e del midollo. Esso percorre il corpo nei vasi sanguigni sospinto dal *qi*. Per questo in medicina classica cinese si afferma: “quando il *qi* si muove, il sangue lo segue” (Muccioli, 2013: 127). Il suo dinamismo dipende dal Cuore, dal Polmone e dal Fegato. Il suo scorrimento dipende

⁷ Cfr: Boschi, 2003: 195; Montagnani, 2005: 359-363; Williams, 1995: 21-22 e Muccioli, 2013: 136-143.

⁸ Il carattere *jing* “精” è molto esplicativo. Il radicale a sinistra rappresenta un covone di cereali e si collega all'alimento, mentre la parte fonetica a destra, che significa “fresco, limpido, verde”, è composta da un ideogramma che rappresenta il cinabro o solfuro rosso di mercurio, utilizzato dagli alchimisti nella preparazione dell'elisir di lunga vita. Dunque lo *jing* è collegato all'idea di un alimento fresco, prezioso come il cinabro e che garantisce la salute.

⁹ Per maggiori informazioni consultare cap. 3.

¹⁰ Cfr: Muccioli, 2013: 122-129; De Berardinis (1), 2014: 13-15; De Bernardinis (2), 2014: 37-39; Williams, 1995: 23-26 e Montagnani, 2005: 370-371.

invece dalla Milza, che assicura il suo contenimento nei vasi, e dal Fegato, che ne regola il volume. Il sangue nutre e umidifica tutto il corpo ed è alla base dell'attività mentale ed emozionale umana. Per questo motivo, si afferma che è la base materiale dello spirito *shen* (神). Carenze di sangue si ripercuotono infatti direttamente sulla nostra sfera psico-emotiva.

***Jinye*¹¹**

I fluidi corporei *jinye* (津液) comprendono tutte le secrezioni che un organismo in salute produce: saliva, lacrime, sudore, succhi gastropancreatici, urina, muco, liquidi intestinali, liquido sinoviale, liquido cefalorachidiano, latte, sperma, linfa e la parte acquosa del sangue. Essi provengono dalle lavorazioni compiute da Milza e Stomaco (per separare puro e impuro) e grazie all'azione dello yang di Rene. Essi vengono poi distribuiti nel corpo per mezzo del Polmone. I liquidi corporei sono essenziali per l'organismo perché lo nutrono e lo umidificano. Inoltre, partecipano alla formazione del sangue, contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio tra yin e yang nel corpo ed eliminano l'impuro dal corpo. Nello specifico si dividono in:

- liquidi *jin* (津): quelli più fluidi, limpidi, trasparenti, acquosi, leggeri e dalla circolazione rapida e superficiale (che circolano insieme al *qi* protettivo). Essi fuoriescono dal corpo e trasmettono calore. Tra questi liquidi più yang vi sono: lacrime, sudore, saliva ecc.;
- liquidi *ye* (液): quelli più densi, opachi, viscosi, pesanti e dalla circolazione lenta e profonda (che circolano insieme al *qi* nutritivo). Tra questi liquidi più yin vi sono: liquidi interstiziali, articolari, cefalorachidiano ecc.

***Shen*¹²**

Lo spirito *shen* (神) è una forma di *qi* molto raffinata, invisibile e impalpabile. È un'energia pura anteriore al cielo che si forma a partire dall'essenza originaria al momento del concepimento, per poi fondersi con la materia dell'uomo. Corrisponde con lo spirito vitale della persona, l'aspetto spirituale e soprattutto con le sue attività mentali (精神 *jingshen*), la coscienza (意识 *yishi*) e il pensiero (思维 *siwei*). Esso è custodito nel Cuore ma si esprime, attraverso modalità diverse, nei cinque organi, ognuno dei quali possiede un proprio "spirito", un'energia psichica caratteristica. Ovvero: il Cuore custodisce lo spirito *shen*, il Polmone l'anima *po* (魄)¹³, il Fegato l'anima *hun* (魂)¹⁴, la Milza il proposito *yi* (意) e il Rene il volere *zhi* (志). Inoltre, essendo tutto ciò che è collegato alle attività mentali, logiche, intuitive ed emotive dipendente dallo *shen*, a esso è collegato anche il cervello, basilare per lo svolgimento di tali funzioni. Lo *shen* viene influenzato dagli equilibri energetici del corpo e dalle evoluzioni che esso subisce nel corso della vita. Disarmonie dello *shen* si ripercuotono infatti sulla nostra salute psico-emotiva, così come problemi al Cuore influenzano direttamente la nostra stabilità mentale. Lo *shen* è inoltre strettamente legato al sangue, si dice che "il sangue sia il nutrimento dello *shen*". Di conseguenza vuoti di sangue causeranno irrequietezza, ansia, depressione e insonnia. Al contrario,

¹¹ Cfr: Montagnani, 2005: 371-372; De Berardinis (1), 2014: 7-10; De Berardinis (2), 2014: 27-36; Boschi, 2003: 149; Williams, 1995: 26-28 e Muccioli, 2013: 130-136.

¹² Cfr: Boschi, 2003: 189-190, 280, 288-293; Montagnani: 373-376; Williams, 1995: 29-30 e Muccioli, 2013: 143-157.

¹³ Il *po* (魄) rappresenta l'azione fisica verso l'esterno e dunque l'agire senza pensare.

¹⁴ Lo *hun* (魂) rappresenta l'azione interiore e dunque l'immaginazione, i sogni e la fantasia.

una sangue forte porterà tranquillità e serenità dello *shen* (Montagnani, 2005: 373). È importante a tale proposito ricordare anche la stretta relazione che intercorre in MTC tra organi ed emozioni. Ogni organo, secondo la teoria dei Cinque Elementi, è infatti associato a uno o più stati emotivi che, a loro volta, rappresentano lo *shen* di quell'organo.

Elemento	Colore	Organo	Emozione	Stato psichico	Senso
Fuoco	Rosso	Cuore	Gioia	<i>Shen</i>	Gusto
Terra	Giallo	Milza	Riflessione	<i>Yi</i>	Gusto
Metallo	Bianco	Polmone	Angoscia e tristezza	<i>Po</i>	Olfatto
Acqua	Nero	Rene	Shock e paura	<i>Zhi</i>	Udito
Legno	Verde	Fegato	Rabbia	<i>Hun</i>	Vista

Tabella 1 Cinque Fasi e corrispondenze

2.1.2. Le strutture del corpo umano: *zang*, *fu* e visceri straordinari

Il nostro corpo è un insieme unitario formato da più strutture indissolubilmente legate tra loro. Insieme, gli organi *zang* (脏) e i visceri *fu* (腑)¹⁵ formano un sistema noto come “*wuzang liufu* (五脏六腑)” ovvero “cinque organi e sei visceri”. Ogni organo è associato a uno dei Cinque Elementi e possiede caratteristiche proprie da cui dipendono alcune funzioni principali ma, secondo la Teoria degli organi e dei visceri (脏器疗法 *Zangqi liaofa*), sono anche in relazione tra di loro secondo un rapporto di coppia “esterno-interno” (表里 *biaoli*). Se un organo presenta un problema, esso influisce infatti sul funzionamento degli altri organi e dell’intero organismo. Tali relazioni sono regolate dalle due leggi principali del ciclo delle Cinque Fasi, ovvero la Legge di generazione e di dominazione. Come affermò in passato il medico delle dinastie Tang e Sui, Sun Simiao (孙思邈), gli organi *zang* sono molto simili sia negli uomini che negli animali, per questo in dietoterapia, alla luce del principio “l’uomo e il cielo rispondono alle stessi leggi” (天人合一 *tian ren he yi*), per curare o tonificare un organo si deve utilizzare il rispettivo organo animale (es. ossa di animali per curare problemi alle ossa umane) (以脏治脏 *yi zang zhi zang* e 以脏补脏 *yi zang bu zang*) (Dou 窦, 1990: 23). Nello specifico:

- i cinque organi *zang* (五脏¹⁶ *wuzang*): di natura yin, sono strutture piene e compatte, adibite alle funzioni di produzione, assorbimento, trasformazione e stoccaggio delle sostanze vitali (*qi*, sangue, essenza, liquidi corporei e spirito). Gli organi *zang* elaborano le sostanze sottili già raffinate dai *fu*. Ognuno è collegato a delle parti del corpo, in particolare a un orifizio e a un organo di senso. Ai cinque organi base si aggiunge il Pericardio, generalmente associato al

¹⁵ Cfr: Montagnani, 2005: 381-389; Williams, 1995: 44-45; Boschi, 2003: 222-226, 229; Muccioli, 2014: 166-169; Martucci & Rotolo, 1991: 27. Per informazioni specifiche sugli organi consultare: Montagnani, 2005: 386-389; De Berardinis, 2014: 15-16; Williams: 58; Boschi, 2003: 232-240 e Muccioli, 2014: 169-267.

¹⁶ Il carattere “*zang* (脏)” rappresenta un forziere. Tali organi racchiudono infatti l’energia psico-emotiva dell’uomo.

Cuore nella classificazione delle Cinque Fasi. Esse sono inoltre le strutture di base dell'attività psicometabolica umana e dunque partecipano ai “tre tesori” dell'attività vitale (Boschi, 2003: 281).

- I sei visceri *fu* (六腑¹⁷*liufu*): di natura yang, sono strutture cave e vuote, in contatto con l'esterno e adibite alle funzioni di ricezione, trasformazione delle sostanze vitali ed eliminazione degli scarti. I visceri *fu* trasformano infatti le essenze alimentari in *qi* e sangue che saranno poi inviati agli altri organi *zang* per essere utilizzati, conservati o scartati nel caso dei rifiuti non riutilizzabili.

Cinque Elementi	Organi zang	Visceri fu
Fuoco (火 <i>Huo</i>)	Cuore (心 <i>Xin</i>)	Intestino tenue (小肠 <i>Xiaochang</i>)
	Pericardio ¹⁸ (心包络 <i>Xinbaoluo</i>)	Triplice riscaldatore ¹⁹ (三焦 <i>Sanjiao</i>)
Terra (土 <i>Tu</i>)	Milza-Pancreas (脾胰 <i>Pi Yi</i>)	Stomaco (胃 <i>Wei</i>)
Metallo (金 <i>Jin</i>)	Polmone (肺 <i>Fei</i>)	Intestino Crasso (大肠 <i>Dachang</i>)
Acqua (水 <i>Shui</i>)	Rene (肾 <i>Shen</i>)	Vescica (膀胱 <i>Pangguang</i>)
Legno (木 <i>Mu</i>)	Fegato (肝 <i>Gan</i>)	Vescica biliare (胆囊 <i>Dannang</i>)

Tabella 2 Cinque Fasi e organi *zangfu*

A questi si aggiungono poi degli organi noti come “visceri straordinari o curiosi (奇恒之腑 *qiheng zhi fu*)” che possiedono caratteristiche miste: essi hanno una struttura

¹⁷ Il carattere “*fu* (腑)” rappresenta un magazzino o un deposito. Infatti, tali visceri conservano le sostanze solo temporaneamente. Essi svolgono delle funzioni fisiologiche, ad eccezione della Vescica biliare che, essendo la sede della capacità decisionale, è anche annoverata tra i visceri curiosi.

¹⁸ Il pericardio (心包络 *Xinbaoluo*), detto anche “maestro o ministro del Cuore”, non è né un organo né un viscere ma viene ugualmente classificato tra gli organi per le sue caratteristiche speciali. Oltre allo svolgimento di alcune funzioni fisiologiche, esso protegge il Cuore dall'aggressione dei patogeni esterni, si occupa della circolazione endocardica e di tutte le attività connesse al Cuore (alloggia lo *shen*, governa il Cuore, influenza gli stati emotivi e controlla il centro del torace). Cfr: Montagnani, 2005: 411 e Muccioli, 2014: 189-192.

¹⁹ Il Triplice riscaldatore (三焦 *Sanjiao*) svolge molte funzioni connesse a quelle di alcuni organi e visceri, tra queste ad esempio: controlla i quattro movimenti del *qi* e le sue funzioni principali. Esso è composto da tre parti, ognuna con un ruolo specifico: la parte superiore (上焦 *shangjiao*) dal vertice della testa al diaframma che comprende il Cuore, il Polmone, il Pericardio, la testa e la gola. Si occupa della distribuzione dei liquidi nel corpo sotto forma di piccole gocce di vapore prodotte dal Polmone. La parte intermedia (中焦 *zhongjiao*) dal diaframma all'ombelico che comprende lo Stomaco, la Milza e la Vescica biliare. Elabora i cibi, ne estrae le sostanze fondamentali e le distribuisce nel corpo. La parte inferiore (下焦 *xiajiao*) dall'ombelico ai piedi che comprende il Fegato, i Reni, la Vescica e gli Intestini. Si occupa della separazione tra sostanze pure e impure, rimettendo in circolo le prime ed espellendo le seconde. Cfr: Montagnani, 2005: 423-424 e Muccioli, 2014: 195-202.

simile a quella cava dei *fu* e come loro sono in contatto con l'esterno, trasmettono le energie vitali nel corpo e sono di natura yang. Ma dal punto di vista delle funzioni, sono simili agli organi *zang* perché conservano l'essenza yin del corpo (*jing*, midollo e sangue), non producono alcuna sostanza (fatta eccezione della Vescica biliare) e sono in stretto contatto con gli otto meridiani straordinari. Essi sono: il cervello, le ossa, il midollo, i vasi sanguigni, l'utero e la vescica biliare²⁰.

2.1.3. Classificazioni in base allo yin e allo yang in fisiologia umana tradizionale

Poiché la ricerca dell'armonia è la pietra miliare della cultura tradizionale cinese, il concetto di contrapposizione e complementarità tra yin e yang e l'ordine di relazioni reciproche che ne deriva danno origine a sistemi che sono applicabili a ogni aspetto e settore, come gli organi, l'alimentazione, le caratteristiche individuali e la classificazione delle malattie.

Nel caso del corpo umano, come principio generale vale quello contenuto nel *Suwen* (素问): "l'alto è *Yang* rispetto al basso, la sinistra è *Yang* rispetto alla destra, l'aspetto posteriore è *Yang* rispetto all'anteriore, l'esterno (e distale) è *Yang* rispetto all'interno (e prossimale)" (Boschi, 2003: 152). Questo perché: la parte superiore riceve le sostanze più pure e leggere che tendono a salire e sono quindi yang, mentre la parte inferiore tende ad accumulare liquidi e sostanze pesanti che tendono a scendere e sono per questo yin; la superficie esterna riceve sole e luce che sono yang, al contrario di quella interna che per questo motivo è yin (Muccioli, 2013: 32). Per esempio, la testa sarà yang e il corpo yin, l'addome yin e il torace yang e così via. Ma non bisogna dimenticare che in ogni parte vi sono sempre entrambe le componenti, seppure con il prevalere di una forza sull'altra (es. braccio: parte esterna e superiore yang, parte interna e inferiore yin). Andando nello specifico²¹:

- *organi e visceri*: gli organi *zang* sono yin perché stanno nella parte più interna del corpo, sono pieni e compatti e trattengono l'energia senza disperderla; i visceri *fu* sono yang (rispetto agli *zang*) perché sono vuoti ed elastici, trasformano e trasportano la materia senza però trattenerla. Anche in questo caso però tra quelli yin vi saranno quelli che, essendo situati più in alto, sono più yang di quelli yin situati più in basso e così via.
- *Meridiani*: sono yin quelli collegati agli *zang* e che percorrono la parte più yin del corpo, mentre sono yang quelli collegati ai *fu* e che percorrono la parte più yang del corpo. Tutte insieme queste parti costituiscono un sistema unitario e interconnesso.
- *Sostanze*: l'energia *qi* nel suo complesso è yang perché calda e mobile ma nelle sue componenti si divide poi in *qi* più yin (es. 营气 *yingqi*) e *qi* più yang (es. 卫气 *weiqi*). Il sangue è più yin del *qi* perché più denso, umido e nutriente, ma

²⁰ Il cervello è la sede dell'intelligenza e dello *shen* originario, da cui dipendono le attività psico-sensoriali del corpo. Esso inoltre contiene il midollo e per questo viene anche chiamato "mare del midollo". È collegato ai Reni e viene formato a partire dal suo *jing*. Le ossa custodiscono il midollo e sono collegate ai Reni. Il midollo, che dipende dallo *jing* di Rene, nutre le ossa e il cervello. I vasi sanguigni contengono il sangue (per questo sono annoverati tra gli organi) e sono collegati al Cuore, ai Reni e alla Milza. L'utero è responsabile del flusso mestruale e presiede alla procreazione. Dipende dal *qi* di Cuore, di Reni, di Fegato e di Milza. Infine, la vescica biliare è considerata anche un viscere *fu* perché produce la bile.

²¹ Cfr: Montagnani, 2005: 477-479; Boschi, 2003: 151-154; Muccioli, 2013: 31-37, 84, 275-282 e Martucci & Rotolo, 1991: 22.

meno yin dei liquidi che sono ancora più materiali. Al loro interno, anche i liquidi si dividono in quelli più yin (液 *ye*), più densi, e in quelli più yang (津 *jin*), più leggeri.

- *Corpo e mente*: l'attività fisiologica del corpo è yin rispetto a quella psicologica della mente che è yang.
- *Costituzione*²²: i soggetti con costituzione yin presentano le seguenti caratteristiche (solitamente sono le donne): tranquille, riservate, intuitive, sensibili ed emotive. Se la loro costituzione è eccessivamente yin, diventano lente, deboli e prive di spirito ed energia. Per questo hanno sguardo spento, voce bassa, respiro debole e fiato corto. Sono freddolose, ricercano il calore e per questo preferiscono le stagioni calde e la luce. Hanno un colorito del viso spento e pallido, così come anche gli escrementi sono pallidi e acquosi, le urine abbondanti e di colore chiaro, il ciclo mestruale scarso e di colore chiaro. Inoltre hanno un odore forte e sono persone con scarso appetito. La loro lingua è pallida, gonfia e umida con indurimento biancastro e sottile mentre il polso fragile, sottile, minuto, vuoto e debole. Per questo motivo, tali soggetti dovrebbero prediligere i cibi molto caldi, cotti al forno e dal sapore piccante moderato (yang). Al contrario, dovrebbero evitare quelli freddi, bolliti, stufati, brasati, crudi e i cibi dal sapore amaro o acido (yin). I soggetti con costituzione yang (solitamente gli uomini) sono invece: agitati, irrequieti, ottimisti, razionali, vitali e pieni di spirito. Per queste ragioni si muovono rapidamente, sono attivi e calorosi. Preferiscono infatti l'ombra e le stagioni fresche. Se la costituzione yang tende all'eccesso, il loro viso ha un colorito rosso, lo sguardo è vivace, la voce forte e sonora, il respiro pieno e profondo e l'odore putrido. Soffrono di stipsi, le loro urine sono scarse e scure, la bocca secca e hanno spesso sete. La lingua è rossa e secca, il polso pieno, rapido, scivoloso, a corda, galleggiante e forte. Tali soggetti dovrebbero mangiare prevalentemente cibi freddi, bolliti, crudi o al vapore (yin) ed evitare quelli molto caldi, cucinati al forno, grigliati e fritti e i cibi dal sapore piccante (yang). A questi due estremi si aggiungono comunque delle tipologie intermedie, dove yin e yang coesistono, seppure con il prevalere dell'uno sull'altro. Fra le tante classificazioni biotipologiche della MTC, una suddivide le due costituzioni base in altre tipologie: due yin (太阴 *taiyin* e 少阴 *shaoyin*), due yang (太阳 *taiyang* e 少阳 *shaoyang*) e in una dove vi è un buon equilibrio tra yin e yang. In generale, inoltre, la MTC afferma che, in caso di deficit di *qi* e di yang i pazienti dovranno assumere più alimenti dal sapore dolce e di natura neutra, tiepida o calda; mentre in caso di deficit di sangue e o di yin quelli dal sapore dolce e di natura fresca o fredda. Inoltre, le persone sono anche riferibili alle caratteristiche dominanti dei Cinque Elementi e dunque avremo cinque differenti biotipi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua²³. In ognuno saranno presenti tutti gli elementi, ma con il prevalere di uno sugli altri da cui dipenderanno le caratteristiche fisiche e psichiche individuali.

²² La costituzione è ciò con cui sin nasce e dipende molto dai nostri genitori. Influiscono sulla costituzione individuale anche l'azione del *qi* cosmico al momento del concepimento, le influenze e le trasformazioni che subisce il feto nell'utero materno e i fattori ambientali che agiscono sul soggetto dopo la sua nascita (clima, luogo, cibo, ambiente affettivo e relazionale ecc.).

²³ Per maggiori informazioni consultare: Muccioli, 2013: 283-285.

- *Patologie*: si distinguono in base alla natura e al comportamento dei patogeni. Sono yin le malattie che interessano l'interno e la parte bassa del corpo e provocate da patogeni caratterizzati da pesantezza e scarso movimento, come freddo e umidità. Tra i sintomi da eccesso di yin vi sono quelli tipici da freddo e caratterizzati da movimenti discendenti e di entrata come: freddolosità, dolori, edemi nella parte inferiore del corpo, polso profondo, debole e lento con emissioni abbondanti, di colore chiaro e con poco odore. Per curarle si ricorre a metodi yang come riscaldare e tonificare lo yang. Sono invece yang le malattie che interessano l'alto e l'esterno del corpo e quelle provocate da patogeni caratterizzati dal dinamismo come: calore, fuoco, vento e secchezza. Tra i sintomi da eccesso di yang vi sono quelli tipici da calore e caratterizzati da movimenti ascendenti e di uscita, come: caldo, febbre alta, colorito del viso acceso, sudore abbondante, sete, polso rapido e vigoroso, agitazione, emissione di liquidi biologici scarsi, di calore carico e odore intenso. La terapia prevede l'eliminazione del calore con sudore, urine, feci e/o aumentando lo yin del corpo. A queste si aggiungono poi delle forme intermedie.

2.1.4. Stato di salute e di malattia

Prima di addentrarci nei principi della dietetica cinese, è opportuno parlare anche della concezione di salute e di malattia in MTC, alla base delle visioni dietetiche e *yangsheng* che saranno illustrate successivamente. Essendo il corpo concepito come un'unione di strutture, sostanze ed energie differenti, l'equilibrio tra tutte queste componenti è il prerequisito fondamentale per il mantenimento di un buono stato di salute, dipendente da un corretto equilibrio tra lo yin e lo yang nel corpo. Un loro eccesso o deficit porterà inevitabilmente alla comparsa di una malattia. “L'eccesso di un fattore porta a una carenza dell'altro, mentre la carenza di un fattore si manifesta come eccesso relativo del principio opposto, ma tende a causare una sindrome da deficienza di entrambi, poiché Yin e Yang si generano a vicenda” (Boschi, 2003: 158). L'equilibrio del *qi* è dunque basilare per la preservazione della vita e della salute nell'uomo, per questo avrà una tale importanza in MTC e nelle tecniche per la lunga vita *yangsheng*. Solo se si “nutre il *qi*” (养气 *yangqi*) e se si “nutre il principio vitale” (养生 *yangsheng*) si manterrà questa armonia e si potrà godere di una salute a lungo termine (Yang 杨, 2009: 42).

《 阴阳平衡健康一生之秘²⁴》

”L'equilibrio tra yin e yang è il segreto della vita”

Stato di salute: l'equilibrio tra yin e yang

In caso di equilibrio vi sarà: forza fisica e mentale, grazie all'abbondanza di sangue e di *qi* (气血充足 *qi xue chongcu*) che forniscono nutrimento ed energia al corpo, i cinque organi saranno in salute (五脏安康 *wuzang an kang*) e il viso sarà luminoso e colorito (容颜发光 *rong yan faguang*). Ma, a tal fine, si dovrà continuamente regolarizzare lo yin e lo yang (调阴阳 *tiao yin yang*) nel corpo facendo per esempio attenzione al *qi* (yang) e al sangue (yin), al caldo e al freddo, al secco e all'umido, adottando uno stile di vita che rispetti il proprio corpo e le leggi della natura, poiché “le abitudini del cielo sono le stesse di quelle dell'uomo²⁵”. Per fare qualche

²⁴ Pinyin: *yin yang pingheng jiankang yi sheng zhi mi*.

²⁵ “天习惯跟人习惯一样” *tian xiguan gen ren xiguan yiyang*.

esempio, alzarsi presto la mattina, al sorgere del sole quando la forza del sole *yangqi* (阳气) è più forte, e coricarsi quando quest'ultima diminuisce per lasciare il posto alla forza della notte *yingqi* (阴气). E ancora, in estate, stagione in cui fa caldo e domina lo *yangqi* sarà necessario bilanciare questo eccesso tramite un'alimentazione a base di cibi di natura fredda o fresca o alleggerendoci nel vestiario. Al contrario, in inverno, stagione in cui lo *yangqi* è debole mentre è vigoroso lo *yinqi*, dovremmo introdurre cibi di natura calda e coprirci maggiormente, così da evitare l'ingresso dei patogeni esterni e l'aggressione dei climatici, che causerebbero malattia. Vivendo in questa maniera sarà possibile preservare il nostro equilibrio energetico interno, la salute del nostro corpo e vivere a lungo.

Stato di malattia: squilibri e cause

Quando invece si verifica una condizione di perdita di equilibrio si possono riscontrare:

- lievi squilibri energetici (轻度 *qingdu*): una leggera perdita dello stato di salute, correggibile tramite accorgimenti nello stile di vita e nell'alimentazione (养生 *yangsheng* e 食料 *shiliao*).
- Squilibri energetici di grado intermedio (中度 *zhongdu*): con malesseri cronici, invecchiamento precoce, maggiore predisposizione alle malattie e degenerazione delle patologie già in corso.
- Separazione di yin e yang (阴阳离决 *yin yang lijue*): che corrisponde alla morte.

Questa armonia tra yin e yang nel corpo può essere intaccata da varie cause, che la MTC distingue in tre principali²⁶, riconosciute anche dal *Suwen* (素问):

- *cause interne*: esse aggrediscono gli organi e i visceri dall'interno. Essendo l'uomo visto come l'unione di corpo e mente, le principali cause interne di squilibrio sono considerate di natura psicologica. Come si evince dal *Suwen* (素问), le “sette emozioni (七情 *qi qing*)²⁷” contemplate dalla MTC sono associate ai cinque organi e ai sei visceri: gioia, collera, tristezza e afflizione, pensiero e preoccupazione, paura, terrore e panico, più tutte le loro sfumature. In condizioni normali sono considerate emozioni fisiologiche, dei “natural mutamenti dell'essere”, essenziali per il funzionamento fisiologico del corpo ma, in eccesso o protratte nel tempo, possono essere invece molto nocive (Montagnani, 2005: 462). È una questione di intensità: eccessi o deficit causeranno disarmonie nel flusso di *qi* che porterà alla comparsa di una condizione patologica più o meno grave. Tra le cause interne vi sono anche: i “*qi* latenti” che si presentano senza alcun sintomo nell'organismo fino alla stagione successiva, uno scarso apporto nutritivo da parassiti, fattori ereditari, circolazione difettosa, ritenzione di liquidi, flegma, muco e catarro.

²⁶ Cfr: Williams, 1995: 59-70; Boschi, 2003: 240-241; Montagnani, 2005: 352-354, 457, 460 e Muccioli, 2013: 296-330.

²⁷ Per maggiori informazioni consultare: Montagnani, 2005: 463-466 e Muccioli, 2013: 325-330.

Emozioni	Cinque Elementi	Effetti sul qi	Organi <i>zang</i>, Visceri <i>fu</i> e sintomi da eccesso
Rabbia, collera, irritabilità e ponderatezza (怒 <i>Nu</i> : Rabbia)	Legno	Fa salire il <i>qi</i>	Fegato e Vescica biliare. Tale emozione impedisce al Fegato di distribuire correttamente il sangue e il <i>qi</i> , con conseguenti dolori in prossimità dell'ipocondrio e ciclo mestruale irregolare
Gioia e felicità (喜 <i>Xi</i> : Gioia)	Fuoco	Rilassa il <i>qi</i>	Cuore e Intestino piccolo. Tale emozione provoca il fuoco di Cuore con conseguente dispersione dello <i>shen</i> . Si risconteranno emicranie, agitazioni, palpitazioni, ansia e insonnia
Tristezza, depressione, ansia e rettitudine (悲 <i>Bei</i> : Afflizione e 忧 <i>You</i> : Ansia)	Metallo	Consuma il <i>qi</i>	Polmoni e Intestino crasso. Tale emozione impedisce ai Polmoni di diffondere correttamente il <i>qi</i> nel corpo. Si risconterà dolore all'altezza del Cuore, senso di soffocamento, vuoti di <i>qi</i> di Polmoni, depressione, pianti, dispnea, astenia e amenorrea
Riflessione, pensiero, preoccupazione rimuginazione e concentrazione (思 <i>Si</i> : Pensiero)	Terra	Annoda il <i>qi</i>	Milza e Stomaco. Tale emozione agisce sul <i>qi</i> con conseguenti difficoltà digestive, gonfiore addominale, astenia, inappetenza e feci molli. Nei casi estremi, il vuoto di <i>qi</i> di Milza può aggredire anche il Polmone e provocare angoscia
Paura, shock, terrore, panico volontà (恐 <i>Kong</i> : Paura e 惊 <i>Jing</i> : Terrore, Spavento)	Acqua	Fa discendere il <i>qi</i> provoca un suo fluire caotico	Reni e Vescica. Tale emozione provoca una discesa del <i>qi</i> dei Reni, scompensi nello <i>shen</i> e nel sangue con conseguenti problemi psico-emotivi. Inoltre, quando è in eccesso impedisce ai Reni di svolgere le normali funzioni fisiologiche. Si risconteranno allora sintomi come vertigini, acufeni e sudorazione notturna

Tabella 3 Cinque Fasi ed emozioni

- *Cause esterne*: i fattori patogeni aggrediscono l'organismo dall'esterno. Tra queste rientrano i “sei eccessi climatici (六淫 *liu yin*)” o “sei fattori patogeni esterni”, le malattie dovute ai *qi* di natura contagiosa, le intossicazioni e le epidemie. Soffermandoci sui sei eccessi climatici, origini delle malattia più comuni e diffuse, si distinguono in: vento, secchezza, umidità, freddo, calore e fuoco²⁸. Sono le sei energie inviate dal cielo sulla terra, legate alle normali variazioni climatiche stagionali. In condizioni normali sono essenziali per la vita umana ma, se si presentano in periodi sbagliati, all'improvviso, in eccesso o per periodi prolungati e colpiscono l'individuo in un momento in cui è già debilitato, possono divenire patologiche e causare malattie. Le conseguenze della loro azione varieranno poi da individuo a individuo in base alla propria situazione energetica. Ogni patogeno esterno tende ad attaccare l'organo a esso correlato secondo la classificazione delle Cinque Fasi. Così come squilibri dovuti ad altre cause porteranno a scompensi in un organo, che si manifesteranno con il patogeno climatico corrispondente (Boschi, 2003: 241). I sei climatici possono essere a loro volta suddivisi in termini di yin e di yang, in base alle loro caratteristiche specifiche²⁹.

Patogeno - Cinque Elementi - Caratteristiche	Sintomi da eccesso
<p style="text-align: center;">Vento (风 <i>Feng</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legno - primavera - energia di natura yang, ascendente, disperdente, mobile e mutevole - colpisce la parte alta e superficiale del corpo e il Polmone 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertigini, cefalea, cervicale e paralisi facciale - disturbi delle vie aeree con tosse e raffreddore -provoca “le cento malattie”
<p style="text-align: center;">Freddo (寒 <i>Han</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acqua - inverno - energia di natura yin, contrae, blocca, retrae, rallenta e blocca i flussi - indebolisce lo yang che non riesce a riscaldare l'organismo e a vaporizzare i liquidi - colpisce la Milza-Stomaco, i Reni, lo yang di Cuore e l'Intestino tenue 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensazione di freddo e brividi - tosse grassa e dispnea - edemi - apatia e sonnolenza
<p style="text-align: center;">Umidità (湿 <i>Shi</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terra - passaggi stagionali e fine estate - energia di natura yin, lega e annoda i movimenti del <i>qi</i>, lenta, pesante e 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensazione di pesantezza alla testa - inappetenza, pesantezza di stomaco, distensione addominale, nausea e vomito - disturbi della minzione e delle feci con diarrea e leucorrea

²⁸ In realtà il “fuoco” è una manifestazione di ipertermia dovuta alla presenza prolungata di un patogeno climatico nel corpo. È possibile distinguere in tiepido (febbre subacuta) e ardente (febbre alta) (Boschi, 2003: 164).

²⁹ Per maggiori informazioni consultare: Boschi, 2003: 241-242; Montagnani, 2005: 458-460 e Muccioli: 304-321.

<p>discendente</p> <ul style="list-style-type: none"> - nuoce allo yang e si sviluppa lentamente nel corpo senza sintomi evidenti negli stadi iniziali - colpisce qualunque parte del corpo e ostacola la circolazione del <i>qi</i>. 	
<p>Secchezza (干 <i>Gan</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metallo - autunno - energia di natura yang, dissecca il corpo - colpisce solitamente il Polmone, (connesso a pelle, peli, naso) - diminuisce i liquidi dell'organismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelle, bocca, naso, gola, feci e tosse secca - minzione limitata
<p>Caldo afoso (热 <i>Re</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuoco - estate inoltrata - energia di natura yang, sale, disperde e diffonde l'energia dall'interno all'esterno - spesso è associato a umidità e secchezza 	<ul style="list-style-type: none"> - Traspirazione abbondante (caldo <i>shuyin</i>) - rende suscettibili alla penetrazione del freddo nel corpo (caldo <i>shuyang</i>)
<p>Fuoco (火 <i>Huo</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuoco - inizio estate - divampa e brucia - energia di natura yang come il calore ma più forte - consuma il <i>qi</i>, i liquidi - agita il sangue e lo <i>shen</i> - produce tossicità e vento 	<ul style="list-style-type: none"> - Labbra calde, afte, gola e feci secche, minzione scarsa - febbre alta, convulsioni - epistassi, menorragie, ascessi, ulcere - insonnia, ansia, nervosismo, agitazione, perdita di coscienza

Tabella 4 Cinque Fasi e patogeni esterni

- *Cause né interne né esterne*: sono delle formazioni patogene correlate a quelle sovraesposte che diventano fattori determinanti nella creazione di stati di squilibrio energetico. Tra questi vi sono diversi fattori, sia legati all'individuo stesso che al mondo esterno. Quelli legati all'individuo sono ad esempio la costituzione, uno sbagliato stile di vita, lavoro, attività fisica e sessuale eccessiva e dieta scorretta sia in termini di quantità che di qualità. Tra le cause dovute all'ambiente esterno vi sono invece le situazioni imprevedibili come incidenti, calamità naturali, avvelenamenti, ferite, traumi e morsi di animali o di insetti.

2.2. Introduzione ai principi della dietetica cinese

La dietetica cinese è una terapia naturale che fa parte delle dietetiche tradizionali. Pur essendo avvolta in un alone mistico-religioso sotto alcuni aspetti, si basa su fondamenti scientifici e su una solida base teorica, frutto di conoscenze e pratiche antichissime volte alla ricerca continua di un'armonia tra uomo (microcosmo) e ambiente (macrocosmo). La dietetica cinese, essendo una branca riconosciuta della MTC, riprende la medesima visione del mondo, dell'uomo e della vita e si basa sugli stessi principi medico-filosofici. Ad esempio, come verrà illustrato nei paragrafi successivi, classifica i cibi in base al dualismo yin-yang, valuta la loro natura energetica, collega i cinque sapori alle Cinque Fasi e condivide la visione olistica dell'uomo, considerandolo come il risultato dell'unione di corpo e mente e senza mai escluderlo dal conteso naturale. Anche l'alimento viene considerato come un'entità in cui convergono le energie del cielo e della terra, in cui si esprime l'energia universale secondo le caratteristiche del luogo e la stagione in cui viene raccolto.

Per mangiare correttamente e ottenere specifici effetti terapeutici, è necessario avere un'alimentazione che preveda tutti i tipi di cibi, utili per le diverse strutture e funzioni dell'organismo. Importante dunque il principio della massima varietà, modificando tipologia e quantità in base alle esigenze soggettive interne e a quelle oggettive esterne, dipendenti del mondo naturale e del luogo in cui si vive (Caspani & Pellegrini, 2003: 3). Verranno ad esempio valutate variabili come: la stagione in corso, la collocazione geografica, il lavoro svolto, il tipo di costituzione individuale, il temperamento, la fase della vita e lo stato di salute del soggetto. Inoltre, per poter beneficiare al massimo delle proprietà dei cibi, la dietetica cinese impone il rispetto di alcune regole basilari, relative agli accoppiamenti, alle modalità di cottura e di conservazione.

La dieta, intesa come regime programmato di alimentazione, è il metodo più semplice e naturale per curare e prevenire le malattie perché il cibo viene ingerito quotidianamente e agisce in maniera dolce e graduale sull'organismo. Inoltre, se assunto nel rispetto dei limiti qualitativi e quantitativi corretti, è privo di effetti collaterali. Dalla presa di coscienza che giuste scelte alimentari permettono di preservare l'equilibrio energetico interno e correggere eventuali squilibri patologici deriva il riconoscimento del potere terapeutico della dieta in MTC.

In dietetica cinese si va oltre le macrocategorie alimentari occidentali. Per indicare gli apporti medi giornalieri in una dieta volta al mantenimento di una buona salute, non viene considerata solamente la composizione biochimica dei cibi (calorie, vitamine, proteine, grassi, lipidi, carboidrati e minerali) ma si fa ricorso a nozioni più sottili e di tipo qualitativo (sapore, vitalità, natura ecc.). Viene così valutato l'impatto energetico che l'alimento produce nel corpo nutrendo un organo specifico e mantenendo, incentivando o nuocendo al nostro equilibrio energetico interno (Tritto, Tonino & Wallnoefer, 2009: 5).

L'intento della dietetica cinese è quello di prevenire o curare squilibri, disturbi e patologie garantendo la circolazione armoniosa del *qi* nel corpo così da soddisfare le esigenze di benessere fisico, mentale e spirituale dell'uomo. Il cibo ci può infatti "cambiare la vita. (...) È soprattutto ciò che mangiamo a determinare l'esito finale" e questo risulta importante soprattutto nella realtà di oggi, tanto in Cina come altrove (Campbell, 2011: 24).

In caso di malattia, il medico farà una diagnosi e somministrerà una cura, costituita o comunque accompagnata da una prescrizione dietetica. In MTC, come già accennato in precedenza, non esiste una netta separazione tra dietetica e farmacologia; si dice anzi che la farmacologia “curi” e che la dietetica “guarisca”. Poiché non esiste una dieta uguale per tutti o sempre valida, le ricette tradizionali tra cui è possibile scegliere nel repertorio medico e tradizionale cinese sono varie e numerose: da rimedi semplici a piatti terapeutici più complessi (Pippa, 1994). Solitamente, le preparazioni terapeutiche vengono somministrate sotto forma di decotti, zuppe o preparazioni a base di cereali (粥 zhou) dove cibi ed erbe vengono preparati insieme. Entrambi gli ingredienti possiedono infatti punti di forza e di debolezza e, accoppiandoli, si cerca di bilanciare l’effetto complessivo, potenziando l’azione benefica e limitando quella nociva (Gatto & Xu, 1999). Inoltre, in tal modo, si rendono i cibi più graditi al gusto, all’odorato e alla vista. L’attenzione riservata all’estetica del piatto è infatti un altro degli accorgimenti previsti dalla tradizione medica e gastronomica cinese per rendere il cibo più appetibile così da stimolare l’appetito spesso assente del malato. L’associazione avviene nel rispetto di alcuni principi come:

- accostamento tra sostanze con azione simile: per accrescere la loro efficacia nel trattamento di patologie gravi;
- accostamento tra sostanze con azioni differenti: per trattare condizioni patologiche più complesse;
- accostamento tra sostanze nocive necessarie e sostanze loro antagoniste: per ridurre il loro impatto sull’organismo tramite la diminuzione o la neutralizzazione dei loro effetti avversi.

La dieta varierà inoltre con l’evolvere delle condizioni del paziente e considerando le variabili stagionali e climatiche. Nel corso del trattamento potrebbero essere modificati gli ingredienti, i dosaggi, le modalità di preparazione o di somministrazione.

Nonostante tutte queste differenze rispetto alla concezione medica occidentale, la dietetica cinese è definibile come universale poiché i suoi principi restano applicabili anche al di fuori degli ingredienti tipicamente cinesi. Da circa un secolo, la cultura occidentale ha riconosciuto la correlazione tra molte malattie (fisiche e mentali) e l’alimentazione. Quest’ultima svolge infatti un’azione rilevante come agente predisponente la malattia, visione già comprovata dalla nostra tradizione medica antica e dalla millenaria tradizione medico-dietetica cinese. Non a caso Ippocrate affermava: “Chi non conosce il cibo non può capire le malattie dell’uomo” (Campbell, 2011: 23) e un antico detto cinese ricorda: “le malattie entrano dalla bocca” (病从口入 *bing cong kou ru*).

2.2.1. Metabolismo degli alimenti

Il cibo, una volta ingerito, subisce dei processi di digestione, assimilazione e trasformazione diventando parte integrante del nostro corpo sotto forma di sostanze nutritive. In termini scientifici occidentali³⁰, le sostanze nutritive possono essere sintetizzate in sette categorie: le proteine, i grassi, i carboidrati, le vitamine, i sali minerali, l’acqua e le fibre alimentari. Tali sostanze sono alla base del regolare

³⁰ Cfr: Yang 杨, 2009: 35-38 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 120-123.

funzionamento metabolico umano. Esse forniscono energia al corpo, permettono la sua crescita e il suo sviluppo nonché il mantenimento e la riparazione delle sue strutture, sostenendo nel complesso le sue attività vitali. In linea generale si può affermare che i primi tre elementi (proteine, grassi e carboidrati) generano energia, mentre i restanti (vitamine, sali minerali, acqua e fibre alimentari) assicurano il regolare svolgimento delle funzioni fisiologiche.

In termini medico-tradizionali cinesi, la digestione³¹ viene divisa in due parti: la prima consiste in un processo di fermentazione, la seconda di progressiva distillazione/separazione dei nutrienti dalle sostanze di scarto. Organi centrali di questo processo sono la Milza-Pancreas e lo Stomaco, dove viene inviato subito il cibo dopo la masticazione e la sua unione con la saliva prodotta dalla Milza. Il modello proposto dalla MTC schematizza la più complessa visione classica del metabolismo, centrandola sugli organi *zangfu* (脏腑). Come è stato spiegato nel paragrafo dedicato al *qi* (2.1.1.), Milza-Stomaco e Polmone sono gli organi che prendono l'energia dall'ambiente esterno, sotto forma di cibo, acqua e aria (大气 *daqi*), e ne operano una prima trasformazione. La immettono in circolo rispettivamente sotto forma di *qi* alimentare (谷气 *guqi*) e di *qi* puro o *qi* celeste (清气 *qingqi* o 天气 *tianqi*). Le energie del cielo e della terra si combinano quindi a livello del torace sotto forma di *qi* toracico (宗气 *zongqi*), da cui deriverà poi l'orto-*qi* (正气 *zhengqi*) che circola nei meridiani. L'azione di "elevazione del puro" da parte della Milza-Pancreas dà invece origine al *qi* nutritivo (营气 *yingqi*), che scorre nel sangue. Per questo motivo, nel modello MTC l'ematogenesi viene attribuita alla Milza. L'azione di "abbassamento del torbido" da parte dello Stomaco inizia il processo di distillazione dei fluidi nel tratto intestinale, parte dei quali sarà ridistribuita in superficie dal Polmone sotto forma di *qi* difensivo (卫气 *weiqi*). Le componenti più torbide saranno invece eliminate con le feci.

2.3. L'azione energetica degli alimenti

Come già più volte affermato, una dieta corretta e un'adeguata trasformazione degli alimenti sono indispensabili per una buona salute perché se l'organismo funziona bene non lascerà che agenti esterni o psichici attacchino il flusso di *qi*. Mangiare correttamente infatti non solo previene le malattie "ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale" (Campbell, 2011: 34). Secondo la MTC, le principali virtù degli alimenti sono: la vitalità (精 *jing*), la natura (性 *xing*) e il sapore (味 *wei*).

2.3.1. L'essenza degli alimenti: il concetto di *jing*

Il *jing* (精) o essenza è la sostanza basilare di tutto l'organismo. Come già affermato, la quantità di *jing* originario nell'uomo, ricevuto al momento della fecondazione e conservato nei Reni, non può essere incrementata ma solo preservata e custodita tramite un opportuno comportamento e una sana alimentazione.

Il *jing* di un alimento, ovvero la sua essenza o vitalità, la sua parte più pura ricavata dai cibi ingeriti e trasformati grazie all'attività di Milza-Pancreas, va a integrare questo *jing* innato. I Cinesi ritengono che l'essenza "posteriore al cielo" (后天之精

³¹ Cfr: Montagnani, 2005: 356-358.

houtian zhi jing), ossia acquisita, sostenga l'essenza "anteriore al cielo" (先天之精 *xiantian zhi jing*), ossia innata. Il *jing* degli alimenti è simile a quello dell'essere umano in quanto "rappresenta l'insieme delle energie provenienti dall'universo e dal cosmo, in grado di donare la vita a tutti gli esseri viventi" (Montagnani, 2005: 502). Quando mangiamo dobbiamo dunque pensare che ingeriamo *qi* e non solo cibo nella sua configurazione materiale e visibile. Proprio perché il cibo che ingeriamo non nutre solamente il corpo ma fornisce anche *qi* all'organismo, esso deve essere il più "vivo" possibile. Gli alimenti ricchi di *jing* sono quelli che conservano la loro vitalità, ossia freschi, cresciuti nel luogo in cui si vive, di stagione e raccolti al momento di maturazione corretto. Ad esempio: cereali integrali, uova fresche e gallate, funghi di stagione, frutta e verdura fresca, biologica e di stagione, pesce appena pescato, carni fresche, animali selvatici, germogli di soia e di bambù, semi ecc. Al contrario, andrebbero evitati i cibi troppo cotti, raffinati, esotici, deteriorati dalla conservazione nel tempo o da una crescita accelerata e poco armoniosa e, ovviamente, quelli per cui sono stati utilizzati pesticidi e conservanti chimici.

"Mangia tutti gli alimenti del tuo orto e della tua stalla nella loro stagione [:freshissimi]"
(*Suwen* 素问)

Le regole basilari per conservare al massimo l'essenza degli alimenti possono essere così riassunte:

- nutrirsi esclusivamente di prodotti locali, alla luce del principio secondo cui ogni regione possiede gli alimenti adatti alla propria gente. Un detto cinese afferma: "se si vive sulle montagne si mangeranno i cibi delle montagne, se si vive vicino all'acqua si mangeranno i cibi dell'acqua"³². Esiste un'armonia tra uomo, animali, vegetali e minerali di un certo luogo perché sono tutti sottoposti agli stessi influssi cosmici e tellurici e si completano a vicenda (Mollard Brusini, 2004: 64)³³.
- Mangiare frutta e verdura cogliendole a maturazione, poiché in quel periodo le energie del cielo e della terra sono in armonia. Se la frutta e la verdura vengono lasciate a crescere sulla pianta a godere dell'energia del sole e dell'aria, anziché essere raccolte anzitempo per essere messe in celle frigorifere, raggiungono il pieno della proprie potenzialità nutritive.
- Mangiare pesce fresco, germi dei cereali, uova fecondate ed evitare carni poco fresche, perché possono essere tossiche. L'attenzione riservata ai prodotti freschi in Cina è tale che molti ristoranti e supermercati espongono pesci e crostacei vivi in delle vasche ben visibili alla clientela. Scegliendo al momento, il cliente potrà beneficiare al massimo della vitalità intrinseca dei cibi che mangerà.
- Evitare prodotti molto raffinati (come farina bianca e zucchero bianco) e soprattutto i cereali non integrali, poiché vengono privati del loro involucro, ricco di *jing*.

³² "靠近靠山吃山, 靠水吃水" *kao shan chi shan, kao shui chi shui*.

³³ Questo concetto si collega a quello del "zong (宗)" degli alimenti, cioè il "ricordo del cibo". In MTC si ritiene che a seguito dello svezzamento, il bambino inizi a mangiare cibi specifici legati sia all'ambiente familiare che al luogo in vive. L'organismo, di conseguenza, si abitua a tali cibi, sviluppando anche una predilezione per essi e una sorta di attaccamento emotivo. Tale "ricordo" rimarrà impresso anche nell'adulto e influenzerà il suo modo di mangiare per tutta la vita. Tuttavia, se l'individuo cambierà il luogo in cui vive dovrà modificare anche le proprie abitudini alimentari in base ai prodotti, alla collocazione geografica e al clima del luogo. Cfr: Montagnani, 2005: 510-511.

- Lavare accuratamente la frutta e la verdura per eliminare eventuali residui di prodotti chimici, perché come afferma un detto cinese “a mangiare cibo non pulito ci si ammala³⁴”.
- Consumare il più possibile la frutta e la verdura con la buccia, ricca di *jing*, purché non sia stata trattata con prodotti tossici.

2.3.2. Il concetto di natura

Per natura (termica) (性 *xing*) di un alimento (o di un'erba) si intende l'azione energetica che esso produce in base allo yin e allo yang, una volta introdotto e assimilato nell'organismo. La natura di un cibo è il “potenziale energetico contenuto al suo interno in grado di agire sul *qi* di un individuo, modificandone la qualità” (Montagnani, 2005: 514). Le nature, definite a partire dall'alimento a crudo, sono quattro: due yin, fredda e fresca, che tendono a rinfrescare il corpo; due yang, calda e tiepida, che tendono a riscaldarlo. A queste se ne aggiunge una quinta, la natura neutra (o equilibrata), che si colloca in una posizione intermedia tra le altre quattro e che mantiene pressoché intatto l'equilibrio energetico interno.

La natura di un cibo viene poi modificata anche dalla cottura, dalla stagionatura o da altri processi di conservazione (4.2.2.). Per fare un esempio: le cotture che prevedono un'esposizione diretta dei cibi al fuoco vivo o la conservazione mediante essiccazione diminuiscono lo yin dell'alimento, aumentandone lo yang. Al contrario, cuocendo nell'acqua (es. bollitura) si umidifica la pietanza, aumentando il suo potere rinfrescante (yin). In egual maniera, conservare in frigorifero o congelare aumenta lo yin dei cibi. La cottura al vapore invece lascia intatte le loro caratteristiche yin e yang.

Natura e yin-yang

In termini generali, sono yin i cibi e le bevande, perché più materiali in confronto all'aria che è yang, ma unendosi insieme, il nutrimento materiale si trasforma e diventa la fonte da cui attingiamo l'energia vitale che è yang. La classificazione dei cibi in base alla loro natura secondo lo yin e lo yang dipende da alcune variabili legate al luogo di produzione, che vi imprime le caratteristiche locali (Montagnani, 2005: 515): colore, collocazione geografica, stagione di maturazione, posizione che occupano nello spazio in cui si sviluppano, velocità di crescita, contenuto idrico ecc³⁵.

Parlando di colore, innanzitutto occorre precisare che esso rientra nel concetto di “forma (型 *xing*)”. Per forma si intende sia il colore che la consistenza di un cibo. Entrambe sono “caratteristiche che stimolano l'appetito e sono in relazione con gli odori e i sapori corrispondenti, secondo la classificazione del Cinque Movimenti” (Bologna, 1999: 134). La *consistenza* è legata alla strutturazione dell'alimento e si situa fra i due estremi duro (刚 *gang*) e molle (柔 *rou*). Essa dipende anche dal grado di idratazione dell'alimento e dalle modalità di ripartizione dell'acqua al suo interno. Il *colore* invece ha la funzione di canalizzare le essenze alimentari verso i meridiani bersaglio. Secondo la tradizione cinese, uno dei prerequisiti per un buono stato di salute, è proprio un'alimentazione che preveda tutti e cinque i colori, accostati nella maniera corretta. In genere, in quasi tutti i pasti cinesi tradizionali, sono infatti

³⁴ “不干不净，吃了生病” *bu gan bu jin, chi le shengbing*.

³⁵ Cfr: Brusini, 2004: 67-68.

presenti dai quattro ai cinque colori nell'arco di più portate. La classificazione dei cibi in base alla loro colore sono³⁶:

- verde (绿 *lv*): colore yin perché legato alla terra. È collegato con i meridiani del Fegato e della Colecisti (LR e GB), i muscoli, la motricità e l'immunocompetenza. Ad esempio: lattuga, soia verde, fagiolini e spinacio.
- Rosso (红 *hong*): colore yang perché legato al sole e al calore. È collegato con i meridiani del Cuore, dell'Intestino Tenue e del Triplice riscaldatore (HT, SI, TE, PC), i capillari, la circolazione del sangue e lo *shen*. Sono alimenti ricchi di proteine, minerali (ferro, calcio ecc.) e vitamina A, ma poveri di altre vitamine e ricchi di grassi. In eccesso, portano a tumori e problemi cardiaci. Ad esempio: dattero rosso, bacche di goji, pollame, carne e pesce.
- Giallo (黄 *huang*): colore yang perché legato al sole e al calore. È collegato con i meridiani della Milza-Pancreas e dello Stomaco (SP, ST), il tessuto connettivo e le adiposità. Sono alimenti ricchi di proteine ma poveri di grassi, adatti alle persone anziane che soffrono di colesterolo e di arteriosclerosi. Ad esempio: soia gialla e mais.
- Bianco (白 *bai*): colore yang perché legato alla luce. È collegato con i meridiani dei Polmoni e del Colon (LU, LI), della pelle, la mineralizzazione e le evacuazioni. Sono alimenti ricchi di fibre e di vitamine. Ad esempio: cavolo, tofu e riso.
- Nero (黑 *hei*): colore yin perché collegato al buio, all'ombra e alla notte. È collegato con i meridiani dei Reni e della Vescica (KI, BL), con l'idratazione, la minzione, la riproduzione, il Sistema Nervoso Centrale, le ossa e le ghiandole endocrine. Sono alimenti ricchi di ferro ma poveri di proteine. Ad esempio: riso, soia nera, alghe e funghi neri.

Per *contenuto idrico*, sono yin gli alimenti che contengono un maggiore quantitativo di acqua al loro interno e che possono essere arricchiti di yang mediante la disidratazione o la cottura, al contrario sono yang quelli con una quantità di acqua inferiore.

In base alla *collocazione geografica* e alla *stagione di maturazione* invece, sono più yang i cibi che crescono in luoghi caldi ed esposti maggiormente alla luce del sole e al calore, che maturano nella stagione estiva e calda; mentre sono più yin quelli che crescono in luoghi freddi e ombrosi, che maturano nella stagione invernale e fredda.

I cibi possono distinguersi in yin e yang anche in base alla *posizione che occupano nello spazio in cui si sviluppano* e alla loro *velocità di crescita*. Nel primo caso: i vegetali che crescono sopra gli steli sono di natura neutra perché a metà tra il cielo (yang) e la terra (yin); gli uccelli che volano in cielo sono yang; gli animali che crescono a terra sono yin ma a loro volta più yang rispetto alle piante che non si muovono. Nel secondo caso: sono yang i prodotti caratterizzati da una crescita rapida (animali e vegetali cresciuti rispettivamente con concimi o ormoni), al contrario sono yin quelli con una crescita più lenta (animali o vegetali cresciuti naturalmente o, nel caso dei vegetali, con l'impiego di fertilizzanti naturali). Infine, i vegetali di cui si consuma la parte esterna (cereali, foglie e frutta) sono più yang perché esposti direttamente al sole, quelli che invece crescono sotto terra sono più yin (radici e

³⁶ Cfr: Caspani & Pellegrini, 2003: 56 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 146.

tuberi) e fra i prodotti di origine animale, la carne e le uova sono più yang, i formaggi e i grassi sono più yin.

Caratteristiche dei cibi in base alla natura

Andando a elencare nello specifico le caratteristiche dei cibi in base alla loro natura avremo³⁷:

- i cibi di natura *calda* (热 *re*) o *tiepida* (温 *wen*): appartengono allo yang perché tendono a salire verso l'alto e l'esterno del corpo, rappresentano l'estate e producono calore nel corpo. Essi infatti sostengono lo *yangqi* innato, disperdono il freddo, aiutano l'energia *qi* e il sangue a circolare fluidamente e nella giusta direzione e pacificano lo *shen* alterato. Se assunti nelle giuste quantità, sono di beneficio allo Stomaco, "organo che ama il tepore", mentre in eccesso danneggiano lo yin. Sono consigliati nei climi freddi, in inverno e in caso di patologie e vuoti da freddo mentre vanno limitati in caso di sindromi da calore, vuoto di yin e nei soggetti con costituzione di tipo caldo. Ad esempio, sono di natura calda: carne di capra, zenzero, alcol, cipolla, peperoncino, olio di soia, scorza di cannella, pepe bianco e nero. Hanno invece natura tiepida: aceto, aglio, basilico, bastoncino di cannella, caffè, ciliegia, cocco, erba cipollina, gambero, ginseng, carne di montone e di pollo. Infine, hanno natura leggermente tiepida: asparago, bacca di biancospino e malto.
- I cibi di natura *fredda* (寒 *han*) o *fresca* (凉 *liang*): appartengono allo yin perché crescono all'ombra e vicino all'acqua, nei paesi freddi e sono associati alla stagione invernale. Essi infatti generano freddo nel corpo, facilitano la dispersione del calore all'esterno (tramite sudore, urine e feci), raffreddano il sangue, disintossicano, sono dissetanti, diuretici e rinfrescanti. Se assunti in eccesso, bloccano e danneggiano lo *yangqi*. Sono consigliati nei climi caldi, in estate e in caso di sindromi da calore mentre sono vietati in caso di vuoto di yang o nelle persone con costituzione di tipo freddo. Ad esempio, hanno natura fredda: alghe marine, anguria, banana, cachi, granchio, lattuga, melone, pompelmo, molluschi di mare e di acqua dolce. Hanno invece natura fresca: cetriolo, fragola, grano, lacrime di Giobbe, lattuga, maggiorana, mandarino, mango, mela, melanzana, melone d'inverno e menta piperita. Infine, hanno natura leggermente fredda: luppolo e pomodoro.
- I cibi di natura *neutra o equilibrata* (平 *ping*): tonificano il sangue, pacificano lo spirito, armonizzano e regolarizzano il *qi*. Non creano squilibri energetici nel corpo e la loro assunzione è consigliata a tutti i soggetti e in tutte le condizioni energetiche, anche in caso di squilibri. Inoltre, sono di facile digestione, stimolano l'appetito, compensano i deficit e rafforzano la Milza-Pancreas. Sono presenti in maggiore quantità in natura e sono la base di un'alimentazione sana ed equilibrata, come condizione per uno stato di salute a lungo termine. Ad esempio: albicocca, carota, fagiolo, fagiolino, seme del loto, fungo bianco, carne di maiale, mais, riso, manzo, miele, uova di gallina, soia gialla e nera.

In conclusione, la MTC ritiene che il sistema digestivo abbia bisogno di uno yang efficiente, perché la Milza possa espletare la sua funzione di trasporto e trasformazione, ma anche di uno yin sufficiente per garantire l'idratazione del corpo

³⁷ Cfr: Bian Yuan Hui 编委会 (1), 2010: 11; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 38, 136; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 201 e Montagnani, 2005: 514-517.

(Martucci & Rotolo, 1991: 37). In sintesi, la dieta ideale in base alla natura degli alimenti dovrebbe essere di natura equilibrata e prediligere i cibi neutri e tiepidi nelle costituzioni yin e nelle stagioni fredde e neutri e freschi in quelle yang e durante le stagioni calde. Nelle situazioni patologiche dove vi è uno squilibrio tra yin e yang invece, a scopo terapeutico, si può intervenire con alimenti di natura più estrema, caldi in caso di malattie yin e freddi in caso di malattie yang, alla luce del principio espresso nel *Bencao*: “cura il freddo con il caldo e il calore con il freddo”³⁸ (Bian Yuan Hui 编委会 (1), 2010: 11).

2.3.3. Il sapore dei cibi

In Dietetica cinese, il sapore (味 *wei*) è “l’attività di trasformazione che una determinata sostanza [cibo o erbe] è in grado di produrre all’interno dell’organismo” (Boschi, 2003: 228). La prima opera a parlare dei Cinque sapori fu il *Huangdi Neijing* (黄帝内经) che li distinse in: piccante, dolce, acido/agro, amaro e salato; a cui sono poi stati aggiunti nel tempo i sapori insipido, astringente e aromatico. In genere, ogni sapore ha un’azione specifica e ogni cibo che empiricamente abbia una determinata azione viene classificato dalla dietetica cinese come dotato di quel sapore (Cai, 1995: 17):

- *piccante* (辣 *la*): ha un’azione diaforetica quindi disperde ed exteriorizza. Di conseguenza, tutti quei cibi che produrranno tale azione saranno classificati come di sapore piccante;
- *dolce* (甜 *tian*): seda e tonifica;
- *amaro* (苦 *ku*): porta in basso;
- *acido* (酸 *suan*): astringe e modera l’ascesa;
- *salato* (咸 *xian*): emolliente.

Classificare un sapore è difficile, soprattutto a causa dei cambiamenti che si sono verificati nell’agricoltura, degli innesti e degli ibridi che hanno modificato il sapore originario di molti cibi. Per questo l’azione di un alimento in base al suo sapore è meglio definibile quando si considera anche la sua natura, ma resta di fatto che uno stesso alimento può produrre effetti diversi a seconda del dosaggio (es. il sale è tossico, cioè nocivo, se usato in grande quantità, in dosi moderate è invece essenziale nell’alimentazione). I sapori sono infatti classificati anche in base alla loro intensità:

- sapori *sottili* (principalmente la frutta): ricchi di energia e alla base della corretta dieta quotidiana. Ad esempio: pomodoro tra gli acidi, grano tra gli amari, carne di manzo tra i dolci, cipolla tra i piccanti;
- sapori *moderati* (principalmente i cereali e gli ortaggi): da utilizzare saltuariamente o in terapia. Ad esempio: limone tra gli acidi, tè tra gli amari, miele tra i dolci, zenzero tra i piccanti e sale tra i salati;
- sapori *pronunciati* (principalmente le carni e le spezie) e sapori *tossici*: da utilizzare occasionalmente o solo in terapia. Un sapore è tossico perché troppo concentrato e l’organo non riesce ad assorbirlo o trasformarlo ma si blocca con ripercussioni sui tessuti o sulle funzioni a esso collegate³⁹. Ad esempio, se si

³⁸ “疗寒以热药，疗热以寒药” *liao han yi re yao, liao re yi han yao*.

³⁹ Per esempio, l’amaro tossico blocca l’azione del Cuore e provoca nausea; l’acido tossico blocca l’azione del Fegato e indebolisce i muscoli; il salato tossico blocca i Reni e nuoce al Sangue e alla

assume in grande quantità: aceto tra gli acidi, caffè tra gli amari, zucchero bianco e derivati tra i dolci, pepe e cannella tra i piccanti, sale tra i salati.

Il concetto di sapore in MTC non fa dunque “riferimento alla sensazione soggettiva evocata dal gusto ma indica l’azione che un cibo esercita nell’impatto con l’organismo” (Berera, Crescini & Minelli, 2009: 21). Il gusto, come già affermato nel primo capitolo, rappresenta un concetto soggettivo. Non è altro che un insieme di informazioni dipendenti da fattori genetici, biologici, psicologici, culturali, sociali, educativi, somato-sensoriali ed emotivi. Il sapore della medicina cinese rappresenta invece un aspetto oggettivo collegato alla natura intrinseca dell’alimento. Indica una forma di energia, una qualità sottile che potenzia o corregge le caratteristiche intrinseche dei cibi e li accomuna ai medicinali. L’unica differenza, come già affermato, è che i sapori degli alimenti solitamente sono più moderati rispetto a quelli dei farmaci e dunque si possono utilizzare quotidianamente. Il cibo può agire senza risultati evidenti e immediati ma può svolgere un ruolo rilevante nella prevenzione e nella cura delle malattie, nel rafforzamento del nostro organismo, nel favorire la salute e prolungare le aspettative di vita individuali (Yang 杨, 2009: 35).

Sapori e yin-yang

I sapori innanzitutto, in base ai processi che stimolano, si distinguono in sapori yin e yang. I cibi di sapore piccante, insipido e dolce che disperdono ed espandono sono definiti yang; mentre quelli dal sapore salato, amaro e acido che trasportano invece verso il basso sono definiti yin. Mediante un’attenta scelta degli alimenti potremmo equilibrare il nostro yin e yang, privilegiando ad esempio alimenti dal sapore piccante in condizione di deficit di yang o alimenti salati in casi di deficit di yin.

Sapori e Cinque elementi

Come già spiegato precedentemente, ognuno dei cinque sapori è anche collegato a una delle Cinque Fasi e, di conseguenza, ai Cinque organi e alle Cinque stagioni. In termini generali, i sapori sono Terra, poiché la Terra governa il gusto, il suo organo è la Milza-Pancreas e il suo viscere lo Stomaco. Così come nel rapporto di reciproca contrapposizione dello yin e dello yang, la regola vuole che a ogni movimento corrisponda il sapore di cui contrasta l’azione (es. il Legno ha un’azione di espansione e crescita, simboleggia l’albero. Il sapore corrispondente è l’acido che ha un’azione detraente, capace di trattenere, restringente e di contenimento sul *qi*, cioè di riequilibrio sull’azione del movimento). Nello specifico, consultare la tabella seguente.

circolazione; il piccante tossico blocca l’energia del Polmone e indebolisce l’energia nel corpo; il dolce tossica blocca la Milza-Pancreas e nuoce ai tessuti connettivi.

Cinque Elementi	Cinque Stagioni	Cinque Sapori	Cinque colori	Organi
Legno (木 <i>Mu</i>)	Primavera (春季 <i>chunji</i>)	Acido (酸 <i>suan</i>)	Verde (绿 <i>lv</i>)	Fegato (肝 <i>Gan</i>) e Vescica biliare (胆 <i>Dan</i>)
Fuoco (火 <i>Huo</i>)	Estate (夏季 <i>xiaji</i>)	Amaro (苦 <i>ku</i>)	Rosso (红 <i>hong</i>)	Cuore (心 <i>Xin</i>) e Intestino tenue (小肠 <i>Xiaochang</i>)
Terra (土 <i>Tu</i>)	Fine estate (长夏 <i>chang xia</i>)	Dolce (甜 <i>tian</i>)	Giallo (黄 <i>huang</i>)	Milza (脾 <i>Pi</i>) e Stomaco (胃 <i>Wei</i>)
Metallo (金 <i>Jin</i>)	Autunno (秋季 <i>qiuji</i>)	Piccante (辣 <i>la</i>)	Bianco (白 <i>bai</i>)	Polmone (肺 <i>Fei</i>) e Intestino crasso (大肠 <i>Dachang</i>)
Acqua (水 <i>Shui</i>)	Inverno (冬季 <i>dongji</i>)	Salato (咸 <i>xian</i>)	Nero (黑 <i>hei</i>)	Rene (肾 <i>Shen</i>) e Vescica (膀胱 <i>Panguang</i>)

Tabella 5 Cinque Fasi e sapori

Da tale collegamento deriva anche la regolazione da parte delle stesse leggi:

- *Legge di Produzione*: un sapore nutre l'organo che gli corrisponde e quello che lo segue nella successione dei Cinque organi. Ovvero l'acido nutre il Fegato e il Cuore; l'amaro il Cuore e la Milza, il dolce la Milza e il Polmone; il piccante il Polmone e il Rene e il salato il Rene e il Fegato.
- *Legge di Dominazione*: l'acido domina la Milza ed equilibra il sapore dolce; l'amaro domina il Polmone ed equilibra il sapore piccante; il dolce domina il Rene ed equilibra il sapore salato; il piccante domina il Fegato ed equilibra il sapore acido; il salato domina il Cuore ed equilibra il sapore amaro.

Sapori e movimento

Per movimento degli alimenti si intende “la direzione in cui si muovono all'interno dell'organismo, alcuni cibi si muovono verso l'alto, altri verso il basso; alcuni verso l'interno altri verso l'esterno” (Henry, 2006: 31). I cibi, a seconda del loro sapore e della loro natura, possono infatti veicolare il *qi* in diverse direzioni. I cibi tiepidi o caldi, con sapore dolce-piccante sono caratterizzati da un movimento verso l'alto e verso l'esterno; i cibi freddi o freschi, con sapore salato o amaro invece verso il basso e verso l'interno. Il movimento è inoltre associato alle stagioni e dunque nello specifico avremo⁴⁰:

- verso l'*interno* (沉 *chen* “affondanti”): cibi di natura fredda e sapore amaro o salato. Se ne consiglia l'assunzione nella stagione invernale, momento in cui tutto si rifugia verso l'interno, al coperto. Ad esempio: alghe marine, granchio, lattuga, molluschi, sale e zucca amara.
- Verso l'*esterno* (浮 *fu* “galleggianti”): cibi di natura calda e sapore piccante o dolce. Se ne consiglia l'assunzione nella stagione estiva, perché è il periodo in cui tutto tende verso l'esterno (traspirazione e dilatazione). Ad esempio: olio di soia,

⁴⁰ Cfr: Henry, 2006: 34-35 e Montagnani, 2005: 516.

pepe bianco e nero, peperoncino rosso e verde, scorza di cannella e zenzero essiccato.

- Verso l'*alto* (升 *sheng* “ascendenti”): cibi di natura neutra e sapore piccante, dolce o amaro. Se ne consiglia l’assunzione nella stagione primaverile poiché, secondo il Ciclo delle Cinque Fasi, è il periodo in cui tutti gli essere viventi iniziano a crescere, e in estate, momento della massima crescita ed espansione. Ad esempio: albicocca, carota, fagiolo, fico, maiale, manzo, miele, oliva, uovo di gallina, uva e zucchero raffinato di canna.
- Verso il *basso* (降 *jiang* “discendenti”): cibi di natura fredda, fresca o calda e sapore dolce o acido. Se ne consiglia l’assunzione nella stagione autunnale, periodo in cui tutte le cose, come le foglie che cadono, si ripiegano su se stesse e tendono verso il basso. Ad esempio: banana, cachi, funghi coltivati, grano, mandarino, mela, melanzana, melone d'inverno, soia verde, tofu e spinacio.

Sapori e tropismo

Gli alimenti, come i farmaci, possiedono inoltre un certo tropismo (归经 *guijing*) nei confronti di determinati organi o meridiani. Per tropismo dei cibi si intende che “il loro effetto si concentra maggiormente su alcuni bersagli e quindi si dirigono in modo mirato attraverso il meridiano che lo rappresenta su un sistema funzionale” (Tritto, Tonino & Wallnoefer, 2009: 6).

Piccante ai Polmoni, dolce alla Milza, acido al
Fegato, amaro al Cuore e salato ai Reni”
(*Suwen* 素问)

“Il sapore acido procede nei tendini, il piccante nel *Qi*, l’amaro nel Sangue (...), il salato nelle ossa (...), il dolce nella carne; da ciò derivano alcune proscrizioni: il sapore piccante non si può usare qualora vi siano malattie dell’apparato respiratorio, l’amaro non si può usare in presenza di malattie delle ossa, il salato non si può usare se sono presenti malattie del Sangue”
(*Lingshu* 灵枢 in Boschi, 2003: 228)

Per determinare l'effetto di ogni cibo su un organo se ne deve conoscerne la natura e il sapore. Essendo il sapore “la forma specifica di ogni organo, ciò da cui si rigenera”, se assunti in quantità corrette, tali sapori andranno a “tonificare” gli organi corrispondenti, altrimenti li danneggeranno (Mollard Brusini, 2004: 41). In quest’ultimo caso infatti, l’organo non riuscirà a metabolizzare l’eccesso e sarà bloccato nella sua fisiologia con ripercussioni su tutto l’organismo (Caspani & Pellegrini, 2003: 33). Per esempio, un abuso nell’assunzione di caffè, di sapore amaro pronunciato, e di zucchero bianco, di sapore dolce pronunciato danneggeranno rispettivamente il Cuore e la Milza.

In dietoterapia, ogni sapore è inoltre in grado di contrastare una determinata causa patogena (es. il sapore piccante caldo è in grado di disperdere gli attacchi da vento-freddo). Ogni danno subito da un organo nel corso di un avvenimento morboso può essere trattato mediante una dieta appropriata che favorisca il sapore specifico corrispondente all’organo in questione (Cai, 1995: 17). Inoltre, in MTC, esiste anche una corrispondenza tra organi interni e organi di senso. Le malattie evidenti in superficie vengono ricondotte agli organi interni corrispondenti: occhi al Fegato, orecchie ai Reni, naso ai Polmoni, bocca e labbra alla Milza, lingua al Cuore (Henry, 2006: 37). Tramite gli alimenti sarà dunque possibile trattare i sintomi che si

manifestano a livello superficiale. Le azioni farmacodinamiche⁴¹ dei cinque sapori sono:

- *Acido*: agisce su Fegato e Cistifellea ma in eccesso lede i sistemi funzionali del Fegato e in persone con deficit di yang può creare umidità e mucosità. Appartiene al movimento Legno. È astringente, inibisce i movimenti ed è utile in caso di diarrea o sudorazione eccessiva, ferma la sete e la tosse, rafforza lo Stomaco e aiuta la digestione. Ad esempio: prugna, aceto, ananas, bacche di biancospino, soia rossa, litchi, mela, pomodoro e uva.
- *Amaro*: agisce sul Cuore e sull'Intestino Tenue ma in eccesso lede il Cuore. Appartiene al movimento Fuoco. È indurente, evacuante, purgante ed emetico. Ad esempio: cistifellea degli animali, luppolo, aceto, asparago, buccia di pompelmo, cetriolo, lattuga, sedano e vino.
- *Dolce*: agisce su Milza e Stomaco ma in eccesso lede la Milza. Appartiene al movimento Terra. È rilassante, armonizzante, dissipante, calma i sintomi più acuti, neutralizza gli effetti tossici degli altri alimenti, tonifica l'energia, il sangue e lo yin. Ad esempio: zucchero bianco, riso, miele, banana, carota, carpa, dattero rosso, fungo bianco, latte, maiale, olio di soia, pollo, soia gialla, uova di gallina e tofu.
- *Piccante*: agisce sui Polmoni e sull'Intestino Crasso ma in eccesso lede i Polmoni e in caso di carenza di energia o liquidi aggrava le condizioni del soggetto. Appartiene al movimento Metallo. È umidificante, sudorifero, disperdente, favorisce la circolazione dell'energia, scioglie i ristagni, dirige verso l'esterno e verso l'alto, disperde il freddo e il vento. Ad esempio: zenzero, menta piperita, aglio, basilico, chiodi di garofano, finocchio, pepe nero, peperoncino rosso, coriandolo, porro, rosmarino e cannella.
- *Salato*: agisce sui Reni e sulla Vescica ma in eccesso lede i Reni e può causare malattie cardiovascolari e ipertensione. Appartiene al movimento Acqua. È ammorbidente, purgante, crea liquidi, dirige verso l'interno e verso il basso, concentra e calma lo *shen*. Ad esempio: alghe, anatra, granchio, maiale, molluschi, orzo, prosciutto e sale.
- *Insipido*: considerato un dolce molto blando, elimina l'umidità con la diuresi e tonifica. Ad esempio: fungo bianco e crescione.
- *Aromatico*: caratterizzato da un forte profumo, "sveglia la Milza", trasformando l'umidità e stimolando la digestione. La cottura consuma l'aroma dunque per sfruttare appieno la sua azione, gli ingredienti aromatici vanno aggiunti a fine cottura. Ad esempio: coriandolo e noce moscata.

Percezione, desiderio e rifiuto dei sapori

Per concludere, è curioso notare come la dietetica cinese spieghi il significato della percezione, del desiderio o del rifiuto per certi sapori.

“Se una persona sente un'avversione improvvisa per un determinato sapore, ciò significa che l'organo corrispondente non è più in grado di metabolizzarlo; tutto si svolge come se ne fosse saturo”
(Bologna, 1999: 137)

In MTC, solitamente, la *percezione spontanea di un sapore in bocca* corrisponde a un rifiuto del sapore da parte dell'organo, perché “provare un sapore in bocca ha

⁴¹ Cfr: Cai, 1995: 17, 42-43; Martucci & Rotolo, 1991: 39-40, 178-189; Henry, 2006. 25-26; Tritto, Tonino & Wallnoefer, 2009: 151 e Montagnani, 2005: 333-334, 511-513.

sempre un significato patologico che corrisponde a quel sapore” (Mollard Brusini, 2004: 49). Tra le possibili cause vi sono quelle psico-emozionali, come ricordi sgradevoli legati a un certo sapore o ad abitudini consolidate nel tempo, oppure l’incapacità da parte dell’organo di metabolizzarlo (rifiuto improvviso) con ripercussioni sull’intero equilibrio energetico individuale.

Anche le cause del *desiderio per alcuni sapori* possono essere dovute a una ricerca emozionale (ricordo o abitudine passata), con conseguenze croniche sull’organo che corrisponde a quel sapore, positivo se l’organo ne ha fisiologicamente bisogno, negativo se invece l’apporto è eccessivo. Il desiderio per alcuni sapori può essere giustificato anche dai cambiamenti nell’equilibrio energetico interno dovuto ad alcune fasi particolari della vita (es. voglie in gravidanza, pubertà, mestruazioni). Altrimenti le origini della ricerca di uno specifico sapore sono da ricercare in uno squilibrio energetico patologico. Essendo l’organo indebolito richiede il sapore che gli corrisponde al fine di ristabilire le proprie funzioni fisiologiche (es. in casi di raffreddore si ricercano i sapori forti e piccanti perché capaci di espellere i patogeni esterni nel corpo). Nello specifico⁴²:

- voglia di acido: significa che vi è di un vuoto di *jing* di Fegato, organo corrispondente a tale sapore secondo la classificazione dei Cinque Sapori;
- voglia di piccante: sta a significare che vi è un vuoto di *jing* di Polmone o un eccesso di Fegato;
- voglia di amaro: significa che vi è un vuoto del *jing* di Cuore;
- voglia di dolce: significa che vi è un vuoto del *jing* di Milza. La voglia di dolce può comparire anche a seguito di stress fisici o emozioni eccessive che richiedono al corpo un rafforzamento della Milza per meglio gestire le emozioni veicolate dal sangue (De Berardinis 2, 2014: 49);
- voglia di salato: significa che vi è un vuoto del *jing* di Reni. Tale voglia è tra le cause principali dei casi di abuso di cibi e obesità.

2.5. Conclusioni: le regole basilari per una sana alimentazione

2.5.1. Composizione dei pasti

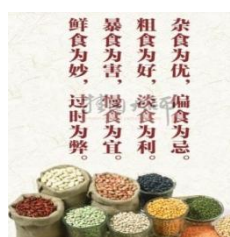


Figura 1 Dieta varia

《杂食为优，偏食为忌。粗食为好，淡食为利。
暴食为害，慢食为宜。鲜食为妙，过食为弊。
平衡膳食，每日必须⁴³》

"Una dieta varia fa molto bene mentre una dieta sempre uguale è dannosa. Si devono privilegiare i cibi grezzi ed evitare pietanze troppo salate. Mangiare in eccesso può essere nocivo mentre una masticazione lenta può essere benefica alla digestione. Ottimo il consumo di prodotti freschi ma senza esagerare. Mangiare in maniera equilibrata e regolare tutti i giorni"

Seguendo i principi della dietetica cinese, per un bilanciamento perfetto, l’alimentazione quotidiana dovrebbe dunque essere sana e moderata, includere tutte le tipologie di cibo, di sapori, nature, odori e colori, accostandoli e cucinandoli in maniera appropriata così da mantenere l’equilibrio energetico interno e soddisfare le

⁴² Cfr: De Berardinis 2, 2014: 47-50.

⁴³ Pinyin: *zahi wei you, pianshi wei yi. Cushi wei hao, danshi wei li. Baoshi wei hai, manshi wei yi. Xianshi wei miao, guoshi wei bi. Pingheng shanshi, meiri bixu.* Immagine tratta da: Cento Xuexiao, 学校部室标语. <http://www.100xuexiao.com/product/3601.html> (data consultazione 15/04/2014).

esigenze fisiologiche del corpo.

L'introduzione nella dieta quotidiana di *alimenti di diversa natura termica e sapore*⁴⁴ equivale a tonificare contemporaneamente tutti gli organi. Cibi di natura neutra in maggiori quantità, cibi di natura fresca e tiepida in quantità inferiori e un apporto solo sporadico e limitato, se non in condizioni energetiche o climatiche particolari, dei cibi di natura più estrema, fredda o calda, perché in eccesso sono nocivi per la Milza e lo Stomaco. Nel *Suwen* (素问) si legge: “gli alimenti bollenti indeboliscono i Reni e tutti gli organi contenuti nel basso ventre, Intestini, Vescica, organi genitali [Riscaldatore Inferiore]”. Se invece si mangiano cose gelate, sono i Polmoni a soffrirne. Gli alimenti moderatamente caldi tonificano i Reni e quelli moderatamente freddi il Cuore. Gli alimenti tiepidi indeboliscono l'energia della Milza e dello Stomaco rendendo difficile la digestione a coloro che hanno un tubo digerente debole. Cibi e bevande troppo caldi causano un eccesso di calore nel corpo, con conseguente sviluppo di fuoco e secchezza interna nonché accumulo di calore nello Stomaco e negli Intestini. Essi danneggiano il cavo orale, l'esofago e lo Stomaco e causano stitichezza, dolori addominali, emorroidi, sete ecc. (Muccioli, 2013: 334). Quelli troppo freddi invece provocano un eccesso di freddo nel corpo, bloccando la digestione e richiedendo un maggiore dispendio energetico per intiepidirli e digerirli. Essi infatti indeboliscono lo *yangqi* della Milza, ostacolando le sue funzioni di trasporto e trasformazione con conseguente formazione di umidità e di flegma. Inoltre, se i cibi che mangiamo sono crudi o troppo duri, una volta ingeriti, sovraccaricano il sistema di Stomaco e Intestino, danneggiano la mucosa gastrica e, se assunti di frequente, provocano gastriti e ulcere gastriche. Ma mangiare direttamente i cibi tirati fuori dal frigo può essere rischioso anche per un altro motivo. Sebbene a tali temperature venga arrestata la crescita di germi e batteri, questi ultimi non vengono completamente uccisi. Dunque, se hanno già intaccato il cibo prima che esso fosse stato messo in frigo, una volta tirato fuori, possono di nuovo svilupparsi e provocare intossicazioni o problemi nel tratto intestinale. Comunque, sarebbe opportuno non utilizzare metodi di cottura violenti per non alterarne le caratteristiche originarie degli alimenti e non polarizzarli in senso caldo-freddo. Ma, come per i cibi freddi, mangiando spesso cibi troppo cotti può essere nocivo perché si riduce l'apporto di *jing*, fibre e vitamine all'organismo. In caso di carenza di fibre si presenteranno casi di costipazione, mentre se sono le vitamine a mancare si potranno riscontrare ulcere al cavo orale, cecità notturna o altre malattie. Come consiglio generale vale dunque quello di consumare prevalentemente cibi cotti solo quanto basta per renderli digeribili, se tagliati finemente potrà bastare una cottura breve mentre per le carni più fibrose saranno necessarie cotture più prolungate, e consumati tiepidi e mai bollenti. Inoltre, tra i metodi di cottura, non si dovrebbe mai eccedere con cotture come la frittura in olio, che rende molto calde le sostanze e perciò può risultare tossica.

A tale proposito è però necessario considerare anche un'altra variabile, ovvero la *stagione*⁴⁵ nella quale viene consumato tale cibo. Affinché la nostra alimentazione

⁴⁴ Cfr: Berera, Crescini & Minelli, 2009: 38; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 202, Wei 魏, 2001: 183, 232; Montagnani, 2005: 333-334; Martucci & Rotolo, 1991: 55 e Sotte, 2011: 119.

⁴⁵ Cfr: Berera, Crescini & Minelli, 2009: 53-60; Sotte, 2011: 119-122; Fu 傅, 2009: 4; Xing 邢 & Ji 纪 (2), 2004: 58; Martucci & Rotolo, 1991: 71-72, 207-209; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 198-200; Mollard Brusini, 2004: 85-89 e Dou 窦, 1990: 3.

sia sana non dovremmo infatti mai dimenticare di adattarla al clima del luogo in cui viviamo. Due detti cinesi provenienti dal *Suwen* (素问) affermano:

《春夏养阳，秋冬养阴⁴⁶》
“Si deve nutrire lo yang durante la primavera e l'estate e lo yin durante l'autunno e l'inverno”

《冬补三九，夏补三伏⁴⁷》
”[Assumere] i tonici invernali nei giorni più freddi e i tonici estivi nei giorni più caldi
[: adeguare l'alimentazione alla stagione in corso]”

La dietetica cinese consiglia ad esempio una dieta leggermente piccante e aromatica in caso di umidità, a base di alimenti dal sapore dolce in caso di vento, di natura fresca in caso di caldo, di natura tiepida o calda in caso di freddo e così via. In inverno si potrà aumentare l'apporto di carne e cereali integrali, d'estate ricorrere a zuppe brodose e prodotti vegetali, anche crudi ma da masticare bene, così da rinfrescare e apportare liquidi.

《春吃樱桃杏李，夏吃白桃鸭梨，秋吃核桃板栗，冬吃苹果柑橘⁴⁸》

In primavera si dovrebbero mangiare ciliegie, albicocche e prugne; in estate pesche bianche, anatre e pere; in autunno noci e castagne e in inverno mele, arance e mandarini”

(Dou 窦, 1990: 3)

《春季多用一点酸味，夏季多用一点苦味，秋季多用一点辛未，冬季多用一点咸味⁴⁹》

“In primavera mangiare più cibi di sapore astringente, in estate di sapore amaro, in autunno di sapore piccante e in inverno di sapore salato”

(Dou 窦, 1990: 3)

Per quanto riguarda i *sapori*, oltre la necessità di variare e di non assumerli mai in quantità eccessiva per non danneggiare gli organi corrispondenti, è previsto anche il divieto categorico di abusare di quelli forti (es. zucchero, caffè e alcool), salvo in condizioni energetiche e climatiche particolari, che sconvolgono completamente i nostri sistemi regolatori e il consiglio di introdurre volontariamente quelli meno graditi per godere della loro azione benefica (es. amaro e acido). “I sapori possono fare ammalare ma, in virtù delle loro azioni, possono anche essere usati per guarire, grazie ai loro effetti su organi, *qi* e sostanze” (Muccioli, 2013: 336).

Anche i *colori* sono importanti perché cibi di colore diverso contengono proprietà differenti ma tutte necessarie per il funzionamento del nostro corpo e il mantenimento del suo equilibrio (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 146).

Per cucinare correttamente non basta infine conoscere le proprietà e l'azione sull'organismo di ogni alimento, l'azione che esercita su ogni organo e meridiano del corpo ma occorre anche sapere come mescolare i vari ingredienti affinché non producano effetti nocivi. Scorretti *accostamenti* tra i cibi o tra cibi ed erbe vuol dire diminuire l'apporto nutritivo complessivo, nuocere allo Stomaco e all'Intestino, al

⁴⁶ Pinyin: *chun xia yang yang, qiu dong yang yin*. Tratta da: Baidu, (02/2011). *Pharmacist*, 冬补三九, 夏补三伏. <http://wenku.baidu.com/view/7bb855acf524ccbff12184af.html> (data di consultazione: 15/03/2014).

⁴⁷ Pinyin: *dongbu sanjiu, xiabu sanfu*. “*Sanjiu* (三九)” indica i ventisette giorni dopo il solstizio d'inverno, considerati i più freddi dell'anno; “*sanfu* (三伏)” è un'espressione analoga per identificare il periodo più caldo dell'estate.

⁴⁸ Pinyin: *chun chi ying tao xing, xia chi baitao ya li, qiu chi hetao banli, dong chi pingguo ganju*. Proverbio antico cinese (谚语 *yanyu*).

⁴⁹ Pinyin: *Chunji duoyong yidian suanwei, xiaji duoyong yidian kulei, qiuji duoyong yidian xinwei, dongji duoyong yidian xianwei*.

nostro equilibrio energetico interno, provocare degenerazione di patologie esistenti o concorrere alla comparsa di problemi di salute (Yang 杨, 2009: 52 e Wei 魏, 2001: 178).

Per tutti i motivi appena esposti, anche la dietetica cinese considera il *regime vegetariano* come eccessivamente restrittivo, soprattutto se associato a crudismo, troppo sbilanciato verso lo yin. Inoltre con il tempo, tende a provocare deficit di *qi*, yang e sangue. Tale regime dietetico viene sconsigliato soprattutto in condizioni di debolezza come in gravidanza, nel post-partum, in fase di allattamento o qualora si soffre di malattie debilitanti. La dietetica cinese consiglia ai vegetariani di prediligere alimenti come cereali integrali, verdure, legumi, di natura neutra o tiepida, limitando quelli di natura fredda (Martucci & Rotolo, 1991: 63). Tuttavia, al fine di integrare ulteriormente la loro alimentazione, così da introdurre tutti i nutrienti di cui ha bisogno l'organismo, spesso danneggiati anche dalle sostanze chimiche utilizzate oggi in agricoltura, la dietetica cinese moderna consiglia ai vegetariani di integrare la loro dieta con degli integratori (补充剂 *bu chong ji*) (Wei 魏, 2001: 191).

Per quanto riguarda la *quantità*, la nostra alimentazione di base deve essere sufficiente, regolare e mai abbondante o troppo grassa. Ogni alimento assunto in eccesso comporta un dispendio energetico supplementare dell'apparato digerente, con un conseguente indebolimento delle sue funzioni. In caso di alimentazione eccessiva e grassa si potrebbero riscontrare problemi digestivi o, nei casi più gravi, gastriti, ulcere, pancreatite, ipercolesterolemia, ipertensione e problemi intestinali e cardiovascolari (SKC 上海科学普及出版社, 2006: 202 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 144). Se la dieta quotidiana risulta invece carente si incorrerà nel rischio di anemia e ipoglicemia. Inoltre, in termini medici cinesi tradizionali, uno scarso apporto nutritivo provocherà deficit di sangue e di *qi* (Muccioli, 2013: 333). In termini scientifici occidentali, dal punto di vista energetico, i prodotti più calorici sono le proteine, i grassi e i carboidrati. L'equilibrio nella loro assunzione è basilare perché in caso di eccessi prolungati si possono manifestare patologie come ipertensione, problemi cardiovascolari, diabete, steatosi epatica ecc. In caso di carenze, si incorre invece nel rischio di deficit energetici con anemia, tubercolosi e tumori (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 145).

《大饥不大食，大渴不大饮⁵⁰》

“Se si ha molta fame non si deve mangiare troppo,
se si ha molta sete non si deve bere troppo”

(Huangdi Neijing 黄帝内经, *Longevity and Life Preservation* 长寿保元)

Per sostenere le attività del nostro organismo è inoltre necessario *bere acqua* regolarmente durante tutto l'arco della giornata, evitando pause prolungate o eccessi durante e in prossimità dei pasti, soprattutto se già ricchi di frutta e verdura. Tra le bevande, la dietetica consiglia di prediligere quelle calde (ma mai bevute bollenti) o tiepide ed evitare quelle fredde, anche durante la stagione estiva perché il freddo rallenta il processo digestivo. In Cina, è infatti buona abitudine accompagnare o concludere il pasto con del tè caldo o una piccola scodella di zuppa speziata per agevolare la digestione.

⁵⁰ Pinyin: *daji bu dashi, da he bu da yin*. Tratto da: People.com 人民网, 大饥不大食，大渴不大饮 (长寿谚语). http://paper.people.com.cn/smsb/html/2012-05/04/content_1044750.htm (data consultazione 15/04/2014).

《开水多喝，强似吃药⁵¹》

“Bere molta acqua calda è più efficace delle medicine”

(Lin 林, 2004: capitolo 2.6)

Per lo stesso fine, si dovrebbero seguire una serie di accorgimenti riguardanti la velocità con cui mastichiamo i cibi, la postura con cui ci si siede a tavola, le attività che si svolgono mentre si mangia, come si mangia e con quale stato d'animo. Aspetto, quest'ultimo, decisamente trascurato nell'epoca in cui viviamo, fra “colazioni d'affari” e pasti consumati rapidamente o di fronte alle tragedie dei notiziari. Procedendo per gradi, la *velocità* con cui mangiamo è di estrema importanza per una corretta alimentazione e digestione. La dietetica cinese, così come quella occidentale, consiglia una masticazione lenta e prolungata in modo da elaborare il cibo prima del suo ingresso nello Stomaco. Come affermava la Scuola Medica Salernitana “la prima digestione avviene in bocca” e come afferma un detto cinese “lo Stomaco non ha i denti” (Sotte, 2011: 112). Masticando a lungo si evita di sovraccaricare lo Stomaco e di incorrere in problemi digestivi che, nel lungo periodo, potrebbero causare gastriti, ulcere gastriche e patologie simili (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 150). Anche *sedersi in maniera corretta* vuol dire non incrementare il dispendio energetico a discapito di Milza-Pancreas. Al contrario, in alcune zone delle campagne cinesi, soprattutto al nord, è ancora diffusa l'usanza di consumare i pasti seduti ai tavoli bassi. Questa pratica risulta non igienica e dannosa, soprattutto per coloro che soffrono già di problemi allo Stomaco. Infatti, in tale posizione, la pressione nella parte addominale è maggiore e influenzerà anche la circolazione dei liquidi nel tratto digestivo, la secrezione dei succhi digestivi e la peristalsi dello Stomaco e dell'Intestino saranno limitate (Wei 魏, 2001: 193).

《席不正不坐⁵²》

“Quando si mangia si deve stare seduti correttamente”

(Confucio, *Dialoghi cap. X verso 9*)

Anche *svolgere ulteriori attività* (fisiche o mentali) durante i pasti (camminare, leggere, parlare, guardare un film) vuol dire affaticare ulteriormente il corpo e il cervello, impegnandoli in due processi contemporaneamente. Il cervello svolge un ruolo importante durante la fase digestiva. Se si sovraccarica, si possono riscontrare problemi digestivi, stanchezza, cali di attenzione e una riduzione del grado di efficienza generale, a causa di un'insufficiente apporto di sangue al cervello e di uno squilibrio tra sistema nervoso vegetativo parasimpatico e ortosimpatico⁵³ (Wei 魏, 2001: 192).

⁵¹ Pinyin: *kaishui duohe, qiangsi chiyao*.

⁵² Pinyin: *xi buzheng buzuo*.

⁵³ Queste due componenti del sistema nervoso centrale autonomo regolano in senso opposto lo stesso organo, contraendolo e rilasciandolo a seconda dei casi. In termini generali, tali sistemi controllano insieme: la muscolatura liscia (bronchiale, gastro-intestinale, vasale e del tratto genito-urinario), le secrezioni ghiandolari, la funzionalità cardiaca e alcune fasi del metabolismo del glucosio e dei lipidi. Nello specifico, il sistema parasimpatico tende ad attivarsi in situazioni come: digestione, crescita, difese immunitarie, immagazzinamento dell'energia. Quello simpatico invece viene attivato durante una situazione di emergenza (reale o immaginaria), come in casi di attacco, fuga o paura. Cfr: My personal trainer. *Sistema nervoso*. <http://m.my-personaltrainer.it/farmacologia/sistema-nervoso-44.html> (data di consultazione 21/05/2014).

《吃饭不要闹，吃饱不要跑⁵⁴》

”Quando si mangia non si deve fare chiasso, quando si è pieni non si deve correre⁵⁵”

Sbagliata è anche l’abitudine di *parlare troppo mentre si mangia* perché si riduce l’appetito diminuendo, nel lungo periodo, l’apporto nutritivo complessivo dei pasti con ripercussioni sulla salute generale dell’organismo (Wei 魏, 2001: 195).

《食不言，寝不语⁵⁶》

“Poche parole quando si mangia, pochi discorsi quando si riposa”
(Confucio, *Dialoghi cap. X verso 9*)

Un ultimo accorgimento su cui insiste particolarmente la dietetica cinese riguarda lo *stato d’animo* con cui ci si siede a tavola. Per godere di una buona digestione non si dovrebbe mangiare sotto tensione nervosa, arrabbiati, agitati o mentre si discute. Questi stati d’animo sono dannosi perché bloccano il funzionamento della Vescica biliare impedendo la messa in moto della digestione, causano problemi digestivi, danneggiano il Fegato e ostacolando l’ingresso del cibo nella gola e nella trachea con conseguenti irritazioni e blocchi (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 151). In tali condizioni, sarebbe opportuno calmarsi, distrarsi e staccare la mente prima di sedersi a tavola, o nel peggiore dei casi, saltare il pasto, rimandandolo a un momento più consono.

Al fine di applicare tali principi è necessario dunque compiere delle scelte corrette, abbandonando abitudini sbagliate. Prima di tutto è però fondamentale una presa di coscienza del singolo. La dietetica cinese non impone infatti il rispetto imperativo di tutte le regole dietetiche ma un gran ruolo è giocato dal buonsenso individuale.

2.5.2. Organizzazione dei pasti

La dietetica cinese è una disciplina che, come la MTC, mira al mantenimento di un equilibrio nel corpo. Per garantire tale armonia l’organismo deve poter espletare tutte le sue funzioni fisiologiche e dunque necessita di energia, la cui fonte primaria è proprio il cibo. Per questo motivo, consiglia un’alimentazione regolare e vieta gli strappi comportamentali. Come afferma un detto cinese: “non saziarsi in eccesso durante i tre pasti garantisce una vita lunga e tiene lontane le malattie⁵⁷”. L’alimentazione quotidiana dovrebbe dunque essere costituita da pasti piccoli e mai troppo abbondanti, digeribili e mai troppo grassi e pesanti, regolari e frequenti evitando digiuni o diete rigide.

Per un’organizzazione ottimale, in dietetica cinese, sono previsti tre pasti principali al giorno (colazione, pranzo e cena), essenziali sia per l’orologio biologico del corpo che, in tali momenti della giornata, richiede un maggiore apporto di nutrienti ed energia, sia per il cervello che necessita di zuccheri per funzionare che per gli organi digestivi. Il cibo passa in trenta-sessanta secondi nel tratto digestivo fino ad arrivare allo Stomaco, dove viene lavorato per circa quattro ore per poi passare nell’Intestino Tenue (Wei 魏, 2001: 180). Un’assunzione di cibo regolare, a intervalli di tempo non

⁵⁴ Pinyin: *chifan bu yao nao, chibao bu yao pao*. Tratta da: Miyu wang 谜语网, (05/05/2014). *健康饮食应与谚语*. <http://www.xhsw88.cn/yanyu/jingdianyanu/25778.html> (data di consultazione 6/05/2014).

⁵⁵ Il sistema nervoso vegetativo è suddiviso in: Parasimpatico e Ortosimpatico o Simpatico.

⁵⁶ Pinyin: *shi bu yan, qin bu yu*. Tratta da: Confucio, *Dialoghi. Capitolo X, verso 9*. <http://www.confucius.org/lunyu/id1009.htm> (data di consultazione 14/03/2014).

⁵⁷ “三餐不过饱无病活到老” *san can bu guobao, wubing huodao lao*.

troppo lunghi, ogni quattro-cinque ore, rispetta i tempi dell'organismo e permette un regolare rifornimento del *qi* nel corpo. Lunghi periodi di digiuno compromettono invece la circolazione del *qi* e il funzionamento della Milza-Pancreas (Sotte, 2011: 112). La mancata introduzione di cibo, fonte dell'acquisito, finisce infatti per indebolire l'energia corretta (orto-*qi*) e l'organismo, per mantenerla efficiente, deve attingere al *jing* innato (Martucci & Rotolo, 1991: 64). Il digiuno è ammesso solo in casi di intossicazione o indigestione fino al completo assorbimento e smaltimento delle sostanze ingerite.

《人是铁饭是钢，一日不吃饿得慌⁵⁸》
 “L'uomo è come il ferro, il cibo è come l'acciaio,
 se non si mangia per un giorno si soffrirà la fame
 [è necessario mangiare tutti i giorni]”

Da un punto di vista medico, il corpo ha delle esigenze e un funzionamento diverso a seconda del momento della giornata. L'organizzazione dei pasti nella tradizione medico-dietetica cinese, si basa sulla teoria del “ritmo circadiano”, ovvero un ritmo che regola l'assunzione dei cibi nell'arco della giornata così da garantire al corpo le energie di cui ha bisogno. Il giorno è la parte yang, come il ciclo del sole e della luce, l'energia inizia a salire al mattino fino a mezzogiorno, momento di apice dell'energia yang, che inizia invece a declinare nel pomeriggio, per poi esaurirsi completamente all'inizio della sera, quando prevale l'energia yin. Le funzioni digestive sono espressione di attività e quindi necessitano di energia, per questo è opportuno alimentarsi maggiormente durante il giorno (yang) in cui tutti i sistemi sono attivi. Farlo di sera, o peggio ancora di notte, vuol dire sottoporre a un super lavoro la Milza-Pancreas e lo Stomaco in un momento in cui l'energia, andando verso la parte yin della giornata, tende a rallentare. Gli organi vengono obbligati a svolgere delle trasformazioni inopportune e antifisiologiche e si creano i prerequisiti per un possibile deficit di *qi*. Praticare tali abitudini per lunghi periodi può portare a turbe digestive con dolori addominali, digestione lenta e feci molli (Sotte, 2011: 121). Dunque, l'abitudine odierna di mangiare molto a cena può giustificare i frequenti disturbi digestivi di una gran parte della popolazione occidentale.

<p>《早晨吃好，中午吃饱，晚饭吃少⁵⁹》 “Fare una colazione ricca, mangiare a sufficienza a pranzo e poco a cena, [a colazione mangiare come un imperatore, a mezzogiorno come un principe e alla sera come un mendicante]” (Wang 王, 2014)</p>	<p>《早饭吃好一天饱，晚饭少吃睡得好⁶⁰》 “Se si consumano colazioni abbondanti si resterà sazi per tutto il giorno, cene leggere permetteranno invece un buon sonno”</p>
---	---

La dietetica cinese consiglia la seguente organizzazione dei pasti quotidiani:
 - *Colazione* (早饭 *zaofan*), intorno alle 7-8 della mattina: l'alimentazione deve essere piuttosto ricca così da fornire all'organismo l'energia necessaria per affrontare la giornata, reintegrando quella dispersa durante la notte. Secondo i ritmi energetici degli organi, in relazioni con le leggi della natura, la MTC sostiene che la Milza e lo Stomaco abbiano il loro massimo livello energetico la mattina, momento dello yang e quindi ottimale per una corretta trasformazione dei cibi (Muccioli, 2013: 337). Per

⁵⁸ Pinyin: *ren shi tiefan shi gang, yi ri bu chi e de huang.*

⁵⁹ Pinyin: *zaochen chi hao, zhongwu chi bao, wanfan chi shao.*

⁶⁰ Pinyin: *zaofan chihao yitian bao, wanfan shaochi shuidehao.*

questo motivo, la colazione dovrebbe essere il pasto più importante e ricco della giornata.

《要想身体好，早餐要吃饱⁶¹》

“Il corpo per stare bene necessita di una colazione abbondante”

La colazione ideale, che allunga la vita, giova al cuore, alla memoria e aumenta la produttività, dovrebbe essere a base di cibi a basso contenuto di grassi ma ricchi di proteine e carboidrati. Al contrario, una colazione con cibi prevalentemente zuccherati soddisfa il gusto, genera un picco di energia momentaneo ma che si esaurisce in breve tempo, causando cali di attenzione e fame. La dietetica cinese sconsiglia di saltare la colazione o di mangiare troppo poco perché tali abitudini possono causare problemi di salute e compromettere le attività quotidiane con sintomi come accelerazioni, giramenti di testa, astenia, debolezza e fame (Wei 魏, 2001: 180-181, 184). La colazione tradizionale cinese prevede cibi ricchi di proteine, carboidrati e grassi come: preparazioni a base di riso (粥 *zhou*), verdure, piccoli spuntini (点心 *dianxin*) a base di pasta fritta di vario tipo (油条 *youtiao*, 登糕 *denggao*, 饼 *bing*, 烧饼 *shaobing*, 油饼 *youbing* e 麻饼 *mabing*), frittatine di uovo ripiene con verdure, pasta di riso cotta al vapore vuota (馒头 *mantou*) o ripiena di carne, di uova o di verdure (包子 *baozi*), latte di soia (豆奶 *dounai*), uova (蛋 *dan*) oppure pietanze vere e proprie come zuppe (汤 *tang*), spaghetti (面条 *miantiao*) e carne (肉 *rou*) (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 146).

- *Pranzo* (中饭 *zhongfan*), intorno alle 11-12 della mattina: dopo una mattina di lavoro o di studio, il corpo necessita di recuperare le energie perse. La dieta ideale prevederà principalmente cibi proteici e ricchi di nutrienti come per esempio pesce, pollame, legumi, uova, verdure e zuppe (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 147). Nonostante in questo pasto si debba mangiare a sufficienza, sono da evitare gli eccessi e i cibi troppo grassi perché causano affaticamento e sonnolenza in quanto richiedono un maggiore sforzo da parte del cervello e dello Stomaco per digerirli (Wei 魏, 2001: 180-181). Un tradizionale pranzo cinese prevede da una a tre portate, per esempio: spaghetti saltati con carne e verdure oppure in zuppa, riso con verdure, carne, pesce, piatti di carne, pesce o uova accompagnati da verdure, con una zuppa calda speziata come accompagnamento o a fine pasto per favorire la digestione.

- *Cena* (晚饭 *wanfan*), intorno alle 6-7 della sera: la dietetica cinese consiglia cene leggere poiché in questo momento della giornata, in accordo con il ciclo della natura, le attività fisiche e mentali si dovrebbero ridurre. La dieta ideale prevederà principalmente carboidrati, evitando gli alimenti grassi che, visto lo scarso movimento, potrebbero causare un aumento di peso o problemi digestivi e intestinali, insonnia, sogni eccessivi e agitazione. Inoltre, nel lungo periodo, cene troppo abbondanti potrebbero concorrere alla comparsa di patologie gravi, come l'ipertensione, l'arteriosclerosi, le malattie cardiovascolari e l'obesità. Anche l'orario a cui si cena è importante per una vita in salute. Cenare troppo tardi renderà più difficile la digestione, il cibo rimarrà più facilmente nello Stomaco e si soffrirà di problemi come gastriti e cattiva digestione. L'orario ottimale per la dietetica cinese è intorno alle sei del pomeriggio, momento in cui lo Stomaco è ancora dotato di energia a sufficienza per svolgere correttamente le proprie funzioni. Cenare dopo

⁶¹ Pinyin: *yao xiang shenti hao, zaocan yao chibao*.

questo orario danneggia invece il Cuore (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 147). Una cena tradizionale cinese prevede dalle tre alle cinque portate, per esempio: riso (no spaghetti) o saltato o al vapore accompagnato da carne, pesce, uova o verdura e in aggiunta una zuppa da sorseggiare. Oppure, in alternativa, un pasto unico che comprenda una zuppa con dentro ravioli (ripieni di carne, pesce o verdura), carne, funghi o verdura.

Nella vita quotidiana cinese, il pasto standard si consuma comunque solitamente a ore fisse in famiglia se possibile, nei ristoranti a buon prezzo oppure “al sacco”, acquistando i cibi dai venditori di strada. Generalmente, un vero *pasto tradizionale cinese completo*⁶², si compone di molte portate. All’inizio vengono già disposti sulla tavola degli assaggi di antipasti freddi, cui seguono le pietanze vere e proprie, che vengono servite una dopo l’altra in veloce successione. Il numero delle portate corrisponde solitamente a quello dei commensali, ad esempio nel caso di quattro persone vi saranno quattro portate. Se ci sono più persone è meglio incrementare le portate piuttosto che i quantitativi di ognuna. La raffinatezza del galateo cinese suggerisce a chi ospita di servire direttamente chi è stato invitato: il compito del cameriere sarà quello di portare il cibo in tavola, il compito di chi invita sarà invece quello di servire l’ospite, presentandogli di volta in volta le varie pietanze (Sotte, 2011). Ogni commensale dispone di un piatto dove aggiungerà assaggi delle varie pietanze, più una scodellina di zuppa, con cui accompagnare o concludere il pasto, e del riso da unire o accostare agli altri piatti. Come portate per quattro persone si avranno, ad esempio, un antipasto, un paio di piatti di carni e uno di verdura. Per concludere il pasto si offre una zuppa liquida, calda e speziata per favorire la digestione. Come bevande è possibile scegliere tra una vasta varietà di infusi a base di fiori, erbe aromatiche o tè (tè verde, tè al crisantemo cinese, tè al gelsomino ecc.). In alcune occasioni speciali, il pasto può essere anche preceduto o accompagnato da brindisi alcolici a base di *baijiu* (白酒: alcol bianco), la tipica bevanda bianca cinese, simile alla nostra grappa, dal sapore molto forte e ritenuto capace di facilitare la digestione delle pietanze successive. È curioso notare come invece, in Italia, si usi la bevanda alcolica digestiva a pasto ultimato.

Facendo un confronto con l’Italia, un tipico pasto italiano tradizionale non rispetta questa successione delle pietanze che favorirebbe invece un’ottima digestione. L’abitudine italiana vuole infatti che il pasto abbia inizio con un aperitivo e talvolta con una zuppa, che diluiscono i succhi gastrici ostacolando la digestione delle pietanze successive. Dopo aver servito portate a base di farinacei e proteine animali o vegetali, le verdure e la frutta concludono il pasto e sono generalmente masticate in modo insufficiente. Le bevande ingerite durante il pasto diminuiscono ancora più la capacità delle secrezioni digestive. Da notare inoltre che la cucina cinese, a differenza di quella italiana, ha uno sviluppo orizzontale, non verticale, cioè non esiste un “piatto forte”, poiché un pasto cinese si compone sempre, a parte gli antipasti, di piatti di uguale importanza. Le portate si succederanno a tavola una dopo l’altra oppure contemporaneamente così che si mangia un po’ di tutto e non prima la pasta e poi la carne o il pesce, come in Italia. Quello che conta è rispettare il giusto alternarsi tra piatti speziati e agrodolci, tra frittiture e cotture al vapore, tra piatti yang e yin per avere un pasto equilibrato dal punto di vista nutritivo ed energetico (Mollard Brusini, 2004: 84).

⁶² Cfr: informazione raccolte in loco e tramite la consultazione di Giusti, 2010: 151.

Infine, un discorso a parte meritano gli spuntini e il dopo pasto. Gli *spuntini*, tra un pasto e l'altro o durante la notte, sono entrambi sconsigliati dalla dietetica cinese e dai principi *yangsheng*. Mangiare fuori pasto e continuamente causa scompensi nel funzionamento dell'apparato digestivo, ostacolando la digestione delle pietanze ingerite durante i pasti principali, esaurendo l'energia della Milza e affaticando l'Intestino e lo Stomaco che sono in funzione continua (SKC 上海科学普及出版社, 2006: 202). Inoltre, poiché diminuiscono l'appetito al momento dei pasti, possono causare una minore introduzione complessiva di sostanze nutritive benefiche per il corpo. Sono sconsigliati soprattutto gli snack zuccherati e industriali, molto diffusi soprattutto tra i giovani cinesi di oggi. Gli spuntini notturni, per essere ben digeriti e non compromettere un buon sonno, dovrebbero avvenire almeno un'ora prima di coricarsi (Wei 魏, 2001: 207). In realtà, al giorno d'oggi, una gran parte della popolazione cinese tende a mangiare spesso, quasi a ogni ora. Per le strade cinesi è infatti possibile trovare sempre bancarelle, venditori di strada e piccoli ristoranti aperti. Tra i tipici spuntini cinesi vi sono gli “*xiao chi* (小吃)”, letteralmente “piccolo mangiare”, che rientrano nella sfera del “mangiare per piacere” e possono essere dolci, salati, speziati, ripieni o vuoti, con o senza brodo, caldi o freddi (4.1.1.). La scelta dipende dalla voglia, dall'umore, dalla volontà e dalle preferenze del momento (Montanari & Sabban, 2006: 559). Per fare qualche esempio: semi, frutta secca o oleosa, frutta fresca, frittelle (饼 *bing*), pane cotto al vapore (包子 *baozi*), *zhou* di riso, frittatine ripiene, gallette, crespelle ma anche zuppe, spaghetti, ravioli ecc.

Anche il *dopo pasto*⁶³ è un momento di estrema importanza per la salute del nostro corpo perché è una delle fasi principali del processo digestivo. Innanzitutto, anche la dietetica cinese e i principi *yangsheng* raccomandano una buona igiene dentale e del cavo orale e consigliano di lavarsi i denti e fare i gargarismi dopo ogni pasto così da prevenire l'alitosi, proteggere i denti e aiutare la digestione. Sconsigliano invece di riprendere immediatamente le attività, aspettando circa un'ora, magari stendendosi un poco per favorire la digestione o massaggiando la parte dell'addome. Dopo circa un'ora, si può riprendere il lavoro o, preferibilmente, svolgere un po' di esercizio fisico, purché leggero.

《没事常走路，不用进药铺⁶⁴》
 “Chi cammina non ha bisogno di andare in
 farmacia”
 (Zhang 张, 2014)

《饭后百步走，活到九十九⁶⁵》
 “Chi fa 100 passi dopo aver mangiato,
 vivrà sino a 100 anni”
 (Lin 林, 2004: cap. 5)

Una passeggiata tranquilla poco dopo i pasti agevola infatti la digestione e l'assorbimento. Al contrario, coricarsi completamente e per molto tempo o svolgere attività fisiche troppo intense compromettono la nostra digestione e la salute complessiva dell'organismo. Da un punto di vista fisiologico, dopo aver mangiato, il sangue del corpo si concentra nello Stomaco e nell'Intestino, al cervello ne arriva una quantità inferiore e anche la pressione tende ad abbassarsi. Coricandosi in questa fase, poiché il metabolismo diminuisce e il cervello va in deficit di sangue, si facilitano fenomeni quali: apoplezia, facilità a ingrassare, aumento del rischio di

⁶³ Cfr: SKC 上海科学普及出版社, 2006: 202-203; Wei 魏, 2001: 183-185 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 151, 203.

⁶⁴ Pinyin: *fan hou zou bai bu, bu yong yaopu*.

⁶⁵ Pinyin: *fan hou bai bu zou, huodao jiushiju*.

infarto e, naturalmente, problemi digestivi. Questo perché i cibi saranno digeriti con più difficoltà e si fermeranno nello Stomaco provocando problemi digestivi e del sonno. Allo stesso modo, attività troppo intense, movimentate e faticose dopo i pasti creano disturbi perché portano a un indebolimento delle funzioni digestive, con ripercussioni sugli organi coinvolti. Attività fisiche intense, possono risultare nocive anche prima dei pasti perché, durante l'attività fisica, il sangue si concentra nei quattro arti, nelle ossa e nei muscoli. Di conseguenza, il sangue che confluisce nel tratto gastro-intestinale è presente in quantità inferiori e le attività dello Stomaco e dell'Intestino sono più deboli.

Fortemente sconsigliate sono anche alcune abitudini post-pasto come: bere tè, fumare, allentarsi la cintura, andare subito in bagno, farsi la doccia o il bagno. Bere tè subito dopo mangiato può ostacolare la digestione perché tale bevanda aumenta la secrezione dei liquidi gastrici e limita l'assorbimento di proteine, ferro e altre sostanze nutritive e, nel lungo termine, può causare delle carenze serie. Per il tè occorre aspettare circa 1-2 ore, soprattutto in caso di persone anziane e costipate, perché aggraverebbe i loro sintomi. Poiché dopo aver mangiato aumenta l'attività interna e il ritmo di circolazione dei liquidi e del sangue, fumando si assorbe una quantità superiore al normale di sostanze nocive, con maggiori rischi per il Fegato, il Cuore e il cervello. Per quanto possa sembrare strano, anche allentare la cintura può essere pericoloso. Quando lo Stomaco è pieno, aumenta la pressione nell'addome. Allentando la cintura tale pressione, che fa da sostegno al tratto digestivo, diminuisce con un conseguente peggioramento della peristalsi (contrazioni) dell'Intestino. Si potrebbero allora riscontrare sintomi come dolori addominali, vomito e, nel peggiore dei casi, prollasso dello Stomaco. Più o meno lo stesso accade, seppure con meccanismo opposto, se si va in bagno subito dopo mangiato. La pressione nell'addome aumenta e le sostanze alimentari dure rovinano la mucosa gastrica con possibile comparsa di gastriti croniche e scompensi digestivi. Infine, poiché durante la digestione il corpo richiama il sangue nel tratto digestivo per sopperire ai bisogni dello Stomaco e dell'Intestino, se ci si immerge in acqua, ci sarà un richiamo eccessivo di sangue in superficie per assicurare la termoregolazione e ciò ostacolerà il processo digestivo con il rischio di congestioni anche fatali. Dunque, prima di farsi un bagno o una doccia, sarebbe opportuno prestare attenzione ad alcune variabili come la temperatura dell'acqua, la quantità e il tipo di alimenti assunti. Per esempio, sarà necessario attendere due ore in caso di pasti proteici, perché richiedono maggior tempo per essere digeriti, un'ora per quelli a base di carboidrati e un po' meno per i cibi acquosi e zuccherosi (es. frutta e verdura).