

Bibliografia

- ABA. *Disturbi alimentari*. http://www.bulimiaanoressia.it/?page_id=4596 (data di consultazione 28/04/2014).
- Agi China. *Lo scandalo del latte contaminato passo dopo passo*. <http://www.agichina24.it/home/in-evidenza/notizie/visita-dellambasciatore-sun-ad-agichina25> (data di consultazione 10/06/2014).
- Albanesi. *Piramide asiatica*. http://www.albanesi.it/dietologia/piramide_asiatica.htm (data di consultazione 7/04/2014).
- Alimentazione bambini. *Piramide Alimentare*. <http://alimentazionebambini.e-coop.it/piramide-alimentare/> (data di consultazione 11/04/2014).
- 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).
- Baidu 百科Baikē. *新疆, Xinjiang*. <http://www.baikē.baidu.com/view/2824.htm> (data di consultazione 15/04/2014).
- Barilla Center for Food and Nutrition (03/12/2009). *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).
- Barilla Center for Food and Nutrition. *Doppia Piramide Alimentare 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/12/DP_ITA_WEB.pdf (data di consultazione 11/04/2014).
- Bellingeri, P. a cura di (2008). “Scegli la salute: il metodo Kousmine e la sua dieta per adulti e bambini”. *Terra Nuova*. Firenze: Terza Nuova Edizioni in <http://www.aamterranuova.it/article4725.htm> (data di consultazione 15/02/2014).
- Berera, F., G. Crescini & E. Minelli (2009). *La dietetica cinese*. Milano: Red.
- Binetti, P., Marcelli, M. & Balsi, R. (2010). *Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate*. Pisa: Società Editrice Universo.
- Bologna, M. (1999). *Dietetica medica: scientifica e tradizionale: curare e prevenire con il cibo*. Milano: Casa editrice ambrosiana.
- Boschi, G. (2003). *La radice e i fiori*. Ambrosiana.
- 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).
- 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).
- Bottaccioli F. & Carosella A. (2007). *La saggezza del secondo cervello*. Milano: Tecniche nuove.

Bourdieu, P. (1983), *La distinzione*. Bologna: Il Mulino.

Brillat-Savarin A. (1996). *Fisiologia del gusto, ovvero meditazioni di gastronomia trascendente*. Milano: Rizzoli in Barilla Center for Food and Nutrition (03/12/2009). *La dimensione culturale del cibo*. http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2013/12/pp_dimensione_culturale_cibo.pdf (data di consultazione 5/03/2014).

Cai Jingfeng (1995). *La dietetica cinese*. Milano: Jaca book: Sopen.

Cambio Testa. *Piramide Dieta Mediterranea*. <http://www.cambiotesta.it/home/dieta/piramide-dieta-mediterranea/> (data di consultazione 11/04/2014).

Campbell T. M. & Campbell II T. M. (2011). *The China Study*. Cesena: Macro Edizioni.

Caspani, F. & A. Pellegrini (2003). *Dietetica cinese nella pratica clinica: il dao, la legge dei cinque sapori*. Milano: Tecniche nuove.

Chang, J. & Halliday, J. (2006). *Mao: la storia sconosciuta*. Milano: Longanesi.

Chang, J. (1998). *Cigni selvatici. Tre figlie della Cina*. Milano: TEA.

Chang, K. C. (1977). *Food in Chinese culture: anthropological and historical perspectives*. New Haven: Yale University Press.

Chen He Ji & Li Chun Sheng 陈可冀 & 李春生 (1993). *中国实用传统养生术, La tradizionale arte dello yangsheng cinese*. Fuzhou: 福建省科学技术出版社.

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).

China.com.cn. *中国八大菜系简述, Le otto principali cucine cinesi*. <http://www.china.com.cn/chinese/zhuanti/265694.htm> (data di consultazione 10/04/2014).

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).

Chung, R.Y., Schooling, C. M., Cowling B. J. & Leung G. M. (20/10/2009). "How Does Socioeconomic Development Affect Risk of Mortality? An Age-Period-Cohort Analysis From a Recently Transitioned Population in China". *American Journal of Epidemiology*. Vol. 3: 345-356.

Cina Oggi (18/03/2012). *La lista dei cibi in Cina più dannosi secondo People Daily*. <http://www.cinaoggi.it/attualita-in-cina/la-lista-dei-cibi-in-cina-piu-dannosi-secondo-people-daily> (data di consultazione 10/06/2014).

Cipolla, C. a cura di (2004). *Manuale di sociologia della salute. Vol. I Teoria*. Milano: Franco Angeli.

Comodo.it. *Cibi afrodisiaci: tra mito e realtà*. http://www.comodo.it/cibi_afrodisiaci.php (data di consultazione: 11/05/2014).

- Confucio (2006). *Dialoghi* (traduzione e cura di Tiziana Lippiello). Einaudi: Torino.
- Confucio, *Dialoghi. Capitolo X, verso* 8. <http://www.confucius.org/lunyu/id1008.htm> (data di consultazione 14/03/2014).
- Counihan, C. & Van Esterik, P. (1997). *Food and culture: a reader*. Londra: Routledge.
- Cri online (26/11/2009). *I pregi dell'alimentazione cinese*. <http://italian.cri.cn/1041/2009/11/26/66s129528.htm> (data di consultazione 07/04/2014).
- Cucina cinese, *Utensili per la cucina cinese*. <http://www.cucinacinese.net/utensili-per-la-cucina-cinese> (data di consultazione 16/04/2014).
- Dou Guo Xiang 窦国祥 (1990). *中华食物疗法大全, Collezione completa dei trattamenti di dietoterapia cinese*. 江苏省: 江苏科学技术出版社.
- Douglas M. & Isherwood B. (1979). *The world of Goods: Towards an Anthropology of Consumption*. London: Routledge.
- Eno, R. (1990). *The Confucian Creation of Heaven: Philosophy and the Defense of Ritual Mastery*. New York: SUNY Press.
- Epicentro (01/04/2014). *Anoressia e bulimia*. <http://www.epicentro.iss.it/problemi/anoressia/anoressia.asp> (data di consultazione 28/04/2014).
- Fancai wang, 饭菜网. *新疆菜的做法, Ricette per i piatti del Xinjiang*. <http://www.fancai.com/CaiXi/1011100/> (data di consultazione 15/04/2014).
- Feuerbach, L. (1846-1866). *Sämmtliche Werke*. Leipzig: Wigand.
- Filetto, G., a cura di (24/09/2008). "Cibi contaminati controllati a tappeto sui container arrivati dalla Cina". *La Repubblica*. <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2008/09/24/cibi-contaminati-controllati-tappeto-sui-container-arrivati.html> (data di consultazione 10/06/2014).
- Fondazione Scuola Medica Salernitana. <http://www.fondazione scuolamedicasalernitana.org/> (data di consultazione 18/02/2014).
- Frammenti d'Oriente (09/2003). *I piatti della famiglia di Confucio*. http://www.tuttocina.it/fdo/cuc_conf.htm#.UzGetJBd7Mw (data di consultazione 14/03/2014).
- Fu Jie Ying 傅杰英(2009). *中国五脏养生, Nutrire i cinque organi Zang*. 厦门: 鹭江出版社.
- Fung Yu-lan (1975). *Storia della filosofia cinese*. Oscar Studio Mondadori.
- Gatto, R. & Xu, Guojun (1999). *Farmacologia Tradizionale Cinese*. Milano: Jaca Book.
- Gershon, M.D. (2006). *Il secondo cervello*. Torino: UTET.
- Giunti (2010). *Sapori d'Oriente: cucina indiana, cucina cinese, cucina giapponese*.

Firenze; Milano: Giunti.

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).

Guigoni, A. (2004). *Foodscares: stili mode e culture del cibo oggi*. Milano: Polimetrica.

Guoyi Jiankang Juexue Weiyuanhui (1) 《国医健康绝学》编委会编 (2010). *吃对食物祛百病:解密 300 种食物的养生保健密码, I giusti alimenti contro 100 malattie: i segreti salutari su 300 cibi*. 重庆: 重庆出版社.

Guoyi Jiankang Juexue Weiyuanhui (2) 《国医健康绝学》编委会编 (2010). *图解养生必知饮食宜忌, Importanti accorgimenti yangsheng sui cibi: pro e contro*. 重庆: 重庆出版社.

Hansen, C. (1992). *A Daoist Theory of Chinese Thought: A Philosophical Interpretation*. New York: Oxford University Press.

Haodou. *新疆菜的代表有那些? Quali sono i piatti simbolo della cucina del Xinjiang?* <http://www.haodou.com/recipe/knowledge/449> (data di consultazione 15/04/2014).

Harris, M. (1990). *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini*. Torino: Einaudi.

Harvard School of Public Health. *Obesity Prevention Source*. <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/globalisation-and-obesity/> (data di consultazione 11/06/2014).

Henry, C. Lu. (2006). *Gli alimenti secondo la dietetica cinese*. Milano: Red.

Il Punto Coldiretti (14/02/2011). *Alla Cina il primato di cibi contaminati davanti a India e Turchia*. <http://www.ilpuncocoldiretti.it/attualita/Pagine/AllaCinailprimatodeicibicontaminati.aspx> (data di consultazione 10/06/2014).

Jing, J. (2000). *Feeding China's Little Emperors: Food, Children, and Social Change*. Stanford: Stanford University Press.

Jung C. G. (2010). *La libido, simboli e trasformazioni*. Roma: Newton Compton.

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).

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

La Stampa Esteri (22/05/2013). *Cibi e terra contaminata. I Cinesi non si fidano più*. <http://www.lastampa.it/2013/05/22/esteri/cibi-e-terra-contaminata-i-cinesi-non-si-fidano-piu-aOmQKm9Z5HAJNRO6wi7kWJ/pagina.html> (data di consultazione 10/06/2014).

- Lau, E. W., Schooling, C. M., Tin, K. Y. & Leung G. M. (2012). *Income Inequality and Cause-Specific Mortality During Economic Development*. New York: Elsevier Inc.
- Lévi-Strauss, C. (1991). *Il totemismo oggi*. Milano: Feltrinelli.
- Lin Xiao Xuan 林晓轩, (2004). *健康语录 Catalogo delle citazioni sulla salute*. 内蒙古科学技术出版社.
- 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).
- Lu, W. F. (1991). *Vita e passione di un gastronomo cinese*. Milano: Guanda.
- Martucci, C. & G. Rotolo (1991). *La dietetica cinese: per la conquista di salute, benessere, longevità*. Milano: Mursia.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.
- Maspero, H. (1981). *Taoism and Chinese Religion*. University of Massachusetts Press.
- Mollard Brusini, Y. (2004). *La dietetica cinese secondo la tradizione*. Milano: Red.
- Montagnani, M. (2005). *La Medicina Energetica*. Milano: Casa Editrice Ambrosiana.
- Montanari, M. & F. Sabban (2006). *Storia e geografia dell'alimentazione_2*. Torino: UTET.
- Montanari, M. (2006). *Il mondo in cucina: storia, identità, scambi*. Milano: Laterza.
- Moroni, L. (2012). *Alimentazione che cura: manuale di dietetica cinese*. Anima.
- Muccioli, M. (2013). *Le basi della medicina cinese*. Bologna: Edizioni Pendragon.
- My personal trainer. *Sistema nervoso*. <http://m.my-personaltrainer.it/farmacologia/sistema-nervoso-44.html> (data di consultazione 21/05/2014).
- Non sprecare (24/01/2013). *Attenti al cibo che arriva dalla Cina: è inquinato e non esistono controlli*. <http://www.nonsprecare.it/attenti-al-cibo-che-arriva-dalla-cina-e-inquinato-e-non-esistono-controlli> (data di consultazione 10/06/2014).
- Pagine Gialli. *Il vero kebab si mangia a Shanghai – La cucina Uighur*. <http://www.paginegialli.com/2010/10/il-vero-autentico-kebab-si-mangia.html> (data di consultazione 15/04/2014).
- Patterson, S. a cura di (04/08/2011). “Obesity in China: Waistlines are Expanding Twice as Fast as GDP”. *US-China Today*. http://uschina.usc.edu/%28X%281%29A%28YJeadFLGzwEkAAAAOgyxOGY2N2EtN2I2ZS00NDVklTk1YzgtODRhOTZhODg4NTAyQTsyU4jZr42L1ls3ctF8zgzBJQQ1%29%29/w_usct/showarticle.aspx?articleID=16595&AspxAutoDetectCookieSupport=1 (data di consultazione 11/06/2014).

- 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).
- 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-marcisismo.html> (data di consultazione 28/04/2014).
- 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 di consultazione 15/04/2014).
- Perullo, N., a cura di (13/12/2006). “Per un’estetica del cibo”. *Università degli Studi di Palermo*.
<http://www.unipa.it/~estetica/download/Perullo.pdf> (data di consultazione 12/06/2014).
- Pippa, L., M. Muccioli & Bao Tian Fu (1994). *Le minestre medicate: l'arte di prolungare la vita nella medicina tradizionale cinese*. Roma: Edizione Mediterranee.
- Punch, A., (2010). *Educazione alimentare per uno stile di vita salutare*. Pisa: Centro per la diagnosi e la terapia dell’obesità. Azienda ospedaliera universitaria pisana, dipartimento ad attività integrata di endocrinologia e malattie metaboliche (U.O. Endocrinologia I).
- Rabbone, I., Santini, B. & Canova, A., (2011). *Mangiare bene per vivere sani. Diario glicemico e alimentare*. Milano: Roche.
- Rangoni, L. (2001). *Cucine cinese*. Torino: Sonda.
- 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).
- Remondino, M., a cura di (20/05/2011). “La piramide alimentare cinese”. *Guide notizie*.
<http://guide.notizie.it/la-piramide-alimentare-cinese/> (data di consultazione 07/04/2014).
- Ren ren wang 人人网. *中国烹饪基本方法, Principale modalità di cottura cinesi*.
<http://3g.renren.com/share.do?id=14373189908&suid=233778394> (data di consultazione 20/04/2014).
- Robert, J.A.G. (2009). *Storia della Cina*. Roma: Newton Compton editori s.r.l.
- Robinet, I. (1991). *Histoire du Taoïsme*. Paris: Éditions du Cerf.
- 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).
- Scholliers, P. a cura di (2001). *Food, Drink and Identity: Cooking, Eating and Drinking in Europe Since the Middle Ages*. Oxford: Berg Publishers.
- Scolari, P. (2005). *I segreti della cucina cinese*. Savigliano: Gribaudo.
- Serventi, S. & F. Sabban (2000). *La pasta: storia e cultura di un cibo universale*.

Roma : GLF editori Laterza.

Shanghai Kexue Puji Chubanshe (SKC) 上海科学普及出版社, (2006). *滋补养生汤粥1001例, 1001 ricette per minestre e zuppe terapeutiche nutritive e tonificanti*. 上海: 上海科学普及出版社.

Barbassa, E., Fizzano, M. R., Menicocci, A. (2012). “Agenti chimici pericolosi: Istruzioni ad uso dei lavoratori”. *Sicurezza sul lavoro*. http://www.sicurezzaalavoro.provincia.tn.it/binary/pat_sicurezzaalavoro/pubblicazioni/1/AgentiChimiciPericolosi_X_LAVORATORI_80p.1362733386.pdf (data di consultazione 13/06/2014).

Slow Food. *Cosa è Slow Food*. <http://www.slowfood.it/1/cosa-e-slow-food> (data di consultazione 10/06/2014).

Sotte, L. (2011). *Dietetica cinese*. Rozzano: CEA.

Spence, J. (2004). *Mao Zedong*. Roma: Fazi Editore.

Sterckx, R. (2005). *Of Tripod and Palate: Food, Politics, and Religion in Traditional China*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Sun Zu (2005). *L'arte della guerra. Il manuale dello stratega, la più ampia e attuale versione commentata del classico testo cinese*. Roma: Edizione Mediterranee.

Swinnen, J. F. M. (2007). “Global supply chains, standards and the poor”. Wallingford: CABI. 8: 91-105.

Teti, V. (1999). *Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea*. Roma: Meltemi Editore.

The Independent (01/01/2013). *China confronts problem of obesity*. <http://www.independent.co.uk/news/world/asia/China-confronts-problem-of-obesity-8434421.html> (data di consultazione 11/06/2014).

Treccani (2009). *Organicismo*. <http://www.treccani.it/enciclopedia/organicismo/> (data di consultazione 28/05/2014).

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 (data di consultazione 14/03/2014).

Treccani. *Uiguri*. <http://www.treccani.it/enciclopedia/uiguri/> (data di consultazione 15/04/2014).

Trevisani, C. (2007). *Fondamenti di nutrizione: aspetti chimici, energetici e simbolici degli alimenti*. Milano: Enea.

Tritto, L., V. Tonino & K. Wallnoefer (2009). *Il Tao e l'arte dei fornelli: ricette facili, rapide e gustose per applicare la dietetica tradizionale cinese alla cucina di tutti i giorni*. Bologna: Pendragon.

Vaccari, P. P., a cura di (18/11/2012). “Il secondo Cervello (sulla nutrizione)”. *Homolaicus*. <http://www.homolaicus.com/teoria/nutrizione.htm> (data di consultazione 28/04/2014).

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).

Wang Guo Fang 王国防, (2014). 民间饮食宜忌大全 Raccolta dei cibi permessi e vietati. 延边大学出版社.

Wang Xue Tai 王学泰, a cura di. (11/12/2006). “中华饮食文化精神, L'essenza della cultura alimentare in Cina”. 光明日报, *Quotidiano Guangming* http://www.gmw.cn/content/2006-12/11/content_515049.htm (data di consultazione 17/03/2014).

Watson, J. L. & Caldwell, M. L. (2005). *The cultural politics of food and eating: a reader*. Oxford: Blackwell publishing.

Wei Ming 魏明 (2001). 现代家庭实用全书. 食物相克与最佳搭配, *Enciclopedia domestica moderna. I migliori accoppiamenti vietati e permessi tra i cibi*. 延吉: 延边人民出版社.

Wikipedia. *Little Emperor Syndrome*. http://en.m.wikipedia.org/wiki/Little_Emperor_Syndrome (data di consultazione 11/06/2014).

Wikipedia. *Obesity in China*. http://en.m.wikipedia.org/wiki/Obesity_in_China (data di consultazione 11/06/2014).

Williams, T. (1995). *Chinese Medicine: Acupuncture, Herbal Remedies, Nutrition, Qigong and Meditation for Total Health*. Dorset: Element Books Limited Shaftesbury.

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

Xing Tao & Ji Jiang Hong (1) 邢涛 & 纪江红 (2004). 家庭养生百科全书: 下, 家庭养生百科全书: 中, *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng: terzo volume*. 北京: 北京出版社.

Xing Tao & Ji Jiang Hong (2) 邢涛 & 纪江红 (2004). 家庭养生百科全书: 上, 家庭养生百科全书: 中, *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng: primo volume*. 北京: 北京出版社.

Xing Tao & Ji Jiang Hong 邢涛 & 纪江红 (2004). 家庭养生百科全书: 中, *Enciclopedia sui rimedi casalinghi yangsheng*. 北京: 北京出版社.

Yang Hong Bin 杨宏斌, (2009). 食疗与养生, *Cucina terapeutica e Yangsheng*. 中国古籍出版社.

Yu Zhi Jian & Lin Zhuang Sen 余志健林状森 (2005). 养生读书: 蔬菜. *Libro sullo yangsheng: le verdure*. 海口: 海南出版社

Zhang Enqin 张恩勤, (1988). *Health Preservation and Rehabilitattion 中医养生康复学*. Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine 上海中医学院出版社.

Zhang Hu De 张湖德, (2014). 更年期保健秘诀 *Segreti per la salute durante la*

menopausa. 南穩博雅.

Zhang Qijun 张起钧, (1999). *烹调原理, Principi della cucina*. 北京: 中国商业出版社.

Zhonghua wenhua tiandi 中华文化天地. 美食篇, *Il buon e bel cibo*.
http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul_chculture/vod15html/vod15_01.htm (data di consultazione 22/04/2014).

Zhou Qing (2008). *La sicurezza alimentare in Cina*. Milano: Spirali.

Appendice

Le proprietà terapeutiche dei cibi

Seguendo la suddivisione proposta nel capitolo V sulle macrocategorie alimentari e i principi della dietetica cinese, verranno di seguito riportati alcuni esempi di cibi con le relative caratteristiche, proprietà terapeutiche e controindicazioni. Questo lavoro è il risultato di un'attenta raccolta di informazioni e materiale fotografico in loco e della consultazione di testi specialistici in lingua cinese, a seguito confrontati con opere affini italiane e inglesi.

Cereali¹



Figura 78
Riso brillato

Riso integrale e brillato (大米 dami):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza e Stomaco. Il riso brillato è frutto di molte lavorazioni di raffinamento che portano al danneggiamento degli elementi energetici e nutritivi originari. Per questo motivo sarebbe da preferire quello integrale, anche se di difficile digestione. In generale, il riso è considerato il cereale per eccellenza perché equilibrato e nutriente. Si può cucinare al vapore, saltato, in zuppa o sotto forma di pappetta, anche terapeutica.

Proprietà: nutre e tonifica il *qi*, rafforza la Milza-Stomaco e aiuta la circolazione sanguigna. Inoltre, abbassa la pressione, è astringente, rilassante, concilia il sonno, favorisce la crescita, fa bene alla vista, all'udito, calma la sete e la nausea. Previene l'arteriosclerosi, i tumori e combatte l'invecchiamento. Si adatta a tutti i tipi di persona perché di natura neutra e di facile digestione. È indicato in caso di malessere fisico, costipazione, dispepsia, nausea, diarrea e agitazione nervosa.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione ai diabetici e ai soggetti che soffrono acidità di stomaco.



Figura 79
Lacrime
di Giobbe

Lacrime di Giobbe (薏米 yimi):

Caratteristiche: natura fresca, sapore dolce delicato, tropismo Milza, Stomaco e Polmoni. È un cereale ricco di zuccheri, grassi, vitamina B1, carboidrati e proteine.

Proprietà: tonificano la Milza-Stomaco, i Polmoni e il sistema immunitario, sono disintossicanti, diuretici e antitumorali. Inoltre, stimolano il metabolismo, abbassano il tasso di glicemia nel sangue e la pressione sanguigna. Sono indicati in caso di lattazione scarsa, vomito, diarrea, dispepsia, cistite, uretrite, sudorazione eccessiva, debolezza fisica, reumatismi, strappi muscolari, dolori articolari, edemi, beriberi, leucorrea e malattie polmonari.

Controindicazioni: è un cereale di difficile digestione rispetto al riso raffinato e se ne sconsiglia l'assunzione in caso di costipazione, minzione eccessiva e debolezza fisica.

¹ Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 124-125; Wei Yuan Hui 编委会编 (1), 2010: 16-22; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 100-107; Mollard Brusini, 2004: 102-104; Martucci & Rotolo, 1991: 105-111; Henry, 2006: 156-159, 161-162; Bologna, 1999: 302-303; Berera, Crescini & Minelli, 2009: 26 e Cai, 1995: 137, 141, 144, 149.



Figura 80
Mais

Mais (玉米 yumi):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Stomaco e Intestino crasso. È ricco di oli essenziali, grassi, amidi, proteine, fibre, vitamine, calcio, fosforo e ferro.

Proprietà: tonifica e regolarizza le funzioni di Milza-Stomaco, giova al Polmone e calma il Cuore. Regola le funzioni digestive, stimola il metabolismo e l'appetito, abbassa la pressione sanguigna e il tasso glicemico nel sangue, è diuretico, emostatico, energetico, antitumorale, ritarda l'invecchiamento prevenendo le rughe e rafforzando la memoria. È indicato in caso di costipazione, vuoti di *qi* di Milza e Stomaco, malattie cardiache, arteriosclerosi, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, calcoli renali, cistiti, edemi nefritici, beriberi, debolezza sessuale e carenza di vitamina A.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di distensione addominale e incontinenza urinaria.



Figura 81
Riso
glutinoso

Riso glutinoso (糯米 nuomi):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Milza e Stomaco. Contiene un alto livello di glutine e, cuocendolo, si ottengono delle preparazioni collose, utili per la realizzazione di dolci o di pietanze terapeutiche. È ricco di vitamina B, proteine e amido. Si dovrebbe consumare soprattutto in inverno perché ha un'azione riscaldante e nutriente.

Proprietà: nutre e tonifica il *qi* e la Milza-Stomaco. È indicato in caso di diabete, anemia, nervosismo, debolezza di Milza e Stomaco, febbre, tosse, astenia, affaticamento eccessivo, diarrea, minzione e sudorazione eccessiva. Inoltre, se ne consiglia l'assunzione in caso di leucorrea e durante la gravidanza qualora si presenti una minaccia di aborto da freddo interno con lombalgia, agitazione del feto e perdite biancastre.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di diabete, eczemi cronici alla pelle, distensione addominale, tosse, catarro di colore giallo e febbre. Non è indicato per i bambini e gli anziani che possiedono un apparato digestivo debole. Non dovrebbero mangiarlo neanche i soggetti affetti da diabete e sindromi da secchezza. Infine, le donne che presentano vuoti di yin e fuoco durante la menopausa non ne devono abusarne.



Figura 82
Orzo

Orzo (大麦 damai):

caratteristiche: natura tiepida-fresca, sapore dolce-salato, tropismo Milza e Stomaco. Ha un alto valore nutritivo e contiene molto calcio, glucosio e vitamine B1 e B2.

Proprietà: tonifica il *qi* e il sistema neurovegetativo, fa bene al Fegato, stimola il cervello e l'apparato gastrointestinale favorendo la digestione e trattando i casi di diarrea, tensione addominale e pienezza gastrica. Inoltre, rinfresca, elimina il calore, seda la sete, è diuretico, equilibrante, calmante, favorisce la crescita e previene le patologie cardiache. È indicato per i bambini, gli anziani e le persone nervose di tipo yang, oltre che in caso di edemi, bruciori urinari, indigestione, dispepsia e ustioni.



Figura 83
Patate

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione alle donne durante l'allattamento.

Patata (土豆 tudou):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza e Stomaco. È ricca di amido, proteine, potassio, vitamine B1 e C. Può essere cucinata in moltissimi modi come bollita, al forno, saltata in padella, frita e al vapore.

Proprietà: tonifica il *qi* e la Milza-Stomaco, giova al tratto gastrointestinale e diminuisce la secrezione gastrica. È indicata in caso di malattie cardiache, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, infiammazioni alle articolazioni, eczemi cutanei, costipazione, ulcere gastro-duodenali, eruttazioni, dispepsia, astenia, orecchioni e ustioni.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione durante la gravidanza e in caso di diabete. Un consumo eccessivo di patate causa inoltre stipsi.



Figura 84
Patate dolci
viola

Patata dolce rossa o viola (红紫薯 hong/zi shu):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza. È ricca di amido, carotene e fibre. Ve ne sono di tre tipi e colori: viola, gialla e bianca. Si può cucinare in molte maniere: saltata, bollita, al vapore, arrosto, stufata o frita. In Cina, è anche possibile trovare per strada dei venditori che le arrostiscono al momento.

Proprietà: tonifica la Milza-Stomaco, fa bene al tratto gastrointestinale e stimola la digestione. Inoltre, aumenta la forza fisica, fa bene agli occhi e alla pelle, abbassa la pressione sanguigna e il livello del colesterolo nel sangue, previene l'invecchiamento e le patologie cardiovascolari, rafforza il sistema immunitario ed è emostatica. Si addice molto in caso di diete dimagranti perché ostacola la trasformazione degli zuccheri in grassi, dando un senso di sazietà e diminuendo l'apporto calorico complessivo. È indicata in caso di debolezza di Stomaco e dei nervi, diarrea, mal di mare, emorragie, eiaculazione precoce e per favorire il parto.

Controindicazioni: i diabetici non devono abusarne per evitare l'innalzamento del tasso glicemico. Inoltre, non andrebbero mangiate in eccesso perché a causa di un enzima ossidante in esse contenuto, una volta entrate nell'apparato gastrointestinale, portano alla produzione di una grande quantità di diossido di carbonio con conseguenti dolori addominali, singhiozzo e flatulenze. Infine, le patate dolci sono ricche di zuccheri e quindi portano a un incremento dell'acidità gastrica e dell'umidità nel tratto intestinale con conseguenti dolori addominali.

Verdure²



Figura 85
Lattuga

Lattuga (生菜 shengcai):

caratteristiche: natura fresca (cruda) e tiepida (cotta), sapore dolce, tropismo Stomaco e Intestino crasso. È ricca di proprietà nutritive tra cui vitamine A, C, carboidrati e oligoelementi. Si può mangiare cruda, bollita o saltata in padella. Appena acquistata deve essere riposta in frigorifero ma non si deve conservare troppo a lungo.

Proprietà: giova ai cinque organi, elimina gli accumuli di *qi*, di calore e le mucosità. È rinfrescante, diuretica e calmante del sistema nervoso, facilita la minzione e la secrezione del latte. È indicata in caso di insonnia, ipercolesterolemia, nevrosi, diarrea, ematurie, disurie, sangue nella minzione, tosse, catarro, alcolismo e lattazione scarsa.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione ai soggetti con minzione facile e che soffrono di problemi da freddo allo Stomaco. In eccesso, può provocare patologie agli occhi.



Figura 86
Spinaci

Spinacio (菠菜 bocai):

caratteristiche: natura fresca, sapore dolce, tropismo Intestino crasso e Intestino Tenue. È ricco di proteine, fibre, carotene, vitamine B1, B2 e C, calcio, ferro e fosforo. Si può cucinare bollito, al vapore oppure saltato in padella.

Proprietà: stimola la circolazione del *qi* e del sangue, nutre lo yin e il sangue, umidifica la secchezza e fa bene al tratto gastrointestinale. Inoltre, raffredda il calore, è emostatico e lassativo. È indicato per tutte le persone e soprattutto in caso di gravidanza, diabete, emorragie da calore, anemia, ipertensione, stipsi, problemi digestivi e alla vista, stitichezza, tosse secche, sete da diabete, alcolismo, scorbuto ed emorroidi. Inoltre, nei bambini, stimola la crescita fisica e previene le infezioni.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di costipazione, diarrea, calcoli alle vie urinarie, epatite, reumatismi, infiammazioni renali, inappetenza, vuoti di Milza e Stomaco.



Figura 87
Carote

Carota (胡萝卜 huluobo):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Milza e Polmone. È ricca di carotene, zucchero, acidi grassi e olio essenziale.

Proprietà: tonifica la Milza, stimola il *qi*, elimina i ristagni di cibo e favorisce la digestione, umidifica il Polmone e seda la tosse, riscalda e combatte l'umidità e il freddo interno. Inoltre, abbassa il tasso di glicemia nel sangue, purifica il calore, è diuretica, sedativa, antidiarroica e antisettica. È indicata soprattutto per i soggetti yin e in caso di ipertensione, bronchite e tosse cronica, indigestione, difficoltà nella minzione e diarrea cronica.

Controindicazioni: essendo di natura neutra non ha particolari controindicazioni e, con moderazione, si adatta a tutti soggetti.

² Cfr: Yu 余 & Lin 林, 2005; Wei yuan Hui 编委会编 (1),2010: 30-55;Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 10, 14, 32, 39, 41, 138; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 137-139, 153-156; Hempen, 1988: 85; Cai, 1995: 111, 115, 117, 121, 129, 142, 147; Bologna, 1999: 300-301; Henry, 2006: 128-134,141, 143-144, 149; Martucci & Rotolo, 1991: 117-130e Mollard Brusini, 2004: 109-117.



Figura 88
Pomodori

Pomodoro (番茄 fanqie o 西红柿 xihongshi):

caratteristiche: natura fredda, sapore acido-dolce, tropismo Fegato, Milza e Reni. È ricco di acqua, vitamine B1 e B2, calcio, ferro, carotene e fosforo. Si può mangiare crudo oppure cucinato saltato in padella, bollito, stufato, arrosto o sbattuto insieme ad altri ingredienti come l'uovo e la carne.

Proprietà: stimola lo yin di Milza e la muscolatura liscia, abbassa la pressione sanguigna e fa bene alla pelle. Inoltre, è antisettico, antipiretico, antitossico, antitumorale, rinfrescante, fermala sete, previene l'invecchiamento, stimola l'appetito e agevola la digestione. È indicato in caso di nefriti, arteriosclerosi, alitosi, blocchi intestinali, problemi digestivi, anoressia, ipertensione, deficit di liquidi a causa di caldo esterno e deficit di yin e calore che sale in alto.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di problemi del tratto gastrointestinale, soprattutto a Stomaco vuoto, in caso di vuoto a Milza-Stomaco da freddo e durante il ciclo mestruale.

Funghi³



Figura 89
Funghi

Funghi (蘑菇 mogu):

caratteristiche: natura fresca, sapore dolce, tropismo Polmoni e Stomaco. Sono ricchi di proteine, vitamine e amminoacidi. Sono disponibili e apprezzati in ogni parte della Cina per le proprietà nutritive e per il gusto.

Proprietà: fortificano il *qi* e lo Stomaco, diminuiscono la pressione sanguigna e il livello del colesterolo nel sangue. Inoltre, sono antitumorali, antisettici e antiinfiammatori. Migliorano le difese immunitarie, prevengono le intossicazioni, proteggono il Fegato dalle epatiti, ripristinano le funzioni cerebrali, stimolano l'appetito e la produzione di latte dalle ghiandole mammarie. Sono indicati per gli anziani e i pazienti che sono stati sottoposti a esportazione di tumori per prevenire le metastasi, oltre che in caso di sovrappeso, diabete e sindromi influenzali.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in alcune malattie perché ne aggraverebbero i sintomi.

Funghi Ganoderma Lucidum o Lingzhi (灵芝)⁴:

caratteristiche: natura tiepida (neutra per alcuni), sapore dolce, tropismo Cuore e Fegato. I funghi "*lingzhi*" sono da sempre noti in Cina come funghi dalle proprietà "magiche". Nell'antichità, erano infatti noti come il "tesoro degli immortali" (Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010:114). Tale termine è comunque generico e comprende più tipi di fungo. Adesso, per le loro proprietà benefiche e terapeutiche, soprattutto contro la lotta alle malattie moderne, primo fra tutti il



Figura 90
Funghi
Ganoderma
Lucidum

³ Cfr: Wei yuan Hui 编委会编 (1),2010: 112-117; Yu 余 & Lin 林, 2005: 138-141; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 51-57; Martucci & Rotolo, 1991: 130-133; Cai, 1995: 107-109 e Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 132-133.

⁴ Immagine tratta da: <http://www.6681.com/uploads/allimg/140523/12-140523145G20-L.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).

tumore, stanno avendo una grandissima diffusione anche in Occidente.

Proprietà: sono un potente tonico, armonizzano il sangue, fortificano il *qi*, gli organi, soprattutto il Fegato e il Cuore. Sciogliono il catarro, sono calmanti e sedativi. Sono indicati in caso di tosse, asma, bronchite cronica, capogiri, insonnia, astenia, dispepsia e leucocitopenia.

Controindicazioni: tutti soggetti, di qualunque età, possono consumarli, è sufficiente evitare gli eccessi.



Figura 91
Funghi bianchi tremella

Funghi bianchi tremella (银耳 yiner):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Polmoni e Stomaco. Sono molto diffusi in Cina e noti come “tonici idratanti” (滋补珍品 *zibu zhenpin*: tesori che nutrono) a tal punto da essere classificati tra le medicine della MTC (Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010:115). Sono ricchi di vitamine, amminoacidi e sali inorganici.

Proprietà: nutrono lo yin, idratano i Polmoni e l’Intestino, tonificano il *qi*, il sangue, i Reni e lo Stomaco, stimolando la produzione di liquidi e sangue. Inoltre, rafforzano il Cuore, il cervello e il sistema immunitario, sono disintossicanti per il Fegato, antitumorali e ritardano l’invecchiamento del corpo e della pelle. Sono indicati in caso di osteoporosi, anemia, problemi respiratori e polmonari, tosse secca senza catarro, asma, debolezza fisica, convalescenza, rughe nella vecchiaia, vuoto di yin di Polmoni e Stomaco, costipazione, ematomi e irregolarità nel flusso mestruale.

Controindicazioni: per la loro natura tendente al freddo se ne sconsiglia un’assunzione abbondante in caso di vuoto di Milza-Stomaco da freddo, tosse da vento e da freddo con sangue, catarro abbondante da umidità e vomito con sangue.

Funghi lentinus (香菇 xianggu):



Figura 92
Funghi lentinus (secchi)

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Stomaco e Fegato. Sono ricchi di proteine vegetali, zuccheri, vitamina D, calcio, amminoacidi e sono poveri di grassi. Oltre le proprietà nutritive, vantano grandi proprietà benefiche e terapeutiche. Sono noti come “i funghi cinesi” e fanno parte dei *lingzhi*. In Cina rappresentano i “tesori delle montagne per eccellenza” (Wei yuan Hui 编委会编(2), 2010: 51). Si possono cucinare saltati in padella, arrosto o bolliti.

Proprietà: nutrono il *qi*, compensano i vuoti, rafforzano la Milza e lo Stomaco, nutrono il Fegato e i Reni e giovano alla salute delle coronarie del Cuore. Inoltre, calmano i nervi e rafforzano la memoria e il sistema immunitario, stimolano la circolazione sanguigna, abbassano il livello del colesterolo nel sangue e la pressione. Fanno bene alle ossa, stimolano l’appetito e la crescita dei denti, prevengono l’indebolimento dei nervi e hanno un forte potere antitumorale. Sono indicati in caso di tumore, diabete, tubercolosi, anemia, ipertensione, arteriosclerosi, obesità, infiammazione virale al Fegato, nevrite, giramenti di testa da vuoti di *qi*, debolezza nella tarda età, mancanza di forza e di appetito, nonché durante la chemioterapia. Alleviano i sintomi in caso di costipazione e problemi digestivi.

Controindicazioni: tutti soggetti, di qualunque età, possono consumarli, è sufficiente evitare gli eccessi.

Alghe⁵



Figura 93
Alga marina

Alga Laminaria (海带 haidai):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato. È un'alga commestibile, ormai coltivata anche artificialmente. È ricca di carotene, iodio, vitamine B1 e B2, calcio, ferro e proteine. Si può assumere sotto forma di decotto 6-12 gr al giorno. Per le sue proprietà terapeutiche e benefiche è nota in Cina anche con il nome di “alga della lunga vita (长寿带 changshoudai)”.

Proprietà: riduce la pressione sanguigna, il colesterolo, inibisce lo sviluppo dei batteri della tubercolosi, è diuretica, ammorbidente e quindi dissolve gli accumuli di umidità e calore. È indicata in caso di tumori, gozzo, problemi alle coronarie, sclerosi vascolare, ipertensione, glaucoma acuto, scrofola, linfadenopatie, ipertrofia tiroidea, gonfiori, edemi, disurie nelle infezioni urinarie e bronchite cronica senile.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di ipertiroidismo, gravidanza, freddo allo Stomaco, infiammazioni gastrointestinale. Inoltre, sono vietati gli eccessi, soprattutto in caso di deficit di yang.



Figura 94
Alga
Sargassum

Alga Sargassum fusiforme o pallidum (海藻 haizao):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato. Si può assumere sotto forma di decotto o in polvere 4,5-15 gr al giorno.

Proprietà: è atossica, elimina il calore e ammorbidisce gli accumuli di muco. Inoltre previene l'arteriosclerosi, l'ipertensione e abbassa il tasso di colesterolo nel sangue. È indicata in caso di scrofola, gozzo e ingrossamento delle linfoghiandole.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di debolezza, freddo di Milza e Stomaco, deficit di yang. Un consumo prolungato provoca perdita di peso.



Figura 95
Alga viola

Alga viola Porphyria tenera (紫菜 zicai):

caratteristiche: natura neutra, sapore salato-dolce. È ricca di proteine, grasse, zuccheri, fibre, carotene, vitamine B1, B2, C, iodio, fosforo, ferro e calcio. Si può assumere sotto forma di decotto 4,5-15 gr al giorno o in pillole.

Proprietà: è nutriente, emolliente, ammorbidente e scioglie i ristagni di umidità e di sangue. Inoltre, possiede più o meno le stesse caratteristiche delle altre alghe ma, in aggiunta, regola anche la funzione tiroidea, rafforza la memoria, stimola la crescita dei denti e la salute delle ossa. Previene l'arteriosclerosi e, un consumo abituale, produce un aumento dell'appetito, stimola il metabolismo e ritarda l'invecchiamento. È indicata in caso di disfunzioni alla tiroide, anemia, edemi, ipertensione, bronchite cronica, ipercolesterolemia e

⁵ Cfr: Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 97-9; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 132-133; Cai, 1995: 104, 110; Bologna, 1999: 305; Henry, 2006: 173 e Martucci & Rotolo, 1991: 133-134.

beriberi.

Controindicazioni: sono vietati gli eccessi, soprattutto in caso di deficit di yang, freddo allo Stomaco, infiammazione del tratto gastro-intestinale e dolore addominale.

Frutta⁶



Figura 96
Mela

Mela (苹果 *pingguo*):

caratteristiche: natura fresca, sapore dolce, tropismo Stomaco e Polmoni. Un detto cinese afferma: “una mela al giorno, ci tiene lontani dai dottori⁷, oppure “se si mangia una mela ogni giorno non si dovrà andare all’ospedale⁸”, come il nostro “una mela al giorno leva il medico di turno”.

Proprietà: idrata i Polmoni, rafforza la Stomaco, produce liquidi e ferma la sete. Tratta i casi di diarrea e costipazione, è antitossica, umidificante, diuretica, calmante, stimola l’appetito e previene l’alitosi. Inoltre, combatte gli effetti dell’alcol e agevola la digestione. È indicata in caso di dispepsia, distensione addominale da annodamento del *qi*, intossicazione da alcool, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, tumori, anemia, nausea mattutine, enterite cronica, ipoglicemia e carenza di vitamina C.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l’assunzione in caso di vuoto di Milza-Stomaco da freddo e diabete.



Figura 97
Banana

Banana (香蕉 *xiangjiao*):

caratteristiche: natura fredda, sapore dolce, tropismo Stomaco, Polmoni e Intestino crasso. È ricca di amido, proteine, vitamine A, B, C, E e grassi.

Proprietà: idrata i Polmoni e l’Intestino, rinfresca, elimina il calore, disintossica, calma la sete e abbassa la pressione sanguigna. Tratta i casi di diarrea, favorisce la regolarità intestinale ed è antitumorale. È indicata in caso di tumori e chemioterapia, malattie e febbre da calore con bocca secca, tubercolosi, ematomi, emorroidi sanguinanti, ulcera gastrica, malattie alle coronarie, arteriosclerosi, costipazione e intossicazioni da alcool.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l’assunzione durante il ciclo mestruale e in caso di diabete, acidità di Stomaco, diarrea e dismenorrea.

⁶ Cfr: Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010: 56-83; Wei yuan Hui 编委会编 (2), 2010: 116-135; Xing 邢 & Ji 纪, 2004:140-143; Wei 魏, 2001: 235-236; Martucci & Rotolo, 1991: 154-156, 167-169, 172; Henry, 2006: 301-302; Bologna, 1999: 94-127; Cai, 1995: 124-126, 136, 143, 161; Trevisani, 2007: 136-139; Mollard Brusini, 2004: 117-124; Henry, 2006: 163 e Hempen, 1988: 86-87, 98-100.

⁷ “每天一只苹果, 无需医生进门” *meitian zhi pingguo, wu xu yisheng jinmen*.

⁸ “苹果每日啖, 不用去医院” *pingguo mei ri dan, bu yong qu yiyuan*.



Figura 98
Arancio

Arancio (橙子 chengzi):

caratteristiche: natura fresca, sapore dolce-acido, tropismo Fegato e Stomaco.

Proprietà: idrata i Polmoni, stimola l'appetito, ammorbidisce sciogliendo gli accumuli di *qi* e di catarro, tonifica, seda la tosse, ferma la sete e allevia i sintomi da intossicazioni da alcool. Inoltre, elimina le mucosità, il senso di stanchezza, favorisce la bellezza, è antitumorale, abbassa il tasso di colesterolo nel sangue, previene l'arteriosclerosi e gli infarti. È indicata per i soggetti affetti da infiammazione e tosse cronica delle vie respiratorie, inappetenza, dispepsia, vomito, febbre da calore, bocca e lingua secca, intossicazione da alcool, pesci e crostacei.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di tosse da freddo e vento, raffreddore, anemia, vuoto di Milza-Stomaco, ulcera gastrica, tendenza alla ritenzione di liquidi come nel caso degli obesi *yin* e calcoli alle vie urinarie. In eccesso, lede il Fegato.



Figura 99
Limone

Limone (柠檬 ningmeng):

caratteristiche: natura neutra, sapore acido, tropismo Fegato e Stomaco.

Proprietà: produce liquidi organici, calma la sete, stimola l'appetito e la digestione, rinfresca e combatte il calore. Inoltre, è antisettico, emostatico, previene i calcoli renali e le malattie alle coronarie. È indicato in caso di gravidanza, soprattutto nelle fasi iniziali con movimento del feto, e in caso di emorragie, deficit di sangue, sintomi da calura estiva, sete, inappetenza, dispepsia, tosse con catarro, indigestione, diabete, faringite, laringite, carenza di vitamina C.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di diabete, ulcera gastrica e duodenale, acidità di Stomaco, vomito con acidità, umidità interna e mal di denti.



Figura 100
Bacche

Bacche di goji (枸杞 gouqi):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Fegato e Reni. Sono ricche di proteine, zuccheri, carotene e vitamine. Ormai, sono molto note anche nel nostro continente per le loro proprietà mediche e antitumorali. In Cina si trovano intere ed essiccate. Si possono bollire e poi aggiungere alla pietanze, oppure consumare sotto forma di tè, talvolta unite anche ad altre erbe come nel "tè agli otto tesori".

Proprietà: nutrono le cellule del corpo, proteggono la vista, il Fegato, i Reni e il sistema cardiaco, abbassano il livello di colesterolo nel sangue, stimolano il sistema nervoso e l'attività celebrale. Inoltre, sono un ottimo rimedio contro l'invecchiamento e la comparsa dei capelli bianchi, prevengono alcune malattie croniche e tipiche dell'età senile. Se accoppiate con carne di maiale, pollo o anatra e cucinate con l'aggiunta di sale o zucchero sono anche molto efficaci in casi di anemia, debolezza fisica e neurastenia. Come bevanda, 15 gr al giorno da bere come tè, sono utili per i pazienti affetti da diabete e ipertensione e se vi si aggiunge il gelsomino, cura i giramenti di testa, la lacrimazione da vento e la cecità notturna. Infine, possono essere utilizzate anche per produrre delle soluzioni medicinali alcoliche,



Figura 101
Bacca di
biancospino

aggiungendo semplicemente 50 gr di bacche all'alcool. Tali bevande possono essere bevute in condizioni di salute precaria, per idratare il *qi*, espellere il freddo, rafforzare lo yang, l'energia fisica e le gambe.

Controindicazioni: essendo un tonico dello yin di Fegato e Rene sono sconsigliate in caso di deficit yang con diarrea.

- *Bacca di biancospino (山楂 shanzha)*:

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-acido; tropismo Milza, Stomaco e Fegato.

Proprietà: tonifica la Milza-Stomaco e il Fegato, stimola l'appetito, rafforza il sistema immunitario, previene l'invecchiamento e agevola la digestione. Inoltre, dilata i vasi sanguigni e muove il sangue, stimola la diuresi, regolarizza il tasso glicemico e di colesterolo nel sangue. È indicata in caso di indigestione da carne, contrazioni dell'utero, dispepsia, distensione e gonfiore addominale, inappetenza, diarrea, dismenorrea e amenorrea, secrezione eccessiva di muco, sangue nelle feci, lombaggine, ernia, dolori al collo post-partum e patologie alle coronarie.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di gravidanza anticipata e vuoto di Milza-Stomaco.

Datteri rossi o giuggiole (红枣 hongzao):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Milza-Stomaco.

Proprietà: nutrono e tonificano il *qi* e il sangue, calmano i nervi, proteggono le funzionalità del Fegato e abbassano il tasso di colesterolo nel sangue. Inoltre, prevengono la formazione di calcoli e l'osteoporosi, rafforzano il sistema immunitario e sono antitumorali. Sono indicati in caso di debolezza da vuoto di Milza e Stomaco, inappetenza, stipsi, deficit di sangue e *qi*, palpitazioni, sogni eccessivi, allergie, asma e problemi respiratori.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di distensione addominale e sete scarsa. È sempre consigliato un uso moderato.

Noci (核桃 hetao):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Reni e Polmoni. Sono ricche di grassi, vitamine B1 e B2, oli, acidi grassi, sali minerali e proteine. Sono conosciute in Cina fin dall'antichità come alimento per nutrire il cervello. La ragione, in apparenza banale, è quella che noce e cervello possiedono la stessa forma. Un antico principio medico cinese consiglia di: "nutrire con ciò che manca"⁹. Anche se nell'antichità non si sapeva ancora quale forma avesse il cervello, la noce è sempre stata considerata un ottimo rimedio per preservare la sua salute.

Proprietà: nutre il sangue e il *qi*, tonifica lo yang, i Reni e il *jing*, riscalda i Polmoni, scioglie i catarrhi e calma la tosse. Sono indicate in caso di attacchi da umidità esterna e interna, vuoto di Reni e Polmoni, tosse, asma soprattutto se notturna con dispnea e tosse secca, debolezza renale, stitichezza e minzione eccessiva. Ma anche qualora si soffra di impotenza, freddolosità, astenia, dolori lombari, debolezza

⁹ “缺什么补什么” *que shenme bu shenme*.

agli arti inferiori, stipsi, eczemi e dermatiti, convalescenza post-partum o a seguito di problemi come tumori, stipsi e calcoli alle vie urinarie.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di calore da vuoto di yin, catarro da fuoco e tosse da calore ai Polmoni.



Figura 104
Arachidi

Arachidi (花生 huasheng):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Polmoni e Milza. Sono ricchi di vitamine A, B, E, K, amminoacidi e calcio. Un detto cinese afferma: “mangiare gli arachidi tutti i giorni tiene lontane le malattie¹⁰”.

Proprietà: tonificano la Milza e lo Stomaco, idratano i Polmoni e sciolgono i catarrhi, nutrono il sangue e sono emostatici, rafforzano la memoria e prevengono l'invecchiamento. Sono indicati per i bambini, gli anziani, i giovani e in caso di anemia, bronchiti croniche con catarro, singhiozzo, rigurgiti, lattazione scarsa, inappetenza, tosse e catarro, convalescenza, beriberi, leucorrea, insonnia, bronchite cronica, epistassi, ipogalattia ed emorragie.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di raffreddore, tosse, calore interno da vuoto di yin, fuoco interno, acne e colecisti.



Figura 105
Semi di girasole

Semi di girasole (葵花子 kuihuazi):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Cuore.

Proprietà: compensano i vuoti, idratano i Polmoni, sono antisettiche, regolarizzano il metabolismo, preservano la stabilità del sangue e il tasso di colesterolo.

Controindicazioni: non hanno particolari controindicazioni, salvo che, come sempre, non se ne deve abusare.

¹⁰ “天天吃花生，少把疾病生” *tiantian chi huasheng, shao ba jibing sheng.*

Legumi e derivati¹¹



Figura 106
Soia gialla

Soia gialla (黄豆 huangdou):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Stomaco, Milza e Intestino crasso. È ricca di proteine, grassi, ferro, calcio, carotene, vitamine B1 e B2. Inoltre ha un alto valore nutritivo poiché è ricca di proteine e calcio. Vanta una grande importanza in Cina perché garantisce il corretto apporto proteico e per questo è sempre stata considerata dalla gente comune come “la carne vegetale”. Un detto cinese afferma: “neanche un germoglio di oro o di ferro vale quanto la soia¹²”. Numerose ricerche hanno dimostrato che la soia possiede almeno cinque sostanze anticancerogene. Gli esperti americani ritengono che, per prevenire il cancro, ciò che conta di più non è un metodo avanzato di cura, ma il cambiamento radicale delle abitudini alimentari. Hanno quindi lanciato un appello agli americani affinché consumino ogni giorno soia. Tale visione è stata confermata per esempio da Yang Yuexin, vice segretario generale dell'Istituto Cinese per la Nutrizione e dalle ricerche compiute in Cina da Campbell, riportate nella sua opera *The China Study*. La soia è dunque ricca elementi nutritivi e costituisce un alimento vegetale proteico ideale, perché di ottima qualità. Può essere cucinata in molti modi e dalla sua lavorazione si ottiene una vasta gamma di derivati come latte e formaggio di vari tipi.

Proprietà: tonifica la Milza, agevola la digestione e stimola la circolazione del sangue. È disintossicante, febbrifuga, ansiolitica e diuretica. Inoltre, rafforza il sistema immunitario, la memoria, le ossa, le cellule del cervello, abbassa l'indice glicemico del sangue e stimola il metabolismo. Previene il cancro alla pelle, al seno e alla prostata, i disturbi tipici della menopausa, l'osteoporosi, le patologie nervose, i problemi cardiaci, l'arteriosclerosi e l'ipertensione. È indicata in ogni condizione fisica e patologica, soprattutto per favorire la crescita nei bambini e nei ragazzi. Ma anche in menopausa e nel caso di obesità, diabete, malattie cardiache, tumori, edemi da sovrappeso, ulcere agli arti inferiori, anemia, raffreddore, diarrea e costipazione. Si presta anche per applicazioni esterne in caso di foruncoli, verruche ed eruzioni cutanee.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di malattie gravi al Fegato e ai Reni, ulcere, problemi digestivi, gotta, distensione e dolore addominale.

¹¹ Cfr: Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 107-115; Wei Yuan Hui 编委会 (1), 2010: 24-29; Mollard Brusini, 2004: 22, 104-106; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 126-127; Henry, 2006: 152-169; Cai, 1995: 132, 151, 176, 178, 303 e Martucci & Rotolo, 1991: 62, 111-115, 163.

¹² “金豆银豆不如黄豆” *jindou yindou buru huangdou*.



Figura 107
Soia verde

Soia verde (绿豆 lvdou):

caratteristiche: natura fredda, sapore dolce, tropismo Cuore e Stomaco. È ricca di proteine, calcio, ferro, fosforo, carotene e acido fosforico. In Cina, durante la stagione estiva, sono molto apprezzati i ghiaccioli e le zuppe ai fagioli di soia verde, che rigenerano dal caldo e soddisfano il gusto senza nuocere alla salute.

Proprietà: nutre il *qi* e il sangue, è rinfrescante, disintossicante, diuretica e umidifica la secchezza. È indicata in caso di calura estiva, disturbi del sonno, sogni eccessivi, infiammazione del cavo orale, ipertensione, edemi, occhi rossi, intossicazioni alimentari e malattie della pelle. Ma anche qualora si soffra di sintomi da intossicazioni da piombo, dispepsia, edemi, diarree, intossicazioni alimentari, infiammazioni, eruzioni cutanee, disurie da calore estivo, diabete magro, malnutrizione infantile con gonfiore addominale e diarrea.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di sindromi di vuoto da freddo, come diarrea e problemi gastrointestinali da vuoto di Milza-Stomaco. Inoltre, in eccesso, causa ristagno di *qi*, mucosità, tosse, catarro giallastro e pesantezza fisica.

Soia nera (黑豆 heidou):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Cuore, Milza e Reni.

Proprietà: tonifica i Reni, nutre lo yin, il sangue, fa ben agli occhi, idrata i Polmoni ed è diuretica. Inoltre, rafforza il sistema immunitario, ritarda l'invecchiamento, previene i disturbi della menopausa e i casi di costipazione, concorre al mantenimento della salute gastrointestinale. È diuretica, diaforetica, stimola la digestione, combatte il freddo e scioglie il muco. È indicata in caso di nausea, problemi alla vista, sudorazione notturna, irrequietezza del feto, reumatismi e dolori alle ginocchia, edemi, beriberi e crampi nel post-partum.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di problemi digestivi.

Fave (蚕豆 candou):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza e Stomaco. Sono ricche di proteine, carboidrati, grassi, amminoacidi, vitamine B e B2.

Proprietà: tonificano il *qi* e la Milza, sono disintossicanti, emostatiche, diuretiche, favoriscono la digestione e il riassorbimento degli edemi. Inoltre, rafforzano la memoria, stimolano il metabolismo, favoriscono la crescita dei denti, abbassano il livello di colesterolo nel sangue, migliorano la forza immunitaria, ritardano la menopausa, sono antitumorali, prevengono malattie cardiache e l'arteriosclerosi. Sono indicate in caso di dispepsia, indigestione, edemi da deficit del *qi* di Milza, ipertensione, epistassi, emottisi e leucorrea.

Controindicazioni: è vietato l'utilizzo a coloro che soffrono di favismo e se ne sconsigliata l'assunzione ai bambini e in caso di deficit del *qi* di Milza perché può causare gonfiore addominale da ristagno di *qi*.



Figura 108
Soia nera



Figura 109 Fave



Figura 110
Tofu

Tofu (豆腐 doufu) :

caratteristiche: natura fresca, sapore dolce, tropismo Milza-Stomaco e Intestino Crasso. È uno dei cibi privilegiati dai cinesi. Ne esistono di molte varietà. L'inventore del tofu fu Liu An¹³, seguace di Laozi e sostenitore dei suoi principi, in particolare di un'alimentazione basata sul vegetale. Fu proprio per sopperire a questa dieta vegetariana che ideò il tofu. Il tofu fu poi esportato in Giappone e, nel 1907, a Parigi da cui si diffuse in tutto l'Occidente. Esso viene consumato abitualmente dalla maggior parte dei Cinesi poiché estremamente sano e povero di grassi. Grazie alle sue caratteristiche e al suo gusto piuttosto neutro e insapore, è alla base di molte preparazioni, poiché riesce a impregnarsi completamente del sapore degli ingredienti con cui è cucinato. Inoltre, si presta a molte lavorazioni così da dare origine a una vasta varietà di cibi, circa un centinaio, e pietanze. In queste ultime, grazie ad abili accoppiamenti, si riesce persino a riprodurre il sapore della carne e del pesce con prodotti esclusivamente vegetali. Non a caso, il tofu è l'alimento cardine della dieta vegetariana. I cinesi sono dei veri maestri nell'arte degli accoppiamenti, grazie a un'esperienza millenaria.

Proprietà: nutre e tonifica il *qi* e il sangue, compensa i vuoti e protegge il Fegato. Inoltre, stimola il metabolismo, aumenta le difese immunitarie, disintossica, elimina il calore e le stasi di sangue. È indicato durante la menopausa e in caso di obesità, ipercolesterolemia, intossicazione da alcool, diabete, lattazione scarsa, patologie cardiovascolari e tumori. È molto utile nell'alimentazione dei bambini, in quanto, essendo ricco di calcio, favorisce la crescita di ossa e denti, mentre nell'età adulta può limitare il rischio di osteoporosi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di vuoto di Milza-Stomaco da freddo, gotta, patologie renali, anemia e diarrea. È sempre buona norma non abusarne.

Latte di soia (豆浆 doujiang)¹⁴:



Figura 111
Latte di soia

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza, Stomaco e Intestino crasso. Esso viene preferito in Cina rispetto al latte vaccino perché, oltre a essere di origine vegetale, è anche più digeribile. Sebbene oggi sia sconsigliato da alcuni esperti occidentali del settore della nutrizione, a causa delle lavorazioni con additivi chimici che la soia subisce nella produzione dei suoi derivati, resta comunque un alimento molto apprezzato in Cina, nutriente e sano, ricco di proteine (seppure la metà rispetto al latte di mucca) e a basso contenuto di grassi. Un detto cinese afferma: "se si beve tutti i giorni latte di soia si vivrà a lungo e in salute"¹⁵.

¹³ Liu An (179 – 122 a.C.) fu re dello Huainan sotto la dinastia degli Han Anteriori e ordinò la stesura dello *Huainanzi* (淮南子), opera fondamentale della cultura cinese.

¹⁴ Immagine tratta da: http://4.bp.blogspot.com/-1D310lMrbeA/UZjua59SerI/AAAAAAAAABQ/7iJB_Mpwws0/s1600/DSC_4430+a.jpg (data di consultazione 19/06/2014).

¹⁵ “天天喝豆浆，长寿又健康” *tiantian he doujiang, changshou you jiankang*.

Proprietà: compensa i vuoti, idrata l'Intestino, purifica il fuoco di Polmoni e scioglie il catarro. Inoltre, previene l'arteriosclerosi e i tumori, ritarda l'invecchiamento, l'anemia da mancanza di ferro e l'asma. È facile da digerire e indicato per anziani e bambini. Può anche agevolare la crescita dei denti, limitare il rischio di carie e, nell'età avanzata, di patologie senili. Tuttavia, prima di consumarlo, è necessario scaldarlo per evitare intossicazioni. È indicato in caso di ipertensione, patologie alle coronarie, arteriosclerosi, diabete, menopausa, osteoporosi, infiammazione croniche delle vie respiratorie nell'età senile e tosse.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di diarrea, minzione eccessiva, spermatorrea e vuoto di Milza-Stomaco da freddo.

Uova¹⁶



Figura 112
Uova di gallina

Uova di gallina (鸡蛋 jidan):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Cuore, Milza, Stomaco e Polmoni. È ricco di *jing*, proteine, grassi, calcio, fosforo, vitamine A, B, C, E e colesterolo.

Proprietà: aiuta la circolazione del *qi*, nutre il sangue, tonifica lo yin, fa bene al cervello e calma il Cuore. È indicato in caso di palpitazione, agitazione nervosa, anemia, malnutrizione, feto perturbato, debolezza fisica, malattie da calore con agitazione interna, carenza di sangue e nei bambini e nei ragazzi perché ne favorisce la crescita. Inoltre, è consigliato se il soggetto presenta tosse secca, raucedine, congiuntivite virale, mal di gola, ustioni e diarrea.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di ipercolesterolemia, calcoli, infiammazioni del Fegato e della Cistifellea, arteriosclerosi, patologie alle coronarie, ictus celebrale, diarrea, febbre alta e debolezza da vuoto di Milza-Stomaco. Sono da evitare gli abusi in caso di infiammazioni e patologie renali.



Figura 113
Uova dei cento anni

Uova "dei cento anni" (松花蛋 songhuadan):

caratteristiche: natura fresca, sapore amaro, tropismo Stomaco. Sono uova di anatra sottoposte a un processo di lavorazione che gli conferisce il tipico colore nero e la consistenza gelatinosa all'interno. Non molto amato dagli Occidentali per il gusto particolare, è invece piuttosto apprezzato in Cina e considerato un cibo pregiato.

Proprietà: fa bene ai Polmoni, al Fegato e agli occhi, stimola l'appetito, abbassa la pressione sanguigna, rinfresca ed elimina il calore. È particolarmente indicato per gli anziani e in caso di mal di denti, diarrea, alitosi, bocca secca, sete, tosse da calore ai Polmoni, asma, dissenteria e intossicazioni da alcool.

Controindicazioni: è di difficile digestione ed è sconsigliato in caso di carenza di calcio, osteoporosi e malattie al Fegato.

¹⁶ Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 128-129, 153; Wei yuan Hui 编委会编 (2), 2010: 70-73; Trevisani, 2007: 148-149; Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010: 92-94; Henry, 2006: 187-188; Cai, 1995: 173; Trevisani, 2007: 148-149 e Mollard Brusini, 2004: 132.

Carne¹⁷



Figura 114
Carne di
maiale

Carne di maiale (猪肉 zhurou):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce-salato, tropismo Milza, Stomaco e Reni. Anche se tutte le sue parti vengono trasformate in cibo, i Cinesi ritengono che la testa sia tossica (Mollard Brusini, 2004: 139).

Proprietà: nutriente, tonica e ricostituente. Nutre lo yin e idrata la secchezza, compensa i vuoti e le carenze di ferro. È indicata nelle costituzioni con carenza di yin, in caso di anemia, palpitazioni, distensione addominale, malattie da calore, feci secche, stipsi, tosse secca e senza catarro, pelle secca, magrezza e diabete. Inoltre, se ne consiglia il consumo durante la crescita dei bambini, nel post-partum o in caso di lattazione scarsa.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di calore e umidità, fasi iniziali del raffreddore, tumori, obesità, ipercolesterolemia e malattie cardiache.

Carne di mucca (牛肉 niurou)¹⁸:



Figura 115
Carne di
mucca

caratteristiche: natura neutra, sapore amaro-dolce, tropismo Milza e Stomaco. È ricca di proteine di alta qualità, vitamine, sali e colesterolo.

Proprietà: nutre e tonifica il sangue, idrata e nutre la Milza-Stomaco, rafforza le ossa, i muscoli e il sistema immunitario. È particolarmente tonica e indicata in caso di diarrea con astenia, vuoto di *qi* e sangue, viso giallastro e annebbiamento della vista, palpitazioni, vertigini, edemi, anemia, magrezza e debolezza fisica. Inoltre, dovrebbero consumarla soprattutto coloro che svolgono lavori manuale o chi fa molto sport.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di malattie virali negli stadi iniziali con febbre, malattie della pelle, del Fegato, dei Reni, fuoco interno, allergie e ipercolesterolemia. La dietetica cinese consiglia comunque a tutti di farne un consumo moderato e, soprattutto, alle persone con costituzione yang.

Carne di capra (羊肉 yangrou)¹⁹:



Figura 116
Carne di
capra

caratteristiche: natura calda, sapore dolce, tropismo Milza e Reni. È ricca di proteine, grassi, minerali e vitamine. In Cina, viene molto più apprezzata rispetto all'Italia, soprattutto in inverno e nelle aree fredde per il suo forte potere nutritivo, energetico e riscaldante.

Proprietà: tonifica i Reni, lo yang, il sangue e combatte il freddo. È nutriente, tonificante e riscaldante, stimola la circolazione dei liquidi organici nel corpo e rafforza le funzioni digestive, agevolando la

¹⁷ Cfr: Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010: 84-92; 45, 60; Wei yuan Hui 编委会编 (2), 2010: 58-69; Mollard Brusini, 2004: 136-139; Cai, 1995: 168-173, 179; Bologna, 1999: 304-305; Martucci & Rotolo, 1991: 91-98 e Henry, 2006.

¹⁸ Immagine tratta da: http://sante.lefigaro.fr/sites/default/files/media/field_visuel/menu025_0.jpg (data di consultazione 19/06/2014).

¹⁹ Immagine tratta da: <http://www.mondodelgusto.it/gallery/14349.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).

digestione. È indicata in caso di problemi polmonari cronici come l'asma, calcoli ai Polmoni ed edemi polmonari. Ma anche qualora si soffra di problemi allo Stomaco da freddo, anemia, vuoto di sangue e *qi*, deficit di yang di Reni, lattazione scarsa, dolori alle ginocchia e alla schiena, osteoporosi, vomito, diarrea e dolori addominali da Freddo.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di febbre, raffreddore, infiammazione e problemi al Fegato, dissenteria, mal di denti, alitosi, infiammazione intestinale cronica, malattie infettive e ipertensione. Considerata la sua natura e il suo forte potere riscaldante, andrebbe comunque evitata nelle stagioni calde, come in primavera e in estate.



Figura 117
Carne di pollo

Carne di pollo (鸡肉 jirou):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Milza e Stomaco. È ricca di proteine, grassi, calcio, vitamine A, B, C, E e fosforo.

Proprietà: nutre e tonifica il *qi*, riscalda, stimola la crescita, è antiastenica e combatte i dolori da umidità. Inoltre, è facile da digerire e si adatta a tutte le persone. È indicata in caso di malnutrizione, inappetenza, freddolosità, debolezza fisica, irregolarità nel ciclo mestruale ed emorragie dell'utero. Ma anche se si soffre di problemi come deficit di sangue e *qi*, lattazione scarsa, anemia, diarrea, edema, minzione frequente, emorragie, perdite vaginali, convalescenza e debolezza post-partum.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di raffreddore, mal di testa, astenia, febbre, gotta, ipertensione, calcoli alla Cistifellea, arteriosclerosi, patologie alle coronarie, ipercolesterolemia e colite.

Pesce²⁰



Figura 118
Granchio

Granchio (螃蟹 pangxie):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato, tropismo Stomaco e Fegato.

Proprietà: nutre lo yin, tonifica lo Stomaco e il Fegato, scioglie gli accumuli di sangue, rinfresca in caso di calore e lubrifica le articolazioni. Inoltre, previene l'arteriosclerosi, l'invecchiamento del corpo, l'anemia, mantiene la pressione sanguigna, abbassa il tasso di colesterolo nel sangue, elimina il senso di stanchezza e i sintomi da intossicazione da alcool. È indicato in caso di osteoporosi, reumatismi, slogature, fratture, tigna, irritazioni cutanee, calore interno, calcoli biliari e tubercolosi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione durante la gravidanza o in caso di problemi di Stomaco, diarrea, ipertensione, arteriosclerosi, diarrea, allergie e patologie cardiovascolari.

²⁰ Cfr: Wei Yuan Hui 编委会 (1), 2010: 96-111; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 74-96; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 133; Henry, 2006: 174-177, 180-185; Martucci & Rotolo, 1991: 98-105; Cai, 1995: 171-174; Trevisani, 2007: 144-147 e Mollard Brusini, 2004: 134-135.



Figura 119
Carpa

Carpa (鲤鱼 liyu):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Milza e Reni.

Proprietà: tonifica il *qi* e la Milza, è diuretica, disintossicante, protegge gli occhi, stimola il metabolismo, la diuresi, l'appetito, la circolazione dei liquidi e la lattazione. È indicata in caso di cirrosi epatica (al Fegato), debolezza da vuoto di Milza-Stomaco, edemi da malnutrizione, tosse, asma, neonati con edemi post-partum, lattazione scarsa, beriberi, ittero, tosse, ipertensione e movimento eccessivo del feto in gravidanza.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di tumori maligni, infiammazione dei linfonodi, problemi polmonari, asma bronchiale, raffreddore e affezioni cutanee.



Figura 120
Seppia

Seppia (墨鱼 moyu):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce-salato, tropismo Fegato, Stomaco e Reni. È ricca di zuccheri, proteine, vitamine, calcio e minerali.

Proprietà: nutre e tonifica il Fegato, lo Stomaco i Reni, lo yin, il *qi* e il sangue, rafforza lo Stomaco e diminuisce il livello di grasso nel sangue. Inoltre, stimola i nervi, rafforza la costituzione e fa bene alla vista. È indicata in caso di ipertensione, ipercolesterolemia e arteriosclerosi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di gotta, acido urico alto, allergie ed eczemi.



Figura 121
Vongole

Vongole (蛤蜊 geli):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato, tropismo Stomaco. Sono ricche di proteine, grassi, zuccheri, calcio, vitamine A, B1 e B2, carbonato di calcio e magnesio.

Proprietà: nutrono lo yin, riducono il catarro, producono liquidi organici e fanno bene agli occhi. Sono indicate in caso di sete da calore, febbre, infiammazione delle vie respiratorie, occhi arrossati, annebbiamento della vista, tosse e ipercolesterolemia. Ma anche qualora si soffra di anemia, edemi, insonnia, colesterolo, diabete, iperfagia, irrequietezza, arteriosclerosi e patologie alle coronarie.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione durante il ciclo mestruale o in casi di dolori addominali, diarrea, gotta, debolezza da vuoto di yang e vuoto di Milza-Stomaco.



Figura 122
Gamberi

Gambero (虾 xia):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Fegato e Reni.

Proprietà: nutre i Reni e ne tonifica lo yang. Scioglie il catarro e ferma la tosse. È indicato in caso di impotenza, diminuzione della libido, mucosità, osteoporosi, scarsa lattazione (soprattutto i gamberetti secchi), nevrosi e patologie cardiovascolari.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in casi di allergie, asma, ipercolesterolemia, arteriosclerosi, fuoco da vuoto di yin e problemi alla pelle.

Latte e latticini²¹



Figura 123
Latte vaccino

Latte vaccino (牛奶 niunai):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Polmone, Stomaco e Cuore. È un alimento molto ricco, contiene calcio, vitamine, lattosio, minerali, oligoelementi e proteine, ma ha anche molte controindicazioni. Proprio il suo elevato contenuto proteico e di calcio ha fatto sì che, per molti anni, si pensasse che esso fosse un alimento con alto valore nutritivo, dunque essenziale per la crescita e la salute fisica (soprattutto delle ossa) umana, in particolare dei bambini. Negli ultimi anni invece, molti esperti nel campo della nutrizione si sono opposti al suo frequente utilizzo nella dieta quotidiana. Il latte vaccino nasce infatti in natura come nutrimento per i vitellini, che nascono con una stazza già ben superiore (circa di 40 kg) a quella umana e crescono rapidamente fino ad arrivare a 600 kg. Dunque, non si adattano affatto all'uomo. Al contrario, affatica il suo organismo, concorrendo alla formazione di gravi patologie future. Nell'infanzia, appesantisce le funzioni di Milza, Stomaco e Pancreas e, nell'età adulta, è un alimento fin troppo nutritivo per un corpo già formato. A ciò si aggiunge il fatto che il latte dei nostri giorni non è più quello puro e sano di una volta ma è spesso inquinato e risente degli stress cui sono stati sottoposti gli animali da cui deriva. Questa incompatibilità con la struttura genetica umana è dunque la causa dell'alto tasso di persone intolleranti al lattosio in Occidente. Resta di fatto che il latte è uno dei prodotti più utilizzati al mondo. Ormai anche in Cina, con la diffusione delle catene internazionali, è molto diffuso. Molte persone comunque continuano a ignorare gli effetti nocivi che esso produce sull'organismo.

Proprietà: nutre e tonifica lo yin di Polmoni e Stomaco, lubrifica l'Intestino, è calmante, umidificante e produce liquidi. È considerato un ottimo farmaco in caso di mancanza di liquidi e sete, dunque quando si manifesta uno squilibrio particolare. Inoltre, rafforza il sistema immunitario, ritarda l'invecchiamento, stimola il sonno e idrata la pelle. È indicato in caso di debolezza fisica, deficit di sangue e *qi*, malnutrizione, convalescenza, costipazione senile, diabete, difficoltà a deglutire, sete da costipazione, sindromi da secchezza, ipertensione, patologie alle coronarie e ipercolesterolemia.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di anemia, vuoto di Milza-Stomaco da freddo, distensione addominale e diarrea. Ma anche qualora si soffra di infiammazioni del cavo orale, nefriti croniche, colecisti, infiammazioni urinarie, colite da ulcera, accumulo di umidità, catarro abbondante e acidità di Stomaco. Il latte, infatti, stimola la secrezione di acidi gastrici, aggravando quest'ultimo disturbo e affaticando la Milza-Stomaco. È inoltre vietato il consumo agli intolleranti al lattosio. In caso di intolleranza si riscontreranno

²¹ Cfr: Mollard Brusini, 2004: 133; Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010: 95; Henry, 2006: 178; Trevisani, 2007: 147-148; Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 128-129; Martucci & Rotolo, 1991: 93-94; Wei 魏, 2001: 234-235; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 206; Montanari & Sabban, 2006: 568 e Campbell, 2011.



Figura 124
Latte di capra

gonfiori e dolori addominali, coliche, diarrea, altre infiammazioni intestinali, muco abbondante, eczemi e problemi cutanei.

Latte di capra e di pecora (羊奶 yangnai)²²:

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Polmoni, Cuore, Milza e Reni.

Proprietà: idrata i Polmoni e il Cuore, tonifica la Milza e i Reni, lubrifica e umidifica in caso di secchezza ed è più digeribile del latte vaccino. È indicato in caso di malnutrizione e diabete.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione a chi soffre di accumulo di umidità e catarro abbondante.

Yogurt (酸奶 suannai):

caratteristiche: natura neutra, sapore acido-dolce, tropismo Cuore, Polmoni e Stomaco.

Proprietà: idrata l'Intestino e aiuta la regolarità intestinale, fa bene al Fegato. Esso è meno allergico del latte vaccino e più facile da digerire grazie al processo di fermentazione prodotto dai fermenti lattici che trasformano in acido lattico il lattosio. Inoltre produce liquidi, arresta la sete, stimola la fame, previene l'invecchiamento, rafforza il sistema immunitario, abbassa il livello di colesterolo nel sangue e favorisce la bellezza della pelle. È indicato in caso di infezioni intestinali e diarrea, debolezza fisica, deficit di *qi* e sangue, costipazione, secchezza della pelle, osteoporosi, debolezza digestiva nei bambini, ipercolesterolemia, arteriosclerosi, fegato grasso e tumori, soprattutto al tratto digestivo. Inoltre è consigliato anche ai soggetti che svolgono lavori mentali, fumano e bevono alcol.

Controindicazioni: ne è vietato il consumo agli intolleranti. Se ne sconsiglia l'assunzione a chi soffre di accumulo di umidità e catari, diabete, diarrea, acidità di Stomaco. Ma anche a seguito di un intervento chirurgico allo Stomaco o all'Intestino, dispepsia e colecisti, perché per la sua natura molto fredda blocca il funzionamento del Riscaldatore medio.

Formaggio (奶酪 nailao)²³:

caratteristiche: natura fresca o fredda (nel caso di quello fresco) o tendente al tiepido (se conservato), sapore acido (capra), amaro-piccante (pecora), dolce-amaro (mucca). Alimento ricco di proteine, sale, calcio, vitamine e grassi. Però è meno fresco del latte, perché più lavorato e quindi meno ricco di essenza.

Proprietà: fa molto bene alla salute dei denti, rallenta il transito intestinale, rinfresca e umidifica. Quello di capra è molto tonificante e quello di pecora è indicato per tutte le persone. Inoltre, il formaggio è consigliata in caso di secchezza, ma in quantità moderata;

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione a chi soffre di accumulo di umidità e catarro abbondante. Inoltre, essendo di natura tendente al freddo (yin), andrebbe consumato preferibilmente d'estate.



Figura 125
Yogurt



Figura 126
Formaggio

²² Immagine tratta da: <http://a2.att.hudong.com/21/73/01300001161027130632738664410.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).

²³ Immagine tratta da: <http://static.quna.com/meishi/caipuimg/201/28201.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).

Condimenti, erbe e spezie²⁴



Figura 127
Cipolla

Cipolla (洋葱 yangcong):

caratteristiche: natura tiepida, sapore piccante, tropismo Polmoni, Intestino crasso e Stomaco. È ricca di acido ferulico, quercetina e mercaptano.

Proprietà: stimola lo yang, è diuretica, diaforetica, depurativa, espettorante e antisettica, in particolare contro lo streptococco. Inoltre, favorisce la funzione gastrointestinale, riscalda, elimina il vento e il freddo interno tramite la sudorazione. Abbassa la pressione sanguigna, è antitumorale e previene il diabete, l'arteriosclerosi e l'invecchiamento delle cellule. È indicata soprattutto per le persone con costituzione yin e in caso di dolori da vento-freddo, cefalea, dissenteria, difficoltà a urinare e defecare, dolori addominali e diarrea da freddo. Inoltre si può utilizzare in caso di ulcere esterne e vaginiti.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione ai soggetti affetti da infiammazioni allo Stomaco o ai Polmoni o che soffrono di annebbiamenti della vista da deficit di yin. In eccesso, disperde ed esaurisce il *qi*.



Figura 128
Erba cipollina

Erba cipollina (韭菜 jiucai):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-piccante, tropismo Fegato, Stomaco e Reni. È ricca di vitamine B1, B2, C, A e acidi.

Proprietà: stimola la circolazione del *qi* e del sangue, è antitumorale, diaforetica ed elimina il freddo stimolando lo yang. È indicata in caso di costipazione cronica, reumatismi, difficoltà nella minzione, raffreddore con brividi e mal di testa, tosse, dolori reumatici con freddo e rigidità muscolare, vomito e minzione con sangue, lattazione scarsa, tumori al tratto digestivo e allo Stomaco.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di eruzioni cutanee, deficit di yin da fuoco, debolezza del tratto gastrointestinale e malattie agli occhi.



Figura 129
Aglio

Aglio (大蒜 dasuan):

caratteristiche: natura calda-tiepida, sapore piccante, tropismo Milza, Polmone e Vescica. Fin dai testi antichi viene descritto come un farmaco per il suo sapore forte e la sua natura calda.

Proprietà: stimola la circolazione del *qi*, riscalda e intiepidisce la Milza-Stomaco, elimina il freddo e l'umidità, uccide i parassiti. È indicato in caso di artrite e reumatismi, dolori al petto, intossicazioni, difficoltà a deglutire, problemi di Stomaco, gonfiore e distensione addominale, tosse, dolori addominali da freddo, vento e umidità, vomito con sangue, sangue nel naso e nelle urine, prolasso rettale ed ematomi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di malattie agli occhi e del tratto gastrointestinale, ulcere e sindromi da

²⁴ Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 135, 153, 161; Wei 魏, 2001: 196, 199, 202, 210-213, 222-223, 232, 235-236; SKC 上海科学普及出版社, 2006: 206; Cai, 1995: 123, 145-146, 174-178; Mollard Brusini, 2004: 124-132; Montanari & Sabban, 2006: 564; Martucci & Rotolo, 1991: 46-47, 57-59, 134-142, 156-165 e Henry, 2006: 71-93, 160-161; 189-200.



Figura 130
Coriandolo

menopausa.

Coriandolo (prezzemolo cinese) (香菜 xiangcai o 芫荽 yansui):

caratteristiche: natura tiepida, sapore piccante, tropismo Polmoni e Milza. In Cina è largamente utilizzato nella carne, nelle zuppe e nel pesce. In quest'ultimo caso, migliora molto l'aspetto estetico del pesce e lo rende aromatico, aumentandone anche la natura tiepida.

Proprietà: favorisce la circolazione del *qi*, la traspirazione, la digestione e l'eruzione degli esantemi del morbilli. Inoltre, stimola la respirazione e aiuta a espellere l'umidità accumulata nel corpo. È indicato in caso di indigestione, morbilli prima dell'esantema, reumatismi (per uso esterno), alitosi, feci maleodoranti e odore genitale forte da calore interno.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di sete eccessiva, labbra secche e stipsi.



Figura 131
Cannella

Cannella (肉桂 rougui):

caratteristiche: natura tiepida (bastoncino), calda (scorza), sapore piccante e piccante dolce (scorza), tropismo Vescica, Cuore e Polmoni (bastoncino), Reni, Milza e Vescica (scorza). Fin dall'antichità era uno dei farmaci naturali più importanti.

Proprietà: tonifica la Milza, promuove la circolazione del sangue e del *qi*, favorisce la traspirazione, riscalda la parte superiore del corpo, gli organi interni e combatte il freddo. Inoltre, rilassa muscoli e articolazioni, stimola la mucosa gastrointestinale, agevola la digestione e diminuisce le convulsioni. È indicata per tutti i sintomi da freddo come artrite negli anziani che peggiora con il freddo, perdite vaginali biancastre e mestruazioni irregolari con dolori post-mestruali, disturbi da freddo all'apparato digerente e freddolosità diffusa. Ma anche qualora siano presenti sintomi come inappetenza, vomito acquoso, dolore addominale post parto, amenorrea da freddo, dolori lombari da freddo, dolori articolari da vento e umidità, ulcere croniche e battito cardiaco basso. Nello specifico, il bastoncino di cannella è anche indicato in caso di mal di schiena, dolori al petto e alle spalle e in menopausa. La scorza invece è particolarmente consigliata per i soggetti che soffrono di dolori addominali, diarrea, calore nella parte superiore del corpo e freddo alle estremità inferiori.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di sintomi da vuoto di yin e da calore in eccesso come flusso mestruale abbondante, sangue nelle urine, epistassi, difficoltà nella minzione, tosse da calore ai Polmoni, feci dure, febbre, raucedine, emorroidi, raffreddore, ulcere e costipazione.



Figura 132
Zenzero

Zenzero (生姜 shengjiang):

caratteristiche: natura calda (zenzero essiccato) o tiepida (zenzero fresco), sapore piccante, tropismo Stomaco, Milza (essiccato e fresca) e Polmoni (essiccato). Esso è largamente utilizzato e apprezzato in Cina sia in cucina che in medicina. In linea di massima, in cucina si preferisce quello fresco ma, a fini terapeutici, quello essiccato è ancora più efficace. In passato era noto in Cina come "il pepe dell'antichità (姜还是老的椒 *jiang shi lao de jiao*). Due detti cinesi

affermano: “se quando si va a letto si mangiano le rape e quando ci si alza si mangia lo zenzero, non ci sarà bisogno di andare dal medico²⁵”, ovvero lo zenzero (e le rape) fa bene alla salute, e “se in inverno si mangiano le rape e in estate lo zenzero, non si dovrà scomodare il medico per le medicine²⁶”. Lo zenzero infatti, nonostante sia riscaldante, con moderazione può essere utile anche in estate grazie alla sua qualità “*Jie biao* (解表)”, ovvero di essere diaforetico. Ve ne è di diversi tipi: fresco, essiccato, tostato al giallo, arrostito, buccia e succo. Ognuna ha caratteristiche e funzioni proprie nonostante provengano dalla medesima pianta. Sarebbe necessario un elaborato intero per parlare delle sue proprietà terapeutiche. In generale, lo zenzero è presente nelle ricette che hanno lo scopo di riscaldare il freddo interno.

Proprietà: riscalda, combatte il vomito, favorisce la traspirazione e la digestione stimolando la secrezione dei succhi gastrici. Inoltre, stimola l'appetito e la circolazione del sangue, è emostatico, diuretico e previene l'invecchiamento e i calcoli biliari. In cucina, aiuta a eliminare l'odore forte di carne, pesce e molluschi e ad aromatizzare le pietanze. È indicato in caso di dolori addominali da freddo, vomito, diarrea, calcoli biliari, emorragie, edemi, reumatismi, freddo alle estremità (soprattutto lo zenzero essiccato). Ma anche se sono presenti sintomi come raffreddore da freddo e vento con mal di testa e dolori diffusi, indigestione, intossicazioni alimentari da pesce, carne e verdure con vomito e diarrea, tosse e asma (soprattutto lo zenzero fresco). Infine lo zenzero è reputato essere anche un rimedio afrodisiaco, in grado di trattare l'Alzheimer, i tumori, il mal di testa, i problemi cardiaci e gli ictus.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di calore dello Stomaco e del Polmone(calore interno da vuoto di yin), patologie agli occhi, ulcere, emorroidi, infiammazione del Fegato, sudorazione eccessiva, diabete, sindromi da secchezza e in gravidanza.



Figure 133
Ginseng

Ginseng (人參 *renshen*):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-amaro, tropismo Milza e Polmoni. In Cina se ne fa un largo utilizzo sia per aromatizzare pietanze comuni che a fini terapeutici. È uno dei farmaci più noti della MTC. Intorno alle sue proprietà si sono diffuse molte storie e leggende che lo descrivono come un farmaco miracoloso per la sua potenza curativa. Esso è ricco di vitamine, sali minerali, steroidi e saponine.

Proprietà: tonifica i Polmoni, l'apparato digerente, lo yang e il sangue, produce liquidi organici, stimola il sistema nervoso aumentando il tasso di efficienza nel lavoro e alleviando il senso di stanchezza. Inoltre, stimola la produzione del sangue, rafforza il Cuore, le

²⁵ “上床萝卜下床姜，不劳医生开处方” *shangchuang luobo xiachuang jiang, bu lao yisheng kaichufang*.

²⁶ “冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方” *dong chi luobo xia chi jiang, bu lao yisheng kaiyaofang*.

ghiandole sessuali, agevola la digestione, accelera il metabolismo, è antidiuretico e abbassa il tasso glicemico del sangue. È indicato in caso di dispepsia, dispnea, asma, collassi, convalescenza da malattie febbrili, deficit di liquidi e di *qi*. Accostato allo zenzero essiccato, aiuta a combattere le nausee mattutine e i dolori addominali.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di lingua rossa, tosse, perdite di sangue a causa di un'eccessiva attività sessuale, ipertensione, edema, insufficienza renale con difficoltà nella minzione, insonnia e raffreddore. E anche se si contrae la febbre perché il ginseng aumenta il calore peggiorandone i sintomi.

Pepe cinese (花椒 huajiao):

caratteristiche: natura tiepida, sapore piccante, tropismo Milza, Reni e Polmoni.

Proprietà: riscaldante, elimina il freddo, combatte i germi e i batteri. Inoltre, in cucina, elimina l'odore forte della carne e del pesce. È indicato in caso di dolori addominali da freddo, problemi di Stomaco, vomito acquoso, diarrea, inappetenza, infiammazioni articolari da vento e umidità, deficit di yang di Reni, minzione scarsa, intossicazioni alimentari da pesce e nel periodo dell'allattamento.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione ai soggetti che soffrono di mal di gola, sindromi da calore, fuoco interno da vuoto di yin, problemi agli occhi e anche in menopausa e gravidanza.

Peperoncino (辣椒 lajiao):

caratteristiche: natura calda, sapore piccante, tropismo Cuore e Milza. Il peperoncino si distingue in vari tipi sia per il colore che per l'intensità del suo sapore.

Proprietà: riscaldante, stimola l'appetito e la circolazione sanguigna, la traspirazione, la minzione e combatte la sclerosi dei vasi sanguigni. Inoltre, previene le malattie cardiache, l'arteriosclerosi e l'ipertensione. È indicato in caso di dolori addominali da freddo, problemi di Stomaco, vomito acquoso, diarrea, inappetenza, anemia, intossicazioni alimentari, infiammazioni articolari da vento e umidità.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di problemi agli occhi, mal di denti, scorbuto, gastrite, ulcere gastriche, ipertensione, calcoli polmonari, nefrite e tosse. In eccesso, provoca dolori addominali e stipsi.

Olio di soia (豆油 douyou):

caratteristiche: natura calda, sapore dolce-piccante, tropismo Stomaco e Intestino.

Proprietà: tonifica il *qi*, lubrifica l'Intestino, favorisce la digestione, nutre lo yang e rimuove il freddo e i ristagni di sangue. È indicato in caso di ulcera gastrica e duodenale, blocchi intestinali, costipazione e ustioni (per uso esterno).

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di itterizia. L'utilizzo prolungato di olio di soia crudo può essere nocivo e causare intossicazioni. Dunque, prima va sempre scaldato così da eliminare il benzolo e renderlo sicuro e salutare. In eccesso, provoca tosse e sete.

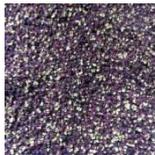


Figura 134
Pepe cinese



Figura 135
Peperoncino



Figura 136
Olio di soia



Figura 137
Aceto

Aceto (醋 cu):

caratteristiche: natura tiepida, sapore acido-amaro, tropismo Fegato e Stomaco. L'aceto cinese ha un colore scuro perché proviene dalla fermentazione dei cereali, quello più diffuso è l'aceto di riso. Comunque, ve ne sono di vario tipo a seconda del cereale e del metodo di conservazione utilizzato. In Cina, è molto utilizzato sia durante la cottura che per il condimento a freddo. I pezzettini di cibo vengono spesso intinti nell'aceto durante il pasto per insaporirli. In medicina vi si ricorre perché ritenuto in grado di inibire gli effetti collaterali delle erbe o esaltarne le proprietà terapeutiche.

Proprietà: tonifica lo yang e il *qi*, muove il *qi* e il sangue sciogliendo i coaguli, ferma le emorragie e disintossica. Inoltre calma il Fegato, elimina il vento e disperde i patogeni all'esterno grazie alle sue proprietà diaforetiche. Favorisce la digestione e stimola l'appetito, allevia il senso di stanchezza, abbassa la pressione sanguigna e il tasso di colesterolo nel sangue, previene l'arteriosclerosi, è antibatterico e antisettico, favorisce l'assorbimento di ferro, calcio e fosforo. È indicato in caso di deficit di *qi*, mal di testa, ipertensione, svenimenti e convulsioni nei bambini e dopo il parto, dolori da ascariasi biliare e intestinale. Ma anche se si presentano eruzioni cutanee e reazioni allergiche a pesci e crostacei, itterizia, vomito con sangue, sanguinamenti dal naso e rettali, prurito genitale, intossicazioni alimentari, dispepsia, mal di mare, mal di macchina e intossicazioni da alcol. Infine, per la sua capacità di dissolvere i grassi e accelerare il metabolismo si presta molto all'alimentazione degli obesi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di umidità di Milza-Stomaco, crampi muscolari, ulcera gastrica, acidità di Stomaco, tosse, pressione bassa e fratture. In eccesso, danneggia i denti, i tendini, le ossa, il colorito della pelle e causa magrezza. Per concludere, secondo il sapere collettivo conservarlo in recipienti di rame può provocare intossicazioni.



Figura 138
Salsa di soia

Salsa di soia (酱油 jiangyou):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato, tropismo Stomaco, Milza e Reni. Deriva dalla fermentazione dei semi di soia nera o gialla. Può essere chiara, densa o aromatizzata, che conferisce un sapore più salato ai piatti. Viene aggiunta durante la cottura oppure ci si possono intingere i cibi durante il pasto. Per esempio, i ravioli al vapore sono spesso inzuppati nell'aceto o nella salsa di soia per dargli più sapore. Non dovrebbe comunque essere mangiata cruda perché può contenere degli agenti nocivi a causa dell'inquinamento subito durante i processi di lavorazione, stoccaggio, trasporto e vendita. Questo può causare patologie intestinali ed esporre maggiormente il soggetto al rischio di contrarre dei tumori futuri. Per questi motivi sarebbe opportuno scaldarla, prima di usarla per condire i cibi a freddo, e non abusarne.

Proprietà: disintossicante, lassativa, rinfrescante, diminuisce il calore nel corpo, il livello di colesterolo nel sangue, controlla i radicali liberi e previene il rischio di problemi alle coronarie. Cucinando con la salsa di soia si uccidono tutti i germi e i batteri presenti nei cibi.



Figura 139
Vino di riso

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di croste cutanee. In eccesso, provoca tosse, sete e itterizia.

Vino di riso o vino giallo (黄酒 huangjiu):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-amaro, tropismo Cuore, Fegato, Polmoni e Stomaco. Viene utilizzato sia in cucina per insaporire i cibi durante la cottura (come per esempio il vino bianco in Italia) che per la realizzazione delle bevande terapeutiche. Esso ha una storia di circa 5000 anni poiché fu uno dei primi alcool dell'antichità. Veniva utilizzato come condimento o come bevanda, normale o medicinale (Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 135).

Proprietà: favorisce la circolazione sanguigna, espelle il freddo e accelera l'effetto terapeutico delle erbe medicinali. È indicato in caso di spasmi muscolari, reumatismi, dolori al petto e all'addome da freddo, sintomi da freddo come diarrea con urine abbondanti e chiare. Ma anche per prurito diffuso nelle donne, dolori articolari e reumatici, intorpidimento, nevralgia, anemia e ferite superficiali.

Controindicazioni: sono vietati gli eccessi perché, in quanto a base di alcool, può essere nocivo per l'organismo e per il Fegato.

Glutammato di sodio (味精 weijing):

caratteristiche: natura neutra e sapore acido. È una sostanza chimica estratta dai vegetali, ovvero dalle alghe marine, dalla barbabietola e dal grano o granoturco.

Proprietà: compensa i vuoti, stimola l'appetito e la memoria, riduce il senso di stanchezza, protegge il Fegato e la salute del cervello. Inoltre, esalta notevolmente il sapore dei cibi. È indicato in caso di nevrosi, indebolimento delle funzioni nervose, cerebrali e del Fegato, memoria scarsa e a seguito di emorragie cerebrali. Il glutammato è uno dei neurotrasmettitori principali del SNC. La dietetica occidentale ne sconsiglia l'utilizzo in qualsiasi forma per evitare di interferire con l'equilibrio del sistema nervoso.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di ipertensione e agli anziani, donne in gravidanza e bambini. Pur avendo le stesse sembianze del sale è molto più nocivo perché artificiale. In eccesso, provoca giramenti di testa e annebbiamenti della vista, occhi che escono dalle orbite, insensibilità superficiale della pelle, palpitazioni e diminuzione del *qi*, vertigini e mancanza di forza. In Cina purtroppo però se fa un uso smodato in cucina, con gravi danni per la salute.

Sale (盐 yan):

caratteristiche: natura fredda, sapore salato, tropismo Stomaco, Reni, Intestino tenue e Intestino crasso. È considerato da sempre una delle spezie fondamentali perché, nelle giuste quantità, è essenziale per il corpo, tratta i casi di infezioni e permette di insaporire i cibi. Un detto cinese afferma: "ovunque si vada la nostra mamma è sempre la migliore, tra più di cento sapori il sale è sempre il migliore²⁷".

Proprietà: tonifica i Reni, raffredda e combatte il calore, preserva la



Figura 140
Glutammato di sodio



Figura 141
Sale

²⁷ “走遍天下娘好，吃尽百味盐好” *zou bian nianghao, chi jinbai wei yan hao.*

salute dei nervi e delle ossa, stimola il metabolismo della pelle, tonifica lo yin di Rene, raffredda il sangue e aiuta la discesa del *qi*. Inoltre, è antibatterico, antisettico e dà sapore ai cibi. È indicato in caso di stipsi, mal di gola, mal di denti, cataratta, dolori addominali, mal di gola (per fare i gargarismi), per smettere di fumare (metterne una puntina sulla lingua prima di fumare), intossicazioni alimentari, gonfiore, singhiozzo ed eccessi alimentari (metterne una punta sulla lingua e deglutirlo pian piano). Per uso esterno è utile in caso di sanguinamento delle gengive, foruncoli, prurito da eruzione cutanea, avvelenamento e dermatiti.

Controindicazioni: in eccesso, ha funzione opposta e lede il Rene, di conseguenza ne risentono il sangue, le ossa, i muscoli, il colorito e la concentrazione. Può anche causare infiammazioni, catarro, ipertensione e peggiorare sintomi in caso di edema e nefriti. Può essere sostituito con la salsa di soia, ma anche questa in quantità limitate, o con le spezie.



Figura 142
Miele

Miele (蜂蜜 *fengmi*):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Polmoni, Milza e Intestino crasso. Si può utilizzare in ogni stagione, ma è particolarmente adatto all'inverno. È un prodotto tonico e salutare naturale, dal gusto intenso e dolce, altamente nutritivo ed energetico, per questo in Cina viene soprannominato “il latte degli anziani (老人的牛奶 *laorende niunai*) o il “dono del cielo (天赐的礼物 *tianci de liwu*)”. Si deve prestare molta attenzione alla sua conservazione perché il miele contiene una grande quantità di glucosio che è molto igroscopico e, se si conserva male, aumenterà gradualmente la quantità di acqua contenuta nel miele. Quando l'acqua supererà il 20%, comparirà della schiuma, i saccaromiceti si riprodurranno e si decomporranno le componenti nutritive del miele, causandone il deterioramento. Se si vuole mangiare il miele andato a male, si deve prima sterilizzarlo e disinfettarlo. La sua conservazione non deve comunque avvenire in contenitori metallici perché lo rovinerebbe e potrebbe provocare sintomi da intossicazione.

Proprietà: tonifica Milza e Stomaco, compensa i vuoti, idrata la secchezza, disintossica, lubrifica, allevia i dolori e previene la formazione dei calcoli renali. È indicato in caso di ulcere gastriche e duodenali, malattie cardiache e arteriosclerosi, insonnia e nevralgia, ustioni (per uso esterno), mal di testa, anemia, emorroidi e problemi alle orecchie (per uso esterno). Infine è utile per i soggetti con tosse secca e senza catarro da secchezza di Polmoni, costipazione da secchezza di Intestino, costipazione da convalescenza, dissenteria, debolezza digestiva, raffreddamento, infiammazioni del Fegato e dei Reni, anemia, astenia, afte, stitichezza cronica negli anziani e in gravidanza.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di diabete, obesità, ipercolesterolemia, feci molli, vomito e sfoghi cutanei da umidità e subito dopo il parto. Va usato con limitazione perché genera anch'esso umidità, calore interno e, nel lungo termine, diabete.



Figura 143
Zucchero di
canna
integrale

Zucchero nero di canna integrale (红糖 hongtang):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce intenso, tropismo Fegato, Stomaco e Milza. È curioso notare che, la dietetica cinese non utilizza mai lo zucchero di barbabietola ma quello di canna. Da esso si può produrre anche lo zucchero di canna raffinato, lo zucchero candito e lo “zucchero ghiacciato o cristallizzato (冰糖 bingtang)” dal colore trasparente e forma quadrata.

Proprietà: tonifica il *qi*, fluidifica il sangue, per questo fa bene soprattutto alle donne (soprattutto in inverno e durante il ciclo mestruale). È indicato dopo il parto e in caso di dissenteria. Lo zucchero di canna raffinato lubrifica i Polmoni e produce liquidi. È indicato in caso di mal di Stomaco, sete, tosse secca, alito cattivo da aglio e cipolla.

Controindicazioni: in eccesso, causa umidità interna, diabete, ipertensione e obesità.

Zucchero bianco (白糖 baitang):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce, tropismo Polmoni e Milza.

Proprietà: idrata i Polmoni e stimola la produzione dei liquidi organici, nutre e tonifica il *qi* e il *jing*, aumenta l’assorbimento del calcio. Inoltre è energetico, protegge il Cuore, il sistema nervoso e il Fegato dalle intossicazioni. È indicato in caso di tosse da vuoto di Polmoni, bocca secca e sete, mal di Stomaco, intossicazioni da alcool, indice glicemico basso e nel parto.

Controindicazioni: lo zucchero bianco è un sapore dolce tossico, ovvero marcato, e inoltre è frutto di processi di raffinazione, quindi può essere molto nocivo, salvo in condizioni energetiche particolari. Deve essere infatti considerato come una vera medicina sia per gli effetti marcati che produce nel corpo che per le controindicazione che possiede. Il sapore dolce eccessivo dello zucchero genera infatti calore e umidità nel corpo che la Milza ha difficoltà a metabolizzare. Se ne sconsiglia l’assunzione soprattutto in caso di diabete, obesità, patologie renali, ipercolesterolemia, catarro da umidità e mal di denti.



Figura 144
Zucchero
bianco

Bevande²⁸



Figura 145
Alcool

Alcol (酒 jiu):

caratteristiche: natura tiepida o calda, sapore dolce-piccante, tropismo Cuore, Fegato, Polmoni e Stomaco. Il carattere cinese *jiu* (酒) indica tutti i tipi di alcol che si distinguono in base al cereale o al frutto da cui proviene: riso, sorgo, miglio, orzo ecc. Alcuni sono distillati di alcol o grappa come quella di sorgo e la grappa bianca *baijiu* (白酒 *baijiu*), altri non lo sono come la grappa Shaoxing e il vino d'uva.

Il *baijiu* ha un colore bianco e trasparente e un sapore forte, viene ricavato dal riso e può essere bevuto allo stato puro o utilizzato per le bevande fruttate, aggiungendo della frutta alla soluzione alcolica pura, oppure per le bevande medicali, aggiungendo all'alcol erbe e radici. È la bevanda privilegiata in occasioni importanti, riunioni di affari o cene tra amici. Vi sono poi i superalcolici, ancora più nocivi perché provocano forti sintomi da calore nuocendo agli organi. A queste si aggiungono infine le note bevande terapeutiche di cui abbiamo parlato sopra, che sfruttano la capacità dell'alcol di far circolare le erbe nel corpo. Proprio perché l'alcol è prodotto a partire dai cereali e dai frutti, che gli trasferiscono le loro proprietà, se ne consiglia l'assunzione per finalità terapeutiche, seppur in quantità limitate e salvo che in casi e periodi particolari.

Proprietà: tonifica il Cuore, lo Stomaco e l'Intestino, riscalda ed elimina il freddo per questo è indicato soprattutto in inverno e in condizioni energetiche particolari. Inoltre, favorisce la circolazione del sangue e dei liquidi corporei, la digestione (solo se bevuto prima), migliora gli effetti delle medicine e l'umore, è analgesico. È indicato in caso di sintomi da deficit di yang, da freddo, dolori al torace, reumatismi articolari, nevralgia, ferite e contusioni (per uso esterno).

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di sintomi da calore, umidità interna, problemi al Fegato e gastrointestinali, vuoto di yin e anemia. In eccesso provoca malattie da umidità-calore, dipendenza, nuoce al Fegato e alla Milza, rende iperattivo lo yang del corpo. Alcuni detti cinesi affermano: "l'alcol fa male al corpo come l'acqua fa male alle strade [se troppa le danneggia e le rompe]²⁹" o "alcol e fumo fanno male a tutti"³⁰ e ancora "se si beve troppo alcol, ci si perde"³¹.



Figura 146
Vino

Vino (di uva) (葡萄酒 putaojiu):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-amaro e piccante, tropismo Cuore, Fegato, Polmoni e Stomaco. È prodotto a partire dall'uva e assume un colore bianco o rosso. La civiltà cinese non vanta una lunga tradizione nel settore della produzione del vino poiché è stato

²⁸ Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 123, 134-135; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 144 e Hempen, 1988: 90; Cai, 1995: 48-42, 104, 175; Sotte, 2011: 626-627, 635; Martucci & Rotolo, 1991: 47, 58, 77-79, 164, 174-175, Montagnani, 2005: 538-539 e Henry, 2006: 198.

²⁹ “酒坏身子，水坏路” *jiu huai shenzi, shui huai lu*.

³⁰ “烟酒不分家，害了你我他” *yan jiu bu fen jia, hai le ni wo ta*.

³¹ “唯酒无量，不及乱” *wei jiu wu liang, bu ji luan*.

conosciuto relativamente tardi. Anche in Cina vi è la credenza che un bicchiere di vino il giorno possa essere di beneficio alla salute poiché si crede che aiuti la digestione e riduca il rischio di demenza senile nell'età avanzata. Inoltre, anche il vino può essere usato come base per la realizzazione di bevande medicinali. A tal fine è sufficiente immergere dei piccoli pezzetti di medicinali al vino per un lungo periodo oppure mescolandoli in un recipiente e poi bollirli insieme a fuoco lento. Vorrei qui specificare che, per la dietetica occidentale, il vino rosso e il vino bianco hanno proprietà molto differenti. Solo il primo è infatti considerato un cardioprotettore, inoltre il vino bianco è normalmente addizionato di solfiti per ovviare alla torbidità.

Proprietà: se bevuto in piccole quantità, possiede anche delle proprietà terapeutiche perché stimola il metabolismo e l'attività cerebrale, aiuta il funzionamento della Milza, nutre il sangue e il *qi*, favorisce la circolazione sanguigna, elimina il freddo, accelera l'effetto delle erbe e disintossica. È indicato in caso di reumatismi, spasmi muscolari, dolori al petto e addominali da freddo.

Controindicazioni: in eccesso può nuocere ai rispettivi organi verso i quali è diretta la sua azione, può causare calore interno e dare dipendenza.



Figura 147
Birra

Birra (啤酒 pījiu):

caratteristiche: natura fredda, sapore piccante e aromatico. È ricca di elementi nutritivi e vitamine. Può essere chiara o scura. Non può certo mancare nella descrizione delle abitudini alimentari di questo paese. Soprattutto gli uomini cinesi sono generalmente dei grandi consumatori di birra (meno forte e alcolica della nostra), soprattutto di quella prodotta in alcune città, come per esempio la birra di Harbin nella regione dell'Heilongjiang o dell'isola Qingdao, entrambe collocate al nord della Cina.

Proprietà: in quantità limitate, è dissetante, stimola l'appetito, la diuresi, la circolazione del sangue e dei liquidi corporei, diminuisce il senso di stanchezza e tonifica lo Stomaco, soprattutto nei giovani.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di diabete, diarrea, gravidanza e ai bambini. In eccesso può essere molto nociva per la salute poiché danneggia il tratto digestivo e il Fegato.

Bevande terapeutiche (药酒 yaojiu):

caratteristiche: erbe e radici vengono messe a pezzi grandi in infusione nell'alcol e danno origine a una bevanda curativa. In Cina è molto diffusa l'assunzione di medicinali sotto forma di "bevande terapeutiche", ottenuti semplicemente aggiungendo gli ingredienti medicinali a bevande alcoliche (alcol bianco, alcol giallo e vino), consumate fredde o calde, o analcoliche (tisane e decotti), consumate calde, da assumere per periodi piuttosto prolungati. A differenza delle zuppe e delle minestre terapeutiche, ricche di grassi e proteine, la bevanda è leggera e delicata. Le preparazioni alcoliche si ottengono o



Figura 148
Alcol
terapeutico

tramite l'immersione a freddo o a caldo³², che richiedono un certo tempo di preparazione. Altrimenti, nel caso dei “decotti alcolici”, basta far bollire il vino in una pentola per 3-4 minuti e poi si può subito berlo.

Proprietà: sono benefiche per lo yang, mobilitano *qi* e sangue, tonificano la Milza e il Pancreas. Sono indicati soprattutto in inverno e da parte di persone adulte o anziane affette da deficit di *qi*, di yang e problemi circolatori (es. reumatismi e artrite).

Controindicazione: se ne sconsiglia l'assunzione ai giovani, ai pazienti con deficit di *qi* e di sangue o con problemi al Fegato.

Caffè (咖啡 kafei):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce-amaro, tropismo Cuore. Il caffè fino a pochi anni fa non era così diffuso in Cina salvo in alcune zone (per esempio nello Yunnan, dove si può trovare il caffè locale) o nelle città che sono state interessate dal processo di modernizzazione e occidentalizzazione. In tali luoghi, le grandi catene internazionali (McDonald, KFC, Starbucks, Costa Caffè ecc.) hanno dato il via alla moda delle bevande occidentali: cappuccino, caffè americano, cioccolata calda, espresso ecc. Nei supermercati cinesi il caffè è disponibile in polvere, quello delle grandi marche internazionali (es. Nestlè). Inoltre vi è anche sotto forma di bevande confezionate.

Proprietà: stimola e tonifica il Cuore ed è diuretico. Il caffè forte è indicato in caso di intossicazioni ed edemi da obesità. In generale, viene consigliato per un'assunzione quotidiana in caso di bronchite, enfisema e affezioni polmonari.

Controindicazioni: ha un sapore amaro eccessivo e, in quanto tale, se consumato in eccesso è nocivo per l'organismo anche se studi recenti hanno dimostrato che il caffè ha un'azione benefica per il Cuore, del quale protegge le funzioni. Se ne sconsiglia l'assunzione in caso di patologie cardiache, gastrointestinali, osteoporosi e ulcera gastrica. Inoltre, in eccesso, causa agitazione, palpitazioni, insonnia, senso di fame, acidità e infiammazione gastrica.

Acqua (水 shui):

caratteristiche: natura neutra e sapore dolce. Solitamente, l'acqua viene bevuta tiepida, soprattutto come conseguenza di un'esigenza igienica molto antica. L'acqua, un tempo reperita dalle sorgenti o da altre fonti (pioggia, neve, pozzi) conteneva germi e batteri e dunque doveva essere sempre bollita. In Cina, “c'è una sorta di devozione tradizionale nei confronti delle bevande calde” (Sotte, 2011: 634). Di fatto, l'acqua tiepida fa bene al nostro organismo, agevolando le funzioni digestive. Infine, è curioso sapere che in Cina non esisterebbe l'acqua frizzante. In linea generale, la dietetica cinese consiglierebbe di consumare acqua fresca di sorgente (anche se successivamente deve



Figura 149
Caffè
istantaneo



Figura 150
Bevanda a
base di latte e
caffè



Figura 151
Acqua

³² Nell'immersione a freddo, si mettono gli ingredienti in un sacchetto di garza chiuso, lo si immerge nell'alcol e poi si chiude il contenitore lasciando il tutto in infusione per minimo 10-15 giorni, a seconda dell'alcol, delle erbe e della stagione. Nell'immersione a caldo, la procedura è la stessa ma prima di inserire gli ingredienti nel contenitore, quest'ultimo va riscaldato a vapore per una decina di minuti. Il tempo di infusione è infatti di soli 7-10 giorni (Sotte, 2011: 626).

essere bollita), più ricca di essenza vitale (*jing*) e dunque con maggiori proprietà benefiche per il corpo.

Proprietà: è essenziale per il nostro metabolismo, mantiene la temperatura corporea e protegge le articolazioni, i muscoli e i tessuti del nostro corpo. Si suggerisce l'assunzione giornaliera di una grande quantità di acqua, purché lontana dai pasti e preferibilmente tiepida.

Controindicazioni: una grande quantità di acqua durante e vicino ai pasti, soprattutto se fredda e accostata a pasti ricchi di frutta e verdura, ostacola le funzioni digestive.



Figura 152
Tè al
crisantemo

Tè al crisantemo (菊花 juhua):

caratteristiche: natura leggermente fredda-fresca, sapore dolce e leggermente amaro, tropismo Polmoni e Fegato. Ha più di 2000 anni di storia come farmaco.

Proprietà: nutre il Fegato e fa bene agli occhi, elimina calore e vento, ritarda l'invecchiamento, rafforza la forma fisica, calma i nervi, abbassa la pressione sanguigna e dilata i vasi. È indicato in caso di fuoco del Fegato, vertigini e annebbiamenti della vista, patologie alle coronarie, arteriosclerosi, dolori e gonfiori degli occhi, giramenti di testa e bocca secca da calore, febbre e avversione al freddo.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di carenze costituzionali di yang con quadri freddi, freddolosità diffusa, estremità fredde, vuoto di *qi* di Stomaco da freddo, inappetenza e diarrea.



Figura 153 Tè
al gelsomino

Tè al gelsomino (茉莉花 molihua):

caratteristiche: natura tiepida, sapore dolce, tropismo Fegato.

Proprietà: agevola la circolazione del *qi*, sciogliendo eventuali cumuli, è disintossicante e abbassa la pressione. È indicato in caso di infiammazioni allo Stomaco, diarrea e mal di pancia, dissenteria e congiuntivite.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di costipazione.

Tè³³



Figura 154
Tè verde
Longjing

Tè verde(绿茶 lvcha):

caratteristiche: natura fredda, sapore dolce, tropismo Cuore, Polmoni e Stomaco. Possiede un gusto fresco e piacevole. Questa specie di tè è la più antica, la più nota e di cui esistono più varietà di foglie. Sono circa diciannove le città cinese importanti per la sua produzione. Il tè verde cinese occupa la prima posizione a livello mondiale e il 70% dell'intero commercio mondiale di tè. Ogni anno dalla Cina vengono esportate in tutto il mondo alcune centinaia di milioni di foglie di tè.

Proprietà: allevia la febbre, i sintomi da calura estiva ed è diuretico. Inoltre, previene il rischio di arteriosclerosi e tumori, facilita la digestione delle sostanze grasse con effetto snellente e terapeutico nei casi di obesità e ipercolesterolemia (es. tè *Tuocho*). Tra i tè verdi più

³³ Cfr: Xing 邢 & Ji 纪, 2004: 134-135, 211-213; Wei yuan Hui 编委会编 (1), 2010:118-122; Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 144; Berera, Crescini & Minelli, 2009: 38; Bologna, 1999: 305; Henry, 2006: 197 e Martucci & Rotolo, 1991: 83-88, 173.

noti vi è il *Longjing* (龙井茶 *Longjing cha*). Si suggerisce l'assunzione di tè verde anche tutti i giorni, soprattutto la mattina perché è ricco di teina, e durante la stagione estiva dove il corpo è soggetto all'invasione da parte del calore esterno, oppure dopo un pasto pesante o a base di alimenti di natura calda al fine di ristabilire l'equilibrio energetico interno ed espellere grassi e rifiuti in eccesso.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione a persone che soffrono di agitazione e insonnia, soprattutto nel pomeriggio, oppure a coloro che seguono una cura a base di medicinali cinesi poiché ne potrebbe annullare l'effetto. Inoltre, data la sua natura rinfrescante, andrebbe assunto con molta moderazione durante le stagioni fredde.



Figura 155
Tè verde
Qingcha

Tè verde scuro Qingcha (清茶)³⁴:

caratteristiche: natura leggermente fredda, sapore dolce-amato, tropismo Milza, Polmoni e Reni. Questo tipo di tè originariamente non esisteva ma adesso è molto diffuso e si ottiene da una fermentazione più lunga delle foglie di tè verde, che diventano di colore verde-rosso. Le foglie sono di varie forme (lunghe, tonde ecc.) e l'acqua di infusione è giallo-rossa, limpida e pulita. Appartiene ai tipi di tè per metà fermentati. Per fare un esempio il tè *Wulong* ha delle foglie verdi nel mezzo e rosse all'esterno, l'odore è naturale e il sapore intenso.

Proprietà: idrata la pelle, i Polmoni, promuove la secrezione di saliva e fluidi corporei, lubrificare la faringe, eliminare il calore nel corpo e permettere la reidratazione di liquidi. Inoltre, svolge un'azione protettiva contro le emissioni inquinanti delle auto. Tra questi vi è il tè *Wulong* (乌龙茶 *Wulong cha*), ideale per coloro che desiderano perdere peso oppure dopo un pasto oleoso e pesante grazie alla sua capacità di ristabilire l'equilibrio energetico del corpo.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione, soprattutto nel pomeriggio, a persone che soffrono di agitazione e insonnia.



Figura 156
Tè rosso

Tè rosso (红茶 *hongcha*):

caratteristiche: natura leggermente fresca, sapore amaro-dolce, tropismo Cuore, Polmone e Stomaco. La sua coltivazione inizialmente avveniva nel Fujian e successivamente fu estesa ad altre zone del Paese.

Proprietà: è in grado di nutrire il corpo, innalzare le sue capacità di difesa nei confronti delle aggressioni di freddo dall'esterno e proteggere la solidità delle ossa. Si suggerisce l'assunzione di tè rosso soprattutto in inverno e in primavera, momenti a cui il corpo è esposto maggiormente ai cambiamenti esterni, e nel pomeriggio, in quanto ha una minore quantità di teina (rispetto al tè verde). Inoltre è consigliato a seguito di un pasto a base di cibi di natura fredda, al fine di ristabilire l'equilibrio energetico nel corpo. Il tè rosso è particolarmente indicato per persone con problemi cardiaci perché può aumentare la circolazione sanguigna del Cuore.

³⁴ Immagine tratta da: <http://img.bimg.126.net/photo/w07pJ-PINLYJFqiMp6k1ag==/2889059160959307091.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).



Figura 157
Tè nero
Puer

Controindicazioni: seppure meno forte, se ne sconsiglia l'assunzione a persone che soffrono di agitazione, tachicardia, ansia e insonnia.

Tè nero (黑茶 heicha):

caratteristiche: natura fredda, sapore piccante-amaro, tropismo Cuore, Milza, Polmoni e Reni. Possiede un gusto forte e amaro, per questo non gradito a tutti, dal profumo intenso, dalle foglie e dall'acqua di infusione di colore arancione-gialla. Iniziò a essere prodotto durante la dinastia Ming e fu utilizzato soprattutto dalle minoranze etniche. Primo fra tutti è il tè *Puer* (普洱茶 *Pu'er cha*), l'unico ancora disponibile sotto forma di *bing* (panetti tondi). Esso è originario dello Yunnan, dove viene coltivato da oltre venticinque secoli, facendolo fermentare a lungo in luoghi chiusi e tiepidi.

Proprietà: produce liquidi organici e calma la sete, facilita la digestione di carne e grassi, disintossica dall'alcool, stimola la diuresi e, se assunto regolarmente, abbassa i livelli di colesterolemia. Inoltre, allevia i dolori addominali, ferma la diarrea, diminuisce gli effetti tossici dell'alcool e riduce il tasso di colesterolo e lipidi nel sangue.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione, soprattutto nel pomeriggio, a persone che soffrono di agitazione e insonnia, oppure a coloro che seguono una cura a base di medicinali cinesi poiché ne potrebbe annullare l'effetto.

A questi tipologie più diffuse si aggiungono due tipi più pregiati: il tè giallo (黄茶 *huangcha*) e il tè bianco (白茶 *baicha*). Il tè giallo non è molto comune e viene bevuto raramente. Il nome deriva dal colore delle foglie che, in infusione, danno origine a un'acqua di colore giallo. Ne è un esempio il tè *Junshan* (君山 nome di un monarca), che messo in infusione, ha delle foglie che prima galleggiano in superficie sotto forma di filettini e poi, pian piano, scendono e, quando si depositano sul fondo, si aprono. Come dimostra l'acqua limpida e l'aspetto del tè, si tratta di una tipologia pregiata. Il tè bianco è molto costoso e riservato a una cerchia di persone molto ristretta, per esempio il tè bianco *Shoumei* (寿眉茶).

Tonici³⁵



Figura 158
Nidi di
rondine

Nidi di rondine (燕窝 yanwo)³⁶:

caratteristiche: natura neutra e sapore dolce. Essendo difficilmente reperibili e utilizzabili solo in piccola parte, sono molto cari e preziosi (circa 100 euro l'uno). L'unica parte commestibile è infatti quella con la saliva di uccelli;

proprietà: umidificano la secchezza, tonificano il *qi*, lo yang e il *jing*. Inoltre eliminano il catarro e stimolano la regolarità intestinale. Sono indicati in caso di dispnea negli anziani, catarro, nausea, vomito e diarrea cronica.

controindicazioni: non presenta particolari effetti collaterali.



Figura 159
Tartarughe di
mare

Tartaruga (甲鱼 jiayu):

caratteristiche: natura neutra e sapore dolce. Si intendono sia quelle di mare che di terra. A scopi terapeutici, si utilizza la corazza inferiore ricca di proprietà nutritive, grassi, vitamine e proteine.

Proprietà: nutre lo yin ed elimina il calore, pacifica il Fegato e calma il vento, previene i tumori soprattutto al Fegato e allo Stomaco. È indicata in caso di inappetenza, problemi alle coronarie, ai Reni e al Fegato, malnutrizione, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione, reumatismi, debolezza degli arti inferiori, blocchi intestinali, dispepsia, malaria cronica, tubercoli e sindromi da consunzione.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di infiammazioni al Fegato, gravidanza e deficit da freddo a Milza e Stomaco.



Figura 160
Cetrioli di
mare o
"ginseng
marino"

Cetrioli di mare o "ginseng marino" (海参 haishen):

caratteristiche: natura neutra e sapore salato. Sono animali marini che appartengono alla famiglia degli Echinodermi. Sono ricchi di proteine, amminoacidi, vitamine, minerali e colesterolo. Vengono venduti essiccati e si conservano a lungo in luoghi asciutti. Sono molto pregiati perché sono ricchi di sostanze nutritive. Costituiscono un cibo molto prezioso e caro, acquistabile in scatole eleganti.

Proprietà: svolgono un'azione preventiva contro le malattie cardiache, l'arteriosclerosi, i tumori e l'ipertensione. Inoltre prevengono l'invecchiamento, eliminano il senso di stanchezza, alleviano i dolori articolari e ai nervi. Sono indicati per le persone che soffrono di ipertensione, problemi alle coronarie, Fegato grasso, diabete, infiammazioni renali e al Fegato.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l'assunzione in caso di raffreddore, asma, tosse e infiammazioni croniche all'Intestino.

³⁵ Cfr: Wei Yuan Hui 编委会 (2), 2010: 81, 94 e Cai, 1995: 179-181.

³⁶

Immagine tratta da:
<http://www.ssmm66.com/UploadFiles/FCK/%E5%AD%A6%87%E5%90%83%E7%87%95%E7%AA%9D.jpg> (data di consultazione 19/06/2014).



Figura 161
Semi di loto

Semi di loto (蓮子 lianzi):

caratteristiche: natura neutra, sapore dolce-astringente, tropismo Cuore, Milza e Reni. Del loto, si possono mangiare tutte le parti a scopo preventivo e terapeutico: foglie, stelo e semi, tutte ricche di proprietà benefiche. I suoi semi sono anche noti come “tonici”, ovvero cibi in grado di tonificare l’energia e gli organi.

Proprietà: i semi sono sedativi e nutrienti; le foglie e lo stelo emostatici e astringenti. In genere i semi tonificano il Cuore, la Milza, i Reni e l’essenza, sono astringenti, calmano i nervi e rafforzano la memoria. Sono indicati in caso di astenia, insonnia, inappetenza, spermatorrea e perdite vaginali. Ma anche qualora si presentino problemi come diarrea cronica, ipercolesterolemia, ipertensione, tosse secca, tumori, calore eccessivo, dolori mestruali, dolori addominali, insonnia e sogni eccessivi.

Controindicazioni: se ne sconsiglia l’assunzione in caso di costipazione, dispepsia e distensione addominale.

Indice delle figure

Figura 1 Dieta varia.....	72
Figura 2 Zuppa vegetariana a base di.....	131
Figura 3 <i>Chuanr</i> ugiguri	132
Figura 4 Pietanze della cucina Uigura: spaghetti <i>lamian</i> in zuppa e conditi	132
Figura 5 Mercati locali cinesi.....	133
Figura 6 <i>Xiaochi</i> ("piccolo mangiare": stuzzichini cinesi)	133
Figura 7 Pietanze della cucina di strada.....	133
Figura 8 Bronzo: <i>ding</i> per le pietanze	134
Figura 9 Bronzo: <i>ding</i> per il vino e le bevande alcoliche	134
Figura 10 Bronzo: recipienti e brocche per il vino	134
Figura 11 Bronzo: recipienti e vasche di dimensioni piccole e grandi per l'acqua .	134
Figura 12 Bronzo: zuppieri e recipienti di grandi, medie e piccole dimensioni per i cibi.....	134
Figura 13 Porcellana: contenitori per le bevande.....	134
Figura 14 Proto-porcellana: contenitori di grandi dimensioni per le bevande.....	134
Figura 15 Porcellana Celadon: teiera per tè e piatti di medie dimensioni	135
Figura 16 Porcellana policromatica: piatti e brocche per bevande	135
Figura 17 Porcellana Jingdezheng: contenitore per bevande, zuppiera per cibi di grandi e.....	135
Figura 18 Recipienti e bicchierino per bevande alcoliche	138
Figura 19 Bicchierino per bevande	138
Figura 20 Piatto di dimensioni medie	138
Figura 21 Scodella per la zuppa e il riso	138
Figura 22 Cucchiai	139
Figura 23 Bacchette.....	139
Figura 24 Ciotola grande.....	139
Figura 25 Piccola ciotola per salse.....	139
Figura 26 Teiera per salse	139
Figura 27 Pietanza della cucina cinese: “un'estetica dei sensi”.....	141
Figura 28 Piramide alimentare cinese	153
Figura 29 Piramide alimentare cinese	158
Figura 30 Cereali: riso bianco brillato e integrale, riso agli otto tesori, grano,	160
Figura 31 <i>Bing</i>	161
Figura 32 Ravioli cinesi	163
Figura 33 <i>Baozi</i> al vapore e fritti	163
Figura 34 <i>Hundun</i>	163
Figura 35 <i>Mantou</i>	163
Figura 36 Spaghetti istantanei.....	163
Figura 37 Verdure: peperoni, rape, cavolo cinese e melanzane.....	164
Figura 38 Funghi: <i>hei muer</i> , <i>yiner</i> e <i>xianggu</i>	165
Figura 39 Alghe marine	166
Figura 40 Frutta fresca: kiwi, banane, duro e cachi	166
Figura 41 Frutta secca e oleosa: noci, mandorle e pistacchi	167
Figura 42 Semi: di girasole, di cocomero e di zucca	167
Figura 43 Legumi e derivati: soia rossa, verde e gialla, tofu	168
Figura 44 Uova: dei cento anni, di anatra e di gallina	168
Figura 45 Carne: alette di pollo, pollo e anatra.....	169

Figura 46 Spuntini monoporzione di carne essiccata e aromatizzata	169
Figura 47 Pesce: carpa e pesce vario vivo, anguilla, capesante e salmone	171
Figura 48 Latticini: yogurt e latte vaccino	171
Figura 49 Olio: di arachide, oliva, mais, foglie di tè e girasole	172
Figura 50 Spezie: pepe bianco, sesamo nero, foglie di tè, anice e finocchio	172
Figura 51 Erbe aromatiche: cipolla rossa, aglio, coriandolo e zenzero	173
Figura 52 Condimenti: vino giallo, salsa di soia, salsa piccante, aceto di riso e salsa di arachidi	173
Figura 53 Condimenti dolci: marmellate di frutta e miele	173
Figura 54 Bevande alcoliche: birra chiara e scura, alcol bianco e vino rosso	174
Figura 55 Botti e contenitori antichi per vino	176
Figura 56 Bevande analcoliche: bibite gassate e zuccherate, succo di noci e succo di arancia	176
Figura 57 Tè e tisane: tè verde, tè agli otto tesori, tè ai legumi e infuso ai datteri rossi	177
Figura 58 Tè: tè verde <i>Longjing</i> e <i>Wulong</i> , tè nero <i>Puer</i>	178
Figura 59 Completi cinesi per il tè	182
Figura 60 Etichetta 1	196
Figura 61 Etichetta 2	196
Figura 62 Etichetta 3	196
Figura 63 Etichetta 4	197
Figura 64 Etichetta 5	197
Figura 65 Etichetta 6	198
Figura 66 Etichetta 7	198
Figura 67 Etichetta 8	199
Figura 68 Etichetta 9	199
Figura 69 Fiori di rosa	200
Figura 70 Fiori non ti scordar di me	200
Figura 71 Fiori di camomilla	200
Figura 72 Limone essiccato	200
Figura 73 Fiori di Giglio	200
Figura 74 Lavanda	200
Figura 75 Piramide alimentare cinese e mediterranea	214
Figura 76 Piramide alimentare mediterranea	214
Figura 77 Doppia Piramide Alimentare e Ambientale	218
Figura 78 Riso brillato	232
Figura 79 Lacrime	232
Figura 80 Mais	233
Figura 81 Riso glutinoso	233
Figura 82 Orzo	233
Figura 83 Patate	234
Figura 84 Patate dolci viola	234
Figura 85 Lattuga	235
Figura 86 Spinaci	235
Figura 87 Carote	235
Figura 88 Pomodori	236
Figura 89 Funghi	236
Figura 90 Funghi <i>Ganoderma Lucidum (Lingzhi)</i>	236

Figura 91 Funghi bianchi tremella	237
Figura 92 Funghi lentinus (secchi).....	237
Figura 93 Alga marina	238
Figura 94 Alga Sargassum fusiforme.....	238
Figura 95 Alga viola.....	238
Figura 96 Mela	239
Figura 97 Banana	239
Figura 98 Arancio	240
Figura 99 Limone.....	240
Figura 100 Bacche.....	240
Figura 101 Bacca di biancospino	241
Figura 102 Datteri rossi.....	241
Figura 103 Noci	241
Figura 104 Arachidi	242
Figura 105 Semi di girasole	242
Figura 106 Soia gialla	243
Figura 107 Soia verde	243
Figura 108 Soia nera	244
Figura 109 Fave	244
Figura 110 Tofu	245
Figura 111 Latte di soia.....	245
Figura 112 Uova di gallina.....	246
Figura 113 Uova dei cento anni	246
Figura 114 Carne di maiale	247
Figura 115 Carne di mucca	247
Figura 116 Carne di capra	247
Figura 117 Carne di pollo	248
Figura 118 Granchio	248
Figura 119 Carpa.....	249
Figura 120 Seppia	249
Figura 121 Vongole	249
Figura 122 Gamberi	249
Figura 123 Latte vaccino.....	250
Figura 124 Latte di capra	251
Figura 125 Yogurt.....	251
Figura 126 Formaggio.....	251
Figura 127 Cipolla	252
Figura 128 Erba cipollina.....	252
Figura 129 Aglio	252
Figura 130 Coriandolo	253
Figura 131 Cannella	253
Figura 132 Zenzero	253
Figura 133 Ginseng	254
Figura 134 Pepe cinese.....	255
Figura 135 Peperoncino	255
Figura 136 Olio di soia.....	255
Figura 137 Aceto.....	256
Figura 138 Salsa di soia	256

Figura 139	Vino di riso	257
Figura 140	Glutammato di sodio	257
Figura 141	Sale	257
Figura 142	Miele	258
Figura 143	Zucchero di canna integrale.....	259
Figura 144	Zucchero bianco.....	259
Figura 145	Alcool bianco.....	260
Figura 146	Vino	260
Figura 147	Birra	261
Figura 148	Alcol terapeutico.....	261
Figura 149	Caffè istantaneo	262
Figura 150	Bevanda a base di latte e caffè.....	262
Figura 151	Acqua.....	262
Figura 152	tè al crisantemo	263
Figura 153	Tè al gelsomino.....	263
Figura 154	Tè verde <i>Longjing</i>	263
Figura 155	Tè verde <i>Qingcha</i>	264
Figura 156	Tè rosso.....	264
Figura 157	Tè nero <i>Puer</i>	265
Figura 158	Nidi di rondine.....	266
Figura 159	Tartarughe di mare.....	266
Figura 160	Cetrioli di mare o "ginseng marino"	266
Figura 161	Semi di loto.....	267

Ringraziamenti

Al termine di questo percorso vorrei ringraziare la Prof.ssa Boschi, per l'aiuto fornitomi nell'elaborazione di questa tesi e per avermi trasmesso una passione nuova per la Medicina Tradizionale Cinese. Inoltre, un ringraziamento alla correlatrice, la Prof.ssa Chen, per l'aiuto tecnico e la disponibilità. Un grazie di cuore va in particolare alla mia famiglia e al mio fidanzato Giampiero che hanno sempre creduto in me, "sopportandomi" nei momenti critici, senza mai farmi mancare amore, fiducia e buoni consigli. Un ultimo ringraziamento a tutte le mie amiche, in particolare a coloro che, in qualche modo, hanno affrontato con me questo percorso: Jessica, Debora, Alessia, Silvia, Manuel, Martina, Fabiana, Giorgia, Erika, Francesca e Giulia che mi hanno fornito un valido aiuto e una spalla amica su cui potere sempre contare, nonostante le distanze.