

“Si può fare!”

Tesina

di

Vera Quaretti

Carl Gustav Jung, durante la sua infanzia, incise un piccolo manichino che vestì con un soprabito e depose in un astuccio di scuola, insieme ad una pietra oblunga che aveva provveduto a colorare diversamente, in modo da dividerla in parte superiore e parte inferiore. Questo suo manichino era il suo segreto, nascosto in soffitta, nonché il custode di certi suoi pensieri che ogni tanto scriveva su piccoli pezzi di carta che arrotolava e gli consegnava.

Anni dopo, da adulto, si imbatté in un'informazione alquanto sconvolgente, a mio parere: esistevano delle cosiddette “pietre-anima” appartenute a popoli antichi, tra cui quelle dei Churinga, aborigeni australiani, che gli ricordavano la pietra che aveva affidato al suo manichino. A parte la relazione con l’“inconscio collettivo”, mi ha colpita la sua interpretazione di ciò: il piccolo manichino era un “Kabir”, una divinità, e la pietra una riserva di energia vitale. Mi ha fatto pensare al Jing.

Il “Jing del cielo anteriore” è, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, quella dotazione di energia vitale della quale siamo provvisti dalla nascita, e che dobbiamo farci bastare, per così dire, per tutta la vita perché quella non si rinnova e non si ricava da nessuna parte. Al massimo la si può nutrire e tonificare, in modo da mantenerla più a lungo che si può. E' una grande responsabilità che ognuno di noi ha, ma non lo sa, almeno, non nella civiltà occidentale. Sarebbe utopistico pensare che ogni bambino venisse informato di questo tesoro in suo possesso, che la vita gli ha consegnato e che sarà suo compito conservare al meglio che può. Qui in occidente ci comportiamo come se non ci fosse una “fine” alle nostre riserve anzi, come se non ci fosse nemmeno un'energia che scorre in noi: si corre dietro al lavoro e ci si riempie di impegni quotidiani, ci si arrabbia e ci si stressa senza freno e non si è neppure consapevoli di ciò che si mangia e di cosa ci si nutre...

Una frase del Dalai Lama, che la dice lunga su questo comportamento occidentale, dice: “Quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'Occidente è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono a vivere né il presente, né il futuro”.

In effetti, non sappiamo vivere il presente, sempre impegnati a fare qualcosa

pensando al da farsi successivo. Addirittura fare una cosa alla volta pare diventato un lusso che pochi si sentono di concedersi: anche una passeggiata di salute o una corsa nel parco non merita più di essere vissuta da sola, tutti hanno un auricolare nelle orecchie. Chi ascolta musica, chi un audio libro... nessuno più ascolta i propri pensieri... o il proprio respiro. Già, la respirazione! In Cina, nelle scuole, insegnano ai bambini a respirare correttamente. La cura della propria salute dovrebbe essere una materia di insegnamento ovunque. E' una responsabilità di ognuno di noi, che siamo tenuti a custodire la nostra energia vitale come un tesoro. Perché è un tesoro.

Il motto “prevenire è meglio che curare” lo abbiamo ascoltato in un famoso spot pubblicitario, a proposito del lavoro del dentista. E lì molti di noi lo hanno lasciato, circoscritto in quel ambito. Quando non solo la Medicina Tradizionale Cinese ma, se sappiamo vedere e ascoltare, anche i Medici dell'antichità a noi più vicini sostenevano che prevenire le malattie era un dovere di ognuno.

“Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo”. Ippocrate (Kos, 460 a.C. - Larissa, 377 a.C.), padre della medicina, che ha studiato e lavorato in Grecia. Quindi, ecco la “formula magica”! Niente di alchemico, nessuna magia. Solo consapevolezza. Suo è il principio di “forza curatrice naturale”, forza vitale presente nel corpo umano tendente a riequilibrare le disarmonie che causano malattie. Ha inventato la cartella clinica, l'osservazione dei pazienti secondo aspetto e sintomi, riteneva che la considerazione dello stile di vita del malato permettesse di comprendere e sconfiggere la malattia da cui era affetto. Ampiezza di vedute, dagli elementi dietetici a quelli atmosferici, psicologici, sociali.

Non è lontano ciò che insegna la Medicina Tradizionale Cinese a riguardo: per custodire la nostra energia vitale sono necessarie poche importanti cose: una alimentazione corretta e uno stile di vita sano, in armonia con le stagioni. Per la filosofia orientale, non esiste divisione tra corpo e mente: la persona è vista come una unità energetica in continua trasformazione e immersa in una rete di relazioni con altri esseri e altre energie. All'interno del nostro corpo, non esistono organi che lavorano da soli, ma ognuno dipende dagli altri e gli altri dipendono da questo:

tutto è collegato. Un tutt'uno in armonia con ciò che la circonda. La vita è una continua trasformazione, come le due energie opposte che si abbracciano: lo Yin e lo Yang, grazie alle quali sussiste, tra Cielo e Terra.

La Medicina Tradizionale Cinese guarda la persona nella sua totalità ed è altamente preventiva, infatti il Medico Cinese consiglia:

- 1) alimentazione come una vera e propria cura
- 2) erbe
- 3) esercizi fisici idonei
- 4) altri metodi come agopuntura e massaggio

E' importante anche l'ordine in cui i consigli sono espressi: prima c'è la dieta.

La persona si prende in carico la sua salute e non si dimentica del suo corpo.

La vita è il soffio che anima una struttura che altrimenti sarebbe inanimata: se non curiamo questa struttura cosa succede? Che succede se una cellula si nutre con sostanze nocive? Si ammala, forse muore... La cellula fa esattamente ciò che fa l'essere umano: si nutre, elimina gli scarti, si mantiene, si riproduce, comunica con le altre cellule e fa il suo lavoro. L'uomo stesso è inserito in un contesto, come la cellula dentro di lui: il mondo. L'unica differenza è che la cellula riceve ciò che l'uomo mangia, beve e respira. La cellula non può scegliere, l'uomo sì. Quello che mangiamo diventa parte di noi, viene scomposto e assimilato per costruire e mantenere i nostri tessuti, i nostri organi, la nostra pelle... i nostri muscoli, le ossa. Il modo in cui ci nutriamo merita molta considerazione, più rispetto, che alla fine dei conti è per noi stessi. “Siamo quello che mangiamo”. Chi l'ha scritto condivide di sicuro questa opinione. Lo ha detto Ludwig Feuerbach, filosofo tedesco, nel 1862, in un'opera che aveva anche un significato politico, nell'epoca in cui manifestava le sue idee, ma ciò che intendeva era proprio che quello che mangiamo si trasforma in “noi”. Il motto è stato ripreso e diffusamente pubblicato negli ultimi anni, da varie nuove correnti di pensiero in termini di alimentazione. Io stessa l'ho letto per la prima volta a lettere cubitali in un villaggio turistico di proprietà di un milanese che ne aveva fatto il proprio motto. Nel suo villaggio c'era il settore degli orti e delle stalle e lui si nutriva solo di quello che si produceva.



La scelta spetta a noi.

Mangiare significa nutrirsi, secondo me nel nostro mondo molte persone hanno perso di vista questo significato. Quando mangiamo introduciamo nel nostro corpo l'energia necessaria per svolgere i processi che ci mantengono in vita. Ma la nutrizione è molto di più: è fatta di tutti i processi biologici che consentono la scomposizione dell'alimento e l'assimilazione dei nutrienti: i cibi che scegliamo per la nostra alimentazione ci trasformano dall'interno, influiscono sulla nostra salute, che lo ammettiamo oppure no.

C'è chi ingurgita il cibo senza masticare, chi sceglie cosa mangiare in base al poco tempo, chi mangia parlando di lavoro e/o di preoccupazioni. Spesso non ci si siede neanche a tavola, soprattutto nella pausa lavorativa. Sono tutte abitudini che fanno perdere di vista l'importanza di ciò che facciamo entrare nel nostro corpo.

Noi abbiamo la cultura delle portate separate, anche nel piatto stesso, ove con le posate separiamo il cibo. I Cinesi non usano oggetti di metallo, ma bacchette di legno per riunire il cibo, il coltello è usato solo in cucina. Tutte le portate arrivano insieme e a tavola usano parlare solo di cibo. Non c'è nulla da scartare nel nostro modo di mettere a tavola il cibo, ma è bello sapere come fanno gli altri, magari per integrare. Mangiare è cultura e migliorarne la pratica non può fare che bene al nostro corpo e alla nostra mente, che siamo noi. Soprattutto in quest'epoca, ove l'offerta di prodotti alimentari è, a mio avviso, ricca di cose che fanno più male che

bene. Partendo dal dopoguerra, dopo anni di dure privazioni, il mercato alimentare ha iniziato ad ampliarsi: più carne e pane... pane bianco, non più nero, ovvero integrale, ma bianco che significava più ricco. L'industria alimentare vive il suo lancio nel dopoguerra, non ci sono solo prodotti da forno ma si inscatola di tutto, con l'inevitabile introduzione di nuovi conservanti e coloranti. Da allora a oggi, c'è stata solo evoluzione. Scadenze a un paio d'anni minimo (grazie ai conservanti), verdurine e legumi cotti al vapore ad altissime temperature, pronti per il consumo ma privi di ogni valore nutrizionale, piatti pronti surgelati o liofilizzati che spesso vengono preferiti per la velocità di preparazione.

Il valore nutrizionale viene troppo spesso sacrificato in nome della velocità, della praticità. Più semplice e veloce riscaldare una pasta già cucinata e conservata, piuttosto che prepararla. Per non parlare della frutta e della verdura che troviamo in commercio anche fuori stagione, di provenienza anche lontanissima. Banane, ananas, fragole, praticamente tutto l'anno. Comodo, ma non salutare. Ogni ortaggio o frutta nasce nella sua stagione per un motivo, molto importante, perché ci serve in quel determinato periodo dell'anno per ristabilire o mantenere il nostro equilibrio.

Una cosa che è fondamentale per rimanere in armonia con l'ambiente in cui viviamo, è seguire il ciclo delle stagioni. E in questo ci viene in aiuto la filosofia orientale, ancora una volta. Fondamentale.

La vita è fatta dell'alternarsi perpetuo di energie opposte: lo yin e lo yang.

Lo yang è calore, luce, esternazione, creatività, quindi vi corrispondono il giorno, il cielo, il sole e il fuoco. Lo yin è freddo, oscurità, ricettività e vi corrispondono la notte, la luna, l'acqua e la terra. In continuo mutamento: dal giorno si passa alla notte e dalla notte al giorno. Ciò che è movimento in discesa è yin, ciò che è in salita è yang. Sono opposti e complementari.

Ogni cosa ha entrambi questi aspetti.

Ogni cosa yang può essere yin rispetto a qualcosa più yang di lei.

L'immagine simbolo rappresenta le due energie in un abbraccio perpetuo in continuo movimento.



Le stagioni, i cicli vitali e le trasformazioni di tutti gli esseri del creato sono in continuo mutamento. L'equilibrio e l'armonia tra le due energie è lo stato di salute, come del mondo, anche dell'uomo stesso.

Il primo testo di Medicina Tradizionale Cinese, il Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo (il Huang Di Nei Jing), redatto solo tra il 453 e il 222 a.C., perché prima tutto si tramandava da maestro ad allievo per via orale, è il testo medico più antico.

E' formato da due opere: il Su Wen, Le Domande Semplici, e il Ling Shu, Perno spirituale. E' una trattazione dialogica e discorsiva: nei testi viene descritto in modo dialogico il confronto tra Huang Di (Imperatore Giallo) e sei dei suoi Ministri Imperiali. La sua importanza è comparabile con il Corpus Hippocraticum, ai testi di Claudio Galeno e a quelli di medicina medievale di ispirazione islamica e europea. Nel Su Wen si parla di fisiologia, meridiani, diagnosi, terapia. Nel Ling Shu si parla della relazione dell'uomo con il cielo: si potrebbe trattare di psicologia cinese, ma nel mondo cinese la psiche non esiste: non c'è divisione tra psiche e soma.

Il capitolo 2 del Su Wen parla delle quattro stagioni.

Le quattro stagioni sono un alternarsi di yin e yang: una volta yin, una volta yang, questo è il Tao. Quello che è yin diventerà yang, ciò che è yang diventerà yin. Ogni cosa è in perenne mutamento: quindi se riusciamo ad adattarci al meglio alle mutazioni, ci manteniamo in salute. Le indicazioni per essere preparati alle mutazioni, per mantenersi in salute, sono rivolte a tutti, potenti e non, in tutti gli aspetti della vita.

Per mantenerci in salute è necessario conoscere ed evitare le abitudini che minano la nostra salute. Esiste sempre un primo passo. Tutti, chi più chi meno, siamo consapevoli di ciò che ci fa bene e ciò che ci arreca danno. Uno dei problemi di questa strana epoca è che moltissime persone se ne lamentano, se ne rendono conto, ma non hanno nessuno stimolo ad andare oltre. Solo nella mia cerchia di amici e conoscenti ve ne è una quantità con pessime abitudini e una grande noncuranza per quello che introducono nel loro corpo. Cioè, in realtà, c'è la consapevolezza di non far bene, diciamo, ma nessuna volontà di cambiare, neppure

di fronte a seri problemi di salute, peso, infiammazione.”Io questo non dovrei nemmeno vederlo in fotografia!” dice il compare camionista, indicando il salume, prima di ordinare una ricca porzione di culatello e salame. Non c'è la cultura della prevenzione, quando poi si presenterà il problema, si andrà dal medico e si prenderanno dei medicinali, fino a sparizione del sintomo. Ma non della causa. La Medicina Tradizionale Cinese si basa sull'osservazione della natura e sulla prevenzione con lo stile di vita. Per fare questo è necessario conformarsi al soffio della Primavera.

In Primavera l'incontro tra Cielo e Terra è impetuoso.

In Estate Cielo e Terra celebrano il matrimonio e l'incontro è gioioso.

In Autunno la Terra porta a compimento il frutto del loro incontro e il Cielo si ritira.

In Inverno Cielo e Terra si separano, in attesa di una nuova preparazione.

Dice il Su Wen: la Primavera è “zampillare” e “spiegare”; Cielo e Terra insieme producono la vita, in tutti gli esseri sono presenti vigore e forza: c'è un movimento dal basso verso l'alto, l'energia inizia di nuovo il suo movimento vitale. L'energia della Primavera è forte come quella di una nascita: zampillare come impulso molto forte che si dispiega fino alle estremità più lontane. L'organo attribuito alla Primavera è il Fegato: la sua energia vuole liberare la circolazione. Il colore è il Verde, il fenomeno atmosferico è il vento.

Gli animali escono dalle tane, e per noi la direttiva è: “alla notte ci si corica, all'alba ci si alza”. Quando arriva alla Primavera, le giornate si allungano e l'oscurità diminuisce. Ma non bisogna abusarne subito: gradualmente coricarsi un po' più tardi ed alzarsi prima. Il contadino durante l'inverno riposava di più e si coricava presto, in primavera iniziava ad alzarsi prima. Noi invece tendiamo a lavorare di più durante la stagione invernale e riposare in estate, quando c'è lo yang che ci sostiene e potremmo usufruire di più energia.

Ormai dalla rivoluzione industriale, con la chiusura delle aziende nel mese di agosto, in Europa si va in vacanza d'estate e, durante l'inverno, causa i ritmi imposti di produzione, si lavora maggiormente e ci si stanca di più quando l'energia è yin e non ci sostiene. Per questo motivo, abbiamo spesso il calo in primavera: senza

forze, pieni di acciacchi, stanchi. Abbiamo perso il contatto con la natura, con i nuovi ritmi di lavoro ben lontani dal lavoro nei campi, con il quale invece era naturale seguire il ciclo delle stagioni, perché su quello si basavano il lavoro e, con lui, la vita quotidiana. Pensare che il Su Wen dice che in primavera “si misura il cortile a lunghi passi”, cioè: se ci siamo riposati adeguatamente in inverno, torna in noi il desiderio di muoverci. “Capelli sciolti, il corpo in libertà”, senza costrizioni, il corpo si muove libero. “Non ci sono ostacoli né fisici né mentali”: il Fegato con la Vescicola Biliare è deputato al sognare, fare progetti. “Si esercita il proprio volere per la vita”: nel momento in cui la linfa sale, bisogna incoraggiare questo movimento. In Primavera l'uomo, tra Cielo e Terra, è come il legno, l'albero. Noi dobbiamo sostenere il movimento della vita come nell'albero, ove la linfa deve scorrere ed arrivare fino all'ultima foglia. In Primavera aumenta la luce ed aumenta in noi la voglia di muoverci di più: attività più vigorosa rispetto al risparmio energetico dell'inverno. Questo aumento della nostra attività dovrebbe avvenire in modo graduale, così come calore e luce aumentano gradualmente (yang).

Dovremmo stare di più all'aria aperta e riempirci gli occhi di verde e di azzurro: allargare lo sguardo (e la mente). Occhi e vista sono legati alla Primavera.

L'importanza del riposo a seconda della stagione: dall'Inverno alla Primavera bisogna arrivare pian piano a coricarsi quando fa buio e svegliarsi quando sorge il sole o, comunque, prima rispetto all'inverno quando, le ore di luce sono meno e si dovrebbe riposare di più. Il passaggio alla Primavera, gradualmente, segue l'aumento delle ore di luce. Così come il dispendio delle energie può aumentare di mano in mano che ci si addentra nella stagione. Poiché l'energia inizia a salire, è bene usarla intanto che si carica e ci sostiene. L'energia in crescita aiuta anche a perdere peso. La primavera è il periodo ideale per il digiuno, che si intende di 14 ore nella notte (cena leggera e presto, digiuno fino alla colazione, in modo da non andare in carenza).

La Medicina Tradizionale Cinese ha sempre considerato il movimento quotidiano. La nostra camminata dovrebbe prevedere l'ascolto del corpo: i piedi, i muscoli, le articolazioni. Nell'interno coscia scorre il Meridiano del Fegato,

nell'esterno coscia scorre il Meridiano della Vescicola Biliare: entrambi sono più attivi durante la Primavera. Se siamo di fretta e centrati sul traguardo e sul fare, non siamo in percezione corporea. Dovremmo camminare in ascolto del nostro corpo (mentre la tendenza è ascoltare musica, parlare al telefono...tutto tranne se stessi)

Camminando stimoliamo il punto R 1 (Rene 1), che serve a calmare la mente, a contrastare l'energia del Fegato che va troppo in alto.

Se ci allineiamo di più alla Natura, armonizziamo e teniamo in salute il nostro fegato. La Primavera è la stagione del Fegato, quindi il momento più adatto alla sua disintossicazione: carciofi, asparagi, cardo mariano sono di stagione e sono proprio quelle verdure che lo depurano: è la Natura stessa che ci suggerisce cosa fare e ci fornisce gli alimenti adatti nel momento giusto. E' sufficiente seguire il ciclo delle stagioni. Il colore della Primavera è, non a caso, il Verde. Il sapore è agro-acido: assumendo cibi con questo sapore si tonifica il Fegato. Ad esempio il limone. E' importantissimo fare le cose in consapevolezza.

Quando fu chiesto ad un monaco zen: “Che cosa fa un Monaco Zen?” la risposta fu: “Mangio, dormo”. “Come noi! Disse l'intervistatore”. Ma la risposta del monaco fu: “Quando mangio, io mangio; quando dormo, io dormo”.

Nel periodo della vita che va dalla nascita all'infanzia, i bambini hanno il fegato molto forte, uno yang di fegato forte. Infatti, hanno un grande desiderio di muoversi, esplorare, spirito di iniziativa, fantasia, bisogno di libertà per sperimentare. Quando si arrabbiano hanno attacchi di ira molto forti e cercano di infrangere le regole: il fegato ha bisogno di spazi aperti (e di regole!).

E' quello che manca oggi: luoghi aperti dove spaziare senza bisogno di supervisione e regole. Come il germoglio, che ha bisogno di: terra (mamma – yin) e sole (papà – yang). L'emozione abbinata alla Primavera è la Collera, così come la vocalizzazione è il Grido. Infine, la secrezione sono le Lacrime.

Ogni stagione dura tre mesi, in ognuno dei quali c'è una intensità diversa: il primo mese di ogni stagione è chiamato “figlio primogenito”: primo nato nel pieno vigore della sua forza, il vigore della crescita, come il potenziale di un bambino appena nato. Il secondo mese è detto “figlio mediano”; il terzo è il bambino

cresciuto che è diventato una spiga. Dalla Primavera all'Estate lo yang avanza e sale. Qualsiasi cosa che può nascere, si crea in Primavera: il Cielo fa scaturire, la Terra fa sviluppare. Il gallo annuncia l'alba, legata all'Est e, ovviamente, alla Primavera. L'imperatore usava vestirsi con il colore della stagione in corso: verde, per dare il buon esempio e il messaggio di conformarsi alla Primavera. Questo perché non si trattava di una semplice tradizione o di un vezzo, ma di un modo di comportarsi vitale.

Segue l'Estate, che porta a compimento le promesse della Primavera, con i fiori e i frutti. E con la salita dello Yang, che arriva alla sua massima espansione. Se la Primavera è l'incontro impetuoso fra Cielo e Terra, l'Estate è il loro matrimonio: la festa. Durante l'Estate i soffi (le energie) del Cielo e della Terra si incontrano e si uniscono: si sviluppano le promesse nate in Primavera. Con l'aumento ulteriore del calore e della luce, cambieremo anche i nostri ritmi sonno-veglia: ci si corica più tardi e ci si sveglia prima, rispetto alla Primavera, quando già avevamo iniziato a farlo ma con cautela. L'elemento abbinato all'Estate è il Fuoco, perché arde e la fiamma va verso l'alto. Il calore permette la fruttificazione. L'organo del corpo umano che assomiglia al fuoco e distribuisce il calore che permette la vita è il Cuore. In questo periodo è necessario fare attenzione al surriscaldamento eccessivo: troppa eccitazione può degenerare in violenza.

Il cosiddetto “buon fuoco” porta a maturazione.

Un “cattivo fuoco” porta a distruzione.

Non a caso, l'emozione legata all'Estate è la Gioia. Non bisogna farsi prendere la mano dall'Allegria, che può degenerare in un grado di eccitazione eccessivo, al contrario della Gioia che è uno stato dell'essere, non soggetto a surriscaldamento. La vocalizzazione è la Risata. Il sapore, che tonifica il Cuore, è l'amaro. Indicato il caffè, anche e soprattutto quello di cereali come l'orzo oppure, ancora, quello di cicoria. La secrezione, invece, il sudore. In questa stagione bisogna cibarsi di frutti della terra di colori tendenti al rosso: non a caso l'Estate ci regala i pomodori, il mais, le melanzane, fragole, ciliegie, more, mirtilli, pesche, albicocche, anguria...

Conformarsi ai soffi, all'energia delle stagioni, significa seguirle, senza

forzare: la Terra stessa, nel luogo in cui viviamo, produce ciò di cui abbiamo bisogno, nel momento in cui ne abbiamo bisogno. E' inutile, contro corrente, deleterio ed anche poco economico, invece, cibarsi di frutta e verdura non di stagione. Gli anni dello sviluppo del consumismo ci hanno regalato la moda delle cosiddette primizie: nella grande distribuzione si trova di tutto: fragole durante tutto l'anno, frutta e verdura cresciuta lontano e che, per essere acquistata da noi, ha affrontato un lungo viaggio. Nulla è nutriente come ciò che nasce quando ci serve e vicino a noi, che possiamo consumare prima possibile dopo che è stato raccolto. A questo proposito bisogna ricordare il famoso “Jing”, l'essenza del cibo. Appena raccolto ne ha di più, e ne perderà progressivamente con il passare del tempo. Quanto è prezioso il gesto di cogliere un frutto da una pianta e mangiarlo immediatamente! Quanta più energia vitale apporterà al nostro nutrimento quel frutto! Chi ha il proprio orto può permettersi questo lusso, che oggi più che mai è da considerarsi tale: non solo per l'immediatezza del consumo, ma anche per tutte le sostanze che vengono utilizzate per la coltivazione e la conservazione dei prodotti in commercio. Al contrario, i più considerano un lusso mettere in tavola le fragole a dicembre oppure frutti tropicali che qui nemmeno nascono, incluso il fatto che li pagano di più. Questo mi ricorda la storia del pane nell'ultimo dopoguerra: con la ricrescita economica, dopo tanto pane nero, è cresciuto il consumo di pane bianco, fatto con la farina raffinata (senza la crusca) che richiedeva più lavorazione ed aveva un aspetto più candido. Il cosiddetto pane dei ricchi, che un tempo erano gli unici a poterselo permettere, mentre il pane nero, fatto con la farina integrale, era il pane dei poveri.

Consumismo, moda, non corrispondono sempre a “sano”... Stesso input c'è stato nel consumo della carne: un tempo se la potevano permettere in pochi, poi con il boom economico è diventata un “must” in ogni famiglia. Mangiare carne tutti i giorni era considerato un segno di benessere.

Dopo l'Estate arriva l'Autunno: dalla massima espansione dell'energia, c'è un ripiegamento, da cui inizia il movimento di discesa. Lo Yang in ritirata e lo Yin in avanzamento. Dopo l'incontro impetuoso e il matrimonio, in Autunno la Terra porta

a compimento i frutti e il Cielo si ritira: la terra non viene più fecondata.

In Autunno arriviamo dopo aver incamerato tanto Yang: tante risorse, tanto sole e calore. E' necessario che li amministrino bene, in quanto non c'è più tutto quello Yang a sostenerci. Gradualmente con il trascorrere della nuova stagione, iniziamo a coricarci prima e ci alziamo presto. Il Su Wen dice “all'alba”, perché è la parte più Yang della giornata, nella quale possiamo contare su più energia. Lo stesso dice anche di assumere i “movimenti del gallo”: immobile per tutto il tempo che precede il combattimento. Il consiglio è di preservare le energie e la vitalità, per usarle solo al momento in cui servono, senza sprecarne inutilmente solo per mostrarsi forti.

Stare tranquilli, con la consapevolezza del gallo che non si cura dell'esteriorità e sa di possedere nell'intimo la vitalità. Stare tranquilli serve a mitigare l'effetto restrittivo dell'Autunno: calma e serenità servono per mitigare il rigore.

L'elemento abbinato è il Metallo: quello di cui sono fatte le lame che usano i contadini per la mietitura e che venivano utilizzate dai boia per le esecuzioni. Già, nell'antica Cina le esecuzioni si facevano in Autunno, dopo aver fatto lavorare i condannati nei campi fin che ce n'era bisogno. Il Metallo serve per separare ciò che è puro da ciò che è impuro: per togliere il marcio da un frutto usiamo il coltello. Durante questa stagione, il Su Wen sconsigliava i viaggi lunghi: troppo faticosi e bisognava mantenere e dosare la vitalità in vista dei rigori in arrivo.

Mentre in Estate si sta in giro, con la gioia di stare all'aria aperta, in Autunno si gode la soddisfazione per i frutti che si raccolgono. Non a caso, anche per noi del mondo occidentale, le feste autunnali sono rituali per festeggiare l'annata, il raccolto. Sono gli ultimi momenti di convivialità prima di ritirarsi al chiuso; sono un modo per accettare il passaggio alla stagione più fredda. Anticamente era il momento di far provviste, di conservare al meglio i frutti della terra raccolti, per il nutrimento dei mesi invernali. Nella nostra tradizione ci sono innumerevoli ricette per mettere in dispensa frutta e, soprattutto verdura, solo per citare alcuni esempi: ciliegie, pesche, albicocche sotto spirito o in sciroppo; olive, pomodori secchi, melanzane, funghi, cetrioli, in olio o aceto... Le dispense delle nostre nonne erano piene di prelibatezze del genere. Basti pensare alle marmellate che, oltre ad essere

una leccornia, è sempre stato un modo per utilizzare la frutta e consumarla durante l'anno. Grande fonte di energia, se usata correttamente senza abusarne. Come organo del corpo umano abbiamo i Polmoni con il viscere abbinato che è l'Intestino Crasso, la secrezione è il Muco, mentre l'emozione è Tristezza, Malinconia. Il sapore dell'Autunno è il Piccante, che troviamo nelle spezie.

Dopo l'allontanamento dell'Autunno, Cielo e Terra si volgono le spalle e si separano in attesa di una nuova rinascita: è l'Inverno. Il comportamento suggerito in questa stagione è volto a custodire le energie, quindi chiudere e tesaurizzare. Infatti l'acqua gela e la terra si indurisce e si screpola. Non c'è nessuno stimolo dallo Yang (luce, calore): lo Yang è assente, il calore del sole non giunge alla terra. Sulla terra c'è più Yin, inteso come Acqua e Terra: questi due elementi se si uniscono generano la vita, ma stanno separati perché l'acqua gela e la terra si spacca. Ciò che è assente, però, non è la vita, ma le sue manifestazioni nella natura; anche gli animali sono in letargo. Ci si corica presto e ci si alza tardi, seguendo le ore di luce. Ci si rivolge verso sé stessi, si fugge il freddo e si cerca il calore. E' necessario conformarsi ai soffi dell'Inverno per mantenere la vita. Tesaurizzare la vita. Conservare.

É ciò che fanno i Reni: sono loro che custodiscono la nostra essenza, il nostro Jing, quel corredo di vitalità che ci è concesso per la vita che ci è stato dato dai nostri genitori.

In Inverno tutto riposa sotto la neve (o almeno dovrebbe, causa i cambiamenti climatici vi sono inverni troppo miti) in attesa di potersi manifestare in Primavera. Si sta in casa. E' essenziale non lasciar passare niente attraverso i pori della pelle: insieme all'uscita dei liquidi si perde vitalità. Negli alberi la linfa ritorna alle radici, si ritira a tesaurizzare la vita, per poi rigenerarsi. Anche noi dovremmo passare al raccoglimento, interiorizzare prima del nuovo slancio primaverile. Una crescita continua non è naturale, sono necessari momenti di interiorizzazione e di consolidamento. Come il bambù, che dopo una data crescita del suo fusto, crea un anello prima di continuare ad allungarsi, fino al prossimo. Questo lo rende solido, ma anche flessibile. Fermarsi e chiudersi quando è necessario non è egoismo, è utile e indispensabile per essere più in forza per sé e per gli altri. E' un momento di

preparazione che, per i ritmi a cui siamo abituati, ci sembra di non fare niente, mentre invece è importantissimo. La tanta stanchezza Primaverile che tanti di noi lamentano e che porta ad assumere integratori di vitamine, sali minerali, potassio, ecc, è sicuramente almeno in parte, larga parte, causata dal fatto che non ci si è riposati a sufficienza durante l'Inverno. Non sono stati seguiti i ritmi della Natura. E qui la nostra società ci ostacola parecchio, con i ritmi di vita e di lavoro abituali: si tende a lavorare duramente durante l'Autunno e l'Inverno, quando l'energia è in discesa e si tende a riposare durante l'Estate, quando lo Yang sarebbe pronto a sostenerci per realizzare ogni progetto. Anche il mercato finanziario rallenta i lavori durante l'estate! Invece di seguire la corrente, nuotiamo in senso contrario. E facciamo più fatica. Non è facile invertire la rotta quando si ha un lavoro che segue i ritmi sopra descritti: immaginiamo una persona che lavora per una impresa che punta ai massimi della produzione entro giugno, per poi chiudere nel mese di agosto. Anche tutto l'indotto, per forza, lo fa. Ed ecco che non c'è nemmeno la scelta del periodo di ferie, o almeno per il periodo più lungo.

Ma qualcosa si può fare per conformarsi almeno un po' ai ritmi della Natura: durante l'Inverno ricordare sempre di fare quattro passi nel corso della giornata lavorativa, meno ascensore e più scale e, nei giorni liberi dal lavoro, riposare corpo e mente in maniera equa, con il giusto movimento, fatto in consapevolezza, evitando di compensare la settimana passata seduti in ufficio con cento chilometri in bicicletta o ore concentrate di palestra. Concedere le giuste ore di riposo notturno e far tardi la sera più nella stagione estiva che in quella invernale, sfruttando lo Yang quando ci sostiene e non forzando quando prevale lo Yin. Per chi ha la fortuna di non essere obbligato ad andare in vacanza nei caldi mesi estivi, già le possibilità di conformarsi ai ritmi della Natura sono maggiori: si può concedersi periodi di ferie meglio distribuiti durante l'anno ed approfittare per riposare durante i mesi freddi.

Il più è volerlo. Un passo alla volta può sembrare poca cosa, ma dobbiamo pensare che anche il primo, fatto con consapevolezza, non ci porta a destinazione ma ci toglie da dove eravamo. Ed è già un magnifico inizio. Camminare in armonia

con la Natura è un gesto di amore verso noi stessi, a favore del nostro prezioso Jing.

L'elemento legato all'Inverno è l'Acqua. L'acqua non si oppone, non si attacca, si lascia scorrere, si adatta e aggira gli ostacoli ed ha una forza enorme. E' legata ai Reni, che sono gli organi correlati all'Inverno. Sono anche i custodi del nostro Jing e quindi del nostro voler vivere e la nostra tenacia.

Per mantenere l'energia dei Reni, dovremmo tenere le zona della pancia e dei reni ben riscaldate e ben coperte, bere cose calde (mai troppo calde) e tenere i piedi al caldo: sotto la pianta dei piedi c'è il punto n. 1 del Meridiano energetico dei Reni. E dovremmo assumere alimenti che li tonificano: sesamo, ancora meglio quello nero, come Nero è il colore dell'Inverno, Azuki, soprattutto la soia nera, frutta e verdura antiossidante come arance, mandarini, cavoli di ogni tipo, verze, spinaci, cicoria, finocchi e cime di rapa. Ciò che è di stagione, sempre. In Inverno come organo di senso abbiamo le Orecchie, la secrezione è l'Urina, il sapore è Salato. L'emozione è la Paura. La Paura depaupera l'energia dei Reni, così come lo shock.

Per la Teoria dei 5 Elementi, nell'Energetica Cinese, esiste anche una quinta stagione: la Terra. La sua collocazione durante l'anno viene vista sotto due diverse ottiche: una di queste la colloca in un arco di tempo che comprende gli ultimi 9 giorni di ogni stagione e i primi 9 di quella entrante, periodo interstagionale; l'altra considera Terra gli stessi 18 giorni ma soltanto tra l'Estate e l'Autunno. In entrambi i casi, la Terra è il perno di equilibrio, energia stabile, per la trasformazione: ogni seme che mettiamo nella terra, subisce una trasformazione. Nel primo caso, come periodo interstagionale, fa sì che la trasformazione avvenga in modo equilibrato. Nel secondo è definita quinta stagione, prolungamento dell'Estate. E' quel momento in cui tutto sembra fermo, si ha l'impressione che non stia accadendo nulla. Prima del rovesciamento nella fase Yin.

L'elemento Terra è legato a Milza e Stomaco: esattamente quelli che ricevono e trasformano i nutrienti. L'emozione è la Riflessione, per ri-centrarsi. Il sapore è Dolce, il colore è il Giallo. In questo periodo, sia che si tratti della Tarda Estate, sia che ci si trovi nei 18 giorni intermedi tra una stagione e l'altra, è bene scegliere tra

quegli alimenti che tonificano Milza e Stomaco, dal sapore dolce equilibrato, come i cereali in chicco: frumento, riso, farro, orzo, miglio; le verdure come carote, zucca, patate, cipolle; frutta come mele, pere, fichi, castagne e nocciole. Anche la maggior parte di carni, pesci e legumi sono considerati di sapore dolce e altamente tonificanti.

Nei piatti che consumiamo quotidianamente, dovrebbe essere presente ognuno dei 5 sapori, in modo che ogni organo del nostro corpo venga stimolato e riceva il suo giusto nutrimento. Allo stesso modo ci dovrebbero essere i cibi corrispondenti ai vari organi: il grano per il Fegato, miglio rosso e mais per il Cuore, il miglio giallo per Milza e Pancreas, il riso per i Polmoni, il legumi per i Reni. La teoria dei Cinque Elementi ci mostra chiaramente che il cibo è un fattore basilare per la creazione e il mantenimento della nostra salute. Non a caso i cibi sopra indicati hanno il colore della loro stagione ed in essa avviene la loro maturazione.

Per la Medicina Tradizionale Cinese l'alimentazione gode grande considerazione, in quanto ha come scopo principale il mantenimento dell'equilibrio energetico interno. Il cibo da sostentamento alla persona nella sua totalità. Il medico prima di valutare di prescrivere medicinali, prescrive l'alimentazione.

Qualcosa a cui in occidente non siamo abituati è pensare che:

di cibo ci si può ammalare, di cibo si può guarire.

Qui facciamo prima ad attaccarci a un'aspirina oppure, con estrema facilità, ad un antibiotico, per poi rituffarci sul cibo spazzatura, senza minimamente pensare a ciò che introduciamo nel nostro corpo. Al dolore si rimedia con un antidolorifico, per la fame si ingoia qualunque cibo. Ma non ci si nutre correttamente.

In occidente è importante prepararsi alla “prova costume”, per la quale si inizia a lavorare un mese o due prima dell'estate (invece di depurare il Fegato...!), con una delle centinaia di diete in circolazione, magari con l'ausilio di integratori che promettono una accelerazione del metabolismo per un dimagrimento rapido (su tutte le confezioni c'è scritto anche che devono essere abbinati ad uno stile di vita sano e al movimento ma... chi ci bada?)

La dieta viene considerata uno sforzo da fare, per un fatto estetico, oppure per chi si trova a dover dimagrire per alleviare problemi aggravati dal sovrappeso. In ogni caso, se ne parla e viene presa in considerazione in quanto dieta, cioè come un regime alimentare da seguire per un periodo limitato, fino alla soluzione del problema. Con lacrime e sangue... grande sacrificio. Quante volte ho sentito dire “no, grazie, sono a dieta”, sempre considerandola un periodo di rinuncia, e poi di seguito la frase “appena la finisco mi mangio un prosciutto intero e una torta di 7 piani”...! Abbiamo sempre bisogno di cibo che ci faccia del bene, non solo quando non ci si allacciano più i pantaloni o abbiamo il colesterolo alle stelle. A mio avviso è una tortura inutile per la totalità della persona, affrontare periodi di sacrificio e di eventuale fame, per intervallarli con altri di alimentazione sregolata e/o troppo grassa. Questo significa fare, ogni tanto, una dieta.

Il concetto di Alimentazione è ben diverso da tutto ciò.

Alimentazione è sempre.

Ci alimentiamo per almeno tre volte al giorno, ogni giorno, come la goccia che scava la pietra. Già dal momento in cui scegliamo cosa mangiare, è una nostra responsabilità. Significa prenderci carico di noi stessi.

Alimentazione equilibrata deve essere continuativa, non limitata a periodi.

E' volta a mantenerci in equilibrio, è la nostra prima medicina, che fa parte di tutta quella serie di azioni preventive che possiamo definire “stile di vita”:

una sana alimentazione, cibi di stagione e locali, attività fisica adeguata e, perché no? Anche una respirazione consapevole, che non siamo abituati a considerare ma ci basta veramente poco dedicare qualche momento a noi stessi per fare dei bei respiri profondi, qualsiasi cosa stiamo facendo. Non fa parte della nostra cultura, ma possiamo imparare. Abbiamo imparato a smanettare su mille computer e smart phone, possiamo adottare anche qualche facile abitudine sana, una volta tanto.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, bisogna “istruire i sani”: assumere medicinali quando si è già ammalati è come scavare un pozzo quando si è già assetati. La medicina preventiva la possiamo applicare noi stessi, ogni giorno.

La nostra salute non è una responsabilità del medico, quando ci ammaliamo, ma è

sempre nostra, da quando stiamo bene. Non è facile nel nostro emisfero, dove a tutto c'è rimedio con svariate medicine, pubblicizzate con ogni mezzo. Pare che sia la condizione ideale quella di mantenerci “accettabilmente malati”. Non sani. I sani non comprano medicine.

Un comportamento sano e rispettoso nei confronti di noi stessi tocca a noi. E si può fare. Ecco un piccolo elenco di accorgimenti:

- tre pasti principali al giorno (senza saltare)
- scegliere i cibi freschi, di stagione e locali
- alimentarsi in modo sufficiente, mai troppo abbondante
- bere acqua regolarmente durante l'arco della giornata
- masticare a lungo (senza ingurgitare per la fretta)
- prestare attenzione a come si mangia (seduti), con chi si mangia, di cosa si parla quando si mangia (lo stato d'animo è importante).

E poi, come dice l'antico detto: “fai colazione come un Imperatore, pranza come un Principe, cena come un Mendicante”. La mattina pasto nutriente, nella prima parte della giornata, quando lo Yang è in ascesa; pranzo ancora abbastanza sostenuto che c'è ancora energia e lavoro da fare; cena leggera, quando l'energia è Yin e si deve poter dare al corpo e agli organi il tempo del riposo e della rigenerazione.

Durante la fase Yin non abbiamo bisogno di alimentarci, tutti i processi sono più rallentati: meno mangiamo la sera, più avremo modo di entrare nei processi di rigenerazione e pulizia notturni e il sonno sarà più ristoratore. Durante la fase Yang invece abbiamo bisogno di molta energia (Qi): se non ci alimentiamo in questa fase avremo dei cali di energia e di attenzione.

La giornata segue lo stesso principio delle stagioni, infatti ad ognuna di esse ne corrisponde una fase:

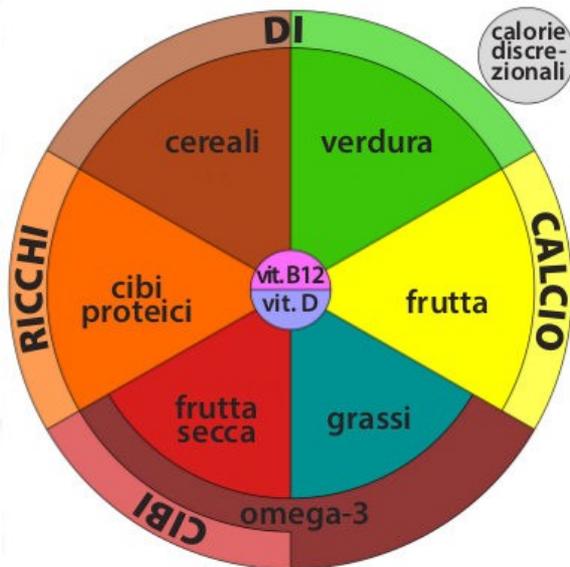
Mattina = Primavera = Zampillare

Pomeriggio = Estate = Proliferare

Sera = Autunno = Raccogliere

Notte = Inverno = Tesaurizzare

Regola base è la varietà delle materie prime che introduciamo nel nostro organismo, seguita da una regolare attività fisica e dall'esposizione all'aria aperta e alla luce solare quando è conveniente. Sapere di cosa abbiamo bisogno per nutrirci in modo equilibrato è indispensabile, un altro tra i primi passi verso la nostra salute, non necessariamente da malati, ma come prevenzione.



Esaminiamo brevemente i principali nutrienti:

I CARBOIDRATI (o Glucidi): sono la principale componente di una dieta equilibrata, fonte di energia pronta. Costituiscono un gruppo alimentare molto vasto, al suo interno troviamo: gli zuccheri, i cereali, il lattosio, frutta e verdura. Si suddividono in carboidrati semplici (o zuccheri) e

carboidrati complessi (quelli che contengono amido, sostanza di riserva energetica del mondo vegetale, esempio nella patata), sono assorbiti lentamente dall'intestino e permettono di mantenere stabili a lungo i livelli di glicemia. Dovrebbero rappresentare il 65% delle calorie totali di una alimentazione equilibrata. L'energia giornaliera derivata dai carboidrati che non viene utilizzata dal nostro corpo, viene stivata sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli: costituisce una riserva alla quale attingiamo se non assumiamo altro glucosio; se eccediamo, invece, nella assunzione, dato che la capienza della "stiva" è limitata, verrà ulteriormente modificata e si trasformerà in adipe. L'apporto quotidiano di glucosio viene regolato dal nostro organismo, attraverso il livello di glicemia: in caso di eccesso, viene stivato; in caso di carenza, recuperato: se la glicemia scende, come durante il digiuno, il pancreas secerne glucagone, che ordina al fegato di prelevare glucosio dalle sue scorte e di immetterlo nel sangue; se la glicemia sale, come dopo un pasto, il pancreas secerne insulina che promuove l'accumulo di glucosio nel fegato

e nei muscoli sotto forma di glicogeno.

Le **PROTEINE**: a differenza dei carboidrati e dei lipidi, che sono composti da carbonio, idrogeno e ossigeno, le proteine hanno in più l'azoto. Non hanno come funzione principale quella energetica, ma strutturale – plastica. La loro quota ideale è il 15-20% del del nostro nutrimento giornaliero. Si trovano principalmente in: carne, uova, pesce, latticini, legumi e, in piccola quantità, nei cereali (circa il 7%). Le proteine vengono impiegate per la costituzione della massa muscolare, la struttura degli ormoni e degli enzimi. Siccome si consumano, abbiamo bisogno di reintegrarle giornalmente. Il fabbisogno è soggettivo: in funzione dell'età, dell'attività e del sesso. Mediamente, da 0,70 a 1 g per kg di peso corporeo al giorno. In caso di digiuno, vengono utilizzate per fornire energia; in caso di eccesso: una parte viene accumulata attraverso i grassi mentre l'altra, quella con l'azoto, viene eliminata. Sono costituite da una catena di 20 aminoacidi, 8 dei quali essenziali, quindi introdotti con il cibo perché il nostro organismo non li sintetizza. E' importante bilanciare le proteine che inseriamo nel nostro organismo. Se nel processo metabolico viene a mancare un aminoacido limitante, cioè indispensabile alla creazione di una determinata proteina, questa non si fa; gli aminoacidi che avanzano verranno in parte utilizzati per produrre energia, se serve, e in parte eliminati attraverso le urine: in questo caso la presenza di azoto provocherà un super lavoro per i nostri reni. Per questo motivo è importante assumere alimenti che abbiano, insieme, tutti e 20 gli aminoacidi. Anche non tutti insieme, ma a distanza ravvicinata di tempo.

Le proteine animali hanno un apporto completo di aminoacidi.

Le proteine vegetali ne apportano alcuni, che possiamo completare unendoli tra loro. L'esempio migliore è il connubio cereali+legumi: insieme apportano la serie completa di aminoacidi. Per questo un piatto di pasta e fagioli è completo.

La **FIBRA**: riduce il livello di colesterolo nel sangue e il rischio di malattie cardiovascolari. Aiuta a raggiungere prima il livello di sazietà, favorendo il controllo del peso. Si tratta di una componente degli alimenti derivata dai vegetali, non digeribile dallo stomaco e dall'intestino tenue e parzialmente dal colon. Anche

se priva di valore nutrizionale per l'uomo, la sua presenza nell'alimentazione è fondamentale per la salute. Mentre noi siamo in grado di degradare l'amido, non abbiamo gli enzimi per destrutturare le fibre. Non hanno la funzione energetica degli altri carboidrati, ma hanno funzione di regolazione: il nostro organismo è molto veloce nello scindere le molecole dello zucchero, che si assorbe velocemente e quindi ha un indice glicemico molto alto. Se abbiamo le fibre, l'assorbimento risulterà meno veloce, a causa del rallentamento del loro passaggio, e la glicemia si innalzerà più lentamente. Il risultato è che l'energia dura di più nel tempo. La frutta, ad esempio, ha zuccheri facilmente scomponibili, ma ha anche le fibre, che ne rallentano la scomposizione. Un altro esempio è la differenza tra riso bianco (raffinato) e riso integrale: il secondo viene assorbito più lentamente, avrà quindi un indice glicemico più basso, mantenendo più a lungo il senso di sazietà. Le fibre sono contenute in: frutta, verdura e cereali integrali. Non potendole digerire, non possiamo trarre da loro glucosio, ma per noi hanno altri vantaggi: apportano minerali e aumentano la flora batterica.

Si dividono in fibre solubili e insolubili: le prime assorbono l'acqua e gelificano, così facendo formano una massa che occupa spazio, indi: rallentano lo svuotamento gastrico e il transito intestinale, riducono l'assorbimento e la produzione di colesterolo, facilitano la digestione e aumentano l'eliminazione degli acidi biliari. Sono contenute nella frutta, nei legumi e nei fiocchi d'avena. Le fibre insolubili aumentano la massa fecale e accelerano il transito intestinale, favorendo l'espulsione; proteggono i batteri intestinali che a loro volta ci proteggono, quindi hanno una funzione prebiotica. Si trovano nella cellulosa e nella lignina della crusca dei cereali.

Le VITAMINE: indispensabili perché sono coinvolte in molti processi metabolici.

La Vitamina D: è un nutriente essenziale, regola il metabolismo calcio-fosforo. Si forma per l'azione dei raggi solari sulla pelle, ma possiamo anche assumerla per assicurarne la quantità necessaria all'organismo.

La Vitamina A: beta carotene: è coinvolta nella salute di pelle, mucose e occhi.

Combatte le infezioni ed è utile nella prevenzione di alcuni tumori.

La Vitamina B: le vitamine del gruppo B sono fondamentali per il funzionamento del Fegato e del sistema nervoso, per la trasformazione dei carboidrati in glucosio e per il metabolismo di grassi e proteine.

La Vitamina B12: fondamentale per la replicazione cellulare, quindi anche produrre i globuli rossi, e per l'integrità del sistema nervoso.

La Vitamina C: è antiossidante che favorisce l'assorbimento del ferro. E' coinvolta nella guarigione delle ferite e nella salute dei denti.

La Vitamina K: è importante per le ossa e interviene nel processo di coagulazione.

I MINERALI:

Il Calcio: necessario per denti, ossa, coinvolto nel processo di coagulazione e di contrazione muscolare.

Il Ferro: essenziale per il trasporto dell'ossigeno dei globuli rossi, nonché per la formazione dei muscoli.

Lo Iodio: fondamentale per il funzionamento della tiroide.

Il Magnesio: entra nella struttura dello scheletro e interviene nel metabolismo energetico dei muscoli.

Il Selenio: forte antiossidante utile al sistema immunitario.

Lo Zinco: utile al sistema immunitario, favorisce la salute della cute ed è utilizzato in molte funzioni metaboliche.

Il Potassio: normalizza la pressione, preserva le ossa.

I GRASSI: buoni e cattivi, sono anche loro composti da carbonio, idrogeno e ossigeno, solo che contengono più atomi di idrogeno e meno atomi di ossigeno. Esistono due forme di grassi: gli oli, che rimangono liquidi a temperatura ambiente e sono la maggior parte dei grassi vegetali; i grassi, solidi a temperatura ambiente, che sono quasi tutti di natura animale. Solo alcuni grassi vegetali (gli oli tropicali) sono solidi, oppure lo diventano dopo il processo industriale di idrogenazione (margarina vegetale). Gli oli più usati sono di: arachidi, girasole, mais, oliva, soia, mandorle, noci, sesamo, germe di grano, canapa, lino. I grassi solidi più usati sono: burro, strutto, margarina, olio di cocco, di palma, margarina vegetale. Questi sono

quelli a maggior contenuto di grassi saturi (più dannosi per la salute); tra i grassi vegetali sono presenti solo in quelli idrogenati, come la margarina. L'idrogenazione trasforma i grassi insaturi degli oli vegetali in grassi solidi, le cui proprietà sono simili a quelle dei grassi saturi e ricchi di grassi trans. Sono contenuti nei prodotti da forno industriali perché reggono bene la cottura ad alte temperature, grazie all'elevato punto fumo. Gli oli vegetali non tropicali sono ricchi di grassi insaturi (buoni) e zero colesterolo e sono ricchi di acidi grassi essenziali della famiglia degli omega 6 e omega 3.

Mentre nella nostra alimentazione sono presenti abbastanza omega 6, dobbiamo fare attenzione ad assumere in giusta quantità gli omega 3, che si trovano nella frutta secca e nei semi oleosi, quindi, anche negli oli da loro estratti: di lino, di canapa, di soia, di noce, di chia... Si trovano anche nel pesce, nell'olio di fegato di merluzzo e di salmone e in alcune alghe. Questi lipidi temono l'ossigeno, il calore e la luce, quindi bisogna fare attenzione sia alla conservazione che alla cottura: gli oli che ne sono ricchi vanno utilizzati a crudo, conservati in frigorifero e al buio; il pesce e i semi dovrebbero essere consumati dopo cotture rapide (non è indicata la frittura!). Gli omega 3 e 6 sono importantissimi per il nostro sistema immunitario e circolatorio. Sono una componente fondamentale della parete cellulare in tutti i tessuti e contribuiscono a mantenerne la fluidità. Per una giusta dose giornaliera di omega 3, un paio di cucchiaini di olio di semi di lino sono sufficienti, a condizione che l'olio sia ben conservato in frigorifero e che la catena del freddo sia stata rispettata.

Gli acidi grassi assorbono le vitamine a livello intestinale (quelle liposolubili). Nel sangue sono trasportati dalle lipoproteine: quelle a bassa densità (LDL) trasportano grassi saturi, quelle ad alta densità (HDL) trasportano grassi insaturi.

La Vitamina B12: non è prodotta né dagli animali, né dai vegetali, ma da batteri ce si trovano nel terreno e nell'acqua. Mentre in natura essa viene assunta dagli animali (uomo incluso, quando viveva in natura) con l'ingestione di cibi vegetali contaminati, in uno stato di non natura come quello odierno, essa non può

venire assunta in questo modo, a causa delle indispensabili operazioni di “igienizzazione” oggi applicate. In una alimentazione onnivora viene assunta mangiando prodotti di origine animale di animali da allevamento che si sono nutriti con mangimi addizionati di B12; in un'alimentazione vegetariana o vegana invece, va assunta attraverso integratori. E' importante perché interviene nella replicazione cellulare e nel metabolismo delle proteine e dei grassi: la sua carenza provoca danni sia al sistema nervoso centrale che a quello periferico.

Di cosa abbiamo bisogno per riuscire ad assumere ognuna di queste componenti? La nostra dieta deve essere composta da cereali, cibi proteici, verdura, frutta, frutta secca, semi oleaginosi, grassi e cibi ricchi di calcio. I cereali integrali sono sicuramente i più indicati in uno stile di vita sano, in quanto mantengono il chicco completo di crusca, germe (quindi fibre, vitamine e minerali) ed endosperma (ricco di amido e proteine).

Appartengono ai cereali: amaranto, avena, farro, grano saraceno, frumento, mais, miglio, orzo, riso, segale. Se integrali, sono ricchi di carboidrati complessi, fibre, proteine, vitamine del gruppo B, vitamina E e minerali, oltre che di amido e proteine. Sono un'ottima fonte di nutrienti essenziali, riducono il rischio di malattie croniche e contengono fibre. In particolare, grano saraceno, amaranto e quinoa contengono tutti gli aminoacidi essenziali. I cereali raffinati, invece, subiscono l'asportazione della parte più esterna, la crusca, e del germe, quindi le sostanze nutritive lì contenute vanno perse. Rimane solo l'endosperma, perciò viene mantenuto l'amido insieme a parte delle proteine.

Circa un sesto del nostro apporto di cibo giornaliero dovrebbe essere composto da verdure; tra i vegetali a nostra disposizione, per praticità, consideriamo di mangiarne 6 porzioni al giorno. Le possiamo suddividere in 4 sottogruppi:

Verdure verde scuro: broccolo, bieta, cavolo nero, verza, cicoria, cime di rapa, insalata, rucola, spinaci. Sono ricche di fibra, acido folico, vitamine C,E,K, beta carotene, calcio, ferro, magnesio.

Verdure arancioni: carota, peperone, zucca, patata dolce. Fonti di beta carotene, fortemente antiossidante.

Verdure amidacee: patate e tuberi. Fonti di amido.

Altre verdure: carciofo, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, funghi, melanzane, pomodoro, sedano, zucchine e molte altre.

Costituiscono tutte un alimento indispensabile al nostro organismo, fonte di nutrienti e sostanze protettive. Sono povere di grassi, iposodiche e poco caloriche. Anche le verdure sono fonte di proteine vegetali.

All'interno di una dieta variata, il consumo di verdura può diminuire il rischio di malattie vascolari, di diabete mellito di tipo 2, fornisce protezione contro i tumori, in particolare quelli del tratto digerente. L'alto contenuto di potassio le rende per noi ancora più preziose: infatti, questo partecipa alla contrazione muscolare, inclusa quella del muscolo cardiaco, contribuisce alla regolazione dei fluidi e dei minerali all'interno e all'esterno delle cellule e aiuta a mantenere la pressione sanguigna nella norma, smorzando gli effetti del sodio. Alcune contengono buona quantità di calcio, più vantaggioso se assunto da fonti vegetali.

Oltre alla verdura, la frutta: meglio fresca, intera, di stagione e varia. Ricca di fibre e di sostanze protettive per la salute: acido folico, vitamina A in forma di beta carotene, potassio, vitamina C e sostanze fitochimiche. Certi frutti sono anche ricchi di calcio e ferro, soprattutto se secchi o essiccati: fichi, albicocche, prugne, pesche, uva, fragole e altri frutti di bosco. Nonostante sia ricca di fruttosio, la frutta è poco calorica perché ricca di acqua e fibre. È povera di grassi e di sodio. Non contiene colesterolo.

Sia la frutta secca che i semi oleaginosi sono ricchi sia in proteine che in grassi (buoni) e contengono sali minerali come ferro, calcio, zinco, potassio, magnesio. Le mandorle, le nocciole e i semi di zucca contengono vitamina E.

Sono alimenti calorici, ne vanno assunti mediamente circa 60 grammi al giorno.

Così come la prevenzione si fa con l'alimentazione, anche i dolori e le infiammazioni si possono combattere a tavola. Ci sono in natura dei cibi che per

proprietà e azione agiscono come dei veri e propri farmaci senza avere però le controindicazioni che generalmente caratterizzano questi ultimi.

La percentuale di persone che soffre di infiammazioni e dolori di vario genere è altissima. Talvolta queste condizioni sono talmente estreme da essere invalidanti. Per questo motivo e per la fretta di ritrovare sollievo, si ricorre all'utilizzo di antinfiammatori di sintesi (farmaci). Il trattamento con il farmaco d'emergenza può essere utile, ma non se le persone lo fanno in modo ricorrente e abitudinario, causando assuefazione e peggiorando le condizioni generali dell'organismo.

L'antinfiammatorio di sintesi agisce direttamente sullo stomaco, irritando la sua mucosa, mentre il fegato ha il faticoso ingombro di smaltirne il carico tossico. A lungo andare tutto questo meccanismo non può che nuocere all'organismo che non funziona a compartimenti stagni ma lavora “in equipe”. Vale a dire che in coda si possono danneggiare anche i reni e l'intestino. Capiamo bene che è sempre meglio applicarsi nella prevenzione, così da poter evitare di ricorrere a soluzioni che nell'immediato ci sollevano dal dolore ma che poi, dall'altra parte, ci danneggiano ancora di più. Lo stato infiammatorio, fino ad un certo livello, è anche una condizione normale nel nostro organismo: le reazioni ad agenti irritanti avvengono costantemente nel nostro corpo, per riportare i valori a livelli di guardia. Possiamo immaginare come un servizio antincendio distribuito in ogni distretto del nostro organismo, pronto ad intervenire per spegnere ogni piccolo incendio che possa nascere. Un antincendio che funziona bene, mantiene il corpo in salute e sfiamma in continuazione. Quindi, siamo sempre in uno stato infiammatorio, che è normale se siamo in una situazione di equilibrio. D'altronde, il nostro sistema immunitario è sempre “sotto attacco”, se ci pensiamo: agenti estranei che invadono l'organismo, inquinamento ambientale, stress, farmaci, pesticidi che a volte ingeriamo con il cibo... la reazione di difesa del sistema immunitario è normale. Diventa anormale quando il sistema immunitario, continuamente attaccato, reagisce creando uno stato infiammatorio cronico, silente e senza sintomi. Questo stato infiammatorio perenne, a lungo andare, indebolisce il sistema immunitario. E' la fase in cui con la nostra brava prevenzione, insieme con l'alimentazione, possiamo

evitare che questo stato degeneri verso uno stato di malattia.

Ci sono dei cibi che posseggono delle portentose caratteristiche antinfiammatorie. Alcuni di questi possono essere introdotti quotidianamente nella nostra alimentazione, come agenti preventivi. Detto questo, bisogna fare attenzione anche all'eliminazione di alimenti che, invece, le possono aumentare. Per questo, è bene osservare il proprio corpo e le sue reazioni, al fine di intervenire ed impedire una eventuale cronicizzazione dell'infiammazione.

Cibi da limitare:

Alcuni cibi contengono un acido particolare chiamato acido arachidonico, che ha una attività pro-infiammatoria a carico dell'organismo. Questo acido è utile nella misura in cui lo produce il nostro organismo (ad esempio si trova anche nel latte materno): è infiammatorio per quando serve come difesa, ma una eccessiva entrata attraverso la alimentazione lo rende nocivo, cioè pro-infiammatorio. Si trova in carne, uova, arachidi e latticini. Una correzione alimentare che regoli l'ingresso in eccesso di questo acido è di indubbia utilità.

Possiamo affermare che i cibi “nemici”, cioè infiammatori, siano gli zuccheri e i carboidrati raffinati, le carni, i formaggi, i cibi confezionati, il glutammato, i conservanti e gli additivi. Pur non essendo un cibo, aggiungiamo anche lo stress.

Inoltre, anche alcune combinazioni alimentari sono da segnalare, come il “dolcino” a fine pasto, cioè un cibo che innalza la produzione di insulina (ulteriormente).

Non si parla di eliminare, ma di limitare: conoscere per regolarsi.

Cibi antinfiammatori:

La natura offre una svariata gamma di cibi antinfiammatori. In generale un'alimentazione che preveda frutta e verdura fresca e di stagione e cibi integrali, già può fare molto. Altri cibi in particolare contengono però sostanze e principi attivi che agiscono in modo mirato. La maggior parte dei farmaci di sintesi, per qualunque uso, nascono proprio da un attento esame scientifico rivolto alle piante. Gli omega 3 tornano anche in questo caso sulla nostra tavola.

Il binomio “salute e olio extra vergine di oliva” è ormai noto ed è uno dei fiori all'occhiello della nostra cucina mediterranea. Non di meno lo sono l'olio di lino e

l'olio di canapa, meno utilizzati ma saliti alla ribalta in questi ultimi anni grazie alle nuove scoperte favorevoli al loro utilizzo nell'alimentazione quotidiana.

Il lino (il cui olio è il più ricco in assoluto di omega 3) è particolarmente apprezzato per la salute dell'intestino e può essere impiegato in innumerevoli ricette culinarie. La canapa si trova anche sotto forma di farina, olio, semi decorticati. Contiene buone quote di proteine nobili e vitamine del gruppo B,C,PP e minerali come il ferro, il magnesio, il calcio e il potassio, specialmente utili per chi adotta un regime alimentare vegetariano o vegano.

Il riso integrale è, innanzitutto, ricco di selenio, elemento che riduce il rischio di sviluppare affezioni legate al cuore, artrite, disturbi intestinali. Data la ricchezza in manganese, svolge anche una funzione benefica per il sistema nervoso ed ha proprietà antiossidanti. Essendo un cereale intero e non raffinato, è ricco di fibre, che aiutano la regolazione intestinale. Possiede naturalmente una certa presenza di melatonina (ormone che regola il ciclo sonno – veglia) e, per le sue proprietà nutritive, è un alimento perfetto per lo sviluppo dei bambini. Generalmente piace a tutti ed è una ottima alternativa per chi non può mangiare cereali contenenti il glutine.

I frutti rossi sono un concentrato di polifenoli, sostanze che ci aiutano a combattere i radicali liberi. Inoltre hanno un buon contenuto vitaminico, in particolare di vitamine C e A. Sostengono l'organismo con attività depurative, disinfettanti, astringenti e antiossidanti.

Il tè verde ha un buon potere antiossidante e si rivela utile nelle diete ipocaloriche. Regola la pressione e migliora la circolazione. E' amico del colesterolo.

L'ananas combatte l'infiammazione a livello locale, cioè la cellulite, migliorando la ritenzione idrica. E' ricco di vitamina C e di minerali, come il potassio e il calcio.

Hanno una forte azione antinfiammatoria frutta e verdura colorate, di colore rosso, arancio, verde e viola. Tra le verdure da consumare: spinaci, cavolo cappuccio, carciofo, carote, cavolini di bruxelles, biette e barbabietole, asparagi e cavolo nero. Tra le spezie sono preziosissimi l'aglio, la curcuma, lo zenzero.

Meglio preferire i carboidrati complessi, di natura integrale. Si anche ai legumi.

Naturalmente saranno da ridurre i grassi animali, i fritti e tutti gli alimenti difficili da digerire. Bere molta acqua e ridurre il consumo di alcolici.

Mi è rimasto impresso il consiglio di una nutrizionista, durante una conferenza, la quale alla domanda “possiamo mangiare qualcosa di fritto ogni tanto?” ha risposto: l'unico modo di limitare i danni in caso volessimo concederci un bel fritto, è accompagnarlo con una quantità molto abbondante di verdura. Non mi è parso un compromesso così sbagliato, né tantomeno difficile da seguire.

Un ulteriore aiuto che ci viene dalla natura e che non si può non citare, è quello del mondo delle Erbe. Da sempre uomini e animali si sono curati con le piante; il metodo di cura della medicina stessa è nato con l'utilizzo delle piante. Da Ippocrate a Galeno. Dopo i Romani, sono stati i monaci ad usare in modo più specifico le piante e a tramandare le informazioni. Parallelamente, tramite il passa parola da madre in figlia, le donne hanno fatto lo stesso.

La pianta, proprio perché è radicata alla terra, è un organismo che si auto – nutre, cioè ha la capacità di produrre il nutrimento per se: prende dalla terra acqua e sali minerali che dalle radici vengono trasportati fino alle foglie e assorbe dall'aria l'anidride carbonica e con la luce del sole produce il glucosio. Mentre produce questa linfa elaborata, produce tante altre sostanze che sono dette metaboliti secondari, che si trovano nelle varie parti della pianta. Sono i principi attivi. Ogni pianta ha il suo. Alcune di queste sostanze vengono prodotte per la sua autodifesa: per tenere lontani insetti e predatori. Se difendono le piante, difendono anche noi.

Quindi largo alle spezie in cucina, a infusi, tisane e preparati erboristici.

A differenza dei farmaci, non hanno effetto immediato ma serve un po' di tempo per vedere i risultati, che però potranno essere mantenuti più a lungo. Non sono gastro lesivi e non hanno particolari controindicazioni, salvo casi particolari che sono sempre indicati.

Ci sono:

- le piante cosiddette “adattogene”, che danno al nostro organismo un sostegno in caso di disequilibrio, causato da fattori esterni come clima, stress, emozioni e da

fattori interni come un disturbo fisico: Ginseng, Eleuterococco, Rodiola, Ginkgo Biloba, indicate in caso di stress psicofisico e preziose stimolanti e fonti di energia; Echinacea, antinfiammatoria e antimicrobica, grande supporto per le nostre difese immunitarie; Astragalo, che supporta le parti più indebolite dell'organismo e protegge il fegato. Una menzione particolare merita l'Aglione, ricco di magnesio, calcio, fosforo, zinco e vitamine. E' un tonico, rigenera le nostre cellule, è anti invecchiamento, antiossidante, antisettico, antimicrobico, antivirale, anti trombotico, abbassa il colesterolo ed è un grande regolatore della pressione. Un vero regalo della natura. Ideale come prevenzione, sarebbe assumerne un paio di spicchi al giorno, consumati crudi perché cotto perde proprietà.

- piante che ci aiutano in caso di malattie da raffreddamento, come l'Altea Officinale, la Grindelia e l'Erisimo, che supportano la parte alta dell'apparato respiratorio (naso e gola); il Papavero Rosso e il Sambuco per gli stati febbrili e le manifestazioni influenzali; il Ribes Nigrum che, oltre ad essere indicato in caso di influenza, fa da antistaminico per le riniti allergiche ed è considerato un cortisone naturale. Infine, Eucalipto, Pino, Abete Rosso, Timo hanno azione balsamica ed espettorante.

- piante che supportano l'apparato digerente, in tutte le sue fasi: Malva, Altea e Camomilla, antinfiammatorie, antispastiche, contro l'irritazione della mucosa interna; il Finocchio, che aiuta ad assorbire i gas in eccesso, insieme anche ad 'Aneto, Anice, Cumino; la Menta Piperita, che favorisce la digestione anche in caso di crampi digestivi e nausea; lo Zenzero, prezioso aiuto nelle situazioni di freddo, è stimolante della circolazione periferica. Insieme a Cannella e Chiodi di Garofano è anche diuretico, analgesico e antinfiammatorio.

- piante che supportano l'attività del Fegato: il Cardo Mariano, rigenerante delle cellule epatiche ed, addirittura, usato come antidoto per il veleno di alcuni funghi. Stimolando la funzionalità epatica, favorisce la secrezione della bile, che serve per metabolizzare i grassi. Per lo stesso uso, si affianca anche il Carciofo. Entrambi vanno benissimo per la disintossicazione stagionale del Fegato, a Primavera.

- piante con funzione lassativa: primo fra tutti, il Fico, antichissimo, i cui frutti sono

usati fin dalla notte dei tempi: quelli che noi chiamiamo frutti ma che in realtà sono la tipica infiorescenza. Come alimento, è ricco in sali minerali e molto energetico. Secco e cotto nell'acqua è un potente lassativo. Le gemme fresche vengono usate come droga per farne preparazioni fitoterapiche. Ha funzione antinfiammatoria per favorire la motilità gastro intestinale, quindi aiuta la peristalsi. Molto indicato anche per le situazioni in cui fattori emozionali emotivi influenzano l'attività di stomaco e intestino. Anche la Frangola è una pianta lassativa, come il Rabarbaro, la Cascara e la Senna. Possono stimolare anche in modo doloroso quindi, attenzione al dosaggio! Infine, l'Aloe, dalle foglie succulente che, nella parte periferica, contengono l'aloina, sostanza con proprietà lassative molto forti. Nella parte centrale, invece, ci sono più proprietà, tra cui i polisaccaridi, con funzione cicatrizzante e antinfiammatoria. Lenitiva per la mucosa di bocca, stomaco e intestino. Per azione depurativa, anche stagionale (estate e autunno), indicata l'assunzione del succo puro, che deve essere al 96-98% e senza zuccheri aggiunti.

Anche la funzionalità dell'intestino è alla base della salute e del benessere.

Tantissime funzioni sono legate al Microbiota intestinale, che è composto dalla flora batterica presente nel nostro intestino. E' legato alla nostra storia personale: ognuno di noi ha il proprio, in quanto la varietà delle specie batteriche presenti nel nostro corpo è diversa a seconda della nostra nascita, delle nostre abitudini, dell'alimentazione che seguiamo e di come trattiamo gli alimenti. Diversa sarà la flora batterica a seconda che siamo vegetariani, vegani o onnivori, che mangiamo cibi freschi o industriali, che laviamo frutta e verdura con acqua oppure con amuchina... che siamo nati con parto naturale oppure con cesareo...

Dal momento in cui veniamo alla luce, il nostro corpo inizia a essere colonizzato da batteri, che saranno diversi a seconda che il parto sia naturale o no, che veniamo allattati al seno oppure no, e continuerà a ricevere nuovi batteri durante i primi tre anni di vita, fino ad arrivare ad avere un Microbioma simile a quello di un adulto. Si tratta di un vero e proprio "organo accessorio" del nostro corpo, con funzioni importantissime, prime fra tutte l'immunità e l'utilizzo dei

nutrimenti. Non si trova solo nell'intestino: il Microbioma comprende la flora batterica presente in ogni parte del corpo.

Considerando che gli antibiotici uccidono i microbi, appare evidente quanto dovrebbe essere oculato il loro impiego, solo in casi di vera necessità, con la giusta accortezza di assumere fermenti lattici atti a ricostituire i batteri sterminati...

Il Microbioma più sano in assoluto appartiene a quelle popolazioni che nascono per vie naturali, stanno molto all'aria aperta, hanno uno stretto rapporto con la terra e gli animali, si lavano ma non si “sterilizzano”, si nutrono di alimenti naturali e non fanno uso di antibiotici. Viceversa, il Microbioma maggiormente alterato (cioè meno vario come specie al suo interno) appartiene a coloro che vivono molto al chiuso, non hanno contatti con animali, si cibano in prevalenza di cibi industriali, bevono alcol e assumono frequentemente antibiotici.

E' importantissimo garantirci un Microbioma ricco e variato, con tante specie batteriche diverse.

Ogni volta che ci sediamo a tavola, dobbiamo aver cura, oltre che di soddisfare il nostro palato, anche e soprattutto di nutrire i nostri amici batteri che sono particolarmente golosi di fibre vegetali quali quelle che si trovano in broccoli, cipolle, cardi, carote, porri, cavoli neri, finocchi, frutti fibrosi in genere, evitando di lavare troppo frutta e verdure e consumandone il più possibile crude. Per questo motivo, dobbiamo preferire prodotti biologici oppure comunque di provenienza conosciuta.

Infine, ultima ma non meno importante, l'acqua. Ne siamo costituiti per il 70% ed è una componente fondamentale delle cellule e del Tessuto Connettivo, l'ambiente extracellulare. Tutti gli scambi tra le cellule avvengono qui. E' fondamentale per il trasporto sia dei nutrienti che delle tossine, quindi l'eliminazione delle sostanze tossiche è veicolata dall'acqua. Noi l'assumiamo attraverso ciò che beviamo, ciò che mangiamo e in piccola parte anche attraverso il metabolismo; la eliminiamo attraverso l'urina, le feci, la respirazione e la sudorazione. Tra entrate e uscite, il bilancio è alla pari, chiaramente se si assume il

giusto quantitativo di acqua, ogni giorno. Nell'acqua che beviamo, i sali minerali sono inorganici e non riusciamo ad assorbirli, perché non passano attraverso la membrana cellulare. Assorbiamo invece quelli che vengono dal mondo vegetale, che provengono anch'essi dall'acqua, ma sono passati attraverso la fotosintesi clorofilliana, che li rende assimilabili per noi. E' consigliabile dunque un'acqua che non sia troppo ricca di minerali, cioè che non abbia un alto residuo fisso, perché non lo assimiliamo e va a sovraccaricare i nostri reni, con il rischio di creare dei calcoli. Se poi è leggermente acida, con ph tra 6,4 e 7, ci aiuterà a contrastare l'ossidazione, in quanto in linea con il ph extracellulare, che è 6,7.

Tante di queste cose le sappiamo, tante costituiscono un nuovo apprendimento. Interessarci a ciò che introduciamo nel nostro corpo è a dir poco, il minimo che possiamo fare per noi stessi. Abbiamo un solo involucro, un unico eccezionale “mezzo di trasporto” che ci permette di vivere la nostra esistenza. Tanto ci dovrebbe bastare per tributargli il rispetto che merita. Se ci si rompe la cinghia dell'auto, facciamo un bel danno al motore per cui possiamo anche decidere di rottamarla e acquistarne una nuova. Con il nostro corpo questo non si può fare. Abbiamo il dovere e la responsabilità di mantenerlo in buone condizioni. Oggi la medicina moderna ci permette di riparare molti danni al nostro corpo, certo, ma con ciò siamo arrivati ad un'epoca in cui il ricorso alla medicina chimica, oltre ad alimentare un commercio che poco ha a che fare con il mantenimento della nostra salute, si pone come obiettivo quello di mantenerci “accettabilmente ammalati”. Sta a noi decidere con cosa curarci e se sia meglio prevenire anziché curare. La prevenzione si può fare con alimentazione e stile di vita. La cura, invece, non sempre può essere fatta con cibo e natura. Sta a noi limitare, quando e quanto possibile, i danni. Il mondo in cui viviamo è già sufficientemente ricco di insidie per metterci anche noi a rincarare la dose. Se ci guardiamo intorno non vediamo altro che pubblicità di fast food, merendine varie, snack colorati, liquori e bevande gassate super zuccherate... Sembra strano, ma non tutto quello che è in commercio fa bene. Lo dico perché in un mondo di controlli di regolarità, macchinari e cucine

a norma, igiene, si producono alimenti pieni di conservanti, additivi e coloranti che tanto danno arrecano. Strano, no? Spetta a noi, solo a noi decidere con la nostra testa ed essere più informati possibile. E, per alimentarci in modo sano, non ci resta che cucinare noi stessi il nostro cibo. Forse questo non va molto d'accordo con i ritmi di lavoro, ma con una buona organizzazione, anche questo si può fare!

Bibliografia: lo schema nutrizionale di pag. 20 è stato preso dal sito www.ilpiattoveg.info, così come le informazioni nutrizionali che seguono ne sono state ispirate

Immagine da me soprannominata “il bivio” che si trova a pag. 5 e l'illustrazione in bianco e nero di “yin e yang” di pag. 6 sono state prese dal web.