

Nutrire la vita



La Dieta dell'autunno secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Nutrire la vita, significa nutrire in profondità il corpo e lo spirito. Il corpo grazie al cibo scelto in armonia con le stagioni, lo spirito e le essenze, tramite uno stile di vita armonioso, in cui coltivare emozioni equilibrate, governare la mente, praticare il giusto movimento. Molte dei disturbi e delle malattie più diffuse nella popolazione, dipendono da uno stile di vita errato, in cui non trova spazio la responsabilità di fare le scelte corrette a coltivare la vita, giorno dopo giorno.

L'autunno è una stagione incantevole, in cui raccogliere i benefici della fase calda e di crescita, assicurata dalla primavera e dall'estate.

L'autunno è anche la stagione più impegnativa dell'anno, da affrontare per il nostro corpo. L'energia yang dell'estate gradualmente diminuisce al crescere dell'energia yin che culminerà nel cuore dell'inverno. L'autunno è anche il periodo in cui dobbiamo riorganizzare le nostre giornate, dopo la pausa estiva, per affrontare un nuovo periodo di lavoro, un nuovo anno scolastico, con nuove responsabilità e nuovi obiettivi.

L'autunno secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), è legato all'elemento Metallo, il sapore è il piccante, gli organi associati sono il polmone e l'intestino crasso. Il polmone è l'organo chiave dell'autunno, la respirazione è alla base di tutte le funzioni vitali, con il respiro assorbiamo l'ossigeno, le energie, le emozioni, ed eliminiamo le scorie, le emozioni negative e la tensione.

Il polmone è anche legato al sistema immunitario, la wei qi – energia difensiva calda ed intrepida che scorre lungo il nostro corpo - è controllata dal polmone, prodotta dal sistema digerente e dal rene.

Le funzioni dell'intestino crasso per alcuni aspetti sono simili a quelle del polmone: assorbire le sostanze utili al nostro corpo ed espellere quelle inutili o dannose, mantenendo un buon equilibrio tra il trattenere e il lasciar andare (fisicamente ed anche emotivamente).

Dopo l'estate ci ritroviamo a dover eliminare **eccessi di calore estivo** e contemporaneamente essere pronti **a scaldare il nostro corpo**, per affrontare bene le temperature più basse, tipiche dell'autunno. Una grande sfida!

Il **vento secco** dell'autunno ci chiede di proteggerci e coprirci di più, per prevenire malattie da raffreddamento, tipiche della stagione. Per la medicina Cinese, il vento può portare i patogeni esterni all'interno del corpo, ma può anche provocare blocchi interni ed eccessi emozionali. Quindi in autunno, dobbiamo **preoccuparci non solo del polmone** ma puntare ad un equilibrio stabile e un flusso brioso dei soffi che ci abitano.

Segni di vento secco, come labbra secche, pelle secca, gola secca, tosse secca e stitichezza possono trovare miglioramento grazie alle erbe, all'agopuntura e anche alla dieta.

Per idratare nel profondo il nostro corpo, abbiamo a disposizione tanti cibi, che se aggiunti alla nostra dieta abituale riescono a correggere la secchezza, idratare ed umidificare il nostro corpo.

Alcuni degli alimenti più umidificanti secondo la MTC: latte di soia, spinaci, mele, pere, orzo, miglio, mandorle, pinoli, semi di sesamo, uova, latte vaccino. I latticini sono alimenti molto nutrienti, adatti a persone disidratate, magre e deboli. Nella norma, vanno mangiati in piccole quantità, per evitare l'accumulo di umidità e muco nel corpo.

Cosa mangiare in autunno?

In autunno dobbiamo supportare il polmone, liberarci dal vento e supportare il sistema digerente, in particolare il sistema "Stomaco Milza" (è proprio in autunno molte persone accusano disturbi della digestione).

IDEA di PICCANTE. Il sapore che stimola i polmoni è il piccante. E' buona abitudine aggiungere un pizzico erbe e cibi piccanti – basilico, coriandolo nella prima fase dell'autunno, poi capperi, cardamomo, cannella, erba cipollina, chiodi di garofano, finocchio, zenzero, finocchio, origano, noce moscata, rosmarino, germe di grano - alle nostre ricette in autunno inoltrato, quando le temperature scendono. Il sapore piccante muove il qi - l'energia che abita il nostro corpo - e il sangue, sapore utile a disperdere le mucosità e i catarri nel polmone.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, peperoncino e pepe, hanno un sapore molto forte, quindi vanno usati con parsimonia, e sono da evitare completamente in caso di magrezza, stati di nervosismo o debolezza.

ZUPPE. In autunno **dobbiamo ridurre le insalate** ed aumentare il consumo di **zuppe di verdure**, di verdure e cereali, o di verdure, cereali e legumi. Le zuppe sono facili da digerire, quindi ottime per lo stomaco e con il loro contenuto di acqua nutrono in profondità e prevengono la secchezza tipica dell'autunno.

ORTAGGI A RADICE. L'energia dell'autunno è un'energia che si muove verso l'interno e il basso, quindi con la dieta dovremo assecondare questo movimento scegliendo ortaggi a radice (carote, barbabietola rossa, rapa, sedano rapa) ottime come contorni o da aggiungere per dare un gusto nuovo alle vostre zuppe.

CAVOLO PER IL TARDO AUTUNNO. Il cavolo è l'alimento che supporta il qi di fegato e rilassa l'intestino e quindi favorisce la regolarità intestinale secondo la MTC. Per supportare e calmare il fegato sono adatte le castagne, i pinoli, il cumino e lo zenzero.

PRODOTTI VEGETALI DI STAGIONE. MELE E PERE. Iniziamo con le mele e le pere, regine dell'autunno, frutti eccellenti per idratare, e risolvere il calore a livello di stomaco (i principali sintomi di calore allo stomaco sono bruciore di stomaco, difficoltà a digerire, gonfiore a livello gastrico, fame anche quando si è mangiato da poco...). Il consumo di frutta cruda di cui abbiamo abbondato durante l'estate, ora deve essere ridotto, soprattutto per chi tende alla ritenzione idrica, in questi casi è meglio mangiare la frutta cotta al forno. Altri vegetali dell'autunno da portare spesso sulle nostre tavole: ZUCCA, CACHI, CASTAGNE.

LEGUMI. I fagioli "lima" e "navy" sono perfetti per il polmone. I legumi idratano a fondo perchè legati all'acqua, quindi, sono adatti ad essere consumati in autunno.



CARNE DI MAIALE MAGRA. Il maiale è la carne più umidificante quindi particolarmente adatta in autunno, dopo aver sostenuto lo yang in estate, la carne di maiale arricchisce lo yin.

FRUTTA SECCA. L'autunno è la stagione della frutta secca, perché è appena raccolta. La frutta secca tostata è più facile da digerire. Ricordo che la frutta secca è molto energetica, un leggero eccesso può causare l'accumulo di umidità, quindi va bene ma in porzioni limitate, pari una manciatina al giorno, meglio a colazione.

ZENZERO e AGLIO PER CHI HA SEMPRE FREDDO. Se durante l'autunno siete colpiti da astenia, avete mani e piedi freddi, sensazione di freddo al dorso, aggiungete ai vostri piatti un po' di zenzero fresco o un pizzico di aglio.