

Inverno e alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese



Lo yang secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è il fuoco del corpo. Tutti i processi vitali richiedono calore. Il nostro yang ci mantiene caldi e fornisce il calore necessario a tutte le funzioni corporee. Se lo Yang è basso, noi ci “raffreddiamo” e il nostro metabolismo rallenta; l’umidità dello Yin nel corpo non può essere trasformata e può iniziare ad accumularsi come edema e gonfiore. Come risultato le nostre funzioni rallentano, la sensazione di freddo aumenta e ci sentiamo più pigri e indolenti.

Durante l’inverno, la stagione più fredda dell’anno, **dobbiamo sostenere l’energia Yang**, con particolare attenzione.

Yang e stile di vita. Noi possiamo supportare lo Yang mantenendoci caldi grazie ad un abbigliamento adeguato (a strati, selezionando indumenti di materiali naturali e caldi), grazie ad uno stile di vita attivo e stando in movimento.

L’esercizio fisico infatti, produce calore, che aumenta il potere dello Yang.

Yang ed emozioni. A livello emotivo, lo Yang rappresenta il nostro impegno nella vita, più attivamente partecipiamo alla nostra vita, più costruiamo il nostro Yang. Lo Yang è quell’energia che ci fa **fidanzare con la Vita** e poi innamorarcene... irrimediabilmente!

Yang e cibo. Prediligere cibi di natura tiepida, e metodi di cottura che riscaldano i cibi. Limitare i cibi crudi e mangiati freddi.

I cibi tonificanti dello Yang, tendenzialmente sono dolci come i cereali, piccanti e caldi.

I cibi che tonificano particolarmente lo Yang:

Basil - basilico
Chestnut - castagne
Chive seed - semi di
erba cipollina
Cinnamon bark - cannella
in corteccia
Clove - chiodi di garofano
Dill seed - semi di aneto
Fennel seed - semi di
finocchio
Fenugreek seed - fieno
greco semi
Garlic - aglio
Ginger dry - zenzero
secco
Kidney - rene
Lamb - agnello
Lobster - aragosta
Nutmeg - noce moscata
Piscachio - pistacchio
Raspberry - lampone
Rosemary - rosmarino
Sage - salvia
Savory - santoreggia
erba aromatica
Shrimp - gamberetti
Star anise - anice stellata
Tyme - timo
Walnut - noci
Onion – cipolla

N.B. Is not true “The hotter is better” perché se riscaldiamo troppo, per esempio, aggiungendo dosi generose di spezie come il peperoncino, iniziamo a sudare e così l’energia viene dispersa e ci raffreddiamo! D’inverno sì alle spezie, ma solo in pizzichi ben calibrati. Costruire lo Yang è un processo graduale che richiede tempo, perseveranza e intenzione.



Bibliografia essenziale

- *Helping ourselves. A guide to Traditional Chinese Food. Daverick Leggett*
- *Food for the seasons. Stay healthy. The traditional Chinese way. Lung Wong*

4 Dicembre 2014
Sabrina Severi