



SOGGETTO TIPOLOGIA YIN

Ama la solitudine, è calmo, non ama parlare, è spesso stanco, teme la luce, ama le stagioni calde, il corpo le mani e i piedi sono freddi, dorme raggomitolato su un fianco, è generalmente in sovrappeso, la pelle è pallida, i capelli generalmente sono bruni, il corpo non ha particolari odori, energeticamente è vuoto.

DA PREFERIRE...

ALIMENTI: molto caldi, cotti al forno, saltati a piccoli pezzi, sapori moderatamente piccanti, pochi sapori dolci

VERDURE: carote, sedano, cavolo, porro, cipolla, patate, aglio, ginger, basilico, prezzemolo, aromi vari

CEREALI: grano saraceno, sesamo, poca avena

FRUTTA: albicocche, ciliege

FORMAGGI: di capra e di pecora

CARNE: bovini, pollo, selvaggina

PESCE: frutti di mare, carpa e cefalo

CAFFÈ

DA EVITARE....

ALIMENTI: freddi, bolliti, stufati, brasati, crudi, sapori amari e acidi

VERDURE: pomodori, insalata, cetrioli, alghe, funghi, melanzane, piselli

CEREALI: frumento, orzo

FRUTTA: melone, cocomero, pera, agrumi, pesca, arachide

LATTICINI: formaggi di mucca, latte vaccino, burro, panna

CARNE: maiale, cavallo, coniglio, anatra, salumi

PESCE: polpo, calamaro, ostriche, granchi

DOLCI

TÈ - BIRRA

SOGGETTO TIPOLOGIA YANG



Ama l'esterno, la compagnia, è molto loquace e molto attivo, ama la luce, ama le stagioni fresche, il corpo le mani e i piedi sono caldi, dorme disteso supino, generalmente è magro, la pelle è spesso di colore rosso, è biondo di capelli, il suo corpo emana forti odori, energeticamente è pieno.

DA PREFERIRE...

ALIMENTI: freddi, bolliti, crudi o a vapore

VERDURE: lattuga, pomodori, insalata, cetrioli, alghe, funghi, melanzane, asparagi

CEREALI: riso, frumento, mais

FRUTTA: pera, agrumi, mela, fragola, cachi

LATTICINI: yogurt e formaggi freschi

CARNE: cavallo, coniglio, manzo

PESCE: polpo, calamaro, ostriche, granchi, seppia, limaccia di mare

TÈ

DA EVITARE....

ALIMENTI: molto caldi, cotti al forno, gliolati e frittute, sapori piccanti

VERDURE: carote, sedano, ravanelli, finocchio, peperone

CEREALI: grano saraceno, sesamo, avena

FRUTTA: albicocche, ciliegie, frutta secca, pesca, lichel, uva

LATTICINI: formaggio di capra e di pecora, latte vaccino

CARNE: selvaggina, maiale e salumi, ovis, frattaglie

PESCE: crostacei, molluschi, pesce azzurro

CAFFÈ



DIETETICA E ALIMENTI

IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Secondo la medicina tradizionale cinese gli alimenti si dividono in alimenti yin e alimenti yang secondo sapori, natura e direzione energetica.

È importante avere un'alimentazione varia nella quale yin e yang siano equilibrati. Gli alimenti contribuiscono infatti alla formazione dell'energia e al buon funzionamento di tutto l'organismo, in particolare dei suoi organi, visceri, muscoli, apparato osseo agendo anche sul benessere psichico e quindi al mantenimento della salute.



Centro di medicina tradizionale cinese Fior di Prugna

Struttura di riferimento regionale per la medicina tradizionale cinese

Presidio di Camerata

Via della Piazzuola 68 - 50133 Firenze

Tel. 055 6939240 fax 055 6939239

E-mail: fiordiprugna@uslcentro.toscana.it

TPX 3175

Gli alimenti in medicina tradizionale cinese

I sapori

PICCANTE



armonizza le funzioni del POLMONE, esteriorizza l'energia

Eccesso: astenia, aumento della sudorazione, secchezza della pelle

DOLCE



armonizza le funzioni dello STOMACO e della MILZA, ricostituente

Eccesso: senso di pienezza, aumento di volume e peso

SALATO



armonizza le funzioni del RENE, evacuante, fa scendere l'energia

Eccesso: danneggia l'energia in generale, le ossa, i capelli, il midollo

ACIDO/AGRE



armonizza le funzioni del FEGATO, rinforza muscoli e tendini, astringente, condensa l'energia

Eccesso: disturbi a muscoli e tendini, stipsi

AMARO



armonizza le funzioni del CUORE, rinforza la struttura ossea, azione evacuante e purgativa, fa scendere l'energia

Eccesso: diminuzione dei liquidi corporei, disturbi ossei

INSIPIDO



è la mancanza di sapore; ha caratteristiche diuretiche, permette di eliminare l'umidità e quindi i liquidi

Natura degli alimenti

Gli alimenti che hanno le proprietà **freddo** o **fresco** vengono utilizzati per eliminare il fuoco, per purificare e disintossicare nel caso delle malattie da calore, assorbire ed inumidire.

La natura freddo/fresco ha caratteristiche Yin.

Gli alimenti con proprietà **caldo** o **tiepido** sono utilizzati per disperdere il freddo, tonificare l'energia e per promuovere l'escrezione.

La natura caldo/tiepido ha caratteristiche Yang.

La natura neutra ha caratteristiche Yin e Yang equilibrate.



Suggerimenti per la salute

Nella letteratura medica antica si afferma che "l'alimentazione e la medicina (il farmaco) possono essere usate in ugual modo" poiché esse hanno lo stesso valore terapeutico. Ecco alcuni cenni.

GINGER

Il ginger (seng Jang) è un rizoma che si utilizza preferenzialmente fresco, ha sapore piccante, favorisce la sudorazione, calma il vomito, mantiene in salute lo stomaco ed è disintossicante.

È buona abitudine ingerire qualche pezzetto di ginger fresco tenero contro l'indigestione

Si può preparare:

DECOTTO: far bollire in acqua per 6 minuti il ginger sbucciato aggiungendo, eventualmente, peperoncino e zucchero integrale. Bere tiepido. Si usa per influenza, raffreddore, dolore addominale da freddo.

INFUSO: portare ad ebollizione l'acqua e lasciare in infusione per 10 minuti il ginger, eventualmente, con scorza di arancia essiccata.

Si usa in caso di vomito e tosse da raffreddore e influenza

ZUPPE

L'uso delle zuppe ha una funzione miracolosa!

Zuppa bianca di riso: risana la milza e il pancreas, nutre lo stomaco, protegge le mucose e guarisce le ulcere

Zuppa di mais: stimola l'appetito, previene le malattie del cuore, cura le disfunzioni coronariche

Zuppa di frumento: nutre il cuore, calma la mente, previene la nevralgia e la tachicardia

