



# autunno

a cura di  
C.di Stanislao  
M.Corradin  
F.Bonanomi

Le tisane delle quattro stagioni

# inverno

“ Nessuna  
azione naturale  
si può abbreviare.  
Ogni azione  
naturale è  
generata dalla  
natura nel più  
breve modo che  
trovar si possa. ”

Aforismi  
Leonardo da Vinci



*Prosegue la Rubrica dedicata alle Tisane delle Stagioni, insieme ai consigli legati ai Sapori degli Alimenti, schede che hanno visto il loro debutto sul numero di marzo. L'introduzione a seguire è la medesima del numero precedente, abbiamo optato per mantenerla in modo da poter facilitare la comprensione del lettore, e nel contempo poter leggere singolarmente le schede che andremo man mano a proporre. Buona lettura!*

### Introduzione

I testi cinesi filosofico-cosmogonici (Yi Jing, Dao de Jing, Hong Fan) e quelli medici (Zhen Jiu Jia Yi Jing di Huang Fu-mi e Qanjin Yaofang di Sun Simiao) ci consentono di porre in relazione le quattro stagioni con i 5 Movimenti



(**wu xing**), affermando che, in questo modo, il macrocosmo ritma in modo variabile il microcosmo. Possiamo affermare con Graham che l'insieme delle interconnessioni fra Tronchi Celesti (tian gan) Rami Terrestri (di zhi) e 5 Generazioni (wu yu) (ovvero i 5 Movimenti nella loro successione) servono allo scopo di stabilire il giorno esatto per ingerire ricette mediche o definire quando e dove raccogliere prodotti della terra da utilizzare i campi medici (come alimenti o farmaci). Il macrocosmo ritma il microcosmo attraverso i 5 Movimenti e le 6 Energie. Ogni movimento corrisponde a due Tronchi e ogni Energia corrisponde a due Rami. I Tronchi ed i Rami sono il sistema ideato dalla tradizione cinese per immaginare l'interconnessione ritmica fra uomo ed universo. L'anno solare, a partire dal 21 gennaio, è diviso in 5 periodi (per i Movimenti) e in 6 Passi (per le Energie). Nella divisione in 5 periodi (che sono quelli di cui c'interesseremo) ogni periodo è dominato dall'influenza di un Movimento mentre nella divisione dell'anno in 6 passi ogni passo viene dominato da un'Energia. In maniera invariabile l'anno viene diviso per 5 con il succedersi dei 5 Movimenti: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. Il punto di partenza è il giorno del grande Freddo (da han) il 21 gennaio.

### Ogni movimento domina invariabilmente un periodo di 72 giorni:

木	<b>Legno - Mu</b> dal 21 gennaio al 2 aprile
火	<b>Fuoco - Huo</b> dal 3 aprile al 14 giugno
土	<b>Terra - Tu</b> dal 15 giugno al 26 agosto
金	<b>Metallo - Jin</b> dal 27 agosto al 7 novembre
水	<b>Acqua - Shui</b> dal 08 novembre al 20 gennaio

### Va poi detto che esistono le seguenti corrispondenze generali:

Elemento	Stagione
<b>Legno</b>	Primavera
<b>Fuoco</b>	Estate
<b>Terra</b>	Fase intermedia da una stagione all'altra
<b>Metallo</b>	Autunno
<b>Acqua</b>	Inverno

L'aggiunta della "fase intermedia" di passaggio da una Stagione ad un'altra (che fa capo alla Terra) consente la relazione fra 4 Stagioni e 5 Movimenti.

Iniziamo ora, stagione per stagione nel susseguirsi dei numeri della rivista, le caratteristiche generali dell'Energia e come instaurare adeguate terapie preventive. Poniamo l'accento sul fatto che questo articolo non riguarda solo le situazioni croniche e ripetitive legate ad individui che si ammalano o presentano un aggravamento stagionale dei loro disturbi, ma **ha soprattutto un carattere preventivo**.

Seguire le regole soprattutto alimentari di seguito esposte, preserva la salute e ci difende dalle differenti malattie. Le strategie fitoterapiche indicate, pertanto, possono assumere un rilevante valore profilattico.

FIL ROUGE

# Autunno (Qiu)

È il periodo della sovrabbondanza (*rong*) e dell'equilibrio (*ping*). Il "soffio" del Cielo comincia a retrarsi ed interiorizzarsi ed è l'epoca della raccolta (*shu*). Il Cielo retrae il suo soffio dopo il massimo dell'estate e la Terra gode pienamente dell'ampliamento dello Yang estivo. I principi generali prevedono: favorire la raccolta (*yang shu*) ed esercitare una vita serena e tranquilla. La dieta sarà purificante e chiarificante per favorire lo stoccaggio invernale.

## ALIMENTI CONSIGLIATI

Occorre ridurre il consumo di frutta fredda e cruda e soprattutto mai consumarla di sera (mai ingerire pesche ed albicocche).

Mangiare invece fichi freschi che purificano gli intestini, mandorle, noci e pistacchi, banane, datteri e prugne. Da assumere inoltre cereali, patate e leguminose (fagioli rossi e bianchi, lenticchie). Non bere bevande fredde.

Nel caso di un **autunno Secco** impiegare sostanze umidificanti come miele, sesamo e latticini e, **in fitoterapia**, *Equisetum hiemale*.

In caso di **autunno Caldo** persistente utilizzare alimenti Freschi ed Umidi, **come piante fitoterapiche** *Eucalyptus globosus*, e *Pulmonaria officinalis*.

Se invece domina un **autunno Freddo** utilizzare alimenti riscaldanti e molte bevande calde. In questo caso in **fitoterapia** utile la *Satureia montana* ed il *Fraxinus excelsior*.

Se l'autunno consegue ad un **estate molto Umida** utilizzare piante o cibi aromatici (zenzero) per lottare contro i catarri e le possibili intossicazioni alimentari.

## INDICAZIONI SUL CAMBIO DI SAPORI

Ridurre il sapore piccante (eliminare pepe e peperoncino) ed aumentare l'acido che è retraente (olive verdi, pomodori, carne di cavallo, coniglio e lepre e latte di mucca).

## LE SPEZIE

Da usare spezie di sapore Piccante come pepe, peperoncino, menta, mentuccia e boragine. Utili anche cipolla, aglio e scalogno.

## LA FITOTERAPIA

Come fitoterapici saranno utili *Cynara scolimus* e *Taraxacum dens leonis*. Tonificare inoltre l'Energia Difensiva (*weiqi*) con *Timus vulgaris*, *Rosmarinus officinalis*, *Cynnamomum zeylanicum*, *Geranium robertianum* o *adorantissimum*, *Uncaria tomentosa*, ecc.

## La Tisana dell'Autunno

Per tonificare la superficie (cioè incrementare l'Energia Difensiva) e giovare al Metallo, si consiglia l'uso della seguente tisana:

***Echinacea purpurea* fiori 30%**  
***Polmonaria radice* 20%**  
***Inula helenium radice* 30%**  
***Timus vulgaris* fiori 20%**  
 da assumere due volte al dì, fra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno (metà settembre-metà ottobre).

**Proponiamo un utile prospetto riassuntivo sui sapori stagionale, la loro relazione ed il loro intercalare col passare del tempo, lo riteniamo particolarmente utile per comprendere il quadro globale della dietetica legata ai sapori**

Diverse sono le prescrizioni (previste nel *Sowen* cap. 22 e nello *Zheng Jiu Jia Yi Jing*).

## PRIMO SCHEMA

In **Primavera** il Fegato soffre di tensioni e bisogna assumere alimenti e piante dolci per distenderlo e disperderlo (*Tilia*, *Passiflora*, *Biancospino*).

In **Estate** il Cuore soffre la mollezza (fiacchezza) e bisogna assumere sapori acidi per restituire il tono (in fitoterapia *Hamelis virginiana* ed *Aesculus hippocastanum*).

Nei **Periodi di passaggio** la Milza soffre l'Umidità e bisogna assumere sapori salati per drenarla (utile l'*Equiseto*).

In **Autunno** i polmoni soffrono di un'ascesa patogena e bisogna usare l'amaro per calmarli e disperderli (*Arctium lappa*).

In **Inverno** i Reni soffrono la secchezza e bisogna usare il piccante per ridare loro vigore (*Borrago*, *Zenzero*, *Cannella*).

Noi siamo soliti applicare il primo schema nella prevenzione e riservare il secondo alle alterazioni stagionali importanti da non sottovalutare, secondo i principi clinici del *Tu Shu Ji-cheng Yibu Quanlu*:

L'acqua ghiaccia, tutto si ferma (*bi*) e s'interiorizza (*cang*), la terra gelata si fende ed il Rene possiede poco Yang.

L'ideogramma dell'inverno (*dong*) è dominato dal Freddo (*han*) e dal ghiaccio (*bing*). Più ci si concentra e nasconde in inverno più si può rinascere (*fa*) in primavera. Le Energie sono come ibernare, concentrate in profondità, perciò bisogna evitare le nature fredde e ricercare il sapore dolce ed il caldo. Lo scopo della dietetica e della fitoterapia è duplice: nutrire le riserve ed esercitare il "voler vivere". L'igiene di vita deve essere rigorosa e bisogna sforzarsi di lottare contro l'abbassamento della temperatura e la riduzione della luminosità. Bisogna evitare la fatica fisica e nervosa e dormire molto, in armonia con l'allungamento delle ore notturne. Bisogna alzarsi tardi di mattino, evitando il Freddo-Umido ed il cielo grigio. Occorre evitare di uscire di notte e non mangiare alimenti freddi e crudi (verdure non cotte).

## La Tisana dell'Inverno

Saranno utili piante riscaldanti e toniche, capaci di incrementare la Weiqi (la più Yang delle nostre energie), mettendo a riparo l'organismo dagli attacchi di freddo. Consigliamo una tisana, da consumare una volta al dì, dopo pranzo, di semplice composizione:

**Echinacea angustifolia radici g 5**

**Glycyrriza glabra radici, g. 5.**

Per rinvigorire la Weiqi e combattere la penetrazione di Freddo (an), si usa molto, in Cina e in tutto l'oriente, l'**Astragalus membranaceus**, anche a dosaggi molto elevati (sino a 10 g/die).

In caso di sindromi da raffreddamento delle alte vie aeree usare decotti (due volte al dì, mattina e sera a stomaco pieno) di:

**g 3 Cannella del Ceylon**

**g 5 Chiodi di Garofano**

Se il freddo acuisce dolori reumatici (soggetti con vecchia artrosi) impiegare, sempre due volte al dì, tisane con:

**g 5 di scorza di Salice bianco**

**g 3 di radici di Liquirizia**

**g 5 di radici di Artiglio del diavolo**

## ALIMENTI CONSIGLIATI

Bisogna ingerire grandi quantità di cereali dolci e tiepidi: riso, grano, segale, grano saraceno e mais.

- Il cioccolato amaro caldo con aggiunta d'alcool sarà da consigliare.

- Ingerire leguminose (fagioli e lenticchie) e radici di legumi Yang (asparagi, carote, funghi, patate).

- Fra i frutti saranno da preferire castagne, noci ed agrumi (arance, clementine, mandarini).

- Si daranno poi carni rosse e forti (bue, montone, cavallo), inoltre cervello, rognone, trippa, fegato, uova, formaggi fermentati e pesci grassi (salmone, tonno, anguilla, sardine).

## ALIMENTI SCONSIGLIATI

Sono da sconsigliare invece i frutti di mare ed i crostacei per l'eccessivo sapore salato. In effetti, il sale va evitato o ridotto.

## INDICAZIONI

### SUL CAMBIO DI SAPORI

Per preservare lo Yang occorre:

Ingerire cibi e bevande calde o tiepide, mai fredde o ghiacciate. Le minestre calde con legumi (piselli con riso, ad esempio) sono il piatto da preferire. Le cotture debbono es-

sere riscaldanti: arrostiti, vapore, frittura sono da consigliare. Poiché occorre stimolare l'appetito e risulta utile dare del sapore amaro: cioccolato, asparagi, indivia, scarola, fegato d'uccelli, caffè, the, birra, tisane a base di camomilla, verbena, valeriana, bucce di mandarino o d'arancio. Si aumenterà un poco il sapore acido che è retraente (pompelmi, yogurt e formaggi) e si userà il piccante per condire al posto del salato.

## LE SPEZIE

Da usare in inverno spezie riscaldanti e tonificanti lo Yang come Pepe, Peperoncino e Cannella. Allo stesso scopo sono molto utili sia aglio che cipolla. Ricordiamo che la Cannella va evitata in portatori di allergia da contatto verso il Balsamo del Perù, mentre l'aglio fa creare, in soggetti allergici, crisi anche asmatiche e va evitato in chi assume farmaci anticoagulanti.

## LA FITOTERAPIA

Una buona formula fitoterapica per la stagione invernale sarà:

- Agrimonia eupatoria (Dolce e Yang)
- Sylibum marianum (Acido e riscaldante)
- Borrageo off. (Piccante e riscaldante)

## SECONDO SCHEMA

**In Primavera**, con dolori tendinei e fibromialgici, collerosità, irascibilità: dolce che dissipa il Fegato (*Melilotus officinalis*).

**In Estate** e per turbe del Sangue (*xue*), contrassegnate da soggetto logorroico, ipereccitato, ovvero colto da melanconia e tristezza, confuso (non vede con chiarezza), con manifestazioni di Calore: acido che sostiene il Cuore (*Citrus aurantium*, *Hamamelis virginiana*)

**Ai Cambi di stagione** (Terra), con turbe dei peli, voce cantilenante, difficoltà circolatorie, impedimenti funzionali ai quattro arti, perdita della concentrazione e della capacità di riflessione, segni d'Umidità sapore salato che

drena l'interno (*Erygeron campestre* e *Parietaria officinalis*, *Hyssopus officinalis*).

**In Autunno** con frequenti problemi cutanei, voce piangente e flebile, dispnea e difficoltà respiratorie, freddolosità, paura del futuro: amaro che rinforza il Polmone (*Polmonaria officinalis*).

**In Inverno** e per dolori ossei, voce lamentosa, edemi e gonfiore (*shui, zhong*), membra fredde (*jueni*), perdita di lucidità e d'intelligenza: sapore piccante per dare tono ai Reni (ad esempio *Borrageo* e *Solidago virga aurea*).