

Le tisane delle quattro stagioni.

Consigli
per l'estate

di C. Di Stanislao, M. Corradin e F. Bonanomi

*“Ripercorriamo sempre gli stessi problemi
offrendo nuove soluzioni”*

Platone, Apologia di Socrate

*“Molti uomini avrebbero potuto raggiungere
la sapienza se non avessero presunto
di esservi già giunti”*

Lucio Anneo Seneca

Proseguiamo la Rubrica dedicata alle Tisane delle Stagioni, insieme ai consigli legati ai Sapori degli Alimenti, schede che hanno visto il loro debutto sullo scorso numero.

L'introduzione a seguire è la medesima del numero precedente, abbiamo optato per mantenerla in modo da poter facilitare il 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 Yaofanng 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'interesserebbero) 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:

- Legno - Mu  dal 21 gennaio al 2 aprile
- Fuoco - Huo  dal 3 aprile al 14 giugno
- Terra - Tu  dal 15 giugno al 26 agosto
- Metallo - Jin  dal 27 agosto al 7 novembre
- Acqua - Shui  dal 08 novembre al 20 gennaio

VA POI DETTO CHE ESISTONO LE SEGUENTI CORRISPONDENZE GENERALI:

ELEMENTO	STAGIONE
Legno	Primavera
Fuoco	Estate
Terra	Fase intermedia da una stagione all'altra
Metallo	Autunno
Acqua	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.

Estate (Xia)

È la stagione della prosperità (fan) e della vegetazione (xiu). Ciò che il Cielo ha messo in movimento in Primavera (fa) si rende visibile in Estate. La notte di S. Giovanni il Sole raggiunge lo zenit, lo Yang raggiunge il suo massimo. Bisogna rammentare di non bloccare il movimento d'esteriorizzazione che rende il "soffio" fiorente e prospero, ma anche di non esasperare tale movimento che altrimenti rischierebbe di creare gravi Vuoti i quali determinerebbero un non recupero in Autunno. Bisogna soprattutto ricordarsi che in Estate il Qi è più esteriore che interiore.

Alimenti consigliati

Bisogna ridurre globalmente la quantità di cibo, ingerire alimenti leggeri e facili da digerire, evitare i grassi, le frittiture ed i dolci, mangiare frutta e verdura molto idratata per incrementare i Liquidi (jin/ye) e compensare la loro perdita a causa del Calore.

Si daranno cereali rinfrescanti come il mais, il pesce sarà da preferirsi alle carni ed ai volatili, si potranno consumare sorbetti e gelati, ma mai a fine pasto.

Indicazioni sul cambio di sapori

Usare il sapore dolce che è armonizzante (huan) e dissipante (san) e ridurre l'amaro che dissecca.

Utile anche il salato che è rinfrescante e quindi dare frutti di mare, mitili, ostriche, ecc.

Alimenti sconsigliati

Eliminare asparagi, bardana, birra, camomilla, the e caffè forte, cioccolato, carni rosse e preferire spinaci, porri, cocomero, melone.

Le spezie

Come spezie usare cumino, basilico, coriandolo, maggiorana, basilico, aglio e timo.

La Fitoterapia

Naturalmente l'Ocinum basilicum e la Leonorus cardiaca, unitamente alla Passiflora ed al Cratageus oxyacantha, saranno i fitoprincipi da impiegare. ed in campo fitoterapico Ononys spinosa, ma per brevi periodi per non dissecare l'organismo attraverso effetti diuretici. Utile, in questa stagione, il tè verde.

La Tisana dell'Estate

Molto utile per affrontare la stagione del Caldo ambientale che potrebbe agitare Cuore e Shen causando ansia ed agitazione, è la seguente tisana:

- **Biancospino fiori gr.20**
- **Arancio fiori gr.20**
- **Tiglio fiori gr.20**

Filtrare e dolcificare con miele. Bere una tazzina al mattino, una al pomeriggio e alla sera prima del sonno. *Fare un ciclo di 3 settimane all'inizio dell'estate (fino maggio- inizio di giugno).*

Molto utile il consumo quotidiano di una tazza di the verde.

Il tè verde o vergine (non fermentato), calma il Calore, aumenta i Liquidi corporei e lede lo Shen. Inoltre incrementa un poco il metabolismo e, pertanto, aiuta al recupero (molto ricercato in Estate) della forma fisica. Inoltre favorisce la digestione ed è un ottimo eupeptico dopo i pasti a base di carne, uova, salumi o pesce. Sconsigliamo, invece, il Te nero (detto Tuo-Cha e ricco di tannini), poiché è riscaldante e può causare secchezza per consumo dei Liquidi Organici.

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 Hamamelis virginiana ed Aesculus hypocastanum).

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 Jicheng Yibu Quanlu:

* 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 arantium, 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 gonfiori (shui, zhong), membra fredde (jueni), perdita di lucidità e d'intelligenza: sapore piccante per dare tono ai Reni (ad esempio Borragine e Solidago virga aurea).