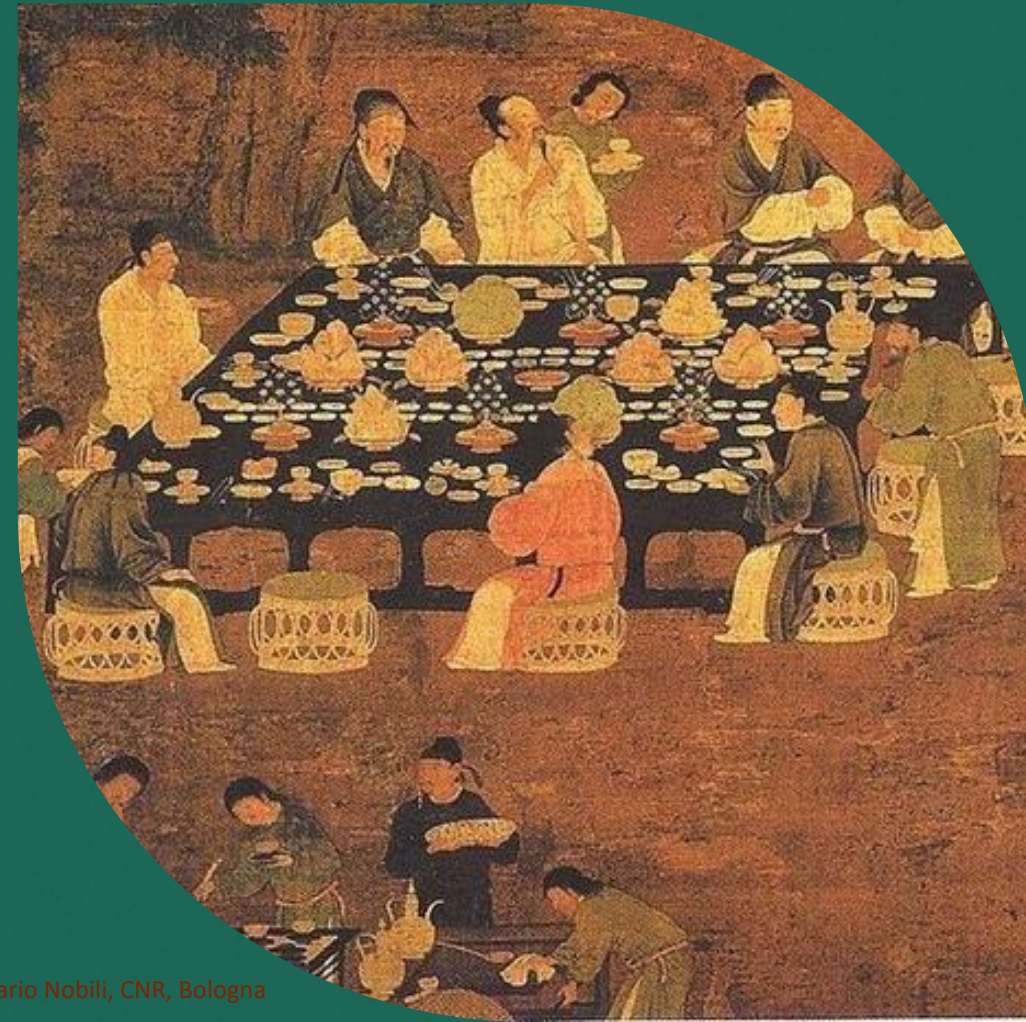


### **Alimentazione: Costruire Salute secondo i principi della Medicina Cinese**

- Paradigmi energetici
- Caratteristiche energetiche dei cibi
- Effetti dei cibi nelle varie costituzioni
- Relazione tra cibi, benessere e malattia



- **La Medicina Occidentale vede la componente chimica**

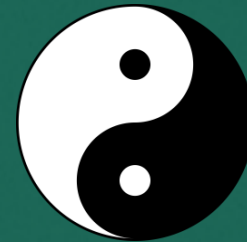
pone l'enfasi sulla struttura fisica dell'uomo e quindi sulle cellule, sui tessuti e organi e sulle sostane organiche e inorganiche che li compongono e quindi nei cibi

- **La Medicina Cinese vede l'uomo come un'entità energetica**

Alcune parti sono più strutturali e materiali mentre altre sono più energetiche, aeree e di movimento.

- **L'elemento base dell'uomo è l'energia (Qi)** che forma e sostiene tutte queste parti e che si trasforma continuamente sia nelle une che nelle altre.

- **Il Qi caratterizza la qualità dei cibi**



## Medicina Cinese e Alimentazione



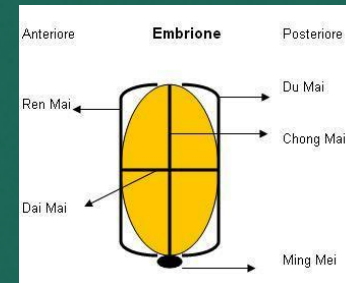
Qi



## Medicina Cinese e Alimentazione

Per l'uomo, il Qi deriva da **3** grandi fonti:

- **Prenatale:** ereditato dai genitori e che contribuisce alla nostra costituzione e dalla energia ambientale presente al momento del concepimento. **3**



- **Dall'aria:** estratto dai polmoni con la respirazione

- **Dai cibi:** dalle essenze dei cibi che mangiamo



Qi



Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

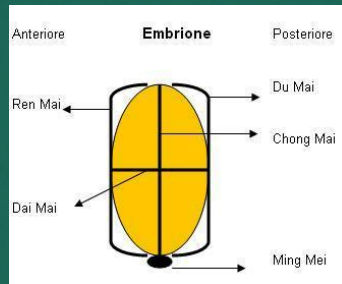


# Medicina Cinese e Alimentazione

Cielo: aria

Uomo: emozioni

Terra: cibi



Benessere  
Malattia

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- Il Qi anima
  - tutte le manifestazioni materiali di energia
    - Muscoli, sangue, organi e tessuti
    - Tutto l'Universo intorno a noi
  - Tutti gli aspetti immateriali e apparentemente immateriali
    - Movimento
    - Calore
    - Impulsi nervosi
    - Pensiero
    - Emozioni
- Il Qi è universale e la vita è un addensamento di Qi
- I cibi sono in uno stato di maggiore o minore condensazione di Qi



# Medicina Cinese e Alimentazione

# Qi



Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

## Medicina Cinese e Alimentazione

Nell'uomo si manifesta

- Nella forma e costituzione del fisico (Yin)
- Nelle funzioni fisiologiche, psicologiche e spirituali (Yang)



Nei cibi si manifesta nella:

- Forma e consistenza
- Fragranza, colore, sapore, natura termica
- Essenza (Jing) Qi specifico (Zong)

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Slow Science, Biblioteca Dario Nobili, CNR, Bologna

Il Qi ha molte funzioni all'interno del corpo umano.

E' la fonte di ogni movimento. Tutti i movimenti della vita dipendono dal Qi.

Il Qi **nutre** il Corpo

Il Qi **protegge** il corpo dagli agenti patogeni esterni che ci invadono e ha una funzione di **riscaldamento** all'interno del corpo.

Aiuta a dare **struttura e stabilità**, **mantiene** gli organi al loro posto, il sangue nelle vene e la giusta quantità di fluidi corporei nel nostro sistema.

Può essere **eccessivo o carente**, può ristagnare o fluire liberamente.



Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

*Wei Xun, citando Bei Que, un leggendario medico del III-IV secolo a.C.: «Gli esseri umani fanno affidamento sul corpo. Ciò che disturba l'armonia del Qi è la malattia. Ciò che tratta l'ansia e il dolore è la medicina. Ciò che salva la vita e aiuta chi è in pericolo è il medico. **Mantenere il corpo al sicuro dipende dal cibo. Curare la malattia in modo tempestivo dipende dalla medicina. Chi non sa cosa è adatto da mangiare non riesce a sopravvivere. Coloro che non capiscono quali erbe e quali cibi devono essere evitati non possono sbarazzarsi del disturbo. Queste due cose sono tra le più importanti per gli esseri umani. E' intollerante che le persone le ignorino e non le imparino. Pertanto, il cibo può eliminare il patogeno, rendere sicuri i visceri e gli organi, rendere gioioso lo spirito e giovare al sangue e al Qi. Usare il cibo per guarire, liberare le persone dai dolori e sbarazzarsi della malattia, è un lavoro meraviglioso. Mangiare in questo modo meraviglioso per anni, fino alla vecchiaia, è una tecnica per prolungare nel benessere la propria vita all'estremo».***

## Medicina Cinese e Alimentazione



## ALIMENTAZIONE:

- **NON** è introduzione di cibi come sostanze chimiche materiali
- E' anche
  - **interazione** con energie più sottili (movimento e direzione)
  - **energia sottile** associata a stimoli percettivi e alle emozioni
  - **effetto termico** che il cibo induce una volta entrato nell'organismo

## Medicina Cinese e Alimentazione

## Costituzioni dell'Uomo

- **Deficit Yin**, (fisico mi nuto, temperamento impazienza, secchezza, ristagno di muco, molta sete, avversione ad ambienti secchi, costipazione, ecc)
- **Deficit Yang**, (avversione al freddo, all'umidità, al vento, voglia di bevande calde, perdita di capelli, sonnolenza, ecc)
- **Deficit Qi**, (flaccidità, voce flebile, respiro superficiale, tendenza a malattie stagionali, ecc)
- **Flegma-Umidità**, (sovrappeso, carnagione opaca, sofferenza per climi umidi, temperamenti miti, ipersonnia diurna e apnee notturne, vertigini, ecc)
- **Calore-umidità**, (basa statura, irascibili, sete, amaro in bocca, acne, pesantezza agli arti, patologie della pelle,)
- **Stasi di Qi**, (Corpo magro e fragile, malinconici, timidi, emotivamente instabili, preoccupati, stati d'ansia, insonnia, ecc)
- **Stasi di Sangue**, (impazienti, s memorati, carnagione opaca, pelle secca, occhiaie, labbra scure, sedentari, ecc)
- **Equilibrata**, (Yin e Yang ben bilanciati)
- **Speciale** ( allergie ai pollini, presenza di vento interno, ecc)

## Medicina Cinese e Alimentazione

## Caratteristiche del Qi del cibo in relazione alla salute dell'uomo

- Natura Termica
- Il sapore
- Aroma
- Colori
- Apparenza e forma
- Tropismo



# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

## Natura Termica

- E' la principale caratteristica da considerare
- E' la percezione che si ha una volta ingerito l'alimento (es. menta, peperoncino, carne rossa, tè verde)
- Le nature termiche sono caldo, tiepido, fresco, freddo e neutro
- I cibi dalla natura calda sono Yang e quelli dalla natura fredda sono Yin

### Piante e vegetali con

- Crescita lenta sono più caldi di una crescita veloce (radici, zenzero)
- Alto contenuto di acqua sono più fredde (melone cocomero, ecc)
- Cibi secchi sono più caldi di quelli freschi
- Cibi forzati a crescere velocemente (fertilizzanti) sono più freddi dei corrispettivi cresciuti in natura
- Chimici aggiunti ai cibi possono produrre reazioni di calore tossico

### Tipi di cottura

- Crudi: fredda
- Al Vapore: fredda/neutra
- Bolliti: neutra
- In umido: tiepida/calda
- Saltati in padella: tiepida/calda
- Affumicati: molto calda
- Fritti: Calda
- Arrosto: molto calda
- Grigliati: Molto calda
- Alla brace: Molto calda

# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Natura		Azioni e Usi
Fredda e Fresca	Yin	Purifica il calore Riduce il fuoco Migliora le condizioni febbrili Contribuisce a rimuovere le sostanze tossiche Nutre lo Yin e il sangue
Calda e Tiepida	Yang	Disperde il freddo, il vento e l'umidità Contribuisce a disperde i patogeni esterni Nutre lo Yang e tonifica il Qi Tratta il collasso dello Yang
Neutra	-	Regola la circolazione del Qi Facilitano la rimozione dell'umidità Rilassano

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- **Natura fredda e fresca:**
  - **Costituzioni calde**
  - **Eliminano il calore** (rabbia, frustrazione, infiammazione, ormonale, ecc)
  - **Bloccano il Qi** e inibiscono le attività digestive

Verdura	Frutta	Legumi, semi, cereali e simili	Carni, pesce e latticini	Condimenti e bevande
Asparago, Germogli di bambù, Zucca amara, Sedano, Lattuga, Spinaci, Pomodoro crudo, Bietola, Melanzana, Cetriolo, Daikon, Verdure a foglia verde.	Mela, Banana, Pompelmo, Kiwi, Limone, Arancia, Pera, Cachi, Ananas, Pomelo, Fragola, Anguria.	Orzo, Grano saraceno, Miglio, Soia, Tofu, Frumento integrale, Fagiolo verde.	Molluschi, Formaggio, Uova, Granchio, Coniglio, Alga marina, Yogurt.	Tè verde, tisana ai fiori di crisantemo, tè alla menta, sale marino, olio di sesamo, salsa di soia.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- **Natura calda e tiepida**
  - **Costituzioni fredde**
  - Contrastano l'eccesso di freddo
  - **Muovono il Qi, tonificano il Cuore**
  - Attenzione a non indurre dispersione con eccesso di sudorazione

Verdura.	Frutta.	Legumi, semi, cereali e simili.	Carni, pesce e latticini.	Condimenti e bevande.
Cipolla, Erba cipollina, Aglio, Porro, Senape, Zucca.	Albicocca, Ciliegia, Castagna, Cocco, Litchi, Mango, Pesca nettarina, Lampone.	Cumino, Riso glutinoso, Malto, Pinoli, Pistacchio, Noce.	Burro, Anguilla, Pollo, Cozze, Latte di capra, Prosciutto, Agnello, Gamberi.	Pepe, Basilico, Zucchero di canna, Aceto, Cannella, Caffè, Semi di finocchio, Ginseng, Tè al gelsomino, Mostarda, Noce moscata, Rosmarino, Alcolici.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- **Natura neutra**
  - Non modificano l'energia termica del corpo
  - Sono utilizzabili per tutte le costituzioni
  - Facilitano la fisiologia energetica
  - Facilitano la circolazione del Qi e la trasformazione dell'umidità

Verdura	Frutta	Legumi, semi, cereali e simili	Carni, pesce e latticini	Condimenti e bevande
Funghi, Carota, Cavolo, Mais, Patata, Zucca, Patata dolce, Rapa.	Fichi, Bacche di goji, Uva, Oliva, Papaia, Prugna.	Fagioli azuki, Mandorla, Semi di sesamo neri, Soia nera e gialla, Fava, Fagioli rossi, Arachidi, Piselli, Segale, Fagiolini, Semi di girasole, Riso.	Manzo, Anatra, Latte vaccino, Pesce, Ostrica, Maiale.	Olio di arachidi, Miele, Zafferano, Liquirizia.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio



## Nella cultura occidentale

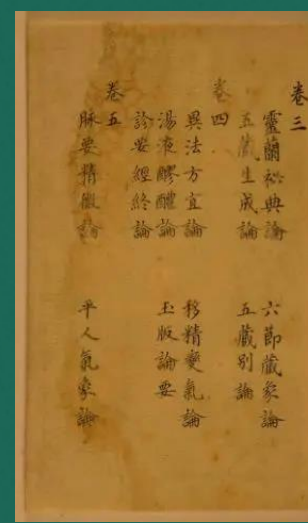
- Il gusto e l'olfatto sono relegati come sensi minori perché ritenuti irrazionali e temuti per la capacità di scatenare passioni primitive e anche incontrollabili
- sono preferite le esperienze pubbliche, razionali, coscienti, misurabili e controllabili come quelle derivanti da vista e udito.

## MA

- Il gusto e l'olfatto hanno avuto una importante valenza adattiva nella lotta alla sopravvivenza perché hanno fornito informazioni sulla natura dei cibi e quindi anche della sua pericolosità
- Sono i due sensi che interagiscono con la nostra energia (Qi) più vitale e con il nostro senso di sopravvivenza.
- Nella alimentazione è proprio il sapore una delle caratteristiche di un cibo da considerare, proprio per la suo effetto diretto sul movimento del Qi.
- Sin dai tempi antichi si era capito che il gusto di un determinato alimento aveva una relazione con l'effetto sul Qi del corpo.

# Medicina Cinese e Alimentazione

# Sapori: Anima del Cibo



Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

## Medicina Cinese e Alimentazione

Nel Canone di Medicina Interna, l'Imperatore Giallo, uno dei leggendari Imperatori cinesi (3000 a.C) è riportato:

Cinque sapori entrano in bocca e vanno nei posti nei quali dovrebbero andare. Ogni sapore ha la sua corrispondenza e la sua malattia

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Slow Science, Biblioteca Dario Nobili, CNR, Bologna

- **Il salato** è associato all'Acqua e ha affinità col **Rene**
- **L'acido/aspro** è associato al Legno e ha affinità col **Fegato**
- **L'amaro** è associato al Fuoco e ha affinità col **Cuore**
- **Il dolce** è associato alla Terra e ha affinità con la **Milza/stomaco**
- **Il piccante** è associato al Metallo e ha affinità col **Polmone**

**Il desiderio** di un sapore è indice di **deficit** dell'organo al quale è affine,  
**un avversione** ad un sapore è indice di **pieno e stasi** dell'organo affine.

Una alimentazione eccessivamente ricca di un sapore può danneggiare l'organo affine (es: troppo salato inibisce l'attività dei reni – es: ipertensione)

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

## Sapore dolce

- *L'Imperatore Giallo disse: «Il dolce va alla carne. Se la persona mangia troppo cibo dolce, la farà star male. Come mai?». La risposta di Shauyu è: «Quando il troppo dolce entra nello stomaco, il suo qi è debole e cattivo. Non può salire al jiao superiore e rimane nello stomaco insieme ai chicchi. Quando il dolce entra nello stomaco, diventa morbido e lento. Quando è morbido e lento, i Tre Vermi Cadavere si agitano. Quando i Tre Vermi Cadavere si agitano, fanno ammalare le persone. Il qi del sapore dolce è connesso alla carne esterna. Pertanto, il dolce va alla carne. Quando la carne ne ha abbastanza, viene la pelle d'oca e i calli».*

Il sapore dolce naturale è piacevole, rilassa, smorza le reazioni acute, neutralizza gli effetti tossici degli altri ingredienti, contribuisce a umidificare e nutrire il corpo e armonizza tutti gli altri sapori.

Tonifica il Qi e la forma e materia dello Stomaco/Milza che è l'organo che ha la funzione di estrarre il Qi dagli alimenti.

Calma il Qi di Fegato e di Cuore e ammorbidiscono il Qi di Rene

Se c'è deficit di Milza si desidera il dolce se c'è eccesso di Milza c'è repulsione

L'eccesso provoca flemma e calore, danneggia la Milza/pancreas e induce debolezza a tutte le energie associate compreso l'energia mentale della Intenzione

# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

## Sapore amaro

- *L'Imperatore Giallo disse: «L'amaro va alle ossa. Se la persona mangia troppo cibo amaro, vomita. Come mai?». La risposta è: «Quando l'amaro entra nello stomaco, il suo qi è secco e caldo e si disperde in ogni direzione. Il qi dei cinque grani principali non sopporta l'amaro. L'amaro va alla gola inferiore. La gola inferiore è il passo verso i Tre Riscaldatori. Se sono tutti chiusi, non sono aperti. Se non sono aperti, il qi si trasforma in vomito. I denti sono la fine delle ossa. Pertanto, l'amaro entra nello stomaco e va alle ossa. Entra e poi esce. I denti diventano giallastri e radi». [Che sarebbe un effetto del vomito costante.]*

Il sapore amaro **drena e secca** e dirige verso il basso. Migliora l'appetito, Stimola la digestione e **drena l'umidità e il calore**.

Deve essere limitato in condizioni di calore secchezza o deficit.

Agisce soprattutto sul cuore ma ne beneficiano anche le alte vie respiratorie, il sistema digestivo e il fegato.

In eccesso può esaurire il Qi e i liquidi.

# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- **Sapore piccante**

*L'Imperatori Giallo disse: «Il piccante va al qi. Se la persona mangia troppo cibo piccante, gli causerà dolori al cuore. Come mai?». La risposta è: «Quando il piccante entra nello stomaco, il qi va al jiao superiore. Il jiao superiore riceve il qi e lo immagazzina nello yang... Pertanto, il cuore è legato. Legare significa addolorare. Il piccante va con il qi. Pertanto, il piccante entra nello stomaco e va al qi. Quindi il qi prolifera».*

**Il sapore piccante disperde le stasi e promuove la circolazione del sangue e della energia nel corpo.** Direzione l'energia verso l'alto e l'esterno. Stimola la digestione e aiuta a trasformare il muco.

Spesso i cibi piccanti devono essere accompagnati da cibi tonificanti. L'eccesso esaurisce Qi e sangue.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

- **Sapore salato**

- *L'Imperatore Giallo disse: «Il salato va al sangue. Se la persona mangia troppo cibo salato, avrà sete. Perché?». La risposta è: «Quando il salato entra nello stomaco, il suo qi va al Jiao Medio e fluisce nei vasi. Se i vasi si uniscono al salato, il sangue si coagula. Quando il sangue si coagula, il fluido nello stomaco diventa denso. Quando il fluido è denso, lo stomaco diventa secco. Quando è asciutto, la gola è secca. Quando è secca, la lingua è secca e assetata. Il sangue è la via per il jiao medio. Pertanto, il salato entra nello stomaco e va nel sangue».*

Il sapore salato direziona l'energia verso l'interno e il basso e direzione l'energia di tutto il cibo verso il centro del corpo. Il salato **umidifica e detossifica**, contrastando le contratture muscolari, e le masse. L'eccesso può bloccare il sangue, stressare il cuore e sovraccaricare il rene.

L'azione di umidificazione può essere di beneficio nelle secchezze e deve essere limitata nelle condizioni di umidità.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio



# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Disequilibrio	Supporto alimentare
Deficit Yin (secchezza)	No alcol, caffè, zuccheri, cibi piccanti. Si pesce, carne, semi, noci, legumi, e bere. <b>Favorire sapori dolce, acido e salato</b>
Deficit Yang (freddo)	No cibi freddi. <b>Favorire cibi caldi e cotture riscaldanti.</b> Si pepe e sapore piccante. I tonici dello Yang tendono a essere dolci, piccanti e riscaldanti.
Deficit di Qi (affaticabilità)	Cibi freschi e locali. No cottura a microonde. <b>I cibi che tonificano il Qi tendono ad essere dolci e tiepidi.</b>
Deficit di Sangue (non essere centrati)	Dieta ricca di vegetali freschi, specialmente a foglia verde scura, cereali, legumi, pesce e carne. No eccesso di grassi, cibi industriali, cibi dolci o salati.
Deficit di Jing (ridotta vitalità)	No eccesso di stimolanti. Si pesci e carne, uova, semi, frutta secca. <b>I cibi che nutrono lo Yin in genere nutrono anche il Jing.</b>
Umidità (pesanti e stanchi)	Rafforzare la digestione. Può dipendere da alimentazione eccessiva o debolezza digestiva da dieta non bilanciata. <b>Evitare cibi crudi, freddi e dolci</b> , carne di maiale, arachidi tostate, pane, birra, banana, zucchero.
Freddo (deficit di Yang) - Paura	<b>Usare cibi tiepidi e piccanti</b>
Calore (infiammazione, emozioni, ecc)	<b>Evitare cibi dalla natura calda e usare cibi dalla natura fresca.</b>
Vento (sintomi improvvisi ed erratici)	<b>Dieta semplice</b> , eliminare carboidrati, zuccheri semplici e grassi animali
Stasi di Qi (emozionale)	<b>Diete semplici e leggere. Leggermente piccanti.</b>
Stasi di Sangue (trauma, ecc)	<b>Attenzione ai grassi animali e ai derivati industriali.</b>
Shen	Agitato o depresso



## Per concludere: principi generali per la salute. 1

- Bilanciare il Qi e i liquidi corporei (bere molto)
- Ambiente, emozioni e traumi fisici rompono l'equilibrio (es: ambiente troppo freddo provoca una perdita di Qi e aumenta lo Yin – mangiare cibi più Yang - Stagione molto calda aumenta troppo lo Yang – mangiare cibi più Yin)
- In caso di malattia aggiungere specifiche erbe ai singoli piatti su consiglio medico
- Usare natura termica e sapori dei cibi (bilanciare sapori e natura termica)

# Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

## Per concludere: principi generali per la salute. 2

- Usare natura termica e sapori dei cibi (bilanciare sapori e natura termica)
- Mangiare cibi di stagione
- Cibi troppo processati e industriali
- Mangiare i vegetali preferibilmente cotti
- Sedersi per mangiare in un posto calmo e tranquillo
- Masticare bene il cibo e Mangiare lentamente (慢吃 mǎnchī /man-chrr/) buon appetito
- Porre attenzione a cosa si sta mangiando e allontanare le distrazioni (la mente prende parte), porre attenzione sapore (degustare)

# Medicina Cinese e Alimentazione

Per aiutarti a vivere a lungo in salute usa piatti stagionali

- Estate: Bisogna abbassare lo Yang (es: pomodori e cetrioli sono Yin)
- Autunno: Il Qi deve iniziare ad interiorizzarsi e andare verso il cuore (es: zuppe con zucche, carote, poca cipolla, un poco di aglio e di sedano, noce moscata, sale, pepe e cannella con un poco di carne bianca o legumi)
- Primavera: il Qi cresce, fare cose che hanno più yang del solito. Alimentarsi con cibi verdi di stagione (nutrire il fegato). Bevi succhi di frutta freschi. (usa olio di oliva e verdura di stagione per preparare zuppe vegetali).
- Inverno: Mangiare molte zuppe calde con vegetali Yang e includere funghi, carne bianca o legumi. Aggiungere pepe rosso o nero.

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

Il libro è ordinabile online

Promozione speciale per i partecipanti a questo evento!!!

E' possibile ordinare una copia del libro al prezzo speciale di 22 euro

- lasciando i tuoi dati oggi oppure
- scrivendo entro il 31 dicembre 2022 a questo indirizzo:  
[medicinacinesebologna@gmail.com](mailto:medicinacinesebologna@gmail.com)

La copia verrà inviata o potrà essere ritirata presso i nostri ambulatori.

**ISBN:** 9791221435207

## Medicina Cinese e Alimentazione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio

Slow Science, Biblioteca Dario Nobili, CNR, Bologna

ROBERTO RIVA

ALLA RICERCA DELLE RADICI DEL CIBO

SALUTE, PREVENZIONE E CURA SECONDO LA  
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

CURARE CON L'ALIMENTAZIONE È  
MEGLIO CHE CURARE CON I FARMACI



Roberto Riva  
Medico, Esperto di Medicina Cinese

## Medicina Cinese e Alimentazione

# Grazie per l'attenzione

Alimentazione, Salute ed Equilibrio