

CONSIGLI NUTRIZIONALI TCM



In aggiunta ai consigli nutrizionali di base (vedi fascicolo „le basi dell'alimentazione “), anche la Medicina Tradizionale Cinese (TCM) offre ottimi consigli terapeutici mirati per ogni singola sindrome. Seguendo i consigli della TCM si ristabilisce l'equilibrio e la salute. Il cambiamento dell'alimentazione è sempre la prima e più importante terapia, soltanto se essa non è sufficiente allora si aggiungono altri metodi come erbe medicinali, agopuntura eccetera.

CARENZA DI QI NEL MERIDIANO DELLA MILZA

Il meridiano della milza in TCM è responsabile per tutta la digestione, l'assorbimento e il metabolismo del cibo. Quando è troppo debole, gli organi digestivi non funzionano correttamente, il cibo non viene assimilato bene e manca l'energia per vivere. La stanchezza è il sintomo principale, soprattutto se dopo i pasti. L'intestino può dare disturbi come flatulenza, diarrea o stitichezza, forse manca l'appetito e c'è spesso nausea, inoltre si fa più fatica a concentrarsi ed eventualmente si tende ad avere accumuli di umidità o grasso, come gambe gonfie o addome gonfio, a volte anche muco nelle vie aeree. Il principio di guarigione è di scegliere cibi facilmente digeribili in modo da sanare l'intestino e tutti gli organi digestivi, disintossicare, riequilibrare il microbioma, riattivare il metabolismo e fornire energia sia fisica che mentale.

CIBI DA EVITARE:

- Latte, yogurt, formaggio e tutti i latticini, anche quelli senza lattosio. Sostituire con prodotti vegani, possibilmente a base di avena, riso, ceci, mandorle o altre noci. Soia e cocco sono molto meglio dei latticini ma più pesanti.
- Zucchero. Sostituire con dolcificanti naturali come miele, datteri e sciroppo di pere, da usare però con molta parsimonia.
- Frumento, farro e kamut e tutti i cibi da loro derivati come pasta, pane e pizza. Preferire i cereali senza glutine o con poco glutine come riso, avena, segale, orzo, mais, miglio, grano saraceno, quinoa.
- Non mangiare mai cibi freddi come gelati, bevande fredde, insalatone.
- Alcuni alimenti sono controindicati perché troppo difficili da digerire e freddi come termica (portano via troppa energia e rendono più stanchi). Essi sono: melone, anguria, mango, ananas, banane, arance, pompelmi, cachi, avocado e tutta la frutta esotica, inoltre cetrioli, pomodori, peperoni, melanzane, granchi, caviale, carne di maiale e di cavallo. Anche alghe, tofu e funghi non sono ideali.

- Evitare acqua minerale e bevande zuccherate. Bere principalmente tisane, ma non troppo amare eccetto se ordinate da me.

CIBI DA FAVORIRE:

- Cereali senza glutine: riso, avena, segale, orzo, mais, miglio, grano saraceno, quinoa. Il modo migliore è comperarli in chicchi, mettere a bagno e poi cuocere a fuoco lento. Sono buoni anche i fiocchi e le farine, ad esempio con la farina di grano saraceno si possono fare ottime crespelle. Da evitare sono i prodotti industriali e raffinati come la pasta.
- Legumi, come ceci, fagioli di tutti i tipi, piselli, lenticchie di tutti i tipi, fave e fagiolini. Anche qui il modo migliore è comperarli secchi, metterli a bagno la notte (le lenticchie non serve) e cuocerli a fuoco lento. Sono accettabili i legumi nel vasetto, sono buone le farine (ad esempio con la farina di ceci si possono fare moltissime cose), mentre sono da limitare i legumi surgelati e la pasta di legumi.
- Verdura cotta. La verdura va mangiata sempre in grandi quantità, ma per essere digerita bene e rinforzare il Qi deve essere cotta o almeno tagliata molto finemente. Le insalate vanno mangiate solo a mattino o mezzogiorno in piccole quantità, non alla sera, e solo se fatte con verdura come carote, cappuccio, barbabietole, cipolle, formentino, finocchio, sedano, NON con lattuga, cetrioli e pomodori. Per mangiarla cotta scegliere solo la verdura di stagione biologica. La verdura più adatta è zucca, carote, finocchio, tutti i cavoli, patate dolci, cipolle, porri, cavolo rapa, topinambur.
- Ogni tanto si può mangiare anche un frutto, ma soltanto di stagione. I migliori sono ciliegie, albicocche, prugne, pere. Le mele preferibilmente tritate con il minipimer o cotte, con cannella e un po' di succo di limone.
- Le uova sono ottime per rinforzare e si possono mangiare anche ogni giorno, se biologiche. La carne va mangiata soltanto ogni tanto. La carne migliore è la selvaggina e il manzo. Evitare del tutto maiale, cavallo, vitello e tacchino. Il pesce va mangiato soltanto raramente a causa dei metalli pesanti. I pesci migliori sono sardine, sgombro, salmone e trote. Evitare granchio e caviale.
- Le spezie sono molto importanti per aiutare la digestione, stimolare il metabolismo e dare energia. Le più adatte sono cumino, coriandolo, rosmarino, origano, maggiorana, chiodi di garofano, noce moscata, alloro, curcuma, curry, cannella. Anche le altre spezie vanno bene, non ce n'è nessuna di controindicata.
- Fare 2 o 3 pasti al giorno e non mangiare nulla nel mezzo.
- Molto movimento fisico aiuta ad attivare digestione e metabolismo. Anche se si è stanchi, il movimento, a lungo termine, aiuta contro la stanchezza.

ESEMPI DI MENU'

COLAZIONE

- 1) Porridge fatto con latte di mandorle e avena, ben speziato con cannella, anice, finocchio, eventualmente zenzero, con nocciole macinate e frutta secca, 1/2 mela grattugiata o un'albicocca in estate.
- 2) Congee fatto con riso e miso, mouse di mela con cannella, Cranberries e noci.
- 3) Miglio con frutta e noci miste
- 4) Uovo strapazzato con patate o rösti oppure pane di segale integrale, verdura e un frutto.
- 5) Crepes, o con uova oppure vegane con farina di ceci e grano saraceno, con spinaci freschi o verdura.

PRANZO

- 1) Polenta con lenticchie, zucca al forno, Broccoli al vapore con olio di canapa.
- 2) Patate e verdura al forno: carote, barbabietole rosse o di chioggia, patate dolci, cipolle rosse, broccoli. Fagiolini secchi cotti e poi rosolati con cipolle e tofu affumicato.
- 3) Riso alla cantonese con verdura e uova strapazzate
- 4) Dhal Curry di lenticchie rosse indiane con riso basmati e curry di verdura fatto con carote, cavolfiore, cipolle, cappuccio e piselli.
- 5) Miglio rosolato in olio di sesamo e poi cotto, ceci con verdura, pomodoro e erbe aromatiche (Sugo per couscous).

CENA

- 1) Zuppa di zucca e castagne con zenzero, polpette di ceci, broccoli al vapore.
- 2) Zuppa di avena e porro, purè di lenticchie con patate al forno.
- 3) Zuppa di lenticchie con verdure e patate.
- 4) Zuppa di lenticchie rosse indiane, polpette di grano saraceno, cavolfiore con tahin.

COUSCUS DI MIGLIO CON CECI E VERDURA

1-2	cipolle tagliate a pezzetti
2-3 spicchi	aglio tagliato a fettine
4	carote a fette
300g	piselli
1	zucchina, in estate
100g	ceci cotti
1 CU	spezie per couscous
3 dl	pomodori pelati a pezzetti
3 dl	acqua
1 presa	sale
300g	miglio
½ L	acqua salata o brodo
3 CU	olio di sesamo



Lavare il miglio, poi rosolarlo (arrostitirlo) in una padella con l'olio a fuoco medio-alto per 6-10 minuti, poi versare dentro l'acqua e lasciar cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti finché ha la consistenza desiderata. A parte, cuocere la verdura tutta assieme con i ceci finché il sugo è della densità giusta (25-30 minuti). Servire il miglio con il sugo.

ZUPPA DI LENTICCHIE

300g	lenticchie marroni di montagna
1	porro a fette
1 fetta	sedano a cubetti
2	carote a fette
1	cipolla a pezzetti
2-3 CU	pomodori pelati a pezzetti
2 foglie	alloro
3 foglie	levistico o sedano verde
1 rametto	rosmarino
1 rametto	timo
1.5	chili
2 L	acqua
1 CU	brodo di verdura



Cuocere tutto in una pentola grande oppure in pentola a pressione. Eventualmente aggiungere acqua. Le lenticchie devono essere molto morbide. In pentola normale ci vuole circa 1 ora, in pentola a pressione 20-30 minuti. Si può preparare al mattino nella pentola e poi cuocere la sera appena si arriva a casa.

CONGEE

100g	riso integrale
½ L	acqua
1 cu	Miso

Cuocere il riso in acqua per almeno 1 ora finché è molto morbido e cremoso. Il miso va messo verso la fine della cottura. Mescolare bene.

Il miso si può mangiare al naturale, oppure con qualsiasi cosa dentro o accanto: verdura verde, sardine, barbabietole, carote, sedano verde oppure anche con frutta e/o frutta secca.

