

La primavera

Per comprendere e capire l'influsso del soffio-energia della primavera sul nostro organismo, come si possa sfruttarlo al meglio per la salute e come moderarne gli effetti, i Cinesi utilizzarono vari simboli, che ritroviamo nei grandi testi antichi della loro tradizione.

La primavera e la sua energia nella simbologia cinese

• **La tradizione più antica e dotta** del *Libro delle mutazioni* (*Yi jing*) ci dice che in primavera i soffi del Cielo e della Terra si uniscono di nuovo, animando ogni forma di vita grazie allo *yang* che si ridesta. In questo Classico, gli otto trigrammi che, associandosi, permettono di comporre i sessantaquattro esagrammi, rappresentano anche l'energia propria di ogni stagione. Secondo l'ordine cosmico che raffigurano, essi manifestano tutte le varianti possibili del perpetuo mutare del *qi* e quindi dei rapporti tra lo *yin* e lo *yang*. Essi sono correlati per analogia ad altrettante situazioni che costituiscono una sorta di archetipi a cui la fenomenologia degli eventi naturali e umani può essere ricondotta. Terra, Montagna, Acqua, Vento non sono altro che simboli che indicano situazioni dello *yin* che decresce; Tuono, Fuoco, Lago, Cielo dello *yang* che cresce.



Secondo questo testo, la primavera è caratterizzata dal trigramma *Cenn*, "il Tuono", e dal trigramma *Suen*, "il Vento".

"**Il Tuono**" è detto anche "il risvegliatore", associato all'est. È l'immagine della forza creatrice, quella del Sole che si leva, della nascita dello *yang*, dell'anno nuovo che si inaugura. La primavera, che inizia quando la natura si risveglia dopo il lungo freddo dell'inverno, è spesso contrassegnata da un brusco cambiamento di clima con temporali e tuoni. È il primo fremito che annuncia tutta una stagione di sviluppo, di esteriorizzazione, di salita della linfa, di germinazione dei semi. Il tuono simboleggia anche la rapidità, simile a quella del lampo che lo precede: è un movimento veloce ed efficace, capace di risvegliare la natura addormentata; è una forza dinamica che progredisce in intensità durante i tre mesi di questa stagione. Il giovane *yang*, infatti, culmina all'equinozio e poi si dispiega in potenza nell'espressione del massimo *yang* dell'estate.

Il trigramma *Suen*, "**il Vento**", chiamato anche "il dolce", ricorda l'energia climatica specifica della primavera. Normalmente soffia da sud verso est e ha il compito di diffondere e di disperdere, aiutando tutti gli esseri viventi a dispiegarsi nella dolcezza del clima primaverile: è la brezza che favorisce la crescita della vegetazione e l'impollinazione.

Nella cultura cinese vi sono altri simboli collegati alla primavera.

• **Nella tradizione popolare**, troviamo un animale mitologico individuato come archetipo: il **drago**. Animale totemico simbolo del potere imperiale e della forza creatrice celeste sin dal II secolo a.C., il drago per la ricchezza dei suoi valori simbolici è onnipresente nell'arte e nelle credenze cinesi sin dall'antichità. Nei miti si manifesta con modalità diverse. In inverno vive nelle profondità delle acque, pronto a manifestare la sua potenza con inondazioni all'apparire della primavera. Si manifesta poi nel cielo attraverso tuoni e uragani, ricordando le forze e l'energia di questa stagione. Per queste sue manifestazioni è il simbolo per eccellenza dell'energia che risale dal profondo, improvvisamente e con violenza, dello *yang* che cresce e che può trasformarsi in forza benefica e creatrice, della rinascita primaverile e di ogni rinascita, per esempio dopo la malattia, dopo la morte; ma è anche simbolo della violenza distruttiva.

• **In medicina**, la qualità dei soffi di una stagione è simboleggiata non tanto dai trigrammi o dagli animali totemici ma dai Cinque movimenti, che pure sono espressioni del dinamismo dello *yin* e dello *yang*.

Il Legno rappresenta le caratteristiche della primavera non solo attraverso l'immagine dell'albero, ma di tutti i vegetali. Durante questa stagione in tutta la natura si manifesta uno slancio ascendente verso la luce, e questo

Limitare l'assunzione di calorie allunga la vita

Il miglior modo per preservare il nostro sistema digestivo in salute è seguire un regime alimentare corretto. Mangiare non è un atto neutro; con una dieta sbagliata possiamo peggiorare debolezze ed eventuali malattie e diminuire la nostra aspettativa di vita. Ormai, centinaia di studi provano che per assicurarsi un invecchiamento sano e fisiologico è necessario limitare l'assunzione di calorie. A livello pratico, bisognerebbe alzarsi da tavola con un po' di appetito, come raccomandavano molti medici dell'antichità. In diversi modelli sperimentali ed epidemiologici è stato dimostrato come la "restrizione calorica" sia tra le pochissime misure per allungare la vita e ridurre il rischio di patologie gravi, come il cancro. Alcuni studiosi ritengono importante ricorrere anche a momenti di digiuno, soprattutto dopo giorni di sovralimentazione. I modelli per realizzarlo sono vari – da alcuni giorni al mese, alla dieta "mima-digiuno" al *short fasting* o "digiuno breve" –, ma tutti concordano sulla necessità di consumare, almeno in certi periodi, non più di 800-1100 calorie al giorno, pochi zuccheri e proteine. Mangiando bene e meno si riducono i fattori di rischio per diabete, cancro (in particolare si ha una riduzione della molecola IGF-1¹⁶² associata alle neoplasie e all'invecchiamento), patologie cardiovascolari, grasso addominale e fattore infiammatorio CRP¹⁶³. Si è visto, per esempio, che digiunare per 24 ore mette in stato di allerta l'organismo, che attiva una serie di risposte difensive: abbassa i livelli di infiammazione, migliora la risposta immunitaria e la capacità delle cellule di eliminare le sostanze nocive. E se non vogliamo fare un digiuno completo, possiamo adottare un "mini digiuno", per esempio non mangiando più dopo le ore 16. Con questa tecnica si attiva la produzione di una proteina che favorisce la lipolisi, conservando o aumentando la massa muscolare. Alcune ricerche hanno dimostrato che l'effetto di questo digiuno dura nel tempo e che l'introduzione di cibo solo nelle nove ore di attività diurna può migliorare e regolare tutta l'attività metabolica. Sono sufficienti anche solo due giorni di "mini digiuno" alla settimana per mantenere un effetto riequilibrante sul metabolismo dei grassi e degli zuccheri anche nei giorni restanti.

¹⁶² Il fattore di crescita insulino-simile di tipo 1 (IGF-1), mediatore dell'ormone della crescita, è prodotto principalmente a livello epatico e nei muscoli, coinvolto nei processi di sintesi delle biomolecole e regolatore chiave della proliferazione cellulare.

¹⁶³ La proteina C-reattiva (CRP, *C-reactive Protein*) è prodotta dal fegato e rilevabile nel sangue; fa parte delle "proteine di fase acuta", un gruppo di proteine sintetizzate durante uno stato infiammatorio.

Proteggere Milza e Stomaco con le erbe appropriate

Le piante che possono prevenire e curare i disturbi legati a squilibri dell'elemento Terra e, quindi, di Milza e Stomaco, sono di vario tipo. La medicina cinese le suddivide in piante che stimolano lo *yang* e piante che stimolano lo *yin*.

Piante yin

Le piante *yin* hanno un potere rinfrescante ed effetti umidificanti per lo Stomaco quando nell'organismo si accumula del calore. Combattono gli stati di pienezza, di intossicazione, di ostruzione digestiva.

- **Achillea** (*Achillea millefolium*). La denominazione botanica della pianta richiama il mito secondo cui Achille ricevette dal centauro Chirone, suo maestro, il dono della conoscenza della pianta che facilita la cicatrizzazione delle ferite interne ed esterne. Di natura tiepida, fresca e dal sapore dolce, tonifica il *qi* di Milza e Stomaco ed è indicata per contrastare digestione lenta, gonfiori addominali, inappetenza, astenia. Poiché muove il sangue, è utile in caso di vene varicose ed emorroidi. Nel corso dei secoli, ha trovato impiego nel trattamento di vomito, diarrea, emorroidi, spasmi e dolori, ulcere e calcolosi. Negli ultimi due secoli tali indicazioni sono state approfondite da studi scientifici, tedeschi e francesi, che ne hanno confermato le qualità antinfiammatorie, emostatiche e antidolorifiche. L'Achillea è composta principalmente da un olio essenziale, glicosidi fenolici (acido caffeico e salicilico), flavonoidi, triterpeni, steroli, alcani, acidi grassi (linoleico, palmitico, oleico), tannini, cumarine, saponine, vitamina C, zuccheri e amminoacidi. Può essere somministrata come infuso e soluzione idroalcolica.

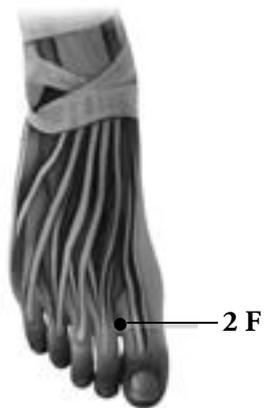
- *Infuso*: mantenere in infusione, per circa 30 minuti, un cucchiaino di pianta essiccata in una tazza di acqua bollente e poi filtrare; berne una tazza, preferibilmente prima dei pasti, 2-3 volte al dì.

- *Soluzione idroalcolica*: 30 gocce, diluite in acqua, per 3 volte al dì.

- **Melissa** (*Melissa officinalis*). Nella mitologia, Melissa è la ninfa che avrebbe scoperto le api e l'uso del miele e una delle nutrici di Giove, che la mutò in ape dopo la morte. Era nota a Greci e Romani, che la consideravano capace di eliminare le "inquietudini del cervello" e gli umori melanconici. È però la medicina araba ad averci trasmesso le conoscenze più importanti sul ruolo di questa pianta contro l'ansia, gli spasmi e la tristezza. Sin dagli inizi del XVII secolo i Carmelitani Scalzi diffusero l'acqua di melissa, utilizzata ancora oggi per l'azione digestiva, rilassante,

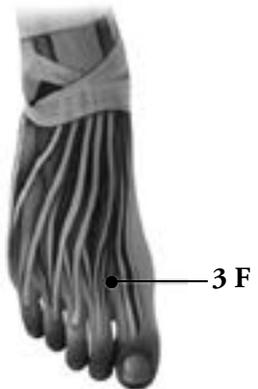
Tavole dei meridiani e dei punti

Punti del meridiano principale di Fegato



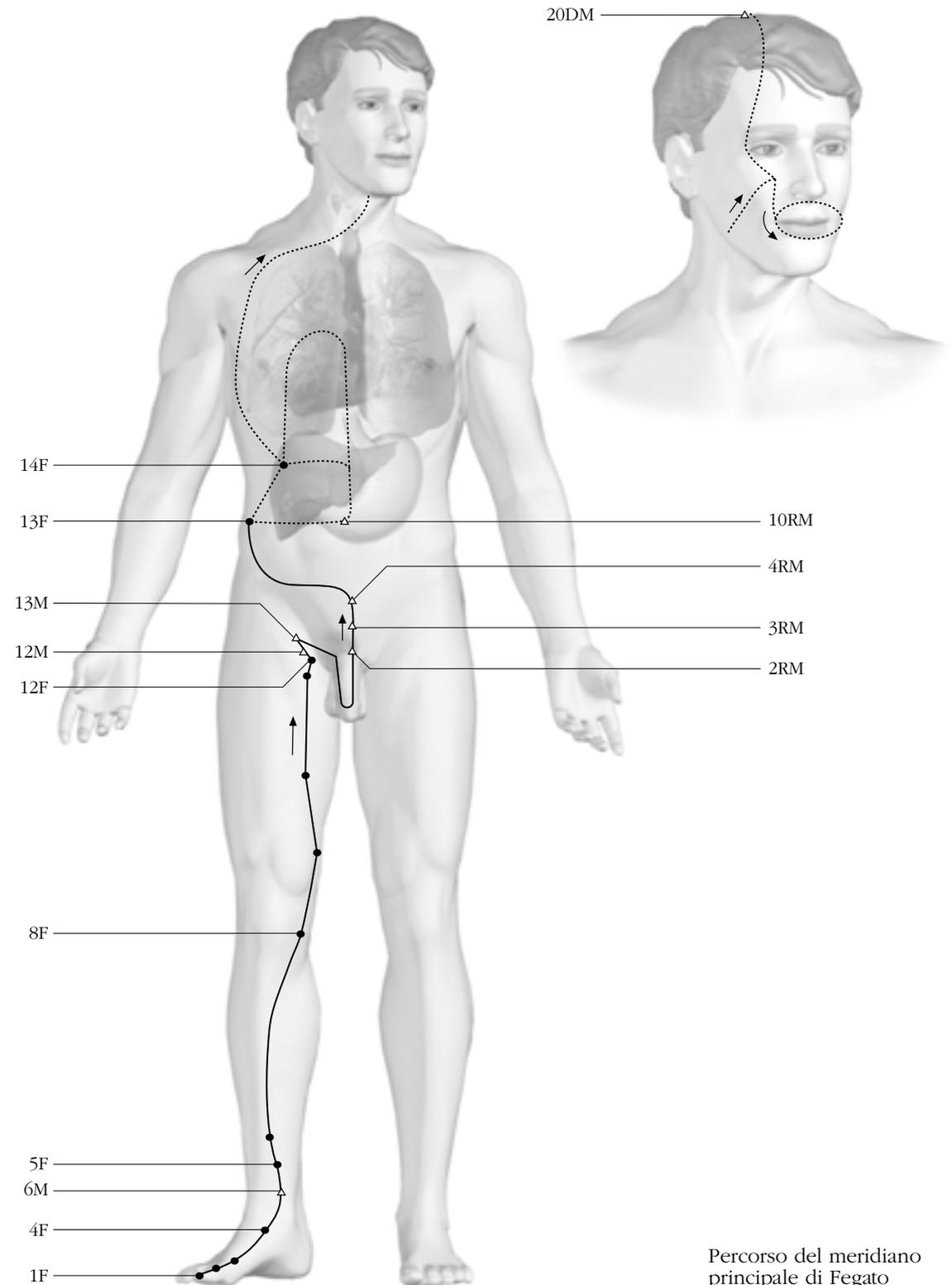
2 F

2 F - Si trova sul dorso del piede, tra l'alluce e il secondo dito, 0,5 cun dalla piega interdigitale.



3 F

3 F - Si trova sul dorso del piede, tra l'alluce e il secondo dito, all'incrocio dei due metatarsi.



Percorso del meridiano
principale di Fegato

Alimenti secondo il sapore e la natura

CEREALI				
DOLCE				
Nome comune	Sapore I grado	Sapore II grado	Natura I grado	Natura II grado
Crusca di frumento	dolce	salato	fredda	
Farro	dolce		fresca	
Frumento integrale	dolce		fresca	
Mais	dolce		neutra	fredda leggermente
Miglio	dolce		neutra	fredda leggermente
Riso integrale o parboiled	dolce		neutra	
Farina di frumento	dolce		tiepida	
SALATO				
Orzo	salato	dolce	fresca	
Avena	salato		neutra	
VERDURA - ORTAGGI E LORO PRODOTTI DI TRASFORMAZIONE				
ACIDO				
Pomodoro	acido	dolce	fredda leggermente	
AMARO				
Carciofo	amaro		fredda	
Dente di leone, Tarassaco	amaro	dolce	fredda	
Catalogna	amaro		fresca	
Cicoria selvatica	amaro		fresca	
Insalata a foglia rossa o variegata, Chioggia, Trevisana	amaro		fresca	
Insalata cicoria da cespo verde, Pan di zucchero, Indivia belga, Milano, Ceriolo	amaro		fresca	
Insalata cicoria da taglio, cicorino o radicchio	amaro		fresca	
Lattuga	amaro	dolce	fresca	
Luppolo	amaro	piccante	fresca	
Soncino	amaro		fresca	
Cavolo rapa	amaro	piccante	neutra	tiepida
Oliva	amaro	dolce	neutra	fredda
Asparago	amaro	dolce	tiepida leggermente	
DOLCE				
Germogli di Soia verde	dolce		fredda	
Crescione	dolce		fredda leggermente	
Fungo prataiolo	dolce		fredda leggermente	
Bieta, costa, bietola, erbetta	dolce		fresca	
Cetriolo	dolce	acido	fresca	fredda
Melanzana	dolce		fresca	
Mungo, Soia verde	dolce		fresca	
Sedano d'acqua, Sedano palustre	dolce	amaro	fresca	
Spinacio	dolce	acido	fresca	fredda
Rapa	dolce	piccante	fresca leggermente	

VERDURA - ORTAGGI E LORO PRODOTTI DI TRASFORMAZIONE				
DOLCE				
Nome comune	Sapore I grado	Sapore II grado	Natura I grado	Natura II grado
Azuki rossi, Soia rossa	dolce	acido	neutra	
Barbabietola rossa	dolce		neutra	
Broccoletti, broccolo, cavolo broccolo	dolce	piccante	neutra	
Canna da zucchero	dolce		neutra	fredda
Carota	dolce	piccante	neutra	
Cavolfiore	dolce	piccante	neutra	tiepida leggermente
Cavolo cinese	dolce	acido leggermente	neutra leggermente	fredda
Cece	dolce		neutra	
Fava	dolce		neutra	
Formaggio di soia gialla, tofu	dolce		neutra	fresca
Fungo orecchietta	dolce		neutra	
Fungo tremella, fungo neve	dolce	insipido	neutra	
Latte di soia gialla	dolce		neutra	fresca
Lenticchia	dolce		neutra	
Lupino	dolce	amaro leggermente	neutra	
Patata	dolce		neutra	
Pisello	dolce	salato	neutra	fredda
Sesamo	dolce	amaro leggermente	neutra	tiepida
Soia gialla, Soia vera	dolce		neutra	
Soia rossa, Azuki rossi	dolce	acido	neutra	
Cavolini di Bruxelles	dolce	piccante	tiepida	
Cavolo	dolce	piccante	tiepida	
Cavolo cappuccio, crauti	dolce	piccante	tiepida	
Cavolo verza	dolce	piccante	tiepida	
Fagiolo	dolce		tiepida	
Sedano	dolce		tiepida	
Sedano di terra	dolce		tiepida	
Sedano rapa	dolce		tiepida	
Zucca comune	dolce		tiepida	
Zucca torta	dolce		tiepida	
Zucchina	dolce		tiepida	
PICCANTE				
Daikon, Rapa cinese	piccante	dolce	fresca	tiepida
Origano	piccante		fresca	
Rapa cinese, Radice cinese	piccante	dolce	fresca	tiepida
Borragine	piccante		tiepida	
Cipolla	piccante		tiepida	
Cipollotto di primavera	piccante		tiepida	
Finocchio	piccante	dolce	tiepida	
Porro	piccante		tiepida	
Scalogno	piccante		tiepida	
Aglio	piccante		calda	
Ortica	piccante	salato	calda	
Peperone	piccante	dolce	calda	
SALATO				
Miso, Soia gialla fermentata	salato		fredda	
Tamari, Tempeh	salato		fredda	

Indice

5	L'arte di vivere al ritmo delle stagioni
6	L'importanza della prevenzione
8	Le stagioni in medicina cinese
10	<i>Quando le stagioni inducono stress</i>
13	Ritmi dell'universo e salute dell'uomo
14	<i>Dietetica e stagioni</i>
17	<i>La fitoterapia, un grande alleato</i>
19	<i>L'aromaterapia, elisir di lunga vita</i>
21	<i>Agopuntura e digitopressione per curare i mali di stagione</i>
24	I fondamenti della vita
25	La cosmologia cinese
27	<i>La nozione di qi</i>
29	<i>I ritmi dell'universo: yin/yang e Cinque movimenti</i>
36	L'uomo cosmico, unità Cielo/Terra
36	<i>Il Cielo nell'uomo: qi e shen</i>
38	<i>La Terra nell'uomo: jing, sangue e liquidi</i>
40	<i>Organi e visceri: originalità della visione cinese</i>
42	Salute e malattia
43	<i>Le cause di malattia</i>
44	<i>I principi terapeutici</i>
46	La primavera
46	La primavera e la sua energia nella simbologia cinese
48	Primavera e clima: il vento
50	Gli organi maggiormente attivati in primavera
50	<i>Il Fegato</i>
52	<i>La Vescica biliare</i>
54	Il cuore e la mente: gli <i>hun</i>
57	Primavera ed emotività
58	Il Fegato: come si può ammalare e come guarisce
60	<i>Le principali sindromi del Fegato e il loro trattamento con agopuntura</i>
61	<i>La dieta in primavera e gli alimenti che sostengono il Fegato</i>
64	<i>Proteggere il Fegato con le erbe appropriate</i>
66	<i>Gli oli essenziali che armonizzano il Fegato</i>
68	Alcuni frequenti disturbi primaverili e la loro cura
68	<i>Allergie</i>
70	<i>Mal di testa, capogiri, stordimento, palpebre pesanti</i>

70	<i>Disturbi del sonno</i>
73	<i>Irrascibilità</i>
73	<i>Dermatiti, orticaria, acne</i>
74	<i>Tic, spasmi muscolari e crampi</i>
75	La primavera nei testi di medicina
77	La "virtù" potenza della primavera
78	<i>Sviluppare la propria umanità</i>
80	L'estate
80	L'estate e la sua energia nella simbologia cinese
83	Estate e clima: il calore
85	Gli organi maggiormente attivati in estate
85	<i>Il Cuore</i>
87	<i>L'Intestino tenue</i>
89	Il cuore e la mente: gli <i>shen</i>
90	Estate ed emotività
93	Il Cuore: come può ammalarsi e come guarisce
94	<i>Le principali sindromi del Cuore e il loro trattamento con agopuntura</i>
96	<i>La dieta in estate e gli alimenti che sostengono il Cuore</i>
99	<i>Proteggere il Cuore con le erbe appropriate</i>
101	<i>Gli oli essenziali che armonizzano il Cuore</i>
103	Alcuni frequenti disturbi estivi e la loro cura
103	<i>Tachicardia e palpitazioni</i>
103	<i>Ipotensione</i>
104	<i>Ansietà</i>
105	<i>Perdite emorragiche nella donna (menorragia)</i>
106	<i>Infiammazioni della bocca</i>
107	L'estate nei testi di medicina
110	La "virtù" potenza dell'estate
111	<i>Abitare il proprio Cuore</i>
113	L'autunno
113	L'autunno e la sua energia nella simbologia cinese
115	Autunno e clima: la secchezza
116	Gli organi maggiormente attivati in autunno
116	<i>Il Polmone</i>
120	<i>Il Grosso intestino</i>
120	Il cuore e la mente: i <i>po</i>
122	Le emozioni d'autunno
126	Il Polmone: come può ammalarsi e come guarisce
126	<i>Le principali sindromi del Polmone e il loro trattamento con agopuntura</i>

128	<i>La dieta in autunno e gli alimenti che sostengono il Polmone</i>	188	Gli organi maggiormente attivati durante la quinta stagione
131	<i>Proteggere il Polmone con le erbe appropriate</i>	189	<i>La Milza</i>
133	<i>Gli oli essenziali che armonizzano il Polmone</i>	191	<i>Lo Stomaco</i>
134	Alcuni frequenti disturbi autunnali e la loro cura	192	Il cuore e la mente: lo <i>yi</i>
135	<i>Come rafforzare le difese immunitarie</i>	192	L'emotività nella quinta stagione
137	<i>Infezioni delle vie respiratorie</i>	195	La Milza: come si può ammalare e come guarisce
138	<i>Mucosità croniche</i>	195	<i>Le principali sindromi della Milza e il loro trattamento con agopuntura</i>
140	<i>Astenia</i>	196	<i>La Terra matrice e l'intossicazione dell'organismo</i>
141	<i>Malattie della pelle</i>	199	<i>Gli alimenti e le piante che depurano la matrice</i>
143	<i>Stipsi</i>	201	<i>La dieta e gli alimenti che sostengono Milza e Stomaco</i>
145	<i>Tristezza e apatia</i>	205	<i>Proteggere Milza e Stomaco con le erbe appropriate</i>
146	L'autunno nei testi di medicina	207	<i>Gli oli essenziali che armonizzano Milza e Stomaco</i>
148	La "virtù" potenza dell'autunno	208	Alcuni frequenti disturbi della quinta stagione e la loro cura
150	L'inverno	208	<i>Dispepsia o cattiva digestione</i>
150	L'inverno e la sua energia nella simbologia cinese	209	<i>Flatulenza e gonfiore addominale (meteorismo)</i>
154	Inverno e clima: il freddo	210	<i>Cellulite</i>
155	Gli organi maggiormente attivati in inverno	211	<i>Stanchezza</i>
155	<i>I Reni</i>	213	<i>Pensieri ossessivi, preoccupazioni</i>
157	<i>La Vescica</i>	214	Come adattarsi all'energia della quinta stagione
158	Il cuore e la mente: lo <i>zhi</i>	214	La "virtù" potenza della quinta stagione
159	Le emozioni d'inverno	215	<i>Il valore del digiuno</i>
161	I Reni: come si possono ammalare e come guariscono	218	TAVOLE DEI MERIDIANI E DEI PUNTI
161	<i>Le principali sindromi dei Reni e il loro trattamento con agopuntura</i>	244	Alimenti secondo il sapore e la natura
163	<i>La dieta in inverno e gli alimenti che sostengono i Reni</i>	249	Indice dei principi fitoterapici
164	<i>Gli alimenti ricchi di jing</i>	249	Piante
166	<i>Proteggere i Reni con le erbe appropriate</i>	249	Oli essenziali
168	<i>Gli oli essenziali che armonizzano i Reni</i>	250	Indice dei disturbi
170	Alcuni frequenti disturbi invernali e la loro cura	251	Bibliografia
170	<i>Cistite ricorrente</i>		
171	<i>Edema</i>		
172	<i>Lombalgia</i>		
173	<i>Mestruazioni dolorose (dismenorrea)</i>		
174	<i>Paura e panico</i>		
176	L'inverno nei testi di medicina		
180	La "virtù" potenza dell'inverno		
181	<i>Saggezza e tempo della vita</i>		
182	<i>Compiere il grande ritorno</i>		
184	La quinta stagione		
185	La quinta stagione e il valore simbolico del Centro/Terra		
187	Quinta stagione e clima: l'umidità		