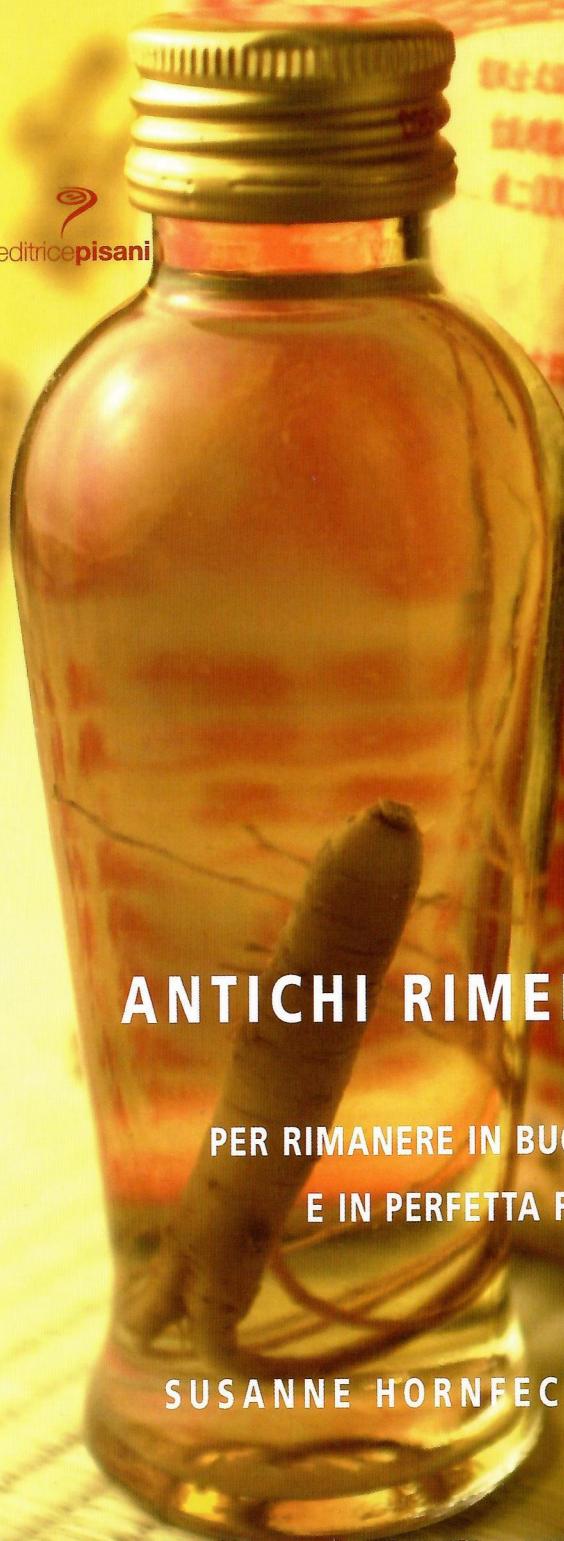




editrice pisani



ANTICHI RIMEDI CINESI

PER RIMANERE IN BUONA SALUTE
E IN PERFETTA FORMA

SUSANNE HORNFECK - NELLY MA

Susanne Hornfeck · Nelly Ma

Antichi rimedi cinesi

*Per rimanere in buona salute e in perfetta forma
in ogni stagione dell'anno e della vita*

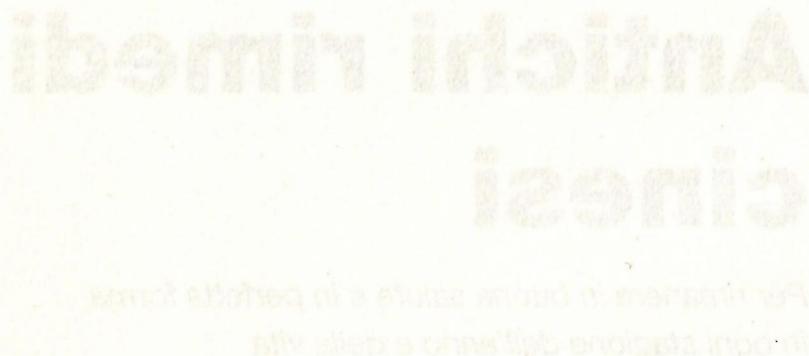
Traduzione di Natascha Pennacchietti



editrice pisani

Avvertenza

Questo libro vi offre dei consigli per migliorare la vostra salute; vi preghiamo di ricordare però che non può sostituirsi in alcun modo ai consigli di un medico esperto. In caso di malattie o disturbi vi consigliamo quindi di consultare al più presto un medico.



Titolo originale: *Chinesische Hausmittel-Heilwissen aus dem Reich der Mitte*
© 2002 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, Monaco

Calligrafie © Nelly Ma

Per tutte le altre illustrazioni © He Gen De

© 2007 Editrice Pisani s.a.s.

Via Napoli, 85 - 03036 Isola del Liri (Fr)

e-mail: info@editricepisani.it

www.editricepisani.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi modo o con qualsiasi mezzo, senza il preventivo consenso dell'Editore.

Foto di copertina: © Corbis

ISBN 978-88-87122-22-0

Indice

Introduzione	11
I tre fondamenti della cura della salute	13
Yin e Yang	14
I cinque elementi e le loro fasi	15
Gli alimenti e le loro qualità termiche	15
I meridiani e il Qi	17
Sani in ogni stagione	21
Chun - La Primavera	23
Stanchezza primaverile: che cosa si può fare per alleviarla	25
Feste, banchetti e le loro conseguenze	27
Draghi Volanti	30
Xia - L'estate	32
L'alimentazione in estate	33
Tempo di vacanze e viaggi	36
Qiu - L'autunno	39
L'alimentazione in autunno	40
Massaggio per i reni	45
Dong - L'inverno	48
Alimenti che "riscaldano"	49
Ben preparati verso il freddo inverno	54
Un raffreddore non è sempre un raffreddore	56

Pelle e capelli	61	Diventare vecchi, restando giovani	132
Cosmetica interna	63	Rinforzare il corpo	133
Belli con l'aceto	64	Esercizi per i piedi	136
Cosmetica esterna	66	Ginnastica per le mani	139
Massaggi ed esercizi di bellezza	68	L'alimentazione	140
La cura dei capelli	71	La cura dei denti	149
Metodi contro la caduta dei capelli	74		
Gli occhi finestre verso l'esterno e l'interno	78	Sani a ogni costo	151
Esercizi per gli occhi	79		
Massaggi per gli occhi	80	Note	157
Giochi con le dita	83		
Ricette nutritive e curative per gli occhi	84	Bibliografia	158
Dimagrire con il metodo cinese	86		
Il momento giusto per dimagrire	87		
Massaggi	87		
Giochi per le dita	89		
Tè	90		
Dimagrire con gusto	92		
Dimagrire con l'aceto	101		
Proposte per un menu	103		
Tendere e distendere	104		
Rimedi in caso di stress	105		
Massaggi e automassaggi per "cervelli affaticati"	109		
Tre minuti prima e dopo il lavoro	114		
Piatti per il rafforzamento del cervello e della memoria	116		
Stress da esami	119		
Viaggio nel paese dei sogni	121		
Una buona preparazione al riposo notturno	121		
Cuscini terapeutici per favorire il riposo notturno	124		
Rimedi per chi russa	127		
Esercizi con le sfere del Qigong	128		
Quando i bambini non dormono	129		

Ringraziamo

*la dottoressa Marion Schneider-Ludwig di Monaco
e il pranoterapeuta Axel Giesen di Duesseldorf
per la loro consulenza.*

中養 等生

Introduzione

Perciò i saggi non curarono coloro che erano già malati, ma istruirono coloro che ancora non erano malati... Somministrare delle medicine per delle malattie che si sono ormai sviluppate è paragonabile al comportamento di coloro che iniziano a scavare il pozzo dopo che hanno avvertito la sete, o al comportamento di coloro che iniziano a fondere delle armi dopo che hanno già ingaggiato battaglia. Non sono forse, queste azioni, troppo tardive?

Così è scritto nello *Huangdi Neijing*, il classico di medicina dell'Imperatore Giallo, un testo fondamentale della medicina tradizionale cinese (v. Appendice). Fin dall'antichità, in Cina, il mantenimento del benessere fisico era una questione di grande importanza. Al corpo non si dedica attenzione solo quando non funziona più come dovrebbe e mostra già i primi sintomi della malattia; esso veniva, e viene, considerato una struttura energetica che bisogna mantenere sana e in equilibrio costante.

Come metodi di prevenzione furono sviluppate numerose pratiche, non necessariamente collegate a trattamenti medici, che

ancora oggi sono fortemente integrate nelle abitudini quotidiane dei cinesi.

Si presta soprattutto molta attenzione all'alimentazione e agli effetti che ogni alimento provoca nella struttura corporea della persona. La cucina cinese è una delle più interessanti al mondo, e non solo dal punto di vista del gusto, infatti, la preparazione dei piatti tiene conto anche di precise teorie mediche. Inoltre, in base alla teoria dei meridiani e dei punti energetici, si sono sviluppate in Cina diverse terapie che attraverso esercizi e movimenti (Tai chi chuan o Qigong), o con la mirata manipolazione di alcuni punti energetici (agopuntura, digitopressione, massaggi), possono influire sulla condizione fisica rinforzando il corpo o guarendolo da eventuali malattie.

Basata sui principi della medicina tradizionale cinese si è andata formando una grande tradizione di rimedi casalinghi e ricette, facili da seguire e da imparare, tramandate all'interno della famiglia di generazione in generazione, che poi sono state raccolte in molti manuali. Le raccolte più antiche risalgono all'epoca Song e Tang (VI e VIII secolo) e hanno nomi altisonanti come "Appunti segreti dalla camera di pietra" (*Shishi milu*), "Ricette che valgono mille pezzi d'oro" (*Qianjin Yaofang*) oppure "Ricette d'emergenza da tenere dietro al gomito" (*Zhouhou beji fang*). Ma anche oggi i manuali per la cura della salute continuano a riempire scaffali e scaffali nelle librerie sia nel continente cinese che nell'isola di Taiwan. Persino la stampa quotidiana dà ai suoi lettori, a seconda della stagione, consigli e ricette per la cura della salute.

Le due autrici di questo libro hanno potuto sperimentare direttamente l'efficacia di questi semplici rimedi durante soggiorni di lavoro in Cina e a Taiwan. In seguito hanno deciso di raccogliere, ordinare e in parte tradurre, l'inesauribile materiale che fino a oggi era stato ignorato in Occidente. Hanno parlato con gli anziani, hanno consultato e chiesto ad amici e parenti avendo risposte immediate e facile accesso alle informazioni che cercavano, perché uno degli argomenti di conversazione preferiti dai cinesi è proprio quello della salute. Così ne è nato un manuale con ri-

cette ed esercizi per la cura della salute e della bellezza, da realizzare senza ingredienti troppo esotici e senza troppi sforzi – un tesoro per tutte le generazioni, da tenere sempre in casa. Ovviamente questi rimedi non possono sostituire il parere del medico, possono però prevenire o alleviare i piccoli problemi che incontriamo nella nostra vita quotidiana. Dovremmo imparare ad aver cura del nostro corpo e del nostro spirito e non aspettarci sollievo e guarigione solo ed esclusivamente dai prodotti dell'industria farmaceutica.

I tre fondamenti della cura della salute

I tre fondamenti per la cura della salute su cui si basano i rimedi indicati in questo libro sono: l'alimentazione, i massaggi eseguiti applicando la teoria dei meridiani e dei relativi punti energetici, ed esercizi mirati per la stimolazione del Qi. In ogni capitolo abbiamo affrontato diverse categorie di problemi della vita di tutti i giorni e proposto i relativi rimedi. Se per esempio si desidera perdere peso si troveranno ricette per tè e piatti adeguati a questo scopo, si imparerà come con massaggi mirati e semplici esercizi sia possibile stimolare l'eliminazione di grasso superfluo ed eliminare i chili di troppo. I diversi metodi si supportano e si completano reciprocamente. I piatti curativi, qui proposti, possono completare i normali pasti e i massaggi e gli esercizi possono facilmente essere integrati nella routine quotidiana. La ginnastica del mattino è pratica comune in Cina e costituisce un tipico quadretto di strada, le sfere del Qigong entrano in gioco alla fermata dell'autobus o davanti alla tv, e in uno dei locali più in voga potrete farvi consigliare il menu dal medico del ristorante che prima provvederà alla palpazione del polso. Potrete quindi occuparvi dei vostri problemi in diversi modi, dovrete solo essere perseveranti e avere un poco di pazienza, poiché questi rimedi sortiscono buoni risultati solo se impiegati regolarmente e per un periodo di tempo piuttosto lungo.

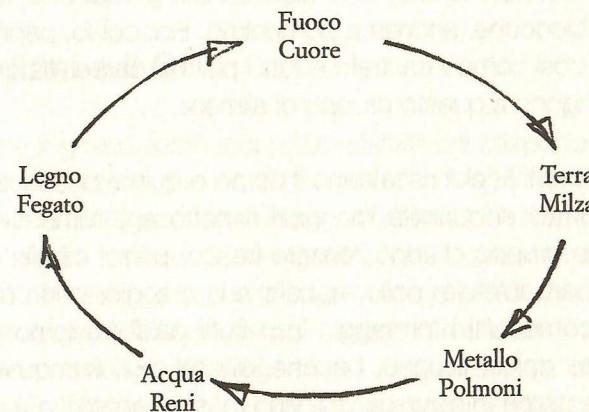
Yin e Yang

Mangiare non serve solo a placare la fame o il gusto, ma influenza in maniera decisiva l'equilibrio tra *Yin* e *Yang* su cui, secondo la medicina tradizionale cinese, si basa la nostra salute. *Yin* vuol dire mite, delicato, durevole e scuro: ad esso viene associato l'elemento femminile. *Yang* vuol dire vigoroso, veloce e luminoso e ha le qualità dell'elemento maschile. Negli esseri umani normalmente *yin* e *yang* non sono in perfetto equilibrio: una tale armonia è una condizione cui tutti si augurano di arrivare. Nella maggior parte delle persone c'è una predominanza di *yin* o di *yang*, oppure al contrario c'è una mancanza di *yin* o di *yang*. Attraverso la diagnosi del polso e della lingua il medico, in Cina, cerca di stabilire in quali condizioni si trova la persona e di conseguenza provvede poi a consigliare una terapia o un'alimentazione adeguata per il ristabilimento dell'equilibrio. Grande importanza viene attribuita anche alle stagioni: il mutare delle stagioni, infatti, viene considerato un gioco di alternanze tra *yin* e *yang* e solo adattando il nostro comportamento a questo ritmo potremo sfruttare al massimo il nostro potenziale energetico e restare in buona salute.

Primavera ed estate simboleggiano la nascita e la crescita; in questo periodo predomina il maschile, il forte, lo *yang* che svetta verso l'alto, ed è proprio per questo che esso dovrebbe venir nutrito e sostenuto. In previsione anche della successiva fase *yin* si dovrebbero predisporre inoltre delle riserve, non sprecare troppe energie e non lasciare che il freddo interno, che indebolisce lo *yang*, diventi troppo forte. Autunno e inverno vanno sotto il segno della raccolta e della conservazione. In questa fase, in cui il femminile, l'oscuro e il passivo *yin* deve essere rafforzato, non si devono perdere troppe "essenze" (secrezioni e umori). Nel capitolo relativo alle stagioni vi mostreremo come si può rinforzare e sostenere il proprio corpo in modo adeguato a seconda della stagione.

I cinque elementi e le loro fasi

Tutti i fenomeni presenti in natura sono soggetti a un continuo mutamento, che si può suddividere in cinque fasi. Ogni fase è correlata a un elemento: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Gli elementi si trovano in un cerchio, all'interno del quale si generano (*sheng*) e si vincono (*ke*) reciprocamente, essi e le loro conseguenze giocano un ruolo importantissimo nel corso dell'anno. A ogni elemento è collegato un organo, ed è per questo che essi sono anche in stretta relazione con le malattie e il nostro benessere fisico.



Gli alimenti e le loro qualità termiche

Nella medicina e nella concezione dell'alimentazione cinese a ogni alimento viene attribuita una qualità termica: "caldo", "tiepido", "neutro", "fresco" e "freddo". In questo modo si caratterizzano gli effetti energetici degli alimenti sul corpo umano; le qualità termiche dovrebbero quindi essere ben equilibrate per poter

rafforzare lo yin o lo yang, a seconda dei casi, e raggiungere un buon equilibrio. Su questa teoria si basano anche alcuni dei principi fondamentali della cucina cinese che è particolarmente sana. Alcuni precisi periodi dell'anno e particolari malattie vengono caratterizzati da un eccessivo calore o da un eccessivo freddo, in questo caso alimenti o piatti specificatamente adatti possono riportare l'equilibrio, prevenire malattie e con una dieta mirata anche portare alla guarigione.

- Gli alimenti caldi attivano le difese immunitarie e prevengono situazioni di freddo nel corpo. Ad essi appartengono spezie piccanti, pepe nero, curry, cannella, noce moscata e aglio, inoltre zenzero secco, chili, alcol ad alta gradazione, frutta come albicocche, ananas e pompelmo. Finocchio, paprika e rafano, così come il castrato e tutti i piatti di carne alla griglia appartengono a questo gruppo di alimenti.
- Gli alimenti tiepidi riscaldano il corpo e quindi possono essere consumati in quantità maggiori rispetto agli alimenti caldi. In questo gruppo ci sono zenzero fresco, porro, cipolle e scalogno, barbabietole, pollo, agnello e la maggior parte dei pesci così come tutti i formaggi. Tra i frutti caldi troviamo pesche, melone dolce, prugne, bacche, ciliegie, lichi, kumquats e bevande come tè nero, cacao, vino rosso e aceto.
- Gli alimenti neutri producono Qi e armonizzano yin e yang, sono particolarmente digeribili e delicati. A questi appartengono il burro, il latte, le uova, i prodotti derivati dalla panna acida, i cereali come la spelta, il miglio e il mais, le patate, le carote, i funghi, il cavolo, l'insalata, la carne di manzo, i legumi e le noci, l'uva e bevande come la birra di malto.
- Gli alimenti freschi favoriscono la produzione di secrezioni e sangue e fluidificano le mucose e i tessuti. Fresche sono la maggior parte delle verdure e delle insalate, i frutti locali e i

mandarini così come le tante tisane (eccetto il tè al finocchio che è molto caldo), i germogli di soia, il tofu e il grano, i volatili come l'anatra e l'oca.

- Gli alimenti freddi eliminano, soprattutto in estate o in specifiche patologie, il calore interno, e non dovrebbero venir consumati in eccesso. Soprattutto le donne incinte e quelle in menopausa dovrebbero evitare questi alimenti. A questo gruppo appartengono tra gli altri le banane, le arance e i limoni, il kiwi, la papaya, l'avocado, gli asparagi, la zucca, i pomodori, i cetrioli, lo yoghurt, così come la cacciagione e le alghe marine. Bevande fredde sono: tè verde, acqua minerale e birra.

I meridiani e il Qi

I meridiani, *jing luo*, costituiscono un sistema di trasporto invisibile all'interno del corpo. *Jing* significa "strada" o "via" e designa i collegamenti verticali; essi conducono all'interno del corpo e collegano gli organi tra loro. *Luo* significa "rete", questi meridiani si sviluppano in senso orizzontale, determinano molte diramazioni e restano sulla superficie del corpo. La rete di meridiani che rimane all'esterno costituisce il collegamento con gli arti, gli organi dei sensi e gli orifizi del corpo, collega la parte superiore con quella inferiore, l'interno e l'esterno e rende il corpo una unità organica. In questa rete di canali scorre il Qi, che ha all'interno del corpo un ruolo molto importante. In precisi punti energetici, situati lungo i meridiani, il Qi emerge in superficie ed è proprio agendo su questi punti che è possibile intervenire direttamente sul flusso di energia per mezzo di una pressione (digitopressione, massaggio), con gli aghi (agopuntura), il calore (moxibustione e bagni) o con esercizi (Qigong) e influenzare in questo modo anche la condizione degli organi interni del nostro corpo. Già nel testo classico di medicina risalente al III secolo a.C. vengono definiti 365 agopunti. Il *Huangdi Neijing* li paragona ai nodi di una canna di

bambù. La medicina tradizionale cinese distingue 12 meridiani principali: essi cominciano o terminano per la maggior parte nelle mani, nei piedi o nella testa, per questo molti esercizi – ad esempio i giochi per le dita – o tipologie di massaggio si concentrano in queste aree. È facile capire allora perché una pressione mirata sulla pianta dei piedi o sulla cute del cranio può avere effetti così positivi su tutto il corpo. Le illustrazioni che troverete in questo libro vi aiuteranno a trovare i punti giusti, ma dovete anche imparare a sentire il vostro corpo e a trovarli da soli; in genere si notano a causa di una particolare sensibilità alla pressione o perché si avverte un certo dolore. Poiché questi punti non si trovano sull'asse mediano del corpo, devono essere trattati sempre da entrambi i lati del corpo. Le unità di misura qui riportate non sono valori assoluti, ma relativi, devono essere messe in rapporto con le dimensioni individuali. Le abbreviazioni dei nomi degli agopunti qui riportate sono quelle usate dall'Associazione medica per lo studio dell'agopuntura (www.agopuntura.org).

Consigli per le ricette

- Gli ingredienti per le ricette curative possono essere facilmente reperiti negli empori cinesi. Molti articoli sono in vendita anche nelle erboristerie o nei negozi biologici. Se si tratta di erbe rivolgetevi pure alle farmacie cinesi. Si trovano soprattutto nelle grandi città e sono spesso situate nelle vicinanze dei centri di medicina tradizionale cinese. Le erbe mediche in vendita presso queste farmacie sono solitamente testate. Anche in Internet ormai ci sono numerosi indirizzi che fanno un servizio di vendita a distanza.
- Per friggere usate il Wok o una padella di teflon. È importante friggere sempre ad alte temperature, in modo che i pori della carne si chiudano velocemente e le verdure rimangano croccanti. Non abbiate paura delle macchie di unto, nella cucina

cinese si deve sentir l'olio sfrigolare. Meglio pulire una volta in più la macchina del gas che perdere preziose sostanze nutritive. Potrete usare tutti gli oli vegetali senza sapore adatti alle alte temperature.

- Come salsa di soia vi consigliamo il tipo più chiaro, non quello più denso. L'aceto dovrebbe essere di riso. Il tipo più scuro (simile al nostro aceto balsamico) è più aromatico, ma tinge troppo alcuni piatti. Il vino di riso (*huang jiu*) in casi estremi può essere rimpiazzato anche da uno sherry secco.
- Ingredienti aromatici come lo zenzero o l'aglio devono essere sempre messi nell'olio bollente prima di cominciare a friggere, in questo modo possono rilasciare tutto il loro aroma. Chi non desidera mangiare lo zenzero o l'aglio insieme alle pietanze (cosa che tra l'altro sarebbe un gran peccato), dovrebbe aggiungerli all'olio a fettine in modo da poterle poi togliere facilmente. Altre spezie come il sale, la salsa di soia, lo zucchero o il pepe devono al contrario essere aggiunti quando i pori della pietanza sono già chiusi. Attenzione, ad alte temperature un processo del genere dura molto poco! Tenete tutti gli ingredienti a portata di mano.
- Le dosi riportate nelle ricette si riferiscono sempre alla quantità per una persona. Per lo più consigliamo di preparare una quantità tale da coprire il consumo durante l'arco di una giornata. Come unità di misura vale sempre la ciotola di riso cinese, che corrisponde circa a una tazzina da caffè. Il piatto curativo è sempre parte integrante di un pasto completo e non può costituire un piatto unico. Oltretutto il suo consumo dovrebbe avvenire in un arco di tempo piuttosto lungo.
- Utilizzate alimenti assolutamente freschi. La surgelazione e la preparazione nel forno a microonde alterano la struttura energetica del cibo.

四季

Sani in ogni stagione

春

Chun

La Primavera

La primavera inizia con il giorno dell'inizio della primavera (*llichun*) che cade il 4 o il 5 febbraio e termina con *lixia*, il 6 o 7 maggio. La natura si rianima nel segno della nascita e della crescita. L'uomo dovrebbe cambiare le sue abitudini, andando più tardi a dormire e svegliandosi presto, facendo del movimento all'aria aperta e indossando abiti ampi e leggeri. Anche nella sfera del pensiero si dovrebbe dare spazio al tema della crescita, nello *Huangdi Neijing* si legge: "Lasciar vivere e non uccidere, dare e non prendere, premiare e non punire". Nell'antichità la primavera era anche il momento in cui, durante le feste al tempio, venivano liberati gli uccelli tenuti in gabbia. Scopo di tutto questo è quello di rafforzare l'energia yang, compresa nel concetto di crescita. Chi intralcia o reprime questo sviluppo indebolisce il fegato, che è l'organo del Qi della crescita. Il fegato è associato all'elemento Legno e chi non cura l'elemento Legno in primavera priva il fuoco estivo del suo nutrimento e da ciò si potrebbero sviluppare in estate malattie del freddo, poiché il fuoco non riesce ad ardere.

Le prime belle giornate di primavera sono ingannevoli e ci spingono a uscire con indosso vestiti leggeri. Questo può essere un momento pericoloso per la salute. Un proverbio cinese dice: "In primavera copriti come una mummia, in autunno rabbividisci un po' chino". Il corpo, dopo aver attraversato l'inverno, dominato dallo yin, non si è ancora adeguato ai cambiamenti. Abbiamo trascorso la maggior parte delle fredde giornate invernali in ambienti ben riscaldati e siamo quindi particolarmente sensibili. La cautela è d'obbligo. In autunno invece il corpo ha accumulato calore e yang e può affrontare meglio le prime giornate di freddo, inoltre è bene che si irrobustisca ancora un po' prima dell'arrivo dell'inverno. Anche l'alimentazione dovrebbe adeguarsi alla stagione primaverile. In inverno il corpo ha assunto molti grassi attraverso cibi pesanti e relativamente poveri di vitamine, e si sono accumulati calore interno e muco. In primavera si dovrebbe cercare di eliminarli attraverso il consumo di verdure fresche a foglia larga, come per esempio spinaci, sedano e cavolo. La carne può scomparire per qualche tempo dal nostro menù, in compenso si dovrebbero insaporire i piatti vegetali con fresche spezie come lo zenzero fresco o le bucce di mandarino essiccate che aiutano a smaltire l'eccesso di umidità nel corpo.



Sedano e funghi Shitake

400 gr di sedano fresco

50 gr di funghi Shitake (o Tonggu)

Sale

Fecola di patate

Aceto

Olio vegetale quanto basta

Pulite il sedano, privatelo dei filamenti e tagliatelo a metà nel senso della lunghezza e poi suddividetelo ancora in listarelle lunghe due centimetri. Tagliate a strisce i funghi che avete precedentemente messo a mollo e metteteli da una parte. Mescolate in una

ciotola l'aceto con la fecola, se necessario aggiungete ancora un po' di acqua, e lasciate da parte. Riscaldate l'olio in una padella, mettetevi il sedano e lasciatelo rosolare per due o tre minuti, aggiungete il sale. Aggiungete i funghi a pezzettini, mescolate e poi fate riacquistare il tutto aggiungendo la mistura di aceto e fecola.

Stanchezza primaverile: che cosa si può fare per alleviarla

Anche in Cina si conosce il fenomeno della stanchezza primaverile. È una reazione del corpo umano ai cambiamenti stagionali della natura. Ci si dovrebbe abituare a poco a poco a questi cambiamenti e non cercare di contrastarli. Questo significa dormire a sufficienza e fare degli esercizi al mattino. Vi proponiamo qui una serie di esercizi che vi aiuteranno a migliorare la concentrazione e le vostre prestazioni.



Esercizi contro la mancanza di concentrazione e la stanchezza

1. Pettinarsi i capelli

In piedi o seduti con la schiena dritta, dirigete lo sguardo davanti a voi e rilassate il corpo. Passate le dita leggermente piegate tra i capelli partendo dall'attaccatura sulla fronte e scivolando verso il retro della testa, cominciate dal centro, poi passate ai lati e infine sopra le orecchie. Dovreste ripetere questo massaggio del cuoio capelluto almeno 36 volte. I movimenti sono lenti e consecutivi. Mentre fate questi movimenti cercate di concentrarvi e di respirare regolarmente.

Con questo massaggio risvegliate le terminazioni nervose e i centri energetici e ne stimolate le funzioni. I blocchi si sciolgono, il flusso di energia e di sangue riprende vigore. In questo modo si attenua il mal di testa, le funzioni degli occhi e delle orecchie vengono migliorate e si prevengono i raffreddori.

2. Massaggio alla testa

Se al mattino massaggiate i seguenti punti, affronterete la giornata freschi e di buon umore. Il primo punto (*baihui*, "Le cento convergenze" VG20) si trova alla sommità della testa e precisamente all'incrocio tra una linea immaginaria che collega le orecchie e il prolungamento della radice del naso. Premete delicatamente con il pollice e poi massaggiate con movimenti circolari.

In seguito poggiate le mani incrociate sulla nuca e con i pollici massaggiate le depressioni che si trovano alla distanza di due dita dal retro delle orecchie (*fengchi*, "Stagno del vento" VB20). Qui si concentrano vasi sanguigni e fasci nervosi. Una pressione mirata su questi due punti favorisce la circolazione e le funzioni del sistema nervoso. Se premendo avvertite una sensazione di dolore significa che state premendo nel posto giusto.

3. Lavarsi la faccia

Strofinate i palmi delle mani uno contro l'altro fino a quando non diventeranno caldi, poi posateli sulla fronte, passateli sulle guance e, partendo dal centro del viso, scivolate sulle orecchie fino alla nuca e sul collo. Ripete questo esercizio 10 volte; stimolerete così il metabolismo del cervello, la circolazione locale ma anche l'apporto di sangue al cervello e ai nervi. La stanchezza scomparirà e vi sentirete svegli e ringiovaniti.

4. Massaggio ai piedi

Un energico massaggio alla pianta dei piedi non solo elimina la stanchezza, ma previene anche patologie renali. Sarebbe consigliabile iniziare il massaggio trattando la zona interna della gamba sotto il ginocchio, passando poi all'esterno e massaggiando, con tutte le cinque dita, i muscoli del polpaccio. Concentratevi poi sul tendine direttamente sopra il tallone (dietro la caviglia) che dovete pizzicare energicamente. A causa di tensioni e mancanza di permeabilità potrete avvertire una sensazione dolorosa. Finite massaggiando la pianta dei piedi fino alle dita. Questo esercizio aiuta a scacciare la stanchezza dalle gambe e in tutto il corpo.

Rafforzare il fegato in primavera

Poiché la primavera è la stagione del fegato, vale la pena rafforzarne le funzioni in questo periodo. Gli effetti positivi si ripercuteranno sulla psiche e sulle funzioni digestive. Particolarmente efficace è il massaggio seguente nel caso in cui il paziente tenda ad essere irritabile e avverte una certa oppressione sul petto.



Massaggio nella zona del fegato

In piedi state ben dritti con le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle (le persone deboli di costituzione possono eseguire l'esercizio stando sedute o distese), rilassate il corpo. Chiudete delicatamente gli occhi e concentratevi sulla zona del fegato. Posate i palmi delle mani uno sull'altro sul fegato (le donne poggiano la sinistra sopra la destra, gli uomini faranno il contrario). Massaggiate con dolci movimenti circolari in senso orario, e poi cambiate direzione. Massaggiate in ogni direzione almeno 20 o 30 volte, lentamente. Dopo il massaggio, lasciate che le mani riposino in questa posizione e rimanete concentrati sulla parte. Fate tre respirazioni; inspirando aumentate la pressione delle mani, espirando allentatela.

Feste, banchetti e le loro conseguenze...

La primavera in Cina è considerata in ogni senso il tempo dei nuovi inizi: *long tai tou* – "Il drago alza la testa", che significa la natura si risveglia. L'anno inizia secondo il calendario lunare con la prima luna nuova di primavera che può cadere tra la fine di gennaio e la metà di febbraio e viene salutata con una intera serie di festeggiamenti. Una delle più importanti riunioni familiari, che prevede un grande banchetto e bevande alcoliche in abbondanza, è la festa per l'inizio del nuovo anno, che si protrae per diversi giorni. 15 giorni dopo ha luogo la festa delle lanterne.

Anche nei nostri paesi cade in questa stagione una festività collegata alle fasi lunari, che spesso si associa a un elevato consumo di alcol: il carnevale. Ci sembra quindi opportuno presentare qui alcune ricette cinesi per combattere le spiacevoli conseguenze di una serata "alcolica".



Ricette contro i postumi di una sbornia

- Spremete due arance fresche. Mettete il succo in un bicchiere e riempitelo con acqua calda, bevete subito il preparato.
- In caso di vomito dopo un consumo eccessivo di alcol spremete un cetriolo con 10 gr. di zenzero fresco. Questo preparato elimina l'alcol presente nell'organismo e calma lo stomaco.
- Fettine di ravanello in aceto:
Tagliate a fettine sottili un pezzo di ravanello bianco e mettete-lo sott'aceto, usando un aceto di riso scuro, e zuccherate. Si ottiene lo stesso effetto usando il cuore del cavolo cinese al posto del ravanello.
- Applicate un impacco freddo (prendete un asciugamano immerso in acqua fredda e poi strizzato) sul punto *tanzhong* ("Centro del petto" VC17). Si trova sullo sterno all'incrocio con una linea immaginaria tra i due capezzoli.



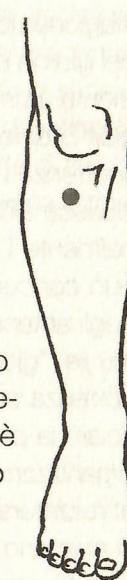
Massaggi per far passare la sbornia

Prima di iniziare il massaggio sfregate le mani una contro l'altra fin quando non saranno ben calde, inoltre l'ambiente in cui vi accingete a praticare il massaggio dovrebbe essere ben riscaldato.

- Poggiate le mani sull'ombelico del paziente e massaggiate con un movimento circolare per 36 volte in senso orario e poi nel senso opposto. In questo modo agirete sui punti energetici

che armonizzano il centro del corpo, rafforzano la milza e disintossicano il fegato.

- Passate la mano aperta al centro dell'addome, tra la base dello sterno e il pube, per almeno 20 volte, muovendola verso l'alto e verso il basso. Il paziente avverrà una piacevole sensazione di calore in questa zona. La stimolazione di questi punti rafforza e normalizza le funzioni dello stomaco e della milza.
- Nel caso si manifestino nausea e vomito premete con il dito il punto *zusanli* ("I tre Li" ST36). Questo punto si trova sotto la rotula, circa quattro dita all'esterno della tibia. Il modo più facile per individuarlo è quello di poggiare la mano sul ginocchio piegato tenendo il pollice rivolto in avanti, in questo modo il dito medio si troverà sul punto dei "tre Li". Questo importante punto è facile da riconoscere perché reagisce alla pressione, in molti casi, con un "dolore acuto".
- Nel caso in cui i postumi della sbornia si manifestino con mal di testa e vertigini, massaggiate il punto *baihui* ("Le cento convergenze" VG20) e la zona circostante. Questo punto si trova alla sommità della testa e precisamente all'incrocio tra una linea immaginaria che collega le orecchie e il prolungamento della radice del naso.
- Se il paziente lamenta dolori nella zona del fegato, può essere d'aiuto la stimolazione del punto *qimen* ("Porta del ciclo" LR14). Si trova ai lati del busto, sotto i capezzoli, al di sotto dell'ultima costola tra l'estremità inferiore dello sterno e l'inizio dell'addome.



Pic-nic con i morti

Due cose che noi occidentali normalmente colleghiamo con la stagione autunnale, cioè il volo degli aquiloni e le visite al cimitero nel giorno dei morti, sono invece per i cinesi occupazioni propriamente primaverili. Il giorno *qingming*, "luce splendente", è un giorno di festa che ogni anno cade tra il 4 e il 5 Aprile; in questa ricorrenza i cinesi si recano sulle tombe dei propri cari, il nome si riferisce all'arrivo, in questo periodo, della stagione pre-estiva. Finalmente i giorni freddi e umidi dell'inverno sono lontani e ci si può concedere una gita con tutta la famiglia per ripulire le tombe degli antenati, questa ricorrenza viene chiamata infatti anche *sao-mu jie*, "giorno di pulizia delle tombe". Nella Cina antica questa ricorrenza costituiva spesso l'unica occasione per le donne di lasciare la propria casa e stare in mezzo alla gente. Oggi le famiglie organizzano picnic vicino alle tombe con cestini pieni di cibo e attrezzatura da giardino, e allora i cimiteri, solitamente silenziosi, si animano di brulichii gioiosi. Dopo aver salutato i propri antenati con reverenza e rispetto, si cominciano a ripulire le tombe dalle erbacce cresciute durante l'inverno con la zappa e il rastrello. Poi ci si siede tutti insieme a mangiare i piatti portati da casa. I defunti vengono invitati a prendere parte al pasto, accendendo dei bastoncini d'incenso, che alcune volte vengono posti accanto a delle sigarette accese, allora si può esser certi che il nonno o la nonna erano degli accaniti fumatori.

Draghi Volanti

Durante la primavera si fa spesso del moto all'aria aperta facendo volare gli aquiloni. In Cina questa attività è considerata salutare e benefica. Viene consigliata soprattutto ai bambini che stanno seduti troppo a lungo davanti al computer o anche a coloro che sono convalescenti. In questo modo si passa del tempo all'aria fresca, si guarda rilassati il cielo blu, ma al tempo stesso ci si con-

centra sulla propria attività. La corsa veloce si alterna a momenti di pausa. Per qualche ora si possono dimenticare le preoccupazioni e giocare spensierati come bambini. Già nei testi classici della medicina tradizionale cinese si fa riferimento alla tradizione di far volare gli aquiloni come ad una attività che serve a schiarire la vista e ad eliminare il fuoco interiore. Ovviamente non ci si deve stancare troppo, in particolare i convalescenti non dovrebbero sudare molto. Nessuna meraviglia quindi se anche l'arte di far volare gli aquiloni in Cina si è sviluppata in maniera così varia e sbanditiva: lascia volare il tuo aquilone e guarisci!

夏

Xia

L'estate

Secondo il calendario cinese l'estate comincia il 6/7 maggio (*lixia*) e finisce l'8/9 agosto (*liqiu*). Le energie del cielo e della terra si uniscono e la natura si mostra in tutto il suo splendore. Questo è il momento della fioritura e dei frutti ed è contraddistinto dalla crescita. Le giornate estive sono particolarmente lunghe e possono essere anche faticose, ma non si deve cedere alla stanchezza, al contrario bisogna sfruttare le energie della crescita e quindi andare a letto tardi e svegliarsi presto. Lo spirito delle persone dovrebbe aprirsi "come se amassimo tutto ciò che ci circonda". Liberi dalla collera, dovremmo lasciare che i germogli diventino frutti e non creare ristagni di energia, bensì lasciarla fluire liberamente. Chi non si attiene a questi consigli danneggia il suo cuore. Il cuore appartiene all'elemento Fuoco e se il cuore non è protetto viene assalito dal calore, in autunno poi questo calore non lascerà il corpo, facendo aumentare lo yin, e ci sarà battaglia tra calore e freddo che potrà causare forti brividi.

I cinesi evitano il sole. Ancora oggi vecchi e giovani usano nei giorni di sole un ombrello per ripararsi. Un incarnato pallido era ed è tutt'ora segno di eleganza e raffinatezza, solo i contadini infatti sono costretti a esporsi al sole a causa del lavoro nei campi. In questo libro quindi, non troverete rimedi per le scottature solari.

L'alimentazione in estate

Anche per noi occidentali è molto importante variare l'alimentazione nei mesi estivi in accordo con le diverse condizioni climatiche in cui viviamo. In questo periodo è meglio evitare un consumo eccessivo di cibi caldi e tiepidi e concentrarsi invece su cibi facilmente digeribili e raffreddanti, che non vanno confusi però con alimenti o bevande conservati in frigorifero (ci si riferisce qui alle proprietà termiche degli alimenti - vedi Introduzione pag. 11). Le bevande troppo fredde o di frigorifero sono dannose per la salute; i cinesi la pensano così ed è per questo che anche in estate bevono tè caldo o bollente e acqua calda. Sicuramente sul momento non sono molto piacevoli e anzi si comincerà a sudare, tuttavia in questo modo il corpo può rilasciare calore e si avrà un effetto rinfrescante.

Anche alimenti con proprietà fredde o rinfrescanti riducono il calore eccessivo del corpo, aiutano la produzione di fluidi corporei e del sangue e fluidificano le mucose e i tessuti. Raffreddanti sono la maggior parte delle verdure e delle insalate, frutti locali, mandarini, tisane alle erbe (tranne quella al finocchio), germogli di soia, tofu e grano, i volatili come l'anatra e il pollo. Agli alimenti freddi appartengono tra gli altri banane, arance e limoni, kiwi, papaya, avocado, asparagi e zucca, pomodori, cetrioli, yoghurt, selvaggina e alghe marine. Bevande fredde sono: tè verde, acqua minerale e birra.

A causa della loro ricchezza di proteine e della loro digeribilità sono consigliabili i prodotti di soia e il pesce che ristabiliscono l'equilibrio e ripristinano le sostanze eliminate con la sudorazione. Si

dovrebbero insaporire i piatti con spezie dal sapore delicato e le pietanze dovrebbero essere povere di grassi, poiché in estate il cuore e in tarda estate la milza e lo stomaco hanno bisogno di essere rafforzati. Particolarmente consigliabili sono i germogli di soia, il tofu, i funghi e le alghe essiccati così come tutti i tipi di verdure a foglie larghe.

Piatti estivi particolarmente amati in Cina



Zucchine profumate

550 gr di zucchine
100 gr di carne di maiale
50 gr di pasta di fagioli del Sichuan (in barattoli negli empori cinesi)
1 cucchiaio di zenzero fresco tagliato a strisce
1 cucchiaio di porri tagliati a pezzettini
1 cucchiaio di aglio tagliato a pezzettini
1 presa di zucchero
1 dose di riso di vino (o sherry secco)
1 tazza di brodo vegetale
1 cucchianino di maizena
olio vegetale a sufficienza
aceto di riso

Lavate le zucchine e tagliatele a strisce, tagliate in strisce sottili anche la carne di maiale. Lasciate rosolare le zucchine nell'olio per alcuni minuti, finché si saranno completamente ammorboidite e poi toglietele dalla padella. Versate altro olio e lasciate rosolare la carne di maiale qualche minuto, aggiungete l'aglio e la pasta di fagioli piccante e mescolate. Aggiungete poi lo zenzero, le zucchine, il vino di riso, il brodo, lo zucchero e lasciate stufare il tutto. Sciogliete la maizena con acqua fredda e lasciatela rappendere con il resto degli ingredienti. Prima di servire spruzzate il tutto con un pochino di aceto.



Insalata di germogli di mungo e strisce di pollo

200 gr di petto di pollo
100 gr di germogli di mungo freschi
olio di sesamo
strisce sottili di zenzero
1 spicchio d'aglio schiacciato
sale, aceto di riso e zucchero quanto basta

Lavate i germogli di mungo. Fate cuocere i petti di pollo in acqua bollente, tirateli fuori, lasciateli raffreddare e tagliateli a strisce sottili. Fate appassire i germogli di mungo nella stessa acqua e una volta raffreddati disponeteli sopra il petto di pollo. Mescolate gli altri ingredienti in modo da farne una salsa e condite.



Insalata con alghe e spaghetti cinesi

100 gr di alghe Kombu
100 gr di spaghetti cinesi fini
1 spicchio d'aglio schiacciato
aceto di riso, salsa di soia e sale

Lavate le alghe e tagliatele a strisce sottili, fatele stufare brevemente in una pentola con acqua bollente. Lessate gli spaghetti, scolateli e fateli raffreddare. Mettere il tutto in una ciotola e condite con gli altri ingredienti.



Massaggio della zona del cuore

Poiché l'estate è la stagione del cuore vale la pena stimolarne le funzioni in questo periodo con un massaggio.

In piedi con le gambe aperte quanto la larghezza dei fianchi (coloro che sono di costituzione debole possono sedersi o stare sdraiati), rilassate il corpo. Chiudete gli occhi e concentratevi sul-

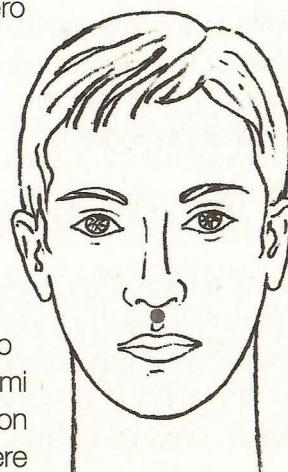
la zona del cuore. Poggiate le mani una sull'altra (le donne lasceranno la mano sinistra in alto, gli uomini la destra). Poi massaggiate con movimenti circolari la zona del cuore prima in senso orario, poi nel senso opposto. Eseguite, lentamente, almeno 20-30 rotazioni in un senso e nell'altro. A ogni rotazione corrisponde un respiro. Dopo il massaggio, lasciate le mani ancora qualche istante sul cuore e aumentate la vostra concentrazione su questa zona. Fate tre respiri, inspirando aumentate la pressione delle mani, espirando allentatela.

Questo massaggio favorisce la circolazione sanguigna nel cuore e previene blocchi. In questo modo il cuore si rilassa, si scarica e le sue funzioni vengono stimolate e rinvigorite.

Tempo di vacanze e viaggi

Per molti di noi l'estate è un periodo di vacanza e di viaggi che spesso ci conducono in zone dal clima caldo. Nel caso di un colpo di calore o di uno svenimento improvviso, i cinesi hanno un rimedio d'emergenza molto efficace: si deve premere il punto *renzhong* (chiamato anche "Canale dell'acqua" o "Centro dell'uomo" VG26) della persona svenuta. Questo esercizio si chiama *qia renzhong*, ovvero "pizzicare il *renzhong*". Il *Renzhong* è il punto d'emergenza che si trova nell'incavo tra il naso e il labbro superiore, proprio sotto il naso.

Nella cura della salute, secondo la tradizione cinese, anche il clima, l'acqua e l'ambiente in cui ci si trova giocano un ruolo molto importante. Nel trasferimento da un posto all'altro spesso si verificano irritazioni e problemi di vario genere (i cinesi li descrivono con una perifrasi *shuitu bu fu*, "non essere



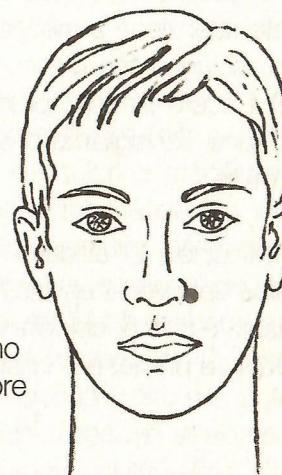
adatti all'acqua e alla terra"). Dietro quest'espressione spesso si nascondono problemi relativi a una scarsa igiene, a una alimentazione errata o troppo pesante, a una stanchezza eccessiva e a un corrispondente indebolimento delle capacità di difesa dell'organismo.

Uno dei metodi più semplici per curare la diarrea in viaggio è l'assunzione di acqua calda (bollita) in cui si è messo del sale e dello zucchero. Si dovrebbe inoltre massaggiare energicamente con il palmo delle mani il coccige, con un movimento verticale dall'alto al basso e viceversa, le scapole e pizzicare la pelle intorno all'ombelico.



Massaggi in caso di nausea e vomito

- Impastare e massaggiare energicamente il collo
- Massaggiare la zona della fossetta epigastrica
- Strofinare su e giù lo sterno con i pugni
- Muovere energicamente su e giù la pelle tra le sopracciglia
- Massaggiare in avanti e indietro il punto *yingxiang* ("Incontrare la fragranza" GI20). Il punto si trova nella depressione situata accanto al bordo esterno delle narici.
- Picchiettare leggermente con il palmo della mano il collo e la parte superiore della schiena



In caso di un'influenza estiva dovuta a un colpo d'aria o a un iper-riscaldamento sono d'aiuto i rimedi seguenti:



Succo di anguria e pomodoro contro l'influenza estiva

1 pomodoro

1 fetta di anguria

Lavate e spellate il pomodoro; togliete i semi dall'anguria. Tagliate entrambi a piccoli pezzi e metteteli nella centrifuga. Il succo dovrebbe essere bevuto fresco due volte al giorno. Questa bevanda disperde il calore interno, elimina i disturbi dovuti al calore, stimola l'espulsione di catarro e la digestione.

Un ulteriore problema estivo sono le punture d'insetto. Per tenere lontani gli insetti più fastidiosi si può accendere di sera un rametto di artemisia oppure un incenso antiinsetti, le zanzarie poi faranno il resto. Nel caso in cui un insetto riesca a trovare accesso alla vostra pelle, vi saranno di aiuto degli impacchi di aceto di riso (fate attenzione a mettere però solo qualche goccia di aceto su un asciugamano e a non lasciarlo troppo poco tempo sulla pelle). L'aceto elimina il prurito e riduce il gonfiore. In caso di punture di api vi consigliamo di usare una crema fatta di porri schiacciati e miele.

Molti cinesi si affidano all'Aloe per curare le punture d'insetto (*Aloe Vera* vedi capitolo *Pelle e Capelli*). Si rompe una foglia della pianta e si fa gocciolare il succo direttamente sulla pelle. Elimina il prurito e previene le infiammazioni.

秋

Qiu

L'autunno

L'autunno comincia in Cina l'8 o il 9 Agosto (*liqiu*) e termina il 7 o l'8 Novembre (*lidong*). In questa stagione soffia un forte vento e sulla terra tutto ha contorni chiari, nitidi e i colori si modificano. Questo è il momento del raccolto. Si dovrebbe andare a letto con le galline e svegliarsi al canto del gallo. In autunno dovremmo ricondurre le nostre energie verso l'interno e raccoglierle, per essere in sintonia con l'appassire della natura. Si dovrebbero cercare raccoglimento e calma interiore e non lasciare che lo spirito divaghi, in questo modo si sostiene il proprio raccolto e si nutre lo yin. L'organo dell'autunno sono i polmoni, associati all'elemento Metallo. Il Metallo produce Acqua, l'elemento dell'inverno. Chi, durante l'estate, non ha rinforzato lo yang non avrà sufficienti energie di riserva per l'inverno.

Spesso in autunno le condizioni climatiche mutano drasticamente. In Cina si distingue inoltre un periodo di caldo, simile alla nostra estate di San Martino, chiamato *qiu laohu*, "la tigre dell'autunno".

tunno". Poiché subito dopo arriva il freddo, il corpo è particolarmente cagionevole e predisposto ad ammalarsi. Tuttavia in questa stagione non ci si dovrebbe vestire subito in modo pesante. Un graduale irrobustimento del corpo contro il freddo rinforza le difese immunitarie ed è proprio per questo che in Cina consigliano una doccia fredda ogni mattina.

L'alimentazione in autunno

Nell'alimentazione andrebbero ridotti gli alimenti piccanti a favore di quelli acidi. Si consiglia di fare un uso moderato di porri, zenzero, aglio e chili, mentre è bene incrementare gli agrumi e il biancospino cinese (*Fructus Crataegi Pinnatifidae*). Dai frutti del biancospino si ricava, in Cina, una gelatina dal sapore asprigno che costituisce uno dei dolci più amati dai grandi e dai piccoli. Per tutto l'inverno si possono comprare per strada bastoncini con frutti di biancospino canditi, un alimento gustosissimo e ricco di vitamine.

In autunno si deve pensare a rafforzare il corpo in vista dell'inverno che è alle porte e possiamo farlo inserendo nella nostra dieta alimenti nutrienti o che generano calore oppure usando spezie e condimenti adatti per insaporire le pietanze. In Cina serpenti e cani sono due piatti tipici di questa stagione ma, per le nostre abitudini alimentari, forse la carne di agnello, cotta prevalentemente con aglio, è il piatto autunnale più adatto. Al brodo di carne e di pollo si aggiungono in autunno le rosse bacche dei lichi (*Litchi chinensis*). Con l'inizio dell'autunno si può tornare all'abitudine di assumere il ginseng, un potente tonico, che in estate è sconsigliato poiché troppo caldo. (Attenzione in caso di pressione alta!). Chi prende il ginseng non dovrebbe bere tè verde né tè nero, poiché entrambi possono ridurre o addirittura annullare le proprietà benefiche di questa radice. Lo stesso vale per il rafano.

In Cina si conoscono fin da tempi remoti le importanti proprietà

curative e preventive della nostra saliva; già nel classico della medicina *Shishi milu* "Notizie segrete dalla camera di pietra", viene descritto un esercizio semplice ma molto efficace, che viene usato spesso soprattutto in autunno, per stimolare la secrezione di saliva.



Le proprietà curative della saliva

Al mattino appena svegli sedetevi sul letto e cercate di raccogliervi in voi stessi e appoggiate la punta della lingua sul palato. Un altro metodo è quello di tenere la bocca chiusa e rilassata e, mantenendo un certo spazio tra i denti, fare dei movimenti con la lingua come se ci si pulisse la bocca. In entrambi i casi si stimola la produzione di saliva, quando nella bocca se ne è raccolta a sufficienza si dovrebbe ingoirla lentamente e consapevolmente e portare il pensiero nella parte inferiore dell'addome. La medicina moderna ha dimostrato che con questo metodo gli enzimi, gli acidi e gli anticorpi presenti nella saliva possono aumentare particolarmente le loro funzioni antibatteriche e digestive. Inoltre la saliva, secondo la medicina tradizionale cinese, ha una funzione fluidificante e rafforza lo yin.

Scalare le montagne per combattere i malumori autunnali

Molte persone, in Cina come in Occidente, si lasciano influenzare dallo sfiorire della natura e dal diminuire della luce e in questo periodo tendono a essere irritabili e depresse.

La tristezza e la depressione si riflettono, secondo la medicina cinese, sui polmoni; per questo in autunno si dovrebbe fare maggior attenzione a compensare le tendenze negative e a rallegrarsi degli aspetti positivi della stagione: il raccolto e i colori vivaci.

Un rimedio particolarmente efficace contro questi cambiamenti di umore è l'alpinismo. Con questo termine però in Cina non si intende solo ed esclusivamente l'attività sportiva bensì il *denggao*

shangjing, cioè "godersi il panorama". In epoche passate, durante queste gite era d'uso ammirare i crisantemi e mangiare granchi di fiume annaffiati con abbondante vino di riso. Il giorno tradizionale per questa gita era il nono del nono mese del calendario lunare, più o meno l'inizio di ottobre. Anche da noi questo è il periodo migliore per l'alpinismo, ma la maggior parte delle persone, troppo occupate a raggiungere il traguardo per dar prova della loro prestanza fisica, dimenticano spesso di concedersi il tempo per ammirare un panorama che giovi al corpo e all'anima.



Massaggio ai polmoni

In piedi, i piedi larghi quanto le spalle, le punte parallele e rivolte in avanti. In condizioni di particolare debolezza l'esercizio può essere eseguito stando seduti o distesi. Il corpo deve essere ben rilassato e gli occhi chiusi. Il pensiero si concentra sui polmoni. Poggiate entrambe le mani con le dita bene aperte sulla gabbia toracica. Massaggiate la gabbia toracica con entrambe le mani in senso antiorario, prima al centro e poi ai lati.

Successivamente mettete le mani sotto le ascelle e massaggiate entrambi i lati dall'alto in basso e viceversa. Una sequenza è composta da un movimento verso l'alto e uno verso il basso, ripetete la sequenza 20 volte. Poi poggiate di nuovo le mani sulla gabbia toracica, espirando premete, inspirando allentate la pressione, respirate in questo modo per tre volte.

Una sequenza di esercizi speciali per l'autunno è stata ideata da Sun Simiao nella sua opera *Qianjin yaofang* "Ricette che valgono mille pezzi d'oro", compilata in epoca Tang (618-907). Da questa serie di esercizi ognuno può sceglierne alcuni, se non ci sono le condizioni, il tempo o la pazienza necessari per eseguirli tutti.



Esercizi per l'autunno

1. Esercizio per le dita e le articolazioni della mano

Chiudere le mani a pugno e ruotare il polso con movimenti rilassati. Poi unire le mani, incrociando le dita come se lottassero le une contro le altre.

2. Esercizio per le articolazioni delle braccia e delle mani

Incrociare le dita e stendere le braccia, ruotare verso l'esterno i palmi delle mani e poi di nuovo verso l'interno. Ripetere il movimento 30 volte.

3. Massaggio per le gambe

Strofinare i palmi delle mani uno contro l'altro, finché non si avverrà un certo calore. Poggiare le mani sul ginocchio, sul lato esterno e interno, e massaggiate vigorosamente in senso verticale verso il piede almeno 30 volte.

4. Massaggio per le cosce

Massaggiate le cosce nello stesso modo descritto nel precedente esercizio.

5. Tendere l'arco

Stendere in avanti la mano sinistra come se si tenesse un arco. Con la mano destra tendere al massimo il filo dell'arco, portandola ben indietro. Cambiare lato e ripetere il movimento 30 volte per lato.

6. Tirar pugni nel vuoto

Poggiare la mano destra sulla vita, con la sinistra formare un pugno e boxare per 30 volte in avanti. Cambiare lato.

7. Sorreggere il cielo

Tenendo il palmo della mano aperto passare il braccio destro sul-

la testa e stenderlo come se si volesse tenere il cielo con il palmo rivolto in alto. Ripetere il movimento energicamente per 30 volte e poi cambiare braccio.

8. Aprire il petto

Formare il pugno con la mano sinistra e stenderla di lato. Dare i pugni nel vuoto lateralmente per 30 volte e poi cambiare mano.

9. Esercizio per le lombari

Seduti sul bordo del letto, mantenere la schiena ben dritta e ruotare il busto verso sinistra. Tornare poi nella posizione di partenza e ruotare verso destra. Ripetere il movimento per 30 volte da ogni lato.

10. Ruotare i fianchi

Poggiare le mani sulla nuca e, stando in piedi, ruotare i fianchi da una parte e dall'altra per 30 volte. Il movimento non deve essere forzato e dovrebbe essere eseguito in maniera rilassata e sciolta.

11. Sollevare il sedere

Seduti sul pavimento, tenere le braccia lungo i fianchi e poggiare le mani sul pavimento. Avvicinare il mento al petto e arcuare la schiena. Facendo forza sulle mani sollevare leggermente il corpo per 30 volte.

12. Picchiettare la schiena

Formare dei pugni morbidi e picchiettare prima con la mano sinistra, ovvero con la parte chiamata "gola della tigre" (il cuscinetto tra il pollice e l'indice) la schiena, e poi con la destra per 30 volte.

13. La tigre osserva la preda

Inginocchiati sul pavimento poggiare il peso sulle ginocchia e sulle mani (posizione "a quattro zampe"). Ruotare la testa prima verso sinistra e per tre minuti fissare, come la tigre, la preda. Ritor-

nare in posizione eretta, rilassare il corpo e ripetere lo stesso movimento guardando verso destra.

14. Stiramento

Seduti sul letto stendere le gambe ben in avanti e tendere gli alluci verso il soffitto. Piegare lentamente il busto in avanti cercando di toccare l'interno della pianta del piede destro con la mano sinistra. Ripetere questo movimento 14 volte per ogni lato. Vi accorgerete che ripetendo l'esercizio con una certa costanza il movimento vi riuscirà più facile.

Massaggi per i reni

Un disturbo specificamente femminile durante l'autunno viene descritto in un passaggio del "compendio" della medicina naturale cinese (*Zhongguo ziran liaofa daquan*) che riportiamo qui di seguito. Esso dimostra come in Cina i membri della famiglia siano tutti coinvolti nelle terapie e nell'applicazione dei rimedi per la cura della salute.

Perché la moglie ha freddo?

Il marito si accorge che sua moglie spesso in autunno tende a rabbrividire, in particolar modo se è magra o debole di costituzione. Si accorgerà che, benché la temperatura non sia ancora così fredda, ella tende a vestirsi con indumenti molto pesanti. Si tratta della "sindrome da carenza di freddo", che spesso è accompagnata da vertigini, dolori mestruali, diarrea e pesantezza delle membra. Un marito attento si accorgerà subito che sua moglie è pallida, che sul palmo delle sue mani e sulle piante dei piedi si raccoglie un sudore freddo e che non si interessa alla vita di coppia. Se però ella si recherà dal medico, i moderni metodi di diagnosi non riveleranno alcuna malattia. In un caso del genere il

marito potrà essere di aiuto con una tecnica di massaggio. Sia la medicina cinese che quella occidentale riconducono questo fenomeno a un problema di ormoni, specifico di questa stagione. Un massaggio per riscaldare i reni può essere di grande aiuto.

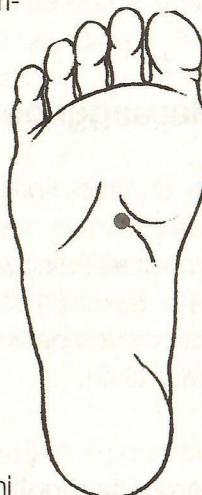


Massaggi contro la "sindrome da mancanza di freddo"

1. Massaggio per i piedi

La moglie poggia un piede sulla coscia del marito ed egli con il pollice massaggia la fossetta che si trova sulla pianta nella parte anteriore (*yongquan*, "Fonte zampillante" R1), esercitando una pressione costante ed eseguendo un movimento circolare, per 30 volte in ogni direzione.

Un centimetro al disotto del malleolo si trova il punto *zhaohai* ("Mare splendente" R6). Questo punto deve essere stimolato esercitando una pressione per 30 volte, poi massaggiate con movimenti circolari la regione intorno a questo punto (20 volte); in questo modo anche altri punti del meridiano dei reni verranno stimolati. Con il massaggio il piede si riscalderà.



2. Picchiettare la schiena

La moglie si siede e il marito in piedi dietro di lei picchietta dolcemente con il palmo delle mani la parte inferiore della schiena (30 volte). In particolare su entrambe i lati della colonna vertebrale e intorno al sacro, dove ci sono degli importanti punti del meridiano dei reni.

3. Fare un giro intorno all'ombelico

Con il palmo della mano, il marito girerà intorno all'ombelico della

moglie. Poi tenendo come centro l'ombelico massaggerà la zona a due centimetri da esso, sia a destra che a sinistra, dove si trova il punto *tianshu* ("Perno celeste" ST25), 10 volte per ogni lato. In seguito, tenendo sempre l'ombelico come riferimento centrale, massaggerà con la mano in senso verticale questa zona, su questa linea si trovano infatti importanti punti energetici. Questo metodo è efficace in caso di brividi accompagnati da diarrea.



Dong

L'inverno

I tre mesi invernali dal 7/8 Novembre (*lidong*) fino all'inizio della primavera il 4/5 Febbraio (*lichun*) sono il periodo della chiusura e della conservazione. In inverno l'acqua si congela in ghiaccio, e il terreno si spacca a causa del freddo. In questo periodo si dovrebbe andare a letto presto e dormire a lungo, possibilmente finché i raggi del sole non raggiungono il nostro letto. È consigliabile proteggersi dal freddo e cercare il caldo. La pelle non deve sudare troppo. L'energia yang, che in inverno è a riposo, non dovrebbe essere disturbata. Si dovrebbero tenere per sé i propri pensieri, non esporli all'esterno e proteggerli come un prezioso dono. Chi contraddice la regola invernale della conservazione, danneggia i reni che sono collegati all'elemento Acqua. Chi non si prende cura dell'elemento Acqua (*reni*) durante l'inverno toglierà al Legno (fegato) della primavera le sue capacità di crescita e soffrirà di impotenza.

La Cina, con il suo immenso territorio, comprende diverse zone climatiche e tuttavia la maggior parte del paese conosce i freddi

inverni. Nel nord i ghiacci prolungati e le forti nevicate rendono la temperatura estremamente fredda; i cinesi hanno dovuto sviluppare e ideare tecniche e ricette per proteggersi dai rigidi inverni e dalle malattie che essi portano con sé. Pensando alla Cina in inverno, infatti, per prima cosa ci vengono in mente le pesanti giacche a vento e i pantaloni imbottiti di lana, che in questa stagione – insieme ai più moderni indumenti termici – colorano i paesaggi stradali. Ma ci si può proteggere dal freddo anche in altri modi. Particolarmente importante è tenere i piedi ben caldi; i piedi freddi non causano solo raffreddori, ma in alcuni casi anche mal di pancia e diarrea, dolori alle gambe e ai reni, così come dolori mestruali. In questo caso possono essere di aiuto, oltre a un adeguato abbigliamento e a una sufficiente attività fisica, anche un pediluvio caldo o un massaggio plantare (vedi pag. 46).

Alimenti che "riscaldano"

È consigliabile, proprio in inverno quando gli influssi freddi provenienti dall'esterno sono particolarmente forti, consumare alimenti che "riscaldano" (vedi introduzione a pag. 11) e quindi imbottirsi, per così dire, anche dall'interno.

- Gli alimenti caldi stimolano le difese immunitarie e prevengono situazioni di freddo nel corpo. A essi appartengono spezie piccanti, pepe nero, curry, cannella, noce moscata e aglio, inoltre zenzero secco, chili, alcol ad alta gradazione, la frutta come le albicocche, l'ananas e il pompelmo. Anche finocchio, paprika e rafano, così come il castrato e tutti i piatti di carne alla griglia appartengono a questo gruppo di alimenti.
- Gli alimenti tiepidi riscaldano il corpo e quindi possono venir consumati in quantità maggiore degli alimenti caldi. In questo gruppo ci sono zenzero fresco, porro, cipolle e scalogno, barbabietole, pollo, agnello e la maggior parte dei pesci così co-

me i formaggi. Tra i frutti caldi troviamo le pesche, il melone dolce, le prugne, le bacche, le ciliegie, i lici e i kumquats, tra le bevande il tè nero, il cacao, il vino rosso e l'aceto.

Due cose, che nella nostra cultura sono conosciute per le loro proprietà curative in caso di raffreddori, hanno invece, secondo la cultura cinese, l'effetto contrario.

- La proprietà termica degli agrumi è quella di essere freschi (ad eccezione dell'ananas). Per l'alto contenuto di vitamina C hanno sì l'effetto di aumentare le difese contro i raffreddori, ma quando si è già malati stimolano il freddo interiore e quindi non favoriscono la guarigione.
- Il tanto amato latte caldo con miele, secondo la medicina cinese, provoca un intasamento delle mucose e peggiora così i sintomi invece di alleviarli. Particolarmente utile per sciogliere il catarro è invece il rafano (vedi pag. 57).

Agli alimenti "tiepidi", particolarmente efficaci nel trattamento e nella prevenzione di raffreddori, appartiene anche lo zenzero. Lo si può trovare ormai ovunque sia fresco che secco, ha un sapore piacevolmente piccante ed è facile da preparare. Per una prevenzione generale contro i raffreddori vi consigliamo le due ricette seguenti, che sfruttano le proprietà "riscaldanti" dello zenzero.

Tè allo zenzero

Preparate come al solito il vostro tè nero (al contrario del tè verde il tè nero fermentato è "tiepido") con qualche fettina di zenzero fresco. Lasciatelo riposare a lungo e aggiungete miele e latte a seconda del vostro gusto.



Vino di riso allo zenzero

50 gr di zenzero fresco

100 gr di zucchero

1/2 litro di vino di riso cinese (*Shaoxingjiu*)

Lavate lo zenzero e tagliatelo a fettine sottili. Poi mettetelo in una bottiglia con lo zucchero e versatevi anche il vino di riso. Lasciate riposare il tutto per 7 giorni nella bottiglia ben chiusa. Bevetene due volte al giorno 20 ml.

La ricetta seguente combina le proprietà "riscaldanti" dello zenzero con quelle antibatteriche dell'aglio. Come soluzione per le sostanze curative si usa in genere l'aceto, che anche in Cina viene usato fin dall'antichità come base per molte ricette. Già in tempi remoti si conoscevano le proprietà disintossicanti e conservanti dell'aceto, così come la sua capacità di stimolare il metabolismo e la digestione. L'aceto, in Cina, viene prodotto dal riso, può essere chiaro o scuro e in commercio è possibile trovarne una vasta scelta con diversi aromi. Di norma è più delicato dei nostri aceti e per provare il suo gusto caratteristico dovreste procurarvi l'aceto scuro (meglio se quello profumato della provincia dello Zhejiang). In caso non lo trovaste si può usare anche il nostro aceto di frutta (non usate l'estratto di aceto però!). La ricetta seguente serve per prevenire affezioni alle vie respiratorie e dovreste farne uso quando già tutti intorno a voi starnutiscono e tossiscono.



Aglio e zenzero in aceto

50 gr di zenzero fresco

50 gr di aglio

1/4 litro di aceto

Lavate lo zenzero e tagliatelo a fettine sottili. Spellate gli spicchi d'aglio e tagliateli a fettine. Metteteli in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, versate sopra l'aceto e lasciate riposare per 30 giorni. Bevetene due volte al giorno 10-20 ml e mangiate un po' dello zenzero e dell'aglio.

Miracoloso kaishui

Un aumento dell'apporto di liquidi aiuta il corpo a guarire più in fretta dal raffreddore. Tuttavia non si deve sempre ricorrere a tè o succhi di frutta; verso i quali a lungo andare si può sviluppare un vero e proprio rifiuto. Inoltre queste bevande, consumate in grandi quantità, hanno spesso effetti indesiderati sia perché sono troppo eccitanti, sia perché sono troppo acide per lo stomaco e contengono troppi zuccheri e troppa anidride carbonica. In questi casi in Cina si usa acqua bollita, *kaishui*. Si trova pronta in ogni casa, in ogni ufficio o in treno, in thermos e non serve solo a preparare il tè ma viene bevuta tiepida. Il corpo riceve così, in caso di necessità, la sufficiente quantità di liquido senza venir affaticato con l'apporto di altre sostanze.

Energia e vitalità con il massaggio ai reni

I reni come organo associato all'inverno necessitano in questo periodo di particolare riguardo. Essi custodiscono l'essenza del corpo e sono inoltre responsabili per la riproduzione e la crescita dell'essere umano, poiché custodiscono il Qi e le sostanze che portiamo con noi al momento della nascita. Nel "Classico dell'Imperatore Giallo" (*Huangdi Neijing*) i lombi vengono chiamati "residenza dei reni", per questo un massaggio ai reni è in pratica un massaggio lombare. In particolar modo, i cosiddetti "occhi dei lombi" (le depressioni distanti quattro dita a destra e sinistra dalla terza e quarta vertebra lombare) temono il freddo e amano il caldo. La regione lombare costituisce l'asse portante del busto ed è

coinvolta in ogni più piccolo movimento. Massaggiare regolarmente questa zona non serve solo a rafforzare i reni ma conferisce energia e vitalità alla persona, un passo leggero come una piuma, agilità nel movimento, freschezza di spirito e un portamento eretto fino alla vecchiaia.



Massaggio ai reni per l'inverno

Il massaggio può essere praticato in piedi o seduti, in ogni caso la regione lombare dovrebbe essere distesa e rilassata. Ci si concentra sui due reni poggiando i palmi delle mani sotto la vita, sui due lati della colonna vertebrale. Le persone di costituzione robusta possono usare anche il dorso delle mani. Dopo che avete lasciato le mani per qualche istante su questa zona, strofinate dall'alto al basso e viceversa, dalle 20 alle 30 volte, finché non sentite che la zona si riscalda. In caso di forti dolori dovreste strofinare fino a 100 volte, fin quando la sensazione di calore non si propaga in tutto il corpo e cominciate a sudare. Successivamente le mani ritornano al punto di partenza e si procede con un massaggio circolare nella zona dei reni, per 20-30 volte. Concludendo fate tre respirazioni complete, espirando le mani esercitano una leggera pressione e inspirando la pressione diminuisce.



Massaggio ai testicoli

I testicoli vengono denominati, nella medicina tradizionale cinese "reni esterni", poiché entrambi gli organi appartengono allo stesso tipo di funzioni.

Prima di cominciare l'uomo dovrebbe vuotare la vescica, poi si siede o si distende e comincia a strofinare i palmi delle mani l'uno contro l'altro finché non diventano caldi. Ogni mano afferra un testicolo e lo massaggia dalle 50 alle 100 volte con molta delicatezza, come se stesse giocando con le sfere del Qigong, finché non avverte una certa gradevole tensione. Successivamente, con le dita, dovrà tirare i testicoli delicatamente in senso verticale

dalle 50 alle 100 volte, poi prendere in un'unica mano lo scroto e con il lato esterno dell'altra mano, poggiata di taglio nella piega dell'inguine, massaggiare delicatamente in senso verticale. Ripetere il movimento dalle 50 alle 100 volte per ogni lato.

Questo massaggio riscalda i reni, rinforza lo yang, rafforza il liquido seminale, rallenta il processo di invecchiamento e aiuta in caso di impotenza, polluzione o in caso di ejaculazione precoce o ritardata, inoltre stimola il desiderio sessuale.

Ben preparati verso il freddo inverno



Massaggio preventivo al naso

Il naso è la porta delle vie respiratorie, quindi il fronte principale per allontanare eventuali agenti patogeni provenienti dall'esterno. Con l'arrivo dei primi freddi si dovrebbe massaggiare il naso più volte al giorno – per esempio quando aspettate l'autobus o non avete niente di meglio da fare – per stimolare le difese presenti al suo interno. Con i due medi esercitate una leggera pressione sulle alette del naso muovendo le dita su e giù per 18 volte (in caso di freddo rigido 38 volte), potete muovere le dita contemporaneamente o alternando il movimento, in ogni caso ricordate che una sequenza completa consiste di un movimento verso l'alto e uno verso il basso. Grazie alla stimolazione della circolazione sanguigna locale sentirete immediatamente una piacevole sensazione di calore, che non esaurisce tuttavia l'effetto di questo semplice ma efficace esercizio, poiché la circolazione stimola a sua volta la produzione di secrezioni e attiva le difese immunitarie e gli enzimi presenti nella mucosa nasale che possono così esercitare la loro funzione antibatterica. Inoltre il movimento verticale muove i peletti all'interno del naso che, dal canto loro, contribuiscono a impedire che polveri e batteri finiscano nella gola. Il mantenimento di una temperatura e una fluidificazione costante, garantito dal massaggio, impediscono inoltre che l'aria freddi arrivi

direttamente e improvvisamente nei polmoni e possa provocare danni.



Massaggio alle orecchie

Chi ha orecchie grandi vive a lungo, si dice in Cina e in effetti le statue del Buddha lo rappresentano sempre con le orecchie grandissime.

In questa parte del corpo si concentrano molti punti energetici, usati in agopuntura e nella digitopressione, che possono venir stimolati positivamente anche con un semplice massaggio. Il seguente massaggio alle orecchie aiuta nella prevenzione e nel trattamento di malattie da raffreddamento acute.

Per prima cosa strofinate tutto l'orecchio, poi "spalmate" i bordi e massaggiate la cartilagine che sporge nella parte inferiore, quella che i cinesi chiamano "paravento dell'orecchio". In seguito strizzate per una dozzina di volte in modo energico il lobo, sentirete come l'orecchio e tutto il corpo diventano caldi. Questo massaggio serve anche ad alleviare il dolore in caso di tonsille infiammate, mal di gola e mal di denti.



Agopuntura in caso di raffreddore

Appena i primi sintomi del raffreddore si manifestano la stimolazione di una serie di agopunti può essere di aiuto, se effettuata almeno due o tre volte al giorno per diversi giorni. Massaggiate con movimenti circolari, esercitando una considerevole pressione, i punti qui sotto elencati. Il dito da usare in questi casi dipende esclusivamente dalla comodità e dalla facilità nel raggiungere il punto da trattare, in genere, se non è diversamente indicato, si utilizza l'indice che è anche il dito più forte. La pressione deve essere esercitata per qualche minuto in modo da ottenere un effetto benefico. Se avvertite un dolore pungente, state tranquilli, questo prova solo che avete trovato il punto giusto.

1. Massaggiate con movimenti circolari il punto tra le due estremità interne delle sopracciglia.
2. Massaggiate le tempie con grandi cerchi.
3. Massaggiate la fronte con entrambe le mani partendo dal centro verso le tempie.
4. Massaggiate lì dove sentite che le alette nasali sono più spesse.
5. Massaggiate dall'alto al basso e viceversa i due lati dell'osso nasale.
6. Incrociate le mani dietro la nuca, con i palmi rivolti verso la testa, e con i pollici massaggiate le depressioni nelle ossa poste dietro i lobi delle orecchie.
7. Esercitare una pressione sul braccio appena sopra l'articolazione del polso, all'interno e all'esterno.
8. Premere sul punto posto nella biforcazione tra il pollice e l'indice (*hegu*, "Valle unitaria" GI4)
9. Massaggiare lo sterno nel punto di incrocio con una linea immaginaria posta tra i capezzoli (*tanzhong*, "Centro del petto" VC17).
10. Massaggiare tutta la parte alta del petto con i palmi delle mani.

Un raffreddore non è sempre un raffreddore

In Cina il raffreddore non è sempre "il raffreddore". La medicina tradizionale cinese distingue due tipi di raffreddore che richiedono ciascuno una diversa cura: i disturbi da Vento-Freddo e i disturbi da Vento-Caldo.

Sintomi del Vento-Freddo: Il paziente rabbrividisce, mostra una avversione per il freddo e ha mani e piedi freddi. Sente un rascchio alla gola, ha qualche linea di febbre e soffre di dolori agli arti. Ha bisogno di bere. La sua urina è chiara, le feci liquide e mal digerite e ha una lingua bianca e umida. In seguito soprag-

giungono tosse e/o raffreddore con abbondante muco di colore chiaro.

Sintomi del Vento-Caldo: Il paziente ha molto caldo e sete, ha arti caldi e febbre alta. È costipato e presenta dolori al basso ventre. La sua urina è scura e ha una lingua secca e di colore giallognolo. Mal di gola con forti arrossamenti si presentano in congiunzione agli altri sintomi. Il paziente ha la tosse e/o raffreddore con muco giallognolo.

In inverno abbiamo spesso a che fare con sintomi da Vento-Freddo. Spazi surriscaldati e aria secca possono però anche generare disturbi da Vento-Caldo (vedere anche influenza estiva a pag. 37). In caso di sintomi da Vento-Freddo acuti, si possono aumentare gli effetti "riscaldanti" dello zenzero, se si beve un decotto fatto con zenzero fresco e zucchero di canna.



Decotto di zenzero

Mettete 30 gr di zenzero fresco ben spazzolato e tagliato a fettine con tutta la scorza e 10 gr di zucchero di canna in sufficiente acqua, lasciate bollire per 5 minuti, poi filtrate e bevete il decotto caldo.

Questa ricetta ha l'effetto di una cura di essudazione. Ci si dovrà quindi coprire, riposare e cercare di "sudar via" l'influenza.

Molti raffreddori si presentano con un'ostruzione della mucosa. In questo caso può essere d'aiuto il rafano, i cui effetti fluidificanti sono conosciuti anche in Occidente. Inoltre un decotto di rafano e aceto è disintossicante e debella i germi.



Rafano e aceto

Grattate il rafano – uno bianco o in inverno anche uno nero – conditelo con aceto di riso e lasciate riposare il tutto per circa



Zuppa di germogli di mungo e tuberi di giglio

20 gr di germogli di Mungo (in vendita nei negozi cinesi)

15 gr di tuberi di giglio (*Lilium* essiccato, in farmacia o nei negozi cinesi)

un po' di zucchero candito

Mettete gli ingredienti in una piccola pentola con circa 750 ml di acqua e lasciate cuocere finché i germogli non saranno morbidi e aperti. Per una settimana bevete almeno una volta al giorno il brodo e mangiate i germogli e i tuberi di giglio.



Pelle e capelli

Ren zhi fafu, shou zhi fumu, "Pelle e capelli sono un dono dei nostri genitori", in questo proverbio cinese, che sottolinea la responsabilità personale di ognuno nei confronti del proprio corpo, pelle e capelli stanno a rappresentare tutto l'organismo. Ne possiamo dedurre l'importanza che essi assumono presso il popolo cinese. Pelle, capelli e unghie sono collegati, secondo la medicina cinese, al sangue e rispecchiano le condizioni del fegato e dei reni. Per questo i cinesi non utilizzano solamente una cosmesi esterna, ma anche una interna, per prendersi cura, in maniera appropriata, degli organi relativi con una corretta alimentazione ed esercizi fisici. Tutto questo ovviamente si riflette positivamente anche sull'aspetto esteriore; il colore dei capelli, per esempio, non viene inteso solo ed esclusivamente come un indicatore dell'età e non è solo per vanità che i cinesi desiderano capelli neri e lucenti. Anche in questo caso le proprietà curative di alcuni alimenti possono essere molto utili.

Una vecchia storia cinese racconta di una giovane e bella sposa il cui unico difetto era quello di avere una pelle ruvida, dai pori dilatati. Sei mesi prima del matrimonio la giovane decise di andare

dal medico e di confidargli il suo cruccio. Nel visitarla il medico constatò che, in effetti, la ragazza aveva la pelle ruvida come quella di una gallina spennata e le propose un rimedio: Lacrime di Giobbe (*Coix lachryma*) essiccate e tritate fino a farne una farina. Con questa farina la giovane avrebbe dovuto fare un composto da mangiare regolarmente per due o tre mesi. La ragazza seguì il consiglio del medico e il giorno del matrimonio la sua pelle era sottile, luminosa e liscia.

Le Lacrime di Giobbe sono, nella medicina cinese, un elemento rinomato nella cura di eczemi, edemi e funghi ai piedi. Hanno la funzione di eliminare dannose concentrazioni di umidità nel corpo e di rafforzare la milza, infatti molti problemi di pelle sono da ricordare a una tale sintomatologia. I compilatori cinesi dei volumi sulle cure naturali vogliono comunicare però anche qualcosa' altro ai loro lettori, attraverso storie come quella della giovane sposa: anche se non si è così fortemente motivati, pazienza e perseveranza sono sempre necessarie, se vogliamo che questi rimedi naturali - siano essi pietanze, erbe o massaggi - abbiano l'effetto desiderato.

È facile comprendere come l'alimentazione possa influire sullo stato di pelle e capelli: in Cina, e nel frattempo anche in Occidente, sono ormai noti gli svantaggi derivanti da un'alimentazione eccessivamente "acida" e si consiglia quindi di mantenere un equilibrio o preferire cibi basici. Bisogna specificare però che non tutti i cibi dal gusto acido, sono in realtà acidi. Paradossalmente sono soprattutto gli zuccheri di origine industriale e i carboidrati trasformati in zuccheri dall'organismo (per esempio quelli di farina bianca) ad essere troppo acidi. Frutta, verdura, legumi e alghe marine hanno un effetto positivo sul mantenimento dell'equilibrio acido-basico. Inoltre in Cina si fa molta attenzione al momento giusto per l'assunzione del cibo; un proverbio dice: "La frutta al mattino è oro, a pranzo è argento, alla sera è rame", sì, può essere addirittura nocivo mangiare frutta e verdura cruda alla sera, poiché rimane indigerita nell'intestino e può causare fermentazione e gonfiori. Attenzione quindi a mangiare la famosa piccola

porzione di insalata a cena, così povera di calorie e ricca di vitamine, perché quello che può costituire un pranzo sano, alla sera può essere nocivo.

Cosmetica interna



Tè di Cardiaca (*Leonurus vulgaris*)

Lasciate bollire il tè di cardiaca (acquistabile in farmacia) per 20 minuti e poi filtratelo. Con questo decotto freddo lavatevi il viso mattina e sera. Potrete conservarlo in frigorifero per alcuni giorni. La cardiaca stimola la circolazione, accelera il metabolismo della pelle e ha un effetto fungicida.



Bacche di Licio (*Lycium chinense*) e zucchero candito

Tagliate le piccole bacche rosse di licio (in farmacia o nei negozi di alimenti cinesi) a pezzettini e cuocetele con un po' di acqua e zucchero candito fino a farne un fluido denso. Prendete ogni giorno due cucchiaini di questo sciroppo.

Il licio distende la pelle, ne rallenta l'invecchiamento, rende le guance rosse e i capelli lucenti. Inoltre le bacche, che contengono molto calcio, fosforo, ferro e zinco, sono buone per gli occhi e rafforzano il sistema immunitario.



Zuppa di giuggiole e arachidi

10 grandi giuggiole (*Zizyphus vulgaris*)

20 arachidi sbucciati (assolutamente non salati!)

Cuocete a fuoco basso per 20 minuti in sufficiente acqua le giuggiole e le arachidi con un po' di zucchero candito. Per un mese mangiate regolarmente ogni giorno questo composto.

Le giuggiole sono ricche di proteine, acidi organici e vitamine; le

arachidi contengono grassi insaturi. Preparati in questo modo i due alimenti stimolano il metabolismo della pelle. La perseveranza nell'uso verrà premiata con una pelle pulita, ben nutrita e liscia.

Belli con l'aceto

L'aceto ostacola la formazione di perossidi che si accumulano nel corpo umano e generano il processo di invecchiamento, riduce le macchie dovute all'età e rallenta l'invecchiamento. Le combinazioni di aceto, latte, aminoacidi, glicerina e aldeide possono dilatare i capillari e stimolare così la circolazione sanguigna nei tessuti epidermici. Un uso esterno dell'aceto serve a uccidere i batteri e a rendere la pelle liscia e luminosa. Un consumo regolare di aceto inoltre mantiene in buona salute e pieni di vitalità, previene stati di debolezza e allunga la vita.



Bevanda all'aceto contro le rughe e le macchie di vecchiaia

3 cucchiali di miele

1 cucchiaino di aceto di riso

Mescolate in un bicchiere il miele e l'aceto, versandovi sopra dell'acqua tiepida. Bevetene una piccola quantità a digiuno ogni mattina.

In Cina l'aceto è un famoso rimedio curativo che serve soprattutto a eliminare sedimentazioni di qualsiasi genere e che ha inoltre un effetto antibatterico e stabilizzatore sul sistema immunitario. Bere ogni mattina una bevanda come quella descritta qui sopra significa fare del bene al proprio corpo, la pelle viene idratata e diventa lucente. Inoltre l'aceto combatte l'acne, le rughe e le macchie di vecchiaia.



Aceto e miele contro la pelle ruvida

2 cucchiali di miele e aceto di riso

Mescolate i due ingredienti in un bicchiere e aggiungete a vostro piacere dell'acqua calda. La dose giornaliera andrà assunta in due diversi momenti. Gli effetti di questa cura saranno visibili dopo un periodo di tempo piuttosto lungo in cui avrete assunto la bevanda regolarmente, allora la vostra pelle diventerà più pulita e soda.



Aceto e uova per prevenire la pigmentazione del viso

1 uovo

1/2 litro di aceto aromatico

Lavate l'uovo e mettetelo in un barattolo di vetro a chiusura ermetica con l'aceto e lasciatelo riposare per 30 giorni. Quando il guscio dell'uovo sarà diventato sottile e morbido, bucatelo con un bastoncino pulito e mescolate. Prendetene giornalmente una dose (un porta uovo pieno) con un bicchiere d'acqua. L'aceto rende la pelle liscia e fa scomparire le pigmentazioni. Questa ricetta favorisce inoltre anche la perdita di peso.



Lacrime di Giobbe con aceto contro le macchie cutanee

150 gr di lacrime di Giobbe (*Coix lachryma-Jobi L.*)

1/4 litro di aceto aromatico

Passate le lacrime di Giobbe in un mortaio, mettetele così triturate in un barattolo di vetro a chiusura ermetica e versatevi sopra l'aceto, chiudete bene il barattolo e lasciate riposare per 10 giorni. Mangiate ogni giorno un cucchiaino di questo composto; stimola la digestione, pulisce e nutre la pelle, aiuta a eliminare le macchie della pelle.



Aceto con cetrioli contro le macchie cutanee

500 gr di cetrioli freschi
60 ml di aceto di riso, sale

Lavate i cetrioli e tagliateli a strisce, salate e lasciate riposare per un'ora, aggiungete l'aceto e lasciate riposare ancora un po'. Suddividete la dose giornaliera in due pasti e mangiatela come insalata. Questo piatto purifica la pelle, la rende liscia ed elimina le macchie.

Cosmetica esterna



Impacchi contro l'acne

1 chiara d'uovo
1 cucchiaio di talco in polvere
1 cucchiaio di mandorle di nocciolo di albicocche (spellate) finemente tritate

Mescolate il talco e le mandorle tritate alla chiara d'uovo, fino a formare un composto molto denso. Spalmatelo sul viso e tenetelo per 20 minuti. Sciacquate con acqua tiepida.



Bagno di vapore con mandorle di noccioli di albicocche

Fate per prima cosa un bagno di vapore coprendo la testa con un asciugamano e tenendo il viso sopra una ciotola dove avete precedentemente versato acqua bollente. Quando i pori si saranno dilatati ponete sul viso le mandorle, che avrete ammorbidente e poi frullato nel mixer fino a farle diventare un composto denso. Dopo almeno mezz'ora sciacquate il viso con acqua.

In genere i bagni di vapore sono una buona abitudine per pulire la pelle e rilassarsi, soprattutto alla sera, prima di andare a dormire.

re. Nell'acqua bollente potrete aggiungere anche delle bucce di mela o fiori di piretro cinese (*Chrysanthemum indicum*) secchi.



Impacco con banane e latte

Sminuzzate mezza banana con la forchetta e aggiungete qualche cucchiaio di latte finché non si formerà un morbido composto. Spalmatelo sul viso e dopo tre minuti lavatelo via. Se applicato due o tre volte la settimana questo impacco rende la pelle morbida e liscia. È particolarmente adatto per pelli secche e sensibili.

Le proprietà curative dell'aloë vera

In Cina, nelle regioni dove il clima lo permette, è comune vedere nei giardini, in terra o in vaso, le piante di aloë (Aloe Vera). Le foglie carnose e succose contengono un liquido colloso che stimola la cicatrizzazione delle ferite e allevia il prurito in caso di punture di insetti. Si spezza semplicemente la punta di una foglia e si lascia gocciolare il succo direttamente sulla parte interessata. Anche presso i nostri vivai è possibile acquistare un'aloë e tenerla in casa o sul balcone in estate.



Aloe vera per la pelle

Anche nelle cure di bellezza in Cina viene fatto un largo uso dell'aloë, basta schiacciare un pezzo della sua foglia carnosa. Un cucchiaio di questa sostanza mescolato con una chiara d'uovo può essere usato ogni sera per la pulizia del viso.

Spalmate il tutto con delicati massaggi e lasciate agire per circa 20 minuti, poi risciacquate con acqua calda.

Un trattamento del genere nutre la pelle, previene le rughe ed elimina le impurità.

Le vitamine (B2, B6 e B12), i numerosi sali minerali e gli enzimi contenuti nell'aloë idratano la pelle e la rendono morbida ed ela-

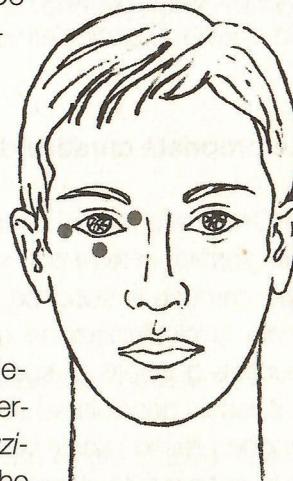
stica. L'estratto di aloe ha anche una funzione antibatterica che aiuta la cicatrizzazione delle ferite.

Massaggi ed esercizi di bellezza



Massaggio per gli occhi

Poggiate l'indice sul punto *jingming* ("Occhi luminosi" V1) appena sopra l'estremità interna dell'occhio. Premete 5 volte a intervalli di un secondo, poi sempre con l'indice massaggiate la parte sotto l'occhio. Guardando dritto davanti a voi troverete proprio sotto la pupilla il punto *chengqi* ("Contentore delle lacrime" ST1), sull'osso dello zigomo. Premete in questo punto 5 volte, come prima, poi muovete il dito verso l'esterno fino a raggiungere l'estremità esterna dell'occhio; qui si trova il punto *tongziliao* ("Foro dell'osso della pupilla" VB1) che dovete premere come avete fatto per gli altri due punti. Dopo una settimana di regolari applicazioni si manifesteranno i primi risultati.



Esercizi per il doppio mento

Anche in Cina il doppio mento non viene considerato un segno di bellezza. Si è scoperto che grazie ad alcuni esercizi è possibile eliminare gli accumuli di grasso più fastidiosi, e si è notato che i cantanti d'opera, nonostante avessero corporature robuste, non avevano mai il doppio mento. La tensione muscolare dovuta agli esercizi vocali rendeva infatti i tessuti del mento più tonici. Chi pratica dunque questo tipo di esercizi, anche senza essere un

cantante, ne guadagnerà in bellezza.

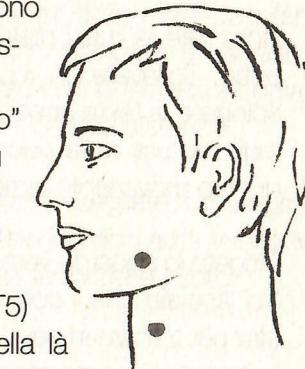
- Aprite bene la bocca e ripetete, scandendole una dopo l'altra, le vocali dell'alfabeto. La voce deve provenire dalla pancia ed è forte e potente.
- Ad ogni pasto dovreste masticare energicamente e a lungo. Quello che aiuta la digestione aiuta al tempo stesso a rinforzare i muscoli e i tessuti del vostro mento.



Massaggio per il mento

Poggiate i due pollici sotto il mento e lasciate che le altre dita si pongono rilassate sulle guance. Cominciando dalle orecchie, i pollici massaggiano questa parte dirigendosi verso il centro del mento. In questa zona ci sono due agopunti molto importanti che possono essere stimolati dal massaggio:

- *renying* ("Ricevimento dell'uomo" ST9) che si trova ai lati del collo, più o meno all'altezza della punta del pomo di Adamo, là dove si riesce a sentire il battito del cuore.
- *daying* ("La grande accoglienza" ST5) che si trova all'angolo della mascella là dove in una piccola cavità si può avvertire il battito del cuore.



Il massaggio si effettua con l'indice e il medio esercitando una leggera pressione. Questi due punti dovrebbero venire stimolati almeno due volte al giorno premendo circa 10 volte per ogni punto.



Sequenza di esercizi per il collo e la nuca

In Cina il collo di una signora può indicare la sua età. Anche se spesso capita che signore di mezza età abbiano ancora un bel viso sodo, purtroppo la muscolatura rilassata del collo tradisce la loro vera età. La prima condizione per avere un bel collo è il portamento ben eretto. Camminate sempre a testa alta, gli esercizi seguenti faranno il resto.

- Seduti, rilassate i muscoli del viso e aprite il più possibile la bocca per emettere una chiara A, non troppo forte. Dalla A passate alle altre vocali. Il passaggio fluente da una posizione all'altra attiva e rassoda i muscoli interessati.
- Incrociate le mani dietro la testa e premete il mento contro il petto. Sollevate poi il capo e facendo resistenza con le mani spingete la testa contro di esse, all'indietro. In questo modo la muscolatura della nuca e del collo si tende. Dovete ripetere questo movimento almeno 20 volte.
- Dirigete lo sguardo verso l'alto e allungate la colonna vertebrale. Poi lasciate che il collo ruoti prima verso destra, poi verso sinistra per tornare in seguito nella posizione di partenza. Dovreste evitare di piegare la testa all'indietro facendo questi movimenti. Fate poi la rotazione nel senso contrario. Ripetete il movimento per 5-10 volte. Questo esercizio è particolarmente indicato per tutti coloro che lavorano seduti alla scrivania.
- Pizzicate delicatamente la pelle e i muscoli delle guance, partendo dagli angoli della bocca, con il pollice e l'indice piegato. Salite poi verso gli zigomi. In questo modo rafforzate e distendete una muscolatura che raramente viene attivata, stimolate la circolazione ed eliminate il grasso. Ripetete l'esercizio 20 volte.

- Seduti, distendete i muscoli del viso, guardate dritto davanti a voi e allungate il collo. Tirate contemporaneamente indietro e verso il basso gli angoli della bocca. Non guardatevi allo specchio mentre fate questo esercizio e cercate di restare nella posizione almeno 10 secondi. Ripetete l'esercizio 12 volte per due o tre volte al giorno.
- In piedi posizionate i piedi uno avanti e l'altro indietro, come se steste camminando, la gamba anteriore leggermente piegata, l'altra tesa. Alzate le braccia e tendetele il più possibile all'indietro. Lo sguardo è rivolto in alto e il collo si allunga. Riprendete la posizione iniziale e ripetete l'esercizio per almeno 20 volte alternando la posizione delle gambe.
- Mettetevi con le spalle al muro, i palmi delle mani poggiando contro la parete, state ben dritti. Poi spingete il sedere in avanti e il busto in fuori, restando però con la testa appoggiata al muro. Il viso si piega verso l'alto e il collo si distende.
- Per chiudere questa serie di esercizi scegliete un oggetto piatto, per esempio un libro, e tenetelo in bilico sulla vostra testa. Girate lentamente in tondo senza far cadere il libro.

La cura dei capelli

Una delle regole d'oro per avere una vita lunga e sana consiglia di fare un pediluvio caldo ogni sera e "spazzolare" spesso i capelli. Spazzolare però in questo caso non significa passare un pettine o, appunto, una spazzola tra i capelli, bensì fare un energetico massaggio alla testa, usando tutte le dita ben aperte. Poiché nella cute della testa passano molti meridiani lungo i quali si trovano altrettanti punti energetici, con questo tipo di massaggio è possibile agire su di essi, stimolando anche la circolazione sanguigna che a sua volta favorisce il nutrimento del capello.

Il poeta Su Dongpo della dinastia Song (920-1279) promette a colui che si pettina 100 volte e va a letto con i capelli scolti un sonno profondo fino all'alba. Va detto che a quell'epoca gli uomini usavano portare i capelli raccolti in una crocchia sulla sommità della testa.

Un regolare massaggio al cuoio capelluto può essere d'aiuto anche in caso di mal di testa, male agli occhi e pressione alta, poiché ha un effetto distensivo e rinvigorente, soprattutto per coloro che svolgono un lavoro di grande concentrazione o che siedono per ore davanti al computer.

Sicuramente vi sarete già chiesti come mai i politici cinesi hanno sempre capelli neri come la pece fino a tarda età, va detto, infatti, che per gli uomini, e per quelli che ricoprono un ruolo pubblico in particolare, avere capelli neri e lucenti è segno di vitalità e salute, tanto che già nell'antichità si erano escogitati numerosi metodi per mantenerli sani e neri il più a lungo possibile.

Uno di questi rimedi ci arriva da un libro di ricette dell'epoca Tang (618-907) e non vorremmo davvero nascondervelo, anche se non vi consigliamo di metterlo in pratica: prendete la stessa quantità di gusci di noci ancora verdi e girini, mischiate e schiacciate il tutto e poi mettete il composto sui capelli. Già dopo un'applicazione i capelli saranno neri come la pece!

Più adatta alle nostre attuali abitudini di vita è la ricetta seguente, basata sulle proprietà curatrici delle noci e del sesamo nero. Questi due elementi rafforzano i reni, secondo la tradizione cinese, e di conseguenza hanno effetti positivi sui capelli e sulla loro crescita.



Metodi contro un ingrimento precoce

250 gr di sesamo nero

250 gr di gherigli di noci

500 gr di zucchero di canna

Arrostite in una padella, preferibilmente di teflon, il sesamo nero e

le noci leggermente schiacciate finché non ne sentirete il profumo. Spegnete e lasciate riposare. Mettete lo zucchero in un'altra pentola e aggiungendo dell'acqua fate un morbido sciropo. Mettete le noci e il sesamo arrostiti nello sciropo di zucchero e mescolate. Poi versate il composto in una teglia, precedentemente unta, e lasciate raffreddare finché il composto non sarà facile da tagliare. Tagliatelo a strisce e poi in quadrati che mangererete a piacere e che potrete conservare a lungo.



Zuppa dolce per capelli sani, lucenti e morbidi

La condizione generale dei capelli può essere positivamente influenzata dalla ricetta seguente. Anche in questo caso, di grande importanza è il rafforzamento dei reni; poiché capelli fragili, opachi e con tendenza a spezzarsi sono indice di una carenza di Qi nei reni.

30 gr di fagioli neri (secchi, acquistabili negli empori specializzati)

30 gr di sesamo

12 gr di bacche di licio (in farmacia o negli empori specializzati)

20 gr di zucchero bianco

Lavate i fagioli e le bacche di licio. Fate cuocere tutti gli ingredienti per mezz'ora in acqua, finché resterà un quarto del liquido iniziale. Non filtrate e bevete questa bevanda una volta al giorno per due mesi.

Massaggio alla testa

Chi è andato una volta da un parrucchiere cinese rimpiangerà per lungo tempo le sue prestazioni. Per prima cosa all'ingresso ogni parrucchiere che si rispetti offre al cliente un panno riscaldato al vapore per pulire e rinfrescare il viso e le mani. In seguito pratica un massaggio che consiste nell'impastare e picchiet-

tare il collo e le spalle per distendere i muscoli . Una volta che il cliente si sarà rilassato verrà fatto lo shampoo, accompagnato da un generoso massaggio alla testa e non di rado si offrirà anche una buona tazza di tè verde. In questo modo la seduta di bellezza trascorrerà in tranquillità e si potrà tornare alla quotidianità rilassati e rinvigoriti.

Attraverso un massaggio mirato si può impedire che i capelli diventino grigi, stimolando la circolazione del cuoio capelluto e il metabolismo delle radici dei capelli se ne previene anche la caduta e l'invecchiamento precoce. Sembra addirittura che grazie ai massaggi perfino i capelli già grigi possano riacquistare il loro originario colore.



Massaggio per far sì che i capelli mantengano il loro colore originario

Con il palmo della mano, massaggiate con movimenti circolari 80 volte il punto *baihui* (VG20) all'incrocio di una linea immaginaria che collega le due orecchie e la radice del naso. Cominciate lentamente poi aumentate il ritmo e la pressione.

Con i due palmi premete delicatamente per 8 volte sulla fronte, la zona davanti e dietro le orecchie e la rotondità sul retro della testa. Premendo inspirate dolcemente dal naso.



Massaggio per stimolare la crescita dei capelli

Picchiettare con i polpastrelli delle dita (usate tutte e due le mani) da 50 a 100 volte il cuoio capelluto.

Metodi contro la caduta dei capelli

Paradossalmente in Cina il metodo più diffuso ed efficace per prevenire la caduta dei capelli consiste proprio nel "tirare i capel-

li", poiché, se effettuato con la dovuta cautela, questo "tiraggio", contribuisce a rinforzarne le radici. Prendete un ciuffo di capelli con il pollice e l'indice e tirate per 20-30 volte facendo molta attenzione, dovete tirare in senso obliquo verso il basso e in sequenza veloce. In questo modo potete trattare tutta la testa.

Tra le cause più comuni per la caduta dei capelli c'è l'otturazione dei pori del cuoio capelluto dovuta a un accumulo di sebo, questo capita spesso negli uomini in giovane o media età. I capelli si diradano allo stesso modo soprattutto sulla fronte (stemplatura) o sulla sommità del cranio fino alla calvizie. Spesso la secrezione di sebo causa delle infiammazioni locali, pruriti e la formazione di forfora; la medicina tradizionale cinese riconduce questi sintomi a un eccessivo consumo di grassi e di piatti piccanti che producono nel corpo umidità e calore. Questo genere di perdita di capelli si può curare con metodi interni o esterni come ad esempio il massaggio.



Miele di sesamo contro la calvizie

250 gr di sesamo nero
250 gr di radice di Poligono
miele

La radice di poligono (*Radix Polygonum multiflorum*) è un antico rimedio cinese per i capelli, il nome cinese, "Testa nera" (*he shou wu*), ne indica le proprietà. Schiacciate i semi di sesamo e ammorbidite le radici di poligono poiché sono molto dure. Per tritare il tutto usate un mixer o un mortaio. Mescolate poi i due ingredienti con il miele, e conservate questa pasta in frigorifero. Nel corso di tre mesi mangiatene ogni giorno, per tre volte al giorno, un cucchiaino.



Lavaggi contro la calvizie

Unite 120 ml di aceto di riso con 240 ml di acqua calda e lavatevi giornalmente i capelli con questa soluzione.

Sciogliete 15 gr di sale in acqua tiepida e lavatevi giornalmente i capelli.



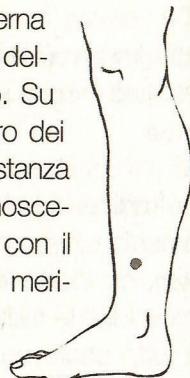
Massaggi contro la calvizie

Ogni giorno appena svegli o prima di andare a dormire massaggiate con il medio e l'indice di entrambe le mani il cuoio capelluto, facendo dei piccoli cerchi ed esercitando una pressione uniforme.

1. Dalla fronte verso la nuca passando sulla sommità del capo
2. Dalla fronte sulle tempie e verso la nuca

Dapprima per 1 o 2 minuti, poi aumentate fino a 5 minuti.

In caso di caduta dei capelli dovreste massaggiare i meridiani e i punti relativi sulle gambe. Poiché secondo la medicina tradizionale cinese la perdita dei capelli è da ricondurre a disfunzioni renali è necessario soprattutto trattare il meridiano dei reni e quello della milza, che si trovano lungo la parte interna della gamba. Massaggiate delicatamente l'interno delle gambe da 5 a 10 volte dal basso verso l'alto. Su questa linea si trova il punto *sanyinjiao* ("L'incontro dei tre yin" M6). Lo troverete a circa quattro dita di distanza all'interno della gamba, sopra il malleolo. Lo riconoscete perché sentirete un dolore acuto. Premete con il pollice da 5 a 10 volte. A questo punto trattate il meridiano della vescica, dall'alto verso il basso, partendo dalla regione poplitea, passando per il retro del polpaccio fino al malleolo esterno. In seguito massaggiate la regione del cuoio capelluto colpita da calvizie con la punta delle dita eseguendo movimenti circolari.



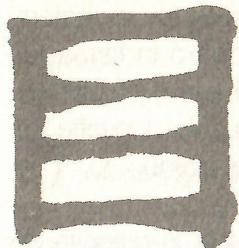
Tinture contro la perdita di capelli a chiazze

La cosiddetta caduta a chiazze interessa solo alcuni punti della testa e viene perciò trattata soprattutto con cure esterne.

- Mettete una piccola quantità di zenzero secco in un contenitore con alcol al 70% (Isopropanolo, chiedetelo in farmacia), chiudete bene il contenitore e lasciate in infusione per almeno una settimana. Poi tamponate con un batuffolo di ovatta imbuvato la zona interessata, due o tre volte al giorno.

La tintura ha un effetto disinettante e stimola la crescita dei capelli

- Allo stesso modo funziona l'uso di zenzero fresco. Si dovrebbe trattare la zona frizionandola con una fettina di zenzero due o tre volte al giorno, finché non diventa calda e rossa. Se applicato per un periodo di almeno tre mesi questo metodo permette la ricrescita dei capelli.
- Sminuzzate le foglie secche della *Thuya* (*Biota orientalis*) e macinatele. Fatene una pasta aggiungendo dell'olio d'oliva e spalmatela due volte al giorno sulla parte interessata. Questa ricetta, basata soprattutto sulle proprietà antibatteriche della *Thuya*, proviene da un classico della medicina cinese dal nome molto significativo "Ricette d'emergenza da tenere dietro al gomito" (*Zhouhou beiji fang*).



Gli occhi finestre verso l'esterno e l'interno

Qing gan ming mu, "Purificate il fegato per pulire gli occhi", così dice un proverbio cinese. Secondo la medicina tradizionale cinese l'occhio è la finestra del fegato e le singole parti che lo compongono sono direttamente collegate ad altri organi del corpo umano. Così per esempio l'iride è collegata al fegato, l'angolo interno dell'occhio al cuore, le palpebre alla milza, il bianco degli occhi al polmone e le pupille ai reni. Di conseguenza il benessere e la salute degli occhi dipendono dalla condizione degli organi a essi coordinati. Esercizi per gli occhi e massaggi, giochi con le dita e la riflessologia plantare possono, da un lato, potenziare la vista ed essere di aiuto in caso di problemi agli occhi, dall'altro migliorare le condizioni di salute generali; allo stesso modo determinati alimenti possono rivelarsi dei rimedi efficaci per questo genere di problemi.

Esercizi per gli occhi



Roteare gli occhi

Seduti con la schiena ben dritta o in piedi, rivolgete lo sguardo davanti a voi e guardate per un po' in lontananza senza focalizzare nulla in particolare. Poi roteate gli occhi 5 o 6 volte in senso antiorario (a sinistra, in basso, a destra e in alto), guardate di nuovo in lontananza senza focalizzare lo sguardo su nulla e ripetete l'esercizio roteando gli occhi in senso orario. Potete scegliere se tenere gli occhi chiusi o aperti.

Questo esercizio sembra, a prima vista, semplice e non impegnativo, può però, se ripetuto regolarmente al mattino e alla sera, far molto per la vostra vista.



Lavare gli occhi a secco

Fate dei pugni morbidi con tutte e due le mani, i pollici sono leggermente piegati. Chiudete gli occhi in modo rilassato e con il dorso dei pollici passate delicatamente 20 volte sulle palpebre, procedendo dall'interno verso l'esterno. Poi con il lato interno dell'indice o del medio massaggiate con movimenti circolari il bordo dell'osso oculare dalle 10 alle 20 volte procedendo in questo modo: nella parte superiore dall'interno verso l'esterno (seguendo il verso delle sopracciglia), nella parte inferiore dall'esterno verso l'interno. Nel prolungamento delle sopracciglia sulle tempie si trova il punto del grande yang (*taiyang VB1*). Con la punta dell'indice massaggiate con cautela questo punto con dei movimenti circolari. Poi pizzicate leggermente la pelle alla radice del naso con l'indice e il pollice per 10 volte.



Esercizio di immaginazione

Alla sera prima di coricarvi chiudete delicatamente gli occhi. Diri-

gete la vostra attenzione agli occhi. Immaginate di essere saliti sulla vetta di un'alta montagna. Dirigete il vostro sguardo in lontananza e lasciate che vaghi per due minuti sul paesaggio.

Poi immaginate di sedere alla scrivania e di essere impegnati nella lettura o nella scrittura di qualcosa. Lo sguardo si concentra su un testo, riuscite a decifrare le lettere con difficoltà. Questa fase deve durare almeno un minuto. Poi dirigete il vostro sguardo in alto e fissate il parafulmine sulla ciminiera di una fabbrica. Cerchiate di individuarne i contorni (due minuti). In seguito lo sguardo vagga di nuovo nelle vostre vicinanze, poi di nuovo lontano, alternate più volte da uno sguardo lontano a uno vicino. A chiusura dell'esercizio lo sguardo deve essere rivolto in lontananza. Gli occhi rimangono chiusi per tutta la durata dell'esercizio.

Massaggi per gli occhi



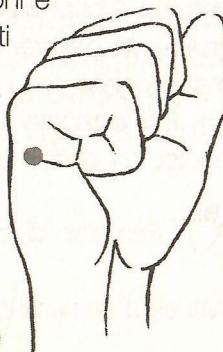
Massaggi per la miopia

Questo massaggio serve sia per la prevenzione che per il trattamento della miopia e in Cina viene praticato anche nelle scuole. La miopia spesso è collegata a problemi posturali; e in generale lo stato complessivo di salute influisce molto sulla vista. Poiché l'esercizio con le sue cinque fasi non richiede complessivamente più di 3-5 minuti può essere eseguito in momenti di pausa al lavoro o a scuola. Attraverso le diverse pressioni e tecniche di massaggio si agisce su sette punti disposti su cinque meridiani diversi.

1. Premere il punto *houxi*

Il punto *houxi* ("Valle posteriore" SI3) si trova sotto la piega delle dita sul lato esterno del mignolo. Questa piega diventa visibile se stringete il pugno.

Sedetevi e appoggiatevi comodamente allo



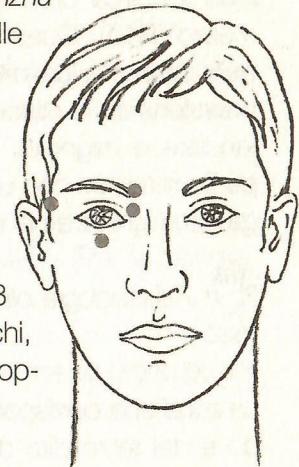
schienale. La mano destra sostiene la sinistra, in modo che l'indice o il medio possano raggiungere facilmente il punto *houxi* sul lato esterno della sinistra. Premete 8 volte su questo punto e poi cambiate mano.

2. Pettinare le sopracciglia e strofinare le tempie

Questo esercizio si compone di due movimenti che devono essere eseguiti alternativamente. Sedetevi e appoggiatevi comodamente allo schienale. Per prima cosa poggiate i pollici sulle tempie e massaggiate con lievi movimenti circolari il punto *taiyang* ("Il grande yang" VB1, il punto più profondo della tempia). Poi passate l'indice lungo le sopracciglia dalla radice fino all'estremità esterna, seguendo il senso dei peli. Ripetete complessivamente questa sequenza 8 volte tenendo gli occhi chiusi e rilassati.

3. Massaggiare i punti energetici intorno all'occhio

La posizione di partenza è la stessa descritta qui sopra. Fate dei pugni morbidi e spingete la parte superiore dei pollici nell'angolo interno dell'occhio. Qui si trova il punto *jingming* ("Occhi luminosi" V1) che libera la rete dei meridiani e rende nitida la vista. Poi lentamente seguite la circonferenza dell'occhio sotto le sopracciglia. Qui incontrerete il punto *cuanzhu* ("Alla raccolta dei bambù" V2, alla radice delle sopracciglia), poi il punto *sizhukong* ("Foro del bambù di seta" TR23, all'estremità delle sopracciglia), il punto *chengqi* ("Contentore delle lacrime" ST1, perpendicolarmente sotto la pupilla, sul bordo dell'osso inferiore) e tornate poi al punto iniziale. Eseguite questo movimento 8 volte in un senso e 8 volte nel senso contrario. Chiudete gli occhi, rilassateli e non esercitate una pressione troppo forte.



4. Massaggiare il punto *sibai*

Il punto *sibai* (ST2) si trova proprio sotto il punto *chengqi* sul bordo dello zigomo. Nella solita posizione poggiate i due indici sul *sibai* ed eseguite dei leggeri massaggi circolari (per 16 volte). Tenete sempre gli occhi chiusi delicatamente.

5. Lavare la faccia

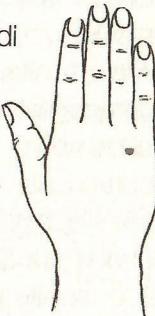
Sedetevi con la schiena ben dritta e appoggiata allo schienale, poggiate i palmi delle mani sulle guance e tenendo le mani rilassate strofinate dall'alto al basso e viceversa per 16 volte.

L'intera sequenza degli esercizi dovrebbe essere eseguita più volte durante il giorno. Le mani devono essere ben pulite e le unghie delle dita non troppo lunghe. Durante le varie fasi della sequenza si possono chiudere gli occhi per aumentare la concentrazione. Il corpo è rilassato e il respiro naturale. In caso di eruzioni cutanee, infiammazioni agli occhi o ferite esterne, gli esercizi non devono venir eseguiti.



Massaggi per gli occhi stanchi

Con il pollice premete il punto *zhongzhu* ("Isola di mezzo" R15). Questo punto si trova sul dorso della mano, a un dito di distanza sotto la depressione tra le ossa del quarto e del quinto dito (anulare e mignolo). A una leggera pressione il punto reagisce con un dolore sordo che si propaga nel mignolo e nel dorso della mano.



Riflessologia plantare per il miglioramento della vista

La zona che corrisponde agli occhi si trova alla radice del secondo e del terzo dito del piede. Ricordate che la zona corrispondente all'occhio destro si trova sul piede sinistro, e quella dell'oc-

chio sinistro sul piede destro. Massaggiate questa zona partendo dalle dita fino alle preminenze del piede. Questo esercizio può essere combinato anche con un pediluvio tiepido.



Giochi con le dita



Esercizi per gli occhi stanchi

Poggiate rispettivamente i mignoli e i pollici uno contro l'altro ed esercitate una leggera pressione per 30 volte, finché i mignoli non si piegano un pochino. Massaggiate poi la punta dei mignoli, e a seguire, con il lato esterno del mignolo, percorrete il lato interno dell'avambraccio, dal polso fino al gomito. In fine con la punta del dito mignolo passate sulle sopracciglia nel senso dei peli, girate intorno all'occhio e fermatevi, esercitando una lieve pressione, sotto l'occhio, al centro dello zigomo, più o meno sul punto *sibai*, (vedi pag. 79). Ripetete questo movimento circolare almeno 10 volte.



Esercizio per la cateratta

1. Stendete le mani davanti a voi con i palmi rivolti verso l'alto e premete i pollici verso l'interno e verso il basso. (Per le signore 36 volte, per i signori 49).
2. Aprite contemporaneamente al massimo i due pollici. Le altre dita rimangono unite e non devono muoversi. (Per le signore 36 volte, per i signori 49).
3. Con i pollici descrivete un cerchio, prima in senso orario poi in senso contrario. Per le signore 36 volte, per i signori 49).
4. Con i pollici premete rispettivamente il punto *houxi* ("Valle po-

steriore" SI3) sull'altra mano. Il punto si trova sotto la piega delle dita, sul lato esterno della mano, in corrispondenza del dito mignolo. Questa piega diventa maggiormente visibile se stringete il punto. Premere ogni giorno almeno due volte per 2/3 minuti su ogni mano.

Ricette nutrienti e curative per gli occhi



Infuso di crisantemi contro occhi arrossati e irritati

L'arrossamento degli occhi può essere causato da un raffreddore da fieno ma anche da lunghe sedute al computer. I fiori di crisantemi possono andar bene sia per uso interno sia per impacchi agli occhi, potrete acquistarli secchi in farmacia.

Versate dell'acqua bollente su 5 gr di fiori di crisantemi, lasciate in infusione per almeno 10 minuti e filtrate. L'infuso si conserva in frigorifero almeno per due giorni. Può essere bevuto o usato per gli impacchi.



Spinaci contro l'emeralopia

500 gr di spinaci freschi, lavati e spremuti. Bere il succo in due porzioni giornaliere, per un lungo periodo, può aiutare contro l'emeralopia.



Decotto di Porcellana e fiori di giglio contro la congiuntivite

50 gr di Porcellana (*Portulaca oleracea*)

15 gr di fiori di giglio gialli secchi (in farmacia o nei negozi specializzati)

Lavate il cavolo e tagliatelo in strisce sottili. Fate ammorbidente i fiori in acqua bollente e puliteli. Mettete il tutto in una pentola con sufficiente acqua e fate bollire per circa 1/2 ora, poi filtrate. Bevete il decotto in diversi momenti della giornata.

Questo decotto elimina il calore eccessivo del corpo, disintossica e pulisce gli occhi.

Prevenzione della cateratta

Per prevenire la cateratta e per rallentare il decorso della malattia sono consigliati i seguenti alimenti: molta frutta fresca, e in special modo quei frutti dal colore rosso o arancione, come ad esempio le arance, le pesche e le ciliegie (in Cina anche i pomerodori sono considerati un frutto); molte verdure verdi, come ad esempio, spinaci, piselli verdi, fagiolini, inoltre verdure dal colore rosso e arancio, come le carote, la zucca e le rape rosse. Il paziente dovrebbe inoltre assumere molte proteine vegetali: ideali sono il tofu e i germogli di soia.

Consigliati sono anche tutti gli alimenti ad alto contenuto di vitamina B2: interi, anguilla, latte, spinaci, arachidi e semi di girasole.

窈窕

Dimagrire con il metodo cinese

Anche in Cina i tempi stanno cambiando. Un tempo, se si diceva a una persona che la si trovava ingrassata, questo commento veniva considerato come un complimento; la formula di saluto "Ni pangle", era anche un augurio di salute, benessere e opulenza. Chi era povero, ungeva i polsi del proprio vestito con grasso di maiale per dare l'impressione di essersi pulito la bocca dopo un lauto pasto a base di pietanze grasse. Nel frattempo le cose sono cambiate però e certe forme di saluto non si usano più. Se fino a un decennio fa era difficile vedere un cinese in sovrappeso, oggiorno ormai l'obesità è un problema diffuso anche in questo paese. È difficile stabilire se la colpa dell'obesità di molti bambini cinesi sia da ricondurre ai fast-food occidentali, così di moda oggi, o alla politica del controllo delle nascite che impone alle famiglie un solo figlio, tuttavia anche in Cina il problema delle diete è fortemente sentito e si sono sviluppati dei metodi specifici per perdere peso. Va detto però che qui dimagrire non significa necessariamente "digunare", anzi al contrario, si preparano piatti al tempo stesso dietetici e gustosi, come dimostrano le ricette qui di seguito riportate.

Vi mostreremo inoltre come si può dimagrire anche attraverso il massaggio, i giochi delle dita, l'assunzione di particolari tè e l'uso dell'aceto, e com'è composto un menu che non bada al conteggio delle calorie, ma agli effetti dimagranti delle pietanze.

Il momento giusto per dimagrire

In estate, a causa delle elevate temperature, l'aumentata sudorazione e il movimento all'aria aperta, il corpo consuma maggiore energia, di conseguenza il metabolismo viene accelerato e quindi è più facile dimagrire che ingrassare. In autunno, quando le temperature scendono, il corpo tende a far scorta di energie e per questo, di solito, si ingrassa. L'autunno quindi è il momento ideale per dimagrire poiché le cellule adipose sono particolarmente attive.

Massaggi

Tra i numerosi metodi per dimagrire in Cina il massaggio mirato (*tuina*) è considerato il più efficace. Esso produce indirettamente un movimento nel corpo che rinvigorisce la muscolatura, stimola la circolazione del sangue e favorisce l'eliminazione dell'adipe nelle zone trattate. Questo vale soprattutto per i massaggi nella regione addominale, che stimolano le funzioni intestinali, oltre che ad agire sui punti energetici dei meridiani situati in questa zona del corpo.

Poiché le persone in sovrappeso hanno un tessuto ipodermico più spesso delle persone magre, durante il massaggio è necessario esercitare una pressione maggiore per ottenere l'effetto desiderato. Inoltre il massaggio deve essere eseguito regolarmente e per un periodo piuttosto lungo; i massaggi che vi presentiamo qui di seguito fanno parte delle tecniche di automassaggio.



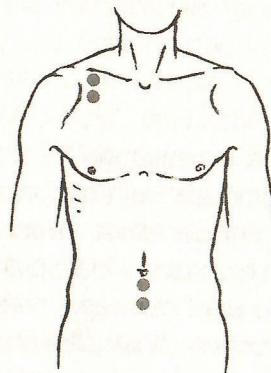
Massaggio addominale

Con i palmi delle mani massaggiate l'addome dall'alto verso il basso, iniziando dalla base dello sterno fino al pube, per 12 volte. Poggiate poi le mani sotto le costole e massaggiate in senso discendente per 12 volte. A seguire poggiate la mano sinistra accanto all'ombelico e la destra sopra. Circumnavigate l'ombelico massaggiando dodici diversi punti intorno a esso con movimenti circolari, prima in senso orario, poi ancora una volta nel senso opposto.



Punti energetici per l'inibizione dell'appetito

Attraverso una ripetuta pressione si può agire sui punti seguenti per diminuire l'appetito e stimolare le funzioni dello stomaco e dell'intestino:



- *yunmen* ("Porta delle nuvole" P2) nella depressione all'estremità esterna inferiore delle clavicole
- *zhongfu* ("Punto di riunione del riscaldatore mediano" P1) due dita sotto il punto *yunmen*.
- *qihai* ("Mare del Qi" VC6) due dita sotto l'ombelico.
- *guanyuan* ("Passo originario" VC4) quat-tro dita sotto l'ombelico.



Massaggio ai polpacci

Due palmi sotto la piega del ginocchio, sul polpaccio, troverete un punto doloroso. È il punto *chengshan* ("Sostenere i monti" V57). Il modo migliore per eseguire questo massaggio è seduti con una gamba poggiata di



traverso sull'altra. Massaggiate energicamente questo punto per 120 volte verso l'alto.

Questo esercizio dovrebbe venir ripetuto 6 volte a settimana, favorisce le attività della milza e dello stomaco e riduce il ristagno di liquidi nel corpo.



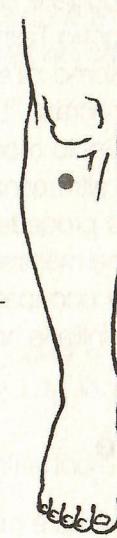
Massaggio all'avambraccio

Stendete il braccio tenendo il palmo rivolto verso l'alto, massaggiate l'avambraccio (dal gomito al polso) per 300 volte con il polpastrello del pollice. Questo esercizio riduce l'appetito.



Massaggio dei "Tre Li"

Un palmo sotto la rotula e un dito verso l'esterno dalla tibia, si trova il punto "dei tre Li" (*zusanli* ST36). Anche qui un dolore pungente vi avvertirà quando avrete trovato il punto giusto. Massaggiate con il pollice questo punto su entrambe le gambe per 120 volte, in questo modo otterrete un effetto depurativo e disin tossicante.



Giochi per le dita



1

Incrociate gli indici e tirate energicamente verso l'esterno. Tirando inspirate e contraete i muscoli della pancia, lasciando andare le dita espirate e rilassate anche l'addome. Ripetete questo esercizio al mattino e alla sera per 10 volte.

Questo esercizio vi aiuta a migliorare le funzioni epatiche. In Cina si è scoperto che chi ha danni al fegato di solito ha anche difficoltà, tenendo la mano aperta, a muovere velocemente ed energeticamente il dito indice senza che anche le altre dita si muovano.

Esercizi che stimolano la mobilità dell'indice contribuiscono a una rigenerazione dei tessuti del fegato danneggiati a causa dell'alcol, della nicotina o di cattive abitudini alimentari.



Un altro gioco per le dita, che aiuta nel dimagrimento, richiede una certa sveltezza che acquisterete col tempo, grazie anche a un regolare e continuo esercizio. Con questo esercizio si cerca di migliorare la mobilità delle dita e di conseguenza di influire positivamente anche sul metabolismo.

Poggiate delicatamente la punta delle dita delle due mani, una contro l'altra. Cominciando dal mignolo, fate ruotare le dita una intorno all'altra per 10 volte in senso orario e 10 volte in senso antiorario. La stessa cosa si ripete con le altre coppie di dita. In questo modo le dita che non ruotano si strofinano le une contro le altre senza muoversi. Quando dal mignolo siete arrivati al pollice procedete all'inverso. È un esercizio che potrete eseguire anche mentre aspettate l'autobus o guardate la televisione e chi tiene occupato le dita in questa maniera, di sicuro non avrà modo di infilarle nel sacchetto delle patatine!

Tè

In Cina è molto usato il Pu-Erh-Tè, un tè conosciuto anche in altri paesi europei, sconosciuto però agli italiani. Questo è un tè "brucia grassi" e lo si può acquistare in farmacia o nelle erboristerie. Oltre a questo tè, efficacissimo e salutare, ci sono in Cina moltissimi altri tè e infusi ideali per chi ha deciso di perdere qualche chilo. Ne presentiamo alcuni facili da preparare e i cui ingredienti sono reperibili anche nel nostro paese.

Tè alla banana

1/2 banana
1 bustina di tè nero
miele

Sbucciate la banana e tagliatela a dadini, mettetela con la bustina di tè in un grande bicchiere e versate sopra acqua bollente. Coprite e lasciate in infusione per almeno 5 minuti, poi togliete la bustina di tè e aggiungete un po' di miele. Bevete questo infuso due volte al giorno e mangiate qualche pezzettino di banana. Questo tè, se preso regolarmente, aiuta in caso di pressione alta, previene l'irrigidimento delle arterie e l'accumulo di grassi nel sangue.

Tè al mandarino

4 gr di bucce di mandarino essiccate (in erboristeria)
6 gr di foglie di tè (1 cucchiaino o una bustina di tè nero)

Versate sugli ingredienti 1/2 litro di acqua bollente. Coprite e lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate. Versate il tè in un thermos e bevetene due volte al giorno, dopo i pasti. Questo tè stimola la digestione e aiuta in caso di raffreddore e tosse.

Tè al sedano

300 gr di sedano fresco
1 cucchiaino di tè nero (o una bustina), miele

Lavate il sedano e tagliatelo in piccoli pezzi, unite il tè e versate sul tutto 1/2 litro di acqua bollente, coprite e lasciate in infusione per 10 minuti, poi filtrate e aggiungete il miele. Mettete il tè in un

thermos e bevetene due volte al giorno.

Questo tè ha un effetto calmante e fa diminuire la pressione e i grassi nel sangue.



Tè al ginko

6 gr di foglie di ginko secche

12 bacche di licio

6 gr di germogli di crisantemi secchi

Foglie di tè a piacere

Con questi ingredienti fate un tè che metterete in quantità sufficiente in un bicchiere. Versate sopra acqua bollente e poi filtrate. L'azione diuretica e l'eliminazione dei grassi stimolate da questo tè favoriscono il dimagrimento.



Decotto di fave e aglio

60 gr di fave fresche

un po' di aglio fresco

zucchero o miele a piacere

Cuocete le fave in acqua bollente, quando saranno morbide aggiungete l'aglio e lo zucchero o il miele, lasciate ancora bollire almeno 1/2 ora poi filtrate; bevete questo decotto tre volte al giorno.

Il decotto è diuretico e aiuta a dimagrire.

Dimagrire con gusto

Al contrario dei programmi dietetici occidentali, in cui si mira soprattutto a una riduzione delle calorie assunte ogni giorno attraverso il cibo, le ricette "dimagranti" cinesi cercano di agire sul metabolismo, stimolando l'eliminazione dei grassi. La premessa

per il successo di questi metodi è che questi piatti vengano consumati spesso, combinandoli magari con altre pietanze il più possibile naturali e leggere. Il bello è che non c'è più bisogno di digiunare, anzi si può mangiare con appetito.



Funghi freddi conditi

350 gr di funghi freschi

salsa di soia

olio di sesamo

Pulite i funghi e fateli scottare velocemente in acqua bollente, toglieteli e scolateli. Tagliateli poi a fettine sottili e disponeteli su di un piatto; mescolate un po' di olio di sesamo con della salsa di soia e spruzzateli sui funghi.

I funghi contengono 18 diversi aminoacidi, di cui 8 essenziali. Particolamente importante è quindi il loro effetto nello smaltimento dei grassi.



Spinaci al sesamo

200 gr di spinaci freschi

20 gr di semi di sesamo chiaro

sale, olio di sesamo

Mettete il sesamo in una padella pulita e asciutta, lasciatelo arrostire a fiamma bassa. Lavate gli spinaci e scottateli in acqua bollente, scolateli e lasciateli raffreddare. Conditeli poi in un piatto con sale e olio di sesamo e infine con i semi di sesamo arrostiti. Questo piatto stimola le funzioni dello stomaco e dell'intestino, lubrifica l'intestino e aiuta l'evacuazione. È particolarmente consigliabile in caso di costipazione dovuta a un indebolimento generale del corpo.



Melanzane con funghi al vapore

500 gr di melanzane

25 gr di funghi Shiitake (o Tonggu)

Aceto di riso, sale e olio di sesamo

Pulite le melanzane, lavatele e tagliatele a pezzettoni. Lavate i funghi e metteteli sul fondo di una ciotola, poi sovrapponete le melanzane tagliate, aggiungete il sale, l'aceto di riso e un po' di acqua. Cuocete il tutto a bagnomaria in una pentola chiusa per 20 minuti. Prima di servire condite con olio di sesamo.

L'effetto disintossicante e diuretico di questa ricetta favorisce il dimagrimento e fa scendere la pressione.



Insalata di ravanelli in agrodolce

1 mazzetto di ravanelli

zucchero, olio di sesamo, sale e aceto scuro cinese

Lavate i ravanelli, tagliateli a metà, metteteli sul piano di lavoro e batteteli con il lato piatto di un grosso coltello, in modo da schiacciarli. Fate attenzione agli schizzi, è meglio se coprite i ravanelli con un foglio di alluminio. Disponeteli poi su un piatto, mescolate gli altri ingredienti in una ciotolina e condite. Vi accorgereste dell'enorme differenza di sapore.

In combinazione con l'aceto, i ravanelli sviluppano una proprietà disintossicante e purificante. L'insalata vi aiuterà anche in caso abbiate spesso una sensazione di gonfiore dovuta a una digestione lenta. Mangiata regolarmente stimola le funzioni della milza e il ricambio delle secrezioni del nostro corpo.



Carote condite a freddo

500 gr di carote

1 mazzo di coriandolo

zucchero, zenzero fresco, salsa di soia, sale, olio di sesamo a piacere

Lavate le carote, pelatele e tagliatele a strisce sottili, tagliate allo stesso modo anche lo zenzero. Tagliuzzate grossolanamente il coriandolo. Versate dell'acqua calda sulle carote e spremetele. Mettetele su un piatto e cospargetele con delle striscioline di zenzero e del coriandolo. Mescolate a parte gli altri ingredienti e condite.

Oltre a essere di sostegno durante una dieta dimagrante, questo piatto serve a rinforzare il cuore e ad abbassare la pressione e il tasso di grassi nel sangue.



Insalata di sedano con noci

50 gr di gherigli di noci

300 gr di sedano

sale e olio di sesamo

Pulite il sedano e mondatevelo dai filamenti, lavatelo e tagliatelo obliquamente in strisce larghe circa tre cm. Scottatele in acqua bollente per 2 minuti e poi passatele in acqua fredda, scolatele e disponetele su un piatto; condite con sale e olio di sesamo. Mettete i gherigli in acqua bollente e poi separateli dalla pelle (chi ama sapori amarognoli, può lasciarli così come sono) e disponeteli sul sedano.

L'insalata di sedano abbassa la pressione e stimola le funzioni del fegato e dei reni. È particolarmente consigliabile per chi soffre di stitichezza e per chi vuole dimagrire.


Insalata mista

100 gr di patate
 100 gr di cetrioli verdi
 150 gr di pomodori
 sale, aceto cinese e pasta di sesamo (Tahin)

Lessate le patate con la buccia e poi tagliatele a fettine. Lavate i pomodori, scottateli in acqua bollente, poi pelateli e togliete i semi. Tagliate la polpa dei pomodori a fettine. Sbucciate i cetrioli e tagliate anche questi a fettine, mettete tutto in una ciotola. Mescolate a parte gli ingredienti restanti e condite l'insalata.
 Questa ricetta è particolarmente delicata per lo stomaco e può essere utilizzata anche in caso di infiammazioni croniche dello stomaco, ulcera dello stomaco e duodenale.


Verdure arrostitte

500 gr di fagiolini
 400 gr di funghi
 50 gr di funghi Mu-er ammollati
 Erba cipollina e strisce di zenzero a piacere
 Olio di semi e brodo vegetale
 Aceto, Sale

Pulite e cuocete i fagiolini, poi tagliateli a piccoli pezzi. Lavate i funghi Mu-er e tagliateli a fettine. Pulite i funghi, scottateli e tagliateli a strisce. Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare lo zenzero e l'erba cipollina, aggiungete le verdure e, dopo averli mescolati a parte, aggiungete i restanti ingredienti e mescolate.
 Questa ricetta stimola la produzione delle secrezioni, diminuisce il calore del corpo e allevia il senso di gonfiore.


Mais e peperoni rossi

300 gr di chicchi di mais, preferibilmente freschi
 1 peperone rosso piccolo
 sale, zucchero e olio da tavola

Lavate il peperone e togliete i semi, poi tagliatelo a dadini. Scaldate l'olio in una padella e rosolate il mais, salate e annaffiatelo con acqua. Aggiungete il peperone a dadini e fate cuocere. Condite con un po' di zucchero.
 Questa ricetta fa scendere il tasso di grassi nel sangue e ha un effetto diuretico.


Verdure tricolori

200 gr del bianco dei porri
 20 gr di carote
 20 gr di funghi Shiitake, ammollati
 20 gr di germogli di bambù
 sale, vino da cucina (vino di riso o sherry secco)
 olio da tavola

Lavate i porri e togliete le parti verdi. Tagliate i porri così puliti e tutti gli altri ingredienti in striscioline sottili. Scaldate l'olio nella padella e fate rosolare brevemente tutti gli ingredienti. Diluite con vino e sale, lasciate rosolare ancora un po' e poi servite.
 Questa ricetta stimola la sudorazione e il drenaggio e diminuisce il tasso di grassi nel sangue.


Cipolle arrosto

400 gr di cipolle
 1 cucchiaino di salsa di soia
 1 cucchiaino di zucchero

vino di riso o sherry

sale, aceto di riso scuro e olio da tavola

Tagliate le cipolle a fettine sottili, fate scaldare l'olio nella padella e lasciatele rosolate qualche minuto. Aggiungete il vino di riso, la salsa di soia, sale e zucchero, lasciate rosolare ancora un po' e spruzzate con l'aceto.

Le cipolle arrosto hanno un effetto fluidificante, disintossicante e diuretico, abbassano la pressione e il tasso di grassi nel sangue e combattono l'arteriosclerosi.



Funghi misti

150 gr di champignons freschi

150 gr di funghi di muschio (*Volvaria volvacea*, in caso non fossero disponibili freschi li trovate anche in barattolo nei negozi di alimenti cinesi)

150 gr di Shiitake ammollati

1-2 porri

vino di riso o sherry, zucchero, salsa di soia chiara, pepe, olio da tavola, fecola, brodo vegetale, olio di sesamo

Mettete i funghi Shiitake ammollo in una ciotola e fateli marinare con il brodo vegetale e lo zucchero. Dividete in quattro gli champignon, e a metà i funghi di muschio e gli Shiitake, fate rosolare il tutto in una padella con olio bollente. Aggiungete il vino di riso, l'acqua residua dei funghi, la salsa di soia e il pepe, portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco basso. Tagliate le cipolline in piccole rotelle e aggiungetele alla cottura. Mescolate la fecola in acqua fredda con un cucchiaio e poi aggiungetela nella padella. Condite con olio di sesamo e servite.

Questo piatto rafforza la milza e lo stomaco, abbassa la pressione e il tasso di grassi nel sangue.



Cetrioli conditi a freddo

1 cetriolo verde

1 cucchiaio di aceto di riso

sale, zucchero e olio di sesamo

Lavate il cetriolo (in Cina i cetrioli non si sbucciano perché sono piccoli e morbidi, qui è da decidere in base al caso) e tagliatelo a strisce sottili lunghe 3-5 cm. Salate e lasciate riposare, nel caso ci fosse troppo succo scolatelo. Poi condite con aceto, zucchero e olio di sesamo.

I cetrioli conditi in questo modo aiutano a dimagrire e fanno scendere il tasso di grassi nel sangue.



Alghe marine con funghi Mu-er

250 gr di alghe ammollate (*Laminaria japonica*, si trovano essiccate nei negozi di alimenti cinesi)

20 funghi Mu-er scuri

100 gr di sedano

1 cucchiaio di aceto di riso

1 cucchiaio di zucchero

1 cucchiaio di porro e zenzero tagliati a strisce sottili

1-2 cucchiai di vino di riso e olio di sesamo

sale, brodo vegetale

Lavate e lasciate in ammollo le alghe per una notte. Tagliatele a fettine sottili (della larghezza di 1mm circa) e versateci sopra dell'acqua bollente. Pulite dalla sabbia i funghi Mu-er ammollati, scaldate in una padella dell'olio di sesamo, aggiungete il porro e lo zenzero a fettine e lasciateli rosolare. Aggiungete poi le alghe, i funghi Mu-er, zucchero, aceto, sale e vino di riso. Versate il brodo vegetale e lasciate cuocere per mezz'ora. Nel frattempo pulite il sedano, mondatevelo da eventuali filamenti e tagliatelo a fette nel

senso della lunghezza. Aggiungetelo agli altri ingredienti sul fuoco, fate cuocere ancora qualche minuto e servite.

Questa ricetta elimina il ristagno di energia e di liquidi nel corpo, abbassa la pressione e favorisce il dimagrimento. Inoltre previene l'arteriosclerosi e aiuta in caso di costipazione.



Zuppa di pollo con germogli di giglio

1 pugno di germogli di giglio secchi

200 gr di petto di pollo

3 grandi funghi Shitake (Tonggu) secchi precedentemente ammollati

zenzero tagliato finemente

porro e aglio

vino di riso, sale

Mettete il petto di pollo in una pentola con il porro, lo zenzero e l'aglio. Coprite con acqua, portate a ebollizione e poi lasciate cuocere a fuoco lento. Tagliate i funghi a strisce e aggiungete anche l'acqua dell'ammollo. Quando il petto di pollo sarà cotto, tagliate la carne a strisce con le mani e rimettetela nella zuppa. Lasciate stufare ancora un po' con i funghi e i germogli di giglio. Condite con vino di riso e sale.

I germogli di giglio contengono una quantità di ferro 20 volte maggiore degli spinaci e quindi aiutano la ricostituzione del sangue. Questo piatto è particolarmente adatto per persone sovrappeso e per coloro che soffrono di problemi alla vista e di nervi deboli.



Zuppa di rafano e zenzero

250 gr di rafano bianco

1 pezzo di zenzero

sale, olio di sesamo, aceto e brodo vegetale istantaneo

Lavate il rafano e tagliatelo a dadi di circa 2 centimetri di lunghezza. Lavate lo zenzero (intero, senza togliere la buccia) e mettetelo

in una pentola con il rafano. Coprite con acqua, aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere finché il rafano non si sarà ammorbidente. Salate a piacere e aggiungete olio di sesamo e aceto. Togliete lo zenzero prima di servire.

Questa zuppa favorisce la perdita di peso.



Cavolo cinese con funghi Mu-er

1 pugno di funghi Mu-er ammollati (attenzione i funghi si gonfiano molto)

250 g di cavolo cinese

porro tagliato a pezzettini

pepe del Sichuan

salsa di soia chiara

sale, fecola e olio da tavola

Togliete le foglie esterne del cavolo e tagliate la parte interna in pezzi lunghi almeno 3 cm. Scaldate l'olio in una padella, fatevi rosolare i porri e aggiungete il cavolo. Fate rosolare qualche minuto, poi aggiungete i funghi (quelli grandi vanno tagliati) e insaporite con un po' di salsa di soia e sale. Mescolate la fecola con un cucchiaio di acqua fredda e poi aggiungetela alla cottura, mescolate ancora.

Questa ricetta favorisce la perdita di peso.

Dimagrire con l'aceto

L'aceto da tavola – in Cina s'intende sempre l'aceto di riso – è ricco di acido acetico, acido lattico, aminoacidi, acido malico, e altre sostanze che aiutano la disintossicazione e il metabolismo del fegato. Le sostanze eteriche contenute nell'aceto e gli aminoacidi possono stimolare il sistema nervoso centrale in modo che negli organi dell'apparato digerente vengano prodotti più succhi gastrici. Questo a sua volta si ripercuote positivamente sulla digestione, in generale, e in particolare favorisce l'eliminazio-

ne dei grassi superflui che vengono trasformati in energia e possono quindi venir bruciati più rapidamente, il corpo può così facilmente metabolizzare gli zuccheri e le proteine assunti. L'aceto è un alimento alcalino e può bilanciare l'acidosi, favorendo quindi il ristabilirsi di un equilibrio acidi-basi nel corpo umano.

Bevete ogni giorno un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di aceto di riso, i valori dei grassi nel sangue diminuiranno e avrete una pelle sana e liscia.

Sciroppo di aceto

150 gr di zucchero candito

1/4 di litro di aceto aromatico cinese (disponibile presso gli empori cinesi, questo aceto è particolarmente salutare e non è così aspro come gli aceti nostrani)

Schiacciate lo zucchero candito e mettetelo in un vasetto di vetro, versatevi sopra l'aceto e lasciate riposare, finché lo zucchero non si sarà sciolto. Prendete un cucchiaio di questo sciroppo dopo i pasti, tre volte al giorno.

Lo sciroppo di aceto stimola la digestione, abbassa la pressione e favorisce la perdita di peso.

Arachidi all'agro

500 gr di arachidi (le arachidi non devono assolutamente essere arrostite o saline, potete trovarle negli empori cinesi o nei negozi turchi)

1/2 litro circa di aceto aromatico

Bagnate leggermente le arachidi e poi asciugatele. Mettetele in un barattolo e copritele con l'aceto. Lasciatele nel barattolo ben chiuso per una settimana. Per un mese mangiate ogni mattina a stomaco vuoto 10-15 arachidi.

Le arachidi sono fluidificanti e abbassano la pressione e il tasso di grassi nel sangue.



Fagioli di soia all'agro

500 gr di fagioli di soia (disponibili negli empori cinesi)

1 litro di aceto aromatico

Lavate i semi di soia, asciugateli e arrostiteli in una padella a fuoco alto, fin quando non ne sentirete il profumo. Poi lasciateli raffreddare e metteteli in un barattolo, aggiungete l'aceto e lasciateli riposare per 10 giorni.

Mangiate ogni giorno un'abbondante quantità di semi per stimolare la digestione, regolare la pressione e diminuire il tasso di grassi nel sangue. Questa pietanza previene inoltre l'arteriosclerosi così come l'adiposità e l'ingrossamento del fegato.

Proposte per un menu

1. Una cotoletta di maiale brasata, mezza porzione di riso, una scodella di zuppa con verdure salate e germogli di bambù, una piccola porzione di uva.
2. Una piccola porzione di verdure condite a freddo, 100 gr di coscia di maiale stufata, una scodella di zuppa di verdure con tofu, un'arancia.
3. 200 gr di pesce con verdure salate al vapore, un piatto di cavolfiore arrosto, una ciotolina di zuppa, una pera.
4. 100 gr di anatra arrosto (alla pechinese), una frittella sottile, una ciotolina di zuppa piccante, un pomodoro.
5. Una piccola porzione di melanzane stufate, un'ala di anatra stufata, una ciotolina di zuppa di spinaci e pomodori, una prugna fresca grande

張 弛

Tendere e distendere

Yi zhang yi chi, wenwu zhi dao – “Tendere e poi rilassare, questa era la regola degli imperatori Wen e Wu”. Questa massima tratta dal manuale per il tiro con l’arco ha valore anche in altri ambiti della vita. Trovare il giusto equilibrio tra la tensione e la distensione o il rilassamento è importantissimo e, secondo la filosofia cinese, questo è il segreto per avere un corpo sano e in perfetta forma e una mente lucida e pronta. Purtroppo nella vita quotidiana ci si concentra soprattutto sulla tensione, che trova troppo raramente una compensazione nel rilassamento.

Le conseguenze, soprattutto per quanto riguarda la zona del collo e delle spalle, sono spesso dolorose. Il corpo reagisce al sovrappiattamento manifestando sintomi molto chiari, quali mancanza di concentrazione e insonnia. Le condizioni fisiche generali possono però migliorare, anche in caso di stress, praticando massaggi ed esercizi e seguendo un’alimentazione specifica; gli esercizi e le ricette qui riportate servono a ricordarvi quanto può essere piacevole, ogni tanto, rilassarsi.

Rimedi in caso di stress



Massaggio con le sfere in caso di dolori alla cervicale

- Come riscaldamento fate ruotare le sfere del Qigong prima in senso orario e poi in senso antiorario. Contemporaneamente fate dei lenti movimenti di scioglimento con le spalle e la testa, poi cambiate mano.
- Coloro che lavorano spesso alla scrivania dovrebbero sciogliere le cervicali almeno ogni ora, per rilassare muscoli e tendini. Portate il mento verso il petto, poi alzate la testa e stirate verso l’alto (stiramento/allungamento) la colonna vertebrale, poi girate la testa da un lato e dall’altro facendo molta attenzione. Nel caso avvertiate già dolori e tensioni potrete aiutarvi con il massaggio seguente.

Con una sfera massaggiate con delicatezza i muscoli e i tendini della zona dolorosa, facendola ruotare ed esercitando una certa pressione, finché non avvertirete una piacevole sensazione di pesantezza che si irradierà dal punto trattato.

Inoltre potete trattare i seguenti punti energetici: *tianzhu* (“Finestra del cielo” BL10, nella cavità posta dietro l’orecchio appena sopra l’attaccatura dei capelli). Nel caso vi si intorpidiscano le dita o vi si addormentino le mani dovrete esercitare una pressione con la sfera o massaggiare ruotandola delicatamente i seguenti punti:

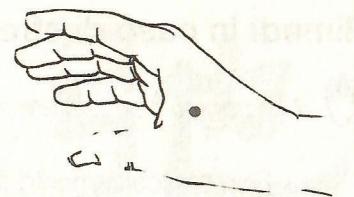
jianliao (“Cantina delle spalle” TB14, tenendo il braccio alzato nel retro delle due cavità sulle spalle), *quchi* (“Lago nella curva” GI11, piegando il braccio ad angolo retto, all’estremità esterna della piega che si viene a creare all’altezza del gomito); *shousanli* (“Il terzo casale della mano” LI10, si trova a due dita dal punto *quchi*, scendendo in direzione della mano, sulla parte superiore del braccio); *hegu* (“Valle unitaria”



Gl4, si trova nelle "Fauci della tigre", così si chiama la depressione tra la nocca del dito indice e quella del pollice).



Rilassamento in caso di stress da ufficio o da studio

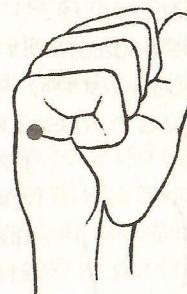


Questa sequenza di esercizi aiuta ad aumentare la capacità di concentrazione, a rilassarsi e a rigenerare le facoltà intellettuali dopo essere stati a lungo seduti a lavorare o studiare.

1. Premere il punto houxi

Sul lato esterno del mignolo, laddove stringendo il pungo si forma una profonda piega, si trova il punto *houxi* ("Valle posteriore" SI3). Sedetevi tenendo la schiena ben dritta e appoggiatevi dolcemente allo schienale della sedia. Poi tenendole all'altezza del petto, stirate le braccia in avanti. La mano destra afferra la sinistra, in modo che il medio e l'indice della destra possano raggiungere facilmente il punto *houxi* sulla mano sinistra. Mentre spingete le mani il più lontano possibile dal corpo eserciterete una forte pressione sul punto *houxi*.

Fate attenzione a portare il peso della testa delicatamente sulla nuca. Poi riportate le mani verso il corpo e piegateli verso il petto più che potete. In questa fase il punto *houxi* non viene premuto, le dita vi rimangono solo poggiate delicatamente. Ripetete questa sequenza due volte e poi cambiate mano e ripetete gli stessi movimenti.

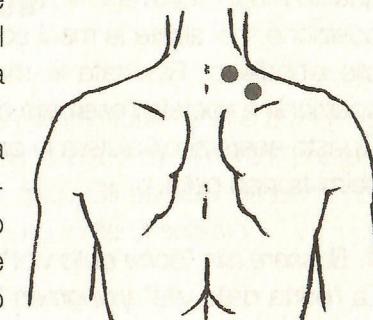


2. Picchiettare il braccio

Per il seguente esercizio sono molto importanti i punti: *quze* ("Il lago paludoso e cavo" PC3) che si trova nella cavità dei gomiti; *jian zhongshu* ("Punto della spalla centrale" Gl15) e *jian waishu* ("Pun-

to esterno della spalla" Gl14) che si trovano entrambi alla base del collo nel tratto che lo collega alla spalla.

La posizione iniziale è ancora una volta quella seduta, con la schiena leggermente poggiata allo schienale. Tenete le mani sulle cosce con il palmo rivolto verso l'alto.

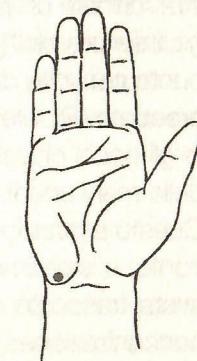


- Con la mano sinistra picchiettate delicatamente il braccio destro.
- Poi con il palmo destro picchiettate i due punti alla base del collo
- Cambiate mano e ripetete gli stessi movimenti dall'altro lato.

La stimolazione di questi punti attraverso un leggero picchiettare aiuta in caso di nervosismo o di una momentanea diminuzione della vista, dovuta alle particolari condizioni di lavoro, e scioglie la tensione nella nuca, nelle spalle e nelle braccia.

3. "La strada verso la serenità"

Questo esercizio consiste nella stimolazione del punto *duichong* o *shenmen* (C7) sul lato esterno della mano nel prolungamento del dito mignolo, proprio nella piega dell'articolazione. Nella posizione seduta, leggermente appoggiati allo schienale, la mano sinistra afferra l'articolazione della destra, in modo che il pollice sinistro si trovi sul punto *shenmen*. Spingete poi le mani il più possibile lontano dal corpo, in questo modo eserciterete una forte pressione sul punto e al tempo stesso con le altre dita ruoterete l'articolazione verso l'interno. Il punto *shenmen* in



questo modo si troverà rivolto verso l'esterno. Rimanete in questa posizione, poi alzate le mani sopra la testa e stiratele il più possibile all'indietro. Riportate le mani davanti al corpo, cambiate la posizione e ripetete l'esercizio due volte.

Questo esercizio vi aiuterà in caso di insonnia, calo di memoria e palmi troppo caldi.

4. Bussare alla "porta della vita"

La "porta della vita" (*mingmen* VG4) si trova sulla colonna vertebrale sotto la seconda vertebra lombare (più o meno all'altezza dell'ombelico).

Sedetevi con la schiena dritta senza appoggiarvi, lasciate le braccia cadere rilassate e formate dei pugni morbidi (il pollice è rivolto in avanti). I pugni dondolano alternandosi verso la schiena e picchiettano delicatamente il punto *mingmen*, poi dondolano di nuovo in avanti (ripetete almeno 8 volte).

Questo esercizio è consigliato in caso passiate molte ore seduti. Previene il mal di schiena nella regione lombare e nel caso avete già dolori in questa regione vi aiuterà ad alleviarli.

5. "La sala del sigillo"

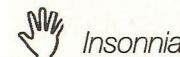
Yintang o "la sala del sigillo" (BL2) si trova sulla linea immaginaria che passa al centro della fronte tra le sopracciglia.

Sedetevi con la schiena appoggiata allo schienale; per non affaticarvi troppo potete poggiare i gomiti sul tavolo. Con la mano destra formate un pugno morbido, poi poggiate la nocca o la falange inferiore dell'indice sul punto *yintang* e massaggiate questo punto più volte dall'alto al basso e viceversa. Fate una pausa e riprendete. Ripetete il movimento 8 volte. Durante l'esercizio tenete gli occhi chiusi. Quando avete finito strofinate il viso con i palmi delle mani aperte.

Questo esercizio vi aiuterà in caso di mal di testa, localizzato sulla fronte, e stordimento, inoltre elimina la tensione negli occhi e, se avete trascorso molte ore seduti, vi aiuterà a ritrovare la vostra concentrazione.

Massaggi e automassaggi per "cervelli affaticati"

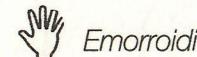
Tutti coloro che svolgono un lavoro "intellettuale" e che quindi trascorrono molto tempo seduti e fanno poco movimento, presentano spesso una serie di sintomi tipici. Gli esercizi seguenti potranno essere un valido rimedio e una fonte di sollievo.



Insonnia

Una delle cause dell'insonnia è il sovraffaticamento del cervello. Si ha la sensazione di non "staccare" mai e di non riuscire quindi a riposare. Una notte insonne porta con sé una giornata all'insegna della distrazione e del nervosismo, danneggia lo stato di salute generale e le vostre capacità intellettive. L'esercizio può essere eseguito stando seduti o sdraiati.

Sedetevi su una sedia o sul bordo del letto; tenete la schiena dritta e rilassata, con i palmi delle mani afferrate la parte inferiore della testa. Partendo dalla cavità tra i due fasci di muscoli all'attaccatura dei capelli, (lì si trova anche il punto *fengchi*, "Stagno del vento" VB20) le mani massaggiano i muscoli della nuca dall'alto al basso e viceversa esercitando una leggera pressione. Massaggiate da 1 a 3 minuti aumentando progressivamente la pressione. Nella cavità appena sopra l'attaccatura dei capelli, nell'immaginario prolungamento della colonna vertebrale, si trova il punto *fengfu* ("Dimora del vento" VG16). Questo punto viene massaggiato con il pollice, esercitando una pressione media e spingendo verso il basso, finché non sentirete la nuca pesante. Entrambi gli esercizi servono a rilassare e sono una ideale preparazione per il sonno.



Emorroidi

Tra la punta del coccige e l'ano si trova il punto *changqiang* ("Lungo e forte" VG1). In caso di emorroidi può essere di sollievo

massaggiare questo punto, regolarmente e per quanto si vuole, con un movimento che va dal basso verso l'alto. Questo esercizio può essere fatto stando sdraiati sulla pancia o seduti. Aiuta a sciogliere eventuali blocchi ed è rilassante e distensivo.

In Asia un metodo considerato efficace contro le emorroidi è quello di applicare acqua fredda dopo ogni evacuazione intestinale, un metodo che può essere d'aiuto anche all'insorgere del disturbo.



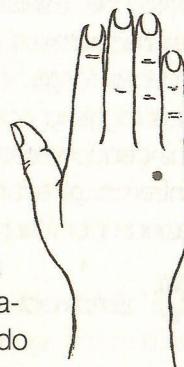
Mal di testa da nervosismo

Se alzate la punta del piede e la spingete in direzione del soffitto vi accorgerete che sul collo del piede si forma una piega profonda. Lì si trova il punto *jixi* ("Divisione del corso d'acqua" ST41), proprio tra i due tendini. È un punto facile da trovare poiché se stimolato reagisce con una dolore sordo. Premete energicamente con i pollici su questo punto per 5 minuti. Il dolore sordo si diffonderà dopo un po' fino all'articolazione e oltre il collo del piede. Un massaggio mirato in questo punto libera i meridiani, scioglie le tensioni e allevia il mal di testa.



Occhi iperaffaticati

In caso di iperaffaticamento e di momentanea e passeggera debolezza della vista può essere d'aiuto la stimolazione del punto *zhongzhu* ("Isola di mezzo" R15). Questo punto si trova sul dorso della mano, un dito sotto la cavità tra le articolazioni del mignolo e dell'anulare. Alla pressione reagisce con un dolore sordo che si estende fino al mignolo e a tutto il dorso della mano.



Dolori lombari

Sedetevi e poggiate i palmi delle mani nelle depressioni della regione lombare, in Cina questi punti vengono chiamati "occhi dei lombi". Poi massaggiate energicamente dall'alto al basso e viceversa, per 1 minuto queste due zone ai lati della colonna vertebrale, la pressione deve essere esercitata soprattutto dalle preminenze dei pollici (quelle che i cinesi chiamano "la pancia del pesce"). Questo massaggio produce una piacevole sensazione di calore e allevia il dolore.



Sovraffaticamento della mano (Sindrome da computer)

L'operatore e il ricevente si siedono uno di fronte all'altro, l'operatore prende delicatamente la mano del ricevente tra le sue e comincia a scuoterla partendo dall'articolazione del polso, facendo molta attenzione. Il ricevente resta tranquillo, rilassato e cerca di non opporre nessuna resistenza al movimento. Si comincia lentamente e poi man mano si aumenta il ritmo. In questo modo il muscolo della mano sovrappiastica si distende.



Rilassamento del viso

I muscoli del viso sono spesso tesi durante tutta la giornata e reagiscono ai nostri comandi volontari e involontari. Uno sguardo nello specchio ci mostrerà quanto i nostri tratti siano "tirati" anche senza che noi ce ne accorgiamo. Dedicate almeno due minuti al giorno ai muscoli della faccia e i vostri lineamenti si distenderanno e si addolciranno.

- Sedetevi ben dritti e stirate i muscoli della schiena. Tirate il più possibile su le spalle e contemporaneamente spingete gli angoli della bocca all'indietro e spalancate gli occhi. Rimanete così in tensione per un momento e poi lasciate andare di col-

po. Ripetete questo movimento più volte, vi aiuterà a ritrovare freschezza e vivacità mentale.

- Aprite al massimo la bocca, restate così un momento e poi allentate la tensione.
- Premete le labbra una contro l'altra, piegate gli angoli della bocca verso il basso e fate scivolare il labbro inferiore verso l'alto, in modo da formare con la bocca una "V" rovesciata. In questo modo i muscoli della bocca si tenderanno e poi si distenderanno di nuovo.
- Fate il broncio, spingendo le labbra in avanti, mantenete la tensione e poi rilassate
- Spingete le sopracciglia il più lontano una dall'altra, restate così per qualche secondo e poi rilassate.
- Corrugate energicamente la fronte, restate così per qualche secondo e poi rilassate.
- Serrate forte i denti in modo che la muscolatura della mandibola si tenda.

Ripetete ogni movimento diverse volte.

Perché non andare una volta sulla testa?

Può capitare di incontrare, nei parchi della Cina, persone che lentamente e con attenzione camminano all'indietro. Può anche succedere di incontrare qualcuno che salga le scale al contrario. I nostri movimenti quotidiani sono già rodati e coinvolgono soprattutto solo un lato della nostra muscolatura. Proponetevi di fare per una volta tutto al contrario: al mattino scendete dal letto dal lato diverso da quello solito, andate in bagno camminando all'indietro, lavatevi i denti con la mano sinistra, tenete il mouse del computer con la mano diversa... resterete stupiti dalle nuove possibilità che vi si presenteranno. In questo modo attiverete altre parti dei muscoli e il cervello verrà stimolato da questi nuovi comandi di coordinazione. In Cina si consigliano una serie di esercizi che possono sfruttare questo effetto.



Sequenza di esercizi per stimolare il cervello

1. Camminare a quattro zampe

Abbandonate almeno tre volte al giorno per 10 minuti la posizione eretta e muovetevi a quattro zampe. In questo modo il peso sarà distribuito su tutti gli arti e la schiena e la regione lombare saranno liberate dal peso che reggono ogni giorno. Anche le cervicali non dovranno sopportare tutto il peso della testa e la posizione bassa in cui verrà a trovarsi il cuore, faciliterà la circolazione sanguigna. Questo esercizio è particolarmente indicato per persone di una certa età o per chi ha problemi alla schiena.

2. Camminare all'indietro

Con il continuo camminare in avanti coinvolgiamo solo una parte dei nostri muscoli e l'energia non si divide equamente in tutto il corpo. Camminare all'indietro rimedia a questo inconveniente e attiva muscoli che altrimenti rimangono inutilizzati. Dovreste esercitarsi almeno per 10 minuti al giorno.

3. Sulla testa

Quando stiamo dritti la nostra colonna e le nostre estremità inferiori sono sottoposte a una costante pressione. Andando sulla testa la pressione sarà scaricata dalla parte opposta. In questo modo possiamo regolare la pressione sanguigna e le funzioni dei nervi miglioreranno. In questo modo si possono prevenire o alleviare dolori alla cervicale e alle lombari, inoltre questo esercizio ha un effetto positivo anche sugli organi interni.

Chi ha difficoltà ad andare sulla testa nello spazio, dovrebbe esercitarsi con un compagno o appoggiarsi al muro.

Tre minuti prima e dopo il lavoro

Nei manuali per la salute cinesi si trovano inoltre altre due sequenze di esercizi che possono aiutare a riacquistare prontezza e lucidità mentale, da un lato, e calma e distensione dall'altro.



Sequenza da fare prima di mettersi al lavoro

1. Massaggio alle dita

Strofinate prima i palmi delle mani uno contro l'altro. Poi giungeteli davanti al petto e spingeteli energicamente e ritmicamente una volta verso destra e una volta verso sinistra. Le preminenze della mano si staccheranno ma la punta delle dita resterà incollata. Alternativamente afferrate con una mano il pollice dell'altra e premete energicamente uno contro l'altro da 20 a 30 volte.

Le mani non sono solo i nostri strumenti di lavoro ma attraverso i meridiani sono in stretto collegamento con gli organi e con il cervello. Questo esercizio serve a rendere le dita mobili e flessuose e a stimolare il cervello.

2. Massaggio alla nuca – "Far risuonare i tamburi celesti"

Copritevi le orecchie con i palmi delle mani in modo che le dita avvolgano la nuca. Poggiate poi l'indice sul medio e facendolo scivolare lasciate che "schiocchi" contro il cranio.

Questo esercizio purifica gli occhi e tranquillizza il cuore. La stanchezza scompare e le capacità di concentrazione e la memoria migliorano.

3. Massaggio alla tiroide

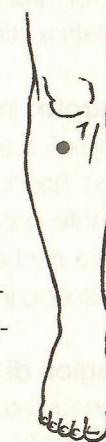
Per prima cosa strofinate i palmi delle mani finché non diventano caldi, poi passateli su entrambi i lati del collo verso il basso, in questo modo massaggerete in maniera indiretta la tiroide. È una delle ghiandole più importanti e ha un grande influsso sulle nostre emozioni. Con questo esercizio vi sentirete più vitali e più felici di vivere.



Sequenza da fare dopo il lavoro

Dopo il lavoro ci si sente spossati e stanchi e in generale si sente il bisogno di sdraiarsi e riposare. Tuttavia ci si rilassa e ci si distende molto di più se si agisce sui seguenti punti:

1. Incrociate le mani sulla nuca e premete per 20 volte sulle cavità poste a due dita di distanza dietro le orecchie (*fengchi*, "Stagno del vento" VB20).
2. Piegate il capo in avanti. La sporgenza più grande che avverte all'inizio della colonna è la prima vertebra toracica. Da lì contate altre due vertebre verso il basso. Dopo la terza vertebra toracica c'è una depressione, qui si trova il punto *shenzu* ("Colonna della persona" GV12) che dovete premere almeno 20 volte.
3. Quattro pollici sopra l'ombelico, sul plesso solare si trova il punto *zhongwan* ("Ventre centrale" VC12), centro di una fitta rete di nervi. Massaggiateci almeno 20 volte con movimenti circolari nei due sensi. Questo massaggio ha un effetto armonizzante del sistema nervoso generale e migliora le funzioni dello stomaco. In questo modo si libereranno nuove energie e i dolori alla schiena scompariranno.
4. Quattro dita sotto la rotula all'esterno della tibia si trova il punto *zusanli* ("I tre Li" ST36). Questo importante punto è facile da riconoscere perché alla pressione reagisce in molti casi in maniera dolorosa. Il massaggio di questo punto allevia la stanchezza nelle gambe e nei piedi, risveglia la mente e stimola la digestione.



5. Il punto *hegu* ("Valle unitaria" GI4) si trova nella zona morbida della mano laddove il pollice e l'indice si incontrano. Alla pressione reagisce con un dolore sordo. La stimolazione di questo punto influisce sul sistema neurovegetativo, rinforza gli occhi e ravviva i tratti del viso.

Grazie all'azione sui cinque punti qui sopra indicati si stimolano i meridiani principali che si estendono dalla testa ai piedi. Un massaggio di questi punti riattiva l'energia, il cervello, il sistema neurovegetativo, la circolazione e favorisce l'equilibrio ormonale. Il corpo si manterrà a lungo più tonico e vi sentirete attivi come dopo aver fatto un breve sonnellino o aver bevuto una bevanda stimolante.

Piatti per il rafforzamento del cervello e della memoria

Alcuni particolari alimenti potrebbero aiutarvi a sostenere il vostro corpo in situazioni di particolare tensione.

Semi: Noci o nocciole, i semi della zucca o del melone, i pinoli, i semi di girasole, le noci e il sesamo sono, grazie al loro contenuto di grassi insaturi e di aminoacidi essenziali, particolarmente adatti a stimolare le funzioni del cervello.

Carote: in Cina vengono chiamate anche "Ginseng del piccolo uomo". L'elemento principale è la carotina, oltre all'effetto positivo che hanno in generale sulla salute dell'uomo, sono particolarmente consigliate per due tipi di persone: i fumatori, a causa dell'alto rischio di cancro a cui sono esposti, e i diabetici, poiché possono influire sull'eccessivo contenuto di zuccheri nel sangue.

Fagioli di soia: I fagioli di soia, sottoforma di latte di soia, tofu o consumati come verdura, sono un alimento molto ricco di proteine, facilmente assimilate dal nostro organismo. Inoltre la soia

contiene acidi linoleici che non sono contenuti in altri cereali e che sono particolarmente importanti per la crescita e lo sviluppo intellettivo dei bambini.

Pesce: Il 15-20 percento della carne del pesce è composto di proteine. La composizione dei suoi aminoacidi è particolarmente salutare per il cervello. Inoltre il pesce è facilmente digeribile perché le sue fibre sono molto corte. Particolarmente ricco di grassi insaturi è il pesce di mare, soprattutto le sardine.

Brodo di pollo: Il brodo di pollo fatto in casa, in Cina, viene considerato l'alimento nutriente per eccellenza e viene somministrato in particolar modo a convalescenti e affetti da raffreddore. Alcune bacche di licio messe nella zuppa prima di servire in tavola ne aumenteranno l'efficacia.

Funghi: In Cina i funghi sono considerati "alimenti dell'immortalità", sono particolarmente efficaci per il nutrimento del sistema nervoso. Da segnalare in modo particolare i funghi Shiitake (Tonggu) e i funghi reali (*Hericium Erinaceus*). Questi ultimi sono stati presi in considerazione anche nell'ambito della ricerca sul cancro. I funghi scacciano la stanchezza e hanno un effetto stabilizzante e rivitalizzante.

Ricette per il rafforzamento del cervello



Spinaci all'uovo

- 1 uovo
- 200 gr di spinaci freschi
- 20 gr di olio da tavola
- sale o salsa di soia

In una tazza sbattete l'uovo con una presa di sale o un po' di sal-

sa di soia. Lavate gli spinaci, puliteli e tagliateli in pezzettini lunghi circa 3 cm. Scaldate una parte dell'olio in una padella e versatevi l'uovo, mescolando in continuazione in modo da fare un uovo strapazzato, togliete poi dal fuoco e dalla padella. Aggiungete il restante olio e fate rosolare gli spinaci, aggiungete l'uovo strapazzato e lasciate cuocere ancora qualche minuto. Questo piatto migliora la memoria, stimola il Qi e favorisce le funzioni cerebrali.



Zuppa di tofu e funghi

250 gr di tofu
100 gr di funghi freschi (champignons o campagnoli)
sale, olio da tavola
salsa di soia
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 fettina di zenzero tagliata a striscioline

Lavate velocemente il tofu e tagliatelo a dadini. Lavate i funghi, puliteli e tagliateli a fettine. Fate rosolare in una padella le striscioline di zenzero con l'olio da tavola fin quando non sentirete diffondersi un lieve profumo, aggiungete poi il tofu e i funghi e lasciate rosolare brevemente. Salate il tutto e versate dell'acqua fino a coprire gli ingredienti, in modo da fare una zuppa. Portate a ebollizione e poi fate cuocere a fuoco basso per almeno 10 minuti. Condite con salsa di soia e olio di sesamo.

La zuppa rafforza il Qi, scioglie il muco e stimola le funzioni cerebrali.



Brodo di grano saraceno

30 gr di grano saraceno (in vendita in tutti i negozi di prodotti biologici)

Fate cuocere il grano in una pentola con dell'acqua. Quando i semi saranno morbidi, scolate e bevete il brodo.

La zuppa di grano saraceno contiene la rara vitamina P, chiamata

anche rutina, che rafforza i vasi sanguigni e previene la fragilità capillare. Un uso regolare di questa zuppa rivitalizzerà il vostro cervello e stimolerà le sue funzioni.

Stress da esami

Una particolare forma di stress è la cosiddetta "sindrome da esame", si manifesta con tensione e nervosismo, inappetenza, disturbi del sonno e vuoti di memoria fino a causare vertigini e tachicardia. In Cina, dove per secoli l'unico modo di accedere alle cariche più alte dell'amministrazione pubblica era sostenere un esame di stato, questa sindrome è particolarmente conosciuta e si sono sperimentati diversi metodi per superarla; dalle preghiere a un dio preposto per questi specifici problemi, al pasto a base di cane nero, fino a dormire su un cuscino terapeutico. La combinazione dei componenti da utilizzare per l'imbottitura del cuscino si basa sulle antichissime conoscenze dei cinesi riguardo le proprietà terapeutiche delle piante e ci sembra la più affidabile (per l'uso del cuscino terapeutico vedere anche pagina 119). Gli ingredienti necessari dovranno essere acquistati in una "farmacia cinese".



Cuscino terapeutico contro lo stress da esami

500 gr di corteccia di Acacia di Costantinopoli (*Albizzia Julibrissin Durazz.*)
500 gr di Acorus Gramineus
400 gr di foglie di Thuya (*Biota orientalis*)

Fate essiccare nel forno questi ingredienti, spezzettateli e mescolateli, poi cuciteli in un sacchetto doppio, e metteteli nella federa del cuscino. In periodi particolarmente stressanti dormiteci sopra.

Queste erbe rafforzano il cervello e calmano il cuore e lo spirito.



Cuscino terapeutico per la tranquillità generale dello spirito

Alcuni stati di affaticamento intellettuale si manifestano spesso con un peggioramento della miopia e una stanchezza visiva, con una spossatezza fisica e mentale, ma anche con tachicardia, respiro affannoso e pallore del volto. La combinazione delle seguenti sostanze nutre il cuore, rafforza lo yang e in questo modo rafforza anche lo spirito e le capacità visive.

500 gr di Cannella

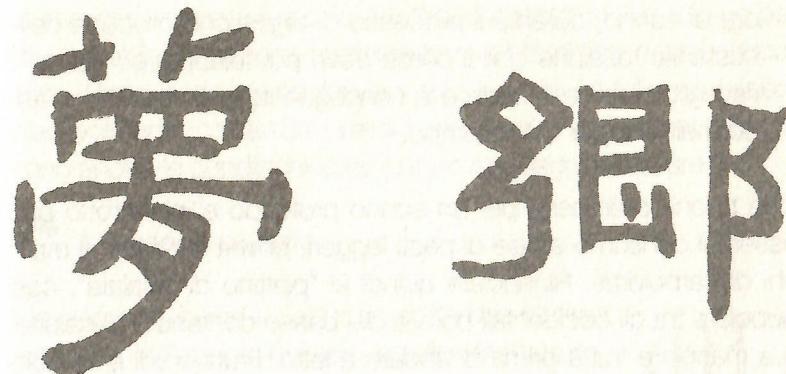
500 gr di fiori di Syzygium aromaticum (fiori di chiodi di garofano)

200 gr di tuberi di Aconito (*Aconitum carmichaelii*)

150 gr di Efedra cinese (*Ephedra sinica*)

100 gr di asoro (*Asarum sieboldi*)

Mettete tutte le sostanze in una padella e fatele asciugare, tritatele e mischiatele, poi mettetele in un sacchetto di plastica resistente, cucitelo e mettetelo nella parte superiore del vostro cuscino. I miglioramenti si avverteranno solo dopo un uso prolungato di questo particolare cuscino.



Viaggio nel paese dei sogni

Quyou mengxangtai, "Io vado nel paese dei sogni" si dice in Cina quando ci si prepara per andare a dormire. Chi si sveglia da un sonno particolarmente profondo e ristoratore lo descrive come un sonno "profumato" (*wo shui de xiang*). Nelle pagine seguenti vi presenteremo alcuni modi per "viaggiare" senza problemi "nel paese dei sogni".

Una buona preparazione al riposo notturno

Chi si rigira insonne nel letto durante la notte, sia perché ha difficoltà ad addormentarsi o perché si sveglia spesso durante il sonno, non sarà una persona contenta neanche di giorno. In Cina si riconduce il problema dell'insonnia a due cause fondamentali:

- Un sovraffaticamento intellettuale che fa sì che anche alla sera, una volta coricati, non si riesca a "staccare".
- Errate abitudini alimentari, come il consumo di piatti crudi o troppo pesanti a cena, che fanno sì che il fegato, dopo 4 o 5

ore di sonno, durante il processo di digestione produca delle sostanze tossiche che il corpo deve poi "elaborare", da qui il risveglio durante la notte e la conseguente impossibilità a riadormentarsi per lungo tempo.

Una buona premessa per un sonno profondo e ininterrotto può essere il consumo serale di pasti leggeri, poveri di proteine e ricchi di carboidrati. Rinunciate quindi al "piattino di insalata", così popolare tra gli occidentali per via del basso contenuto di calorie, o a mangiare frutta prima di andare a letto. Frutti crudi e verdure restano a lungo "indigeriti" nell'intestino e provocano durante la notte processi di fermentazione che possono disturbare il sonno. La tranquillità e la calma necessarie per addormentarsi si possono trovare grazie a terapie alternative come l'agopuntura, il massaggio (e l'automassaggio) e gli esercizi con le sfere del Qigong.

Un pediluvio a sera

Un metodo antico per prepararsi e garantirsi un sonno profondo e ristoratore è quello di fare un pediluvio caldo. Già il poeta Su Dongpo, vissuto durante la dinastia Song (960-1279), in una sua famosa composizione decantava gli effetti benefici di un pediluvio serale: "L'ospite mi invita a un pediluvio prima di coricarmi. Cado a letto e non odo più i colpi dei tamburi e delle campane" (strumenti tradizionali per la misurazione del tempo).

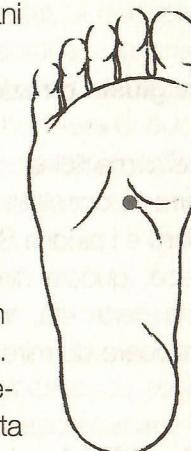
Non dobbiamo meravigliarci del fatto che un semplice pediluvio possa avere tali effetti sul nostro riposo notturno, poiché proprio nei piedi passano molti meridiani che, con l'acqua calda, possono venire stimolati positivamente. I vasi sanguigni si dilatano, il sistema nervoso centrale viene conseguentemente stimolato e l'attività del cervello rallentata. In questo modo si prevengono anche i piedi freddi che, come hanno dimostrato le moderne ricerche, conducono a un temporaneo abbassamento della temperatura nell'apparato respiratorio e comportano spesso un indebolimento del si-

stema immunitario e il rischio di raffreddamento. Inoltre con un pediluvio caldo si possono eliminare pensieri fastidiosi e preoccupazioni. L'acqua dovrebbe arrivare fin sopra le caviglie ed essere piacevolmente calda. Se i piedi sono rossi e ben irrorati allora ci sono anche le condizioni ideali per un massaggio plantare.



Massaggio plantare

Massaggiate prima i piedi con entrambe le mani tenendoli nell'acqua. Poi asciugateli e mettete il piede sinistro sul ginocchio destro. Con la mano sinistra piegate le dita del piede il più possibile all'indietro. Contemporaneamente con la mano destra cercate il punto *yongquan* ("Fonte zampillante" R1). Si trova nella depressione al centro della pianta del piede. Massaggiate questo punto con cerchi concentrici finché non lo sentirete diventare caldo. Poi cambiate piede. Il massaggio del punto *yongquan* regola la digestione e vi metterà nella predisposizione giusta per un buon sonno ristoratore.



La giusta posizione

Secondo la medicina tradizionale cinese è consigliabile dormire sul fianco destro, cioè quello opposto al cuore. La gamba destra dovrebbe essere leggermente piegata, la sinistra poggiare sulla destra e dovrebbe essere molto più piegata di questa. Entrambe le gambe devono essere rilassate. La mano destra giace vicino al cuscino, con il palmo rivolto verso l'alto e le dita leggermente aperte. La mano sinistra poggia sul ginocchio sinistro. Gli occhi sono chiusi e rilassati, i denti poggianno gli uni sugli altri ma non stringono. La bocca è chiusa e la respirazione avviene attraverso il naso. Questa descrizione potrà sembrarvi forse

fin troppo dettagliata eppure vale la pena fare un tentativo. Vi accorgerete che, effettivamente, la posizione è molto piacevole e anche se non si riesce a tenerla per tutta la notte può essere molto adatta per addormentarsi. Inoltre la medicina moderna ha confermato la validità di questa posizione anche per motivi anatomici, giacendo sul lato destro il cuore non viene affaticato poiché c'è un migliore riflusso del sangue verso il fegato e il movimento peristaltico dello stomaco e dell'intestino viene stimolato.

La giusta direzione

Nella medicina occidentale a causa dei campi magnetici della terra si consiglia una direzione Nord-Sud, con il capo rivolto a Nord e i piedi a Sud. Secondo la medicina tradizionale cinese, invece, questa direzione può causare, soprattutto in persone di una certa età, trombosi cerebrali. Le persone più anziane dovrebbero dormire quindi con il corpo a Est e i piedi a Ovest.

Cuscini terapeutici per favorire il riposo notturno

Un antico metodo cinese specifico per garantire un buon sonno è quello di far uso di cuscini terapeutici. In Cina vengono usati anche al manifestarsi dei primi sintomi di alcune malattie, ci si reca in farmacia e ci si fanno consigliare i "rimedi" adatti, ovvero imbottiture formate da miscugli di erbe e sostanze curative da mettere nel cuscino. Nei negozi di letti e materassi si può trovare di solito una vasta scelta di imbottiture per cuscini che favoriscono il sonno oppure rendono più confortevole il riposo, che vanno da quelli con foglie di tè essiccate a quelli con semi, nocioli e piante diverse.

Le origini della terapia con i cuscini di erbe risalgono all'antichità più remota; già durante la dinastia Jin (265-420 d.C.) il famoso *Zhouhou beijifang* (Ricette d'emergenza) compilato da Ge Hong

contiene ricette che come rimedio all'insonnia suggeriscono l'utilizzo di un cuscino di fagioli di soia cotti al vapore. E Zhu Zhifan dell'epoca Ming (1368-1644) intitolò addirittura una poesia riferendosi ai componenti di un cuscino di erbe. Nel "Cuscino con fiori di cassia e crisantemi" egli elenca le virtù di questo rimedio per l'insonnia: tutti gli altri sostegni per il capo gli erano insopportabili e scomodi, solo su questo cuscino poteva trovare finalmente riposo. Per quanto riguarda gli ingredienti egli nomina gusci d'ostica e fiori gialli, dall'aspetto così appetitoso che si vorrebbe mangiarli. Per coprirsi indica i pregi del puro cotone e precisa che la struttura del suo letto è fatta di bambù e morbide stuoie intrecciate. Riassumendo dichiara che: "Una notte intera di buon sonno è la migliore medicina", allora, come egli stesso dice, anche un anziano poeta potrà avere occhi splendenti come un bambino.



Cuscino terapeutico contro l'insonnia

In caso di un sonno disturbato accompagnato, spesso, da sogni agitati e al risveglio da occhi arrossati e da un sapore amaro in bocca, è consigliabile utilizzare un cuscino fatto con gli ingredienti che troverete elencati qui sotto e che potrete trovare in qualunque farmacia. Dovrete spezzettarli grossolanamente e cucirli poi in un cuscino di garza. È meglio rafforzare la parte inferiore del cuscino con un foglio di plastica per evitare che le erbe fuoriescano, e metterlo poi in una normale federa.

300 gr di Crisantemi di Hangzhou

300 gr di Piretro cinese (*Chrysanthemum indicum*)

300 gr di foglie di Gelso

300 gr di Cartamo (*Carthamus tinctorius*)

100 gr di Bo he (cinese) (*Mentha haplocalyx*)

30 gr di Canfora

Fate seccare tutte le erbe tranne la canfora in una padella per

breve tempo e poi spezzettatele grossolanamente, aggiungete anche la canfora e cucite il tutto in un sacchetto di plastica resistente. Integratelo al vostro cuscino.



Cuscino terapeutico contro gli incubi

Chi ha spesso brutti incubi e al risveglio si trova madido di un sudore freddo o soffre in generale di sudorazione notturna può trovare giovamento dal seguente rimedio.

200 gr di radici di Aristolochia cinese (*Aristolochia debilis*)

Fate seccare le radici e spezzettatele grossolanamente, cucitele in un sacchetto di plastica resistente e mettetelo sotto la federa, sul lato superiore del cuscino. Le proprietà terapeutiche delle radici nutrono il cuore, favoriscono il flusso del Qi, agiscono da calmanti e conciliano il sonno.



Cuscino terapeutico contro il sonno agitato

Insonnia, un sonno agitato e sogni inquieti, veglia notturna, capogiri e abbattimento, tachicardia, debolezza, pallore e un cattivo sapore in bocca sono tutti sintomi che possono essere alleviati o eliminati con l'uso di un cuscino fatto con gli ingredienti elencati qui di seguito:

600 gr di Angelica cinese (*Radix Angelica sinensis*)

500 gr di Astragalus mongolicus (una specie di Astragalo)

250 gr di Atractylodes macrocephala

250 gr di radice di Remannia (*Rehmannia glutinosa*)

250 gr di Rhizoma Nardostachyos

250 gr di Poria cocos

250 gr di Agrimonia pilosa

100 gr di Giuggiole

500 gr di radice Kudzu (*Pueraria Lobata Ohwi.*)

Seccate separatamente tutti gli ingredienti, tritateli grossolanamente e mischiate. Cucite tutto in un sacchetto di plastica resistente e mettetelo sotto la federa, sul lato superiore del vostro cuscino. Queste sostanze così combinate rafforzano la milza, tonificano il cuore, nutrono il sangue e hanno un effetto calmante.

Rimedi per chi russa

Un grave disturbo della quieta notturna può essere il russare di chi ci dorme accanto. Anche in questo caso possiamo fare ricorso ai rimedi cinesi.



Massaggi per chi russa

1. Se russate, prima di andare a dormire la vostra compagna o il vostro compagno premeranno e massaggeranno con il pollice e l'indice energicamente per 36 volte le "Fauci della tigre" (il triangolo che si crea tra l'articolazione del pollice e dell'indice) della vostra mano. Avvertirete in questo punto un dolore sordo ma non spiacevole.
2. Una persona si posiziona in piedi dietro l'altra, che sta seduta, e da dietro posa le mani delicatamente sulla sua laringe. Le dita sono distese e unite e scorrono per 10 volte all'indietro, tornando poi nella posizione di partenza. In questo modo si stimolano due punti dell'agopuntura (*renying ST9; futu ST32*), che liberano la gola e il collo.
3. Nella stessa posizione descritta qui sopra, la persona che sta dietro, in piedi, scorre con i polpastrelli dell'indice e del medio le alette nasali, partendo dalla radice del naso e scendendo verso il basso, per 10 volte. I due punti corrispondenti in questa zona (*yingxiang GI20; sibai ST2*) liberano il naso. Questo massaggio può far parte anche di un autotratamento.

Esercizi con le sfere del Qigong

Un rituale tranquillizzante e al tempo stesso salutare da praticare prima di coricarsi può essere quello di utilizzare le sfere del Qigong.



Rotare le sfere prima di addormentarsi

Questo esercizio richiede una certa abilità nel maneggiare le sfere. Dovrete essere capaci di far girare entrambe le sfere in tutte e due le direzioni per un periodo di tempo piuttosto lungo. Sono consigliate in questo caso delle sfere piccole del diametro di circa 40-45 mm.

Sdraiatevi supini e prendete entrambe le sfere nella mano destra, fatele roteare prima in senso orario e poi in senso antiorario finché la mano non sarà piacevolmente stanca. Per un cinese questo si verifica dopo circa 10-15 minuti, ma non dovete pretendere di arrivare fino a tanto. Cercate però di esercitarvi costantemente, ogni giorno, e di aumentare gradualmente il tempo dell'esercizio. Cambiate poi mano. Il pensiero che entrambe le mani hanno fatto il loro lavoro e siano ora piacevolmente stanche vi aiuterà ad addormentarvi. Inoltre tenere le mani impegnate e l'attenzione concentrata sul loro movimento, calmerà il vostro spirito e tutto il corpo si potrà rilassare.



Massaggio con le sfere

Fate un pediluvio con acqua tiepida per circa 5 minuti. Poi da seduti massaggiate con una sfera il punto *zusanli* ("I tre Li" ST36), quattro dita sotto la rotula all'e-



sterno della tibia, quando la sfera vi rotolerà sopra avvertirete un dolore acuto. Trattate entrambe le gambe contemporaneamente almeno per 15 minuti.

Coricatevi sulla schiena e massaggiate delicatamente con le due sfere le tempie. Qui si agisce sul punto *taiyang* ("Il grande yang" VB1). Avvertirete in maniera inconfondibile il piacevole rilassamento che si diffonderà da questo punto. Poi fate scivolare le sfere lungo la fronte fino al centro e poi di nuovo indietro. Fate questo esercizio per tutto il tempo che volete.

Che fare quando si ha un dolore al collo?

A volte ci si sveglia al mattino con un collo rigido e dolorante, colpa il più delle volte di un cuscino troppo alto o di un colpo d'aria (fate attenzione ai ventilatori!). Il massaggio seguente viene praticato da seduti e non può essere un autotrattamento. L'operatore sta dietro al ricevente e tiene la sua testa con la mano sinistra. Con il pollice e l'indice o con il pollice, l'indice e il medio della mano destra, cominciando dall'attaccatura dei capelli, massaggia energicamente i tendini del collo del ricevente procedendo verso il basso. La presa deve essere sicura, mirata e proseguire con movimenti lenti. Questo massaggio serve a sciogliere tensioni e contratture della muscolatura del collo, allevia il dolore e favorisce la decongestione della zona trattata.

Quando i bambini non dormono

Cosa si fa in Cina per calmare i bambini che urlano e strillano?

Una prova di pazienza per genitori e vicini di casa sono i bambini che non vogliono addormentarsi o che di notte spesso piangono e urlano. Soprattutto se si vive in spazi piccoli e molto vicini, questa "performance" dei piccoli può essere particolarmente irritante.

È per questo che in Cina, dove la densità della popolazione, in alcune zone, è molto elevata, sono stati inventati numerosi metodi per quietare i piccoli urlatori. Nei piccoli villaggi si possono vedere ancora oggi dei fogliettini di carta attaccati ai pali del telefono sui quali sono scritte delle strofe che il passante dovrebbe pronunciare a voce alta per garantire la tranquillità del bambino. Poiché da noi non ci si può affidare alla cooperazione di viandanti estranei né al potere suggestivo di tali strofe, indichiamo qui dei punti di agopuntura il cui massaggio promette sicuro successo.

*tian huang huang, di huang huang
wo jia you ge ye ku lang
guo lu ke ren nian san bian
yi jiao shui dao da tian liang*

天皇皇，地皇皇，
我家有个夜哭郎。
过路客人念三遍，
一觉睡到大天亮。

*Il cielo è così vasto la terra così grande
a casa mia un bambino piange di notte
vieni o straniero oggi in questa strada
e ripeti questo verso tre volte ad alta voce
allora il mio bambino dormirà tranquillo
finché non sentirà cantare il primo gallo*

Massaggiare il "piccolo centro del cielo"

Il punto si trova nell'avallamento tra il rilievo maggiore e quello minore all'attaccatura del polso. Questo punto deve essere massaggiato con i polpastrelli del medio e dell'indice con movimenti circolari in senso orario per circa 100 volte.

Il pianto notturno spesso è causato da una cattiva digestione del latte, i genitori dovrebbero quindi massaggiare con le eminenze del palmo della mano la pancia del bambino per almeno 5 minuti in senso orario.

Un'altra causa può essere la paura, il bambino si sveglia in preda ai sussulti e comincia a piangere, in questo caso è consigliabile massaggiare il punto *zhongji* ("Perno centrale" che si trova sotto il

"piccolo centro del cielo" nel mezzo della prima piega del polso).

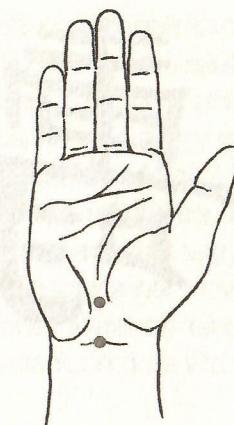
Rimedi in caso di enuresi notturna

Cerotto sull'ombelico

Un semplice rimedio contro l'enuresi notturna, che secondo la medicina tradizionale cinese è causata da una mancanza di Qi nei reni, può essere il cerotto ombelicale. Prendete tre grammi di Cassia cinese (*Cortex xinnamomi cassiae*) e di chiodi di garofano (*Syzygium aromaticum*) e trituarli finemente in un mortaio, mescolateli con del riso cotto al punto da formare una pasta collosa. Questo intruglio viene applicato sull'ombelico del bambino e coperto con un pezzetto di garza e poi fissato con cerotto.

Pizzicare la schiena

Anche la seguente tecnica di massaggio (*nieji*, "pizzicare la schiena") può essere un rimedio per calmare il vostro bambino, ma fate attenzione perché richiede una certa pratica. Il bambino è prono con la schiena scoperta, l'operatore fa dei pugni morbidi e con il dito indice piegato spinge la pelle ai lati della colonna vertebrale verso il centro della colonna, creando così delle pieghe di pelle che afferrerà con il pollice e l'indice e che tirerà verso l'alto, per poi lasciarle subito andare. Le mani lavorano con ritmo alternato, veloce e procedono dalla decima vertebra toracica verso il sacro per poi risalire di nuovo verso la decima vertebra, si muovono lungo la colonna lasciando la distanza di un dito tra un punto e l'altro. Ripetete il massaggio dalle 3 alle 5 volte per ogni direzione. Dopo una settimana di trattamento il problema dovrebbe scomparire.



壽

Diventare vecchi, restando giovani

Mentre in Occidente si cerca di restare giovani il più a lungo possibile in Cina si è sempre cercato di diventare il più possibile vecchi, se non addirittura immortali, è noto, infatti, che molte pratiche taoiste avevano come scopo quello del raggiungimento dell'immortalità. Ma per assicurarsi anche solo una vecchiaia lunga e in buona salute ci sono molte cure e precauzioni da prendere, ancor più in Cina, dove questa è considerata una delle fasi più importanti della vita, proprio come l'infanzia e la giovinezza e non viene considerata un tabù, una cosa da nascondere, ma anzi se ne ha rispetto e la si onora. L'ideogramma che indica una lunga vita *shou* 寿, si trova come segno di buona fortuna su molti biglietti di auguri. Sì, nella mitologia cinese c'è addirittura un dio della lunga vita, raffigurato con in mano una pesca e un bastone nodoso, accompagnato da un cervo maculato, con una testa particolarmente cadente.

Naturalmente questa positiva visione della vecchiaia non può certo cambiare il fatto che in questa fase della vita si presentano inevitabilmente i segni di un logoramento e di un progressivo decadimento del corpo e della mente. Secondo la medicina tradi-

zionale cinese la vecchiaia è caratterizzata da un indebolimento dello yin e dello yang, che si mostra soprattutto con sintomi relativi a carenze e infiacchimenti, soprattutto degli arti così come della circolazione del Qi e del sangue. I disturbi vanno da un logoramento delle articolazioni a problemi di circolazione e di fragilità o indurimento dei vasi sanguigni fino all'asma e alla stitichezza. In casi del genere si può trovare sollievo attraverso particolari tecniche di massaggio che anche persone deboli o inibite nei movimenti possono praticare. Anche l'alimentazione dovrebbe tener conto delle mutate esigenze di questa nuova stagione della vita..

Rinforzare il corpo

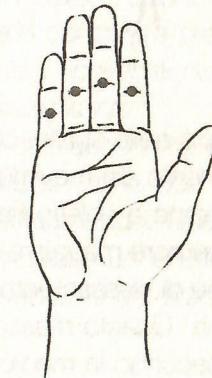


Articolazioni delle dita doloranti

I rispettivi quattro punti del *sifeng* ("Le quattro pieghe delle articolazioni delle dita" Ex10) si trovano su tutte e due le mani nelle pieghe delle articolazioni tra la falange inferiore e quella mediana all'interno dell'indice, del medio, dell'anulare e del mignolo. L'esercizio si può fare su se stessi o su un ricevente. Con il pollice e l'indice si tira ogni dito sopra la piega, in maniera energica ma con cautela, verso l'esterno. In caso di artrosi, gotta e articolazioni che scricchiano si dovrebbe massaggiare questi punti spesso e delicatamente. Dopo questo esercizio sentirete una piacevole sensazione di rilassamento e a volte anche un benefico calore.



Massaggio in caso di intorpidimento degli arti

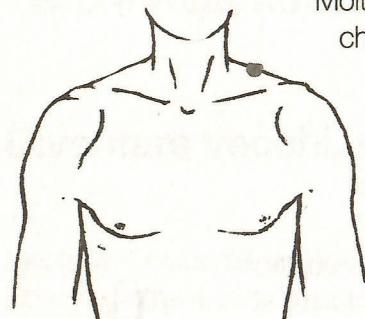


Heding ("Testa della gru") si trova circa tre dita sopra il gomito al

centro dell'articolazione, è riconoscibile perché reagisce alla pressione con un dolore. Premete questo punto con il pollice e poi fate scattare avanti e indietro il fascio muscolare che passa in questa zona. Fate questo esercizio stando seduti e ripetete per 30-60 volte. Questo trattamento libera i canali energetici, elimina l'umidità e il vento interiore e ravviva lo spirito.



Limitata mobilità delle spalle



Molte persone anziane, così come anche coloro che fanno un lavoro d'ufficio, soffrono di una limitata mobilità delle spalle. Questo massaggio si concentra sul punto *jianjing* ("Pozzo della spalla" VB21). Deve essere praticato da una seconda persona che poggerà entrambe le mani sulle spalle del ricevente seduto. *Jianjing* si trova nella depressione sul punto più alto delle spalle, con questo massaggio viene stimolato indirettamente dal movimento che la mano fa su tutto il fascio muscolare come a volerlo impastare, dapprima con dolcezza poi con una sempre maggiore pressione. Si avverrà una piacevole sensazione di rilassamento che si diffonderà fino alle braccia e alla schiena. Questo massaggio allevia il dolore ed elimina il "vento", che secondo la medicina cinese è la causa di questo genere di sintomatologia.



Massaggio per la pressione alta e i capogiri

La posizione di partenza e il punto da trattare sono gli stessi descritti qui sopra. L'operatore afferra le spalle del ricevente con le quattro dita e con i due pollici esercita una leggera pressione sul punto *jianjing*. Il punto sarà riconoscibile perché si avverrà un

dolore sordo. Dopo qualche minuto il ricevente percepirà gli effetti del trattamento fin nelle gambe e nei piedi.

In questo modo si sciolgono i tendini, si stimola la circolazione sanguigna, si puliscono gli occhi e si rinforza la vista. L'effetto sarà maggiore se dopo il massaggio si spalmano sulla parte poche gocce di olio di cartamo (*Carthamus tinctorius*; da non confondere con l'olio da tavola, bensì olio in forma concentrata reperibile in farmacia).



Tensione alla nuca

Nelle persone anziane i dolori alla nuca derivano soprattutto da un logoramento delle articolazioni e dalla mancanza di movimento. Il seguente massaggio può recare sollievo: il ricevente siede mentre l'operatore preme il punto *dazhui* ("Grande vertebra" GV14, chiamato anche *bailao*, "Punto dei cento strapazzi"), che è la vertebra sporgente all'inizio della colonna vertebrale. L'operatore poggia le mani sulle spalle del ricevente al lato del collo e preme alternando i pollici sul punto *dazhui*, finché il ricevente non sentirà diffondersi in tutto il corpo un senso di pesantezza.

Per quanto sarà possibile si può effettuare anche una forma di autotratamento strofinando energicamente questa zona con il palmo della mano, finché non la si sentirà diventare calda. Questa forma semplificata del trattamento ha comunque un effetto benefico e rilassante, inoltre il necessario sollevamento del braccio aumenta la mobilità delle spalle.



Impotenza

Questo esercizio può essere un autotratamento da eseguire distesi sulla schiena o in piedi. I due pollici premono contemporaneamente sul punto *qihai* ("Mare del Qi" VC6) che si trova tre dita sotto l'ombelico. Massaggiate esercitando inizialmente una pressione lieve e poi più forte. Con il pollice massaggiate la zona scorrendo verso l'esterno finché non avvertirete una sensazione

di rilassamento. Durante l'esercizio respirate profondamente. È meglio fare questo esercizio al mattino prima di alzarsi o alla sera prima di dormire, per il tempo che si vorrà. In questo modo si rafforza il Qi maschile.

Stitichezza

Questo esercizio può essere eseguito stando in piedi o distesi sulla schiena. Appoggiate le mani sui fianchi con i pollici rivolti in avanti, in questo modo verranno a trovarsi all'altezza dell'ombelico sul punto *daheng* ("Il grande orizzontale" M15, all'altezza dell'ombelico, circa otto dita in direzione dei fianchi). Premete su questo punto per almeno mezzo minuto, poi massaggiate con movimenti circolari, l'effetto si avverrà in tutta la regione addominale. La stimolazione del punto *daheng* favorisce le funzioni digestive, fluidifica l'intestino e stimola l'evacuazione intestinale.

Un altro metodo per stimolare l'intestino crasso è quello di massaggiare entrambe i lati della pancia stando distesi. Le mani giacciono nella posizione descritta poc'anzi, i pollici massaggiano energicamente la parte procedendo dall'alto verso il basso e dal centro trasversalmente verso il basso, in direzione dell'inguine. Il ritmo del massaggio dovrà essere costante, la pressione uniforme, ma sarà maggiore al centro della pancia. Questo massaggio deve essere eseguito per un periodo piuttosto lungo per poter essere veramente efficace.

Esercizi per i piedi

"Del bambù invecchiano prima le foglie, la vecchiaia dell'uomo inizia dai piedi" dice un proverbio cinese. Tre meridiani yang e tre meridiani yin si trovano nei piedi, ed è per questo che massaggiare regolarmente i piedi ha un'azione benefica su tutto il corpo. L'irrorazione dei tessuti e la circolazione del Qi vengono migliorate, il processo di invecchiamento rallentato. Sullo stesso principio

si basa anche la pratica della riflessologia plantare, ormai ampiamente diffusa anche in Occidente. I seguenti esercizi, se praticati con regolarità, possono rendervi più agili e rallentare il processo di invecchiamento.

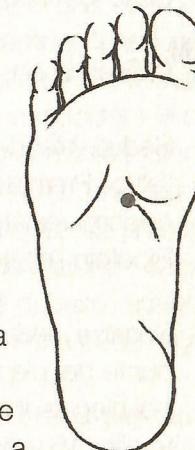
Strofinare le piante dei piedi

Per prima cosa strofinate i palmi delle mani uno contro l'altro finché non sentite che diventano caldi. Poi massaggiate con le quattro dita o con i pollici almeno 80 volte il centro della pianta dei piedi. Questo punto, ovvero il punto della "Fonte zampillante" (R1, *yongquan*) è il punto dove il Qi stagnante si raccoglie e da qui si può eliminarlo. Praticando questo massaggio avrete uno sguardo chiaro e limpido, il collo sarà libero da tensioni, il cuore calmo e il fegato leggero.

Poiché i piedi sono il punto più lontano dal cuore e al tempo stesso il più profondo e soffrono a causa di una pesante pressione, spesso la circolazione è insufficiente e si creano dei blocchi; questi aumentano in inverno e causano i fastidiosi "piedi freddi". Un regolare massaggio ai piedi può migliorare la circolazione locale, riattivare i vasi sanguigni e il sistema linfatico. In questo modo si prevengono anche il torpore e il ristagno di liquidi nei piedi così come i crampi.

Esercizi per le dita dei piedi

- Muovete le dita dei piedi in modo che l'alluce e il dito subito accanto si strofinino uno con l'altro. Chi non riesce a farlo può muovere su e giù tutte le dita per almeno tre minuti. Quando le dita saranno stanche si potrà fare una pausa. Dapprima l'esercizio vi sembrerà faticoso e difficile ma vi abituerete molto presto. Può essere eseguito da seduti tenendo le gambe distese in avanti o sdraiati sulla schiena.



- In posizione seduta poggiate un piede sul ginocchio opposto. Con il pollice e l'indice massaggiate l'alluce facendo un movimento rotatorio, come se steste aprendo un rubinetto dell'acqua. Poi massaggiate tutte le altre dita allo stesso modo per almeno 30 volte ciascuna. L'esercizio dovrebbe essere eseguito ogni giorno almeno una volta. In Cina questa è un'occupazione molto amata mentre si guarda la televisione.



Esercizi per i piedi

- Seduti, stendete le gambe in avanti e poggiate un piede sull'altro. Premete il piede che sta sopra su quello di sotto che opporrà resistenza. Poi cambiate posizione e fate il contrario. Ripetete l'esercizio per 5 volte.
- Sempre seduti stendete le gambe davanti a voi, flettete le punte dei piedi in avanti e sgambettate su e giù per 16 volte, poi piegateli a martello, stirando il tallone, e sgambettate altre 16 volte.
- A piedi nudi allargate le gambe quanto le vostre spalle, andate sulla punta dei piedi, poggiatevi poi sulle eminenze dei piedi e accovacciatevi. Tornate di nuovo su e raddrizzatevi, solo quando vi sarete completamente sollevati poggiate tutta la pianta del piede di nuovo a terra. Se vi capita di perdere l'equilibrio, fate questo esercizio usando un sostegno.



Ruotare le ginocchia

In piedi con il busto leggermente piegato in avanti accovacciatevi tenendo le mani aperte sulle ginocchia, a sostenere le rotule. Poi con un movimento lento ruotate le ginocchia per 16 volte in senso orario e 16 volte nel senso contrario. Nella seconda parte dell'esercizio le ginocchia si girano per 16 volte verso l'interno e 16 volte verso l'esterno.

Ginnastica per le mani



Oscillare le braccia

Questo è un esercizio molto semplice e molto diffuso in Cina, a cui vengono attribuiti effetti benefici specifici e generali. In ogni parco o spazio verde si possono vedere persone di una certa età che praticano questo esercizio e che, nel frattempo, fanno una chiacchierata con il loro vicino. Con questo esercizio si possono migliorare le condizioni di salute generali oltre che rafforzare le difese immunitarie; viene consigliato infatti in caso di malattie croniche come bronchiti, disturbi dello stomaco e dell'intestino, pressione alta e nevralgia. Potete scegliere voi la frequenza e la durata della pratica, in base alla vostra condizione fisica, l'importante è mantenere una corretta posizione di base, eseguire il movimento in modo rilassato e praticare con una certa regolarità.

In piedi, tenendo i piedi larghi quanto le spalle e ben piantati a terra, le braccia dondolano tranquille lungo i fianchi, lo sguardo è diretto di fronte a voi. I muscoli delle spalle, della nuca e del viso sono rilassati. Le labbra e i denti sono socchiusi ma rilassati, la lingua si trova nella sua posizione naturale. La colonna vertebrale è dritta, il petto è ampio, la regione lombare è rilassata senza essere troppo incartata. Le ginocchia non devono essere tese, ma leggermente piegate. Sotto le ascelle si forma un piccolo spazio cavo. Le articolazioni delle mani sono morbide, le dita aperte in modo naturale. I vestiti devono essere ampi in modo da non impedire il movimento o costringere il corpo.

Restate in questa posizione per due minuti, finché non sentirete che il vostro spirito si quieta e che in voi si diffonde la calma. Poi cominciate a oscillare le braccia: in avanti, facendo attenzione a che il pollice non oltrepassi la linea dell'ombelico e il mignolo non oltrepassi il sedere. Non oscillate i gomiti, il movimento deve partire dall'articolazione della spalla e coinvolgere tutto il braccio. Continuate il movimento per diversi minuti.



Cuscino terapeutico contro il calo di memoria in vecchiaia

Questo cuscino vi aiuterà nel caso la vostra memoria si indebolisca e abbiate anche un calo di attenzione, sarà utile inoltre in caso di irrequietezza interiore, mancanza di sonno, apatia, respiro affannoso e tenesmo vescicale durante la notte. Potete trovare, inoltre, indicazioni generali sull'uso dei cuscini terapeutici nel capitolo "Viaggio nel paese dei sogni".

500 gr di fagioli di soia neri
 500 gr di more di gelso essiccate
 250 gr di Morinda officinalis
 250 gr di Remannia (*Rehmannia glutinosa*)
 100 gr di radici di Peonie
 50 gr di Agastachia dalle foglie crespe (*Agastachus urgosus*)

Tutti gli ingredienti vengono arrostiti velocemente e separatamente in una padella, spezzettati, mischiati e cuciti in un sacchetto di plastica resistente che si integrerà al cuscino. Dovreste dormire su un così fatto cuscino per un tempo piuttosto lungo.

La combinazione di questi elementi rafforza in cervello, nutre il midollo spinale e migliora la vostra memoria.

L'alimentazione

Regole d'oro, prima, durante e dopo i pasti

Un proverbio cinese dice: *zaoshang bao, zhongwu hao, wan-shang shao*. Al mattino mangiate a sazietà, a pranzo quanto basta e alla sera tenetevi leggeri. Prima di mangiare inoltre non si dovrebbe bere molto; perché questo diluisce i succhi gastrici e impedisce un completo assorbimento del cibo.

In Cina si dà grande valore all'atmosfera in cui vengono consu-

mati i pasti, che deve essere serena e armoniosa, poiché una buona condizione spirituale si riflette automaticamente anche sulle funzioni digestive. Il buon umore a tavola stimola l'appetito e le secrezioni delle ghiandole. Durante il pasto si dovrebbero evitare argomenti spiacevoli, si dovrebbe consumare il cibo lentamente in modo che sia ben masticato e pre-digerito dalla saliva. Si consiglia anche di prestare molta attenzione al momento del pasto, se ci si distrae dedicandosi contemporaneamente alla lettura o guardando la televisione lo stomaco e l'intestino non saranno sufficientemente riforniti di sangue. Stendersi subito dopo i pasti non è una buona abitudine perché non favorisce la digestione, si dovrebbe invece fare un po' di movimento per sostenere la peristalsi dello stomaco e dell'intestino. Una piccola passeggiata può essere l'ideale. Sono sconsigliati movimenti troppo energici o attività sportive. Un ulteriore stimolo alla digestione può essere un delicato massaggio all'addome dopo aver mangiato, particolarmente adatto per le persone malate o di una certa età. Già da secoli in Cina c'è l'abitudine di pulire accuratamente la bocca e i denti dopo i pasti, in questo modo i resti del cibo vengono eliminati e non si corre il rischio di avere un alito pesante.

A che ora si mangia?

In Cina gli orari dei pasti sono fissi e tutta la vita sociale è organizzata in base a essi: colazione alle 7 circa, pranzo puntuale alle 12 e cena alle 18. Dietro a questo schema così rigido ci sono delle regolarità fisiologico-nutrizionali molto importanti, soprattutto per le persone di una certa età. Da un pasto all'altro passano di norma 5-6 ore, sono le ore necessarie al nostro apparato digerente per elaborare il cibo e rigenerarsi. Se il pasto successivo viene consumato troppo presto l'assimilazione del cibo non potrà essere ottimale e gli organi non avranno riposo. Se invece gli intervalli sono troppo lunghi insorge il senso di fame e le energie della persona diminuiscono. È meglio inoltre non mangiucchiare tra un

pasto e l'altro perché questo disturba il ritmo della digestione e, a lungo andare, può danneggiare gli organi dell'apparato digerente. Per tutti quelli che vanno volentieri a letto tardi o che lavorano di notte è consigliabile uno spuntino serale leggero in modo che l'intervallo tra i pasti non sia troppo lungo e il sonno non venga disturbato da un senso di fame né da una sensazione di pesantezza. A questo scopo in Cina si prepara uno spuntino liquido, caldo e povero di grassi, per lo più una zuppa. Tipici spuntini notturni, che spesso si possono comprare nei vivaci supermercati aperti tutta la notte, sono la zuppa di spaghetti, molto leggera, una crema di riso dolce, zuppe e fagottini (*huntun*) o panini al vapore imbottiti (*baozì*). A queste ore della notte non si deve assolutamente consumare cibo fritto, crudo o surgelato.

Zuppa nutriente con giuggiole, ginseng e loto

Come ricostituente in caso di debolezza e spossatezza in età media o avanzata così come pure in caso di inappetenza dopo una malattia è molto adatta la zuppa seguente.

- 10 gr di ginseng bianco (radice essiccata)
- 15 gr di giuggiole rosse
- 15 gr di semi di loto
- 30 gr di zucchero candito

Lavate i primi 3 ingredienti e lasciateli ammollo in acqua tiepida per due ore, poi metteteli in una pentola e portate a ebollizione, lasciate cuocere a fuoco basso per mezz'ora, aggiungete quindi lo zucchero candito e aspettate che si sciolga. Mangiate la dose giornaliera in due porzioni. Questa zuppa ripristina il Qi e rinforza la milza, stimola l'appetito e risveglia lo spirito vitale.

Ingredienti simili fanno parte della ricetta che troverete qui sotto per la crema di riso, che è uno degli spuntini preferiti dei cinesi e che a seconda dei diversi ingredienti può avere numerosi effetti

curativi. La sostanza di base è il riso cotto fino a diventare quasi una crema collosa, ed è molto simile al nostro riso-latte. Questo spuntino è facilmente digeribile e veloce da preparare e viene impiegato soprattutto nelle diete curative per le persone anziane.

Crema di riso con funghi Mu-er

- 25 gr di funghi Mu-er neri
- 2-5 giuggiole secche
- 100 gr di riso dai chicchi rotondi

Lasciate ammollare i funghi in acqua, lavate i datteri e il riso e cuoceteli insieme in acqua bollente. Diversamente dal riso normale, avrete bisogno della doppia quantità di acqua in modo che la purea rimanga fluida. Quando l'acqua bolle aggiungete i funghi tritati e poi lasciate cuocere a fiamma bassa, coprendo per metà la pentola con un coperchio, finché i chicchi di riso saranno completamente morbidi. Chi preferisce una crema dolce potrà aggiungere dello zucchero integrale.

I funghi Mu-er sono ricchi di carboidrati e proteine, oltre che di vitamine, minerali e della preziosa carotina. Per questo sono molto utili in caso di malattie dei vasi sanguigni, del cuore e del cervello. Le sostanze contenute nei funghi contribuiscono inoltre ad abbassare la pressione e prevengono l'indurimento dei vasi sanguigni, di cui soffrono spesso le persone anziane.

Crema di riso con occhi di drago

- 15 gr di polpa essiccata di occhi di drago (il nocciolo e la buccia di questo frutto non devono essere mangiati)
- 3-5 giuggiole rosse secche
- 100 gr di riso dai chicchi rotondi

Lavate il riso e cuocetelo con gli ingredienti qui sopra elencati fino a farne una crema densa. Anche in questo caso se preferite po-

trete aggiungere dello zucchero integrale. Il consumo di questo piatto è particolarmente efficace al mattino e alla sera a stomaco vuoto. La crema deve essere calda e deve essere consumata in piccole quantità.

Gli occhi di drago sono, secondo la medicina tradizionale cinese, un alimento particolarmente "caldo" e sono sconsigliati quindi in caso di infiammazioni o raffreddori che derivano da un calore interno. Le loro qualità positive sono calmanti e rinforzanti. Le giuggiole rafforzano la milza e lo stomaco, e il riso rinforza il centro e il Qi. Nelle persone anziane questa ricetta migliora il sonno e aiuta contro la mancanza di memoria, in caso di debolezze generali e anemia.

Crema di riso degli immortali

In caso di raffreddori, influenza intestinale (freddo allo stomaco) questa ricetta è particolarmente indicata.

100 gr di riso dai chicchi rotondi
 5-7 estremità bianche di porro con le radici
 5-7 fettine di zenzero fresco
 1 cucchiaio di aceto di riso chiaro

Lavate il riso e cuocetelo in abbondante acqua, aggiungete lo zenzero e le radici di porro ben lavate. Quando il riso sarà diventato una morbida crema, aggiungete l'aceto e servite caldo. Lo zenzero e il porro servono a eliminare le sostanze tossiche e il freddo.

Anche lo straordinario potere curativo del cavolo dovrebbe essere tenuto in considerazione, soprattutto dalle persone di una certa età. Una delle sue caratteristiche è quella di abbassare la pressione sanguigna, di agire sulle coronarie e di alleviare la stitichezza cronica. Inoltre agisce come disinettante e diuretico ed è quindi molto utile nel caso di malattie renali o alla vescica. La ricetta seguente è facile e veloce da preparare.

Cavolo arrosto

250 gr di cavolo cinese
 Olio, salsa di soia e sale
 Zenzero tagliato a fettine sottili

Lavate le foglie del cavolo e tagliatele a fettine di circa 3 cm di larghezza. (Se i tagli sono trasversali e hanno quindi una maggiore superficie, la salsa e gli aromi penetreranno meglio nel cavolo) Scaldate l'olio in una paella e fate rosolare lo zenzero mescolando continuamente. Aggiungete le fettine di cavolo e fatele cuocere a fuoco alto, quando la verdura sarà quasi cotta, condite con il sale e la salsa di soia e poi fate cuocere ancora un po' a fiamma bassa, fin quando il cavolo non sarà completamente cotto. La ricetta potrebbe essere resa più appetitosa con un po' di zucchero, una spruzzata di sherry o di aceto bianco. È un piatto povero di calorie e ricco di vitamine e minerali (soprattutto calcio, fosforo e ferro). Le fibre della verdura favoriscono l'evacuazione intestinale.

Mentre per noi il cavolo cinese (in cinese *baicai*, "verdura bianca") viene considerato, come dice il nome stesso, un alimento tipicamente cinese, in Cina questo cavolo bianco è arrivato solo dopo le esplorazioni in Asia minore e da ciò gli deriva il nome di *yang baicai*, "verdura bianca straniera". In tutte e due le culture le proprietà terapeutiche delle crocifere della varietà di cavoli (broccoli, cavolo nero, cavolfiore, ecc.) sono conosciute da molto tempo, qui troverete i modi cinesi di preparare "il cavolo straniero".

Cavolo bianco in agro-dolce

250 gr di cavolo bianco
 1 cucchiaio di salsa di soia
 1 cucchiaio di zucchero e aceto
 sale e olio da tavola

Tagliate le foglie del cavolo in quadrati (3X3cm), fate scaldare l'olio in una padella e fate rosolare per qualche minuto il cavolo finché non si sarà ammorbidente. Poi aggiungete lo zucchero, l'aceto e la salsa di soia e mescolando terminate la cottura. Condite con sale a vostro piacere.

Questa ricetta è disintossicante, armonizza lo stomaco, rinforza le ossa ed è buona per la vista e l'udito. Poiché è povera di calorie (300 Calorie per 1KG di cavolo) è particolarmente indicata per le persone sovrappeso.

Le noci in Cina sono chiamate "Frutti di lunga vita", questo nome deriva dal fatto che sono un alimento molto ricco e nutriente (proteine, grassi, zuccheri, vitamina A ed E, minerali come calcio, fosforo e ferro). Hanno la capacità inoltre di ridurre l'assunzione di colesterolo nell'intestino e sono quindi un buon mezzo naturale per evitare l'indurimento delle arterie, la pressione alta e problemi alle coronarie. Un'altra proprietà delle noci, in genere sconosciuta, è quella di fluidificare l'intestino e di alleviare quindi la stitichezza, soprattutto nelle persone debilitate o convalescenti.

Miele di noci

500 gr di gherigli di noci
150 gr di miele
zucchero
alcune ciliegie e mandarini (potete usare anche frutta in scatola)

Fate scottare le noci in acqua bollente, in modo che si spellino facilmente. Mettete le noci spellate in una ciotola, cospargetele di zucchero e lasciatele scottare a bagnomaria per 15 minuti. Mettete le noci su un piatto e togliete lo sciroppo di zucchero. Mettete gli spicchi di mandarino o le ciliegie sulle noci. Scaldate in un'altra pentola il miele sul fuoco, aggiungetevi lo sciroppo di zucchero, mescolate e versatelo sulle noci. Consumate questo dolce in porzioni piccole più volte al giorno.

Questa ricetta è particolarmente adatta in caso di problemi ai bronchi o stitichezza dovuti all'età. Le noci rafforzano i reni, calmano il respiro e fluidificano l'intestino.

Dadini di pollo con noci

350 gr di petto di pollo
15 gr di gherigli di noce
8 gr di bacche di licio
a piacere: zucchero, pepe, sale, brodo di pollo, fecola
olio da tavola e olio di sesamo
zenzero e porri a fettine sottili
una chiara d'uovo

Tagliate il pollo a dadini. Scottate le noci in acqua bollente e privatele della pelle, lavate le bacche di licio. Mettete il pollo in una terrina, mescolate la chiara d'uovo e salate. In una seconda terrina mescolate lo zucchero, il pepe, il brodo di pollo (al massimo una tazza) e la fecola. In una padella scaldate l'olio, fate dorare le noci che avrete precedentemente scolato e asciugato, e poi toglietele. Rosolate il pollo nello stesso olio, aggiungete lo zenzero e il porro e versate la mistura che avete fatto con il brodo di pollo. Fate cuocere mescolando spesso. Aggiungete le noci e le bacche, spruzzate con un po' di olio di sesamo e servite. Questa ricetta rinforza i reni e i polmoni. È adatta al trattamento della tosse, in caso di debilitazione e stitichezza causate dalla mancanza di Qi nei polmoni e nei reni. Particolamente adatta in caso di bronchiti e stitichezza croniche.

Tè al latte come bevanda ricostituente

La bevanda nazionale tibetana – tè nero con burro di yak e un po' di sale – potrebbe essere una bevanda particolarmente sana e nutriente anche dalle nostre parti, per persone di una certa età, sostituendo però lo zucchero con il latte. Secondo la medicina

cinese questa bevanda rafforza il Qi, i reni e le ossa. Se consumato regolare (meglio se al mattino a stomaco vuoto) il tè al latte è un ricostituente ideale e facile da preparare per le persone anziane. Preparate un tè nero abbastanza forte, lasciatelo a lungo in infusione, poi scaldate un po' di latte aggiungetevi il tè e una presa di sale.

Tè al sesamo

500 gr di sesamo bianco
tè nero
sale

Arrostite il sesamo in una padella a fiamma bassa, finché non ne sentirete il profumo. Trituratelo fino a farne una fine polvere e conservatelo in barattolo. Per il tè, usate almeno 30 gr di polvere di sesamo con acqua leggermente salata. Preparate del tè nero e bevetene due volte al giorno.

Il tè al sesamo lubrifica l'intestino e stimola le funzioni dei reni, previene l'ingrigimento precoce dei capelli, e agisce positivamente sull'anemia, la spessatezza fisica, le vertigini, il tinnitus e la stitichezza.

Tè al sedano

500 gr di sedano
tè nero
zucchero

Cuocete in acqua bollente i gambi del sedano lavati e mondati dai filamenti. Preparate del tè nero e aggiungetelo al sedano. Bevete giornalmente una tazza di questo tè zuccherato a vostro piacere. Il tè al sedano aiuta in caso di pressione alta e irrigidimento delle arterie. Elimina il calore interno e fa scendere il livello di grassi nel sangue.

La cura dei denti

"Quando la tempesta agita le chiome degli alberi, le radici si rinforzano" dice un proverbio cinese, che può fare al caso nostro quando in età avanzata i denti cominciano a "rilassarsi". In Cina, in questi casi, si pratica una particolare ginnastica dentale a scopo preventivo.

Ginnastica per i denti

Prima battete gli incisivi, gli uni sugli altri, poi battete i molari, ogni volta da 24 a 36 volte. Poi stringete energicamente i denti per 18 volte. Lasciate cadere la mandibola rilassata e con i due pollici spingetela in su per 36 volte. Poi passate per tre volte la lingua sui denti descrivendo un cerchio. Questo movimento ha l'altissimo nome di "Il drago rosso rimescola le acque del mare" e viene attribuito a un certo Leng Qian dell'epoca Ming che sembra essere vissuto fino all'età di 150 anni.

Anche senza voler raggiungere una tale età, possiamo praticare questo esercizio per stimolare le funzioni dei nervi dei denti, i vasi sanguigni e il bulbo del dente e rinforzare le radici. In questo modo si migliora anche la pulizia della bocca.

Massaggio gengivale

Con le eminenze del pollice (la grande sporgenza proprio sotto il pollice) della mano destra massaggiate dall'esterno la gengiva esercitando una leggera pressione. La mascella superiore dall'alto verso il basso e la mascella inferiore dal basso verso l'alto. Questo esercizio rinforza la gengiva, favorisce l'eliminazione di residui di cibo grazie all'aumento della salivazione, stimola la circolazione sanguigna e previene le formazioni batteriche.



Pulizia dei denti

Sciacquatevi la bocca con acqua tiepida per 10-15 volte energicamente, preferibilmente dopo i pasti per eliminare i residui di cibo. Potete aggiungere all'acqua un po' di coriandolo fresco. Fate bollire per qualche minuto e poi lasciate raffreddare. Una pulizia di questo genere previene i cattivi odori e lascia l'alito fresco e profumato.

Un'altra ricetta per sciacquare la bocca consiglia di mescolare 1/2 tazza di Brandy, 1/2 tazza di tè alla menta e un cucchiaino di sale. Aggiungere qualche goccia di questa mistura all'acqua usata per i gargarismi e gli sciacqui.



Sani a ogni costo

In Cina ogni momento di attesa o di forzata inazione viene sfruttato per mantenersi in forma. Nessuno si meraviglia se qualcuno esegue degli esercizi mentre aspetta l'autobus, se cammina al contrario nel parco o se usa i ponti per fare esercizi di stiramento. La ginnastica in pubblico è una cosa scontata. Non ci si deve nascondere in una appartata cameretta per mantenersi in salute, al contrario ci si può prendere cura del corpo e dello spirito all'aria aperta o in coda mentre si aspetta l'autobus o il tram. I manuali di salute cinesi danno consigli per qualsiasi situazione offrendoci così anche uno scorci sulle abitudini di vita di questo popolo.



Aspettando in fila

- Stringere le mani forte in un pugno e poi riaprire le dita stirandole
- Ruotare le ginocchia
- Lasciare dondolare tranquillamente le braccia
- In piedi con le ginocchia piegate ma con la schiena ben dritta

stirate il più possibile le spalle all'indietro, restate così qualche minuto e poi rilassate.

- Inspirate profondamente fino nella pancia e poi espirando ritirate la pancia e restate così qualche secondo.

Questi facili esercizi stimolano la circolazione, sciolgono le articolazioni ed eliminano la fatica dello stare a lungo in piedi.

Aspettare all'incrocio

Quando il semaforo è rosso, contraete i muscoli della pancia il più possibile finché il semaforo non diventa di nuovo verde. In questo modo si rinforzano gli addominali e si previene la "pancetta".

Aspettare la famiglia a tavola

Il pranzo è in tavola ma gli altri componenti della famiglia non sono ancora arrivati. Invece di arrabbiarvi, dovreste mettervi in piedi (i piedi alla distanza di circa 1 metro dal tavolo) appoggiarvi al bordo del tavolo e fare delle flessioni. Le quattro dita sono sulla tavola, i pollici ne circondano il bordo. Inspirate scendendo ed espirate risalendo. Ripetete questo movimento alcune volte finché non saranno arrivati anche gli altri. Nel frattempo avrete più appetito e i vostri bicipiti ne avranno tratto beneficio.

Esercizi nell'intervallo pubblicitario

Per sfruttare i noiosi momenti della pubblicità mentre guardate la tv, potete fare degli esercizi restando seduti. Il busto deve essere ben dritto. Incrociate le mani dietro la nuca e tenete i gomiti rivolti in avanti, in modo che l'omero e l'avambraccio siano paralleli. Adesso sollevate il ginocchio sinistro e toccatelo con il gomito destro, poi sollevate il ginocchio destro e toccatelo con il gomito sinistro. Ripete questi movimenti più volte a un ritmo veloce, stimolerete così le funzioni dello stomaco e dell'intestino.

Aspettare un'amica nel parco

Se vi capita di dover aspettare qualcuno nel parco, potrete ingannare il tempo con il seguente esercizio. Piegate il busto in avanti in modo da formare un angolo di 90 gradi, restate nella posizione qualche secondo, risollevare la schiena lentamente, vertebra per vertebra. Questo esercizio migliorerà il colorito del viso, stimolerà la circolazione e attenuerà l'impazienza.

Ginnastica sulla sedia

- Boxare

Seduti ben dritti con le spalle rilassate, portate in avanti le braccia leggermente piegate e tirate pugni energici per 10 volte.

- Aquila e Orso

Stendete le braccia ai lati del corpo, inspirate profondamente e sentitevi come un'aquila in volo. Alzate la testa e rivolgete lo sguardo al soffitto. Contate fino a tre. Poi fate la gobba, portate le braccia lentamente in avanti, spingete il mento verso il petto come l'orso che abbraccia un albero. Espirate lentamente, ripetete l'esercizio 5 volte.

- Esercizio per il collo

Iniziate incrociando le braccia e poggiando le mani sulle spalle, rilassate le spalle e con le dita strizzate energicamente i muscoli che dalle spalle vanno al collo. Poi rilassate le dita e inspirando girate la testa verso destra, alzate il volto verso il soffitto ed espirando girate la testa verso sinistra, cercando di spingere il mento il più possibile verso il petto. Sollevate di nuovo la testa verso sinistra e verso l'alto.

Ripete il movimento tre volte in ogni direzione. Lasciate poi che le dita ritornino nella posizione iniziale e sentite il movimento dei muscoli.

– Raccogliere noci di cocco

Sollevate la testa e dirigete lo sguardo al soffitto, immaginate di vedere una palma con tante noci, tendete le braccia verso i frutti. Alternando le braccia cercate di afferrare una noce di cocco almeno 10 volte per lato.

Questo esercizio rilassa il collo e il torso; previene e allevia tensioni e stiramenti nella regione lombare.

– Il gatto si stiracchia

Sedetevi con la schiena ben dritta, respirate normalmente e sollevate il viso verso il soffitto. In questa posizione contate fino a tre, espirate e spingete il mento verso il petto e fate la gobba come i gatti. Il gatto si stiracchia 5 volte.

– La scimmia si guarda intorno

Mettete la gamba destra sopra la sinistra e inspirete. Piegate il corpo verso sinistra, in modo che il gomito del braccio destro si trovi all'interno del ginocchio destro e possa tendersi. Il braccio sinistro poggia rilassato sulla schiena. Mantenete la tensione del braccio destro e contate lentamente fino a 4. Poi espirando tornate nella posizione di partenza e piegateli verso destra; ripetete l'esercizio 10 volte per ogni lato.

– Stirare le gambe

Seduti, stirate in avanti prima la gamba destra flettendo la punta del piede 5 volte in avanti e 5 volte verso l'alto. Poi piegare il piede a martello e stirate di nuovo per 5 volte le punte dei piedi verso l'alto, poi sollevate le eminenze e spingete il tallone verso l'alto. Fate lo stesso con l'altra gamba. Questo esercizio stimola la circolazione nelle gambe.

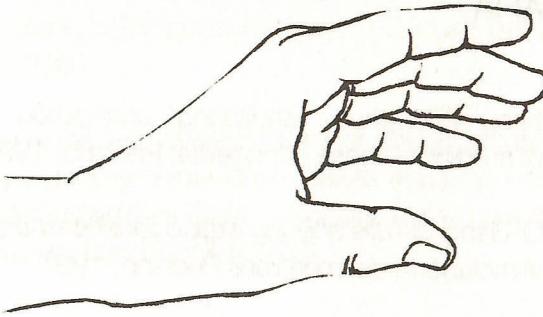
– Strofinare i piedi

Stendete la gamba e appoggiate i talloni a terra. La mano destra scorre lungo la gamba destra verso il ginocchio fino al piede. Il busto segue il movimento. Restate in questa posizione e contate

fino a 5. Poi tornate di nuovo nella posizione di partenza e ripetete l'esercizio dal lato sinistro. Questa piacevole stiramento può essere eseguito più volte.

– Jogging sulla sedia

Per terminare questa serie di esercizi piegate le braccia come quando correte e fate dei pugni morbidi. Poi muovete energicamente 25 volte le braccia avanti e indietro come fate jogging. Il busto segue il movimento.



Note

1. Il *Huangdi Neijing* (Testo classico di medicina dell'Imperatore Giallo) è uno dei testi alla base della medicina tradizionale cinese e viene attribuito al leggendario Imperatore Giallo, vissuto probabilmente intorno al III secolo a.C. In questo testo egli si intrattiene con il suo ministro al quale pone molte domande sulla vita e sulla salute. Le citazioni qui riportate sono state tratte dall'edizione italiana *Testo classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo* HUANG TI NEI CHING SU WĒN a cura di Ilza Veith pubblicata dalle Edizioni Mediterranee - Roma, 2001.
2. Gli agopunti vengono numerati e classificati in base al meridiano su cui si trovano; per semplificare abbiamo riportato qui le abbreviazioni utilizzate dalla Associazione medica per lo studio dell'agopuntura (www.agopuntura.org). Avendo rinvenuto delle imprecisioni nell'originale tedesco del testo abbiamo cercato di correggere ove possibile, scusandoci per gli eventuali errori. Saremo grati di accettare suggerimenti e correzioni.

BIBLIOGRAFIA

Ding Hongzhang *Zhonghua yangsheng changshou dadian* (Compendio di medicina cinese e longevità) Pechino, 1992

Du Shuxian, Qi Jianguo *Tujie shiyong jingluo jianshenshu* (Esercizi pratici per la stimolazione dei meridiani) Pechino, 1997

Fan Zhengxiang, *Liu Deshan Ziran liaofa* (Curare naturalmente) Pechino, 2000

Li Jie, Lou Yueli *Tianran jianfei liaofa* (Metodi per il dimagrimento naturale), Shanghai, 2° edizione, 1999

Long Xing *Ni ye keyi huo 100 sui* (Anche tu puoi diventare centenario) Huhehot, 1998

Qi Hao *Renren keyong de anmoshu* (Agopuntura per tutti) Pechino, 3° edizione, 2000

Shi Renchao et al. *Siji yangsheng baojian* (La cura della salute nelle quattro stagioni) Pechino, 7° edizione, 1997

Wang Lie, Zhang Zhengru *Zhongguo ziran liaofa daquan* (Compendio di medicina naturale cinese) Shanghai, 3° edizione, 1998

Xu Guojun, Wang Qiang et al. *Changyong zhongcaoyao caise tupu* (Prontuario delle erbe cinesi più usate) Fuzhou, 2° edizione rivista, 1999

Zeng Chuanyi, Luo Mingfen *Jiankang quanjiafu* (Salute per tutta la famiglia) Pechino, 2001

Zhang Hude et al. *Huangdi Neijing yangsheng quanshu – yang-*

shengzong – lun tiannian (Rimanere in salute secondo il classico di medicina dell'Imperatore Giallo – Consigli per la terza età) Pechino, 2001

Zhang Hude, He Wenbin: *Huangdi Neijing yangsheng quanshu – sishi yangsheng* (Rimanere in salute secondo il classico di medicina dell'Imperatore Giallo – Consigli per la cura della salute nelle quattro stagioni) Pechino, 2001

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è alla base di questo prezioso manuale che raccoglie le ricette, gli esercizi, i consigli e i tradizionali rimedi popolari con i quali i cinesi risolvono, in maniera veloce ed efficace, i più diversi problemi e "dolori" della vita quotidiana.

Che si tratti di curare un raffreddore, rendere i capelli forti e lucenti, liberarvi dallo stress, perdere peso o migliorare il sonno, troverete in queste pagine dei consigli pratici e, soprattutto, facili da eseguire.

Un compendio di "saggezza popolare cinese" da tenere sempre a portata di mano!

Susanne Hornfeck è laureata in germanistica e sinologia, è scrittrice e traduttrice. Ha vissuto e insegnato per cinque anni a Taipei.

Nelly Ma, cresciuta a Pechino, è docente di lingua cinese presso l'Università di Passau ed esperta di Qigong e di Medicina Tradizionale Cinese.

