

LA LOGGIA DELLA TERRA

Alberto Lomuscio

La Terra è la loggia della trasformazione, di una lenta e tranquilla trasformazione.

In natura la terra è il centro, è ciò che nutre e sostiene e nello stesso tempo, è il luogo in cui la vita si manifesta, costituisce il substrato di ogni forma e contemporaneamente è la sede di ogni trasformazione: è il substrato di tutti gli esseri ma è anche ciò che unisce facendo comunicare ogni loro infinitesima parte.

Proprio perché regge ogni trasformazione, la Terra non ha una sua stagione di pertinenza, essa governa ogni passaggio da una stagione all'altra, ed essendo il centro non ha una sua direzionalità peculiare ma si dirige in ogni direzione.

La sua manifestazione energetica sulla terra è l'umidità in quantità appropriata: un suo deficit rende secca la terra che può spaccarsi e al contrario un suo eccesso rende la terra un pantano che tutto imbriglia, appiccica e rallenta.

Pur reggendo ogni trasformazione, essa ama la tranquillità.

Queste caratteristiche della loggia energetica si riflettono anche sulla Costituzione Terra

Un soggetto Terra è caratterizzato dalla rotondità delle sue forme, in genere è un brevilineo, un po' tarchiato, massiccio che tende al grassoccio: viso e occhi sono tondi con un' espressione dolce e buona, le labbra sono carnose e il naso un po' paffuto con la base in genere un po' allargata, mano è un po' tozza, con dita grassocce .

Dal punto di vista caratteriale il soggetto Terra se ben equilibrato è un tipo accomodante, piacevole, simpatico, che ama la vita e la tranquillità, non si preoccupa delle consuetudini ma tende un po' agli eccessi che comunque giustifica sempre: è un goloso dormiglione che pur essendo forte non ama le fatiche fisiche e predilige l'attività mentale.

Se invece la loggia energetica è squilibrata, il soggetto Terra diventa esageratamente riflessivo, rimugina e la sua pigrizia può arrivare all'apatia.

Costituzione Terra Yin

Il tipo Terra – Yin è in genere tozzo e tarchiato, tende a essere grasso e flaccido e con poca forza; la sua muscolatura è poco sviluppata, è molto pigro tanto che a volte può diventare indolente e apatico.

Anche il suo aspetto mentale riflette questa pigrizia, infatti pur essendo curioso e con una buona memoria, tende a non affrontare i problemi che gli si pongono e aspetta che il tempo trascorrendo li risolva per lui, non si lascia coinvolgere dalle situazioni e tendenzialmente manifesta una scarsa emotività.

Se la loggia energetica è in equilibrio, il soggetto Terra - Yin è un buon amico, un buon ascoltatore e un altrettanto buon consigliere, ma se la loggia energetica perde il suo equilibrio diventa un rimuginatore, non dimentica nulla e questa sua continua elaborazione dei ricordi e dei pensieri lo porta a sviluppare spesso del rancore.

Costituzione Terra Yang

Il soggetto Terra Yang ha una corporatura solida e forte, tende al sovrappeso ma è tonico e dotato di una certa agilità.

È una persona ottimista, gioiosa, socievole, fedele e conciliante, vuole l'ordine e la ripetitività, ama i piaceri della vita: è un buon mangiatore, gli piace il buon bere ed è un buon amatore, ama la concretezza, non si fa falsi problemi e tende sdrammatizzare tutto ciò che gli capita a volte peccando di superficialità, non capisce le problematiche che gli altri si pongono e per questo può mostrare indifferenza.

In genere ha molti amici, evita accuratamente le liti e anzi spesso viene chiamato a fare da pacere.

Sostenere la loggia della Terra equivale a sostenere la buona salute dell'organismo, vista l'importanza di questi organi nella digestione e trasformazione degli alimenti. Prima di parlare in dettaglio dei cibi che aiutano stomaco e milza a svolgere il loro ruolo in maniera ottimale, ricordiamo dei comportamenti di carattere generale, che vengono condivisi con la medicina occidentale:

- Il regime dietetico deve mirare al mantenimento della persona a livello del **suo** peso fisiologico (il peso che trova rispondenza nella giusta proporzione tra massa ossea, massa muscolare e massa adiposa);

- E' opportuno limitare l'assunzione di grassi animali a favore di olii derivanti da pesci o di natura vegetale;

- E' sconsigliato un uso abituale, continuo, eccessivo di latte e latticini (di natura fredda, generano umidità), di carni animali rosse e di insaccati (troppo "caldi").

- E' consigliato l'uso di olii vegetali, di carboidrati complessi di origine vegetale (cereali e legumi), frutti di bosco, salvia e semi di lino che hanno azione fito-ormonale similestrogenica, aumentano la quota di HDL e beneficiano l'osso;

- Sono consigliati tutti i tipi di "allium" (porro, cipolla, scalogno, erba cipollina, scalogni CRUDI) che sono piccanti tiepidi, sostengono lo Yang e avendo la capacità di far circolare Qi e Xuè hanno azione antitrombogena. Si ricorda a questo proposito a titolo di curiosità che in Cina vengono usati sostanzialmente 5 condimenti: porro, cipolla, aglio, pepe e mostarda.

Più particolarmente si può dire che sono consigliati alimenti come il mais, il grano, il miglio, l'orzo, la carota, la patata, il peperone, l'aglio, la castagna, la zucca, le ciliegie, la carne di manzo, di pollo e di pecora e ultimo, ma non certo per importanza, il miele.

In particolare per il sostegno dello stomaco sono indicati cibi dal sapore dolce e anche un po' piccante come lo sono porro, patata dolce, finocchio, mais, carpa, carne di manzo, di pecora e di pollo.

Così come ci sono comportamenti alimentari che sostengono la Milza ci sono anche comportamenti alimentari che la ledono e che possono essere riassunti in questi punti:

- Pasti sregolati sia in termini di quantità che di orario (per esempio mangiare tardi la sera o di notte, o senza una regolarità di orario)
- Non fare colazione al mattino: la colazione è nell'arco della giornata da considerare il pasto più importante, sia perché fornisce all'organismo l'energia per affrontare le fatiche quotidiane, sia perché tra le 7 e le 9 del mattino si ha il picco energetico dello stomaco;
- Abuso di alimenti crudi e freddi sia per natura che per temperatura: questi ledono lo Yang e facilitano la formazione di freddo e umidità nell'organismo;
- Abuso di cibi grassi, ricchi di zucchero, di alcool che portano a formazione di umidità e di calore nell'organismo;
- Assunzione di cibi poveri in jing: la milza distribuirà all'organismo un'energia "povera";
- Pasti troppo veloci che portano a un difficile svuotamento gastrico con conseguente ristagno del cibo nello stomaco e difficoltà alla digestione / assimilazione.

Dieta nella "Quinta Stagione"

Abbiamo in precedenza detto che la Terra, reggendo ogni trasformazione, non ha una sua propria stagione di pertinenza, ma le è attribuita la cosiddetta "Quinta Stagione" che viene identificata con gli ultimi quindici giorni di fine estate o anche, secondo alcuni, con gli ultimi quindici giorni di passaggio da una stagione all'altra; in questo periodo la dieta deve mirare a favorire al massimo le funzioni della Milza e porre particolare attenzione alla eliminazione dell'umidità che in questo periodo può più facilmente penetrare nell'organismo. A questo scopo è utile privilegiare l'uso di

alimenti dolci, ma non zuccherati, e neutri che favoriscano la metabolizzazione dell'umidità facilitandone l'eliminazione tramite la diuresi, ed è anche utile evitare un eccessivo consumo del Qi limitando l'assunzione di cibi piccanti e amari: riso, orzo, sedano e soia verde per esempio rispondono bene a queste caratteristiche.

DIETETICA CLINICA

Un'alterazione delle funzioni di milza e stomaco si ripercuote nell'organismo a più livelli e può coinvolgere vari apparati apparentemente svincolati tra loro.

Il corteo sintomatologico che deriva da un cattivo funzionamento della loggia della Terra può essere veramente vario e multiforme: si va dalle patologie dispeptiche in senso lato, alla diarrea, alle astenie fino ad arrivare ad anemie e sanguinamenti cronici, per non dimenticare poi le dislocazioni in basso di organi e visceri: tutti questi quadri sindromici possono vedere come denominatore comune un cattivo funzionamento delle funzioni di milza e stomaco.

E NI - IL SINGHIOZZO

Singhiozzo, eruttazioni, rigurgiti, nausea, vomito sono i primi segni di interessamento dell'apparato gastroenterico e alla loro base vedono una alterazione della capacità di accettare e far progredire verso il basso ciò che proviene dal cibo: sono tutti dei Qi Ni , dei controcorrente.

Alimentazione scorretta, energie perverse esterne (freddo e umidità soprattutto) ma anche fattori psichici ed emotivi e squilibri energetici del fegato che va a riverberarsi sulla loggia della Terra, possono essere causa della inversione di direzionalità dello stomaco.

Molto utile è l'uso dello zenzero.

Succo di zenzero

Prendere 30 g di zenzero e 30 g di miele, mescolare lo zenzero tritato con un'uguale quantità di acqua fredda, metterlo in una garza inumidita e strizzarla bene per estrarre il succo dello zenzero. Mescolare il succo ottenuto con il miele e assumerne un cucchiaino due o tre volte al giorno.

WEI WAN TONG – LE EPIGASTRALGIE

Wei Wan Tong si potrebbe tradurre con “dolori allo stomaco e all'epigastrio” e indica tutte le epigastralgie: sia quelle di natura prettamente gastrica che più generalmente quelle legate a patologia del primo tratto dell'apparato digerente (esofago, stomaco, duodeno).

Si può dire che i fattori patogenetici in causa nel determinare questo tipo di patologia sono:

- Energie perverse esterne (freddo, umidità/calore, umidità/freddo)
- Ristagno di sangue
- Dieta incongrua ed errate abitudini alimentari
- Stress emozionali (collera, rimuginazione, preoccupazione)
- Eccessiva attività psicofisica
- Debolezze costituzionali

A parte freddo e umidità esterni che possono direttamente penetrare nello stomaco dall'esterno, **si può ritenere fattore principale nella genesi delle patologie dello stomaco l'alimentazione in ogni suo aspetto** (qualità e quantità degli alimenti ma anche modalità di assunzione degli alimenti stessi, vedi prima).

La quantità di cibo dovrebbe essere commisurata anche al grado di attività dell'organismo: si dovrebbe mangiare quantitativamente meno quando si è in periodo di riposo, aumentando invece l'apporto alimentare quando l'attività fisica è vivace, ma molto spesso facciamo l'esatto contrario! Anche le emozioni hanno un particolare rilievo nella genesi delle patologie gastriche. La collera ha importanza particolare: la collera, specie se è repressa, ma anche la frustrazione e il risentimento, portano a una compressione del Qi di fegato e, quando si dà libero sfogo alla collera repressa, a una liberazione in alto dello Yang di fegato. In ogni caso si ha però con molta facilità un'invasione della loggia del Legno sulla loggia della Terra. Se alla base dello squilibrio vi è l'esplosione di collera repressa, si avrà più facilmente una liberazione verso l'alto dello Yang di fegato che andrà a ledere lo stomaco che faticherà ad abbassare il suo Qi; se invece alla base abbiamo una frustrazione repressa o una collera repressa questo si tradurrà in una compressione del Qi di fegato che andrà con molta facilità a danneggiare il fisiologico movimento di salita del Qi della milza.

Una prima grande distinzione deve essere fatta tra le epigastralgie da Vuoto e quelle da Pieno: le epigastralgie da vuoto solitamente hanno un decorso cronico con andamento intermittente, con periodi di miglioramento e periodi di riacutizzazione, il dolore è più sordo, meno intenso ma più continuo; le epigastralgie da pieno sono invece caratterizzate da un esordio acuto con dolore violento e spasmodico.

GASTRALGIE DA FREDDO ESTERNO

Il Freddo di origine esterna, per esempio per esposizione al freddo dopo mangiato, può invadere direttamente lo stomaco dando origine ad un quadro da pieno: il dolore in genere è violento, spasmodico, crampiforme, peggiorato dalla pressione sull'epigastrio e dall'applicazione di freddo, ha carattere di acuzie; il paziente ha una freddolosità di fondo, sente la necessità di bevande calde, la lingua ha induito sottile e bianco, può essere presente vomito di liquido chiaro.

In questa situazione sostanzialmente è necessario e sufficiente eliminare il freddo utilizzando alimenti caldi sia come natura che come temperatura, piccanti e dolci e che comunque sostengano la coppia milza/stomaco; utili possono essere per esempio aglio e finocchio (piccanti tiepidi), cipolla¹, scalogno (dolce tiepido), zenzero, rosmarino (piccante tiepido), orzo, mais, riso; gli alimenti devono essere cotti alla fiamma e andrebbero consumati caldi in almeno 4 pasti al giorno. Buona abitudine in questi casi è usare come condimento base nella preparazione dei pasti zenzero², anice stellato³ (Illcium verum - Da Huixiang piccante dolce, tepido) e/o finocchio⁴. Saranno invece da limitare, se non proprio escludere dall'alimentazione, i grassi animali, i latticini, lo yogurt, gli alimenti crudi in genere (come per esempio insalata e frutta) e le bevande ghiacciate. Si può in questo caso consigliare la tisana allo zenzero, ma anche semplicemente un bicchiere di latte caldo con un po' di succo di zenzero fresco dolcificato con dello zucchero di canna.

¹ La cipolla, detta dai Cinesi cipolla straniera, anche se oggi è entrata nell'uso comune, in Cina non è una varietà indigena e in MTC non è definita né come natura né come sapore; appartenendo al genere Allium è probabile che come tutte le altre specie di quel genere sia di natura tiepida e sapore piccante.

² Lo zenzero nella cucina cinese è molto presente così come il cipollotto; il rizoma giovane cioè derivante da piante di un anno, è usanza servirlo sotto aceto come aperitivo. Il rizoma di piante più vecchie, di almeno due anni, viene usato grattugiato, affettato o spremuto e usato il suo succo in aggiunta a carni, pesci e cereali durante la loro cottura.

³ Da Huixiang significa finocchio grande in contrapposizione al finocchio piccolo o volgare; altro nome dell'anice stellato è Bajiao Huixiang e significa Finocchio con otto ornamenti. È comunemente usato nella cucina cinese per preparare salse o per la marinatura degli alimenti; insieme a cannella, pepe, semi di finocchio, chiodi di garofano costituisce la " polvere delle cinque spezie" che è piccante e aromatica e andrebbe usata con molta parsimonia per la sua tendenza ad asciugare e scaldare molto.

⁴ Ci si riferisce ai semi di finocchio che sono piccanti tiepidi e hanno la capacità di riscaldare l'interno, favorire la circolazione del Qi, oltre ad avere un effetto carminativo.

Tisana allo zenzero

per preparare questa tisana occorrono per tazza

Zenzero Fresco – Sheng Jiang	250 g
Acqua	250 g
Zucchero di canna.	q.b.

Pestare in un mortaio lo zenzero e unirvi lo zucchero di canna, portare l'acqua a bollore e versarla su zenzero e zucchero di canna, lasciare in infusione dai 3 ai 5 minuti e bere calda. Se il sapore risulta troppo forte, si può filtrare la tisana prima di berla.

GASTRALGIE DA RISTAGNO DI CIBO

È banalmente legato a un accumulo di cibo indigerito nello stomaco che può essere dovuto o a un abuso alimentare o a una incapacità di abbassamento dello stomaco.

Il cibo che si accumula nello stomaco caratteristicamente dà un senso di sorda e pesante distensione dolorosa all'epigastrio, è proprio la sensazione di qualche cosa che si è bloccato nello stomaco e non riesce a scendere; può essere accompagnato a vomito di cibo indigerito che lenisce il dolore, alitosi, lingua con induito spesso, polso scivoloso.

La condotta terapeutica deve mirare oltre che a svuotare lo stomaco a ripristinarne anche il fisiologico movimento di discesa.

Accanto al principale consiglio dietetico che in questi casi è *MANGIARE MOLTO MENO E CON PIÙ CALMA*, gli alimenti che in modo specifico migliorano questa situazione sono zenzero, rape, finocchi, origano, rosmarino e polpa di granchio.

Tisana al rosmarino

Sminuzzare bene due cucchiaini di foglie di rosmarino secche e farle bollire in acqua per 1 minuto circa, filtrare e bere 1 bicchiere prima e dopo i pasti principali.

Infuso di finocchio

Versare su ¼ di litro di acqua bollente un cucchiaino di semi di finocchio preferibilmente tritati, lasciare in infusione per circa 10 minuti e filtrare. Assumere ben calda.

Tisana digestiva

Semi di finocchio	100 g
Semi di anice	100 g
Radice di liquirizia - Zhi Gan Cao	20 g

In mezzo litro di acqua mettere gli ingredienti e portare a ebollizione, far bollire per 5-10 minuti, lasciare in infusione per 10 minuti, poi filtrare e berne una tazza fino a 3 volte al giorno.

Tisana alla liquirizia e mandarino

Scorza di mandarino – Chen Pi, pericarpium	10 g
Radice di Liquirizia – Glycyrrhizza Uralensis, radix	5 g

Sciacquati bene i due ingredienti, sminuzzare la scorza del mandarino e porli in una tazza, lasciando in infusione in acqua bollente; ne va assunta una dose al giorno a qualsiasi ora.

È utile coadiuvante nel trattamento dell'ulcera peptica e nell'eccessiva secrezione gastrica.

GASTRALGIE DA CALORE NELLO STOMACO

È un quadro da pieno di calore caratterizzato da bruciore epigastrico accompagnato da sete di bevande fredde, fame ma tendenza al calo di peso, rigurgiti acidi, nausea e a volte vomito postprandiale, alitosi, lingua rossa e secca, polso pieno e rapido e, solo se accanto al calore è presente anche l'umidità si può avere induito giallo e il polso può essere anche scivoloso.

È in genere una situazione legata ad un eccessivo consumo di cibi piccanti e caldi e di alcoolici, a cui consegue anche una depauperazione di liquidi organici e più in generale di Yin.

La corretta condotta terapeutica deve mirare alla purificazione del calore presente nello stomaco e a ripristinarne la funzione di discesa.

Dal punto di vista dietetico sono da evitare cibi di natura calda, dunque cacciagione, carne di agnello, ma anche la carne bovina, e le spezie devono essere evitate. L'alcool deve essere proprio eliminato; è invece utile assumere pomodori, meglio se sbucciati, (Fan Qie - Solanum – Lycopersicum esculentum, dolce e un po' acido, freddo) cetrioli⁵ (Huang Gua – Cucumis Sativus, dolce e freddo), pere⁶ (Li – Pyrus pyrifolia, dolce e un po' acida, fresca) e cachi⁷ (Shi Zi – Diospyros kaki, dolce, freddo) riducono calore/fuoco di stomaco
Rabarbaro (Da Huang – Rheum Palmatum)

GASTRALGIE DA FREDDO – VUOTO IN MILZA E STOMACO

Sono generalmente legate a un vuoto di Qi/Yang di milza e hanno in genere un carattere di cronicità: il dolore è meno violento rispetto a quello delle gastralgie da pieno di freddo esterno ma più continuo, è migliorato dall'applicazione di calore e dalla pressione e si accompagna anche ad altri segni di vuoto come astenia, anoressia e dimagrimento, il polso è lento e vuoto, la lingua è pallida e gonfia con indurimento bianco e sottile

Il comportamento terapeutico corretto è quello di una buona tonificazione dello Yang della milza, quindi in pratica si dovrà scaldare l'organismo. A questo scopo sono utili cibi dolci non zuccherati come i cereali (riso, grano, orzo) che sostengono il riscaldatore medio, la carne rossa, la castagna(dolce tiepida), la noce moscata (Myristica fragrans – Rou dou kou piccante tiepida)⁸, il basilico (Ocimum basilicum – Luo le piccante tiepido)⁹, la carne di agnello (dolce tiepida), l'erba cipollina¹⁰ (piccante tiepida) e la carota¹¹ (Daucos Carota sativa –Huangluobo dolce e lievemente piccante, neutra o fresca se cruda).

Devono invece essere evitati i cibi freddi per natura come insalate, frutta, latticini anche se una piccola quantità può essere consentita se assunta con cibi cotti.

RISO (ORYZA SATIVA)

Natura neutra, sapore dolce: tonifica milza e stomaco, dà energia all'organismo, è lievemente diuretico.

Riso con la zucca

Preparate 250 gr di zucca gialla a pezzetti, fatela cuocere con un po' di cipolla per 20 minuti. Frullate con un mixer la purea ottenuta, aggiungete del brodo vegetale, 100 gr di riso, fate cuocere aggiungendo se necessario altro brodo. Aggiungete sale, pepe, noce moscata e condite con olio e formaggio.

Infuso di basilico

Lasciare in infusione per 10-15 minuti i cucchiaino da tavola di foglie secche di basilico per tazza di acqua bollente, filtrare e bere dopo i pasti.

⁵ Per la sua natura fredda il cetriolo è controindicato nelle forme da freddo. Il suo succo può essere applicato su traumi e ustioni

⁶Ci si riferisce alla pera cinese; la nostra pera (Pyrus communis) è leggermente diversa dalla quella cinese, ma le sue proprietà sono molto simili .

⁷ Il frutto crudo non andrebbe assunto nello stesso pasto con la polpa di granchio, salata e fredda, per la possibilità di insorgenza di dolori addominali e diarrea

⁸ La noce moscata è controindicata in presenza di diarrea da umidità-calore, il suo abuso può dare segni di intossicazione che si manifestano con vertigini e stato di obnubilamento.

⁹ Al basilico è anche riconosciuta un'azione disintossicante e antiflogistica per cui è indicato nel morso di insetti e serpenti ("La dietetica cinese" C. Martucci – G.Rotolo)

¹⁰ Ha anche proprietà diaforetiche, utile nel raffreddore comune viene assunta sotto forma di decotto.

¹¹ La carota è indicata nel deficit di milza che si manifesta con anoressia o anche difficoltà digestive da ristagno di cibo; si indirizza a milza e polmone infatti è usata anche nella pertosse. I suoi semi hanno azione antiparassitaria e antidiuretica, vengono per questo motivo utilizzati nelle patologie renali.

GASTRALGIE DA VUOTO DI YIN DI STOMACO

Sono gastralgie sorde accompagnate da bocca e gola secche, mancanza di appetito o fame ma senza voglia di mangiare, sete senza desiderio di bere, senso di calore epigastrico, febbre serotina, la digestione soprattutto della carne è lenta e difficoltosa, oliguria, lingua rossa e secca, polso sottile e rapido.

L'eziologia di questo quadro è da cercare o in abitudini alimentari errate caratterizzate da eccessiva assunzione di cibi secchi o dissecanti o in malattie febbrili da causa esterna.

È necessario nutrire lo Yin e i liquidi organici di cui lo stomaco è la sorgente, quindi la prima elementare quanto banale norma dietetica da consigliare è quella di assumere una quantità maggiore di liquidi, e accanto a questo è necessario privilegiare l'assunzione di cibi che favoriscano la produzione di liquidi da un lato ed evitare l'assunzione di alimenti che tendano a dissecarli. A questo scopo si dovranno scegliere cibi acidi e freschi o dolci e freschi, mentre dovranno essere evitati i cibi salati, piccanti e amari.

Da consigliare in questa situazione sono: patata, patata dolce¹² (dolce neutra), oliva¹³ (acido / aspro, dolce neutra), carne di maiale¹⁴ (dolce / salata e neutra), pesca¹⁵ (Tao Zi – Prunus Persica, acida/aspra e dolce, tiepida), albicocca (Xing Zi – Prunus Armeniaca :il frutto ha sapore acido/aspro e dolce, e natura neutra)¹⁶, e giuggiola o dattero cinese¹⁷ (Ziziphus jujuba – Da Zao ha sapore dolce e natura tiepida).

PATATA

Natura fredda, sapore dolce. Diminuisce la secrezione gastrica e gli spasmi del tratto gastrointestinale.

Gattò di patate: lessate 6 patate medie, passatele con lo schiacciapatate, unite 6 cucchiaini di olio, 100 gr di grana grattugiato, 2 uova, 60 gr di prosciutto cotto a dadini, un po' di prezzemolo tritato, una mozzarella a pezzi non troppo piccoli, sale, pepe, noce moscata, mezzo bicchiere di latte. Cuocere in forno a 200° per 40 min, servire tiepido.

XIE XIE – LA DIARREA

¹² La patata dolce si indirizza a milza, stomaco, rene e polmone, cotta tonifica milza, stomaco e Qi, cruda purifica il calore e favorisce la formazione dei liquidi organici. Nei bimbi viene utilizzata bollita a lungo per facilitare l'espulsione delle monete ingerite: la patata dolce aderisce alla moneta favorendone l'espulsione.

¹³ Oltre a favorire la formazione dei liquidi organici, purifica il calore di fegato e umidifica gli intestini.

¹⁴ Si indirizza a milza, rene e fegato, oltre a promuovere la formazione dei liquidi organici, tonifica lo Yin e nutre il sangue. La tradizione raccomanda di non assumerla con Huang Lian – Rhizoma coptidis, Jie Geng – Platycodon grandiflorum radix, Da Huang – Rheum Palmatum radiz et rhizoma,

¹⁵ Si indirizza a stomaco, polmone e grosso intestino, nutre lo Yin, favorisce la formazione dei liquidi organici, ha azione astringente e umidificante dell'intestino; il suo seme è particolarmente attivo nello smuovere gli accumuli in particolare di sangue.

¹⁶ Il frutto ha azione astringente, favorisce la formazione dei liquidi organici, umidifica il polmone e calma l'asma e solo se essiccato ha azione umidificante sul grosso intestino; il seme ha natura tiepida e sapore si indirizza a polmone e grosso intestino: umidificando il polmone calma la tosse e la dispnea, umidificando il grosso intestino favorisce l'espulsione delle feci trattando così la stipsi da secchezza.

¹⁷ Ha azione armonizzante sullo stomaco, ma è controindicato il suo uso in presenza di patologie gastriche da pienezza o da ristagno. La Tradizione la utilizza con la liquirizia per nutrire l'energia e il cuore oltre che per trattare l'ansia.

Spesso il termine diarrea è utilizzato in alternativa equivalente a quello di dissenteria, in realtà però essi si riferiscono a due situazioni diverse che hanno in comune solo un aumentato numero di evacuazioni quotidiane e una diminuita consistenza delle feci.

Con “Diarrea” ci si riferisce a un’aumentata frequenza giornaliera di evacuazione e a una diminuita consistenza delle feci che possono arrivare ad essere francamente acquose, ma sono assenti il tenesmo, il bruciore perianale e la eventuale presenza di sangue nelle feci; con il termine “Dissenteria” ci si riferisce a un’aumentata frequenza di evacuazione con emissione di feci poco o non formate, che possono anche essere acquose, ma con la presenza di tenesmo, di bruciore perianale e di feci che oltre a essere liquide possono essere muco purulente.

La patogenesi della diarrea la possiamo trovare in un deficit della milza, ma anche del rene Yang, che in genere è legata ad alimentazione incongrua (senza dimenticare i problemi emozionali).

Possiamo dire che la diarrea è un Qi Ni, un controcorrente, di Milza: la fisiologica direzionalità della milza è verso l’alto, essa deve innalzare al Riscaldatore Superiore il Puro che ha estratto dagli alimenti ; se la sua funzione di innalzamento è intralciata, la direzionalità si inverte e ciò che dovrebbe essere innalzato va verso il basso: ciò che dovrebbe essere trattenuto viene perso.

Una prima grossa distinzione deve essere fatta tra le forme acute e quelle croniche: la diarrea acuta spesso è da Pieno e di origine esterna e può essere dovuta ad alimentazione incongrua che ha danneggiato la funzione della milza, o a freddo/umidità o calore/umidità o anche a cause psichiche; la diarrea cronica in genere è da Vuoto vede in alterazioni organiche più profonde la sua genesi, infatti può essere legata a un deficit di milza e stomaco, a un deficit di Yang di milza e rene o può essere legata a una disarmonia tra fegato e milza.

Dal punto di vista classificativo possiamo distinguere una forma acuta da una forma cronica.

LA DIARREA ACUTA

I due principali quadri sintomatologici della diarrea acuta sono la forma da freddo e quella da calore e i sintomi guida che ci permettono con relativa facilità di fare la diagnosi differenziale tra queste due forme sono la presenza di bruciore anale, che è indice di calore, e l’odore delle feci che nelle forme da calore è molto intenso fino ad essere nauseabondo.

La diarrea da calore si accompagna in genere anche a meteorismo e dolore addominale che precede l’evacuazione e che ne determina l’urgenza.

Nella diarrea acuta sia essa dovuta a fattori climatici che a disordini alimentari, è indispensabile dare al paziente dei consigli dietetici che vedono al primo posto la reidratazione: nelle prime 24 – 48 ore la dieta dovrebbe essere idrica che viene ulteriormente migliorata dall’utilizzo dell’acqua di riso, di orzo o di miglio. Dopo 24 - 48 ore si può riprendere molto gradualmente l’alimentazione magari iniziando con spremute o succhi di frutta

Latte di riso

Dose per due persone

Riso integrale	1 tazza
Acqua	10 tazze
Sale	q. b.

Dopo aver lavato accuratamente il riso, versarlo in una pentola a pressione, aggiungere l’acqua e un pizzico di sale. Mescolare e chiudere la pentola, cuocere per due ore dall’inizio del sibilo.

Consumare al naturale o dolcificato con malto o zucchero di canna.

LA DIARREA CRONICA

Anche se non si deve dimenticare la possibilità che la diarrea sia frutto di una disarmonia tra fegato e milza, spesso essa è da riportare a situazioni di vuoto in particolare di Qi/Yang di milza o di Yang di milza e rene.

Diarrea da deficit di milza e stomaco

È una diarrea periodica caratterizzata da feci molli che spesso contengono cibi indigeriti e associata ad anoressia, astenia psicofisica, senso di freddo ai quattro arti.

La condotta dietetica, ma anche l'approccio agopunturistico e fitoterapico, deve mirare a tonificare il Qi e lo Yang della milza scaldando anche il Riscaldatore Medio.

Cereali (riso, miglio, mais), carote, sedano, porri, patate, cannella, carne di manzo o di pollo, miele, castagne e giuggiole sono i cibi che meglio rispondono a questo scopo.

Zuppa di carote

Riso 200 g

Carote 50 g

Tagliare le carote a fettine sottili e cuocerle insieme al riso con acqua e sale.

Succo di carote

Carote 250 g

Tagliare a fettine le carote e farle bollire, salando leggermente, fino a quando sono ben ammorbidite.

Filtrare e bere in due o tre volte nel corso della giornata.

Diarrea da deficit dello Yang di milza e rene

Si dice che la diarrea da interessamento anche renale è tipicamente quella della quinta ora o del canto del gallo, cioè è una diarrea mattutina, ed è accompagnata da dolori addominali che possono essere saltuari, borborigmi, astenia, anoressia, ma anche da dolori lombari e alle ginocchia, senso di freddo generalizzato, la lingua è pallida e gonfia, il polso è debole, profondo e lento.

In questi casi è necessario riscaldare e tonificare la milza e lo Yang del rene e a questo scopo sono utili la carne di pollo (e di pecora) i gamberetti, il litchi, le ciliegie, le carote, i porri, oltre naturalmente ai cereali che sempre sostengono la milza.

Zuppa di riso glutinoso con pollo e castagne

Pollo 200 g

Castagne 200 g

Riso glutinoso 250 g

Vino di riso q. b.

Sale q. b.

Porro q. b.

Zenzero q. b.

Lavare il pollo e tagliarlo a pezzi, lavare il riso, sbucciare e spellare le castagne, mettere questi ingredienti in un tegame aggiungendo i condimenti, l'acqua e il sale. Si cuoce a vapore (a recipiente chiuso) per 30 minuti a fuoco vivace.