



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## **Amidi e verdure nella dietetica cinese**



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Amidi e verdure nella dietetica cinese

Abbiamo visto le proporzioni del piatto unico:

- Pasto vegetariano: 50% di amidi e 50% di verdure<sup>1</sup>;
- Pasto onnivoro: 50% di amidi, 30% di verdure e 20% di proteine.

Studieremo ciascuno di questi ingredienti.

### Gli amidi: una regola indispensabile da seguire

Gli amidi costituiscono **la base della nostra alimentazione** da millenni. Siamo fatti così, è inevitabile.

#### Il ritorno all'unicità

Ho viaggiato nel deserto con i Tuareg e un po' ovunque si trova lo stesso tipo di pasto: la focaccia di frumento è una base imprescindibile. Si cerca di inventare nuove dietetiche, ma quando si prende un po' di distanza, ci si rende conto che ciò non risolve nulla. Ci sono sempre le stesse problematiche. Fidatevi della tradizione. È quello che chiamo "**il ritorno all'unicità**" e non le 10.000 tecniche. Quando si vedono le molteplici regole che esistono, ci si perde completamente!

In fin dei conti, **più le cose sono semplici, più sono efficaci.**

#### Mangiate il vostro amido da solo!

Sto per enunciare una regola che vi trasformerà completamente e vi farà comprendere i gravi errori che commettiamo nel nostro modo di mangiare.

Un cereale o un tubero può **trasformarsi in zucchero lento** solo nella bocca, sotto l'azione della masticazione, **a condizione che sia consumato al naturale e non mescolato con nient'altro**. Dal momento in cui viene mescolato con qualcos'altro, perdiamo i  $\frac{3}{4}$  della sua trasformazione in zucchero lento.

Quando mangiamo gli amidi al naturale, il corpo si trasforma, perché ha **abbastanza energia** derivata dalla masticazione e potrà **immagazzinare il surplus nella batteria dei Reni**.



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Esempi di piatti tradizionali

1. Nel deserto, quando mangiate un **cuscus**, la vera tradizione è di avere il cono di cuscus nel pieno mezzo del piatto e gli altri piatti intorno. Bisogna mangiare questo cereale al naturale poi attingere dai diversi piatti e tornare al chicco di cuscus.
2. Gli Asiatici hanno creato **la ciotola di riso**. È la razione adatta ad un individuo medio che permette di vivere in buona salute. Accanto a questa ciotola, ci saranno diversi piatti. Non bisogna mai mescolare nulla con questa ciotola di riso, altrimenti non è più dietetico. Bisogna mangiare il riso al naturale e tornarci tra i diversi bocconi. In questo modo, il pasto non è faticoso.
3. Come vi dicevo nel precedente libretto, **un crauti** può essere dietetico se non contiene troppe proteine. Si mangiano separatamente le patate, poi il cavolo da solo, e così via.
4. Per **lo stufato**, è la stessa cosa. Bisogna mangiare un po' di carota, poi un po' di manzo e la polenta al naturale.
5. **Una paella non è dietetica**, perché tutto è mescolato.
6. **Un sandwich** può trasformarsi in pasto dietetico se tutto è mangiato separatamente.

Questa regola di cui si parla solo raramente **cambierà la vostra dietetica!**



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## L'educazione al gusto: fin dalla più tenera età

La saliva è capace di trasformare in zuccheri lenti questi cereali e tuberi. Per tornare ai bambini, nessuno dei miei 9 figli non ama lo zucchero rapido. Fin dalla nascita, la loro mamma dava loro dei pezzetti di pane da rosicchiare per fare le loro gengive. A forza di mordere il pane, questo ha trasmesso loro **il vero gusto dello zucchero lento** attraverso la masticazione prolungata.

In seguito, quando hanno assaggiato lo zucchero, questo ha aggredito le loro papille.  
**Formate dunque il gusto dei vostri bambini fin dalla tenera infanzia!**

## Riso o frumento: quale cereale scegliere?

- Tra i cereali, **il migliore è il riso**. È il cereale **più neutro** che permette veramente di nutrire. Potete mangiarne per tutta la vita!
- Il riso cresce solo nelle risaie, ha bisogno di acqua. Nei luoghi dove non ce n'è, si è fatto crescere **il frumento** e i suoi derivati. Il frumento è così più adatto alle popolazioni delle regioni centrali.

## La dualità dello Yin e dello Yang

Se dovessi fare una differenza tra il riso e il frumento, potrei dire che il riso ha i piedi nell'acqua, è di colore bianco. È piuttosto di natura **Yin** rispetto al frumento che è piuttosto **Yang**. Quest'ultimo è giallo, cresce solo al sole e lo si raccoglie in piena estate.

- In certi individui che hanno già un eccesso di Yang a livello del fegato, che hanno allergie facilmente, dell'ipertensione arteriosa o un surplus di fuoco nel corpo, si può concepire che siano **allergici allo Yang del frumento** che aumenta lo Yang del loro Fegato.
- Sarebbe molto limitato incolpare sistematicamente il glutine. Quando si crede che la propria salute dipenda dal glutine, si aumenta il rischio di **non tollerarlo**. Inversamente, convincersi che il frumento è benefico per sé **aumenta la propria fiducia e permette di guarire!**
- **Con una buona energia dei Reni, il vostro corpo può adattarsi a tutto!** Fate attenzione a non essere troppo radicali. Trovate sempre un **giusto mezzo**.

In una buona dietetica, se pensate di essere allergici al frumento, allora dato che dovete scegliere, meglio **rivolgervi verso il riso**.



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Riso bianco o semi-integrale?

Essendo troppo nel "bio", si commettono spesso errori evitabili. Se non prendete precauzioni, il bio può persino diventare pericoloso per voi!

Saprete per esempio che **il riso integrale è indigesto**, perché la buccia superficiale di questo riso ha grandi possibilità di **aggredire il vostro intestino** e di formare futuri polipi<sup>2</sup>.

- Il riso semi-integrale deve essere **masticato più a lungo** del riso bianco per potersi trasformare in zucchero lento: **30 a 40 volte di più**. Senza questo, non ottenete la quintessenza degli zuccheri lenti di questo riso.
- Ricordate che **una ciotola di riso bianco ad ogni pasto è un eccellente modo di portare energia nel corpo**, a condizione di non mescolarlo con nient'altro. Nella tradizione, non si consumava riso integrale ma riso bianco. Perché allora inventare nuove regole?

## Le verdure: favoriscono la vostra digestione (a una condizione)

### Verdure di stagione e di regione

- Ogni frutto e ogni verdura è un "**alicamento**". Ha delle virtù terapeutiche che gli sono proprie.
- Certi frutti e verdure appaiono in certe stagioni perché abbiamo bisogno delle loro virtù in quel momento per **regolare il software-organo che corrisponde alla stagione**.

Non c'è caso nella stagionalità dei frutti e delle verdure!



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Crudo o cotto?

**In nessuna tradizione dietetica, si mangiano crudità.** Si possono mangiare crudità durante forti calori in piena estate, ma sarà considerato come un pasto festivo.

Ci sono diverse ragioni per questo:

1. **La digestione si fa a 38 °C.** Quando mangiate qualcosa di crudo, fate abbassare in temperatura e in energia il vostro bolo alimentare. Le crudità **allungano la digestione e attingono la vostra energia nella batteria dei Reni.** La vostra digestione è rallentata, **vi stancate inutilmente.**
2. Il nostro maestro ci aveva fatto un corso che è durato un anno e mezzo sulla **parassitologia:** ossiuri, vermi, ecc. La penetrazione di queste perversità esterne attraverso l'alimentazione e altri vettori vanno di pari passo con **lo stato dell'energia della vostra Milza-Pancreas.**

⇒ **Uno squilibrio della Milza-Pancreas favorisce la penetrazione delle perversità.**

Quando mangiate bio, fate attenzione a **non essere troppo estremisti.** Quando facevo saloni bio, individuavo certe persone che mi divertivo a diagnosticare. Mangiavano formaggio bio, salumi bio, yogurt bio, cioccolato bio, gelati bio... ed erano malate. Il bio ha buon gioco! Se mangiate solo prodotti industriali bio, **semplicemente morirete precocemente "bio"!**

Quando una verdura è bio, significa che non si è usato alcun pesticida o insetticida per coltivarla. Ora su tutte le verdure e frutti non trattati, ci sono **milioni di piccole uova.** Se queste verdure non sono state **lavate con succo di limone o aceto 2 o 3 volte per pulirle,** queste piccole bestie entreranno e si schiuderanno nel corpo. All'interno del nostro organismo, abbiamo milioni di piccole bestie e di vermi. Ciascuno di noi ha ossiuri; sono questi piccoli vermi. Quando si avanza con l'età, gli intestini sono molto più lunghi e prima che escano dall'ano, sono andati ovunque, nella cistifellea, nell'appendice, ecc.

Coloro che hanno **un eccesso di umidità** a livello della Milza<sup>3</sup> hanno un terreno favorevole alla **moltiplicazione degli ossiuri nel corpo.**

⇒ Uno dei mezzi di diagnosi, è che sono **stanchi e gonfi.** Anche, se vi grattate il naso in permanenza, avete dell'umidità nella Milza e **un eccesso di ossiuri.** Bisogna allora prendere un vermifugo.



# Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

## Alcuni vermifughi

- Il Fluvermal;
- La noce di areca essiccata;
- 20 a 30 semi di zucca decorticati.

## I 3 punti chiave

- Bisogna prioritariamente **consumare verdure come minimo scottate, o cotte**.
- Se siete in inverno o di temperamento Yin, **evitate le crudità**. Se è il caso, **lavatele enormemente** per non essere invasi da uova e vermi.
- È importante capire che non bisogna continuare a creare questo **stato di umidità**, in relazione con l'aumento delle piccole bestie che si possono avere nell'organismo.

## Da seguire...

Nella prossima tematica, vedremo i diversi tipi di **proteine**, così come i **legumi**, che si considerano a parte nell'alimentazione.

---

<sup>1</sup> Le verdure permettono di digerire i cereali.

<sup>2</sup> Dato che è un anticorpo per l'organismo, cerca di inglobarlo con delle cellule.

<sup>3</sup> Troppo zucchero, troppi liquidi o troppe informazioni.