



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La composizione del piatto unico



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La composizione del piatto unico

- Abbiamo visto questo concetto "rivoluzionario" del **piatto unico** nei pasti quotidiani.
- Infatti, gli antipasti e i dessert sono riservati ai pasti festivi.

Cosa deve contenere questo piatto?

Deve contenere **2 o 3 cose** secondo il pasto, in una stessa giornata.

I farinacei

I farinacei sono la base della vostra alimentazione quotidiana. Infatti, il ruolo di questa alimentazione è di **nutrire il vostro corpo di energia**. Bisognerà trovare degli alimenti che vi apportino ciò che chiamiamo "**zuccheri lenti**". Questi forniscono energia poco a poco al vostro corpo, durante il tempo della digestione di questo bolo alimentare.

Obbligatoriamente, nella dietetica tradizionale cinese, ad ogni pasto, dovete avere nel vostro piatto **cereali, tuberi oppure legumi**.

➡ I farinacei rappresentano **50% del piatto unico**.

➡ Se per esempio, in questo piatto, mangiate solo cereali sotto forma di pane, bisognerà che rappresenti la metà del vostro pasto.

Per potenziare il vostro corpo di energia, **50% del piatto** deve essere composto di **cereali, di legumi o di tuberi**.

Le verdure

Come gli zuccheri lenti (pasta, riso, derivati del grano...) possono richiedere tempo per essere digeriti, possono ristagnare nello stomaco. È quindi indispensabile **associarvi delle verdure**.

- Queste ultime **impediscono il ristagno dei farinacei** nello stomaco.
- È preferibile sceglierle di stagione e di regione. Bisogna anche privilegiare le verdure che apportano **fibre e crusca**. Vi permetteranno di facilitare la digestione dei cereali, dei tuberi e dei legumi.

➡ Il corpo detesta che gli alimenti ristagnino a livello dello stomaco. **Il ristagno degli alimenti** è forse la **prima causa delle patologie mentali ed emozionali**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le verdure

1. **Puliscono** il corpo;
2. **Aumentano** il peristaltismo intestinale;
3. **Favoriscono** la digestione del bolo alimentare.

Un piatto **vegetariano** contiene così:

- **50% di farinacei;**
- **50% di verdure.**

Le proteine

Durante la giornata, possiamo fare un pasto vegetariano e **un pasto con proteine**¹.

- In Occidente, mangiamo **troppo proteine**.
- L'eccesso di apporti proteici può essere **devastante** per l'energia dei Reni, della Milza-Stomaco e del Fegato, poiché questo produce del **Tan**.

¹ In una prossima tematica, vedremo i diversi tipi di proteine.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

- Attualmente, quando si decodificano i diversi regimi, ci si rende conto che quelli che fanno perdere peso sono proprio i **regimi iper-proteici**.

➡ Le proteine bruciano i grassi per la loro **natura yang**. Il problema è che, se avete già dell'**umidità** nel corpo, il fatto di fare questo tipo di regime la ispessisce e genera del **Tan**. È una delle prime cause di **malattie cardiovascolari** e di **cancro**.

Un piatto **onnivoro** contiene quindi:

- **50% di farinacei;**
- **30% di verdure;**
- **20% di proteine.**

Esempi di piatti unici proteici

1. Per esempio, uno **stufato tradizionale** per una famiglia numerosa comprende 3 a 4 kg di carote e piccoli pezzi di vitello o manzo macerati.

— Lo stufato tradizionale è quindi un pasto dietetico: non contiene formaggio, né prodotti lattiero-caseari, né zucchero. Lo si mangia con riso, pasta o polenta.

— Oggi, quando ordiniamo uno stufato, abbiamo grossi pezzi di carne e solamente 3 o 4 carote. Il pasto non è più dietetico. Il fatto di mangiare troppe proteine in questo stufato si ritorcerà contro l'organismo.

2. Abbiamo lo stesso fenomeno con i **crauti**. I "veri" crauti sono composti principalmente di cavolo, che ha virtù molto specifiche. Vi si aggiungono alcune patate che apportano zuccheri lenti, e solamente pochissima carne. Attualmente, c'è troppa salumeria (quindi proteine e grassi saturi). Non siamo più nel pasto quotidiano.

Queste grandi ricette fanno parte dei pasti quotidiani "del povero". Sono pasti familiari dove c'era all'origine **poche proteine**.

Il mio consiglio: fate al minimo **un pasto vegetariano** durante la giornata.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Domande/Risposte

La nutrizione occidentale sembra insegnarci l'opposto dei concetti di medicina cinese. Come sapere chi ha ragione?

Quando la persona adotta una nutrizione occidentale, le chiedo se questo le è riuscito. Ha guarito i suoi dolori articolari, i suoi problemi di insonnia,

il suo aumento di peso, ecc.? Si trova che le carenze affamano il corpo, così questa persona si ritrova ad avere sempre più fame a causa del suo regime.

La medicina cinese può urtare alcune persone rispetto alle **abitudini alimentari occidentali**. Ma ancora una volta, non fidatevi di me: **voi siete il capitano della vostra vita**.

È importante che comprendiate la logica e che guardiate **come funzionano le dietetiche tradizionali da millenni**. Forse avrete voglia di testare questa **via del giusto mezzo** per 2 o 3 mesi e se funziona, è formidabile.

Bisogna trovare questo **giusto mezzo**² e quando la persona **si sente bene**, che **non ha pesantezza di digestione** e che **sente l'energia** nel suo corpo, è che è nella via del giusto mezzo.

A seguire...

Nella prossima tematica, studieremo **ogni compartimento di questo piatto unico**.

² Per esempio, mangiare crudità all'inizio del pasto e proseguire con il riso non è buono, perché fa ristagnare la digestione. Vi darò le istruzioni d'uso di questo piatto in una prossima tematica: per esempio, saprete che non bisogna mangiare il riso tutto in una volta, ma alternare con gli altri alimenti.