



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Proteine e legumi nella medicina cinese



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Proteine e legumi nella medicina cinese

Dopo il concetto del piatto unico, abbiamo parlato dei cereali e dei tuberi. In questa sezione tematica vedremo le **proteine** e i **legumi**.

I tuberi: alcuni sono da privilegiare!

Ci sono tuberi migliori di altri. In Occidente, tendiamo a privilegiare la patata mentre in tutte le tradizioni si privilegiano **la patata dolce** e **il taro**.

- Questi tuberi sono **molto più assimilabili** dall'organismo. Le persone con ritardi digestivi hanno infatti problemi di digestione quando consumano troppe patate.
- Il vantaggio della patata dolce è che ha già un sapore dolce ed è molto facile da cucinare. La consiglio particolarmente per i bambini. **Molto sana per l'organismo**, apporta l'energia necessaria al corpo.

Le proteine: quali scegliere?

Prima cosa, mangiamo troppe proteine in Occidente! Ora, i **regimi iperproteici** bruciano eccessivamente i nostri grassi, seccano e ispessiscono i nostri liquidi organici.

Ci sono due tipi di proteine: **le proteine vegetali** e **le proteine animali**.

Le proteine animali

Nell'evoluzione, siamo ancora nella **fase onnivora**. Forse saremo puri vegetariani tra qualche millennio... ma oggi, non è ancora il caso.

- Se avete una filosofia e delle credenze di vita che, a giusto titolo, vi spingono a non mangiare carne, questo corso non è per voi.
- Ma se ne mangiate ancora, sappiate che ci sono diversi tipi di carni: **le carni rosse** e **le carni bianche**. Infatti, abbiamo da una parte gli animali che restano sulla terra che sono piuttosto Yang, e dall'altra parte i **volatili** che sono più Yin.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La problematica delle carni rosse

1. Bisogna diffidare di queste carni rosse: sono una grande causa di **ipertensione** e di **reumatismi**.

⇒ I cinesi e gli indiani, quando cucinano la carne rossa, la tagliano in **piccole lamelle** e la fanno **cuocere molto a lungo**. In Occidente, non mangiamo la carne rossa come si dovrebbe.

2. Un altro fattore era già stato osservato nel 200 a.C. da un saggio che si chiamava Meng Tzeu. Diceva che "quando una persona si avvicina a un mattatoio e sente le grida di questi animali, mai più nella sua vita mangerà carne".

Perché un animale ha una parte di anima e sentimenti molto profondi. Sa quando sta per morire. In quel momento, prova una rabbia profonda e una paura così potente che scatenano entrambe una **scarica di urea**, che letteralmente avvelena il suo sangue.

Rispetto dell'animale e qualità della carne

Tutte le tradizioni sapevano uccidere e dissanguare gli animali per evitare che il suo sangue, perturbato da questo veleno emozionale, potesse ritornare nei muscoli, la carne che mangiamo.

Quando i nostri antenati mangiavano carne, non uccidevano l'animale per niente, avevano **rispetto** durante l'uccisione e durante il pasto.

⇒ Dovete meditare su tutti questi aspetti. Qualcuno che mangia troppa **carne rossa** sarà **obbligatoriamente malato**. Avrà **patologie Yang** di Fuoco, forse anche di violenza, ipertensione arteriosa, cardiopatie, rischi di ictus, ecc.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le carni bianche

Le carni bianche hanno molto poco sangue. Da sempre e in tutte le tradizioni, si è privilegiato il pollo¹ e l'anatra che, quando li prendiamo episodicamente, possono davvero **apportare energia** al corpo.

Queste carni bianche possono essere **piuttosto Yin o piuttosto Yang**, così come i pesci a carne bianca possono essere lisci o a squame.

- Se prendo l'anguilla o altri pesci a carne morbida, sono completamente controindicati in caso di problemi di reumatismi.
- Al contrario, il branzino o la spigola sono eccellenti per nutrire l'organismo!

¹ In una prossima tematica, vi insegnerò a fare quello che chiamiamo la zuppa universale di gallina.

⇒ Dovete meditare su tutti questi aspetti. **Qualcuno che mangia troppa carne rossa** sarà **obbligatoriamente malato**. Avrà **patologie Yang** di Fuoco, forse anche di violenza, ipertensione arteriosa, cardiopatie, rischi di ictus, ecc.

Non inventate nuove tradizioni culinarie!

Queste proteine di origine animale possono essere, secondo le vostre credenze, occultate (vegetarianismo).

Attenzione: non confondete il vegetarianismo e il veganismo! I vegani mangiano solo verdure e crudité. **Perdono tutta la loro energia**. Gli occhi finiranno per rientrare nelle orbite, la pancia si gonfia, si instaura la sensibilità al freddo, ecc.

Ammettendo che siate di tendenza buddista, che veneriate ogni tipo di animale e che rifiutate di mangiarne, dovrete rivolgervi alle **proteine vegetali**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le proteine vegetali

Le proteine vegetali più complete provengono dalla **soia**.

Questo seme non fa parte delle nostre abitudini dietetiche. Quando si decide di mangiare soia, è perché si vuole orientalizzarsi. Si è deciso di incorporarla nell'alimentazione occidentale.

⇒ Sono effettivamente **proteine fantastiche** che **sostituiscono completamente la carne!**

1. Il latte di soia

- Bisogna sapere che il latte di soia, sia freddo che caldo, è **indigesto**. Non può essere bevuto in quanto tale perché conserva in sé una materia fredda. Se prendete un bicchiere di latte di soia, resta sul vostro stomaco. Fate così **ristagnare la vostra digestione**.
- Quando si dà latte vegetale ai bambini, sono delle confezioni di **latte maternizzato** di soia; è molto diverso.
- Invece, il latte di soia potrà servirvi a sostituire il latte di mucca **nelle preparazioni**.

2. I germogli di soia

In seguito, ci si serve delle proteine provenienti dal germoglio della soia. Fate molta attenzione ai germogli: ci sono regole da rispettare.

- Se la lunghezza supera **5 o 6 cm**, il germoglio diventa un **veleno** perché genera purine. Non verrebbe mai in mente a un asiatico di prendere germogli di soia crudi! È indigesto.
- Bisogna **sbollentarli** per spezzare questa natura fredda. Non sono contro i semi germogliati di soia, ma non consumateli crudi.

3. Le paste di soia

- Allo stesso modo della soia grezza, apportano proteine. Tenete bene a mente che consumate quindi delle **proteine**, e non dei carboidrati a lento rilascio. Non ha niente a che vedere con le paste di riso o di grano. Non credete che mangiando paste di soia mangiate carboidrati lenti!
- Questo non deve quindi **superare più del 20%** del vostro piatto unico.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Ricordatevi: il vostro piatto unico deve contenere **50% di amidi, 20% di proteine e 30% di verdure.**

4. Il tofu: un eccellente sostituto della carne

Gli asiatici hanno inventato qualcosa di **eccezionale** da centinaia di anni e che può far sì che, più avanzate in età, più potete diventare vegetariani: il tofu! Può completamente sostituire la carne.

Precauzioni sul tofu

- Consumate tofu **naturale** (non in piatti preparati);
- È presentato sotto forma di rettangolo bianco: la metà di un rettangolo equivale a 2 bistecche in termini di apporto proteico;
- Tagliatelo in piccoli cubetti affinché ci sia un massimo di facce di cottura e cuocetelo a lungo.
- Non consumatelo crudo: è un **veleno per il fegato!**

Idea ricetta

Il tofu prende il gusto degli alimenti con cui cuoce. Se non volete mangiare pollo, ma vi piace questo sapore, fatelo cuocere in **un brodo di gallina!**

⇒ Potete servirvene come **apporto proteico indispensabile** affinché il **vostro corpo sia in buon equilibrio.**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I legumi: benefici per tutti?

Accanto a queste proteine animali e vegetali, vorrei parlarvi dei legumi². Li metto a parte per diverse ragioni.

La digestione dei legumi riflette il vostro stato di salute!

Quando mangiate legumi, se avete male e la pancia si gonfia, è perché avete **dei ristagni e dei blocchi** a livello alimentare.

Non dovrete quindi consumarne prima di essere guariti da questo freddo a livello del Focolare medio, da questa debolezza della Milza-Pancreas o del Fegato eccessivamente teso.

² Si tratta di piselli, lenticchie, ceci, fagioli, ecc.

Avete gas?

Quando mangiate qualcosa, questo alimento deve **cuocere** nello stomaco.

- Quando ristagna, la pancia si gonfia, **l'energia Yang è eccessiva** e avete rigurgiti.
- Se siete in buona salute, avrete gas. Il fatto di evacuare in questo modo è in realtà un elemento **indispensabile per la buona salute!** Quando tutto funziona bene, non appena qualcosa fermenta nello stomaco, deve essere veicolato nell'intestino tenue e uscire sotto forma di vento.

I legumi: in piatto unico

I legumi costituiscono un **pasto completo**. Quando ne mangiamo, mangiamo solo quello. I legumi dovranno essere consumati senza carne (o molto poca) né amidi. Contengono da soli **carboidrati lenti, fibre e proteine!**



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Una pulizia indispensabile

Invece, il ruolo primario di questi legumi è di **pulire l'intestino**.

- Se si apre la vostra pancia e si allunga completamente l'intestino tenue, fa **9 metri di lunghezza**. Si trovano numerosi villi, pieghe.
- Lo stesso alimento fa così **2 a 3 chilometri** nella parte dell'intestino tenue, per essere digerito.
- Di tanto in tanto, in questi villi intestinali, si fissano diverse cose, per esempio un acino d'uva che è stato masticato male.

— Normalmente, **il corpo deve eliminarlo**. Delle cellule vengono allora ad avvolgerlo.

— Questo primo strato di cellule può morire, quando non ha la forza di rimuovere e distruggere questo acino d'uva. Si mette quindi in atto un secondo strato, così come un terzo: **è la creazione di un polipo!** Tutti hanno polipi. Ma in 1 caso su 10.000, fortunatamente non è un problema.

Pulite il vostro intestino regolarmente!

Il fatto di prendere legumi quando siete in buona salute vi darà gas. C'è una ragione per questo: fermenta e fa **una chiamata d'aria**. Questo vento permette allora di **pulire i villi intestinali**.

Ecco perché è interessante, **2 a 3 volte al mese**, fare un pasto composto unicamente di legumi.

Il ristagno intestinale

Alcune persone non potranno consumare questo tipo di prodotti perché sono **in ristagno**³.

- In medicina cinese, il primo mezzo per liberare un ristagno addominale è di **respirare con la pancia**. Questo **massaggerà la pancia** e permetterà di **digerire il bolo alimentare**.
- Quando avete un problema di ristagno e che "tutto va verso l'alto" (eruttazione), **respirate con la pancia** per far circolare.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Domande/Risposte

L'espulsione dei gas è sistematicamente un segno di buona salute?

1. Il rutto non è obbligatoriamente un segno di buona salute. Non dimenticate che il Fegato governa tutti i **disturbi ossessivi compulsivi** e tutti i DOC. Per alcuni, è semplicemente diventata un'abitudine.
2. Dobbiamo avere gas! È normale. Esistono modi per non fare rumore, fa parte della dietetica! Quando siete in buona salute, dovete avere flatulenze **20 a 30 volte al giorno, senza che ci sia odore.**

³ I gonfiori sono il segno di un ristagno intestinale.

- Dal momento in cui c'è un odore, è perché c'è **una patologia**. È il funzionamento normale dell'organismo.

Da seguire...

Nella prossima tematica, affronteremo due aspetti della dietetica: **la colazione e il digiuno.**
