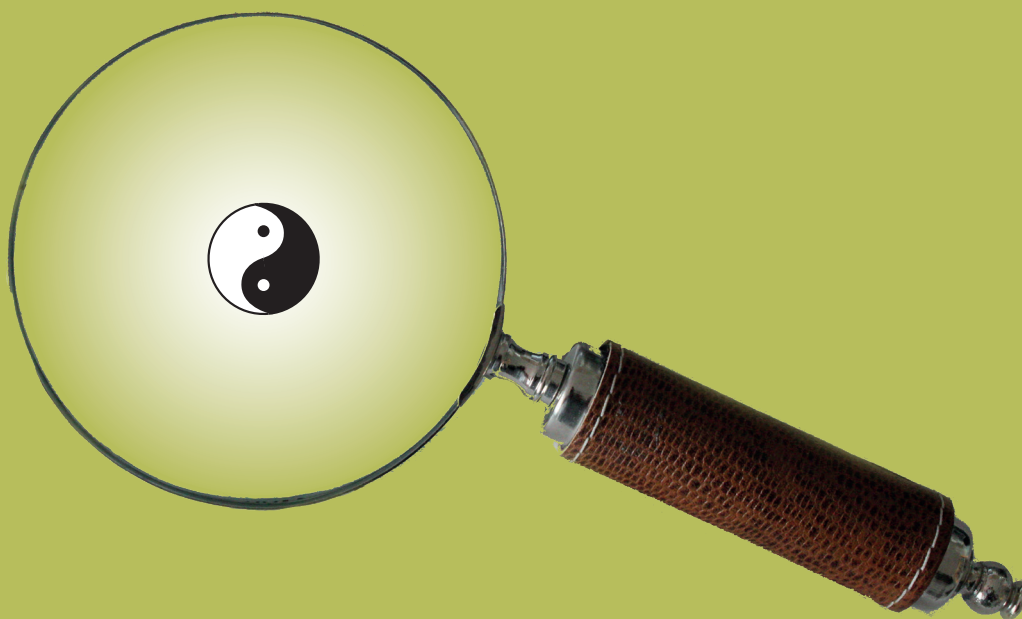


Martin Halsey

SONO YIN O SONO YANG?

DIAGNOSI MACROBIOTICA
VOLUME 1



CONTIENE:

- EVITARE LA MALATTIA E INCIDENTI CON LA DIAGNOSI YIN YANG
- DIMMI DOVE FA MALE E TI DIRÒ COSA C'È CHE NON VA
- VEDERE LA CONDIZIONE DEGLI ORGANI CON LA DIAGNOSI DELLE 5 TRASFORMAZIONI
- LA DIAGNOSI "DOVE- QUANDO-COME" PER CAPIRE LE CAUSE ALLA BASE DEI SINTOMI.

La Sana Gola

Martin Halsey

SONO YIN O SONO YANG?

**DIAGNOSI MACROBIOTICA
VOLUME 1**

EDIZIONI LASANA GOLA

N.B: L'autore di questo libro non dispensa consigli medici, né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici, senza il parere di un medico. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca di benessere fisico, emotivo e spirituale, adottando delle abitudini alimentari che, con gli opportuni aggiustamenti, possono accompagnarci per tutta la vita e soprattutto possono aiutarci a modificare in meglio il nostro stile di vita e raggiungere un maggiore benessere.

INDICE

Capitolo 1
DIAGNOSI MACROBIOTICA 7

Capitolo 2
SONO YIN O SONO YANG? 11

Capitolo 3
**LO YIN E LO YANG DEI SINTOMI:
DOVE, QUANDO E COME** 14

Capitolo 4
**LA VITA TI SPINGE VERSO
L'EQUILIBRIO** 19

Capitolo 5
**CINQUE TRASFORMAZIONI: LA
DIAGNOSI DEGLI ORGANI** 25

Capitolo 6
**DOVE E QUANDO DELLA DIAGNOSI
DELLE 5 TRASFORMAZIONI:
CONCETTI DI BASE** 30

Capitolo 7
**I MERIDIANI DEL CORPO E CIO' CHE
CI INSEGNANO** 33

Capitolo 8
**L'OROLOGIO CINESE - QUANDO
GLI ORGANI DEL CORPO SONO PIU'
ATTIVI** 45

Capitolo 9
**COME GLI ORGANI COMUNICANO
CON NOI** 52

Capitolo 10
**METTENDO TUTTO INSIEME: LA
DIAGNOSI COME INDAGINE** 57

Capitolo 11
**ALIMENTI DA EVITARE O RIDURRE
IN UNA DIETA CURATIVA** 60

Capitolo 12
**LINEE GUIDA PER UNA DIETA
CURATIVA** 68

Capitolo 13
CONSIDERAZIONI FINALI 74

DIAGNOSI MACROBIOTICA

Introduzione

La macrobiotica è una filosofia, è un modo semplice ed elegante di comprendere la vita che ci aiuta a viverla al massimo. A chi non avesse familiarità con il metodo macrobiotico, si consiglia vivamente di visitare il sito Web www.lasanagola.com e scaricare l'e-book "The Macro Method" nell'area e-shop.

Esistono molte forme di diagnosi e ciascuna è specifica per un particolare tipo di terapia. Se si va da un medico la diagnosi che viene richiesta è di solito un esame del sangue, una radiografia e altre valutazioni che coinvolgono la tecnologia. Se si va da un medico omeopata, la diagnosi consisterà in una serie di domande specifiche per stabilire i sintomi precisi che il paziente avverte. Un agopuntore osserverà da vicino la lingua; altre terapie come fiori di Bach, fitoterapia, ecc., avranno ciascuna il proprio modo di valutare i bisogni specifici della persona.

Sono approcci diversi per tecniche differenti, che hanno sempre come scopo la diagnosi. Un medico lavora con prodotti farmaceutici e con la chirurgia, un omeopata deve decidere quali rimedi e quale diluizione utilizzare, un agopuntore deve individuare dove inserire gli aghi: ogni terapeuta è alla ricerca di informazioni diverse che saranno utili per le proprie tecniche.

Lo stesso vale per il metodo macrobiotico. Il metodo macro utilizza principalmente dieta e stile di vita insieme a semplici rimedi casalinghi. Il metodo macro si basa su ciò che una persona fa per sé stessa, usando i mezzi a sua disposizione per rafforzare la salute. Un consulente macrobiotico fornisce consigli sugli alimenti, rimedi macrobiotici e stile di vita quotidiano.

L'uso di cibo e rimedi nell'ambito del metodo macro si basa su due fattori principali:

1. La Costituzione di base o struttura del corpo.
2. La Condizione o in che modo la struttura di base è stata influenzata e modificata nel tempo.

L'essenza della diagnosi macrobiotica è:

- Valutare la direzione della salute nel tempo.
- Riconoscere tendenze strutturali all'interno del corpo che sono in disequilibrio.

L'equilibrio visto nell'ottica della filosofia macrobiotica e del metodo macro, è definito come un'armonia di fattori yin e yang. Questa definizione porta immediatamente alla domanda successiva.

Cosa significa yin e yang?

Yin e yang sono simboli orientali di tendenze opposte, riflettono una polarità di base che opera in natura e governa tutti gli aspetti della vita, dal movimento delle stelle e dei pianeti a come digeriamo il nostro cibo.

L'interpretazione macrobiotica è molto semplice ed è diversa dall'uso che la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) fa di questi stessi termini.

L'interpretazione macrobiotica è che lo yin corrisponde a una tendenza espansiva mentre lo yang è una tendenza contraente. Tutti i fenomeni hanno aspetti yin e yang, alcuni sono più yin mentre altri più yang. Qualcosa di duro e asciutto è più yang rispetto a qualcosa di morbido e bagnato, qualcosa di piccolo e compatto è più yang di qualcosa di lungo e sottile.

Questa visione della vita è allo stesso tempo molto semplice e universalmente applicabile. Può essere immediatamente utile e, al contempo si può dedicare una vita al suo studio per capirla sempre più profondamente.

Nella diagnosi macrobiotica, yin e yang servono da linee guida per la comprensione dello squilibrio. Per esempio:

- I problemi legati a tensioni profonde e indurimenti del corpo possono essere identificati come yang,
- I problemi legati alla debolezza e alla degenerazione sono più yin.

Le forze Yin e Yang (tendenze ad espansione e contrazione) possono essere riconosciute negli effetti del cibo, alcuni cibi possono creare eccessiva tensione e contrazione e nel tempo portare disturbi, mentre altri alimenti causano espansione e debolezza che inducono altri tipi di problemi.

Il grafico seguente aiuta a capire questa dinamica. Quando viene riconosciuto uno squilibrio attraverso la diagnosi macrobiotica,

Attributo	YIN (forza centrifuga)	YANG (forza centripeta)
TENDENZA	espansione	contrazione
FUNZIONE	diffusione	fusione
MOVIMENTO	poco attivo, lento	più attivo, veloce
DIREZIONE	verticale, verso l'alto	orizzontale, verso il basso
POSIZIONE	esterna, superficiale	interna, centrale
PESO	poco pesante	più pesante
TEMPERATURA	più fredda	più calda
UMIDITA'	umido	secco
DENSITA'	scomposto	denso
STRUTTURA	espanso, fragile	concentrato, solido
FORMA	allungato	tarchiato
CONSISTENZA	morbido	duro
CLIMA	tropicale	freddo
BIOLOGIA	vegetale	animale
SISTEMA NERVOSO	simpatico	parasimpatico
ATTITUDINE	sottomesso, negativo, difensivo	attivo, positivo, aggressivo
ATTIVITA'	prevalentemente mentale	prevalentemente fisica

Figura 1: definizione YIN e YANG

il cibo può essere utilizzato per ripristinare l'equilibrio. Se un problema è più yang, è importante ridurre o evitare i cibi yang e viceversa per i problemi yin.

indicazioni dietetiche seguendo i principi di yin e yang, creando una dieta curativa utilizzando il metodo Macro.

La proposta di base, di seguito esposta in questo volume, funge da punto di partenza e fornisce le

La diagnosi macrobiotica serve a riconoscere gli squilibri strutturali yin e yang nel corpo. La diagnosi ha due applicazioni specifiche:

1. Equilibrio del corpo nel suo insieme
2. La condizione di ciascun organo e aree specifiche del corpo.

Partiamo con il primo punto, la diagnosi dell'equilibrio del corpo nel suo insieme.

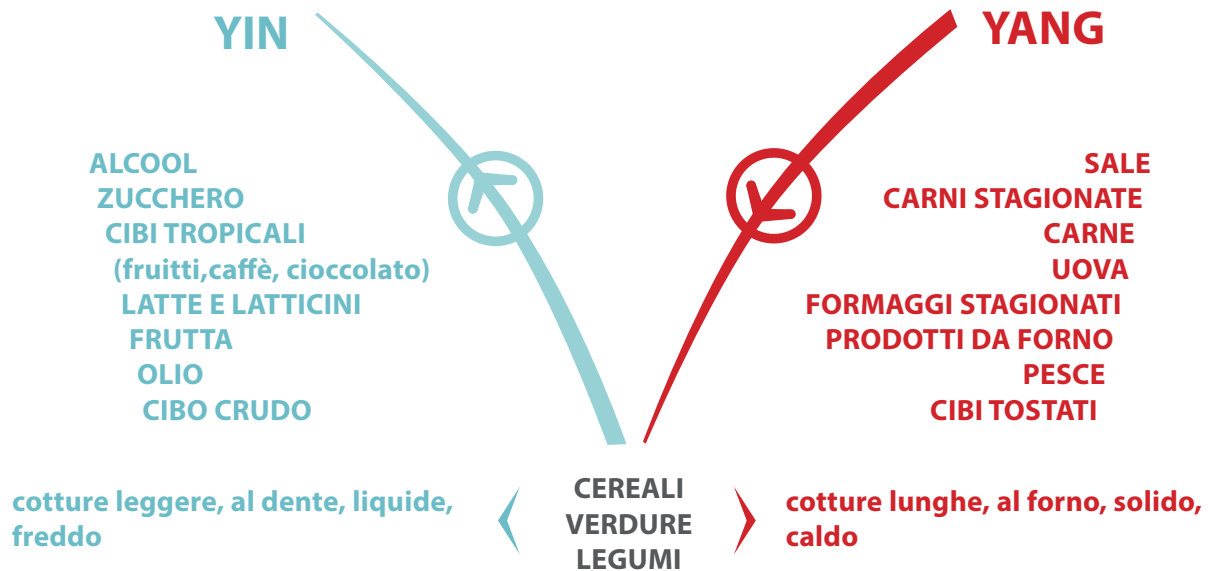


Figura 2: polarità YIN e YANG

Capitolo 2

SONO YIN O SONO YANG?

Per rispondere alla domanda occorre prendere in considerazione due aspetti della natura umana: condizione e costituzione. La costituzione è la struttura di base che non cambia, mentre la condizione sono gli aspetti variabili.

Per esempio: se una persona è alta, questo è un fattore costituzionale, ma se è obesa e alta, l'obesità è una condizione. La sua altezza non cambierà, ma il suo peso può cambiare giorno per giorno.

Se una persona è bassa, questo è un fattore costituzionale, ma se ha il diabete, questa è la sua condizione. Il fattore costituzionale non cambia ma la condizione sì.

Se qualcuno ha gli occhi blu è un fattore costituzionale, ma se ha la cataratta, questo è parte della sua condizione.

I capelli scuri sono un fattore costituzionale (se non sono tinti!) ma se sono lunghi o corti, secchi o grassi, puliti o sporchi, sono tutti aspetti che cambiano giorno dopo giorno nel tempo e

quindi nella condizione.

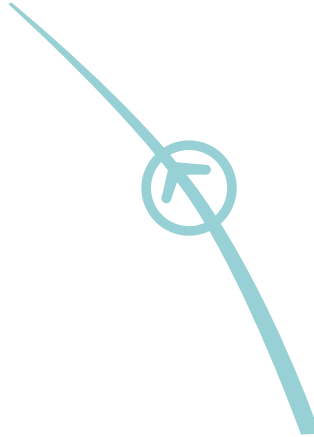
Come determinare lo yin e lo yang nella nostra condizione quotidiana.

L'aspetto della nostra salute più interessante e dinamico è la nostra condizione quotidiana: possiamo lavorare su questa parte per cambiarla. La costituzione è interessante e fornisce informazioni preziose e sarà trattata in seguito.

La salute è una direzione. Giorno per giorno creiamo la nostra direzione, una tendenza che è la somma di tutte le nostre abitudini, in particolare delle nostre abitudini alimentari. Se scegliamo di consumare molti alimenti che creano una forte contrazione nel corpo (carne, formaggio e uova, per esempio), col tempo il nostro corpo diventerà teso e indurito, dando origine a vari sintomi e probabilmente a malattie. È vero anche il contrario: se consumiamo cibi

Segnali che stai diventando **troppo yin**

- Tendenza ad arrivare in ritardo agli appuntamenti
- Dormire fino a tardi la mattina e andare a letto a tarda notte.
- Ipersensibilità
- Lamentarsi
- Disorganizzazione e comunicazione poco chiara
- Preoccupazione e timidezza
- Mancanza di fiducia
- Cattiva memoria e dimenticanze



Segnali che stai diventando **pericolosamente yin**

- Perdere costantemente gli oggetti (chiavi della macchina, soldi, oggetti personali, ecc)
- Difficoltà a fare o risparmiare i soldi.
- Debolezza e tendenza alle infezioni.
- Pensiero confuso con scarsa capacità di valutare bene le situazioni, distrazioni
- Paura e ansia

Segnali che stai diventando **troppo yang**

- Non ascolti le persone e devi avere ragione o avere l'ultima parola
- Tendenza ad alzare la voce o diventare aggressivi.
- Svegliarsi molto presto la mattina
- Tendenza ad arrivare con molto anticipo agli appuntamenti.
- Essere rumoroso e insensibile verso gli altri in pubblico
- Impazienza
- Intolleranza
- Avarizia o avidità



Segnali che stai diventando **pericolosamente troppo yang**

- Attrarre la violenza o l'aggressione
- Incidenti che ti fanno fermare e rallentare
- Infortuni
- Paranoia

estremamente, yin o espansivi (zucchero, cibi tropicali e stimolanti, alcool ecc.).

A volte sembra che ci siano contemporaneamente tendenze yin e yang, e questo è possibile, anche se uno dei due è sempre predominante.

Ciascuno di noi ha alcuni squilibri yin e alcuni squilibri yang, dovuti agli eccessi della dieta moderna.

Molte di queste tendenze possono sembrare parte della natura di base o dell'indole di una persona e in parte questo è vero: tutti noi abbiamo inclinazioni particolari. Ma è anche vero che possiamo cambiare radicalmente il nostro comportamento e il modo di pensare semplicemente cambiando la nostra dieta e il nostro stile di vita.

Un cambiamento positivo avviene molto rapidamente se la diagnosi yin \ yang è accurata e vengono intraprese le opportune modifiche secondo il metodo Macro (dieta e stile di vita, nonché l'uso di rimedi speciali).

Questo tipo di osservazione e riflessione quotidiana è importante per la prevenzione.

Se iniziamo a notare una tendenza allo yang (cioè contratto o teso), possiamo ridurre o evitare i cibi più yang e adottare misure per aiutare il corpo a rilassarsi.

Se la tendenza del corpo, nel tempo è yin (debole o dilatato) è necessario evitare cibi fortemente yin e adottare misure per rafforzare il corpo.

In questo modo possiamo evitare gravi malattie, incidenti o infortuni.

Consiglio sempre di approfondire con corsi di cucina e terapia alimentare per comprendere appieno la diagnosi macrobiotica e un buon punto di partenza è l'e-book "The Macro Method" oltre al più completo "Cucina che Cura".

Capitolo 3

LO YIN E LO YANG DEI SINTOMI: DOVE, QUANDO E COME.

Perpetuando nel tempo una direzione negativa, la salute va peggiorando; compaiono vari sintomi che, di solito, peggiorano progressivamente. Uno dei primi sintomi è la stanchezza cronica.

Questa progressione è simile sia per i sintomi yin, sia per quelli yang. I sintomi yang si manifestano più rapidamente e possono essere alleviati più rapidamente se si interviene subito, mentre i sintomi yin vanno e vengono, più lentamente. Una volta insorto il sintomo, la prima domanda è sempre: “E’ causato più da fattori yin o da fattori yang?” Per rispondere a questa domanda, dobbiamo localizzare il sintomo. Un chiaro esempio di ciò lo possiamo vedere con il dolore. Se sopraggiunge un dolore, la prima domanda è: dove?

Nel copro ci sono aree yin e aree yang:

YIN

Parte superiore
Parte frontale
Superficie
Parte periferica
Lato sinistro

YANG

Parte inferiore
Parte superiore
Profondità
Parte centrale
Lato destro

Dimmi **dove** ti fa male

Un mal di testa nella parte anteriore della testa è più yin, mentre un mal di testa nella parte posteriore o in profondità nel centro della testa è yang.

Un dolore al centro della schiena è più yang, mentre un dolore alle dita è causato perlopiù dallo yin.

È interessante notare che quando c'è dolore di tipo yin, che è causato da tessuti del corpo che si sono espansi (gonfiori, tumefazioni), applichiamo istintivamente del freddo, come un impacco di ghiaccio sulla parte anteriore della testa, mentre per il dolore causato da un tessuto contratto, come la tensione nella parte posteriore del collo, usiamo un impacco caldo. Il freddo fa contrarre i tessuti espansi e dà sollievo, mentre il calore fa rilassare i tessuti contratti e dà sollievo. Usiamo spesso lo yin e lo yang senza esserne consapevoli.

Il dolore è uno dei primi sintomi che si presentano quando si verifica uno squilibrio, quindi è importante essere in grado di interpretare se

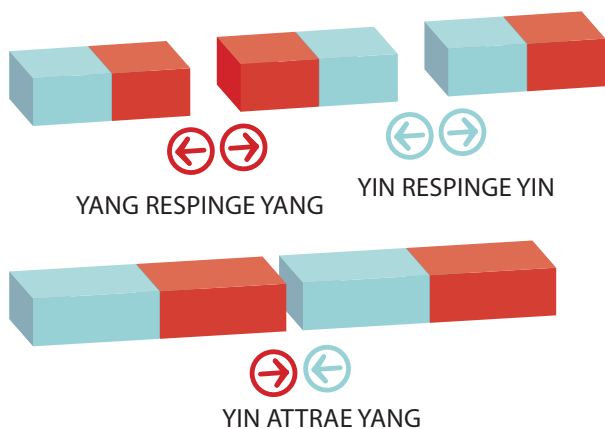


Figura 3: Leggi di attrazione/repulsione

la direzione sia verso problemi yin o problemi yang. Capire “dove” sorge un sintomo è utile per tutti tipi di sintomi: alcuni possono manifestarsi più sul lato destro o sinistro, o nella periferia o nell’area centrale, ecc. Ognuna di queste polarità ci indica una causa più yin o più yang:

- La destra è più yang della sinistra
- La periferia è yin rispetto al centro
- Le profondità interne del corpo sono yang rispetto alle zone in superficie.

Una volta analizzato l’aspetto “dove” di un problema, la domanda successiva è:

Quando sorgono o si intensificano?

Per comprendere appieno come funziona, è necessario apprezzare una delle leggi naturali più importanti che governano la nostra vita. Questa legge naturale è chiamata “principio dell’armonia” e afferma che i nostri corpi cambiano continuamente, in funzione all’ambiente circostante, e che tendiamo costantemente a raggiungere un’armonia con l’ambiente. Armonia significa che se al di fuori del nostro corpo le condizioni ambientali sono yin, allora il corpo lavora per creare una condizione più yang all’interno e quindi creare, appunto, armonia, cioè equilibrio.

Riscaldamento o aria condizionata

Se fuori fa molto caldo, la temperatura interna del corpo rimane costante, a meno che non abbiamo la febbre. Se fuori fa molto freddo, la temperatura corporea rimane costante. Come funziona? Secondo la visione yin e yang è come l'interno di una casa che mantiene una temperatura costante di 22 gradi. Quando all'esterno ci sono 35 gradi, l'aria condizionata dovrà lavorare più intensamente per mantenere la casa a 22 gradi, mentre se fuori ci sono 0 gradi, il riscaldamento dovrà essere alzato. I nostri corpi lavorano in modo simile, eliminando calore dal corpo quando fa caldo e viceversa quando fa freddo. Naturalmente anche nel corpo esistono dei meccanismi che permettono di alzare il calore o raffreddarsi, proprio come in una casa.

Se consumiamo molti alimenti yin, come il succo di frutta o lo zucchero o spezie forti, i nostri tessuti corporei si dilatano (diventano yin) e il corpo si raffredda. Se fa molto freddo, il nostro corpo deve lavorare faticosamente per riscaldarsi ed eliminare il freddo, e questo crea stanchezza (il primo sintomo nel grafico quando siamo sulla strada dello squilibrio) e sintomi di eliminazione tipici del freddo come starnuti, tosse, minzione frequente e altri sintomi di un raffreddore (i nostri corpi hanno letteralmente bisogno di eliminare il freddo, quindi il nome è appropriato).

Se un problema tende a peggiorare quando l'ambiente esterno è più yin, allora si tratta probabilmente di un problema yin, mentre i problemi yang tendono a peggiorare quando l'ambiente è yang. (Fig. 3)

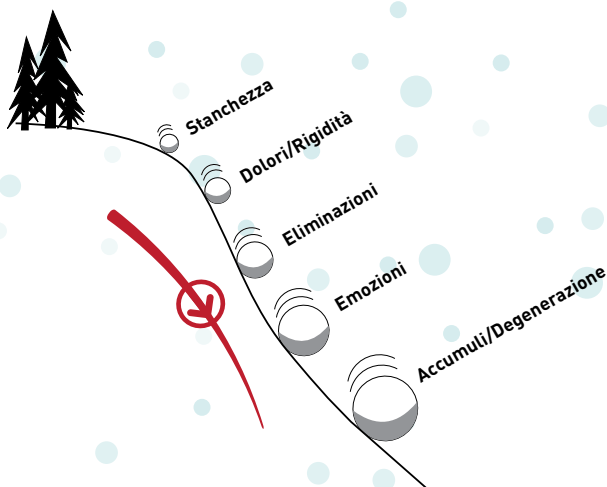
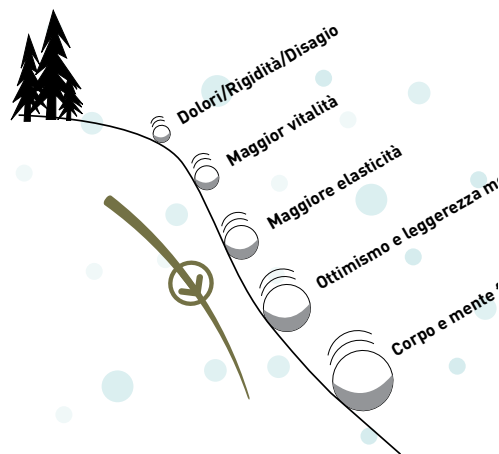


Figura 4: Effetto "valanga"



Quando l'ambiente esterno è più yin o più yang?

YIN

Più freddo come in autunno o inverno

Più umido e piovoso

Cielo più scuro, come in inverno

La mattina presto (più freddo e umidità)

YANG

Stagione calda

Ambiente è asciutto

Giornate più lunghe con più luce

Tardo pomeriggio

Utilizzando questi criteri, possiamo capire che un mal di testa che si verifica in autunno o in inverno è più yin di un mal di testa che si verifica in primavera o in estate. Per curare questo mal di testa (se è cronico) si attua un semplice processo di aggiustamento della dieta per eliminare i cibi decisamente yin e magari usando un rimedio speciale per aiutare il corpo a eliminare lo yin o rendere il corpo più yang.

Un mal di testa primaverile o estivo sarà più yang e richiederà cambiamenti e rimedi diversi.

Lo yin e lo yang del mattino e del pomeriggio

- Al mattino presto, l'atmosfera è più fresca e umida.
- Durante la notte, il corpo non fa altro che riposare per 8 ore, creando uno stato yin quando è ora di alzarsi.

La grande difficoltà ad alzarsi al mattino è di solito un sintomo yin. Una persona più yang è immediatamente attiva perché lo yang è attratto dallo yin. Una persona più yin si sente meno energica nella frescura e umidità del mattino (yin interno è respinto da yin esterno).

I cali di energia nel pomeriggio e la sera sono di solito più yang.

Con il trascorrere della giornata e il riscaldarsi e asciugarsi dell'ambiente, che diventa quindi più yang, una persona yang può avere qualche disagio, anche perché avrà fatto tante attività durante il giorno (rispetto all'inattività totale della notte) che è un altro fattore yang che può generare un grande squilibrio:

- Condizione yang all'interno del corpo
- Fattori yang esterni al corpo (il pomeriggio è più un tempo yang)
- Attività che creano contrazione nel corpo. (lavoro, stress, guidare a lungo, essere sotto pressione)

Come si manifestano i problemi

- I problemi yin tendono ad aumentare lentamente e a scomparire lentamente o a diventare cronici.
- I problemi yang sorgono rapidamente e di solito si risolvono prima dei problemi yin.
- I problemi yin cambiano durante il giorno e nel tempo, si intensificano o si placano, vanno e vengono.
- I problemi yang sono costanti, penetranti e immutabili.
- I problemi yin possono spostarsi e cambiare intensità
- I problemi yang non si muovono.

Alcuni esempi sono un intenso mal di schiena nella parte bassa della schiena o un dolore che affligge le dita. Uno è costante e immobile, mentre l'altro varia di intensità e può spostarsi da un dito all'altro o da una parte all'altra della mano.

La tosse può essere profonda, violenta e più secca, se derivante da cause yang e manifestarsi più nella parte superiore dei polmoni con tanto muco. La tosse yang si scatena rapidamente e sparisce prima, mentre la tosse umida - yin - può persistere per settimane o più, o diventare cronica.

La diagnosi “dove, quando e come” può essere di inestimabile valore come “diagnosi preventiva”.

Non appena si manifestano sintomi di disagio, questi possono essere analizzati e fungere da indicatori per scegliere alimenti e accorgimenti in cucina più appropriati, oltre ad essere utili per scegliere rimedi o trattamenti esterni per accelerare cambiamenti positivi.

Con “dove, quando e come” è possibile apportare modifiche che migliorano rapidamente la tendenza della salute, evitando così gravi malattie, incidenti e disgrazie. Mantenendo l'equilibrio, possiamo anche raggiungere stati mentali ed emotivi più armoniosi, nonché nutrire le relazioni e l'unità familiare, oltre alla situazione finanziaria personale.

LA VITA TI SPINGE VERSO L'EQUILIBRIO.

A volte la vita ci sta dicendo di rallentare e talvolta ci costringe a lavorare di più.

Tutto cambia costantemente, l'inverno si trasforma in primavera, il giorno in notte, il tempo secco in pioggia e anche noi cambiamo con l'età, quindi è impossibile creare una condizione equilibrata e semplicemente mantenerla costante seguendo una dieta "perfetta" e conducendo uno stile di vita completamente equilibrato. A volte perdiamo l'equilibrio e abbiamo bisogno di leggere i segni che i sintomi ci stanno dando, al fine di adattarci con la dieta, con lo stile di vita e i rimedi.

C'è anche un altro modo di diagnosticare la nostra condizione mentre cambiamo costantemente con le stagioni e durante le nostre attività quotidiane (comportamento fisicamente più

attivo o, a volte, più sedentario). Questo altro tipo di diagnosi riguarda i segnali che riceviamo dall'ambiente, dalla vita, mentre svolgiamo le nostre attività quotidiane.

Ci sono momenti in cui incontriamo ostacoli che sembrano totalmente privi di significato, ma possono essere molto importanti, soprattutto se tendono a ripetersi. Per illustrare questo principio, condividerò alcune esperienze personali che ritengo particolarmente efficaci.

Se la tua condizione diventa troppo yin, la vita ti mette sotto pressione.

L'esperimento del mango



Quando ho iniziato a studiare macrobiotica, ho vissuto a Boston in quella che è stata definita una "Macrobiotic Study House" che era molto vicina alla casa di Michio Kushi.

Insieme ad altri abbiamo studiato con Michio e fatto molte attività collettive come meditazione, yoga, lezioni di cucina e altro, ma ognuno di noi lavorava durante il giorno facendo varie attività, spesso legate a cibi naturali. Ho lavorato in uno dei primi supermercati alimentari naturali in America e mi occupavo della sezione prodotti. Ogni giorno venivano consegnati tutti i tipi di frutta e verdura biologica provenienti da varie parti dell'America e io dovevo esporli e tenerli in ordine nei magazzini.

Un giorno, arrivarono dalla Giamaica alcuni manghi biologici e gli impiegati del negozio erano tutti entusiasti di quanto fossero deliziosi.

Morale dellq storia: Se diventi troppo yin, la vita ti fa lavorare di più. Lavorare di più ti rende più yang e ti muovi verso l'equilibrio.

Dato che ero uno studente macrobiotico serio, non ho provato i manghi perchè i frutti tropicali non trovavano un giusto contesto a Boston secondo i principi macrobiotici. Nonostante la mia riluttanza, i miei colleghi hanno insistito sul fatto che avrei dovuto provarli, se non altro come un esperimento. Alla fine, ho ceduto e ne ho provato uno. Era davvero qualcosa di molto speciale, quindi ho deciso di approfondire il mio esperimento mangiandone un altro.

Dopo aver verificato quanto fossero deliziosi, ho continuato a verificare quanto fossero yin. Dopo il mio esperimento, ho iniziato ad avere diverse difficoltà con il mio lavoro, in particolare continuavano a cadermi le cose di mano. Avevo mele e arance che rotolavano dappertutto e mi sono ritrovato a dover raddoppiare gli sforzi per svolgere ciascuno dei miei compiti usuali. Alla fine della giornata, avevo lavorato più del solito e ho notato che il mio magazzino era molto disordinato e disorganizzato, quindi ho deciso di prendere tutti i prodotti e provare a fare ordine, facendo di nuovo il doppio del lavoro che facevo di solito.

Altri esempi di questo principio sono quando si perdono o dimenticano le cose. A volte arrivo al garage dove si trova la mia auto e mi rendo conto che ho dimenticato le chiavi, quindi devo tornare in casa, che è al terzo piano, e scendere di nuovo in garage.

Lo sforzo extra mi rende più yang e dal momento che sono in ritardo (perché ho perso tempo con le chiavi) sono sotto pressione per partire in fretta. Essere sotto pressione infatti è un fattore che ti rende yang.

Il denaro è yin e se ne possiedi molto, puoi avere una vita più facile e più comoda. Se ne hai poco o mai abbastanza, sei costantemente

sotto pressione. Quando sei troppo yin spendi facilmente e puoi anche perdere denaro, tutto ciò ti mette sotto pressione.

Se diventi troppo yang, la vita ti costringe a rallentare o a fermarti completamente.

Una storia di basket



Ho iniziato lo studio della macrobiotica mentre giocavo a basket a livello professionistico, molto prima di trasferirmi a Boston per studiare con Michio Kushi. In quel momento, trovavo tutte le mie informazioni nei libri di Georges Ohsawa e Michio Kushi.

In uno di questi libri c'era una ricetta per una zuppa speciale che era particolarmente utile agli atleti, si chiama Koi Koku o zuppa di carpa. Naturalmente ho dovuto preparare questa zuppa e sono andato alla ricerca di una carpa. La zuppa è estremamente yang, cotta per ore in una pentola a pressione con tanti condimenti salati e radici. Devo dire che, come atleta, mi ha aiutato per un po'.

Non ero molto bravo come cuoco e la mia zuppa era piuttosto cattiva, ma non mi importava e ne ho mangiato una ciotola ogni giorno per

2 settimane. Dopo i primi giorni avevo tantissima energia e giocavo molto meglio, ma col passare del tempo ho iniziato a cogliere dei segnali che stavo diventando troppo yang, segnali come quelli elencati nel capitolo 2. Sfortunatamente, non ero in grado di leggerli e ho deciso di andare avanti e consumare questa zuppa ogni giorno. Dopo 2 settimane ero diventato troppo yang e durante una partita di campionato, nella quale ero sotto pressione nel tentativo di esibirmi al mio massimo livello - un fattore yang aggiuntivo - mi sono rotto la caviglia. L'infortunio è arrivato alla fine del primo tempo, senza un motivo apparente. Sono stato immediatamente portato all'ospedale e ho trascorso le settimane successive sdraiato sulla schiena senza far altro che rilassarmi. La vita mi ha costretto a passare da una situazione molto yang a una situazione molto yin. Se non avessi rotto la caviglia, probabilmente avrei rischiato un infarto o qualcosa di ancora peggio. Quello che dovevo fare era fermarmi e lasciare che il mio corpo si riequilibrasse. Non potevo più cucinare la mia zuppa di carpa!

Guidare a New York

Una volta ero alla guida verso New York per recarmi ad un evento importante con un amico. Il mio amico aveva una mappa e mi stava guidando; al tempo non c'erano i navigatori e usavamo ancora mappe stampate. Una grande città ha un ambiente molto yang, più grande è la città, più è yang, quindi ci sono poche città yang come New York.

I fattori yang sono:

- *C'è sempre meno spazio aperto quando si entra in una città (lo spazio è yin).*
- *C'è sempre più rumore (il silenzio è yin).*
- *C'è un aumento del traffico e delle strade affollate, un altro fattore yang perché sei costretto a concentrarti e non rilassarti mai.*

Mentre ci addentravamo sempre più nella città, iniziai a diventare nervoso e impaziente (segno di tendenza troppo yang - vedi capitolo 2) e mi stavo arrabbiando con il mio amico che teneva la mappa perché non mi indicava correttamente la strada in mezzo a tutto il traffico e alla pressione della città.

Alla fine, ci siamo persi e sono diventato più nervoso e arrabbiato, così ho deciso di fermarmi a una stazione di benzina e chiedere indicazioni.

Mi sono fermato e mentre mi muovevo per uscire dall'auto ho picchiato la testa e ho quasi perso conoscenza. Sono stato costretto a sedermi, chiudere gli occhi e tenermi la testa tra le mani finché il dolore non è passato. Sono stato costretto a fermarmi e questo mi ha permesso di tornare in equilibrio, o almeno di non diventare ulteriormente yang.

A questo punto della mia vita avevo approfondito degli studi e ho capito cosa stava succedendo, quindi invece di chiedere indicazioni ho acquistato del succo di mela e l'ho condiviso con il mio amico.

Ci siamo entrambi rilassati e, senza ulteriori cattivi comportamenti da parte mia, siamo arrivati rapidamente alla nostra destinazione.

Almeno in questa occasione non ho dovuto fratturarmi delle ossa per evitare di diventare troppo yang.

Non riuscire a spendere soldi

Ci sono momenti nella vita in cui devi spendere soldi e non intendo pagare bollette o tasse.

Se sei sposato ed è il compleanno di tua moglie, devi spendere soldi e comprarle un bel regalo, più è bello e meglio è.

Se vai a fare shopping, ma non riesci a trovare nulla, o tutto sembra troppo costoso, è molto probabile che tu sia troppo yang. Il denaro è yin, quindi quando sei yang vuoi tenere il denaro, spendere soldi infatti è yin. Per evitare un evento molto spiacevole con tua moglie, puoi usare un rimedio speciale che ti aiuterà a trovare immediatamente il regalo che stavi cercando e a tirare fuori il denaro e spenderlo. Ti fermi a mangiare una mela o qualche altro frutto o puoi anche bere un bicchiere di vino o una birra - un bicchierino. Per me questo rimedio funziona sempre.

Quando sei troppo yang la vita ti rallenta o ti fa entrare in conflitto. Ogni semaforo è rosso quando guidi. I grossi camion si fermano davanti a te su piccole strade e ti costringono ad andare molto lentamente. Le persone sono più conflittuali e tu attiri il comportamento yang, una condizione troppo yang ti predispone anche a incidenti violenti. Se ti sembra di discutere troppo con la gente, sei troppo yang. Se il cameriere del ristorante è sgradevole, sei troppo yang.

Imparare a cogliere i segni lungo la strada della vita può aiutare a salvarti da ogni tipo di problema, dalla perdita di denaro alla rottura delle ossa o persino al divorzio.

Il treno della vita

Quando viaggi in treno puoi sederti sul lato destro del treno o sul lato sinistro, in entrambi i casi raggiungerai la stessa destinazione, ma sperimenterai il viaggio in un modo leggermente diverso.

Il lato yang del treno

Se segui una dieta e uno stile di vita più yang, vivrai la vita in modo tale da essere attratto da certe professioni e attività che sono diverse da chi ha una dieta e uno stile di vita più yin. Una persona nel mondo del commercio e degli affari deve essere più yang; il denaro è yin e ci sono molte persone che lo desiderano. Un lavoro più impegnativo dal punto di vista fisico è più yang e le professioni pericolose sono più yang. Quelli che fanno più lavoro intellettuale, attività culturali e quelli principalmente interessati al lato spirituale della vita saranno seduti dall'altra parte del treno.

Entrambi i posti possono essere validi per un viaggio equilibrato e confortevole, e nel corso della vita puoi passare periodi di tempo sul lato a destra (yang) e altri sul lato a sinistra (yin). L'importante è non avvicinarsi troppo al finestrino aperto, non importa su quale lato!

Se ti siedi vicino al finestrino, la tua esperienza è molto simile all'esperienza dei passeggeri seduti vicino al corridoio, a meno che il finestrino non sia aperto.

Se ciò si verifica, sentirai una forte corrente d'aria che ti viene contro e se inizi a sporgere leggermente la testa fuori dal finestrino, il vento e la resistenza diventeranno più forti. Se ti alzi e inizi a sporgerti dalla finestra, ti metti in pericolo e il vento e la resistenza possono diventare estremi. Questo vento e resistenza avvengono sia sul lato yin che sul lato yang.

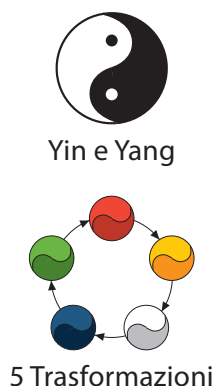
Il vento e la resistenza sono i segni che la vita ci dà quando c'è uno squilibrio, in questo caso i segnali sono lievi, come il ritardo o trovare i semafori rossi, mentre se lo scompenso è grave, i segnali sono forti e possono succedere cose come ferirsi o perdere il portafogli o indebolirsi e ammalarsi.

La diagnosi macrobiotica della nostra condotta è la chiave per avere una vita piena di attività e avventure, evitando incidenti e battute d'arresto improvvise, mantenendo sia il nostro stato di salute vitale sia la nostra mente ed emozioni equilibrate.

Capitolo 5

CINQUE TRASFORMAZIONI: LA DIAGNOSI DEGLI ORGANI

La macrobiotica ha due capisaldi principali:



Yin e yang è sempre il primo livello di indagine nella diagnosi macrobiotica. Il modello delle 5 trasformazioni nasce dal principio di yin e yang, che permette di riconoscere come tutto cambi in natura seguendo un ordine. Il giorno si trasforma in notte, le stagioni cambiano, l'attività si trasforma in riposo, ci alziamo al mattino e ci sdraiamo di notte, pioggia e sole si alternano, gli alberi crescono e sono coperti di foglie in estate mentre sono dormienti e spogli durante l'inverno.

Niente rimane uguale e l'ordine naturale di cambiamento nella natura è l'alternanza, dallo yin allo yang e dallo yang allo yin.

All'interno di questo ordine naturale di cambiamento, è possibile riconoscere aspetti più dettagliati e specifici delle tendenze di espansione (yin) e contrazione (yang). Man mano che le stagioni cambiano, il freddo e il buio profondo dell'inverno si muovono gradualmente verso più luce e calore. Da gennaio a luglio c'è un cambiamento graduale che inizia molto lentamente, accelera e alla fine arriva alla massima espansione. Queste fasi rappresentano tutte una direzione yin, all'interno della quale ci sono tre diverse tendenze:

1. Progressione lenta (da Gennaio ad Aprile)
2. Crescita attiva (verso fine della primavera)
3. Espansione piena (inizio estate)

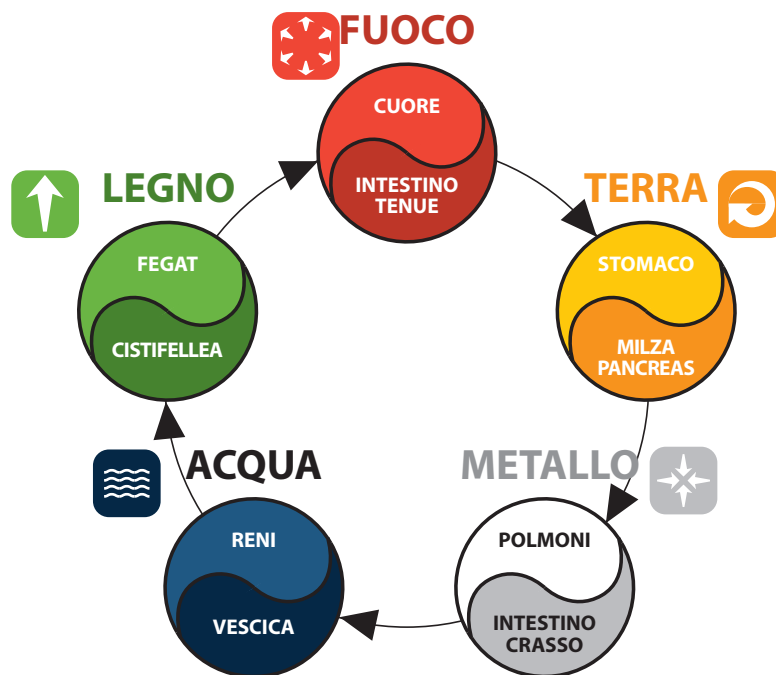


Figura 5: Le 5 trasformazioni

In maniera simile, la direzione yang comincia da fine estate e arriva al suo stato massimo di quiete e immobilità nelle profondità dell'inverno. Possiamo osservare un tempo attivo con le foglie che cadono ovunque e un tempo di stagnazione più freddo e umido durante il quale flora e fauna dormono, spesso sotto una coltre di neve.

Queste sono tendenze yang nel mondo vegetale e animale, ma si svolgono in diverse fasi. Cinque trasformazioni, che spesso sono denominate 5 fasi o 5 elementi, sebbene trasformazioni sia un termine più accurato in quanto ogni fase si trasforma e diventa la fase successiva, non c'è separazione.



Energia "acqua" è l'inizio del ciclo espansivo di apertura ed esprime una sorta di galleggiamento che può essere facilmente osservato in natura a inverno inoltrato. Il freddo intenso arriva a fine gennaio e all'inizio di febbraio, dopo di che, spesso, ci sono giorni in cui il tempo si fa più caldo e sembra che la primavera sia nell'aria. Questo spostamento verso la crescita più attiva che verrà dopo è solo una specie di scherzo della natura, perché nei mesi di febbraio e marzo può facilmente tornare il clima freddo e persino nevicare (in un clima temperato come il nord Italia). Durante questo periodo "Acqua" dell'anno è chiaro che la primavera è in arrivo, ma c'è questa alternanza, una specie di effetto fluttuante.



Energia “legno” segue l’acqua ed è infatti creata dall’energia dell’acqua. L’acqua che si scioglie alla fine dell’inverno genera una crescita immane in tutta la natura. L’energia del legno corrisponde a quel periodo dell’anno in cui sembra che foglie e fiori compaiano da un giorno all’altro, la natura si sta generosamente espandendo. Nell’Italia settentrionale, il momento è da metà marzo a fine maggio. Come simbolo, rappresenta un’energia in crescita ed espansione con le qualità tipiche del legno sano, forte ma flessibile. Il legno come simbolo potrebbe quasi essere sostituito dall’immagine di un albero pieno di foglie.



Energia “fuoco” segue l’energia del legno e infatti la legna crea fuoco. Il fuoco è la piena espressione espansiva della natura. Quando gli alberi e le piante sono così pieni di foglie che sembra non ci sia spazio nemmeno per un’altra fogliolina, questo è il tempo del fuoco; dall’inizio di giugno fino a fine luglio è al suo apice. Il fuoco è l’apice dell’espansione dell’energia e allo stesso tempo l’inizio della tendenza opposta. Dato che tutto sta cambiando, una volta raggiunto il più alto stato di espansione, l’unica possibilità è un movimento verso la contrazione, quindi l’energia del fuoco è anche un periodo di transizione.



Energia “terra” segue l’energia del fuoco e a livello simbolico è anche vero che il risultato finale della combustione del legno è creare cenere che nutre il terreno. Il punto di separazione dall’espansione all’energia che contrae, avviene in realtà nella fase Fuoco, ma si muove attivamente nella fase Terra.

Per tanti versi, l’energia Terra è l’opposto del Legno. Dalla fine dell’estate fino all’inizio dell’autunno, le foglie che si seccano e cadono dagli alberi sono un buon esempio per spiegare l’essenza dell’energia terra. La terra è un simbolo di raccolta, proprio come l’inizio dell’autunno è un periodo di raccolta in agricoltura.



Energia “metallo” è creata dall’energia terra e rappresenta l’energia silenziosa e a mala pena in movimento, proprio come il tardo autunno e l’inizio dell’inverno. Le giornate diventano sempre più brevi e il freddo diventa più intenso. Gli animali vanno in letargo, gli uccelli migrano a sud e le piante si spogliano e spostano la loro linfa vitale in profondità nel sottosuolo. L’energia del metallo è una sorta di energia potenziale profonda da cui crescerà il movimento verso l’alto e verso l’esterno. Il mondo vivente viene soppresso, quasi schiacciato e nascosto.

Questi 5 simboli rappresentano gli archetipi di energia che esistono in natura e nel processo di cambiamento. La nostra routine quotidiana segue le 5 trasformazioni:

- **Legno** quando ci alziamo fisicamente dal letto, pianifichiamo la nostra giornata e ci trasferiamo attivamente al lavoro, a scuola o verso altre attività.
- **Fuoco** quando siamo più attivi, lavoriamo, studiamo, puliamo e cuciniamo e, in generale, siamo occupati.
- **Terra** quando ci rendiamo conto che dobbiamo finire le cose e iniziare il nostro

viaggio verso casa, mettendo via le cose che non possiamo finire per domani.

- **Metallo** quando arriviamo a casa, ci sistemiamo per una serata tranquilla e andiamo fisicamente a letto e dormiamo.
- **Acqua** è la parte più profonda del sonno e della notte. Durante questo periodo potremmo iniziare a essere consapevoli del fatto che dobbiamo alzarci presto dal letto, ma aspettiamo fino all'ultimo minuto.

Le cinque trasformazioni e il corpo umano

Gli archetipi si riflettono nel nostro corpo, nel mondo che ci circonda e nella nostra attività. Ogni organo principale è dominato da un tipo di energia che viene rispecchiato nella sua posizione e nelle sue funzioni.



L'energia Legno può essere riconosciuta nel fegato in quanto il sangue sale attraverso di esso e una delle sue funzioni principali è quella di distribuire le riserve del corpo. Il lato destro del corpo è dominato dall'energia ascendente, energia legno, che crea un flusso di sangue verso l'alto e verso il fegato. Il fegato è un organo yang, compatto e la cistifellea, che è un organo cavo, yin, gli è complementare. Fegato e cistifellea sono come fratello e sorella ed entrambi riflettono l'energia legno. L'energia legno conferisce elasticità al corpo ed è particolarmente importante per muscoli, tendini

e legamenti che hanno bisogno di elasticità per funzionare correttamente.



L'energia Fuoco corrisponde al cuore, l'organo più attivo del corpo. Il cuore sta al centro del corpo dove c'è un grande flusso di energie yin e yang. Il cuore si espande e si contrae 100.000 volte al giorno ed è l'esempio più chiaro di come lo yin e lo yang operano nel nostro corpo. L'energia del fuoco consiste nel mescolare e distribuire le sostanze nutritive, l'ossigeno, gli ormoni e tutti i vari componenti del sangue intorno al corpo, così come le sensazioni e le emozioni, nonché unire gli aspetti mentali ed emotivi al fisico. Questa area comprende anche migliaia e migliaia di km di vasi sanguigni che facilitano le funzioni di miscelazione. Il cuore è un organo muscolare compatto che ha un rapporto "fratello e sorella" con l'intestino tenue. Sono entrambi sull'asse centrale del corpo e, mentre l'intestino tenue assorbe, il cuore mescola: lavorano insieme.



L'energia Terra governa il lato sinistro del corpo e gli organi che vi dominano: il pancreas, la milza e lo stomaco. Da una prospettiva orientale, la milza e il pancreas formano un singolo organo, un organo che è carico di energia Terra. L'energia Terra e questi organi hanno la funzione di immagazzinare e mantenere le riserve del corpo, così come la forma fisica e l'integrità dei tessuti del corpo. Il pancreas produce potenti enzimi che consentono una corretta digestione e l'ormone insulina che consente al corpo di conservare ciò che è stato digerito. La milza è l'organo principale del sistema

linfatico ha un ruolo fondamentale nel sistema immunitario e la capacità di avere le riserve necessarie per affrontare sfide esterne. L'energia Terra conferisce stabilità, fisica ed emotiva, oltre a una buona memoria e un buon senso civico e della socialità. Mentre gli organi milza-pancreas della medicina orientale sono organi yang compatti, lo stomaco è l'organo yin complementare.



L'energia Metallo ha una qualità che "strizza" il corpo permettendogli di eliminare eccessi e mantenere compattezza. Gli organi Metallo sono i polmoni e l'intestino crasso. Sia i polmoni che l'intestino crasso sono organi di eliminazione e lavorano insieme per trattare le scorie del corpo. I polmoni sono gli organi yang più compatti mentre l'intestino crasso è lungo e cavo e quindi yin. La pelle è un altro organo di energia Metallo nel nostro corpo ed è anche un organo di eliminazione. L'energia del metallo è espressa come sicurezza e senso di potenzialità e potere, nonché tristezza e isolamento se la sua espressione non è salutare. L'effetto energetico sul corpo è di spremere letteralmente il corpo, lentamente e profondamente, per aiutarlo a liberarsi da ogni stagnazione ed eccesso. I polmoni, l'intestino crasso e la pelle sono tutti organi soggetti a problemi di accumulo poiché il nostro corpo concentra naturalmente tutti i prodotti di scarto in questi organi nella speranza di farli uscire.



L'energia Acqua è la forza vitale del corpo e il suo potere è concentrato nei reni. L'energia Acqua è la fonte da cui fluisce tutta l'energia nel corpo, è come il nostro serbatoio o le batterie del corpo. I reni possono essere visti come due pugni nella parte bassa della schiena che ci spingono in avanti nella vita. L'energia Acqua dà un senso di avventura e motivazione nella vita, è fortemente correlata all'energia sessuale e al desiderio di riprodursi, così come alla nostra energia ancestrale e al desiderio di preservare le specie e gli istinti di sopravvivenza. Il coraggio è un segno di forte energia dell'acqua, mentre la paura indica debolezza. I reni sono organi molto compatti che filtrano il sangue e creano urina con oltre 30 km di minuscoli vasi in ciascun rene. I reni, che sono organi yang compatti, operano in relazione alla vescica, organo cavo yin.

DOVE E QUANDO DELLA DIAGNOSI DELLE 5 TRASFORMAZIONI: CONCETTI DI BASE

Mappa dei meridiani, orologio cinese e griglia delle 5 trasformazioni

Meridiani - Dove

La visione orientale della formazione del corpo si basa su una forza vitale invisibile conosciuta come Chi in Cina e Ki in Giappone. Questa forza vitale fluisce dentro e intorno al corpo e crea flussi principali conosciuti come meridiani che corrispondono a ciascun organo. I meridiani formano ciò che può essere definito come "il corpo energetico" o flusso di energia attorno al quale si forma il corpo fisico. I meridiani principali si suddividono in meridiani più piccoli creando un effetto simile a un grande fiume

che si suddivide in fiumiciattoli minori, correnti e rigagnoli sempre più piccoli attraverso i quali ogni singola cellula del corpo è connessa. La vita di ogni cellula del corpo dipende dalla forza vitale che fluisce attraverso questo sistema; nessuna parte del corpo potrebbe esistere se non fosse nutrita sia dal sangue che dalla forza vitale.

Le principali correnti del sistema, i meridiani, sono un'estensione degli organi a cui sono collegati; anche se ci sono alcuni meridiani che non corrispondono direttamente agli organi, ogni organo ha un suo proprio meridiano. I problemi che si sviluppano lungo meridiani specifici di solito riflettono problemi negli organi che rappresentano e questa è la base del "dove" della diagnosi degli organi.

	 LEGNO	 FUOCO	 TERRA	 METALLO	 ACQUA
Organi yang	Fegato	Cuore	Milza, Pancreas	Polmoni	Reni
Organi yin	Cistifellea	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
Tessuti	Tendini e legamenti	Vasi sanguini	Tessuti morbidi	Pelle	Ossa
Indicatori	Unghie	Aspetto	Labbra	Peli	Capelli
Organi di senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Fluidi del corpo	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urine
Clima	Vento	Caldo	Umido	Secco	Freddo
Stagione	Primavera	Estate	Fine estate	Autunno	Inverno
Momento del giorno	Mattino	Mezzogiorno	Tardo Pomeriggio	Sera	Notte fonda
Emozione	Rabbia	Gioia	Simpatia, Ansia	Tristezza	Paura
Espressione	Grida	Riso	Canto	Sospiro	Gemito
Facoltà	Spiritualità	Ispirazione	Intellettualità	Vitalità	Volontà
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Cereale	Orzo, Farro	Mais	Miglio	Riso	Grano Saraceno
Posizione	Troppo esercizio	Sguardo fisso	Seduto	Supina	In piedi

Figura 6: Tabella delle 5 trasformazioni - La tabella verrà esaminata in dettaglio nel capitolo 9.

Nel prossimo capitolo, ogni meridiano verrà esaminato per dare un'idea dei principali problemi che si riflettono nella condizione del meridiano.

L'orologio cinese - Quando

Ciascuno dei meridiani principali del corpo ha un momento durante il giorno in cui il flusso della forza vitale è al suo apice e un momento in cui è al suo minimo. Questi periodi durano 2 ore e sono definiti secondo l'orologio (Fig.13). Il flusso di energia attraverso i meridiani può essere paragonato al flusso e riflusso delle maree nell'oceano.

Nel capitolo 8 presentiamo i vari sintomi correlati organo per organo (meridiano per meridiano).

Sintomi - Come

Nel corso di migliaia di anni i guaritori della Cina antica osservarono i meridiani, le correlazioni temporali con quei meridiani e le relazioni tra gli organi specifici e l'ambiente, nonché il modo in cui quegli organi potevano influenzare il comportamento, le emozioni e il movimento fisico. In base a queste osservazioni fu stilata la tabella di relazioni (fig.6), facili da osservare anche per la persona moderna, infatti è estremamente importante verificare la validità di queste relazioni e non solo credere a ciò che gli antichi ci dicono. Uno dei principi fondamentali della macrobiotica è:

Non Credo – non credere ma scoprire da soli, facendo esperienza.

I MERIDIANI DEL CORPO E CIÒ CHE CI INSEGNANO.

ENERGIA LEGNO - FEGATO E CISTIFELLEA

Il meridiano del fegato

Il meridiano del fegato è di particolare importanza perché il fegato crea tanti sintomi. Nessun altro organo ti manda così tanti segnali prima che compaia una malattia. Un organo che non è in equilibrio non è necessariamente malato, non significa che ci sia una malattia specifica con un nome, né significa che ci siano prove tangibili con esami del sangue che indicano che il fegato sta soffrendo. È una questione di equilibrio yin e yang. Se il fegato diventa troppo contratto e congestionato o si indebolisce, manifesta diversi sintomi, molto prima che gli esami medici indichino un problema all'organo. Questo è vero per tutti gli organi e i loro meridiani: dalla punta delle dita fino alla sommità della testa.

Il meridiano del fegato inizia sull'alluce e sale

fino all'apice della testa, quindi, quando è fuori equilibrio, può creare disturbi dalla testa ai piedi.

I sintomi dello squilibrio del fegato iniziano con l'unghia dell'alluce, che può essere troppo spessa e piena di righe verticali, oppure può essere infettata o indebolita o scomparire del tutto.

Il meridiano sale all'interno della gamba in un'area in cui la cellulite può facilmente formarsi, indicando un problema di flusso di energia nel meridiano.

Successivamente, arriviamo alla regione genitale, dove il meridiano controlla i genitali maschili e femminili e, in particolare, tutti i sintomi relativi ai testicoli. L'espressione sessuale è fortemente influenzata dalla condizione del fegato con troppo desiderio sessuale o troppo poco. Al meridiano del fegato sono associati anche vari aspetti del ciclo mestruale, in particolare la quantità e la qualità del sangue.

Il meridiano passa attraverso l'utero influenzando

la fertilità e attraversa la prostata, indicando che la condizione del fegato è un elemento importante quando ci sono problemi in quella zona.

L'addome, dove il meridiano continua dopo la regione genitale, ha un'importante relazione con il fegato, in particolare per quanto riguarda il gonfiore e la flatulenza. Il gonfiore causato dallo squilibrio del fegato di solito aumenta verso sera.

Successivamente vengono influenzati seni e polmoni, tra cui cisti, tumori e alcuni tipi di asma. La gola è fortemente influenzata dal fegato e la voce stessa è un importante indicatore della sua condizione - chi ha squilibri a livello del fegato spesso parla a voce troppo alta, addirittura grida. Anche la ghiandola tiroidea si trova nel percorso diretto e tutti i tipi di problemi inerenti la gola, la voce, la tosse e le condizioni della tiroide possono trovare la loro origine nella condizione del fegato.

Dopo la gola e il collo, ne sono influenzate le mascelle e anche gli occhi. Digrignare i denti e serrare le mascelle sono spesso

problemi creati dal fegato. Anche gli occhi sono fortemente influenzati dalla condizione epatica

per una serie di motivi, e non ultimo perché il meridiano passa direttamente attraverso di essi. Il flusso verso l'alto di questo meridiano termina nella parte superiore della testa e passa attraverso il centro del cervello. Tutti i tipi di anomalie del viso e della testa sono legati al fegato, da semplici mal di testa all'epilessia e ai tumori. Dalla testa ai piedi la condizione del fegato si fa sentire, e quando ci sono squilibri in questo organo, di solito più di una zona, in questo percorso, è influenzata negativamente rendendo questa diagnosi del "dove", molto efficace.

Il meridiano della cistifellea

Dalla testa ai piedi e da un lato all'altro.

L'organo Legno yin è la cistifellea e il suo meridiano corre opposto a quello del fegato. L'energia nel meridiano del fegato scorre verso l'alto a partire dai piedi mentre l'energia della cistifellea scorre

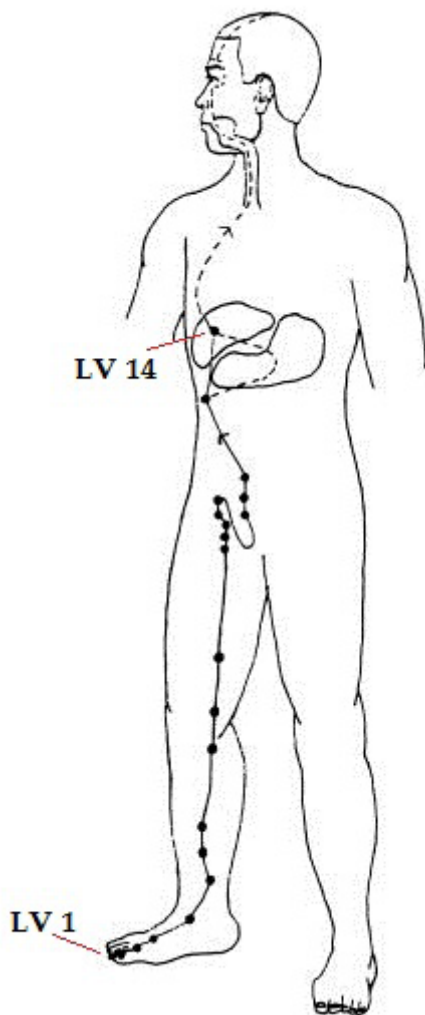


Figura 7: meridiano del fegato

verso il basso, finendo sui piedi.

L'energia della cistifellea influenza i lati del corpo: il suo meridiano si trova sulle gambe, esattamente all'opposto di quello del fegato.

La cistifellea è un piccolo organo che non ha molte funzioni nel corpo, ma ha un meridiano molto lungo ed è responsabile di molti tra i disturbi più frequenti nella società moderna.

Partendo dai lati della testa, il meridiano va avanti e indietro e poi scorre lungo le vertebre cervicali. Le emicranie che si manifestano come un cerchio intorno alla testa sono causate dalla condizione di questo organo, così come i problemi legati alla cervicale. Entrambi questi problemi possono causare un dolore debilitante e affliggere ampie porzioni della società. Migliorare lo squilibrio di fondo in questo organo di solito può alleviare questi problemi in un periodo di tempo relativamente breve, e per coloro che non hanno più questo organo,

hanno ancora il suo meridiano e devono lavorare per bilanciare l'energia complessiva.

Dalla testa, l'energia scorre verso il basso sulle spalle, dove di nuovo sorgono molte situazioni dolorose, e poi lungo i lati del corpo fino all'anca. Il dolore dell'anca e la sciatica possono essere evitate curando questo organo.

L'area successiva coinvolta è l'esterno delle gambe e problemi come la cellulite e dolori alla caviglia, sono molto comuni. Il fegato e la cistifellea riflettono la stessa energia e lavorano insieme nelle loro funzioni. È comune avere un disagio e problemi lungo entrambi i meridiani; il mal di testa e l'emicrania sono spesso un problema energetico del legno che coinvolge entrambi gli organi.

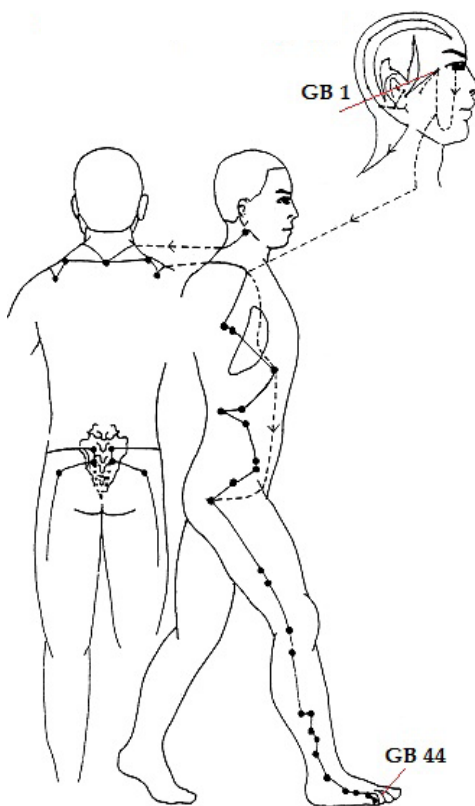


Figura 8: meridiano della cistifellea

ENERGIA FUOCO

L'energia fuoco ha più di due organi, infatti sono quattro, due yin e due yang. Ciò che questi organi hanno in comune è che dominano le braccia e le mani e, in effetti, il modo in cui una persona usa

le mani e la forza delle mani riflette l'energia del fuoco.

Il meridiano del cuore

Partendo dal cuore, il meridiano termina sulla punta del mignolo, mentre allo stesso tempo ha un flusso interno che va alla lingua e agli occhi. Il significato di questo flusso di energia è chiaro quando una persona è a rischio di infarto e ha dolori lancinanti che scendono lungo il braccio sinistro, proprio lungo questo meridiano. Il fatto che il percorso interiore coinvolga la lingua e gli occhi è significativo e verrà discusso nel capitolo che segue.

Il meridiano dell'intestino tenue

Il mignolo è la casa di due meridiani fuoco, è dove finisce il cuore e inizia l'intestino tenue. Il meridiano dell'intestino tenue ha una forte relazione con le spalle e avere le spalle doloranti e rigide è spesso indice di un intestino debole. Le persone moderne che consumano molti grassi saturi (carne, formaggio e uova) hanno spesso spalle non solo rigide, ma rigide e indurite.

Massaggiare le spalle è un modo per migliorare il flusso di energia verso la regione intestinale e migliorare la digestione.

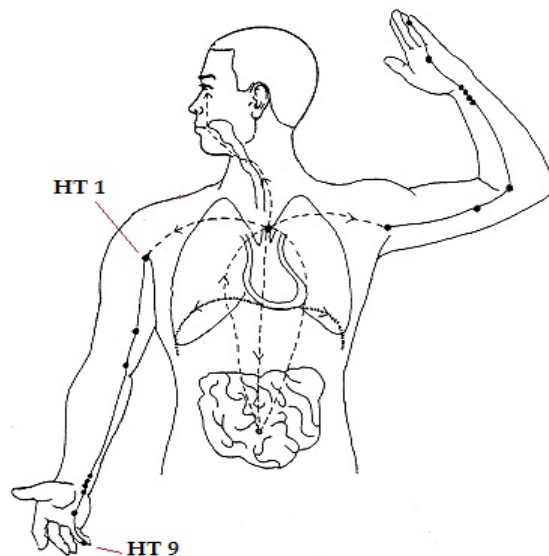
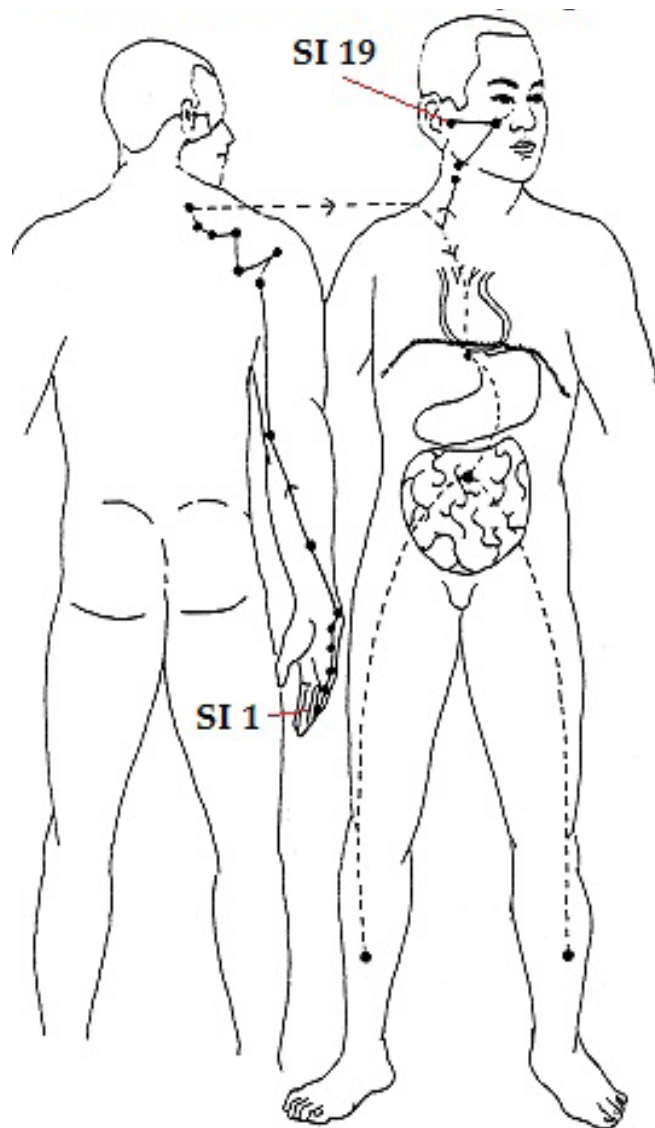


Figura 9: meridiano del cuore



• Figura 10: meridiano intestino tenue

Pericardio e triplice focolare

Il pericardio è un tessuto protettivo che avvolge il cuore, mentre il triplice focolare non è un organo reale, ma una funzione metabolica del corpo. Entrambi i meridiani riflettono i ruoli di miscelazione e distribuzione che l'energia Fuoco rappresenta. Il pericardio armonizza le energie fisiche e mentali del corpo e protegge il cuore dalle energie violente (emozioni in particolare), mentre il triplice focolare armonizza il calore e la forza relativa delle tre regioni principali del corpo: superiore, medio e inferiore.

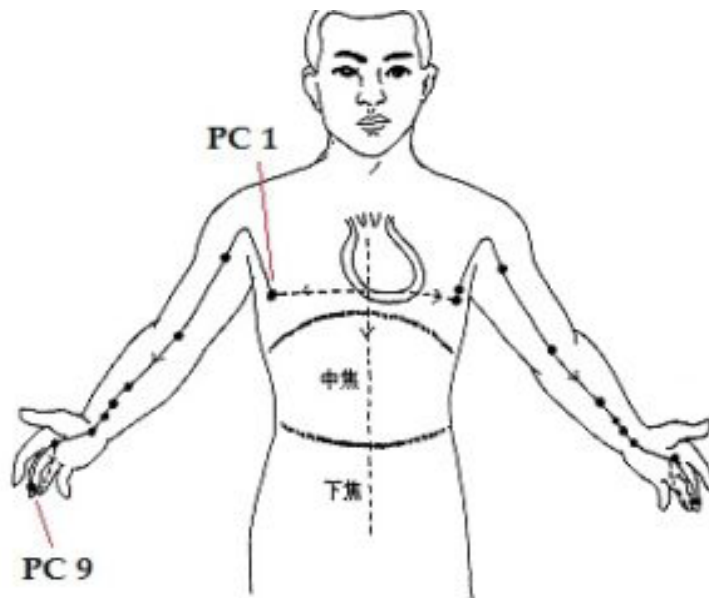
Di particolare interesse per il meridiano del pericardio è il punto al centro della mano. Quando le persone si stringono la mano, uniscono l'energia del loro cuore, ma in un modo che protegge il cuore stesso dal contatto diretto perché l'energia del pericardio serve da cuscinetto. Un altro punto interessante è sull'avambraccio, che è ben noto per il suo uso nel calmare la nausea. L'energia del pericardio scorre attraverso il plesso solare e l'area dello stomaco e, stimolando il meridiano, si rilassa quest'area e la nausea può essere alleviata.

L'energia del triplice focolare è una delle più attive, in costante movimento per armonizzare i tre principali centri metabolici del corpo, il focolare superiore che governa il cuore e i polmoni, il focolare medio che regola la digestione, e il focolare inferiore che regola l'eliminazione e la riproduzione. Lo squilibrio del triplice focolare si nota quando il calore del corpo non è distribuito in modo uniforme, come

quando i piedi e le estremità sono molto freddi, o quando ci sono vampate di calore durante la menopausa.

ENERGIA TERRA

Gli organi principali sul lato sinistro del corpo riflettono l'energia Terra e sebbene ci siano tre organi, due di essi sono energeticamente combinati e hanno solo un meridiano: la milza e il pancreas. La milza e il pancreas sono organi yang e sono complementari dello stomaco, un organo yin.



• Figura 11: meridiano pericardio

Il meridiano della milza\pancreas

Il percorso di questo meridiano corre molto vicino al meridiano del fegato, partendo dall'alluce e risalendo la gamba attraverso l'area riproduttiva e quindi influenzando fortemente l'addome. Mentre il meridiano del fegato governa i genitali,

l'utero e la prostata, il meridiano della milza\pancreas scorre attraverso le ovaie, rendendolo molto importante per la fertilità femminile. Sia il meridiano del fegato, sia il meridiano della

milza\pancreas possono causare gonfiore. Determinare quale sia il responsabile, quando si soffre di questo problema, dipende dalla possibilità di fare altri tipi di diagnosi macrobiotica come conferma. Il meridiano si sposta poi lungo i lati del corpo attraverso i lati del collo e nella bocca, in particolare le labbra, le gengive e la produzione

della saliva.

Il meridiano dello stomaco

Un altro meridiano che va dalla testa ai piedi, ma con una caratteristica unica: il meridiano dello stomaco è l'unico meridiano che scorre verso il basso sulla parte anteriore del corpo. Gli organi

yin hanno un'energia che scorre verso il basso e lungo il lato posteriore del corpo, ad eccezione dello stomaco. Ci sono molte teorie sul perché sia così, ma non c'è una spiegazione con cui tutti sono d'accordo.

La parte anteriore delle gambe e il lato superiore dei piedi, dove scorre questo meridiano, sono particolarmente importanti nella diagnosi. Qui ci sono spesso macchie o piccole imperfezioni che riflettono disturbi allo stomaco. Lo stomaco può causare anche vari sintomi legati ai seni. Interessa le ovaie e la sessualità femminile più o meno allo stesso modo del meridiano della milza. Il meridiano della milza\pancreas e il meridiano dello stomaco sono entrambi strettamente collegati alla fertilità femminile e alla sessualità poiché entrambi passano nella regione dell'ovaio.

È interessante notare che l'energia Terra (milza-pancreas e stomaco) è stimolata dal gusto dolce e, spesso, prima del ciclo mestruale, si desidera

fortemente il gusto dolce, così come il fatto che le donne sono più attratte dai dolci rispetto agli uomini (per la maggior parte).

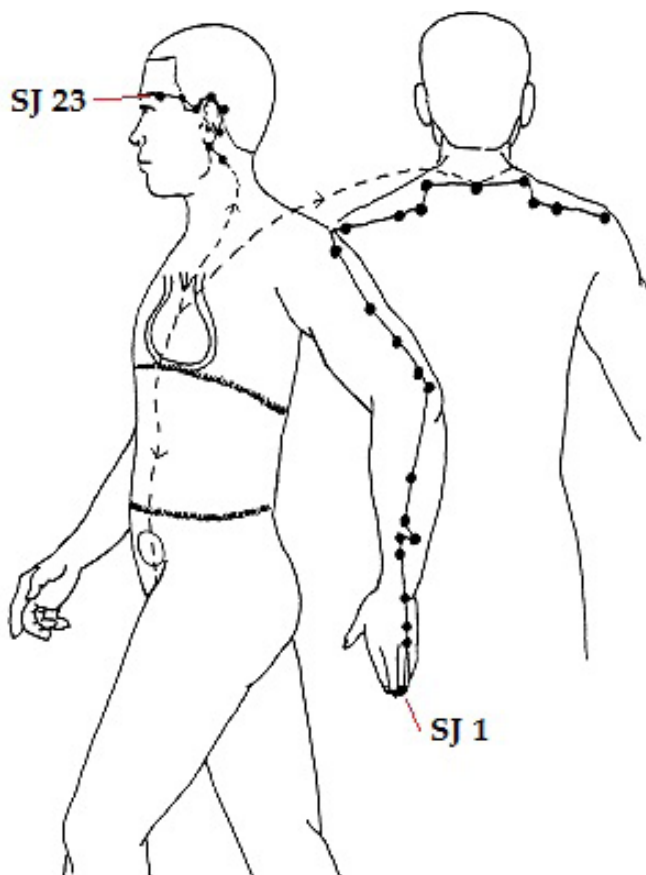


Figura 12: meridiano triplce focolare

ENERGIA METALLO

I polmoni e l'intestino crasso

Il meridiano dei polmoni

Il flusso di questo meridiano scorre verso l'esterno dal profondo del corpo alla punta del pollice. Ha una forte relazione con la forza del pollice, che può essere spesso debole o dolorosa quando i polmoni sono deboli. L'energia polmonare influenza fortemente

la postura e questo può essere compreso dalla relazione tra il meridiano del torace e le

spalle (l'area frontale delle spalle). Se questo meridiano è debole, può creare una curvatura delle spalle che influenza anche la mente e il

sensu di ottimismo o tristezza. Una persona triste e introversa è spesso curva in avanti, una postura creata dai polmoni, ma che al contempo li comprime.

La connessione corpo / mente è illustrata da questo meccanismo, vale a dire come la condizione dei polmoni cambia la postura, che cambia la mente e quindi la mente amplifica la condizione fisica, che aumenta ulteriormente la postura curva che influenza la mente.

L'intestino crasso

Partendo dalla punta del dito indice, questo meridiano scorre verso l'interno in direzione delle spalle e sul viso e nella bocca. Ne sono interessate sia la parte anteriore che quella posteriore delle spalle e il rapporto con il viso è molto forte, in particolare con i denti. Il meridiano dell'intestino crasso attraversa le gengive passando nell'intestino crasso stesso. Questa relazione tra i denti e l'intestino crasso per mezzo

del meridiano, illustra quanto sia importante masticare per il corretto movimento intestinale

e per la salute dell'organo stesso. Quando i bambini mettono i primi denti, stimolano questo meridiano e hanno la diarrea e, spesso, muco (l'intestino crasso e i polmoni lavorano sempre all'unisono). Il rimedio più importante per la stitichezza cronica è di masticare tanto, anche fino a 100 volte ogni boccone. Sebbene non sia direttamente correlato al meridiano dell'intestino crasso, è anche importante riconoscere che ci siano 32 denti e 32 vertebre che stabiliscono la connessione tra la masticazione e la salute della colonna vertebrale. La masticazione è una delle pratiche più importanti per tutti gli aspetti della salute.

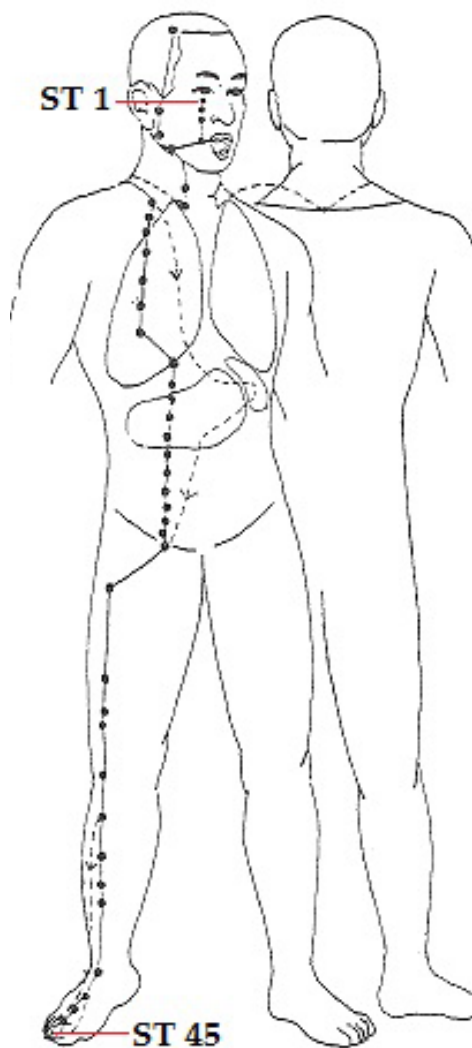


Figura 13: meridiano dello stomaco

ENERGIA ACQUA

Reni e vescica

Il meridiano del rene

Questo meridiano inizia proprio al centro della pianta del piede e da lì risale lungo la gamba, attraverso gli organi riproduttivi, terminando sul petto. Questo flusso dimostra la grande rilevanza

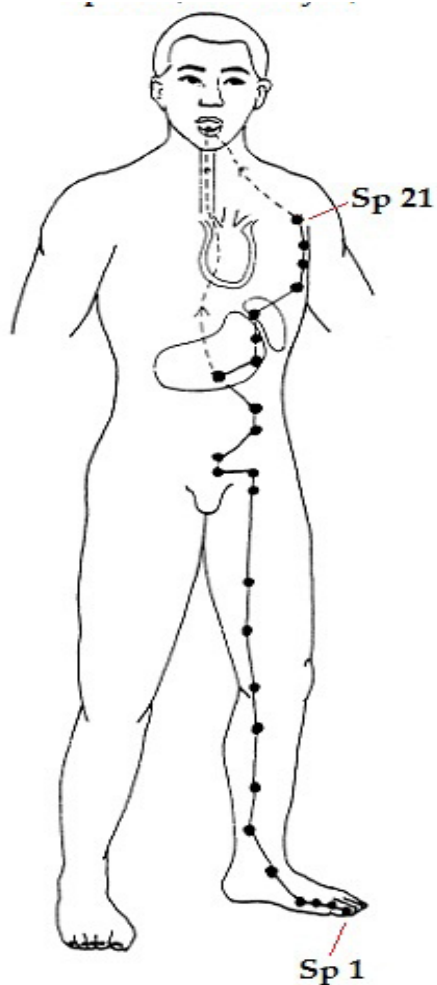


Figura 14: meridiano della milza

che hanno i reni per i piedi e le caviglie, la fertilità e la libido, i polmoni e la postura. In generale, lo stato dei reni si riflette nella forza e nelle condizioni delle gambe e delle ginocchia.

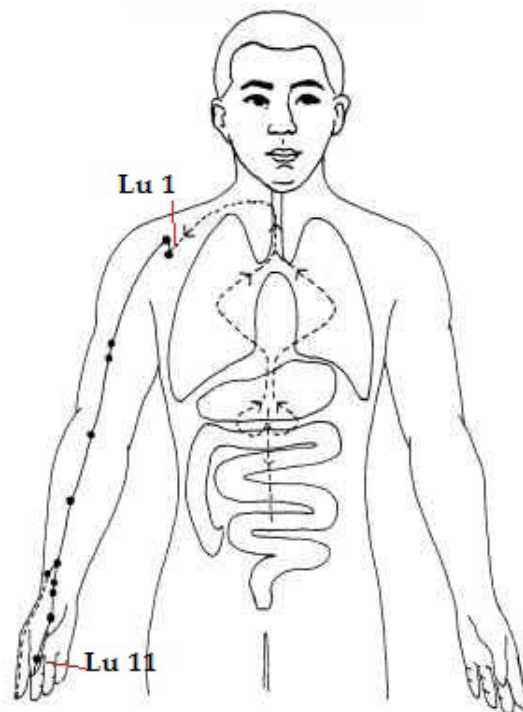


Figura 15: meridiano del polmone

meridiano spinge verso l'alto attraverso il petto influenzando fortemente la postura. La posizione eretta "militare" trasmette coraggio e forza, entrambe qualità legate all'energia dell'acqua. La paura si riflette in una postura collassante.

Un buon esempio di postura e attitudine mentale è offerto dal personaggio di Superman.

Clark Kent è un tipo con una voce gentile e timido con una postura cadente, ma non appena diventa Superman il suo petto si spinge all'infuori, il suo mento si ritrae e la sua schiena si raddrizza; l'immagine del coraggio e del potere.

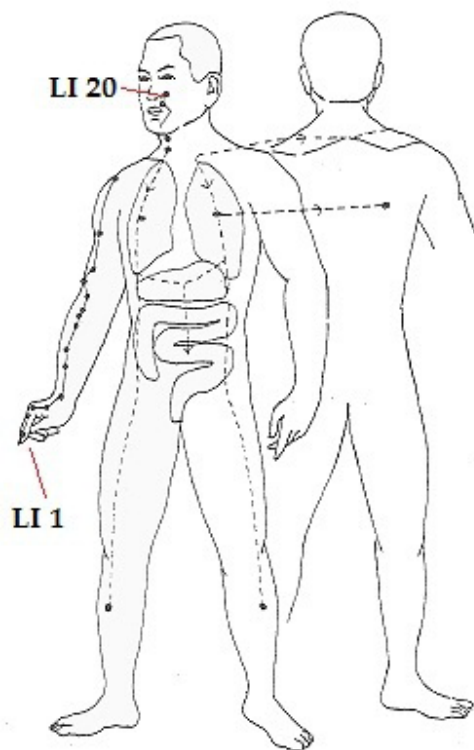


Figura 16: meridiano dell'intestino crasso

Il meridiano della vescica

È il meridiano più lungo del corpo, scorre lungo la parte posteriore della testa e ha una doppia corrente su entrambi i lati. Questo meridiano scorre sul lato opposto rispetto a quello del rene e, insieme, sono responsabili della salute della colonna vertebrale e della postura generale. Alcuni dei punti più importanti del corpo si trovano qui, i punti "Yu" dove ci sono punti d'ingresso speciali per ogni organo che sono essenziali per terapie come shiatsu, tuina e agopuntura. L'energia scorre lungo la parte posteriore delle gambe, quindi sull'esterno della caviglia e sul piede fino al mignolo. Il percorso del meridiano della vescica, in particolare, crea un'evidente connessione tra l'energia Acqua, le ginocchia, la parte bassa della schiena e i capelli sulla parte anteriore della testa. L'energia acqua controlla i capelli sulla testa: in particolare, quando vi è una perdita di capelli sulla parte anteriore della testa, c'è una connessione immediata con l'energia dei reni o della vescica.

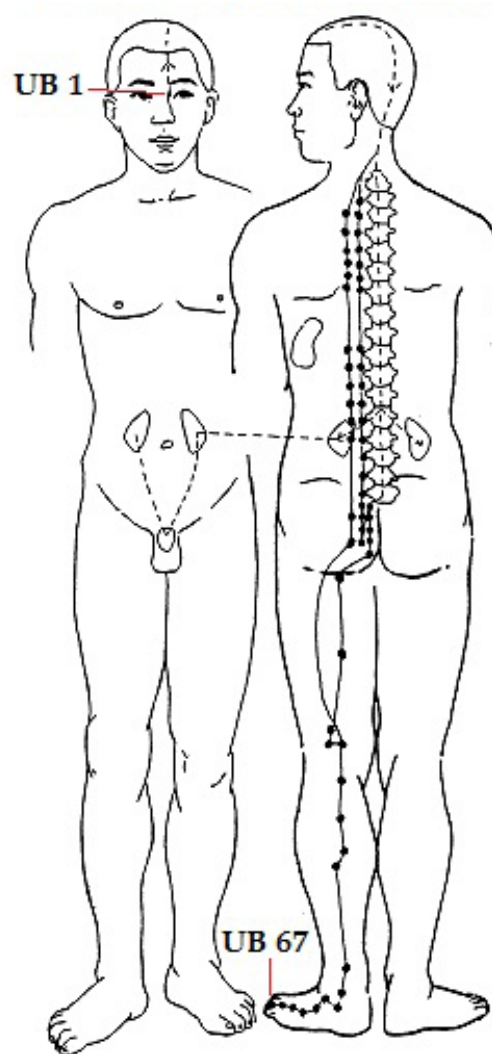


Figura 17: meridiano della vescica

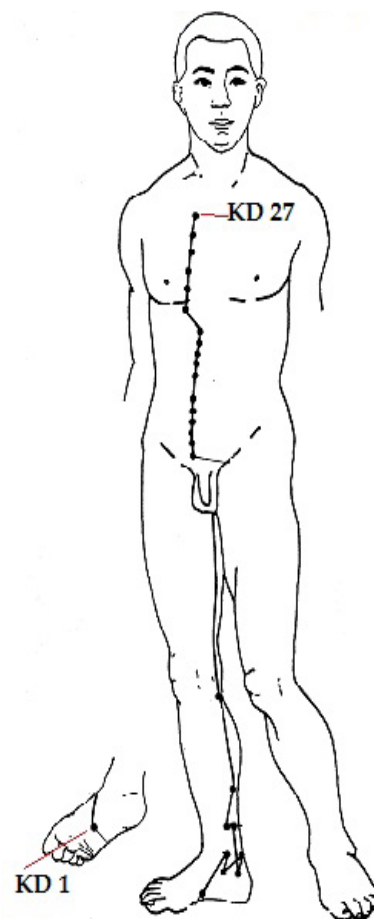


Figura 18: meridiano dei reni

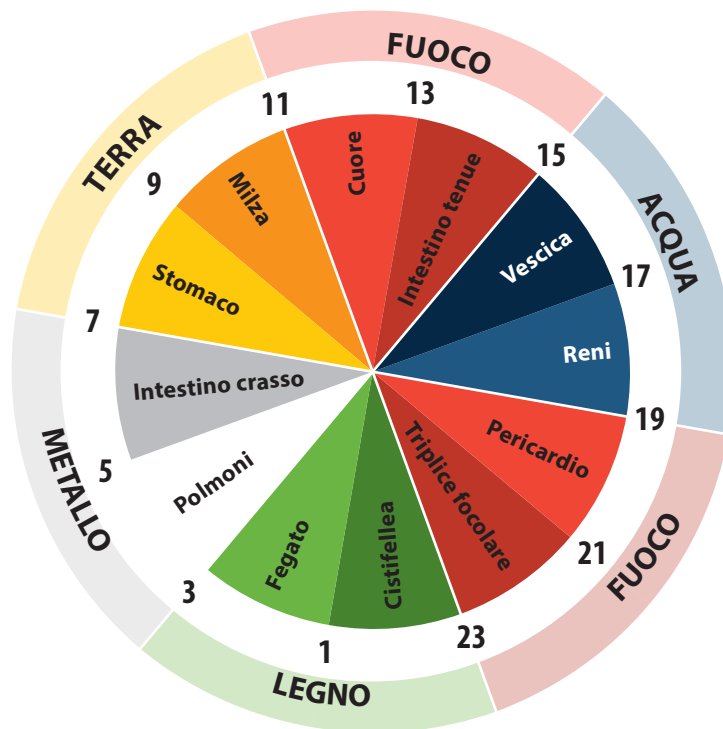


Figura 19: Orologio cinese: i meridiani

Capitolo 8

L'OROLOGIO CINESE - QUANDO GLI ORGANI DEL CORPO SONO PIÙ ATTIVI

L'energia fluisce dentro, intorno e attraverso il corpo per tutta la vita. L'intero sistema collega ogni cellula del corpo in una struttura unificata, invisibile, qualcosa di molto simile a un albero grande e complesso che raggiunge ogni cellula di ogni foglia con la sua linfa e consente all'energia di fluire dalle foglie alle altre parti dell'albero. Questo sistema energetico è una complessa struttura invisibile e dinamica attorno alla quale si costruisce il corpo fisico. Il corpo umano ha una doppia struttura: una mobile e invisibile e una visibile più statica e materiale. La struttura energetica è composta da correnti primarie e minori che la attraversano. I dodici meridiani delineati nel capitolo precedente rappresentano le correnti principali all'interno del sistema generale. Sono come grandi fiumi che si suddividono in fiumi e torrenti sempre più

piccoli che alla fine raggiungono ogni cellula del corpo.

Mentre l'energia è costantemente presente in tutte le aree del corpo, tende a concentrarsi in una zona o nell'altra a seconda dell'ora del giorno. Può quasi essere immaginata come l'acqua nel mare, è presente ovunque, ma ci sono alte maree e basse maree. Quando c'è l'alta marea in una zona del mare, c'è bassa marea dal lato opposto. Quando l'energia si concentra da una parte, il lato opposto ne è indebolito.

Ogni meridiano ha due ore nell'arco della giornata, durante le quali l'energia si concentra in un determinato organo e due ore durante le quali l'energia diminuisce.

Succede sempre durante le stesse due ore e questo flusso è legato al buon funzionamento dell'organo corrispondente.

Il movimento da un meridiano all'altro - l'ordine all'interno del sistema

Quando termina un meridiano, ne inizia un altro in prossimità. Il meridiano del polmone scorre verso il pollice su entrambe le braccia e le mani, quindi sale verso l'indice su per il braccio. Analogamente questo tipo di relazione è valida per ogni meridiano seguendo questo orologio cinese.

La figura indica non solo l'ora durante la quale ogni meridiano è al suo picco, ma come l'energia scorre da un meridiano all'altro.

Per esempio: l'energia dei polmoni è fortemente influenzata dalle condizioni del fegato perché il meridiano del fegato precede il meridiano del polmone, così come l'energia dell'intestino crasso è fortemente influenzata dalla condizione del polmone, che lo precede.

Sintomi secondo l'ora del giorno

Se un sintomo o una condizione fisica di qualsiasi tipo, si ripresenta ogni giorno nello stesso momento, può essere controllato con l'orologio cinese per vedere quale organo ed energia sono coinvolti. L'indicatore più frequente di questa relazione è la gente che si sveglia dalla 1 alle 3 del mattino (aggiungere un'ora durante l'ora legale).

Questa è l'ora in cui il meridiano del fegato è più attivo, quindi il risveglio tra la 1 e le 3 del mattino può essere considerato un sintomo del fegato.

Fegato dalla 1 alle 3



Quest'ora della notte coincide con il momento in cui il nostro corpo dovrebbe essere completamente inattivo. In questo caso, il fegato si attiva e svolge una delle sue funzioni principali, pulisce il sangue, rimuovendo tutte le impurità e l'inquinamento ambientale. Se il fegato è congestionato o sovraccarico, sarà disturbato o irritato quando l'energia si concentra lì a quest'ora della notte. È uno dei migliori indicatori diagnostici per i problemi al fegato.

È anche vero che se mangi tardi la sera, la probabilità di svegliarti a quest'ora è molto alta, ma non necessariamente indica un problema al fegato. Dopo aver mangiato, la digestione può richiedere fino a 3 ore e la fase finale della digestione è quando le sostanze nutritive vengono assorbite dal sangue. Queste, una volta nel sangue, raggiungono prima il fegato dove devono essere filtrate, quindi mangiare tardi la sera disturba le funzioni di pulizia del fegato. L'abitudine di mangiare a tarda sera indebolisce gradualmente la salute e può peggiorare i problemi esistenti.

I problemi al fegato causano spesso prurito che si intensifica a quest'ora della notte. Questa tendenza può verificarsi in qualsiasi parte del corpo, ma spesso si manifesta direttamente sul meridiano del fegato come prurito alle gambe o prurito vaginale o nella zona anale. La gola è un'altra area fortemente influenzata dal fegato e spesso si tossisce a causa dell'irritazione alla gola dalla 1 alle 3 del mattino.

Energia opposta dalle 13 alle 15

L'energia del fegato è al suo apice nelle prime ore del mattino ed è quindi al suo punto più debole nel primo pomeriggio dalle 13 alle 15. È come se l'alta marea per il fegato fosse la mattina presto e la bassa marea fosse nel primo pomeriggio. Questo è un momento in cui spesso si verifica un calo di chiarezza mentale ed è difficile persino essere in grado di tenere gli occhi aperti. Dopo pranzo, il fegato è costretto a lavorare molto intensamente per elaborare ciò che è stato mangiato, in un momento in cui è già al suo punto più debole. Il meridiano del fegato scorre direttamente attraverso gli occhi e nel centro del cervello, quindi questo è indebolito dopo pranzo e si avvertono le palpebre pesanti, come se ci fosse sopra un peso. Un pranzo pesante può essere problematico come una cena tardiva, quindi è chiaro che una delle abitudini più importanti da coltivare per un fegato sano è mangiare leggero e mangiare presto.

Polmoni dalle 3 alle 5



L'energia passa dal meridiano del fegato al meridiano del polmone. Questo avviene a partire dalle 3 del mattino che è l'inizio del periodo di due ore di "alta marea" nei polmoni e nel meridiano del polmone. La condizione del fegato impatta fortemente sui polmoni perché l'energia che passa nel meridiano del polmone e nei polmoni arriva dal fegato e dal suo meridiano. Quest'ora del mattino è un momento in cui spesso si verificano colpi di tosse, che possono anche iniziare poco prima delle 3 del mattino perché l'energia del fegato può disturbare la gola.

Quest'ora, al mattino presto, può essere di particolare beneficio per i polmoni in quanto l'aria è più pulita e fresca. Può essere molto utile per i polmoni dormire con la finestra aperta, anche quando fa freddo, per sfruttare questa aria pulita. Alzarsi a quest'ora e fare yoga o esercizi di respirazione può dare grandi benefici. I militari si svegliano alle 5 del mattino e questo permette loro di sfruttare appieno questa possibilità. Durante l'"ora legale" estiva, le lancette dell'orologio passano da 3-5 a 4-6, il che rende meno difficile alzarsi presto per respirare e fare esercizi specifici.

Energia opposta dalle 15 alle 17

Questo non è un momento particolarmente significativo (l'energia dei polmoni è al minimo). Per compensare questo calo energetico, consiglio alcuni rimedi specifici per i polmoni, nonché degli

“esercizi energetici” che si concentrano sul flusso del ki (Ki o chi sono termini usati in oriente per esprimere l'energia che scorre nei meridiani), come il tai chi o il chi kung.

Intestino crasso dalle 5 alle 7



La natura ci ha progettato in modo tale che normalmente dovremmo alzarci tra le 5 e le 7 del mattino e avere immediatamente un movimento intestinale, come un orologio. Durante la notte, il corpo purifica e raccoglie l'eccesso negli organi di eliminazione, in particolare la vescica e l'intestino crasso. Non appena ci alziamo, dovremmo evacuare questi vecchi rifiuti e iniziare la giornata con una nuova energia. Il corretto funzionamento dell'intestino crasso e il movimento intestinale quotidiano, sono le basi della salute e sono assolutamente indispensabili per risolvere problemi di ogni tipo. Un'importante domanda di diagnosi è “quando hai il movimento intestinale?” E semplicemente: “ti scarichi almeno una volta al giorno?”. Se esiste un problema con l'eliminazione quotidiana, dovrebbe essere tra le prime cose da risolvere con piatti e rimedi speciali, nonché l'esercizio (la masticazione è l'esercizio più importante per una buona funzione dell'intestino crasso) e l'uso di determinati punti sul meridiano dell'intestino crasso.

Energia opposta dalle 17 alle 19

Questo momento è poco rilevante, tranne per il fatto che è perfetto per il secondo esercizio,

ideale per l'intestino crasso: camminare.

Stomaco dalle 7 alle 9



Una volta in piedi e finito col bagno, il passo successivo è preparare la colazione e mettere qualcosa nello stomaco e, guarda caso, questo è il momento migliore per lo stomaco. Ci sono molte espressioni in tutto il mondo che trasmettono l'idea che la colazione dovrebbe essere un grande pasto e la cena un pasto leggero che è la cosa migliore per sfruttare le tendenze naturali del nostro corpo. L'Italia è un paese in cui le persone tendono a consumare un pasto abbondante la sera, mangiando tardi, creando una situazione che porta ad avere meno fame al mattino e, di conseguenza, fare una colazione molto leggera. Se, per qualsiasi motivo, la colazione non si desidera o si desidera solo pochissimo cibo, è una buona idea assumere qualche forma di cibo o bevanda, anche se è solo una tazza di tè per rispettare questo naturale flusso di energia nello stomaco.

Energia opposta dalle 19 alle 21

Questo periodo conferma che è una buona idea mangiare presto, cioè prima delle 19:00.

Milza e pancreas dalle 9 alle 11



Dopo aver fatto colazione e digerito, entra in gioco il ruolo del pancreas con gli enzimi e gli ormoni. Generalmente, questo è il momento della giornata in cui il pancreas e le sue funzioni sono ben espresse,

anche se può essere un momento in cui si acutizzano sintomatologie legate al diabete.

Energia opposta dalle 21 alle 23

Questo è un momento in cui molte persone hanno attacchi di fame e il livello di zuccheri nel sangue è basso. Lo zucchero nel sangue diminuisce perché la funzione del pancreas è sbilanciata e c'è la tendenza a mangiare prima di andare a letto o ad addormentarsi sul divano a causa dell'ipoglicemia.

Cuore dalle 11 alle 13



A mezzogiorno, quando il sole è allo zenit, il cuore è al massimo della sua attività; questo è il momento in cui l'incidenza di infarto è più alta, specialmente nel caldo estivo. I sintomi cardiaci possono manifestarsi in molti modi: difficoltà a respirare, fino a problemi di linguaggio, cosa che li rende difficilmente riconoscibili. Se, in questo lasso di tempo, si manifestano alcuni sintomi insoliti, è il cuore che deve essere bilanciato.

Energia opposta dalle 23 alla 1

Il cuore e tutti i vasi sanguigni sono muscoli e uno dei fattori chiave per mantenere la salute di qualsiasi muscolo è un adeguato riposo. Idealmente, dovremmo essere a letto a dormire a quest'ora della notte e dovremmo andarci a stomaco vuoto per la salute del cuore e per la salute generale.

Intestino tenue dalle 13 alle 15



Questo è il momento della digestione e l'intestino tenue è l'organo digestivo più importante, dove vengono assorbite tutte le sostanze nutritive nel sangue.

Energia opposta dalla 1 alle 3

Questa è l'arco temporale del fegato e questo, spesso, crea sintomi di gonfiore legati all'intestino tenue, quindi i sintomi qui possono essere difficili da giudicare.

Vescica dalle 15 alle 17



Troppa energia nella vescica di solito non è un problema; al contrario possono manifestarsi sintomi nella fascia oraria opposta, quando l'energia della vescica è al suo minimo.

Energia opposta dalle 3 alle 5

Questo è un momento in cui molte persone si alzano per urinare durante la notte ed è un segno di debolezza. Spesso è l'energia del fegato che sveglia le persone che poi si rendono conto di avere anche la vescica piena. Se il fegato non li avesse svegliati, avrebbero potuto aspettare fino al mattino per usare il bagno.

Rene dalle 17 alle 19



I reni controllano l'energia fisica e la resistenza, quindi questo è un buon momento per fare attività fisica. Se si manifesta uno stato di particolare affaticamento durante questo lasso temporale, non è affatto un buon segno.

Energia opposta dalle 5 alle 7

Coloro che hanno una grande difficoltà ad alzarsi dal letto ogni mattina soffrono spesso di reni deboli. La stanchezza cronica generale è un segno di debolezza dell'energia renale e, se tale affaticamento è accompagnato da una grande difficoltà nell'alzarsi dal letto, è probabile che si stiano sviluppando problemi ai reni.

Pericardio dalle 19 alle 21



La funzione di questo organo è di proteggere il cuore e i sintomi ad esso associati sono più emotivi che fisici. Questo momento della serata è l'occasione perfetta per condividere le emozioni e anche altri aspetti fisici dell'amore.

Energia opposta dalle 7 alle 9

Momento di scarsa emotività.

Triplice focolare dalle 21 alle 23



Questa funzione di armonizzare le principali aree metaboliche del corpo interviene quando siamo tranquillamente a casa e permette di rigenerarci. L'incapacità di rilassarsi in questo momento significa che l'energia fuoco è debole. Questo può anche essere un momento in cui i piedi e le gambe sono molto freddi, indicando una debolezza nel focolare inferiore.

Energia opposta dalle 9 alle 11

Generalmente in questo momento i sintomi si avvertono in maniera flebile.

Cistifellea dalle 23 alla 1



Il meridiano della cistifellea è concentrato nella testa, scorre avanti e indietro sui lati della testa e, quando l'energia nel meridiano è concitata, attiva il pensiero. può capitare che verso le 23 la mente si attivi a causa dello stimolo di questo meridiano e il sonno non è più una priorità. Sembra il momento perfetto per controllare le e-mail, stirare o dedicarsi a qualsiasi altra cosa che pare diventare improvvisamente impellente.

Energia opposta dalle 11 alle 13

I mal di testa dovuti a problemi della cistifellea sono molto comuni e possono manifestarsi in

questo momento. Il mal di testa della cistifellea è come una morsa ai lati della testa o, spesso, un'emicrania classica.

In sintesi

L'orologio cinese può essere uno strumento molto potente per diagnosticare alcuni organi (ad esempio fegato e cistifellea nonché l'intestino crasso e i reni), ma non così utile per altri. L'orologio mostra tuttavia come le nostre funzioni corporee siano in armonia con il flusso dell'energia della natura. Ci sono periodi ideali per mangiare e digerire, altri per riposare e recuperare, altri ancora per socializzare e essere attivi; ogni meridiano e ogni organo ha il proprio momento ideale per esprimersi.

Queste energie e la loro relazione con il loro naturale flusso di energie circostanti, vengono improvvisamente disturbate durante lunghi voli in aereo, quando cambia il fuso orario. Il sonno, l'appetito e l'energia generale del corpo sono disturbati fintanto che i meridiani non hanno il tempo di riconnettersi con i flussi di energie naturali del nuovo fuso orario.

È sempre bene osservare le relazioni temporali con i sintomi o la malattia fisica o il malessere. Con l'orologio cinese, possiamo collegare sia le domande "Dove" che "Quando" di questa diagnosi.

COME GLI ORGANI COMUNICANO CON NOI

Nel corso di migliaia di anni, gli antichi medici orientali non solo hanno scoperto i meridiani e il complesso “corpo invisibile”, ma anche le connessioni tra organi specifici e molti aspetti del corpo e della mente, l’interazione con l’ambiente esterno e persino con il cibo e la cucina. È davvero incredibile il modo in cui queste relazioni sono state riconosciute e il fatto che gli studenti moderni possano continuare a scoprirle e utilizzarle come parte essenziale della diagnosi.

Ogni tessuto del corpo è governato da un’energia specifica.



Gli organi “legno” governano i muscoli, i tendini e i legamenti. Ciò riflette il principio di elasticità legato all’energia del legno e, se si verificano problemi con questi tessuti che riflettono la mancanza di elasticità, è un indicatore diagnostico di problemi al fegato e alla cistifellea. (Fig. 7 e 8)



L’energia fuoco è chiaramente correlata ai vasi sanguigni e alla loro integrità. Il fatto che ci siano migliaia di chilometri di vasi sanguigni aiuta a comprendere la miscelazione e la combinazione di energie e sostanze che l’energia fuoco rappresenta.



L’energia terra governa i tessuti molli e l’integrità delle nostre strutture corporee. L’energia terra dà forma al corpo e ai tessuti molli, inclusi tessuti connettivi, bocca, gengive e organi riproduttivi femminili.



Gli organi metallo hanno un rapporto specifico con la pelle. La pelle è infatti l’organo più grande del corpo ed è altrettanto importante quanto gli altri organi di eliminazione. L’energia metallo aiuta il corpo ad eliminare e tutti gli organi metallo sono organi di eliminazione.



L'energia acqua è correlata ai tessuti più duri e densi del corpo tra cui le ossa e i denti. Questa è l'energia più potente del corpo e conferisce forza vitale a tutti gli organi e in particolare proprio alle ossa e ai denti.

Ogni energia ha indicatori specifici



L'energia legno si riflette nelle condizioni delle unghie, sia delle dita della mano che di quelle dei piedi.



L'energia fuoco si osserva nel colorito del viso.



L'energia terra è indicata dalle labbra e dai tessuti molli della bocca (non dai denti e non dalla lingua).



L'energia metallo può essere osservata nelle condizioni dei peli del corpo.



L'energia acqua governa la crescita dei capelli.

Problemi o manifestazioni insolite su qualsiasi indicatore permettono di diagnosticare alcuni squilibri nell'energia ad esso correlata.

Anatomia e energia



L'energia legno si riferisce agli occhi e il fatto che il meridiano del fegato passi attraverso gli occhi aiuta a capire l'importanza di questa relazione. Anche gli occhi e la vista sono governati da numerosi piccoli muscoli, tendini e legamenti, anch'essi legati al

legno.



L'energia fuoco si riferisce alla lingua, compreso il suo colore, le sue condizioni generali e anche, in una certa misura, il modo in cui una persona parla e usa la lingua.



L'energia terra governa i tessuti molli della bocca, comprese le labbra e le gengive, ma non i denti o la lingua.



L'energia metallo e il naso sono correlati, e in effetti il naso fa parte del sistema respiratorio.



L'energia acqua è espressa nelle orecchie e nella funzione uditiva. Non esiste alcuna relazione apparente relativa al meridiano di reni o vescica né relativi alle funzioni di questi organi, ma quando ci sono problemi alle orecchie e all'udito il primo pensiero è che c'è qualche squilibrio negli organi "acqua".

Fluidi corporei e le cinque energie



L'energia legno è correlata con le lacrime e può essere facilmente compresa, dato che l'energia legno governa gli occhi. Questa relazione può essere espresso con l'eccesso o l'assenza di lacrime.



L'energia fuoco è correlata al sudore, che è un meccanismo di controllo del calore corporeo e sintomi come vampate di calore o sudori "freddi" possono essere visti come problemi di energia fuoco.



L'energia terra controlla la bocca e quindi la saliva è correlata ad essa. La salivazione eccessiva o la sua totale assenza, sono problemi correlati all'energia terra.



L'energia metallo include il sistema respiratorio e lì, il muco, riflette l'energia metallo.



L'energia acqua è chiaramente correlata all'urina e la quantità e il colore dell'urina sono uno strumento diagnostico chiave per l'energia dei reni. La minzione troppo frequente è di solito un segno di debolezza renale.

Le energie e il clima

Ogni energia è disturbata o influenzata negativamente da determinate condizioni climatiche.



L'energia legno è disturbata dal vento eccessivo, che può provocare vari sintomi legati al fegato e alla vescicola biliare (cistifellea), come mal di testa o nervosismo, ma essenzialmente qualsiasi sintomo che peggiora quando il corpo è esposto al vento è probabilmente legato al legno.



Il fuoco è legato al caldo che include estati torride e il mezzogiorno, momenti a rischio in cui si possono verificare attacchi di cuore e problemi al sistema circolatorio.



La terra soffre in condizioni umide, sia naturali che artificiali. Un ambiente di

lavoro umido danneggerà la salute, in particolare il sistema immunitario (l'energia terra include la milza e il sistema linfatico).



L'energia metallo soffre in ambienti troppo secchi, surriscaldati. L'aria secca disturba i polmoni e la pelle (un organo metallo). Quando i bambini hanno il raffreddore, i loro genitori spesso alzano il riscaldamento e questo secca l'ambiente e può peggiorare la tosse.



L'energia acqua è soppressa dal freddo eccessivo. Il freddo può essere stimolante, ma un freddo penetrante fa male ai reni e disturba l'energia acqua nel corpo. Ciò si verifica in inverno in luoghi come le piscine.

Energia stagionale, quotidiana e le 5 trasformazioni

Ogni stagione stimola una determinata energia nei nostri corpi, proprio come le stagioni creano cambiamenti nella natura e in tutti gli esseri viventi. È possibile semplicemente osservare ciò che sta accadendo nella natura intorno a noi per apprezzare ciò che sta accadendo all'interno del nostro corpo. Le energie quotidiane sono diverse dalle energie dei meridiani (sebbene in alcuni casi si sovrappongano) perché sono meno specifiche e coprono periodi di tempo più lunghi.



L'energia legno viene stimolata in primavera, proprio come le piante crescono rapidamente e sono coperte di verde. L'energia legno è più forte in primavera, ma è più debole in autunno; quindi in autunno e in primavera possono insorgere diversi tipi di

sintomi legati all'energia del legno.

Il mattino è il momento dell'energia legno, in particolare è legato a quanto bene viene eseguito dal fegato il lavoro di pulizia del sangue durante la notte. Se il fegato e la cistifellea sono disturbati, la qualità del sonno è influenzata e la mattina è un momento difficile.



L'energia fuoco è al suo apice all'inizio dell'estate. Questo è il momento in cui l'esplosione della primavera ha completato la sua massima espressione della natura, quando tutto è lussureggiante. Il momento più debole per l'energia del fuoco è in inverno.

Il mezzogiorno è il momento più caldo del giorno e corrisponde anche all'energia meridiana del cuore.



L'energia terra è legata alla fine dell'estate e all'inizio dell'autunno quando i giorni si accorciano e le foglie cambiano colore e iniziano a cadere. In primavera l'energia terra è più debole.

L'energia terra si manifesta inoltre nel tardo pomeriggio, quando quasi tutti hanno una sorta di fame nervosa, o desiderio di caffè o altre abitudini che condizionano il livello di zucchero nel sangue.



L'energia metallo arriva al suo apice a fine autunno e all'inizio dell'inverno, il periodo più buio dell'anno, quando la natura sembra essersi chiusa ed è pronta per un lungo sonno invernale. Il momento più debole per

l'energia metallo è l'estate.

L'energia metallo viene stimolata di sera e, spesso, il raffreddore e la tosse raggiungono la loro massima intensità.



L'energia dell'acqua si riferisce alla parte più fredda dell'inverno e la prima fase della primavera. Quando il clima è più freddo, l'energia acqua entra in profondità e prende forza per trasformarsi nell'energia esplosiva "legno".

Nel cuore della notte, proprio come nel cuore dell'inverno, è quando l'energia renale si rinnova ed è la chiave per dormire bene e per la salute dei reni.

Emozioni ed espressione



L'energia legno si esprime con la rabbia quando c'è uno squilibrio e la sua espressione è urlare o parlare a voce alta. L'energia legno espressa in modo sano è un atteggiamento gentile e positivo.



L'energia fuoco produce gioia e ilarità; ridere è la sua espressione. L'eccesso di energia fuoco porta all'espressione isterica con eccessi, quali risate isteriche o parlare in maniera compulsiva.



L'energia terra è legata all'empatia e alla simpatia e il canto o una voce soave ne è la sua espressione. Espressa in negativo, si manifesta con sospetto e irritabilità.



L'energia metallo crea tristezza e introversione oppure una forza interiore molto positiva e il suono ad essa correlato è il sospiro.



L'energia dell'acqua può creare coraggio oppure paura e una tendenza a lamentarsi costantemente.

Capitolo 10

METTENDO TUTTO INSIEME: LA DIAGNOSI COME INDAGINE

Presi singolarmente, i sintomi non sono sufficienti per fare una diagnosi conclusiva. Il controllo incrociato è fondamentale ed è per questo motivo che la macrobiotica utilizza molti diversi tipi di diagnosi. È anche vero che ogni individuo che sta imparando e praticando la diagnosi macrobiotica ha qualità e punti di forza diversi. Alcune persone sono molto consapevoli degli stati emotivi di altri, alcune hanno una grande capacità di osservare la qualità della pelle e leggerissime differenze di colorito, alcune possono percepire sottigliezze nella qualità della voce, proprio come i grandi musicisti hanno un tono perfetto, altri possono raccogliere molte informazioni semplicemente toccando l'epidermide o addirittura annusandola.

Questo primo volume sulla diagnosi macrobiotica si concentra sulle informazioni che sono le più facili per tutti e, in particolare, sulle analisi che possono essere fatte su sé stessi. Osservando sé

stessi, diventa possibile vedere le stesse condizioni negli altri. I volumi futuri si concentreranno maggiormente sulla diagnosi visiva o sull'analisi delle caratteristiche facciali, delle condizioni specifiche delle mani e dei piedi, nonché di altre



aree specifiche del corpo.

Come procedere

Esistono regole di base per la diagnosi che aiutano a creare ordine quando ci sono diversi tipi di diagnosi e tante informazioni da valutare.

1. Passare dal generale allo specifico

Inizia con la domanda più generale: Sono yin o sono yang? Questo fornisce le informazioni più importanti per utilizzare cibo, rimedi e adattamenti allo stile di vita: il metodo Macro.

2. Controllo incrociato

Usa diversi tipi di diagnosi per confermare quale sia la prima impressione.

3. Considerare sempre l'ambiente, la stagione e il clima.

4. La condizione della persona che esegue la diagnosi può influenzare la capacità di giudicare e analizzare le informazioni.

Esempi:

- Una persona che ha difficoltà a rilassarsi e a dormire bene, che soffre in primavera e quando fa caldo e ha una voce squillante, mostra una condizione yang.
- Se la persona si sveglia tra l'1 e le 3 del mattino, spesso ha mal di testa, nonché

gonfiore e gas frequenti, è molto probabile che la causa del mal di testa sia il fegato. Man mano che affinerete la vostra capacità di diagnosticare, le unghie delle dita e dei piedi (spesso presentano righe verticali) e un esame lungo il meridiano possono ulteriormente confermare il problema.

- Una persona che ha difficoltà ad alzarsi al mattino, è spesso in ritardo e soffre di stanchezza cronica è probabilmente yin.
- Se quella persona soffre di allergie porterebbe all'idea che il problema sia legato all'energia terra, alla milza e al pancreas. Se questa persona patisce il freddo e l'umidità e mangia molti dolci, la diagnosi è molto chiara.
- La stanchezza cronica con dolore nella parte bassa della schiena e delle ginocchia, così come la difficoltà ad alzarsi porta direttamente a indicare una debolezza dei reni.

Molti problemi sembrano ovvi, ma possono avere cause nascoste o fattori aggiuntivi. La tosse è chiaramente correlata all'energia metallo dei polmoni, ma anche il fegato o i reni possono esserne coinvolti. Una diagnosi accurata va oltre le prime impressioni.

Lo schema alimentare che segue è una dieta generica che deve essere adattata in base alla condizione individuale e alle preferenze personali. Queste raccomandazioni possono essere molto specifiche e rivolgersi ad un consulente esperto è il modo ideale per iniziare, anche per farsi consigliare rimedi e altre pratiche.

I suggerimenti alimentari sono semplici modi per regolare la dieta in generale, sia per condizioni più yin, sia per condizioni più yang, oltre a sostenere ciascuna delle 5 energie.

ALIMENTI DA EVITARE O RIDURRE IN UNA DIETA CURATIVA

Nel primo capitolo, la dieta curativa è stata definita come un tipo di alimentazione che favorisce il ripristino del naturale equilibrio nel corpo. Gli alimenti più appropriati a tale scopo sono i cereali integrali e le verdure di stagione, tutti preparati con una varietà di stili di cottura e consumati in modo ordinato. La prossima domanda importante che deve essere compresa è: quali alimenti inibiscono questo processo naturale?

Alimenti che ostacolano cambiamenti positivi.

Gli alimenti (carne, uova, latte, formaggio) di origine animale sono i meno utili ad aiutare il corpo a muoversi verso la guarigione. Coloro che hanno problemi di salute, farebbero meglio a evitarli e chiunque voglia evitare problemi futuri, dovrebbe consumarli con estrema parsimonia se non escluderli del tutto.

La nostra piramide è molto simile alla piramide della dieta mediterranea illustrata nell'ultimo capitolo, ma presenta alcune differenze importanti. La prima è la presenza di cibi grassi (carne, formaggio, latticini e uova) nella parte superiore della piramide, indicando che si tratta di alimenti opzionali di cui non abbiamo bisogno nella dieta e che, se scegliamo di mangiarli, dovrebbero costituire una porzione minima.

Il secondo tipo di cibo che blocca il cambiamento non è nemmeno presente nella piramide perché non è un alimento, ma una sostanza chimica: lo zucchero.

Lo zucchero bianco è una sostanza che viene creata in laboratorio ed è una molecola: saccarosio. Questo non è un alimento, è una polvere bianca che si è fatta strada nella dieta umana in modo sottile e insidioso negli ultimi due secoli.

In Italia il consumo di zucchero all'inizio del secolo scorso era di circa 7 chilogrammi per

persona all'anno, qualcosa di simile all'uso di erbe e spezie (ad esempio origano), mentre oggi supera i 50 chili (in alcune aree anche molto di più).

Lo zucchero e la maggior parte degli edulcoranti hanno un effetto estremo nel corpo. Hanno un effetto debilitante yin e disturbano, nello specifico il sistema immunitario e l'energia vitale. Lo zucchero di canna è essenzialmente uguale allo zucchero bianco e gli altri dolcificanti non sono molto diversi. Dolcificanti come il succo di agave (composto prevalentemente da fruttosio che è un'altra molecola che passa come alimento), e persino il miele, che sebbene sia un prodotto naturale che è stato usato fin dall'antichità, hanno un effetto estremo sul corpo.

Una dieta curativa evita gli alimenti che bloccano i cambiamenti positivi:

1. Alimenti grassi di origine animale
2. Zucchero e parecchi dolcificanti

Quali sono gli alimenti di origine animale più appropriati per l'uso regolare?

Il primo punto da capire per quanto riguarda il

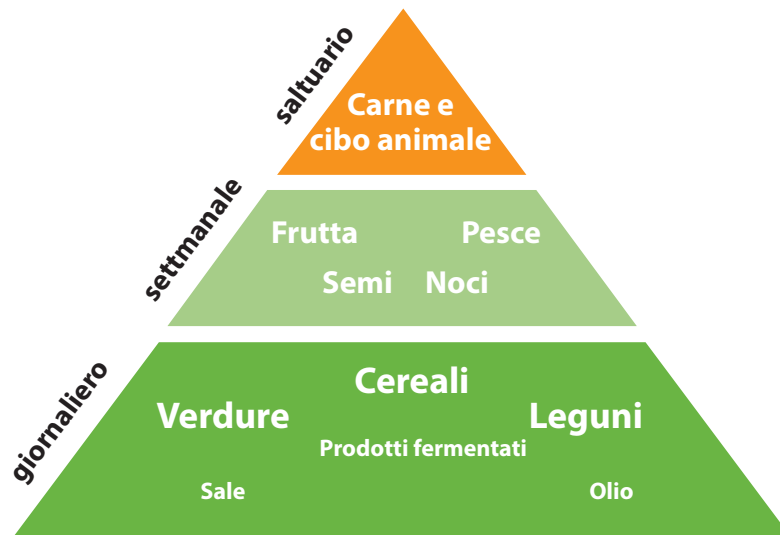


Figura 14: Piramide alimentare Macrobiotica

consumo di alimenti di origine animale è che non sono necessari per la salute, purché la dieta si basi su una varietà di cereali integrali, legumi e altri ingredienti (frutta, semi, noci, olio, sale, cibi fermentati ecc.). Ci sono milioni di persone che hanno scelto di evitare i cibi di origine animale a causa degli effetti negativi che hanno sull'ambiente, della tortura degli animali e di altri fattori etici. Oltre al fatto che la maggior parte di noi ha mangiato abbastanza cibo animale, almeno per tre vite, e dobbiamo passare la parte rimanente di questa vita a controbilanciare i grassi e gli scompensi che questi hanno provocato nel corpo.

La dieta italiana moderna è cambiata a punto tale che i cibi di origine animale sono diventati la base della dieta e il 60% delle calorie consumate sono costituite da grassi. Una dieta curativa è generalmente molto povera di grassi e questo è un altro motivo per ridurre o evitare cibi grassi di origine animale.

Nella nostra famiglia usiamo il pesce perché contiene olio e non grassi saturi e il pesce è meno yang, crea meno tensione e indurimenti nel corpo e crea meno l'esigenza di compensazione.

Il consumo di cibi animali molto yang come carne, formaggio e uova crea la necessità di compensare o controbilanciare la tensione che creano con voglie di cibi yin come dolci o alcolici o cibi tropicali come cioccolato e caffè, il che porta a disordini e crea abitudini alimentari malsane.

Quali sono i dolci più indicati?

Nel nostro ristorante e nella scuola di cucina siamo specializzati in molti tipi di dessert e in una sana dieta italiana a base di cibi naturali, non deve certo mancare la dolcezza. Il dolce naturale della frutta di stagione può essere arricchito con varie tecniche di cottura e utilizziamo un dolcificante naturale: il malto. Il malto d'orzo e il malto di riso sono realizzati con un processo di fermentazione molto simile al processo digestivo, dando vita a un prodotto facile da digerire e metabolizzare. Il malto di riso e il malto d'orzo hanno proprietà che possono essere utilizzate nei rimedi naturali e come pronto soccorso per alcuni fastidi; sono più un alimento completo che un dolcificante.

Per una persona in buona salute, l'uso di prodotti naturali come lo sciroppo d'acero o il miele per piatti speciali di solito non è un problema, ma il consumo giornaliero potrebbe facilmente causare fastidi.

Un modo per giudicare se un alimento dolce, come marmellata senza zucchero o dessert fatti in casa, è equilibrato o estremo è semplicemente

valutare quanto è dolce. Se ha un gusto estremamente dolce, significa che avrà un effetto estremo nel corpo.

Il miele, sebbene sia un prodotto naturale con proprietà medicinali, è semplicemente troppo dolce per un consumo regolare. Alcuni frutti sono estremamente dolci e non ideali per un consumo regolare: in particolare fichi e datteri, così come i frutti tropicali.

Eliminando i cibi grassi e eccessivamente dolci dalla vostra dieta, avrete fatto un enorme passo verso la salute e la longevità.

Alimenti da limitare o ridurre

Gli alimenti da evitare sono quelli che bloccano essenzialmente i cambiamenti positivi e la creazione di una direzione positiva della salute, ma ci sono anche alimenti che rallentano questo processo o inibiscono i cambiamenti positivi. L'uso di questi alimenti può variare a seconda dei tipi di squilibrio che una persona ha, quindi non si deve interpretare in maniera categorica. Alcune categorie di alimenti non sono da intendersi in assoluto come negative ma hanno un forte effetto sul corpo e quindi dovrebbero essere consumate con intelligenza.

Olio

Un grammo di olio fornisce 9 calorie (le calorie sono la quantità di calore rilasciata da un grammo di un nutriente) mentre un grammo di proteine o carboidrati genera circa 4 calorie dimostrando che l'olio è un alimento molto concentrato.

L'olio di alta qualità è essenziale nella dieta per molti aspetti del metabolismo, dalle ossa agli ormoni e l'Italia è famosa per il suo olio. Troppo olio può semplicemente sovraccaricare il corpo, in particolare il fegato e può portare a un eccesso che poi l'organismo deve gestire. L'olio è utile al corpo in molti modi, ma è particolarmente importante per l'energia fisica e per sviluppare calore ed è per questo motivo che in passato, quando la vita era più impegnativa dal punto di vista fisico, i cibi grassi erano desiderati e visti come speciali. La vita quotidiana era carica di sforzo fisico e l'esposizione al freddo era inevitabile, quindi grassi e oli erano molto apprezzati e spesso costosi. Durante le vacanze e le occasioni speciali (ad esempio i matrimoni), l'ospite doveva servire cibi ricchi di grassi per aiutare a integrare la dieta quotidiana che per la maggior parte delle persone era estremamente semplice.

Oggi facciamo sempre meno lavoro fisico, dobbiamo iscriverci in palestra per fare un pò di esercizio fisico e possiamo evitare totalmente l'esposizione al freddo (o al calore), ma, nonostante questo progresso nello stile di vita, mangiamo come se vivessimo in ambienti non riscaldati e umidi e facessimo esercizio fisico dalla mattina alla sera.

Le persone moderne mangiano più grassi e oli che mai, proprio in un momento in cui ne avremmo meno bisogno.

Chiaramente questa discrepanza crea problemi per la nostra salute, non ultimo il peso in eccesso.

Tutti i tipi di problemi di salute creati dall'eccesso sono legati al consumo di grassi e oli, quindi per la maggior parte delle persone è importante ridurre il consumo di olio. La quantità e la qualità dell'olio nella dieta è uno dei fattori chiave per creare un effetto curativo.

Prodotti da forno

Il pane è vita nella cultura occidentale ed è davvero un'alimento dominante. Non ti stanchi mai del buon pane e può essere preparato con tre semplici ingredienti; farina, acqua e sale e, in Toscana, addirittura senza sale.

La cottura al forno è una tecnica potente che viene utilizzata solo in occidente. In oriente il pane e i prodotti da forno non sono mai stati introdotti, probabilmente perché il riso è l'alimento principale mentre il grano è il cereale predominante in Occidente e si presta ai prodotti farinacei. La cottura del grano, come chicco intero, è un processo lungo e il risultato è che spesso rimane duro e gommoso, quindi grano e cereali che contengono glutine (orzo, farro, segale in particolare) sono stati usati per fare pane, pasta, cous cous e farinacei.

Quindi qual è il problema con il pane?

Il potenziale problema con il pane e i cibi cotti al forno, è che hanno un effetto di contrazione yang nel corpo e la maggior parte delle persone moderne ha già irrigidimenti e accumuli nel corpo.

Tornando alla precedente discussione sui grassi, mangiamo carne, formaggio e uova in quantità mai immaginate prima nella storia umana in un momento in cui ne avremmo meno bisogno. La dieta moderna è eccessiva e crea rigidità e accumulo nel corpo a un punto tale che la maggior parte delle persone ha bisogno di bilanciare e ridurre: tanto pane e prodotti da forno non aiutano in questo processo.

Per coloro che soffrono di problemi legati all'eccesso e all'indurimento o alla tensione (ad esempio l'ipertensione), è meglio ridurre il consumo di pane, mentre se qualcuno non ha mangiato molti alimenti animali yang, il consumo di pane è meno problematico.

Parlo in prima persona

Le mie figlie non hanno mai mangiato carne e altri alimenti di origine animale, tranne un pò di pesce una o due volte alla settimana. Una delle mie figlie è vegana e non lo mangia nemmeno. Non devono compensare l'indurimento e la tensione creati dalla dieta passata e mangiano pane di alta qualità quasi ogni giorno. Io sono cresciuto in America in un momento in cui si mangiavano pancetta e uova a colazione e le cose sono diventate più pesanti con salumi o hamburger a pranzo e qualche tipo di carne a cena tranne il venerdì quando avevamo maccheroni al formaggio. Sebbene io non mangi più questi alimenti da almeno 40 anni, ho ancora tensione e accumuli nel mio corpo e se mangio troppi prodotti da forno, lo sento subito, mi fa letteralmente male. Provo dolori articolari se

mangio troppi cibi cotti al forno (farina cotta, non frutta e verdura al forno), quindi ne ho limitato il consumo, così come ho consigliato di fare a migliaia di persone che ho visto in consulenza negli anni e che soffrono di tensione e indurimenti nel corpo.

Cibi crudi

Da un punto di vista scientifico, i cibi crudi sembrano essere ideali perché alcune sostanze nutritive vengono perse durante la cottura. Ci sono molte teorie di "alimentazione naturale" che si basano sull'assunto che cibi e succhi crudi, dal punto di vista scientifico, siano più vitali. Da un punto di vista energetico, avvalendosi del principio yin e yang come una bussola, non è sempre l'ideale.

Da un punto di vista energetico mangiare un alimento crudo è più yin che non mangiarlo cotto. L'uso di calore, sale e tempo altera l'effetto di un alimento rendendolo riscaldate e contraente. I cibi crudi, in particolare la frutta e l'olio crudi, hanno un effetto rinfrescante e, sebbene a volte ciò possa essere desiderato, altre volte è sconsigliato. Se una persona è debole, anemica e soffre di problemi come debolezza digestiva o piedi freddi, sarebbe meglio evitare cibi crudi fino a quando il problema non migliora.

In generale, i cibi crudi sono più appropriati in estate, poiché raffreddano il corpo, e meno indicati in inverno, in particolare per una persona che mangia pochissimi alimenti di

origine animale. L'effetto del cibo crudo è diverso sulle persone che mangiano molta carne, uova, formaggio. Chi soffre di debolezza farebbe meglio a evitare o ridurre cibi crudi.

Debolezza vs indurimenti e accumuli

Ai fini della semplicità, i problemi di salute possono essere visti come debolezza, anemia, diabete, allergie e depressione del sistema immunitario, affaticamento cronico, digestione debole o problemi di indurimenti o tensione e accumulo come ipertensione, molte cisti e tumori, pressione alta o, in generale, indurimenti e rigidità.

Comprendere questa differenza può aiutare a spiegare perché alcuni alimenti che sono quasi universalmente considerati buoni o sani, come i cibi crudi, non sempre sono appropriati. Lo stesso vale per la prossima categoria di alimenti.

Cibi tropicali

Gli alimenti che provengono dalle zone tropicali del mondo sono yin e hanno un effetto fortemente espansivo e potenzialmente indeboliscono il corpo. Questi alimenti in genere, sono estremamente dolci o hanno un effetto stimolante. Banane, mango, ananas e altri frutti, nonché caffè e cioccolato, fanno parte di questo gruppo.

Quasi tutte le droghe hanno un'origine tropicale che aiuta anche a capire come un clima caldo crea il cibo. Anche le spezie forti come il curry o i peperoncini piccanti sono molto yin.

Le persone con sintomi yin, che sono problemi di debolezza, devono ridurre o evitare questi alimenti. Poiché sono alimenti che hanno un forte effetto sul corpo, dovrebbero essere usati con parsimonia, ad eccezione di quelli che vivono in aree tropicali dove alcuni di questi alimenti possono avere un effetto più equilibrato.

Alcool

Ancel Keys, scienziato in forza all'esercito americano durante lo sbarco a Salerno, nel '45, ha definito la dieta mediterranea un'alimentazione senza grassi animali, incentrata su piatti a base di cereali (pasta e pane per la maggior parte nel sud Italia), verdure di stagione, legumi, frutta, olio d'oliva e vino. Gli italiani bevono vino e pensare all'Italia senza vino è riduttivo; tuttavia vino e alcool non sempre sono indicati.

Il vino e tutte le bevande alcoliche sono yin, hanno un effetto espansivo sul corpo e possono creare debolezza. Più alta è la gradazione alcolica, maggiore è l'effetto. Meglio evitare o limitare l'alcool se si è affetti da sintomi yin o debolezza, così come se si consuma poco o nessun cibo animale. In ogni caso, va consumato sempre con parsimonia

In sintesi

Ci sono alimenti che bloccano i cambiamenti positivi nel corpo:

- Cibi animali ricchi di grassi saturi e sodio; carne, uova, formaggio e latticini

- Zucchero e molti dolcificanti

Ci sono alimenti che hanno un forte effetto nel corpo e possono rallentare il processo di cambiamento. L'uso di questi alimenti può variare notevolmente in base alle esigenze personali, ma dovrebbero essere tutti consumati con la dovuta considerazione:

- Olio, sia la quantità che la qualità
- Alimenti cotti al forno, in particolare prodotti farinacei
- Cibi crudi per alcune persone
- Alimenti di origine tropicale
- Bevande alcoliche

Sta tutto nelle tradizioni e nel principio di yin e yang

Questa discussione sugli alimenti che hanno un forte effetto nel corpo si basa sul principio yin e yang e sulle abitudini alimentari tradizionali. Solo una minima parte si basa sulla scienza della nutrizione. Cercare di comprendere gli effetti degli alimenti contando le molecole che contengono non è molto utile e può portare a errori grossolani nell'uso degli alimenti. Non è necessario evitare o ignorare la scienza della nutrizione, ma questa è secondaria rispetto all'utilizzo del principio di yin e yang e allo studio delle tradizioni alimentari di tutto il mondo.

In tutte le principali tradizioni, infatti, la dieta è stata incentrata sui piatti a base di cereali, con l'uso di legumi e condimenti di alta qualità.

Intere culture sono identificate dal tipo di cereale che mangiano.

- Riso in oriente
- Pasta in Italia
- Mais nelle culture americane
- Miglio in Africa
- Cous cous nel Nord Africa
- Pane di frumento nell'Europa centro-settentrionale
- Kasha di grano saraceno in Russia

LINEE GUIDA PER UNA DIETA CURATIVA

Creare una dieta curativa è molto più semplice di quanto la maggior parte della gente immagini.

Le linee guida per una dieta curativa sono:

1. Mangia con ordine e scegli ingredienti della migliore qualità

Questo significa semplicemente sedersi e mangiare a orari regolari e masticare il cibo. Quando sono arrivato in Italia per la prima volta ho scoperto un trucco per evitare il traffico sulle autostrade: tutto quello che dovevi fare era viaggiare durante l'orario dei pasti. Questo è successo 40 anni fa e le cose stanno cambiando, ma di solito a pranzo e cena gli italiani si trovano "con le gambe sotto il tavolo".

Questa è la regola più importante per mangiare, indipendentemente da ciò che mangi. Siediti a orari regolari e mangia con calma in un'atmosfera

il più piacevole possibile e mastica bene il cibo. Questo è un tratto comune a tutte le culture umane, est o ovest, nord o sud.

2. Piatti a base di cereali integrali dovrebbero essere consumati ad ogni pasto



Siamo tornati ai "Primi" che sono stati discussi nel primo capitolo. Questo può essere semplice come avere pane e marmellata a colazione, e poi un primo e contorno sia a pranzo che a cena. Questa è la base sia del pranzo che della cena. Qualsiasi cereale e qualsiasi verdura.

In caso di malattia grave è meglio ricevere una consulenza da un esperto, ma è improbabile che una persona faccia un grave danno mangiando cereali e verdure.

3. Mangia la zuppa ogni giorno



In ogni cultura del mondo le persone mangiano la zuppa e di solito ogni giorno. Dal momento che tutte le culture hanno scoperto e incluso la zuppa nella loro dieta quotidiana, deve essere importante. Il suo principale vantaggio è quello di mantenere l'armonia nel tratto digestivo. Un brodo caldo è sempre un buon rimedio per problemi digestivi e una buona zuppa di verdure è la prevenzione ideale.

Le zuppe possono far parte del Primo se contengono un cereale, oppure possono essere un semplice brodo all'inizio del pasto. Una zuppa può contenere legumi o addirittura pesce. In Italia ci sono molte zuppe tradizionali semplici e deliziose.

Ci sono zuppe particolari che possono essere utili per problemi specifici e queste saranno illustrate nella sezione ricette.

4. Mangia una porzione di legumi ogni giorno



I legumi sono alimenti speciali. I legumi sono semi, li metti a terra e spuntano dimostrando la grande forza vitale di cui sono carichi. Questa forza vitale non è riconosciuta o considerata dalla scienza della nutrizione, ma è così evidente che non ha bisogno di una grande definizione. Il seme è la parte della pianta che immagazzina la forza vitale per creare la prossima generazione. La dieta umana si basa in gran parte sui semi. I chicchi di cereali sono sia il seme che il frutto della pianta e sono il cuore della dieta. I legumi sono semi puri e sono presenti nella dieta tradizionale di tutte le principali culture.

In Italia i legumi vengono consumati in svariate maniere e molte ricette sono incluse in questo libro. È particolarmente nel sud Italia dove sono presenti in maniera giornaliera. A casa nostra mangiamo fagioli, ceci o lenticchie in qualche forma ogni giorno. Di solito una volta al giorno ma un giorno senza di essi sembra strano. Utilizziamo anche fave e vari prodotti a base di soia come il tofu o il tempeh.

5. I condimenti di alta qualità sono essenziali, in particolare olio e sale

L'ingrediente fondamentale nella dieta umana è il sale ed è importante scegliere sale marino non raffinato di alta qualità. Nella nostra scuola, ristorante e nella nostra casa usiamo il sale del Mediterraneo e non il sale grigio dell'oceano o il sale rosso dell'Himalaya che riteniamo troppo forte. Il sale mediterraneo è il più equilibrato.

L'olio è già stato discusso e la scelta dell'olio e il suo uso in cucina sono presenti in altri capitoli di questo libro. Non usare mai olio a basso costo, cerca sempre il meglio.

6. Alimenti fermentati

Un'altra costante nella dieta di ogni cultura del mondo è l'uso di cibi fermentati, in particolare lactofermentati, che è semplicemente la tecnica di utilizzare sale per ottenere una salamoia in cui è possibile fermentare varie verdure. Alcuni importanti esempi di verdure in salamoia sono crauti, kimchi, umeboshi e olive. L'uso di verdure fermentate in Italia e in tutta Europa una volta era un elemento importante nella dieta quotidiana. Ai tempi di Napoleone (che durante il suo regno occupava gran parte del Nord Italia) le statistiche (Napoleone era un fanatico delle statistiche) mostrano che le persone consumavano da 1 a 2 chili di verdure fermentate a settimana, così venivano conservati i cibi.

Queste verdure in salamoia sono importanti nella dieta umana per una varietà di benefici, il più importante dei quali è quello di fortificare la flora intestinale. La flora intestinale è una grande quantità di microrganismi (prevalentemente batteri) che svolgono diversi ruoli importanti nel nostro metabolismo, compresi aspetti del sistema immunitario. Le verdure fermentate forniscono anche importanti benefici culinari e curativi fornendo gusti specifici ed effetti dinamici nella dieta.

Ci sono inoltre altri alimenti fermentati con il lievito, in particolare pane e altri prodotti lievitati. La pasta madre tradizionale, sebbene non arricchisca la flora intestinale, ha benefici creati dal processo di fermentazione e rende sicuramente più digeribili il grano e altri cereali che contengono glutine. Il processo di fermentazione è una sorta di pre-digestione ed è stato utilizzato in Italia e in tutta Europa per migliaia di anni.

La birra e il vino possono avere potenziali benefici per la salute, ma devono essere di altissima qualità e spesso non sono utili, in particolare per i problemi di yin

7. Dessert semplici

La maggior parte delle persone trae beneficio da dessert di qualità che favoriscono il rilassamento del corpo e possono aiutare a bilanciare lo stress e la tensione che la vita moderna crea spesso. La frutta cotta è uno dei modi più semplici per creare questo effetto rilassante, così come impiegare

malto in budini semplici. Queste possono sembrare troppe regole, ma pasto dopo pasto è molto semplice, mangi cereali e verdure, primi e contorni di verdure. Cerchi di avere una qualche forma di zuppa a pranzo o a cena e legumi o prodotti a base di legumi a pranzo o a cena. Mangi tanto quanto ti senti, senza contare le calorie o pesare il cibo e cerchi di masticare bene e goderti una pausa dalle responsabilità della giornata.

Spuntini

Gli spuntini semplici tra i pasti possono essere semi tostati e noci, o semplicemente pane e marmellata, le castagne sono ottimi snack e possono essere utilizzate in varie forme.

Gli snack e i dessert possono essere complicati e problematici, pieni di grassi, uova, dolcificanti e a base di biscotti o pasticcini. Questi non sono per indicati per una dieta curativa, anche se ci sono pasticcini sani per le persone più esigenti.

La scelta di snack e dessert dipende dallo stato di salute ed verrà discussa più avanti.

Esempi pratici

Ci sono alcuni menù che tendono a ripetersi a

casa nostra e si basano principalmente su ciò che le nostre figlie hanno apprezzato quando erano piccole e si sono trincerati nelle nostre abitudini. Alcuni di questi possono servire da esempio

Menù 1

Pasta e fagioli
Broccoli al vapore
Carote saltate con semi di sesamo

In questo menù, la presenza di pasta con legumi soddisfa due delle linee guida di cui sopra ed è preparata con molto brodo ed è quindi anche una zuppa.

Cerchiamo di avere due verdure ad ogni pasto, anche se ci sono momenti in cui c'è solo un contorno.

Potremmo aggiungere olive o crauti in piccole quantità.

Menù 2

Risotto con zucchine
Zucca al forno
Cavolfiore bollito in agrodolce

In questo menu mancano entrambi i fagioli e una zuppa che sono presenti nel menù precedente. Abbiamo spesso un pasto più leggero a cena.

Menù 3

Minestrone

Cime di rapa cotte a lungo con olio

Cetrioli Marinati

Anche in questo caso il piatto a base di cereali è anche una zuppa e contiene fagioli e ci sono due contorni di verdure. Potrebbe esserci anche del pane per accompagnare la zuppa.

Nei link a vostra disposizione, saranno suggeriti menù di base: un primo, un contorno, una zuppa e legumi - Un piatto di cereali, contorno di verdure, una zuppa e fagioli. Basta scegliere quello che ti piace di più e mangiarlo in modo ordinato.

Menù 4

Minestra di farro

Cavolo cappuccio pressato

Carote saltate in padella con semi di sesamo

Questo menu non ha legumi (anche se si potrebbe aggiungerne nella minestra di farro) che non sono comunque necessarie ad ogni pasto. La minestra di farro tende ad essere ricca con un soffritto e cotta lungo, quindi viene equilibrato con il cavolo cappuccio pressato (la verdura viene "cotta" con sale e pressione per un ora o due) che rimane molto leggero e condito con sapori acidi, mentre le carote sono cotte con olio e arricchite con semi di sesamo.

Menù 5

Colazione

In giro per il mondo la colazione è un pasto come un altro e nei paesi orientali si mangia la zuppa, legumi, riso e anche pesce. In Italia la colazione tende ad essere più leggera e normalmente dolce. A casa nostra la colazione è sempre stata a base di una crema di cereali, un porridge, spesso a base di avena, ma non solo. A volte è pane e marmellata o gallette e marmellata e a volte, pancakes con sciroppo d'acero. Le regole per creare ordine esposte in questo capitolo, prevedono un contorno di verdure ad ogni pasto, ma in Italia la colazione con verdure è improponibile per le persone e abbiamo fatto un'eccezione a questa regola.

Sul nostro sito, verranno messi a disposizione dei link per illustrare i menù di base suggeriti: un primo, un contorno, una zuppa e legumi - Un piatto di cereali, contorno di verdure, una zuppa e legumi. Basta scegliere quello che ti piace di più e mangiarlo in modo ordinato.

CONSIDERAZIONI FINALI

La filosofia e la diagnosi macrobiotica possono essere definite come “la ricerca d’equilibrio”.

Il principio di yin e yang ci fornisce una bussola per guidare le nostre scelte e, la diagnosi, ci permette di leggere i segnali che il nostro corpo, la nostra mente e il nostro ambiente, ci inviano. Le scelte, guidate da yin e yang e la diagnosi, ci permettono di vivere con più energia fisica, più chiarezza mentale, più pace interiore e gradualmente con maggiore consapevolezza della nostra vera natura: una natura spirituale.

La natura spirituale dell’essere umano è il punto di partenza nella filosofia macro.

Georges Ohsawa è riconosciuto come padre della macrobiotica e il punto di partenza di tutto il suo insegnamento è che: ogni cosa è una differenziazione dell’unico infinito.

Si riconosce che ogni cosa fa parte di un tutt’uno, che una forza creatrice sta dietro ogni manifestazione, che lo sostiene e lo fa evolvere.

Questa visione è condivisa da quasi tutte le grandi tradizioni spirituali orientali, Buddismo, Taoismo, tradizioni Hindu e anche lo yoga e altri. Queste tradizioni ci fanno capire che Dio non è lontano da noi, non è qualcosa al di fuori di noi, ma che si trova in ogni sua creazione, dalle galassie fino ad ogni cellula di ogni organismo mai creato. Dio è dentro di noi, noi siamo una parte di Dio e non potremmo essere lontani o separati da Dio (o l’Unico Infinito come dice Ohsawa, o la mente divina o la forza creatrice o qualsiasi altro nome volessimo dare).

La ricerca d’equilibrio che è la macrobiotica, ci permette di creare una calma interiore e una sensibilità che ci mette in contatto con la realtà di chi siamo, di sentirla e di poter attingere a questa forza infinita alla quale facciamo parte.

Lo studente più famoso di Ohsawa è stato Michio Kushi (il mio insegnante) spiegava questo nostro rapporto con Dio nel modo seguente:

Veniamo dall'infinito, viviamo nell'infinito e torneremo all'infinito.

Siamo parte di questa forza divina e ne siamo sempre circondati, gradualmente possiamo realizzare la nostra natura spirituale attraverso la crescita che questa nostra ricerca d'equilibrio ci dà.

A prescindere da come si mangia o come si conduce la propria vita, essa non può mai essere separata dall'infinito, ha sempre e comunque una natura divina.

Più si riesce a creare equilibrio fisico e mentale e più la mente e lo spirito è capace di sentire questa presenza e di esserne consapevole nella vita di tutti giorni.

Auguro ad ogni lettore che la scoperta dello yin e dello yang, la diagnosi e la ricerca di equilibrio nella tua vita possa creare salute, felicità e aprirti sempre di più al flusso di un fiume di amore, libertà, pace, saggezza e armonia divina.



Martin Halsey

Martin Halsey è americano, nasce come biologo nutrizionista per poi avvicinarsi alla macrobiotica e infine elaborare un suo metodo personale. Ha studiato con i nomi storici della macrobiotica, primo tra tutti Michio Kushi, ed è fondatore e responsabile scientifico della Sana Gola, scuola di cucina naturale fondata nel 1996. Nel 2012 la scuola ha ricevuto il riconoscimento come ente formativo di Cucina Naturale e Terapia Alimentare dalla Regione Lombardia e dal 2015 è riconosciuta a livello nazionale dalla SIAF Italia per l'inserimento dei propri iscritti nei registri professionali di Operatore Olistico e Cuoco Olistico a indirizzo nutrizionale. Martin ha un'esperienza di oltre 40 anni nel campo della cucina soprattutto "curativa" ed è uno dei massimi esperti a livello mondiale. Ogni anno vede centinaia di persone in consulenza e spesso riesce a risolvere problemi di fronte ai quali la medicina tradizionale non ha risposte. È autore di 12 libri, il più recente dei quali è "Cucina che cura". Se vuoi dare un'occhiata a quello che offre la scuola, puoi consultare il sito **www.lasanagola.com**. Per darti un'idea delle dimensioni di questa realtà, ogni anno vede passare circa 1200 studenti provenienti da tutta Italia e anche dalla Svizzera e ha formato centinaia di insegnanti attivi su tutto il territorio nazionale. La newsletter settimanale raggiunge circa 20.000 persone.

PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI CONSULTA IL LIBRO: **CUCINA CHE CURA** MANUALE PER LA SALUTE DELLA FAMIGLIA Ricettario, guida ai rimedi per la cura dei problemi più diffusi

Un corso completo nell'utilizzo di Yin e Yang per capire e guarire le malattie e imparare a migliorare ogni aspetto della salute: I 14 capitoli rispecchiano la collana di 14 video lezioni che puoi acquistare sul nostro e-shop



RICHIEDERE UNA CONSULENZA ALIMENTARE CON MARTIN È MOLTO SEMPLICE

ORA PUOI SCEGLIERE COME E DOVE:

- A CASA TUA CON SKYPE
 - A CASA TUA CON VIDEOCHIAMATA DI WHATAPP
 - IN SEDE A MILANO / O ALTRE CITTA'
- TELEFONARE IN SEDE 02 6687188
OPPURE 348 5800860 PER FISSARE LA
TUA CONSULENZA PERSONALIZZATA



www.lasanagola.com/consulenza-nutrizionale-martin-halsey/



Scuola di cucina naturale e Terapia alimentare riconosciuta dalla Regione Lombardia n. di iscr. 742 del 19/12/2012