

CURARSI SECONDO STAGIONE

Intervista con gli autori

a cura di Fabrizia Berera, Emilio Minelli

fil rouge



**CURARSI
SECONDO STAGIONE**
di Fabrizia Berera,
Emilio Minelli
UrraFeltrinelli
pag. 256
Euro 15

In occasione della recente presentazione del libro *Curarsi secondo stagione*, abbiamo il piacere di proporre questa intervista, che scruta i contenuti dell'interessante testo.

È arrivato l'autunno. La prima difficoltà è, come per ogni stagione, adattare l'organismo ai ritmi del tempo e del clima. Per capirne di più possiamo ricorrere all'integrazione tra medicina

occidentale e quella cinese. Curarsi secondo stagione passa in rassegna, stagione dopo stagione, i disturbi più frequenti e i relativi strumenti e metodiche per superare le variazioni stagionali.

Che significa curarsi secondo le stagioni?

Fabrizia Berera: "La moderna cronobiologia ha dimostrato che l'uomo dipende dai cicli cosmici che influenzano i ritmi biologici e i processi vitali anche delle sue parti più piccole come le cellule. Questa disciplina ci ha fatto conoscere che l'organismo non funziona sempre allo stesso modo in maniera immutabile come si è a lungo creduto, ma l'uomo nella sua globalità psiche/soma, corpo/mente ha una funzionalità diversa a secondo delle ore del giorno e delle stagioni e che i cicli cosmici incidono sul suo benessere fisico e sulla sua emotività".

Di ciò si sono occupate per secoli le medicine tradizionali.

Fabrizia Berera: "Come quella cinese, che insegnano a "vivere la

prevenzione" per mantenersi in salute grazie a un vero "saperci fare" che tenga conto di questi ritmi. L'uomo di oggi, inconsapevole "soffio cosmico", che è abituato a vivere il cambiamento stagionale solo cambiando d'abito, con questo libro potrà essere protagonista della sua salute; diventerà consapevole dell'energia del momento e potrà regolare la sua condotta in funzione del suo benessere e per prevenire le malattie. Con l'aiuto delle due medicine, la nostra e quella cinese, imparerà a nutrirsi in modo da compensare gli squilibri energetici indotti dalle stagioni, diventerà consapevole di come il clima possa influire sul suo umore, sul sonno e sulle esigenze fisiche e potrà mantenere il suo equilibrio grazie a una serie di tecniche e metodiche che sono state messe a punto lungo i secoli per supportare la salute e il benessere dell'uomo. Ogni momento ha la sua "energia" e ignorarlo è contravvenire all'ordine naturale, ai ritmi intrinseci a ogni vita".

Carboidrati, verdure, carni, frutta, grassi, il dosaggio e la distribuzione degli alimenti, cioè la dieta, appartiene all'età contemporanea?

Emilio Minelli: "No. L'uomo da sempre ha posto attenzione alla sua alimentazione e le medicine tradizionali lo dimostrano. Per esempio la Medicina Tradizionale Cinese, nei suoi libri canonici che risalgono ai primi secoli a.C. suddivide gli alimenti in quattro gruppi: i frutti, i cereali, gli ortaggi, le carni. Dalla

funzione attribuita a ogni categoria di alimenti si può dedurre la completezza e l'equilibrio della dietetica cinese. I frutti sono detti "adiuvanti" perché favoriscono i processi digestivi e di assimilazione. Sono, infatti, capaci di attivare la funzionalità degli organi e la trasformazione delle energie; per questo è meglio consumarli prima dei pasti. I cereali sono "nutrienti" perché ritenuti i principali fornitori di energia; per questo motivo devono essere sempre presenti nella dieta quotidiana come qualsiasi dietetica tradizionale insegna. Accanto al grano e al riso bisogna ricordare di assumere anche orzo, miglio, mais, grano saraceno. Gli ortaggi e i legumi sono definiti "sazianti" o "alimenti che fanno il riempimento", perché sono in grado di ridurre lo stimolo dell'appetito e quindi sono utili anche nelle diete dimagranti. Per la dietetica cinese sono molto importanti anche perché apportano tutta la gamma dei sapori necessari al nostro equilibrio energetico; inoltre regolarizzano la glicemia, sono antiossidanti, favoriscono il transito intestinale, sono facili da digerire, forniscono molto jing, cioè vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi. La scarsa assunzione di verdure è uno degli errori dietetici più rilevanti dei giorni nostri. Le carni (anche dei pesci) sono considerate tonificanti, perché aumentano l'energia. Abbiamo bisogno di una piccola quantità di proteine di origine animale, necessarie per assumere gli amminoacidi essenziali. Le carni grasse apportano calore e umidità nell'organismo e sono in grado di causare molti squilibri e malattie; l'insegnamento della dietetica cinese è che carne, pesce e uova dovrebbero accompagnare verdura e cereali, non il contrario.

Per capire la saggezza di questa antica medicina basta ricordare che nei testi di dietetica cinese viene fatta una "gerarchia degli alimenti" che di secoli precede i consigli derivati dagli studi per lo più americani condotti in campo nutrizionale. Il pasto ideale è composto per il 30% da carboidrati complessi provenienti dai cereali,

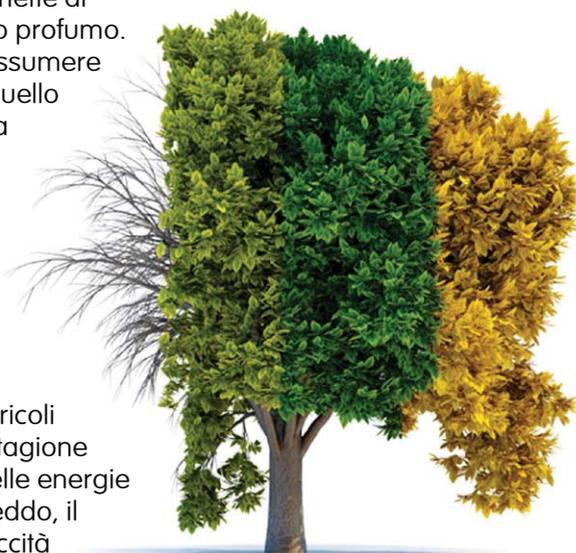
dalla pasta o dalle patate; per un altro 50% da verdura, dal 10% di frutta, dal 5% circa di carni, di preferenza carne di pesce o di volatili, dal 3% di uova e prodotti del latte e, infine, dal 2% di grassi preferibilmente di origine vegetale".

Acido, amaro, dolce, piccante, salato. Tra i sapori si è aggiunto l'insipido: che funzione ha?

Emilio Minelli: "I medici cinesi hanno classificato gli alimenti non solo in base al gusto, ma soprattutto in base all'azione che i sapori svolgono sull'organismo; per questo la classificazione secondo il sapore non sempre corrisponde al gusto palatale. Ogni sapore ha un'importante valenza energetica e corrobora un organo specifico, che si attiva in modo particolare in ogni singola stagione. Così l'acido nutre il fegato particolarmente attivo in primavera, l'amaro il cuore in estate, il dolce la milza al cambio delle stagioni, il piccante i polmoni in autunno e il salato i reni d'inverno. Il sapore insipido è diuretico e aiuta a eliminare i liquidi in eccesso che ristagnano nell'organismo. Pochi alimenti sono veramente insipidi: le lumache di mare e di terra, i fagioli, i fagiolini e il sanguinaccio. Per non far mancare all'organismo l'apporto del sapore insipido, la dietetica tradizionale raccomanda di mangiare il riso senza sale. Se ci si abitua a questo sapore, non saleremo più molti alimenti; l'insipido, infatti, permette di cogliere meglio il loro profumo. Un altro modo per assumere il sapore insipido è quello di bere acqua tiepida durante i pasti che tra l'altro aiuta la digestione".

Da quali pericoli, fisici e psicologici, dobbiamo guardarci rispettivamente?

Fabrizia Berera: "I pericoli fisici, sono i mali di stagione dovuti all'intensità delle energie climatiche come il freddo, il caldo, l'umidità, la siccità



e il vento che ci colpiscono quando sono eccessive o arrivano fuori stagione. Nel libro è insegnato come prevenirli e curarli. Più insidiosi sono gli stati d'animo negativi. Se è vero che siamo in risonanza con le energie

dell'universo, la qualità del soffio propria di ogni stagione influenzerà anche il nostro modo di sentire e di agire.

Non è forse vero che in autunno quando cadono le foglie e il cielo è spesso grigio si tende ad avere momenti di tristezza e in primavera, quando soffia un vento forte, si diviene più irascibili? La medicina cinese parla di disposizioni interiori che vengono attivate

dai soffi delle stagioni. L'uomo deve prenderne coscienza per regolare la sua condotta e per mantenere l'equilibrio psico-fisico in cui consiste la salute. Nel libro, nella parte *Come adattarsi all'energia di ogni stagione*, vi sono i consigli per vivere sereni, perché la salute riguarda tutto il nostro essere, uno nel corpo-mente-anima. La scienza moderna ha dimostrato vero questo caposaldo della medicina cinese, perché, per esempio il sistema immunitario funziona in modo ottimale quando si è sereni e appagati della propria vita e che, al contrario stati prolungati di ansia e di disagio emotivo, pensieri negativi, tristezza, isolamento sociale, discordie familiari, stati di panico, portano a un indebolimento generale dell'organismo e apre le porte alle malattie. ●





IGEA®

SCUOLA SHIATSU

“Coltiviamo benEssere formiamo Professionisti”

Programma seminari

25/26 gennaio
Seminario intensivo con Claudio Micalizzi
Nell'ascolto una via per lo Shiatsu spontaneo
Aperto ai diplomati e a chi ha finito il triennio shiatsu

6/13/20/27 febb. /6 marzo
Seminario con Stefano Previdi
Allineamento dinamico gravitazionale: la postura
Cinque serate aperte a tutti

8 febbraio
Seminario con Andreana Spinola
Lo Shen e il legamento crociato
Aperto a chi ha finito il triennio e ai diplomati di shiatsu e in altre discipline di lavoro sul corpo

1 marzo
Seminario con Sara Pareo
Lo Shiatsu in presenza di patologie
Aperto a tutti

8/9 marzo
Seminario con Giulia Boschi
I punti Shu antichi
Aperto a chi ha una conoscenza di base dei meridiani

15/16 marzo
Seminario con Stefano Previdi
I curiosi Ren e Du Mai attraverso lo Shiatsu Ki Mai
Aperto ai diplomati e a chi ha finito il triennio shiatsu

22 mar. / 17 mag. / 14 giu.
Seminario con Giulia Boschi
Qigong
Tre giornate aperte a tutti

29 marzo
Seminario con Giuseppe Montanini
Sei-ki So-ho Shiatsu
Aperto a tutti

1 aprile
Serata con Andreana Spinola
In vista dell'esame
Aperto a chi ha finito il triennio di shiatsu

5 aprile
Seminario con Carmen Derungs, Andreana Spinola, Sara Pareo
Pavimento pelvico
Giornata aperta a tutti, a più voci e più angolature



www.shiatsuigea.com

Roma - Lungotevere Prati, 19 - mail scuola.igea@shiatsuigea.com - tel/fax 06 68134388



Seguici su facebook