

PANCIA GONFIA CURALA CON LA MEDICINA CINESE

Questo disturbo, per la scienza orientale, dipende da un deficit di energia alla milza o al fegato. Da riequilibrare così

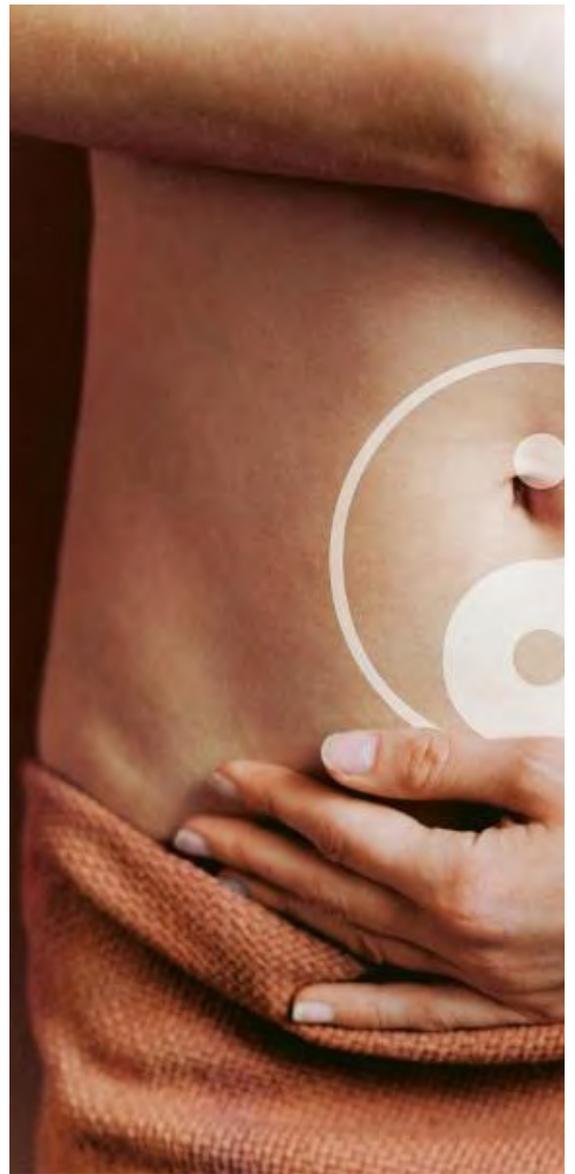
di Rossana Cavaglieri

Jeans che stringono, cinture che tirano in vita. La pancia gonfia non è solo fastidiosa e antiestetica, è un vero problema di salute che può perseguitarti per mesi o anni. «I gonfiori addominali dipendono in genere da fermentazioni e squilibri della flora intestinale, o dall'infiammazione cronica causata, per esempio, dall'ipersensibilità al glutine», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore all'Hesperia Hospital di Modena. «Secondo la medicina cinese, però, le vere cause vanno ricercate nel malfunzionamento di milza e fegato. Sono questi organi, infatti, a completare la fase digestiva permettendo all'intestino di metabolizzare il cibo nelle condizioni ideali». Chi ne soffre rientra nel tipo terra o in quello legno (le tipologie fisiche, secondo l'antica medicina in tutto sono cinque). Le persone terra soffrono soprattutto di digestione lenta

per debolezza della milza, quelle legno manifestano soprattutto gonfiori con crampi, dovuti a un blocco energetico del fegato. Individuare la tipologia cui si appartiene non è facile, ma si può ipotizzarla in base alle caratteristiche fisiche e psicologiche prevalenti.

SEI UN TIPO TERRA

Probabilmente sei di costituzione robusta, ti piace mangiare ma anche cucinare. Di indole pratica, equilibrata e un po' pigra, appartieni all'elemento al centro di tutte le cose: la terra, collegata a un particolare periodo dell'anno che i medici orientali definiscono "quinta stagione", fase di transizione tra estate e autunno. «L'organo "bersaglio" è appunto la milza, collocata al centro del corpo con il compito di trasformare i cibi ma anche i pensieri e le emozioni, perché per la medicina cinese anche i sentimenti vanno metabolizzati», spiega



82

Per la milza

Punta su questi alimenti se sei un tipo "terra". Ti garantirai una digestione a prova di gonfiori.



ZUPPA DI MISO

Iniziare il pasto con un brodo caldo rilassa la pancia e la prepara a digerire meglio. Il miso, poi, è ricco di probiotici.



RISO

Alterna i cereali integrali in chicchi come riso, miglio, orzo: danno alla milza l'energia giusta. Vanno cotti a lungo.



CAROTE

Il gusto dolce di ortaggi gialli come carote e zucca è ideale per la digestione. Saltate o al vapore.



POLLO

Tra le proteine animali dai la preferenza alla carne di pollo, per la leggerezza e il sapore dolce.



L'ADDOME, NEL PENSIERO ORIENTALE, È IL CENTRO DELLA VITA. QUI TROVANO L'ARMONIA LE ENERGIE YIN E YANG DELL'UNIVERSO.

il dottor Daniele Grassi. A livello mentale il tipo terra, più spesso femminile, tende a lavorare troppo di testa e a rimirare sempre sugli stessi problemi preoccupandosi per nulla. «In queste persone, quando la milza va in deficit, la pancia può gonfiarsi anche solo dopo aver mangiato mezzo panino o un piatto di insalata. La distensione addominale riguarda in genere la zona sopraombelicale, con una sensazione di pienezza», continua l'esperto. «Si ha poca fame e ci si sente subito sazi. Un'altra caratteristica tipica è la ritenzione idrica, con gonfiore attorno agli occhi e rapide fluttuazioni di peso, anche da un giorno all'altro, dovute alle variazioni dei liquidi». Nei casi più gravi la pancia tende ad aumentare di volume nel corso della giornata, per raggiungere il massimo la sera. Altri sintomi sono: scarsa resistenza al freddo, con mani e piedi gelati anche d'estate, diarrea con presenza di cibo indigerito nelle feci e, in generale, forte stanchezza.

I rimedi a tavola «Chi si riconosce in questo identikit, dovrà fare attenzione soprattutto ai cibi che, in termini cinesi, creano calore e umidità, come latticini e grassi», spiega Sabrina Severi, biologa nutrizionista esperta di dietetica orientale a Modena. «Anche

i prodotti freddi o refrigerati, quali gelati e bevande da frigo, sono dannosi per la milza che, come dicono i cinesi, con il freddo si spegne. La regola vale soprattutto d'estate, quando si tende a esagerare con gli alimenti sottozero». Via poi i dolci, da limitare a una sola volta alla settimana: indeboliscono il pancreas, energeticamente legato alla milza; quest'organo, anche per la nostra medicina, è all'origine di disturbi come iperglicemia e diabete. Va scelto invece il dolce naturale di verdure gialle come carote e zucca e dei cereali integrali ben cotti. «Fondamentale, poi, masticare ogni boccone almeno 20-30 volte, per facilitare la digestione e deglutire il cibo solo quando è ben insalivato e quasi liquefatto», puntualizza la biologa nutrizionista. Anche l'atteggiamento mentale è importante: perciò a tavola, bandita la fretta, tv e cellulare spenti. Meglio evitare anche di cenare la sera tardi. Va bene invece pasteggiare con calma bevendo tisane calde di basilico, cumino, finocchio o rosmarino.

La terapia con gli aghi «I gonfiore si risolvono del tutto con almeno 5 sedute di agopuntura abbinate alla fitoterapia cinese, con formule come Bu Zhong Yi Qi Tang che contengono astragalio, radice di angelica cinese, magnolia officinale e altre piante benefiche per la digestione», precisa Daniele Grassi. «Se ne prendono 3 compresse ai 2 pasti principali per almeno 1 mese.

SEI UN TIPO LEGNO

Dal fisico tendenzialmente asciutto e muscoloso, sei una persona che ha →

Per il fegato

Se sei un tipo "legno" calma l'infiammazione del fegato e sgonfia la pancia con cibi rinfrescanti.



TARASSACO

Gli ortaggi in foglia sono un toccasana. Preferisci il tarassaco o il radicchio verde crudo, tagliato fine.



TOFU

Nella dietetica cinese il "formaggio" di soia è considerato ideale per la sua natura fredda, che disperde il calore del fegato.



PISELLI

Grazie al colore verde e al sapore delicato questi legumi leggeri e primaverili migliorano l'energia digestiva.



CILIEGIE

Il sapore acido della frutta di stagione riequilibra la digestione a livello epatico. Bene anche il limone, a piccole dosi.

PER LA MEDICINA CINESE MILZA E FEGATO METABOLIZZANO ANCHE EMOZIONI E SENTIMENTI. E POSSONO ESSERE INTOSSICATI DA EMOZIONI NEGATIVE.

→ sempre voglia di fare. Corri tutto il giorno inseguendo mille progetti. Per la medicina cinese il tipo legno, abbinato alla primavera, ha l'energia esuberante di questa stagione. La mattina fa fatica a carburare, mentre tira tardi la sera senza problemi. «In questa tipologia, è la regolare attività del fegato a indebolirsi, appesantita non tanto dai cibi grassi e indigesti quanto dalle emozioni: collera, senso di costrizione, nervosismo, frustrazioni, fino alla depressione». Quest'organo, che nella medicina cinese ha il compito di far circolare l'energia in

tutto il corpo, si sobbarca il peso dello stress e può bloccarsi a causa delle tensioni che si accumulano. La digestione ne risente, causando gonfiori e crampi, dolori nella parte destra dell'addome, meteorismo, stitichezza ma anche mal di testa, sonnolenza dopo i pasti, alito cattivo, nausea, reflusso gastroesofageo. Tutti sintomi che nelle donne possono peggiorare prima delle mestruazioni perché il meridiano di fegato percorre anche l'utero e interviene nella sindrome premestruale.

I rimedi a tavola «Vanno banditi i cibi e le bevande che aumentano il "calore" del fegato come alcolici, carni grasse, fritti, ma anche gli alimenti molto acidi come l'aceto», spiega Sabrina Severi. «Poi, l'ideale sarebbe evitare di mangiare quando si è nervosi o sotto stress». Contrariamente ai tipi terra, che hanno bisogno di pasti caldi per digerire bene, i legno possono consumare insalate fresche, che disperdono i ristagni di energia del fegato e migliorano il be-

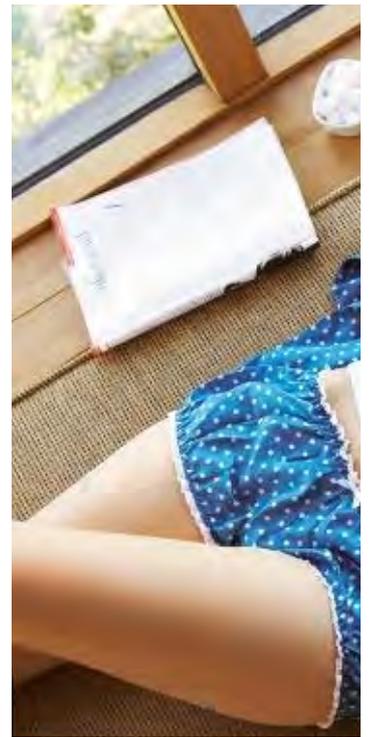


Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. DANIELE GRASSI

Urologo e agopuntore all'Hesperia Hospital di Modena

Tel. 02-70300159
21 maggio ore 12-13

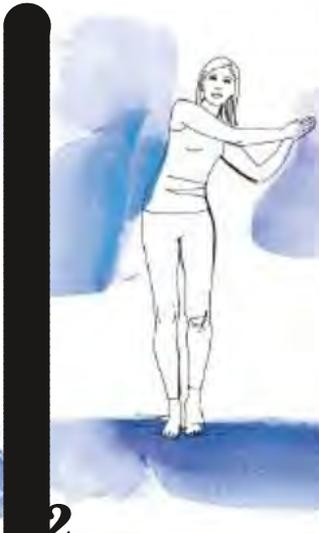


IL QI GONG DEL DRAGO CHE NUOTA

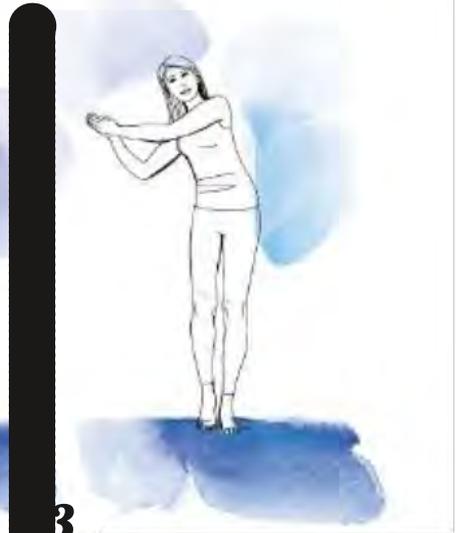
Con l'antica pratica del qi gong, la "ginnastica" energetica orientale, riequilibri le funzioni del corpo. «L'esercizio più indicato è il Drago che nuota, una sequenza fluida e armoniosa che imita i movimenti di questo animale mitico, simbolo di trasformazione», spiega Alfredo Albiani, maestro di qi gong a Prato. «I gesti sinuosi "massaggiano" gli organi interni e attivano importanti punti dei meridiani, migliorando flessibilità, digestione e controllo del peso». Qui trovi i passaggi principali dell'esercizio, che va eseguito per 10' anche tutti i giorni (lo vedi anche nei tutorial su youtube). Se poi vuoi approfondire la pratica, frequenta un corso di qi gong: scuole e contatti su fistq.it, il sito della Federazione italiana scuole di tuina e qi gong.



1 In piedi, ginocchia morbide, porta le mani giunte all'altezza del mento. Insieme alle gambe restano unite per tutto l'esercizio, per fondere le energie yin e yang, delle parti destra e sinistra del corpo.



2 Passa le mani verso sinistra, scivolando vicino al mento e poi in alto, descrivendo un semicerchio attorno alla testa. Il bacino si sposta nella direzione opposta. Tieni le gambe morbide.



3 Arrivata con le braccia in alto prosegui il movimento verso destra, descrivendo un semicerchio. Contemporaneamente il bacino si sposta a sinistra.



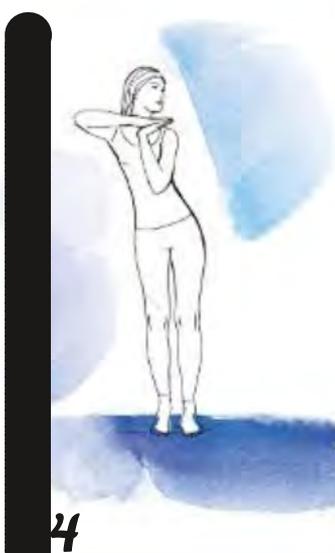
Funzionano anche massaggi e calore

Il massaggio addominale allevia velocemente i gonfiori ed è adatto sia ai tipi terra sia ai legno. «Da sdraiata, respirando con calma, premi dolcemente tutto l'addome con un movimento circolare in senso orario», spiega Daniele Grassi. «Bastano 3-5 minuti 2 volte al giorno». Efficaci anche le applicazioni di calore con 1 kg di sale grosso scaldato in un tegame, poi avvolto in un panno e appoggiato sull'addome, oppure puoi sottoporli a un trattamento con la moxa. Di solito viene effettuato durante la seduta di agopuntura, che costa 40-50 €.

nessere intestinale. Ottime le tisane di menta, molto rinfrescanti.

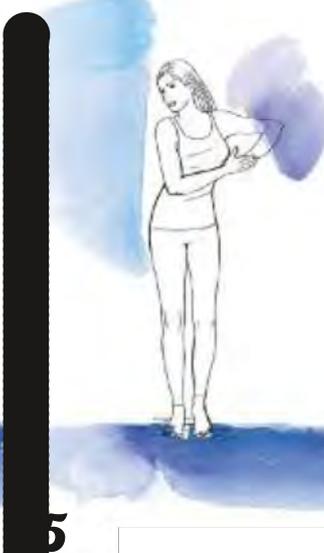
La terapia con gli aghi Anche in questo caso l'agopuntura, abbinata alla fitoterapia cinese, garantisce ottimi risultati. «La formula prescritta di solito è chiamata Chai Hu Shu Gan San e contiene piante come radice di bupleurum cinese e bacche di arancio amaro, in dosi di 3 pillole, 2 volte al giorno, per almeno 1 mese», spiega Daniele Grassi. In una metanalisi realizzata su 42 studi questa formula è risultata efficace anche per la depressione. Il vero toccasana per il fegato, però, è il rilassamento. «I cinesi usano l'espressione "all'albero piace distendere i suoi rami" per connotare l'atteggiamento mentale che un tipo legno dovrebbe avere», continua l'esperto. «Significa che, una volta libero da tensioni e costrizioni, l'organo non solo digerisce molto meglio ma la sua energia è in grado di stimolare nuove idee e di aprire il cuore alla gioia di vivere». ●

ILLUSTRAZIONE: SCANDELLA, IPA



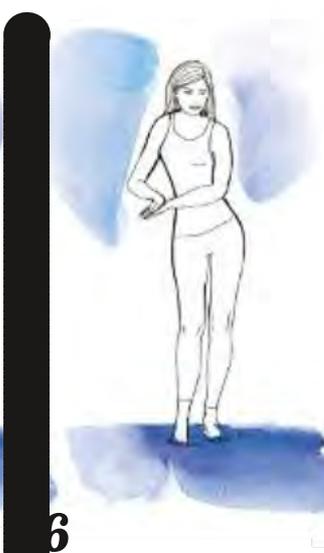
4

Quando le mani sono all'altezza del mento rovesciabile in modo che la destra poggi sulla sinistra. Inizia poi a scendere verso sinistra descrivendo un semicerchio all'altezza del torace.



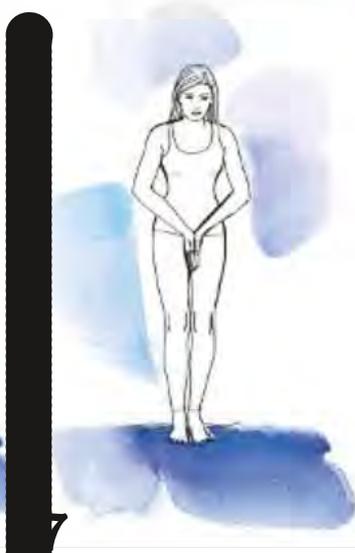
5

Intanto il bacino ruota verso destra e la testa dalla stessa parte. La colonna assume una curva a esse. Inizia a piegare di più le ginocchia in modo da abbassare il baricentro.



6

Il movimento delle mani prosegue in basso con un percorso circolare verso sinistra. Il bacino e la testa si spostano a sinistra. Fin qui hai descritto un cerchio attorno alla testa e una S nelle zone energetiche del torace e dell'addome.



7

Dra, porta le mani davanti al bacino. Da qui risali con un semicerchio verso sinistra (addome), poi a destra (torace) e quindi in alto, al capo. Infine, riportale giunte davanti al petto. Termina con i palmi appoggiati sul punto dan tien, sotto l'ombelico.