Cibi del livello Wei Qi

Frutta e derivati animali

Dott.ssa Annarita Aiuto – chimica farmaceutica consulente alimentare
Professionista di cui alla legge n.4 del 14 gennaio 2013
www.alimentazionesalutare.com
annarita.aiuto@gmail.com, tel. 345 9847705

Le indicazioni e i consigli non vogliono anteporsi al parere medico a cui è necessario far sempre riferimento.

Frutta

- Dolce e fresca
  - Più fresca: quella più acquosa
  - Più riscaldante: frutta compatta; frutta con nocciolo; pompelmo, mandarino, melograno
  - Più fresca: matura; più calda: acerba
- Genera fluidi ma è anche diuretica
- Wei qi:
  - per patologie acute
  - Per sintonizzarci con l'esterno
  - Azione sulla parte alta ed esterna del corpo
- Purifica il calore:
    - Frutta tropicale, compatta e agrumi

Frutta dolce e acida

- Frutta matura: molto dolce, può dare accumulo di umidità (diluizione)
- Frutta immatura: acida → astringente
  - Per sudorazione eccessiva, mestruo emorragico, feci molli
- Acido + per condizione acuta
- Dolce anche per condizione cronica
- La frutta genera i fluidi

Frutta e Wei Qi

- Pelle, articolazioni e muscoli
- Stati d'animo
- Stimola i muscoli per peristalsi
- Aiuta ad adattarsi a condizioni esterne
  - Per jet leg
  - Per clima (da freddo a caldo, o umido)
  - Per riconoscere la stagione
- Per Li Qi, malattie infettive
  - Per eliminare FP con urine (come antiparassitari

Frutta e 5 movimenti

- Legno – frutti di bosco e uva
- Fuoco – frutta con nocciolo
- Terra – Tropicali e Meloni
- Metallo – Frutta compatta
- Acqua – Agrumi

Clima e stagioni

- Freddo
  - Frutti con nocciolo, riscaldanti
- Umidità
  - Agrumi che sono diuretici
- Secchezza
  - Frutti tropicali, umidificanti
- Calore
  - Tutti i frutti essendo rinfrescanti
  - In particolari: tropicali, compatti, agrumi

- Vento
  - Il vento porta gli altri fattori climatici, quindi si parla di:
  - Vento freddo (virus)
    - Frutta “riscaldante” (ciliegie, pesche,..)
  - Vento calore (batteri)
    - Frutta rinfrescante e idratante (anguria, arancia,..)
  - Vento umidità (funghi)
    - Frutta tropicale o pesche
  - Calore-umidità
    - Mele per l’aspetto umidità
    - Meloni per l’aspetto calore

- Vento-calore: succo
- Vento-freddo: succo riscaldato
- Vento-umidità: a seconda che sia associato a freddo o a caldo

- La frutta è molto dolce → rischio di umidità patologica:
  - Diluire il dolce con acqua
  - Aggiungere spezie
  - Aggiungere frutta blanda (cocomero)

Le diverse parti del frutto

- Buccia:
  - Regola il Qi (muove): apre la superficie, apre il petto, muove stasi di cibo
  - Astringente, per ridurre le perdite: diarrea, sudorazione profusa, mestruo emorragico
- Semi:
  - Contro parassiti e funghi:
    - In alto: bocca
    - Al centro: per fermentazione da stasi di cibo
    - In basso: per candidosi,…
  - Promuovono la peristalsi

- Foglie e fiori dei frutti
  - Azione sulla parte alta del corpo
    - Fiori di ciliegio per riniti
    - Fiori di arancio: per gengive gonfie e sinusiti
    - Fiori di caco e frutti di bosco: per gli occhi
- Per emozioni represse
- Azione sull’esterno come pelle e respirazione

Frutti di Bosco e Uva

- Affinità con Fegato
- Leggermente riscaldanti: muovono ma se troppi possono dare condizione di calore
- Per problemi degli occhi e vista
- Nutrono e muovono il sangue
- Trattano il vento: spasmi e contratture

Uva

- Azione su F e R
- Per infertilità
  - Nutre il sangue per nutrire l'utero
  - Erezione
- Favorisce la crescita dei capelli
- Per condizioni di occhi e pelle
- Per dolori radianti (da vento)

MORA DI GELSO

- Azione su F (e R)
- Per infertilità
- Per “scurire” i capelli

MIRTILLO

- Azione su F (e R)
- Nutre il sangue
- Più rinfrescante: per condizioni di calore
- Per vene varicose
- Azione sugli occhi

- FRAGOLA
- Azione su RM: per vomito e nausea
- Azione su RI: per crampi mestruali
- Per nutrire e tenere il sangue
- UVA SPINA
- Azione su RI
- Per crampi all'intestino, infezioni al tratto urinario, perdite dal basso (leucorrea)

- MORE
- Per infiammazioni articolari
- Per circolazione del sangue
- Per ipertensione
- MIRTILLO ROSSO
- Per condizioni di vento (segni neurologici)
- Per infezioni delle vie urinarie
- Per gonfiore da difficoltà a urinare

- LAMPONE
- Azione su F e R
- Per segni neurologici
- Per condizioni di occhi e orecchie
- Per crampi mestruali
- Per diarrea
- RIBES
- Azione su F
- Azione su circolazione del sangue

Frutti con nocciolo

- Associati a C (circolazione del sangue)
- Leggermente riscaldanti, favoriscono la sudorazione
- Muovono e ricostruiscono il sangue
- Riportano il colorito del viso
- Alcuni, se in gran quantità, possono causare sanguinamento

Pesca

- Affinità con C e P
- Per parassiti intestinali
- Per freddo esterno
- Apre il petto (P)
- Muove il sangue (C)
  - Per amenorrea
- Fiori di pesco per calmare lo Shen

Albicocca

- Associazione con P
- Più rinfrescante nella categoria
- Per vento-calore esterno
- Elimina flegma al P
- Sapore dolce e acido
  - Per sanguinamenti

Pesca noce

- Simile alla pesca
- Affinità con P e C (sangue)
- Azione su P per espettorare
- Azione su sangue: regola il mestruo
- Per condizioni di freddo esterno

Prugna

- Affinità con M/ST e IC (oltre a C)
- Azione digestiva (abbassa il Qi di ST)
- Promuove la peristalsi (IC)
- Stimola la circolazione
- Buccia: per vermi intestinali
- Nocciolo: per sindromi Bi

Ciliegia

- Forte azione di portare il sangue verso l'alto
  - Per colorito pallido o poca energia in alto
  - evitare in ipertensione
- Stimola molto la circolazione
  - per varicosità
- Per condizioni di freddo esterno
- Per dolori addominali
- Nocciolo in decotto: diuretico

Oliva

- Affinità F e C
- Dolce e acido
- Calma e rilassa il F
- Tratta il freddo esterno
- Tratta il vento interno
  - Distensione addominale
- Relazione C-F: calma lo Shen

Gruppo dei “Meloni”

- Melone, anguria o cocomero
- Legame con Terra (e Acqua)
- Aiutano i R a prosciugare l’umidità
  - RM: per ristagni di umidità
  - RI: per promuovere l’urinazione
- Per eliminare vermi intestinali
- Rinfrescante: per vento calore

Melone

- Per il gran caldo estivo: calore-umidità
- Per condizioni della pelle
- Porta l’energia in alto e in superficie
- Lontano dai pasti
- Per stasi di sangue

Anguria

- Per il calore estivo: molto rinfrescante
- Diuretica: azione sui R
- Per gli stati febbrili
- Per fuoco di ST
- Per Sindromi “Lin”, urinarie

Papaia

- Per ammorbidire le durezze (masse interne)
- Per contrazioni e rigidità muscolari

Frutta compatta

- Mela, pera, caco, melacotogna
- Associazione con metallo: P
- Espettorante: per muco, tosse,..
- Per abbassare il Qi
- Per umidificare

Mela

- Leggermente riscaldante
- Dolce, alcune anche acide
- Azione su P e ST
- Per vento freddo
- Genera fluidi: umidificante
- Purifica il calore
- Abbassa il fuoco di ST

Pera

- Rinfrescante (+ quella asiatica)
- Favorisce l'urinazione
- Espettorante
- Umidificante (+ quella asiatica)
  - Ammorbidisce le feci
  - Per secchezza al P

Melocotogno

- Leggermente riscaldante
- Rompe i ristgni
- Favorisce la digestione
- E’ diuretico
- Rinfrescante per calore al P
- Azione sul naso
- Si usa cotto

Caco

- Per calore ai Polmoni
- Elimina umidità e catarri
- Tratta la diarrea cronica (muove fluidi stagnanti) soprattutto con buccia o non maturo

Agrumi

- Associati all' Acqua
- Molto rinfrescanti
- Per condizioni di calore (es. alla gola)
- Generano fluidi: per condizioni di secchezza
- Le bucce
  - Per P: aprono il petto, espettoranti, regolano il Qi
  - Aiutano la digestione delle proteine
- Semi come antiparassitari

Arancia

- Dolce e fresca
- Genera fluidi
- Tratta la febbre
- Tratta i Bi da freddo
- Per calore cronico nel RM:
  - Febbricola
  - Epatiti e cirrosi: per i sintomi
- Azione sulla pelle, per calore (acne)

Mandarino

- Leggermente riscaldante
- Indicato per i bambini
- Diuretico
- Per calore alla gola
- Stimola l’appetito
  - In particolare la buccia in decotto
- Per superare i traumi della vita (O.E.)

Mandarancio

- Rinfrescante
- Particolarmente indicato per i bambini
- Affinità con IC
  - Favorisce la funzione intestinale
  - Le bucce per stimolare la peristalsi

Kumquat: arancio cinese

- Relativamente riscaldante
- Dolce e aspro
- Tratta il vento esterno
- Molto potente x espettorare
- Diuretico
- Seda il fuoco di ST

Pompelmo

- Leggermente Riscaldante
- Per condizioni di vento esterno
- Per ST controcorrente
  - molto armonizzante x digestione
- Tratta le condizioni di umidità (candidosi)
- Semi in decotto per dissenteria e parassiti intestinali
- Attenzione: aumenta l'assorbimento di farmacie droghe

Limone e Lime

- Sapore acido
- Regola il Qi: espettorante
  - Lime + espettorante
  - Limone: + per abbassare il Qi nella tosse
- Per mal di testa da vertice, per eccesso di yang in alto
- Per calore nel RM, abbassa fuoco di ST
- Alcalinizza e armonizza M/ST con F
- In piccole quantità

Frutti tropicali

- Associati alla Terra
- Molti sono freddi
- Sono idratanti: per secchezza
- Per calore soprattutto nel RI
  - Infezioni vie urinarie
  - Promuovono l'urinazione
- Per condizioni di calore-umidità esterna:
  - Febbricola cronica
  - Se troppi possono dare umidità interna

Banana

- Molto idratante: umidifica i tre riscaldatori
- Umidifica l'intestino: per stipsi da secchezza
- Matura: muove verso il basso
  - Favorisce l'urinazione
  - Abbassa la Pressione
- Può causare calore-umidità se pre-esistente condizione di calore

Ananas

- Dolce e acido
- Relativamente molto riscaldante
- Tratta condizioni di Freddo Esterno
- Idratante
- Per stipsi
- Favorisce la digestione

Mango

- Genera fluidi
  - Per deficit dello Yin
  - Ma possono causare umidità
- Muove il sangue ma cotto
- I semi per i parassiti intestinali
- Abbassa il Qi di P che sta troppo in alto:
  - Tosse, attacchi asmatici
- La buccia per incontinenza, urinazione frequente, emorragie

Kiwi

- Tonifica il Qi
- Astringente
  - Riduce le urinazioni frequenti (consolida)
  - Per diarrea e stipsi: armonizza
- Per fuoco di ST
- Ricco di fibre e di Vitamina C

Melograno

- Leggermente riscaldante
- Acido, è molto astringente
  - Per sanguinamenti
  - Per sudorazione eccessiva
  - La buccia in decotto per spermatorrea e leucorrea
- Calma lo Shen
- Rilassa i muscoli

Fico d'India

- Nutre i fluidi
- Tratta le condizioni articolari "Bi da vento":
  - Dolore radiante, non localizzato
  - Avversione al vento

Nespola

- Azione specifica sui P
- Umidifica i P
  - Per tosse secca
  - Espettorante
  - Espelle l’umidità

Fico

- Nutre il sangue
- Apre il petto (P)
- Aiuta a esprimere il volere (R)
- Tratta i dolori addominali
- Attenzione alle quantità

Avocado

- Ricco di grassi
- Nutre lo Yin
- Controindicato in condizione di calore-umidità

Noce di Cocco

- Molto nutriente
  - Nelle convalescenze
- Ricco di grassi e proteine
- Rinfrescante
  - Soprattutto l'acqua
  - Per condizioni di calore
- Azione su vento interno
- Diuretico
  - Per gonfiori, ristagni

Dattero

- Molto nutriente
- Nutre il sangue
- Tonifica il Qi

Miele

- Dolce e speziato
- Dà meno ristagno
- Rallenta
  - Per assimilare di +

Uova

- Sono il massimo dello Yang, l'estremo dello spettro-
- Nutrono il Jing (è come "mangiare l'animale completo")
- Solo per brevi periodi
- Tonificano Yin e Yan
  - Il bianco è + Yin, rinfrescante
  - Il rosso è + yang, riscaldante e calma lo shen

Uova

- Usarlo bollito o in zuppa (non fritto) per ridurre lo Yang
- Il guscio è consolidante
  - In zuppa con aceto
- E’ un concentrato dell’animale:
  - Attenti alla provenienza

Latticini

- Dolci e riscaldanti
- Affinità con R e P
- Latte materno
  - Cibo completo per il neonato
  - Da cessare dopo la dentizione
- Latte di mucca differente da quello umano
- La pastorizzazione produce calore-umidità
- Per condizioni di freddo (ai lombi)

Yogurt e formaggi

- Pre-digeriti→meno pesanti per il corpo
- Effetto consolidante, soprattutto quelli duri
- I formaggi (soprattutto quelli molli) tendono a produrre molta umidità
- Molto difficili da digerire da chi non viene da un “cultura del latte”