

---

Un semplice rimedio della Medicina Tradizionale Cinese

# Riscaldare l'autunno con lo zenzero

*In questo periodo il corpo dovrebbe tesaurizzare l'energia delle altre stagioni*

---

LAURA VANNI\*

■■■ L'alternarsi delle stagioni ha, per la medicina tradizionale cinese, un ruolo molto importante. La primavera è la generazione e la rinascita, l'estate è la creazione rigogliosa e lussureggiante, l'autunno e l'inverno sono, invece, raccolta e concentrazione di energia, in preparazione della successiva primavera. Secondo la medicina cinese in autunno va

potenziata la capacità del corpo di tesaurizzare l'energia delle altre stagioni: raccogliere i frutti dell'estate e immagazzinarli per affrontare l'inverno. In autunno, i Polmoni sono l'Organo che più degli altri può avere difficoltà. In questo periodo dell'anno prevalgono le malattie da raffreddamento e naso, gola, bronchi sono spesso interessati. Per contrastare i primi freddi e per drenare il corpo dall'accumulo di muco tipico dei raffreddamenti,

la fitoterapia cinese utilizza lo zenzero. Di sapore piccante, lo Zenzero tratta con successo anche la tosse con molto catarro bianco e fluido, la rinite e l'ostruzione nasale. Il dosaggio quotidiano di Zenzero è compreso tra i 10 e i 30 gr al giorno, da usare in decotto, tisana o sotto forma di succo. Da non dimenticare, infine, anche il suo uso in cucina in autunno e per tutto l'inverno: dagli spaghetti, al pollo zenzero, fino ad arrivare ai natalizi

biscotti allo zenzero. Per saperne di più :

[www.gongfu.it](http://www.gongfu.it)  
email: [hungsingmtc@gmail.com](mailto:hungsingmtc@gmail.com)  
\*istruttore di Scuola di Medicina Tradizionale Cinese presso la Hung Sing School di Ladispoli

