

Medicina cinese per il raffreddore. Consigli di alimentazione energetica

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)



Il nostro organismo si connette costantemente all'energia del mondo naturale ed attiva le sue risorse difensive. Questo avviene in modo naturale, senza che possiamo rendercene conto.

Pioggia, vento, umidità, neve, freddo... entrano in contatto con la nostra difesa e quando la nostra energia è in equilibrio non ci attaccano.

A volte, però, qualcosa non funziona, la nostra difesa superficiale (*Wei Qi*) si indebolisce, il patogeno esterno penetra ed ecco che arriva il **raffreddore**.

Il raffreddore è, in sostanza, il risultato di un "errore di difesa" da parte del nostro organismo.

I **motivi** alla base di questo errore possono essere molti.

In primo luogo, il **corretto modo vivere ogni stagione**, intanto, è molto importante.

Siamo spesso abituati a riscaldare molto gli ambienti in inverno e a raffreddarli molto in estate. Questo sottopone il nostro Qi ad uno *stress* continuo per adeguarsi al caldo-freddo.

Per quanto riguarda il freddo, è bene non riscaldare troppo gli ambienti e coprirsi in modo adeguato, preservando soprattutto le aree della [testa](#) e del [collo](#), particolarmente esposte ai patogeni esterni.

Rafforzare la difesa con l'alimentazione

La scelta degli alimenti più adatti per ogni stagione è una chiave prioritaria per il nostro benessere. In inverno dovremo privilegiare alimenti di stagione, i quali hanno le caratteristiche energetiche migliori per sostenere la nostra energia contro il freddo, il vento e l'umidità.

Anche se i nostri supermercati propongono tutto l'anno pomodori, [zucchine](#), melanzane e peperoni, lasciamo questi ortaggi al [periodo estivo](#). Quello sarà il momento migliore per godere delle loro proprietà rinfrescanti, idratanti o lievemente diaforetiche, tutti aspetti ideali per combattere il caldo estivo.

Consigli di alimentazione energetica in caso di raffreddore

Naso che cola, starnuti, sensazione di freddo, brividi, ricerca di calore... tutto ci dice che ci siamo **raffreddati**.



La parola d'ordine della medicina cinese ai primi segnali di raffreddamento è "riscaldare". Nella prima fase del raffreddamento è necessario, in particolare, **favorire l'assunzione di cibi caldi, preferibilmente di sapore piccante.**

Ideale, in questa situazione, un **decotto zenzero e cannella**, ma anche **cipollotti** e **pepe** (in assenza di disturbi particolari a livello gastrico).

La medicina cinese per il raffreddore ci dice che sono **assolutamente da evitare**, invece, in questa prima fase di raffreddamento, i **cibi di natura Fredda e Fresca** che aggravano l'attacco di freddo e quelli di sapore astringente, che tendono a far approfondire il patogeno ancora superficiale.

Questo significa non solo evitare cibi freddi di temperatura e crudi, ma anche alimenti che hanno caratteristica energetica fredda.

Per esempio, quindi, ai primi sintomi di raffreddore, è da **evitare, anche la frutta** e in particolare l'**arancia** spesso utilizzata nella nostra cultura quando ci raffreddiamo, in quanto ricca di vitamina C. In realtà, l'arancia, ha, dal punto di vista energetico, natura Fresca. Ha, pertanto, un'azione di "raffreddamento" sulla nostra energia che in questa fase proprio non ci serve. Anzi, aggraverebbe ulteriormente il quadro.

Altri alimenti assolutamente **da evitare** ai primi sintomi di raffreddamento sono i **latticini**. Per la loro natura energetica, infatti, i latticini possono aumentare il Freddo e l'Umidità interna, favorendo non solo la formazione di **catarri** ma, anche, aggravando i **dolori articolari**.

Passiamo ora dalla teoria alla pratica con **tre ricette esemplificative** ed estremamente semplici e invitanti tratte dal manuale [*"Dietetica Cinese", CEA a cura di L. Sotte, a cui abbiamo anche dedicato una recensione.*](#)



Ricette in caso di raffreddore in fase iniziale

té allo zenzero

tre, quattro fette di zenzero fresco

Far bollire in mezzo litro d'acqua per una decina di minuti. Bere ben caldo, eventualmente dolcificare con poco miele o zucchero di canna. Restare ben coperti per favorire la sudorazione.

vin brulé

1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaino di spezie varie (come zenzero, cardamomo, cannella, chiodo di garofano, noce moscata), 1 cucchiaino di zucchero bianco, 1 scorza di limone.

Riscaldare in un pentolino, mescolare e portare ad ebollizione. Assumere ben caldo e coprirsi subito per favorire la sudorazione.

decotto di cipollotti di primavera e zenzero

3-4 cipollotti di primavera, 3-4 fettine di zenzero.

Cuocere brevemente i cipollotti e le fettine di zenzero in 1 bicchiere di acqua e filtrare. Assumere filtrato caldo e coprirsi per favorire la sudorazione.

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore di [qi gong](#) [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

Ultima revisione: gennaio 2019