



Il Tao del Cibo

L'uomo saggio si prende cura di sé

Il cibo ha un effetto sul Qi

Essere **presenti** a tavola, con la mente e con i sensi

Atteggiamento **calmo e grato**

Masticare finché il cibo non ha più sapore

Mangiare **abbastanza**

Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero

Caratteristiche del cibo:

Jing – essenza vitale

Zong – tradizione familiare o locale “il Tempio degli Antenati”

Il **Qi** – effetto energetico del cibo:

Ordine secondo il Classico di medicina interna dell’Imperatore Giallo

adiuvanti frutti, nutrienti cereali, sazianti ortaggi, tonificanti carni

Natura termica – calda, tiepida, neutra, fresca o fredda

Sapore – acido restringe, amaro raffredda, dolce rilassa, piccante riscalda, salato ammorbidisce

intensità sapore – sottile frutta, moderato cereali e ortaggi, prolungato carni e spezie, tossico farmaci e particolari spezie (caffè, pepe, aceto, peperoncino)

In base al Qi, al sapore, ma anche al colore e alla forma, i cibi vanno ad alimentare l’energia dei **cinque elementi**

legno – verdi, a fusto, aspro o piccante

fuoco – rossi, allungati vs alto, amaro o salato

terra – gialli, vuoti o a strati, dolce o aspro

metallo – bianchi, tondi, amaro o piccante

acqua – blu, ondulati, ricchi d’acqua, salato o dolce.

*voglia di dolce: imparare a sentire di nuovo il sapore dolce naturale (massaggio ombelico/punto sotto al naso/porta del cielo)

*attenzione ai cibi freddi, fanno salire la temperatura

*meglio consumare i cibi crudi solo d'estate, affaticano Stomaco e Milza

*bere tanta acqua, lontano dai pasti. Sì a tè e tisane.