



Ciclo di seminari



*Prendersi cura di sé.
Come volersi bene attraverso buone abitudini quotidiane*

*Antropologia alimentare:
fondamenti ed evoluzione dell'alimentazione umana
13 febbraio 2018*

Maria Piera Mano e Cristina Cuscunà



In collaborazione con

Ciclo di Seminari c/o Valdibella
Via Genè, 5 Torino
orario 18-19,30.
Al termine apericena a buffet al costo
di 12€ su prenotazione obbligatoria a
info@laboratorioenergiamentale.it

i fondamenti

La Bibbia:

“Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con i propri semi. Così avrete il vostro cibo” (Genesi 1,23).

"Tutto ciò che si muove e vive vi servirà da nutrimento" (Genesi 9, 3).

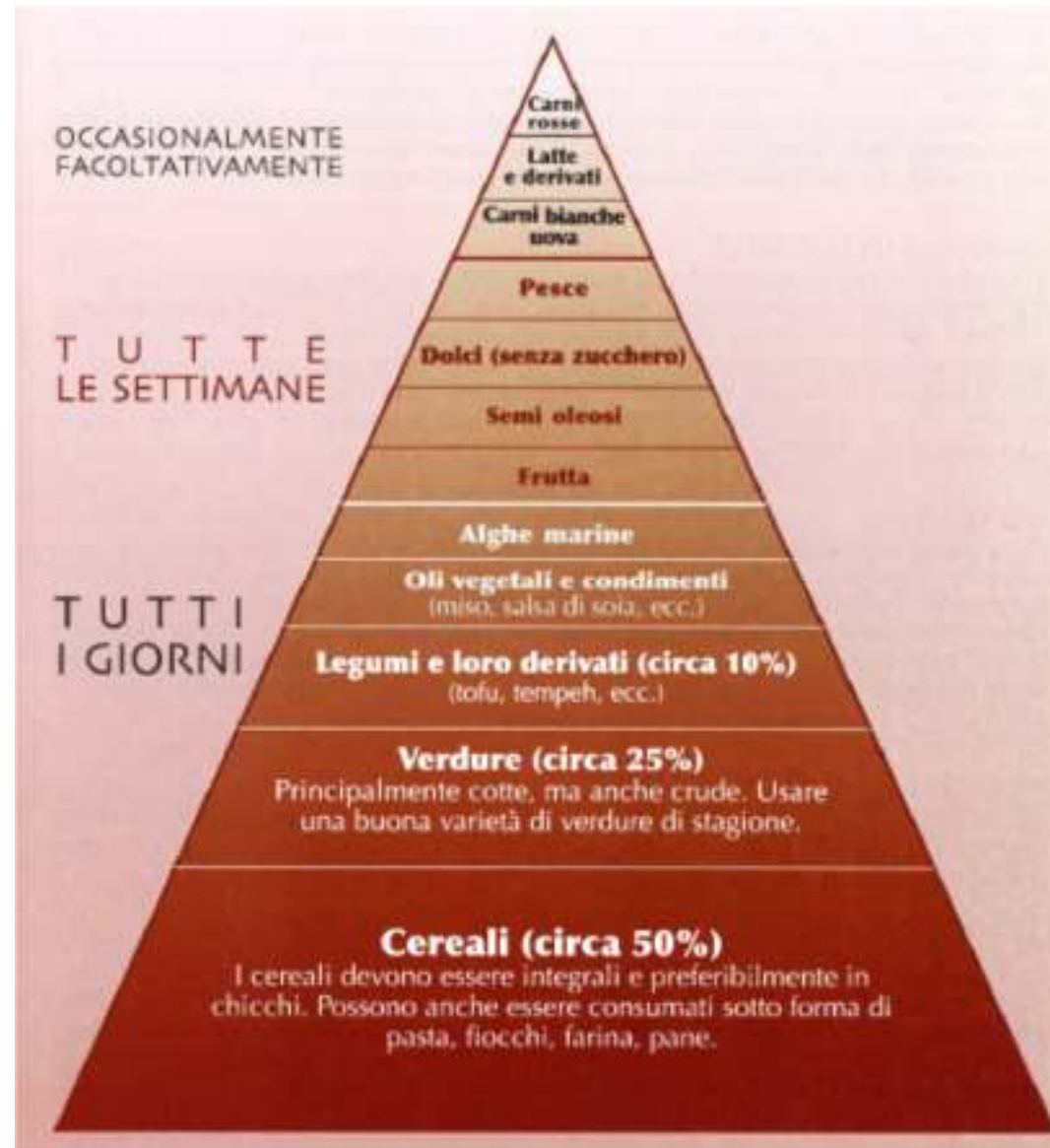
“Il Signore tuo Dio sta per farti entrare in un paese fertile: paese di torrenti, di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi, di olio e di miele ... Mangerai dunque a sazietà” (DT 8, 7-10).

Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però che fossero trattati con tutti i riguardi e ordinò ad Asfenez, l'eunuco di corte, che fossero nutriti con il cibo e il vino del re. Daniele e i suoi compagni decisero "di non contaminarsi con i cibi del re e con il vino che il re beveva" (Daniele, 1, 8) e pretesero acqua, cereali e legumi, com'erano abituati, assicurando l'eunuco che con quella dieta li avrebbe visti più belli e più forti degli stessi figli del re.

Nel II Libro di Samuele si enumerano gli alimenti portati al re David e al suo seguito nell'accampamento: "Grano, orzo, farina, grano tostato, fave, lenticchie, miele, cagliata, formaggi di pecora e di mucca".

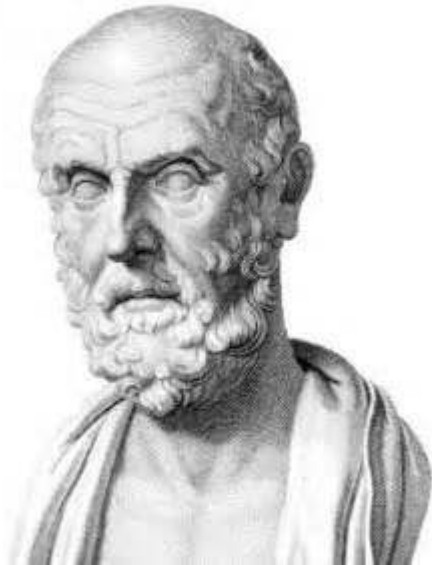
Predominanza di cereali e leguminose

La piramide dell'alimentazione macro-mediterranea



i fondamenti

“Canone di medicina interna
dell’Imperatore Giallo” – 2500 a. C.



“Tradizione della medicina”
“Le arie le acque e i luoghi”
Ippocrate – 500-450 a. C.

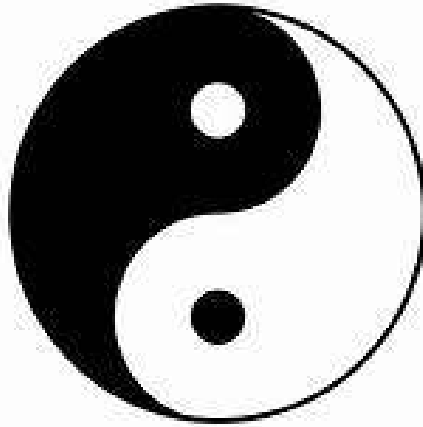
I fondamenti

Benessere, salute = equilibrio



Il Tao

Yin



Yang

Forze antagoniste e complementari che
si manifestano in ogni fenomeno
sia in seno all'Universo che sulla Terra

Antagonismi complementari

Parametro	yin	yang
Attività	Centrifuga, espansiva, dilatazione, inerzia	Centripeta, contrazione, costrizione, movimento
Principio	Femminile	Maschile
Temperatura	Freddo	Caldo
Forma	Grande, dilatata, allungata	Piccola, concentrata, bassa
Peso	Leggero	Pesante
Grado di umidità	Umido	Secco
Direzione	Verso l'alto e l'esterno	Verso il basso e il centro
PH	Acido	Alcalino
Clima	Regioni/stagioni fredde	Regioni/stagioni calde

Il mito di Armonia

“ E così ad Ares che trapassa gli scudi Citea generò lo Spavento e il Terrore, terribili, i quali scompigliano le fitte schiere degli uomini nella guerra agghiacciante assieme ad Ares, distruggitor di città, e generò **Armonia**, che l'altero Cadmo fece sua sposa”.

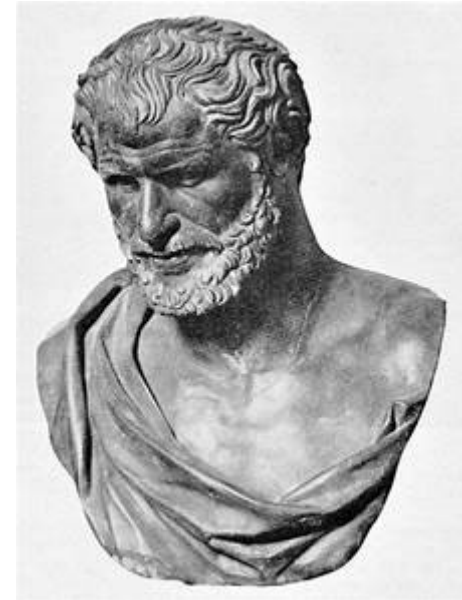
Esiodo, Teogonia, 933-937



Armonia del cosmo e dell'uomo

Eraclito e l'unità nella
opposizione

La *concordia discors* di
Empedocle



Il mito
dell'androgino
nel Simposio di
Platone

La macrobiotica

Nyoiti Sakurazawa = George Ohsawa



Tentativo di far dialogare tradizione orientale e pensiero scientifico occidentale: MACROBIOTICA

LA NATURA E' UN FLUSSO IN
COSTANTE TRASFORMAZIONE
E LA SALUTE E' ARMONIA NEL FLUSSO

ESISTE UNA RELAZIONE COSTANTE TRA GLI ORGANISMI
VIVENTI E GLI ECOSISTEMI CHE LI OSPITANO
(FLUSSI ENERGETICI, FLUSSI DI INFORMAZIONI, ECC.)

La formazione dell'Universo



All'inizio senza inizio esisteva una unità dotata di moto perpetuo infinitamente veloce. Si muoveva in tutte le direzioni ed era senza passato né futuro

Ad un certo punto si innesca un processo di differenziazione e cominciano a formarsi dei movimenti a spirale che si muovono dalla periferia al centro e dal centro alla periferia e sono governati da due forze antagoniste e complementari fra loro:



YIN – PERCORSO CENTRIFUGO

SPIRITUALIZZAZIONE DEFISICALIZZAZIONE

YANG – PERCORSO CENTRIPETO

MATERIALIZZAZIONE FISICALIZZAZIONE

SPAZIO

TEMPO

- ESPANSIONE
- DISFACIMENTO
- SCOMPOSIZIONE
- DIFFERENZIAMENTO
- MENO DENSO
- Più GRANDE
- Più MOLLE
- Più LEGGERO
- Più LENTO
- Più FREDDO

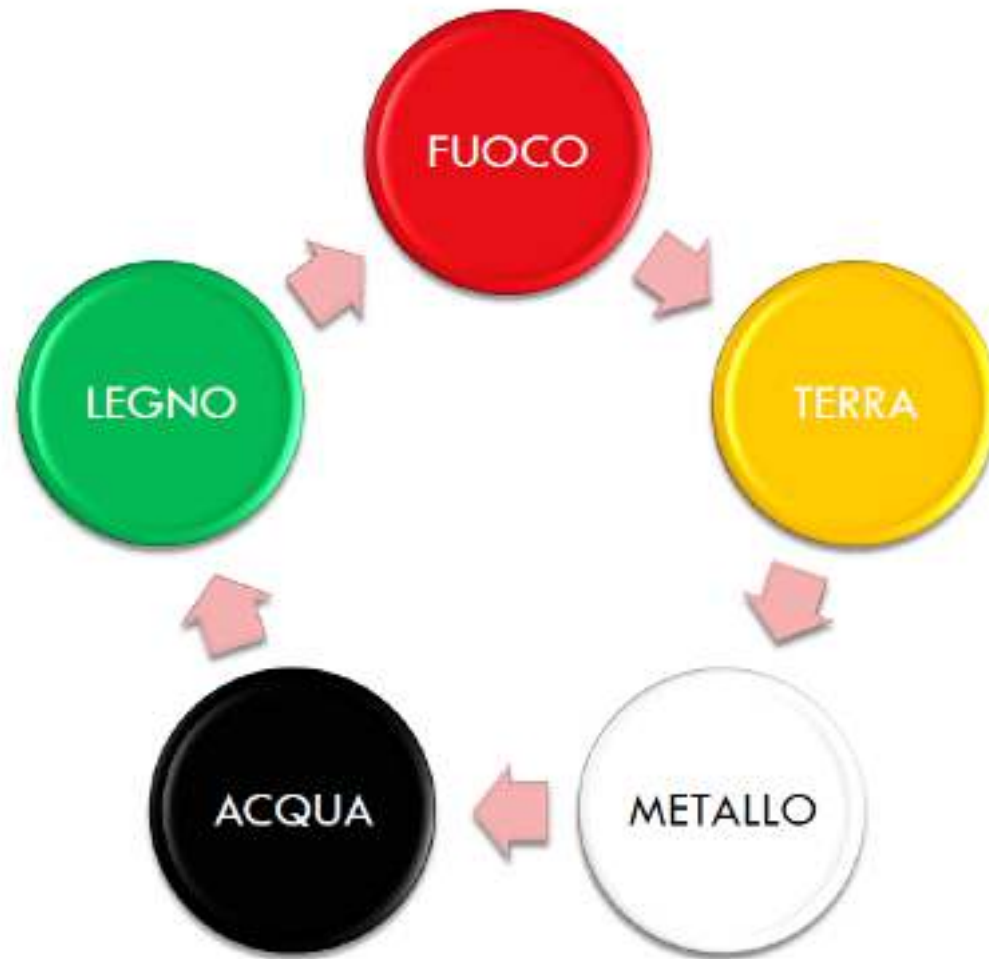


- CONTRAZIONE
- FORMAZIONE
- SOLIDIFICAZIONE
- UNIFICAZIONE
- Più DENSO
- Più PICCOLO
- Più DURO
- Più PESANTE
- Più VELOCE
- Più CALDO

Sequenza cosmologica

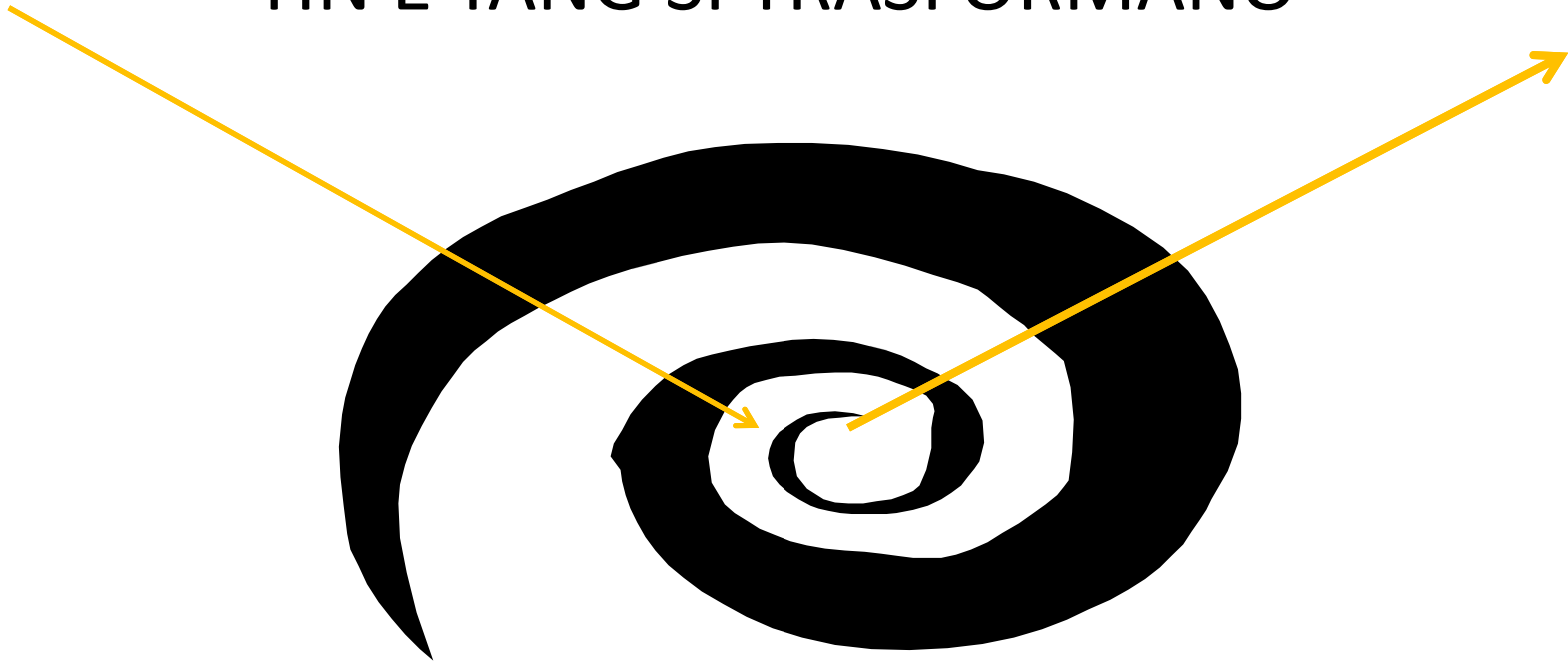


Sequenza di generazione



TUTTO è RELATIVO

YIN E YANG SI TRASFORMANO

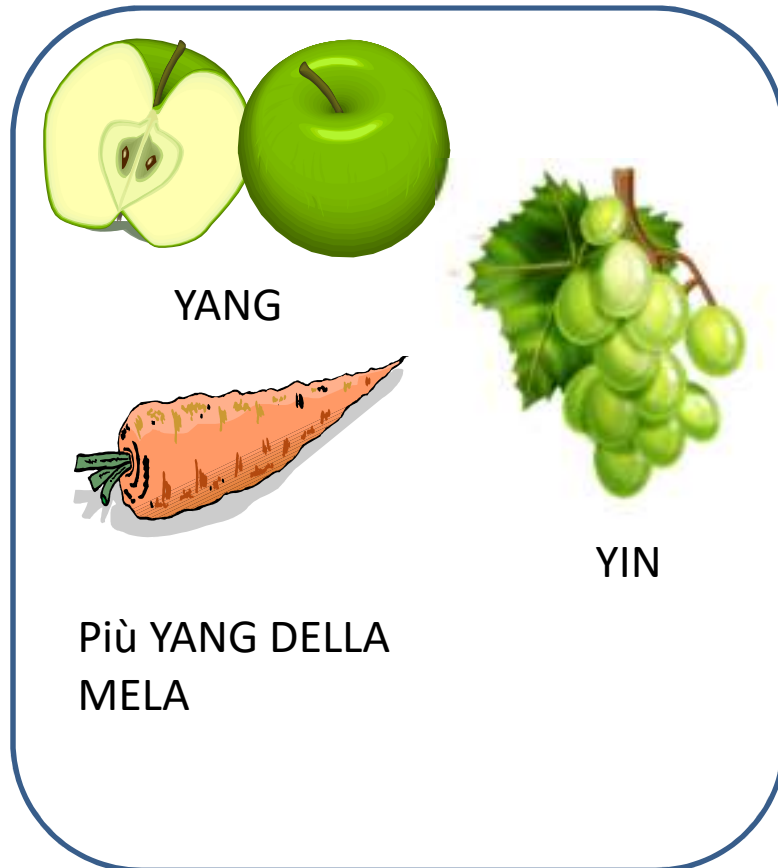


INFLUENZANDOSI A VICENDA

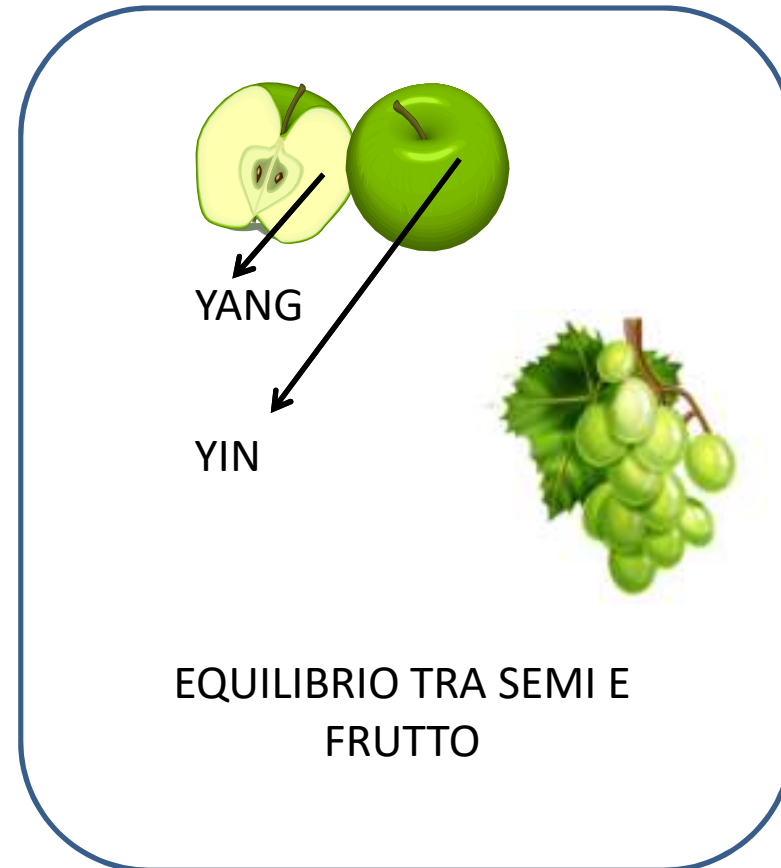
DELIMITARE IL CONTESTO

All'interno di ogni specie si differenziano ulteriormente

Nulla è solo yin o solo yang
ma manifestano la caratteristica prevalente

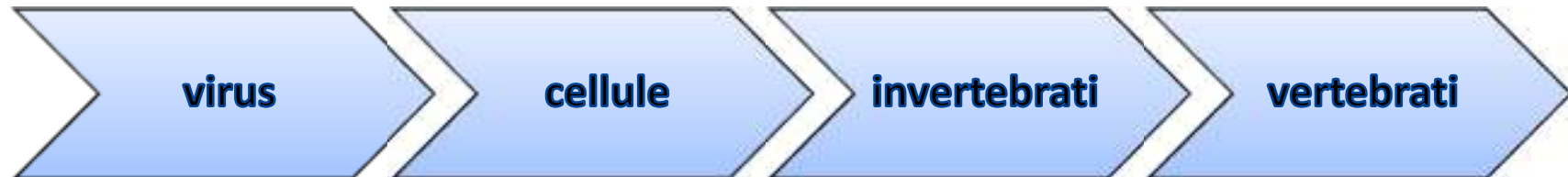


All'interno della frutta la mela è più yang
dell'uva



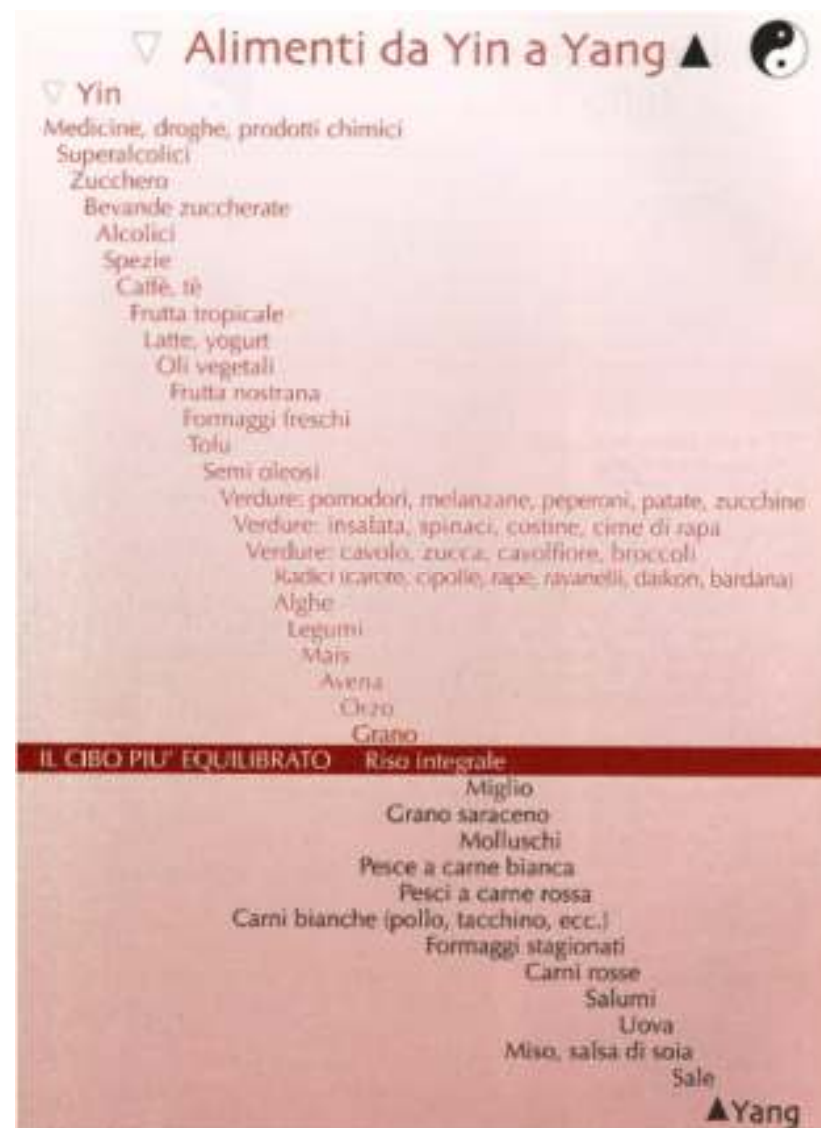
Cibo ed evoluzione

specie	cibo	Stadio yin-yang
uomo	cereale	Yin-yang
scimmia	frutta	Yin
predatori	carne	Yang
erbivori	erba	Yin
organismi acquatici	acqua	yang
vermi	terra	ying



Gli alimenti secondo yin e yang

Piramide dell'alimentazione macromediterranea



Essenza

JING

**IDENTIFICA LA PUREZZA E L'INDISPENSABILITÀ
DI UNA SOSTANZA, QUASI UN FLUIDO PURISSIMO
CHE SI PUO' TROVARE NELL'UOMO E NEGLI ALIMENTI**

JING

Nell'uomo è un fluido che ognuno possiede ed è custodito all'interno del rene



Mangiando acquisiamo dall'ambiente elementi nutritivi che sosterranno il nostro jing

Alimentandoci in modo corretto e regolare non attingeremo le energie dal jing

Mangiando cibi con energia pura proteggiamo e preserviamo il nostro jing

Il jing è destinato a consumarsi più o meno lentamente fino alla morte

JING

Quanto più ci si alimenta in modo regolare e corretto tanto più si possono trarre dall'alimentazione le energie che servono per la vita senza attingere dal nostro jing, viceversa si usa e consuma il jing tutte le volte che il corpo non ha altre fonti energetiche.

Il jing degli alimenti

Lo stesso jing esiste negli alimenti: è energia innata e vitale

I cibi che hanno più energia vitale sono i

SEMI



DA ESSI NASCONO NUOVE PIANTE

Il jing degli alimenti

Concetto paragonabile a quello dei micronutrienti:

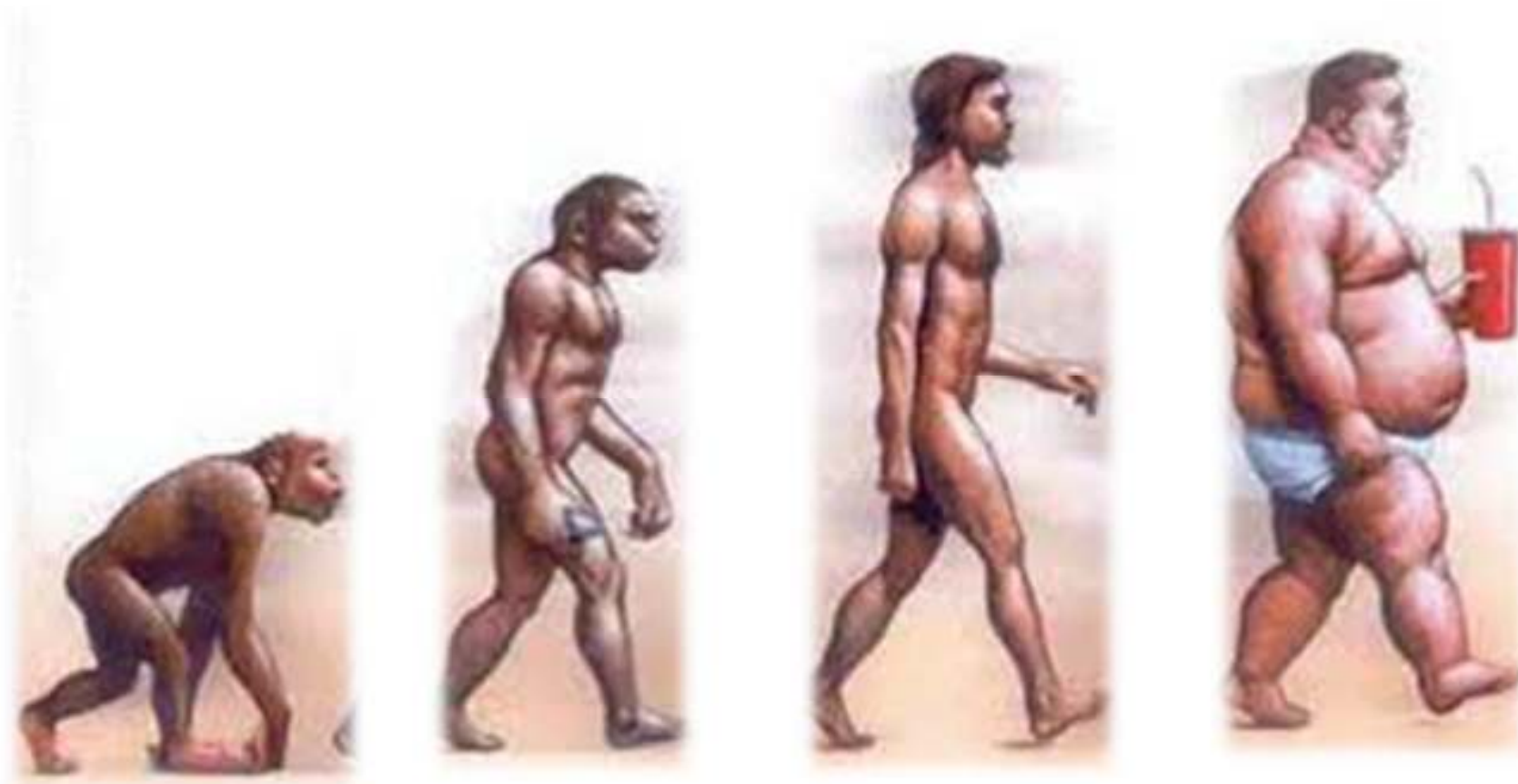
Un frutto contiene più energia vitale se maturato sulla pianta

Più un alimento è fresco, più il suo jing è fiorente; più è conservato, meno jing contiene

Il congelamento fa perdere il jing

Pesticidi e concimi, coltivazioni in serra, animali da allevamento, cibi geneticamente modificati sono poveri di jing

Alimentazione e conformazione del corpo umano



L'alimentazione adatta all'uomo

Un po' di fisiologia

- la dentatura umana è costituita da 32 denti di cui 20, fra molari e premolari, sono necessari a frantumare i cereali, i legumi e i semi; 8 incisivi servono a tagliare le verdure e 4 canini per la masticazione della carne;
- la lunghezza dell'intestino.

Stagionalità e latitudine

La natura, attraverso il ciclo delle stagioni, mette a disposizione dell'uomo il cibo più consono al proprio sostentamento. Per questo è importante consumare cibi stagionali e cresciuti nei luoghi in cui si vive, perché lo stesso cibo cresciuto in zone diverse del pianeta non avrà le stesse caratteristiche e lo stesso effetto su chi lo consuma.

L'alimentazione adatta all'uomo

Qualità ed energia

I cibi hanno un'energia vitale che attraverso l'alimentazione viene trasferita all'uomo: più i cibi sono naturali e integri più la loro energia vitale sarà forte e intensa (es. cereali, legumi = semi). Più saranno maturati sulla pianta e freschi e più la loro energia vitale sarà vigorosa; più sono conservati (es. per luoghi di provenienza lontani o congelamento), cresciuti grazie a pesticidi e concimi, coltivati in serra, geneticamente modificati, più sono poveri di energia vitale.

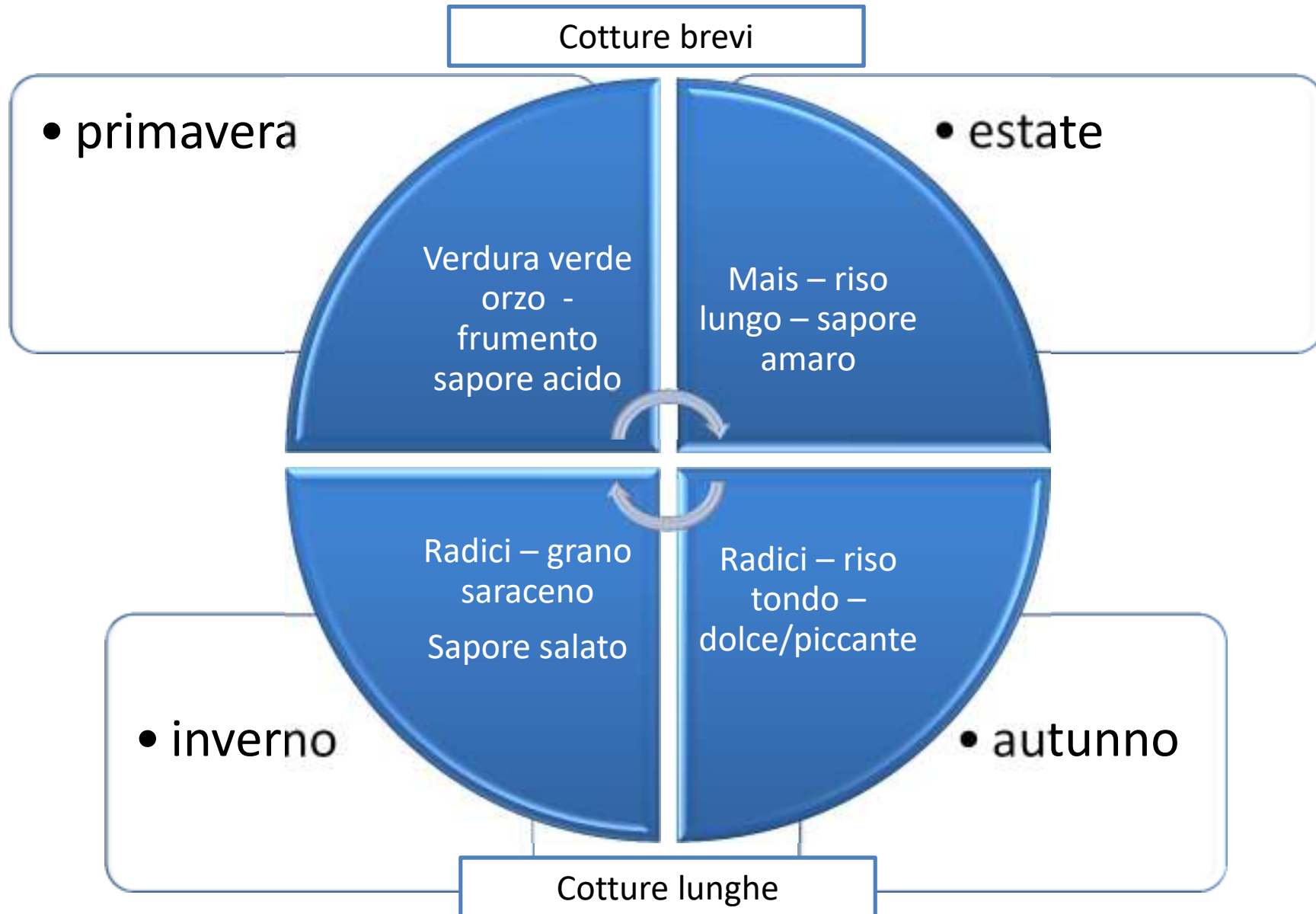
Integrità

Il cibo deve essere il più possibile integro, perché nessun intervento artificiale operato dall'uomo è in grado di riprodurre la perfetta combinazione e la ricchezza di nutrienti creata dalla natura.

“Da anni i nutrizionisti sanno che un'alimentazione ricca di cereali integrali riduce il rischio di diabete, di malattie cardiovascolari e di tumori ... Secondo alcuni nutrizionisti i benefici dei cereali integrali si spiegherebbero con la loro ricchezza di nutrienti: le fibre, l'acido folico e altre vitamine del gruppo B, gli antiossidanti e i Sali minerali. Nel 2003, l'American Journal of Clinical Nutrition ha pubblicato uno studio, insolitamente controcorrente, che dimostrava che nessuno di quei nutrienti, da solo, può spiegare le virtù dell'alimento completo. L'analisi dei singoli nutrienti non permetteva di capire i miglioramenti nello stato di salute dei consumatori di cereali integrali...”

Tratto da M. Pollan, *In difesa del cibo*, Milano 2009, pp.120-121

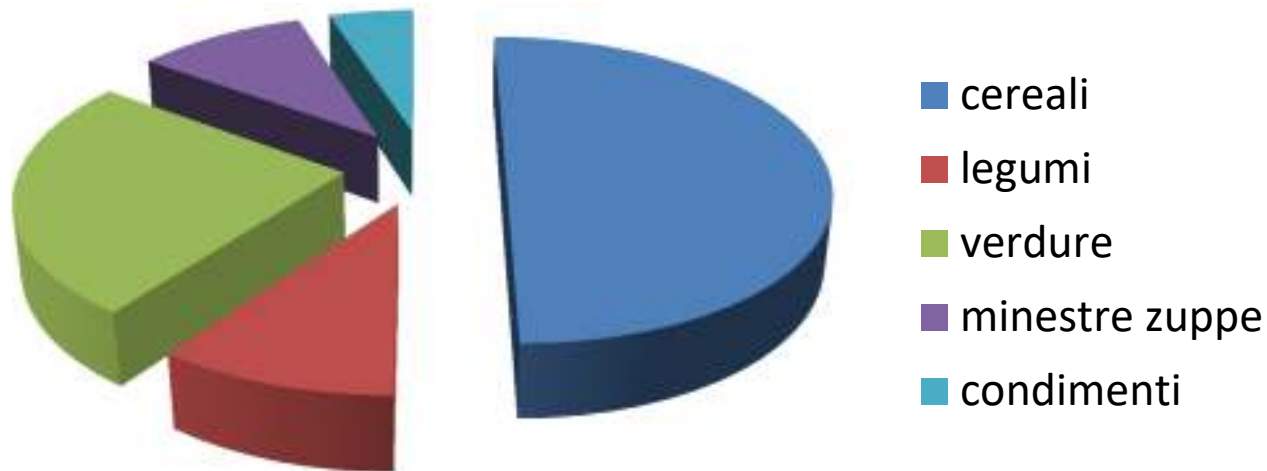
Dieta stagionale



L'ordine naturale del pasto

Anche la preparazione e il consumo del cibo deve avere un ordine naturale. Le minestre e le zuppe rappresentano il mare antico, l'elemento acqua dal quale è nata la vita, vanno pertanto consumate all'inizio del pasto. Il cereale deve accompagnare il pasto dall'inizio alla fine. I legumi, i semi e le verdure si possono consumare come contorno e assieme ai cereali. È preferibile consumare la verdura cruda a fine pasto sotto forma di verdura pressata o insalatino.

dieta standard



L'ingrediente segreto

.... Senza dimenticare l'ingrediente segreto:
cucinare con il cuore!

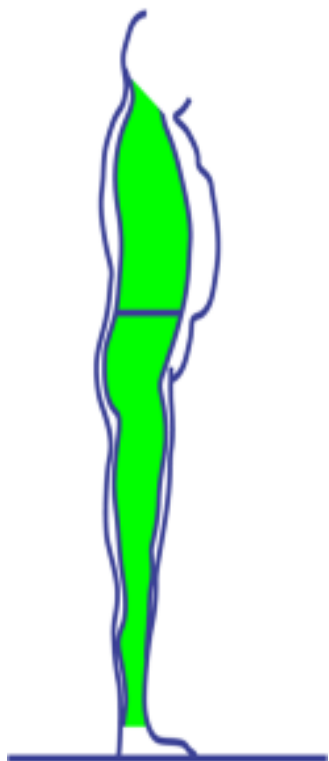
Importanza:

- di cucinare per sé e per la propria famiglia
- di entrare in contatto con l'energia del cibo
- di scambiare la propria energia con quella del cibo

WCRF secondo yin e yang

- 2 Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di **bevande zuccherate = eccesso yin**.
3. Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. **Cereali raffinati sono più yin di quelli integrali; verdure amidacee sono più yin di quelle non amidacee; frutta è yin**
- 4 Limitare il consumo di **carni rosse** ed evitare il consumo di **carni conservate = eccesso yang**
- 5 Limitare il consumo di **bevande alcoliche = eccesso yin**
- 6 Limitare il consumo di **sale e di cibi conservati sotto sale = eccesso yang**
- 7 Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo: uso degli integratori è sconsigliato = **nutrimento e preservazione del jing**

Yin e yang nell'uomo



Eccesso yang



Equilibrio yin e yang



Eccesso yin

Yin e yang nel cancro

Cancro più yin	Combinazione di entrambi	Cancro più yang
Bocca	Polmoni	Colon
Esofago	Vescica-reni	Retto
Stomaco (parte alta)	Stomaco (parte bassa)	Prostata
Mammella	Utero	Ovaie
Pelle	Melanomia	Ossa
Linfoma e morbo di Hodgkin	Milza	Pancreas
Cervello (periferia)	Fegato	Cervello (centro)
Leucemia	Lingua	

Tratto da: Michio Kushi e Alex Jack, *La dieta per la prevenzione del cancro. Alimentazione e macrobiotica nella lotta contro i tumori*, Roma 2003



Grazie!



Cristina Cuscunà

c.cuscuna@lordinedelluniverso.it

349 5199050

www.lordinedelluniverso.it

www.laboratorioenergiamentale.it