

INDICE

1. STORIA DELLA MEDICINA, DELLA DIETETICA E DELLA FARMACOLOGIA CINESI	1		
(L. Sotte)			
Introduzione	1	Lo sviluppo delle scuole mediche e dell'agopuntura	12
Dai tempi mitici alla storia	1	Il trattamento delle patologie infettive ed epidemiche diffuse in epoca Ming: peste, vaiolo e sifilide	13
La leggenda	1	Li Shi Zhen e il <i>Ben Cao Gang Mu</i>	13
La medicina sciamanica	2	La dinastia Qing (dal XVII al XX sec. d.C.)	14
La nascita della medicina e il suo sviluppo fino alla dinastia Han (dal X sec. a.C. al III sec. d.C.)	2	La Scuola del Calore Patogeno	15
I primi testi medici	3	Le enciclopedie e le pubblicazioni di medicina	16
Lo <i>Shang Han Za Bing Lun</i>	3	Le opere di dietetica	16
Hua Tuo e il <i>Ma Fei San</i>	4	La farmacologia e la dietetica cinesi ai nostri giorni: sviluppo e integrazione con la biomedicina	17
Dai Tre Regni alle dinastie del Nord e del Sud (dal III al VI sec. d.C.)	5	La decadenza e la riscoperta della medicina cinese	17
Gli autori famosi	5	La ricerca moderna e la farmacoterapia cinese	17
L'apertura delle frontiere cinesi e i primi contatti con le medicine straniere	6	2. PRINCIPI DELLA MEDICINA CINESE	19
Dalla dinastia Sui alla dinastia Tang (dal VI al IX sec. d.C.)	6	(L. Sotte)	
L'insegnamento della medicina cinese	7	Introduzione	19
La Cina, centro culturale dell'Asia	7	La medicina cinese come medicina globale	20
Lo sviluppo dell'agopuntura e dell'eziopatogenesi	7	L'Occidente e il metodo analitico-deduttivo	20
La revisione dei <i>Ben Cao</i> in epoca Tang e lo sviluppo della farmacologia	8	L'Estremo Oriente e il metodo analogico-simbolico	24
Dalla dinastia Song alla dinastia Yuan (dal X al XIV sec. d.C.)	8	La medicina cinese come medicina energetica	26
Le nuove istituzioni accademiche e la revisione dei testi medici	9	La medicina cinese come medicina dialettica	27
Lo sviluppo delle varie discipline mediche	9	La teoria <i>yin-yang</i>	28
Le scuole mediche	10	La teoria dei Cinque Movimenti	32
La dinastia Ming (dal XIV al XVII sec. d.C.)	12	La teoria <i>yin-yang</i> e lo spazio	32
		La teoria <i>yin-yang</i> e il tempo	33
		La scoperta del centro: integrazione dello spazio e del tempo	35
		Le conseguenze dell'integrazione	36
		temporo-spaziale: il calendario cinese	

Tradurre il termine cinese <i>xing</i>	37	5. FISIOLOGIA CINESE E OCCIDENTALE	95
La teoria dei Cinque Movimenti applicata alla natura e all'uomo: il sistema delle corrispondenze	41	DELL'ALIMENTAZIONE A CONFRONTO	
Le leggi che regolano i rapporti tra i Cinque Movimenti	48	(A. Bernini)	
La teoria dei Cinque Movimenti applicata alla medicina	51	Introduzione	95
Le sostanze fondamentali: <i>qi</i> , sangue e liquidi organici	56	La prospettiva della medicina cinese	95
Il <i>qi</i>	56	Un confronto con la prospettiva biomedica	96
Il sangue	62	Il Polmone e le allergie alimentari	97
I liquidi organici	63	Altri aspetti della digestione a confronto	97
Il sistema dei canali	64	6. MANIPOLAZIONE DEGLI ALIMENTI	99
3. ASPETTI BIOMEDICI DELLA DIETETICA CINESE	67	(L. Sotte)	
(A. Bernini)		Raccolta, conservazione e preparazione degli alimenti	99
Introduzione	67	Le tecniche occidentali di cottura	100
L'equilibrio ideale	68	Le tecniche cinesi di cottura	101
L'apporto energetico	69	<i>Chuan</i> – Scottare in acqua bollente	101
Evidenze scientifiche	69	<i>Zhen</i> – Cuocere al vapore	102
Considerazioni finali	70	<i>Zhu</i> – Bollire	103
4. PROPRIETÀ ENERGETICHE DEGLI ALIMENTI	71	<i>Dun</i> – Bollire a lungo a fuoco vivo all'inizio e poi al minimo	104
(M. Piastrelloni)		<i>Wei</i> – Bollire a lungo con fuoco al minimo	104
Introduzione	71	<i>Hui</i> – Cuocere in umido	104
Forma ed energia	72	<i>Shao</i> – Saltare in umido	104
Essenza	74	<i>Peng</i> – Cuocere con il metodo <i>shao</i> con vino o aceto	105
Natura	76	<i>Men</i> – Cuocere in umido con coperchio	105
Sapore	77	<i>Liu</i> – Cuocere in umido con il brodo	105
Azione del sapore sugli organi	79	<i>Chao</i> – Saltare	106
Associazione dei sapori	80	<i>Bao</i> – Scoppiare	108
Associazione di sapore e natura	80	<i>Zha</i> – Friggere	108
Sapori e forma (<i>xing</i>)	83	<i>Jian</i> – Soffriggere	108
Sapori e <i>qi</i>	84	<i>Tie</i> – Soffriggere da una parte	109
Sapori e organi	87	<i>Ban</i> – Condire a freddo	109
Sapori e Triplo Riscaldatore	88	7. CRITERI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE	111
Odore	88	(A. Matrà)	
Canali destinatari	89	Regole generali di alimentazione	111
Tendenza	89	Conservazione degli alimenti	113
Tossicità	90	Sapori degli alimenti	114
Adulterazione degli alimenti	90	Alimenti crudi e metodi di cottura	114
Sapori in eccesso	91	Ritmo stagionale	119
		Ritmo circadiano	121
		Ritmo ambientale: clima e latitudine	121
		L'alimentazione nelle varie età della vita	122
		L'alimentazione in gravidanza e allattamento	125
		Alimentazione e prevenzione	126
		Alimentazione e <i>shen</i>	127

8. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI	129		
(<i>M. Muccioli</i>)			
Cereali	129	Afonia	493
Tabelle riassuntive dei cereali	144	Cefalea	494
Legumi	149	Debilizzazione, ipogalattia	494
Fagioli	150	Dispepsia	495
Soia	150	Edema	495
Tabelle riassuntive dei legumi	155	Ematemesi	496
Verdura e ortaggi	158	Ematuria	496
Alghe	159	Emissioni seminali	496
Agliacee	160	Emottisi	496
Insalate	160	Enfisema	497
Cavoli	161	Foruncolosi	497
Funghi	161	Gastralgia	497
Rape	162	Insonnia	497
Tuberi	162	Menopausa	498
Tabelle riassuntive di verdura e ortaggi	199	Obesità	498
Frutta	221	Reumatismi	498
Tabelle riassuntive della frutta	247	Singhiozzo	499
Semi e frutta secca	260	Stipsi	499
Tabelle riassuntive di semi e frutta secca	267	TBC polmonare	499
Carne	272	Tosse	500
Tabelle riassuntive della carne	290	Vertigini	501
Pesci, crostacei e molluschi	300		
Tabelle riassuntive di pesci, crostacei e molluschi	317	10. TERAPIA ALIMENTARE: DIETETICA CINESE NELLE PRINCIPALI SINDROMI CLINICHE	505
Latticini e uova	326	(<i>M. Muccioli</i>)	
Latte	326	Deficit di <i>yin</i>	505
Formaggi	328	Generalità	505
Uova	329	Alimentazione	505
Tabelle riassuntive di latticini e uova	339	Quadri patologici	506
Condimenti, spezie e aromi	345	Deficit di <i>yang</i>	510
Aceti	345	Generalità	510
Oli	345	Alimentazione	510
Aromi e spezie	347	Quadri patologici	511
Zuccheri	348	Deficit di <i>jing</i> di Rene	513
Tabelle riassuntive di condimenti, spezie e aromi	387	Generalità	513
Bevande	403	Alimentazione	513
Acqua	403	Quadri patologici	514
Bibite	405	Deficit di sangue	514
Succhi e concentrati di frutta	405	Generalità	514
Latte	405	Alimentazione	514
Infusi, tisane, decotti	406	Quadri patologici	515
Bevande alcoliche	407	Deficit di <i>qi</i>	517
Tabelle riassuntive delle bevande	418	Generalità	517
		Alimentazione	517
9. FITOFARMACI CINESI E ALIMENTAZIONE	423	Quadri patologici	518
(<i>E. Naticchi, A. Bernini, L. Sotte</i>)		Calore e fuoco	522
Fitofarmaci cinesi usati anche in cucina	423	Generalità	522
Ricette	493	Alimentazione	522
		Quadri patologici	523
		Freddo	526
		Generalità	526

Alimentazione	526	12. RICETTARIO: MINESTRE, TISANE, GRAPPE CINESI E PIATTI DELLA TRADIZIONE ITALIANA	599
Quadri patologici	527	(L. Sotte)	
Umidità	530	Minestre medicinali	599
Generalità	530	Introduzione	599
Alimentazione	530	Preparazione delle minestre medicinali	599
Quadri patologici	531	Cibi, spezie e farmaci	600
Stasi	532	Alimentazione, prevenzione e terapia	600
Generalità	532	Le prime minestre medicinali	600
Alimentazione	532	Proprietà delle minestre medicinali	601
Quadri patologici	533	Uso delle minestre medicinali	602
		Reperimento dei cibi e rimedi medicinali	602
11. DIETETICA CLINICA	537	e dosaggio degli estratti secchi	
(L. Sotte)		Minestre liquide o zuppe medicinali – <i>yao zhou</i>	603
Introduzione	537	Minestre dense o porridge medicinali – <i>yao fan</i>	624
Patologie gastrointestinali	538	Vini e grappe medicinali	626
Gastrite, gastroduodenite, ulcera gastrica o duodenale	538	Introduzione	626
Nausea, reflusso gastroesofageo, vomito	544	Preparazione dei vini e delle grappe medicinali	626
Stipsi	545	I vini cinesi di base	626
Diarrea	550	Uso dei vini e delle grappe medicinali	626
Morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa	553	Tè, tisane e decotti	634
Patologie ostetrico-ginecologiche	553	Preparazione di tè, tisane e decotti	634
Sindrome climaterica	553	Modalità di assunzione di tè, tisane e decotti	635
Nutrizione in gravidanza, puerperio e primissima infanzia	555	Reperimento dei rimedi medicinali	635
(A. Vannacci)		e dosaggio degli estratti secchi	
Nutrizione in gravidanza	557	Formule per i quadri di medicina tradizionale cinese	636
Nutrizione nel post partum e puerperio	560	Formule per le malattie gastroenteriche	639
Nutrizione nell'infanzia	561	Formule per le malattie cardiovascolari	642
Patologie respiratorie	564	Formule per le malattie respiratorie	644
Sindromi respiratorie acute o subacute da attacco cosmopatogeno	565	Formule per le malattie otorinolaringoiatriche	646
Sindromi respiratorie croniche	570	Formule per le malattie dell'apparato riproduttivo maschile	647
Patologie urogenitali	576	Formule per le malattie ginecologiche e ostetriche	648
Cistite	576	Formule per le malattie muscoloscheletriche	649
Eiaculazione precoce	577	Formule per le malattie del metabolismo, neurologiche ed endocrine	649
Impotenza	578	Formule per la prevenzione delle epidemie	651
Enuresi, incontinenza urinaria, spermatorrea	579	Formule per la traspirazione spontanea	652
Patologie oculistiche	580	Formule per le malattie pediatriche	652
Congiuntivite acuta	580	Formule per le malattie oftalmiche	652
Patologie cardiovascolari	582	Formule per malattie varie	652
Ipotensione arteriosa	582	Ricette semplici della tradizione italiana secondo la dietetica cinese	653
Ipertensione arteriosa	583	Ricette per il deficit di <i>yin</i>	654
Patologie reumatiche	585	Ricette per il deficit di <i>yang</i>	655
Patologie metaboliche	588	Ricette per il deficit di <i>jing</i>	657
Obesità	588	Ricette per il deficit di sangue	659
Diabete	593	Ricette per il deficit di <i>qi</i>	660
		Ricette per il calore e fuoco	662
		Ricette per il freddo	663
		Ricette per l'umidità	664
		Ricette popolari tradizionali cinesi per le più comuni patologie	664
		<i>Indice analitico</i>	673

AUTORI E COLLABORATORI

AUTORI

LUCIO SOTTE

Autore di oltre 35 volumi di medicina cinese pubblicati in Italia, Spagna, Inghilterra e Romania. Insegna agopuntura e medicina cinese dagli anni Ottanta in varie scuole e università italiane. Responsabile del Dipartimento di Farmacologia Cinese dell'AMAB (Associazione Medici Agopuntori Bolognesi). Direttore del Centro Studi e Bibliografico Agopunturamarche.

MASSIMO MUCCIOLI

Laureato in Medicina e Chirurgia, pratica e insegna medicina cinese dal 1982. Ha approfondito le proprie conoscenze attraverso contatti di scambio e lavoro con eminenti studiosi cinesi. Ha pubblicato diversi testi e articoli nelle riviste del settore. È fondatore e direttore della Scuola Tao di Bologna.

MARGHERITA PIASTRELLONI

Laureata in Medicina e Chirurgia, diplomata in Agopuntura e in Farmacologia Tradizionale Cinese. Autrice di diversi articoli e testi di medicina cinese, insegna medicina cinese dal 1990. Docente alla Scuola Tao e docente a contratto al Master di secondo livello di Medicina Tradizionale Cinese alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi La Sapienza di Roma.

ANNUNZIO MATRÀ

Svolge attività di agopuntore e di medico di Medicina Generale a Bologna. Docente alla Scuola di Agopuntura dell'AMAB (Associazione Medici Agopuntori Bolo-

gnesi) nella quale svolge anche la funzione di responsabile della Ricerca Clinico-Sperimentale. È membro dell'Osservatorio per le Medicine non Convenzionali dell'Emilia Romagna.

ATTILIO BERNINI

Specialista in Scienza dell'Alimentazione, insegna presso la Scuola Tao di Bologna. È docente al Master di secondo livello di Medicina Tradizionale Cinese alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi La Sapienza di Roma e al Master di secondo livello di Medicine non Convenzionali dell'Università di Bologna.

EMANUELA NATICCHI

Laureata in Farmacia, esperta di fitoterapia.

COLLABORATORI

ALFREDO VANNACCI

Medico agopuntore e fitoterapeuta, ricercatore in Farmacologia presso l'Università degli Studi di Firenze.

PIERO QUAIA

Medico agopuntore, diplomato in Agopuntura e Medicina Cinese presso la Scuola Italiana di Medicina Cinese di Bologna.

MANUELA DI CHIARA

Esperta di enogastronomia, autrice della collana *Ricette, ricordi, racconti* sulla cucina tradizionale marchigiana pubblicata dalla Fondazione della Cassa di Risparmio di Macerata.

