

## SCUOLA TAO SHIATSU

### Tecniche shiatsu e alimentazione

Il flegma e l'alimentazione con *Gianpiero Brusasco*

#### Tabella dei cibi in relazione all'effetto yin/yang secondo la Macrobiotica

Yin	dolci	frutta	bevande	verdure	cereali	pesce	carne	uova	Yang
-----	-------	--------	---------	---------	---------	-------	-------	------	------

#### Cottura

Yin	microonde	vapore	bollitura	pressione	frittura	arrostire	forno	brace	Yang
-----	-----------	--------	-----------	-----------	----------	-----------	-------	-------	------

#### Percentuale ottimale dei principi nutritivi nell'alimentazione (% calorie)

carboidrati 60%, grassi 28%, proteine, 12%; vitamine, sali minerali, acqua
--

#### Principi di una dieta equilibrata

Ogni pasto deve contenere in una certa proporzione sia proteine, sia carboidrati, sia grassi.
Non lasciate mai passare più di cinque ore senza consumare almeno uno spuntino.
Non dimenticate le proteine in nessun pasto o spuntino
Preferite frutta e verdura di stagione; pane, pasta, amidi e cereali biologici e integrali.
Non saltate mai la merenda.
Bevete almeno due litri d'acqua al giorno ma fuori pasto.
Consumate uno spuntino prima dell'attività fisica.
Consumate pane, pasta, amidi e cereali in misura non superiore al 50% del pasto
Masticate a lungo; non saziatemi completamente: è segno di una giusta quantità.
Mangiate la frutta fuori pasto, prima o tra i pasti.
Bilanciate le energie calde e fredde del cibo secondo la stagione, il metodo di cottura e lo stato di salute o le esigenze personali.

#### Combinazioni alimentari consigliate

Proteine animali / vegetali e verdure	Cereali e grassi	Cereali e verdure	Grassi e verdure
---------------------------------------	------------------	-------------------	------------------

#### Le influenze climatiche

L'influenza climatica Freddo è caratterizzata da sensazioni corporee tipiche della stagione fredda: intorpidimento, rigidità di movimento, pallore, bisogno di calore. Può avere origine dalla stagione o da uno stato interno o costituzionale. L'influenza climatica Umidità ha la medesima origine. Il Flegma è invece un derivato, o sommatoria, di queste influenze protratte per un lungo periodo ma è soprattutto la conseguenza di un inappropriato funzionamento dei tre organi Zang (P, MP, R) deputati alla trasformazione dei liquidi.
--

#### Cos'è il Flegma

Il Flegma, cioè l'umidità eccessiva o condensata, è considerato in Medicina Tradizionale Cinese un fluido che procura ostruzione e raffreddamento nei meridiani e negli organi. Disturbi comuni come la cellulite, i fibromi, le cisti, l'edema, il catarro eccessivo sono manifestazioni influenzate o prodotte dal Flegma. Le cause della formazione del Flegma sono di diversa natura: alimentari, ambientali, di natura organica. Gli organi coinvolti principalmente nella formazione del flegma sono la Milza e i Polmoni. Lo scarso funzionamento della Milza ha un ruolo centrale nella formazione del flegma, mentre i Polmoni sono coinvolti nella sua dispersione.
---

## Questionario

Mal di testa
Funzionamento dell'intestino:
Naso:
Gola:
Bocca:
Torace:
Tosse:
Freddo:
L'alimentazione consiste di: 1. carne, verdure e prodotti caseari
2. vegetariana
3. macrobiotica
4. altro
Bevande:
Gusto preferito: dolce salato acido amaro piccante altro
Se si ammala, di che cosa si ammala con maggiore frequenza?
Mani e piedi sudati
Allergie (cibo o ambiente esterno)
Mestruazioni: normali irregolari niente
Malattie importanti (quando?)
Interventi chirurgici (quando?)

## Correlazioni

<b>Cibo</b>	<b>Disturbo ricorrente</b>	<b>Parte del corpo / organo di senso ammalato</b>	<b>Meridiano</b>	<b>Emozione</b>	<b>Clima</b>	<b>Tipo di trattament</b>	<b>Punti per il trattament</b>