Food Therapy, l’armonia del corpo e dello spirito si conquista con il cibo

Un’antica tradizione cinese consente di trovare il benessere psico-fisico conoscendo le proprietà degli alimenti che compongono la nostra alimentazione. Ecco cosa vuol dire Terapia del cibo o Food Therapy.

», scriveva **Ippocrate** nell'antica Grecia, un pensiero che al giorno d'oggi è più che mai tornato alla ribalta e rappresenta un'esigenza sempre più condivisa.

La **Terapia del cibo** o **Food Therapy** giunge dalla **Cina** come pratica per ritrovare l'armonia con il proprio corpo ed è considerata il **mezzo curativo del terzo millennio** al punto che, se seguita in modo corretto, può anche portare alla prevenzione di patologie gravi.

La **food therapy** si basa sull'assunzione che i cibi che mangiamo, possono aiutarci a stare in buona salute oppure ostacolare i nostri sforzi per superare certe malattie. Non è sufficiente mangiare alimenti nutrienti ma è necessario sceglierli in base alla propria costituzione fisica, al tenore di vita e alle necessità o carenze del proprio organismo. Inoltre, per ottenere il **benessere psico-fisico,** bisogna rispettare dosi e tempi di cosumazione dei cibi.

I 5 sapori della dieta del benessere

La tradizione cinese si basa sulla **teoria della natura e del sapore** in base alla quale **ogni sostanza è catalogabile in base all'impatto con un organismo vivente**, secondo lo **yin e yang**. Da questa considerazione, deriva la possibilità di sfruttare le qualità degli alimenti in base alle **carenze** o bisogni del nostro corpo, per nutrire, curare e trattare gli squilibri.

A potenziare, moderare e correggere l'influsso che un alimento ha sul nostro equilibrio psico-fisico contribuisce **il sapore** che non è solo una sensazione soggettiva ma **indica l'azione che esso esplica nell'impatto con l'orgnismo**.

Sono **cinque i sapori** di cui si parla già nei testi classici di medicina che risalgono al IV secolo a.C., ognuno collegato ad un organo del nostro corpo: **amaro** (al cuore), **dolce** (alla milza), **acido** (al fegato), **salato** (ai reni) e **piccante** (ai polmoni).

I **cibi amari** hanno l'effetto di far scendere l'energia (come il rabarbaro); eliminare le tossine (tarassaco), asciugare l'umidità (come il fegato di maiale) e arrestare le emorragie. I **cibi dolci** come il miele, i cereali e i latticini sono nutrienti, stimolano il ricaldamento, sono tonificanti, aiutano in casi di deficienze del quoziente intellettivo e neutralizzano la tossicità. I **prodotti acidi** (esempio limoni, pomodori e ananas) sono astringenti, nutrienti e rinfrescanti; i **cibi salati** (come amaranto, alghe e miglio) sono rinfrescanti e purganti. Infine i **cibi piccanti** (es. senape, cipolle, aglio) favoriscono la circolazione, sciolgono il catarro e possono aiutare in molte condizioni respiratorie.

Gli alimenti consigliati nella Food Therapy

I vegetali

Tra gli alimenti fondamentali ber il nostro becessere ci sono i **vegetali** perchè ricchi di **vitamine**, necessarie per avere un forte sistema immunitario, e di **antiossidanti**, responsabili della rigenerazione delle cellule. Fra i vegetali con qualità più utili ci sono:

- il **kiwi** che abbassa il glucosio, prevenendo così il diabete, è ricco di vitamine ed è un antiossidante;
- il **cavolo**, ha la facoltà di diminuire il colesterolo e di aiutare l'organismo a disintossicarsi;

- il **finocchio**, grazie al contenuto di anetolo, ossia un composto aromatico, aiuta la distensione dello stomaco e quindi la digestione;
- le **carote**, forniscono la melanina, prevenendo così le patologie della pelle;
- il **limone** è ottimo rimedio per diminuire il colesterolo cattivo (LDL) e aumentare quello buono (HDL); inoltre previene la formazione di calcoli ai reni;
- il **pomodoro**, essendo ricco di licopene, ha la capacità di prevenire le malattie cardiocascolari;
- i **cereali** sono utili per regolarizzare la flora intestinale e contrastare il diabete in quanto possiedono un indice glicemico inferiore a riso e pane;
- la **guava**, un frutto tropicale che aiuta il metabolismo e previene la stitichezza, essendo ricco di fibre;
- il **ginseng**, grazie alla sua radice, potenzia le prestazioni fisiche.

Carne e pesce

Poichè una buona **dieta** deve essere **varia ed equilibrata**, anche dalla **carne e dal pesce** si possono ottenere proprietà benefiche.

La **carne bianca** (tacchino, pollo o coniglio) e la **nera** (proveniente dalla selvaggina) sono facili da digerire e povere di calorie e grassi; la **carne rossa** (ossia di animali da macello) è ottima per rinforzare le carenze di ferro nel sangue.

In ugual modo anche il **pesce** possiede due componenti benefiche per l'organismo: il ricco **apporto proteico**, che dona al corpo energia, buona capacità di coagulazione del sangue e rigenerazione dei tessuti, e gli **omega 3**, grassi insaturi che prevengono le patologie cardiovascolari, i deficit visivi e migliorano le prestazioni psichiche.

Vino e caffè

Tenere in armonia il proprio organismo non significa non concedersi i piaceri della tavola e infatti anche vino e caffè sono alimenti consigliati. Il **vino** ha proprietà antitrombotiche e previene le difficoltà cardiache mentre il **caffè** ha capacità drenanti e stimolanti. Entrambi sono concessi nella dieta del benessere e, anzi, vengono perfino utilizzati come un **????????** (farmaco) nei **trattamenti di bellezza**.

La cucina come antidepressivo

Tutto ciò che riguarda la **cucina** è stato riconosciuto come strumento **antidepressivo** e **riabilitativo** alla vita quotidiana per le persone con **disabilità**.Infatti, secondo una ricerca del **British Journal of Occupational Therapy**,

> **cucinare aumenta la capacità di concentrazione e il senso di soddisfazione, perché occuparsi di qualcosa che richiede attenzione allontana le tensioni negative, e la realizzazione di un piatto aiuta ad avere maggior fiducia nelle proprie abilità, riflettendo positivamente sull'umore**

.

Sull’argomento è in vendità un libro interessante: “**La terapia del cibo. Proprietà, calorie, stagionalità alimento per alimento** (Ecolibri) che potrebbe diventare un ottimo strumento per organizzare al meglio la nostra alimentazione.

Data di creazione
16/12/2016
Autore
silvia-iacocagni