

FORMULE DI CORTESIA E REGALI

你好 *Ni hao*: espressione cinese composta da due sillabe, letteralmente *tu bene*, è l'equivalente della parola italiana *Ciao* e viene pronunciata per salutare qualcuno quando lo si incontra.

Salve: forma imperativa del verbo latino *salvĕre*, letteralmente *essere sano*, è espressione utilizzata sin dall'antichità per augurare buona salute, modificatasi col passare degli anni divenendo principalmente una forma di saluto, perdendo la connotazione semantica legata alla sua radice. Alla base delle due suddette formule attiene lo stesso principio, un augurio di salute e longevità a chi si incontra sulla propria strada.



In Cina, il saluto rimane per lo più circostanziato a uno scambio di convenevoli, una formalità all'interno della quale pescare espressioni e comportamenti da mettere in atto per mantenere un atteggiamento consono alla cerimonia del saluto. Come per ogni aspetto dello scambio sociale, è importante attuare la strategia considerata calzante per la situazione, in modo da non destare alcun genere di sospetto o dubbio riguardante la propria condotta pubblica.

In cinese piuttosto che un vago *Ni hao, zenmeyang?* 你好 怎么样? corrispettivo di *Ciao, come va?* per il saluto si preferisce una breve domanda, di natura retorica, che richiami i tempi e/o i luoghi dell'incontro.

Hai mangiato? Stai uscendo? / Sei arrivato? Non si tratta di vere e proprie domande, ma soltanto di un segnale di attenzione nei confronti dell'interlocutore, un sistema snello e senza troppe implicazioni per dimostrare all'altro che la sua presenza non è indifferente, senza costringerlo ad un approfondimento della conversazione verso aspetti personali.

Attenzione quindi a non ribattere alla domanda *Hai mangiato?* elencando i manicaretti da poco gustati, o a raccontare per filo e per segno l'agenda di impegni di una giornata in risposta al classico *Stai uscendo?*

Chi pone la domanda si aspetta una risposta dello stesso tenore, un veloce *Sì/No* e poco altro, replicare con una sfilza di dettagli metterà probabilmente a disagio l'interlocutore che, il più delle volte, non è intenzionato ad informarsi riguardo la vita di chi saluta, ma soltanto a riservargli una forma di cortesia dettata dall'educazione e dalla tradizione culturale.

La differenza più significativa tra i due paesi rimane la distanza spaziale tra gli individui che si incontrano e il mantenimento di una certa sobrietà nei gesti tipica dell'Oriente. Abbracci, baci ed altre manifestazioni piuttosto diffuse nei saluti tra italiani appaiono sconvenienti fino a risultare imbarazzanti quando hanno come cornice le zone più remote della Cina, dove gli usi e costumi occidentali sono ancora poco conosciuti.

Nei primi approcci è buona norma prestare attenzione a non invadere lo spazio riservato a ciascuna persona riservandosi il calore di un avvicinamento ad ambienti e circostanze più intime.

REGALI

Noli equi dentes inspicere donati: questo modo di dire deriva dall'antica usanza di stimare il valore di un cavallo dalla sua dentatura: dal controllo dei denti si poteva facilmente desumere l'età dell'animale e di conseguenza il suo corrispettivo in denaro. Anche in Cina c'è un detto popolare che promuove come raccomandabile il convogliare l'attenzione sul gesto del ricevere piuttosto che sulla concreta manifestazione dell'atto di ricezione.

千里送鹅毛，礼轻人意重 (mille miglia per regalare una piuma di cigno, un regalo leggero ma un sentimento profondo)

In Oriente una situazione assai frequente è quella in cui la persona destinataria di un pensiero finga in qualche maniera di declinarlo, una forma di cortesia che introduce la desiderabile insistenza di chi vuol porgere il suo regalo. Non si cada nell'errore di rinunciare al primo no, il rifiuto è lezioso e cerimonioso, non è mai reale.

Essenziale differenza di prospettiva si trova invece nella riservatezza tutta cinese di scartare un regalo lontano da occhi indiscreti: non è buona abitudine aprire con vorace curiosità quel che ci è stato consegnato tra le mani; allo sguardo altrui l'affannarsi a togliere carta, nastri e fiocchetti apparirebbe come mero interesse materiale verso un oggetto e segno inequivocabile di scarsa riconoscenza nei confronti dell'individuo. Aprendo il regalo dinanzi a chi lo ha portato in dono (magari aggiungendoci un commento) darebbe quanto mai l'impressione di essere poco grati per il gesto in sé ma di essere attratti dalla materialità di quanto ricevuto.

Sia in Cina che in Italia regalare qualcosa di affilato e tagliente è considerato sconveniente: coltelli, forbici, spille, tutto ciò che è acuminato può creare ferite, squarci, lacerazione. Se la prerogativa di un regalo è dedicare un buon pensiero, meglio astenersi dal porgere qualcosa immediatamente associabile a dolore e sofferenza. Ugual discorso vale per perle e fazzoletti, dove antiche superstizioni ancora accostano il bianco dei due oggetti al candore delle lacrime.

In Cina, dove le assonanze tra le parole richiamano significati diversi, meglio evitare orologi, pere e ombrelli. 送钟 *songzhong*: letteralmente 送 regalare e 钟 orologi, si pronuncia allo stesso modo di 送终 che significa partecipare a un rito funebre (dare l'ultimo saluto).

伞 *san*: carattere che significa ombrello, però anche 散 ha la medesima pronuncia, e il suo significato è perdersi, abbandonare.

梨 *li*: donare frutta in Cina è piuttosto diffuso, soprattutto se si è chiamati a partecipare ad un pasto conviviale. Attenzione però che il frutto 梨 ovvero la pera, richiama nel suono il verbo 离 che indica separarsi, allontanarsi.

YINYANG E FENGSHUI



太极图 *Tàijítú* è il simbolo riguardante le polarità cardine del pensiero cinese:

阴 *yīn* e 阳 *yáng*. Esso rappresenta un movimento oscillatorio tra due poli che si rinnova di continuo: una spinta tra forze che muovono in direzioni diverse, un alternarsi scorrevole e ciclico. 阴 *yīn* e 阳 *yáng* si generano reciprocamente in un moto circolare.

阴 *yīn* include elementi 阳 *yáng* e viceversa, fluiscono uno nell'altro in un'altalena perpetua: da questo è nato il cerchio bicolore, diviso in due parti uguali per mezzo di una curva a forma di S verticale. Ogni parte presenta al suo interno l'embrione del principio opposto. Questa dualità viene applicata ai diversi aspetti della vita sia nel macrocosmo rappresentato dall'universo che nel microcosmo rispecchiato nell'uomo. Ogni individuo porta in sé i due elementi in un equilibrio che dovrebbe essere stabile, dove un principio non può esistere senza la sua controparte. Per comprendere la dinamica tra 阴 *yīn* e 阳 *yáng* è necessario approcciarsi al concetto di 道 *dào*. Carattere cinese composto da due parti:

-*chùo* 辵: radicale di piede esprime l'idea di movimento, di fluire.

-*shǒu* 首: sostantivo indicante la testa, il capo. Come aggettivo e avverbio indica il primo, il principio, l'inizio.

道 *dào* viene tradotto con via/strada, nel senso di percorso, un qualcosa in costante movimento, non di definitivo; è il processo di mutamento, del divenire di tutte le cose: un'alternanza di *yīn* e *yáng* che sintetizza un duraturo equilibrio. Da lungo tempo, in Cina, i concetti di *yīn* e *yáng* dominano l'intero pensiero: ogni cosa, ogni concetto è diviso tra *yīn* e *yáng*, rappresentando un dosaggio fluido di queste due componenti.

La tradizione accorda alla natura femminile ciò che è 阴 *yīn* e alla natura maschile ciò che è 阳 *yáng*.

Inoltre *yīn* rappresenta ciò che è freddo, oscuro, umido e inerte, mentre *yáng* quel che è caldo, chiaro, secco ed in movimento. Questa teoria ha le sue origini nella metà del I millennio a.C., dunque nell'antichità.

La tradizione cinese fa rientrare qualsiasi classificazione dualistica in un movimento pendolare tra lo *yīn* e lo *yáng*, senza che ci sia nulla di netto, ogni cosa è composta in proporzioni di *yīn* e *yáng*.

Tutto si iscrive in leggi periodiche, sul modello dell'alternanza, ovunque il movimento nasce dalle interazioni di *yīn* e *yáng*, e dall'andirivieni incessante che ritma i loro rapporti.

Lo *yáng* si amplifica con il progredire delle ore diurne e declina lentamente con il crepuscolo, mentre la porzione di *yīn* aumenta. 阴 *yīn* e 阳 *yáng* formano la coppia motrice della meccanica del cosmo: quest'alternanza dei due principi fornisce la spiegazione essenziale di tutti i fenomeni naturali.

Riassumendo, il principio dualistico si fonda sull'intuizione che la vita è un processo e le cose, i fenomeni e gli esseri sono in una condizione di scambio dinamico. La realtà appare in continuo divenire, in continua trasformazione. Tutto muta e passa da uno stato all'altro e il perpetuo fluire e il trasformarsi della natura è il carattere distintivo della vita. Tutto esiste in quanto scorre, in quanto cambia. Ogni cosa muta: non ci si deve immedesimare nella parzialità dei contrari, ma fare del principio di unità, la ragione universale.



La teoria dei cinque elementi è l'altro metodo di osservazione e di interpretazione dei cicli della natura originario dell'antica Cina. I principi fondanti vennero utilizzati come base per lo sviluppo teorico della MTC (medicina tradizionale cinese).

Legno, fuoco, terra, metallo e acqua sono gli elementi che costituiscono il mondo materiale. Esiste tra di essi un'interdipendenza e un reciproco controllo che determina il loro stato di costante movimento e cambiamento.

La teoria dei cinque elementi è un riflesso della vita che scorre e non può essere contenuta all'interno di rigide categorie. È utile concepire i cinque elementi come forze e tutto ciò che sotto di essi viene classificato come la distribuzione della loro energia. Il carattere cinese che li rappresenta *wǔxíng* 五行 è così composto:

wǔ 五: numero cinque

xíng 行: muoversi, andare nell'insieme

Nel suo intero, la parola assume il significato di una trasformazione dinamica e permanente, con i cinque elementi che indicano le modalità in cui queste trasformazioni vengono espresse.

- L'elemento ACQUA 水 *shuǐ* è freddo, sembra fluido ma indurisce e fissa. Massimo dello *yīn*, accompagna e conserva in basso le energie latenti, future generatrici. È il momento del riposo a cui seguirà la ripresa del ciclo.
- L'elemento FUOCO 火 *huǒ* è sfuggente e dal calore inavvicinabile. Rappresenta lo *yáng* nella sua massima espressione di attività.
- L'elemento LEGNO 木 *mù* è forte nel suo nucleo ma tenero e flessibile fuori. È caratterizzato da uno *yáng* che sale, che emerge gradualmente con un movimento d'espansione e d'esteriorizzazione.
- L'elemento METALLO 金 *jīn* è duro all'esterno ma ha un nucleo malleabile. Quando il dinamismo cala, emergono le qualità *yīn* dell'introspezione e della raccolta delle energie. Il metallo produce solidità e protezione.
- L'elemento TERRA 土 *tǔ* è il modulatore centrale: tempera le altre qualità che riceve e le distribuisce con moderazione all'interno del ciclo vitale. Indica il dinamico equilibrio tra *yīn* e *yáng*.

FENGSHUI

Il *fēngshuǐ* 风水 è una pratica cinese dalle antiche origini. Viene classificata come arte geomantica ed è basata su diverse scuole di pensiero. Non esiste un organismo scientifico ufficiale che ne avvalori le ipotesi, ma una serie di testi che descrivono un complesso di regole tramite le quali vengono applicati i principi base. Questa tradizione è tuttora radicata in Cina e si sta diffondendo sia nelle aree limitrofe che verso l'Occidente.

È difficile e riduttivo catalogare il 风水: si tratta di uno strumento che mira al raggiungimento di una condizione di benessere e di equilibrio psicofisico, che ha un'esistenza secolare ma è in costante evoluzione. Ci sono diverse occasioni nelle quali ci si può rivolgere ad un maestro di *fēngshuǐ*: le più comuni riguardano l'arredo di uno stabile e l'andamento dell'attività economica.

In ogni circostanza, quel che viene indagato è come far fluire le energie positive e come ostacolare il libero movimento di quelle negative: è una ricerca di equilibrio.

风水 è una parola composta da 风 *fēng* vento 水 *shuǐ* acqua due elementi cardine che, in base al loro scorrere, rendono più o meno propizio un luogo e/o un evento.

Una prima definizione si trova nel *Libro delle sepolture* di Guō Pú 郭璞 (nel testo sono riportate le norme da seguire per individuare i luoghi favorevoli al seppellimento degli antenati). Considerando che tutto ciò che esiste possiede energia, il moto dinamico si trasforma continuamente facendo interagire diversi piani di realtà. In base agli incontri-scontri di energie viene fatta una classificazione, con l'indicazione degli effetti positivi e negativi di questo circolare e dei metodi per ricondurre un moto irrequieto all'armonia.

L'energia vitale, il qì 气, è vista come un bilanciamento di forze che si disperde circolando tra vento e acqua. Ricreando una conformazione paesaggistica che favorisca il libero fluire, si possono generare i presupposti per un luogo o edificio ricchi di buoni auspici. Qì/Ch'i 气 è un carattere cinese traducibile con aria, soffio.



Questa parola indica il circolare dell'energia, una forza vitale che pervade l'universo, gli ambienti e le persone.

Il qì deve poter entrare senza difficoltà nelle case e muoversi liberamente all'interno di esse affinché i suoi abitanti possano stare bene. Se il flusso di energia è rallentato o accelerato, il qì può divenire fonte di malessere. Esso è la base di tutti i fenomeni, è la base della vita. L'universo, nella cosmogenesi cinese, altro non è che un insieme di fenomeni che derivano da stadi diversi di aggregazione e dispersione del 气.

Con il passare degli anni, le regole del 风水 non sono rimaste limitate alla scelta dei luoghi di sepoltura, ma sono state accostate ad ambiti diversi. L'applicazione di queste tecniche più popolare ai giorni nostri è l'arredamento degli ambienti, sia interni che esterni.

Si parte dal presupposto che il luogo dove si vive e la disposizione degli ambienti possono influenzare l'armonia della vita. Gli ambienti dovrebbero favorire lo scorrere fluido dell'energia vitale: per questo occorrono stanze dalla forma regolare, meglio se quadrata.

Per canalizzare l'energia servono inoltre elementi di controllo basati sui cinque elementi wǔxíng 五行:

- catino d'acqua (elemento *acqua*)
- soprammobili o sculture (elemento *metallo*)
- piante (elemento *legno*)
- candele o incensi (elemento *fuoco*)
- vasi di pietra o statue (elemento *terra*)



Oltre a ciò, bisogna ricordare che ogni colore deve essere messo in relazione con l'attività che si svolge in quell'ambiente. Quelli caldi sono adatti alle zone attive della casa (cucina e soggiorno), quelli freddi sono più consoni al riposo.

Ad ogni colore è associato un tipo d'energia che viene direttamente trasmessa al profondo.

Una volta inseriti in un ambiente i colori adatti e i cinque elementi, occorre verificare che il tutto sia disposto in modo da favorire lo scorrere armonioso dell'energia vitale.

ELEMENTI DI PENSIERO MEDICO CINESE

La medicina tradizionale cinese è un sistema di conoscenze mediche, basato su un ricco corpo teorico, sull'osservazione e sulla vasta esperienza clinica formatasi nel corso dei secoli: una realtà estremamente eterogenea.

L'aggettivo *tradizionale* non esiste nella definizione cinese, è stato aggiunto nelle lingue occidentali per distinguere la medicina autoctona dalla medicina di matrice occidentale. La medicina cinese è arte della prevenzione, conoscenza e rispetto dei ritmi della natura, saggezza che porta ad evitare ogni eccesso per guadagnare la longevità. Oltre alla sua connotazione di medicina preventiva essa è caratterizzata da:

- osservazione e conoscenza dei cicli naturali, dei cicli fisiologici e della loro interazione
- eziologia all'interno della quale assumono rilievo gli aspetti psicosomatici
- terapia fondata sulla scelta di un buon stile di vita

L'origine della medicina cinese risiede nell'osservazione e nell'interpretazione degli eventi naturali.

Il testo fondamentale di MTC è lo *Huangdi Neijing* 黃帝內經 si ritiene che l'opera, dominata dalla figura mitica dell'imperatore giallo *Huangdi* sia stata redatta nel quarto secolo a.C. (epoche *Qin* e *Han*).

In quella raccolta, il corpo umano è assimilato ad uno Stato o un organismo sociale: non un assemblaggio meccanico di parti, bensì un universo in miniatura. Il sistema viene descritto in termini di uffici/mansioni amministrati dalla burocrazia centrale del corpo, non in termini anatomici. I vari organi non sono visti come entità a sé stanti, vengono considerati in base alla funzione che assolvono.

Il primo capitolo si apre con un vero e proprio manifesto dell'autotutela della salute:

*Allora, interrogò il Maestro Celeste: ecco l'insegnamento che ho ricevuto:
gli uomini dell'Alta antichità, passavano Cento primavere ed autunni,
Senza declino della loro attività. Però gli uomini oggi giorno,
A metà strada dei cento anni, hanno tutti un declino della loro attività.
Le circostanze sarebbero cambiate? O non sarebbe questo colpa degli uomini?
Qibo rispose:*

*Gli uomini dell'Alta antichità erano osservanti della Via; si regolavano sullo yin/yang e raggiungevano
L'Armonia con le Pratiche e i Numeri. Bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e si riposavano con
regolarità, non si estenuavano in attività sconsestate. Potendo così mantenere l'unione del corpo con gli
spiriti, arrivavano alla fine dell'età naturale e, centenari, se ne andavano.*

I principi basilari su cui fonda la Medica Cinese possono essere, nella loro essenza, ricondotti ai concetti di *yīnyáng* e di energia *qì*. L'universo, così come l'uomo, è percorso da un'energia vitale (*qì*/Ch'i 气) che dà origine a tutte le trasformazioni. È allo stesso tempo un'energia fisica e psichica, fluisce nel corpo dentro una rete di canali (meridiani 经络) connessi agli organi interni. Nell'uomo, il *qì* 气 trova espressione nell'attività dinamica di altre due polarità primordiali, opposte ma complementari:

精 *jīng*: essenza, vitalità

神 *shen*: spirito, mistero, mistico.

Jing, Qi, e Shen sono chiamati i tre tesori (*san bao* 三宝), e corrispondono ad una visione triadica dell'essere umano, rispettivamente a corpo, anima e spirito.



L'equilibrio tra energia, spirito ed essenza è mantenuto grazie alle relazioni armoniche tra gli organi e i visceri. I visceri sono considerati *yang*: hanno il ruolo di accogliere e trasportare gli alimenti, trasformare e separare la parte più pura, che viene assorbita, dagli scarti che vengono eliminati. Gli organi sono *yin* e come forzieri immagazzinano tutte le sostanze vitali, ed hanno ognuno funzioni e ruoli particolari.

Ogni organo Zang 脏 è accoppiato ad un viscere Fu 腑, e così anche i rispettivi meridiani, secondo lo schema:

<i>Acqua</i> : Rene – Vescica	<i>Legno</i> : Fegato – Cistifellea
<i>Fuoco</i> : Cuore – Intestino tenue, e Triplice riscaldatore – Pericardio	
<i>Terra</i> : Stomaco – Milza-Pancreas	<i>Metallo</i> : Polmone – Intestino crasso

Il medico cinese considera tale interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali per poter comprendere i meccanismi tramite cui influenzare e incrementare le funzioni vitali.

L'individuo è inevitabilmente esposto agli influssi più vari provenienti dalla sua costituzione, dal cielo (climatici), dalla terra (alimentazione), dallo stile di vita e dalle sue emozioni. Questi influssi possono colpire l'equilibrio corporeo e creare un ambiente in cui insorgono delle situazioni di malessere.

Quest'ultimo è conseguenza di uno squilibrio, di una disarmonia che permette l'aggressione dall'esterno da parte delle energie climatiche, o dall'interno, attraverso condizioni emozionali sbilanciate, eccessi di fatica, fisica o psichica, oppure a causa di una alimentazione inappropriata.

Nessuna energia perversa, per quanto potente, potrà avere ragione di un organismo in equilibrio, in cui l'energia è abbondante e circola armoniosamente senza ostruzioni.

Nel contempo, ogni disarmonia preesistente crea un vuoto che ne rende facile la penetrazione. Per questo è essenziale sintonizzare l'organismo con le energie dell'universo migliorando la circolazione energetica.

Dall'analisi dei dati sensoriali e dalla loro sintesi ragionata emerge lo squilibrio energetico della persona.

La visita diagnostica si snoda in quattro passi:



-l'osservazione: l'esterno del corpo umano ha stretta relazione con gli organi interni.

-la percezione olfattiva e uditiva

-la domanda: il medico procede ad un colloquio col malato per conoscere i sintomi iniziali, i progressi, il quadro attuale e il processo della cura.

-la palpazione: il medico tocca e tasta il corpo del malato, compresa la diagnosi del polso.

I quattro passaggi hanno un proprio ruolo e solo applicandoli in modo completo si potrà fare una diagnosi corretta. Quale che sia la terapia scelta, lo scopo è portare il sistema all'armonia. Ogni individuo ha il suo punto d'equilibrio, perciò la terapia va adattata a ciascuno. Le tecniche di cura sono diverse, la scelta è determinata dal principio terapeutico che occorre attuare per la disarmonia in atto. Principalmente si fa una suddivisione in due tipologie di approccio:

-esterne: in quanto agiscono sull'energia dell'organismo dall'esterno verso l'interno.

-interne: che agiscono sull'energia dall'interno rafforzando il corpo e calmando la mente

Esempi di tecniche terapeutiche esterne:



Agopuntura



Massaggio

Esempi di tecniche terapeutiche interne:



Dietetica



Fitoterapia

ALIMENTAZIONE E TRADIZIONE CULINARIA

La nutrizione riguarda l'influenza che l'introduzione degli alimenti può avere sull'energia di un organismo. Se ciò che si mangia diventa parte integrante del corpo, attuando precise scelte alimentari, si può agire sull'intero sistema?



Anche nella dietetica, la medicina cinese segue il principio dell'armonia fra uomo e cosmo: ritmi stagionali, cicli fisiologici e assestamento in base all'ambiente.

Non si tratta di una ricetta univoca e predefinita, ma di un'attenzione concreta alle peculiarità di ciascuno.

La scelta dei cibi agisce sulla sfera psico-fisica dell'individuo per rinforzare la sua costituzione e mantenere in buono stato l'energia vitale generale.

Se l'alimentazione non è equilibrata può interferire con l'intero sistema corporeo creando o peggiorando le disarmonie presenti. Ogni alimento nella sua forma originale possiede delle caratteristiche specifiche che derivano dall'ambiente, dal colore, dal sapore, dalla forma e dalla stagione in cui viene raccolto.

Come i cibi influiscono sull'organismo è alla base della scelta di cosa mangiare: serve attenzione all'aspetto energetico e funzionale dei singoli alimenti.

Ogni alimento è un'entità che proviene dall'interazione delle energie di cielo/terra in cui si esprime l'energia universale secondo le caratteristiche del luogo e della stagione in cui l'alimento stesso vive e viene raccolto.

Le virtù degli alimenti che mantengono e vivificano la struttura energetica dell'individuo sono:

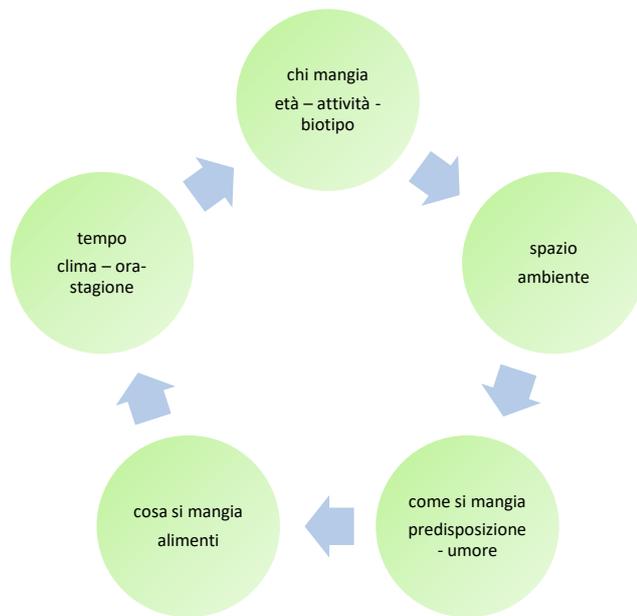
- 精 *jīng* essenza nutritiva, estratto, potere energetico, vitalità
- 味 *wèi* sapore: ognuno dei cinque, se assunto in dosi moderate stimola la funzione dell'organo associato, se assunto in dosi eccessive svolgerà un'azione disturbante nei confronti dello stesso.
- 形 *xíng* forma, colore e consistenza che caratterizzano il tono energetico e permettono l'identificazione del movimento di appartenenza.
- 性 *xìng* natura dell'alimento ovvero la sua capacità di produrre freddo o calore nel corpo, oltre a stimolare o rallentare i processi fisiologici
 - Natura fresca e fredda: alimenti che disperdono calore e rimandano verso il basso il 气 *qì*
 - Natura tiepida e calda: alimenti che disperdono il freddo e fanno salire il 气 *qì*
 - Natura neutra: alimenti che armonizzano gli eccessi
- 气 *qì* vitalità, energia, forza, vigore. Il 气 *qì* degli alimenti è influenzato da un insieme di diversi fattori:
 - modalità di cottura e di conservazione
 - natura fredda/calda
 - 阴阳 *yīnyáng*

La tradizionale piramide alimentare cinese riprende la suddivisione delle macrocategorie alimentari

elaborate nel *sùwèn* 素问: 《五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充》

“I cinque cereali per nutrire, i cinque frutti per coadiuvare, le cinque carni per implementare, le cinque verdure per riempire”

Occorre inoltre considerare altri fattori che influenzano l'ingresso dei cibi nel corpo:



Non esiste un alimento che di per sé possa guarire in senso farmacologico. C'è la possibilità di riequilibrare le disarmonie attraverso la combinazione di elementi che si bilancino a vicenda.