



Zong Xiao-fan e Gary Lisum

TÈ E INFUSI PER LA NOSTRA SALUTE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Zong Xiao-fan
&
Gary Liscum

Tè e infusi
per la
nostra salute

Secondo le antiche
ricette cinesi



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Nota all'edizione italiana	6
Introduzione	7
Malattie respiratorie	19
Disturbi gastrointestinali	35
Malattie renali e del fegato	64
Malattie cardiovascolari	83
Malattie muscoloscheletriche	97
Malattie del metabolismo, neurologiche ed endocrine	106
Malattie parassitiche e infettive	119
Malattie esterne e dermatologiche	126
Malattie dell'apparato riproduttivo maschile	138
Malattie ginecologiche e ostetriche	148
Malattie pediatriche	173
Malattie degli occhi, degli orecchi, del naso, della gola e della testa	193
Cancro	219
Malattie di varia natura	241
Formule per i quadri MTC	246
A chi rivolgersi	272
Bibliografia	279
Indice analitico	282

Introduzione

La medicina tradizionale cinese, o MTC nella sua forma abbreviata in uso in Occidente, è una stella nascente nel regno delle cure alternative e complementari in Occidente. Negli Stati Uniti, per esempio, oltre la metà degli stati ha legalizzato la pratica professionale dell'agopuntura e della medicina cinese e, sempre negli Stati Uniti, ci sono attualmente oltre cinquanta scuole in cui si insegnano queste scienze. Analogamente, in Europa la medicina cinese viene sempre più praticata sia da medici che da non medici, mentre varie scuole di agopuntura e di medicina cinese stanno sorgendo in ogni nazione dell'Europa occidentale.

Quando pensa alla medicina cinese, la maggior parte degli occidentali rivolge il pensiero all'agopuntura, in quanto questo sistema di cura della medicina cinese è stato il primo ad essere esposto all'interesse dei media. Tuttavia, in Cina, l'agopuntura non è attualmente il principale sistema di cura della MTC. In Cina, la medicina cinese indica innanzitutto e fondamentalmente la prescrizione dei rimedi "erboristici"

cinesi. Mettiamo tra virgolette l'aggettivo *erboristici* perché, in realtà, la medicina cinese fa uso di ingredienti appartenenti ai tre regni (animale, vegetale e minerale). Di conseguenza, quello di medicina *erboristica* cinese è un termine improprio, in quanto non tutti gli ingredienti che il medico cinese prescrive sono, di fatto, erbe nel senso stretto della parola.

In ogni caso, quando il medico cinese prescrive un rimedio "erboristico", è solitamente sotto forma di una formula polifarmaceutica somministrata come decotto. Con il termine *formula polifarmaceutica* si intende la somministrazione simultanea di più ingredienti. Nella stragrande maggioranza dei casi, i medici cinesi somministrano formule composte da sei fino a venti ingredienti. Tra gli ingredienti troviamo perlopiù radici e rizomi, scorze di radici e ramoscelli legnosi, mentre in misura inferiore ci sono foglie, fiori, semi, frutti e altri ingredienti. Queste formule polifarmaceutiche vengono solitamente bollite in acqua per almeno 30 minuti e spesso per oltre un'ora. Il liquido medicinale

ricavato, denominato *tang* o, letteralmente, "zuppa", viene poi filtrato. Tuttavia, il nome appropriato di tali zuppe medicinali è "decotto".

Queste zuppe a più ingredienti o decotti sono rimedi molto potenti e i medici cinesi percorrono un iter di studio di quattro-sei anni per imparare a prescriverle senza il rischio di effetti collaterali. Dopo tutto, se un rimedio è abbastanza forte da curare una malattia, è altrettanto forte da procurarla in caso di prescrizione erronea. Non esiste una panacea universale tra le sostanze medicinali. Di conseguenza, la prescrizione dei decotti polifarmaceutici medicinali cinesi è un sistema professionale di cura che richiede un addestramento professionale prolungato e un'esperienza clinica.

Differenze tra tisane e decotti

In Cina è presente anche una tradizione popolare di medicina erboristica cinese. Generalmente, i guaritori popolari cinesi usano formule molto più semplici, sovente composte unicamente da uno, due o tre ingredienti. Spesso tali ingredienti sono cibi comuni o piante molto reperibili. Un detto cinese recita: "Il cibo e la medicina condividono un'unica fonte". Inoltre, questi rimedi popolari sono spesso preparati sotto forma di infuso invece che sotto forma

dei più concentrati decotti. Nell'infuso l'ingrediente medicinale viene semplicemente immerso in acqua bollente per qualche minuto, laddove nel decotto viene fatto bollire.

Questo libro è una raccolta di semplici tisane medicinali cinesi. Alcune di esse sono formule della tradizione popolare, altre sono state tratte da vari libri cinesi di medicina erboristica e di terapia dietetica. La maggior parte degli ingredienti necessari per preparare queste tisane erboristiche è disponibile nelle drogherie delle grandi città occidentali, nei negozi di specialità orientali e nei negozi di alimentazione naturale. Molti ingredienti, come i noccioli di pesca e albicocca o le radici di tarassaco, sono di facile reperibilità nell'ambiente circostante. Al termine del libro c'è un capitolo che fornisce i nominativi, corredati di numero di telefono e di fax, di ingrossi e ditte che vendono erbe medicinali cinesi tramite posta. La maggior parte degli ingredienti delle formule proposte in questo libro è quindi reperibile in Occidente.

Come agisce la medicina cinese

La medicina cinese cura la malattia cercando di ripristinare l'equilibrio del corpo. Nella MTC, tutte le malattie sono indice di uno squilibrio. Oltre duemila anni fa, gli autori del *Nei Jing (il Canone*

di medicina interna), il classico fondamentale della medicina cinese, asserirono che se qualcosa è vuoto o troppo piccolo, dovrebbe essere integrato; se qualcosa è pieno o abbondante, dovrebbe essere fatto defluire; se qualcosa è troppo secco, dovrebbe essere inumidito; se è troppo bagnato, dovrebbe essere asciugato; se è troppo caldo, dovrebbe essere raffreddato; e se qualcosa è troppo freddo, dovrebbe essere riscaldato.

In Occidente, si tende a somministrare trattamenti basati sulla diagnosi della malattia. In altre parole, questa e quest'altra medicina sono adatte per il mal di testa e il mal di stomaco. Anche in Cina, specifiche sostanze medicinali sono ritenute efficaci per determinati sintomi o malattie. Tuttavia, la maggior parte dei medici, che si tratti di guaritori o di medici specialisti, conducono oltre la loro diagnosi. Dopo tutto, non tutte le persone che soffrono di mal di testa hanno la stessa costituzione fisica. Alcune persone sono grasse e altre magre; alcune hanno una costituzione forte, altre ce l'hanno debole; alcune sono vecchie e altre sono giovani o nella pienezza della vita. Non tutte le persone che soffrono di mal di testa hanno lo stesso tipo di dolore ubicato nella stessa zona. Il dolore può essere martellante e forte, acuto e lancinante oppure sordo e leggero, ma persistente. Il dolore può essere avvertito in cima alla testa, sulla fronte o sulle tempie, nella

parte posteriore della testa e sul collo, come una fascia stretta intorno alla testa, su uno dei due lati o su tutta la testa contemporaneamente. Di conseguenza, è facile rendersi conto che non tutti i mal di testa si somigliano; né ogni persona che ha mal di testa presenta le stesse caratteristiche fisiche. Ciascuna persona ha un suo specifico schema di squilibrio.

Pertanto, ciò che rende così efficace e sicura la medicina tradizionale cinese è il fatto che effettua prescrizioni sia sulla base della malattia o del disturbo predominante, sia soprattutto sulla base dello schema individuale di squilibrio o disarmonia del paziente. Questo significa che due pazienti che abbiano una identica malattia possono ricevere due trattamenti completamente differenti se *i loro quadri MTC sono differenti*. Inversamente, due pazienti che abbiano una differente malattia possono ricevere essenzialmente il medesimo trattamento se *hanno un identico schema MTC*. Poiché i guaritori in Cina basano i loro trattamenti sullo schema dell'individuo, considerano la totalità della persona, non solo la malattia o la parte o l'organo sofferente. È questo trattamento, che si fonda sul discernimento degli schemi, a rendere la medicina cinese olistica, sicura ed efficace. Inoltre, la principale differenza tra il tradizionale erborista cinese e il medico specialista che pratica la MTC è l'addestramento estensivo e l'accresciuta abilità di quest'ulti-

mo nel discernere accuratamente gli schemi di squilibrio del paziente e nel prescrivere il rimedio adatto allo schema individuale.

A chi si rivolge questo libro

Questo libro si rivolge sia ai lettori profani interessati alla medicina erboristica cinese, sia ai medici professionisti che praticano la MTC. I medici che praticano professionalmente l'agopuntura, in grado di diagnosticare un quadro MTC, troveranno in questi semplicissimi rimedi un modo facile per cominciare ad incorporare la medicina erboristica cinese nella loro pratica. Gli ingredienti sono relativamente poco costosi, facilmente reperibili e, se paragonati a rimedi più potenti che richiedono una decozione più prolungata o a formule polifarmaceutiche più complesse, sono generalmente più sicuri da utilizzare e comportano un minor livello di conoscenza. Inoltre, queste formule sono utili anche nelle zone in cui la completa gamma dei rimedi cinesi non è facilmente reperibile. Di conseguenza, questo libro può servire da repertorio farmaceutico d'emergenza o da repertorio farmaceutico per quelle aree in cui i rimedi cinesi sono difficili da reperire o non sono disponibili.

Il lettore profano che fa uso di questo manuale dovrebbe prestare atten-

zione a non abbinare solo le indicazioni del disturbo, come mal di testa o vomito, ma anche gli altri sintomi che accompagnano il quadro MTC per il quale ciascuna formula è indicata. In molti casi, abbiamo incluso i più importanti segni e sintomi differenziatori di tali schemi allo scopo di aiutare a selezionare la formula adeguata allo schema del disturbo o della malattia. Coloro che non sono in grado di eseguire la diagnosi di un quadro MTC dovrebbero fare riferimento alla bibliografia alla fine del libro. La bibliografia comprende sia opere in lingua cinese, sia testi in lingua inglese sulla medicina cinese. Ulteriori informazioni sulla diagnosi dei quadri MTC possono essere reperite in molti libri in lingua inglese, in particolare in *Medicina cinese: fondamenti e metodo. La tela che non ha tessitore* di Ted Kaptchuck (Edizioni RED; n.d.e.).

Per i lettori profani che soffrono di malattie gravi, come i vari tipi di cancro che vengono discussi nel capitolo 13, né gli autori né l'editore raccomandano o approvano l'autotrattamento. Pertanto, il lettore profano che voglia far uso delle formule descritte in questo libro per malattie gravi dovrebbe innanzitutto sottoporsi a una diagnosi del quadro MTC da un medico che pratica la MTC e poi seguire i consigli del medico in merito alle formule specifiche che appaiono in questo libro. Al termine del libro, il lettore troverà anche i nomi e gli indirizzi di parecchie asso-

ciazioni di medici professionisti che possono essere d'aiuto nell'individuare un medico professionista locale, quantomeno negli Stati Uniti.

Classificazione dei rimedi

Gli ingredienti menzionati in questo libro vengono classificati in tre modi: 1) secondo la nomenclatura in italiano corrente, 2) secondo la nomenclatura farmacologica latina e 3) secondo la nomenclatura nella trascrizione Pinyin, mantenendo quest'ordine. Il Pinyin è il sistema di trascrizione delle parole cinesi in alfabeto romano, ossia il metodo standard di romanizzazione utilizzato nella Repubblica Popolare Cinese. Se si tratta di un ingrediente comune reperibile nei negozi di alimentazione naturale o nelle erboristerie oppure che cresce in zone occidentali coltivate o allo stato selvatico, ne abbiamo fornito la nomenclatura volgare in italiano. Se l'ingrediente è venduto anche dai fornitori di erbe cinesi, ne viene dato anche il nome latino, seguito dal relativo nome in Pinyin tra parentesi. Se il rimedio non è normalmente reperibile in Occidente, ma deve essere ordinato da un fornitore di erbe cinesi, vengono forniti solo il nome in latino e la sua trascrizione in Pinyin. Va notato che i nomi in Pinyin approssimano la pronuncia del nome cinese in quello che era conosciuto come "mandarino" e che

ora è noto come "cinese standard" (*Pu Tong Hua*). Parliamo di pronuncia approssimata perché questo sistema di romanizzazione venne creato negli anni Cinquanta per le persone di lingua russa, non per le lingue europee. Pertanto, gli occidentali che cercano di pronunciare questi nomi in cinese partendo dalla pronuncia Pinyin sono di rado compresi dai nativi di lingua cinese. Questo problema è aggravato dal fatto che molti dei fornitori di erbe cinesi, se non la maggior parte, sono cantonesi o vietnamiti, che in ogni caso non parlano il mandarino.

Differenze tra "fresco" e "allo stato naturale"

In alcuni casi, le erbe medicinali sono accompagnate dalle parole "fresco" (*xian*) o "allo stato naturale" (*sheng*). "Allo stato naturale" è un termine tecnico della medicina erboristica nella MTC. Significa che l'ingrediente non è stato sottoposto a precedenti procedimenti con il fuoco. Quando compare questa parola, si intende differenziare la versione dell'ingrediente non sottoposta a procedimenti di cottura dalla versione che è stata invece sottoposta ad un qualche tipo di procedimento di cottura. La dicitura "allo stato naturale" accompagna i nomi dei rimedi erboristici che vengono comunemente usati allo stato naturale e anche in qualche forma sottoposta a la-

vorazione, come la saltatura o la saltatura con liquidi. In questi casi, il lettore sa che si sta parlando della forma allo stato naturale e non delle varie forme lavorate del rimedio. Per esempio, se una formula si chiama "Liquirizia allo stato naturale", ossia "radix Glycyrrhizae allo stato naturale" (*Sheng Gan Cao*), il lettore sa anche che lo scopo della liquirizia è, almeno in parte, quello di purificare il calore e di risolvere le tossine in contrapposizione all'alimentazione di cuore e milza. Se si vuole alimentare cuore e milza usando la liquirizia, si dovrà allora ricorrere alla versione saltata con liquidi. L'aggettivo fresco viene utilizzato con riferimento alla forma fresca della pianta appena raccolta e non ancora seccata. Nella stragrande maggioranza dei casi, la versione allo stato naturale di un'erba cinese non sarà la pianta fresca appena raccolta, bensì la pianta secca. Tuttavia, nel caso del "rhizoma Zingiberis" (*Sheng Jiang*), la forma allo stato naturale dello zenzero è anche lo zenzero fresco.

Come preparare un infuso

Sebbene ciascuna formula includa le specifiche istruzioni per la preparazione, è bene fornire qualche informazione di carattere generale per la preparazione di un infuso erboristico cinese o di un tè. Nella forma più semplice, gli ingredienti vengono posti direttamente in

un contenitore. Poi viene versata acqua bollente e il contenuto viene rimestato affinché tutti gli ingredienti entrino in contatto con l'acqua bollente, infine sul contenitore viene posto un coperchio che contribuisce a mantenere la temperatura solitamente intorno ai 27-35° C. Inoltre, contribuisce ad assicurare che le sostanze medicinali volatili aromatiche non vadano perse durante l'evaporazione. I rimedi vengono poi messi a macerare o lasciati in infusione per 10-30 minuti. Per i rimedi che richiedono un tempo di infusione più prolungato, può essere utile ricorrere ad un contenitore thermos o a una tazza thermos al fine di mantenere la temperatura adeguata. Infine, gli ingredienti vengono filtrati e la tisana va bevuta o conservata.

Solitamente, le erbe essiccate vengono polverizzate, frantumate, affettate o spezzettate, mentre le erbe fresche vengono affettate o aperte per espanderne la superficie. Ciò facilita l'estrazione dei principi attivi. Questo è particolarmente importante nel caso in cui gli ingredienti vengano semplicemente messi in infusione piuttosto che sottoposti a decozione. Sovente tali ingredienti possono essere riutilizzati. Questo significa che possono essere messi ancora in infusione versando nuova acqua bollente una o più volte dopo il primo utilizzo. In questo modo vengono estratti tutti i benefici principi attivi.

Come preparare una tisana medicinale cinese

La maggior parte delle tisane erboristiche cinesi va bevuta tiepida o calda, salvo indicazioni contrarie; le tisane vanno inoltre preferibilmente bevute lo stesso giorno della preparazione. I dosaggi prescritti in questo libro si riferiscono a un sacchetto o *bao* (dove il *bao* equivale a una dose giornaliera). Di conseguenza, i rimedi in un sacchetto possono essere messi in infusione più volte nell'arco della giornata. Ciò è importante in particolar modo in quelle situazioni in cui sia indispensabile mantenere un costante livello di principi attivi medicinali nel corpo. Laddove si indica che la formula può essere bevuta come tisana, significa che essa può e dovrebbe essere assunta ripetutamente nel corso della giornata come bevanda.

Per quanto riguarda le dosi, si dovranno seguire le linee guida di ogni singola formula fornite nel testo.

Quando assumere le tisane medicinali cinesi

Esistono anche alcune regole da seguire per quanto concerne il momento adatto per l'assunzione delle tisane medicinali cinesi. Le formule che favoriscono la sudorazione e liberano l'esterno dovrebbero essere bevute tie-

pide. Il corpo dovrebbe essere mantenuto coperto e il trattamento dovrebbe essere fermato non appena il fenomeno della traspirazione fa la sua comparsa.

Le formule per l'integrazione e l'accrescimento dovrebbero essere assunte prima dei pasti per facilitare il loro completo assorbimento. Le formule per i disturbi gastrointestinali dovrebbero essere assunte prima dei pasti per favorire l'effettivo processo della digestione. Le formule sedative o calmanti vanno preferibilmente assunte prima di coricarsi.

Le tisane specificamente studiate per la cura della gola dovrebbero essere inghiottite lentamente allo scopo di ammorbidire la gola e ottenere il massimo effetto.

Le tisane per la cura del sistema urinario dovrebbero essere assunte ripetutamente e in maniera continuativa al fine di mantenere una soluzione costante nelle urine. Ciò contribuisce a diluire l'urina, a ripulire il tratto urinario e favorisce l'eliminazione di torbidezza e umidità.

Le tisane assunte per la prevenzione delle tossine epidemiche, come morbillo, difterite ed epatite infettiva, dovrebbero essere assunte nella stagione appropriata. Infine, le tisane che promuovono la longevità o quelle per il trattamento delle malattie croniche vanno assunte su base regolare e continuativa.

I vantaggi degli infusi rispetto ai decotti

Un vantaggio dell'infuso rispetto al decotto consiste nel fatto che preserva gli oli essenziali volatili e le sostanze aromatiche medicinali che vanno perse quando alcuni ingredienti vengono sottoposti a bollitura. Per esempio, la menta (*herba Menthae haplocalycis [Bo He]*), i fiori di crisantemo (*flos Chrysanthemi morifolii [Ju Hua]*) e le foglie di senna (*folium Sennae [Fan Xie Ye]*) perdono le loro proprietà medicinali se sottoposti al processo della decozione e dovrebbero essere messi in infusione o decozione solo per un brevissimo periodo. Altre sostanze che non dovrebbero essere bollite sono le varie gelatine, come *Gelatinum corii asini (E Jiao)*, *Gelatinum plastris testudinis (Gui Ban Jiao)* e *Gelatinum cornu cervi (Lu Jiao Jiao)*; che vanno esclusivamente lasciate sciogliere in acqua bollente.

In secondo luogo, il paziente tende solitamente a preferire di gran lunga gli infusi ai decotti. I decotti erboristici cinesi sono notoriamente amari. C'è persino un detto in Cina che recita: "Più amaro l'intruglio, migliore la medicina". Sebbene questo possa essere il caso, il rimedio si rivela inefficace se il paziente rifiuta di berlo. Gli infusi hanno in genere un sapore molto più blando rispetto ai decotti e, di conseguenza, il paziente è più invogliato a berli. Un'altra considerazione importante è che gli in-

fusi sono più veloci da preparare. Un decotto può richiedere un tempo di preparazione che va dalla mezzora a più di un'ora, laddove un infuso, non appena l'acqua è bollita, richiede solo che le erbe medicinali vengano messe in ammollo. Durante tale breve periodo richiesto per l'infusione, il paziente può dedicarsi ad altro, senza dover stare a preoccuparsi che le erbe evaporino a forza di bollire o che il liquido trabocchi. Pertanto, il modo relativamente facile di preparare gli infusi si adatta al ritmo veloce di vita degli occidentali.

Purtroppo, non tutti gli ingredienti medicinali cinesi si prestano all'infusione. Parecchi ingredienti della medicina cinese richiedono la decozione prima che i principi attivi vengano sprigionati. Ciò premesso, ci sono moltissimi ingredienti che possono essere utilizzati per gli infusi esattamente come sono, mentre altri vanno polverizzati.

Tisane medicinali cinesi e dieta

Come sopra dichiarato, le tisane medicinali cinesi rappresentano un'eccellente scelta di cura nel caso in cui non siano disponibili tutti i rimedi cinesi, quando vengono utilizzate come rimedio complementare all'agopuntura o alla moxibustione, come rimedio di primo soccorso o come introduzione alla medicina erboristica cinese per i medici ti-

rocinanti o per i nuovi pazienti. Tuttavia, affinché le tisane medicinali esplicino il loro massimo effetto, è molto importante che la dieta della persona in cura venga modificata in base ai principi della terapia dietetica cinese. Poiché molte, se non la maggior parte, delle malattie croniche sono causate e perpetuate almeno in parte da una dieta sbagliata, è molto importante che le tisane medicinali cinesi descritte in questo libro siano supportate da una dieta adeguata.

Proprio come per queste tisane erboristiche, la dieta adeguata per ciascun individuo si basa sul quadro di disarmonia della MTC. In generale, i medici specialisti della MTC raccomandano "una dieta leggera e blanda". Ciò significa una dieta prevalentemente (benché non esclusivamente) vegetariana, ricca di carboidrati complessi provenienti da cereali, fagioli e legumi, oltre che di frutta e di verdura. Nella dieta leggera e blanda della medicina cinese, cibi come la carne, gli zuccheri, i grassi, gli oli e le spezie sono tutti usati con parsimonia come condimenti e piatti secondari piuttosto che come piatto principale della giornata. Oltre a tale dieta blanda e leggera, tuttavia, ogni individuo dovrebbe consumare i cibi che contribuiscono a mantenere il proprio equilibrio individuale salutare. Ciò significa che alcune persone devono mangiare più carne e altre meno. Alcune persone devono aggiungere spezie ai cibi e altre do-

vrebbero evitarle. Alcune persone dovrebbero bere un po' di alcol e altre se ne devono astenere completamente.

La dieta medica cinese ottimale può essere stabilita solo da una diagnosi professionale effettuata da un medico qualificato che pratica la MTC. Tale professionista può effettuare la diagnosi di un quadro MTC e indicare esattamente quali cibi vanno bene per una persona e quali invece sono inadatti, se non addirittura nocivi alla salute. Se la dieta MTC è corretta, le tisane medicinali cinesi descritte in questo libro possono condurre a un maggior equilibrio e benessere. Se la dieta MTC non è adatta, assumere le tisane descritte in questo libro è come gettare l'acqua da una parte mentre se ne imbarca dall'altra. Per ulteriori informazioni sulla terapia dietetica cinese, si consiglia di fare riferimento ai testi di Bob Flaw: *Arisal of the clear: a simple guide to healthy eating according to traditional Chinese medicine*, *The book of Jook: Chinese medicinal porridges, a healthy alternative to the typical western breakfast* e *Chinese medicinal wines & elixirs*.

Sulla *Camellia thea*

Uno dei più comuni ingredienti delle formule contenute in questo libro è la *Folium Camelliae theae* (*Cha Ye*), ossia le foglie dell'arbusto del tè dal quale viene ricavato il tè come lo beviamo quotidianamente. La coltivazione e l'utiliz-

zo di questa pianta in Cina hanno una lunga storia. L'usanza di bere tè è parte integrante della cultura cinese al punto che esiste un detto inglese che recita: "Not for all the Tea in China" (no, per tutto il tè della Cina, n.d.e.). Qui di seguito, forniamo qualche informazione sull'uso del tè come bevanda e come sostanza medicinale.

Sebbene alcuni ritengano che il tè sia stato introdotto dai monaci buddisti provenienti dall'India nel primo millennio, il primo riferimento scritto al tè nella letteratura cinese si trova nell'*Er Ya (Poemi eleganti)* composto sotto la dinastia occidentale degli Zhou (1100-771 a.C.), testimonianza che i Cinesi conoscevano il tè già a quel tempo. Nel *Shi Jing (Poesia classica)*, una delle maggiori raccolte cinesi di poesia, vi sono poemi che vedono protagonista il tè. Nella dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.), lo *Shi Ji (Testimonianze storiche)* dichiara che le foglie di tè vennero offerte come tributo di guerra dalla tribù Bashu della Cina meridionale ad una spedizione imperiale.

Durante i Tre Regni (220-265 a.C.) e la dinastia Jin (265-420 d.C.), l'usanza di bere tè si diffuse gradualmente in Cina. Si dice che l'ultimo imperatore del Wu orientale (222-280 d.C.), Sun Hao, incoraggiasse i suoi ministri ad assumere bevande alcoliche ai banchetti fino ad ubriacarsi. Poiché uno di essi non poteva bere alcolici, l'imperatore gli permise in segreto di sostituire il vino con il tè. Gli eruditi confuciani cominciaro-

no ad intrattenere gli ospiti offrendo tè, usanza che da quel momento si diffuse e si radicò in Cina.

Nel corso della prosperosa dinastia Tang (618-907 d.C.), seguendo l'usanza della nobiltà, anche i cittadini comuni cominciarono a bere tè. Con la dinastia Song (960-1297 d.C.) un famoso ministro ed erudito, Wang An-shi, scrisse: "L'uso del tè equivale all'uso del riso e del sale; non se ne può fare a meno per un sol giorno". Le testimonianze storiche dimostrano come, a quel tempo, le foglie del tè venissero raccolte per confezionare dolci al tè. Tali dolci venivano cotti o tostati finché non assumevano un bel colore rossastro. Quando si desiderava ottenere una tazza di tè, si rompeva una porzione di questo dolce e la si pestava fino a ridurla in polvere. Quest'ultima veniva in seguito posta in un recipiente di porcellana, versandovi sopra acqua bollente per preparare l'infuso. Anche oggi i Cinesi bevono e fanno distinzione tra due tipi basilari di tè: il tè verde (*Lu Cha*) e il tè rosso, ossia nero (*Hong Cha*). Porro cinese, zenzero e scorza di mandarino venivano spesso aggiunti per aromatizzare la bevanda. Durante la dinastia Jin o Tatar (1115-1234 d.C.) era in vigore l'usanza di preparare il tè con l'aggiunta di zenzero e cardamomo. Tale usanza era stata probabilmente importata dai monaci buddisti dell'India, in quanto ancor oggi il tè in India viene comunemente bevuto in questo modo

(con l'aggiunta di latte e zucchero).

L'utilizzo del tè come sostanza medicinale in Cina ha pure una sua lunga storia. Se ne fa menzione nel *Wai Tai Mi Yao* (*Elementi essenziali segreti di un ufficiale di frontiera*) di Wang Tao, della dinastia Tang, nel *Tai Ping Sheng Hui Fang* (*Raccolta Tai Ping Imperial Grace*) di Wang Huai-yin e altri, della dinastia Song, nel *Yi Shan Zheng Yao* (*Elementi essenziali della corretta nutrizione*) di Hu Si-hui e nel *Pu Ji Fang* (*Formule benefiche universali*) di Zhu Ti della dinastia Ming. Nel *Ben Cao Gang Mu* (*Compendio dettagliato della materia medica*) di Shizhen della dinastia Ming, si dice:

Il tè cura principalmente la dispnea, la [respirazione] affrettata, la tosse ed elimina l'apatia.

Il tè è amaro e freddo. È in grado di ricondurre il fuoco verso il basso. Il fuoco provoca centinaia di malattie. Quando il fuoco viene condotto verso il basso, il chiaro può ascendere.

Per la dispnea flemmatica e la tosse con incapacità a restare coricati, [usare] 1 *liang* di buon tè in polvere e 1 *liang* di *Bombyx batryticatus* (*Bai Jiang Can*) in polvere. Porre in una ciotola. Versare una piccola tazza di acqua bollente. Prima di coricarsi [per dormire], aggiungere altra [acqua] e bere ancora.

Nel periodo della dinastia Qing (1644-1911) era pratica abituale utilizzare il tè a scopo medicinale alla corte dell'imperatore. Nel *Ci Xi Guang Xu Yi Fang Xuan Yi* (*Una discussione delle formule mediche di Ci Xi e Guang Xu*) sono descritte venti formule medicinali a base di tè per l'imperatrice madre e l'imperatore Guang Xu.

Formule come la Tisana per armonizzare la milza (*He Pi Cha*) per Guang Xu e la Tisana per purificare il calore (*Qing Re Cha*) per Ci Xi ne costituiscono un esempio.

Oggi, in Cina, c'è un enorme interesse per le proprietà medicinali e per gli usi del tè e molte sono le ricerche condotte su questa bevanda onnipresente. Si ritiene che il tè contribuisca a ridurre il peso corporeo e il siero del colesterolo e a prevenire certi tipi di cancro. In verità: "Il cibo e le medicine condividono una fonte comune".



Malattie respiratorie



Formule per i raffreddori comuni

Raffreddori e influenze sono disturbi molto comuni e possono insorgere in qualsiasi periodo dell'anno. Nella medicina tradizionale cinese (MTC), sono in genere suddivisi in due principali filoni: il vento-freddo e il vento-calore. Tuttavia, altri fattori coinvolti possono includere calore estivo, umidità e deficienze costituzionali. Il tempo atmosferico legato ai cicli stagionali e gli agenti patogeni del disturbo, quindi, variano proprio come i sintomi clinici. Nella MTC è importante ricorrere alla tisana adatta allo schema di segni e sintomi.

- **Tisana allo zenzero e zucchero (*Jiang Tang Cha*)**

Zenzero allo stato naturale, rhizoma Zingiberis allo stato naturale (*Sheng Jiang*) **3 fette**

Zucchero di canna (*Hong Tang*) **a piacere**

Modalità di preparazione e assunzione: Porre gli ingredienti in una tazza e versare acqua bollente. Bere tiepida, 1-2 dosi al giorno in qualsiasi momento della giornata.

Funzioni: Favorisce la sudorazione e libera l'esterno, riscalda il centro e armonizza lo stomaco.

Indicazioni: Questa tisana è adatta allo schema esterno del vento-freddo con avversione per il freddo, febbre, mal di testa, tosse, assenza di sudorazione. Può inoltre essere usata in caso di nausea, vomito, gonfiore addominale e dolori di stomaco in quanto lo zenzero allo stato naturale non solo libera l'esterno, ma armonizza lo stomaco.