

CONSIGLI PER VIVERE IL BENESSERE TUTTI I GIORNI

ARMONIA

BUONE PRATICHE DELLA
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
PER UN'ALIMENTAZIONE SANA
ED EQUILIBRATA

PRIMAVERA | BY CARMEN TURLEA | MARZO 2021

ARMONIA

MARZO 2021

SEGUIMI NEL MIO PERCORSO DI BENESSERE

www.carmenturlea.net



ATTENZIONE

I CONSIGLI RIPORTATI QUI NON COSTITUISCONO UNA DIETA,
MA SONO INDICAZIONI GENERALI NELL'OTTICA DELLA MEDICINA CINESE.
RICORDA CHE PER TUTTE LE PATOLOGIE
È NECESSARIO RIVOLGERTI AL TUO MEDICO CURANTE.

CIAO, MI PRESENTO!
SONO CARMEN TURLEA.
COACH DEL BENESSERE!



Sono qui per aiutarti ad avviare un cambiamento per migliorare il tuo stile di vita, avere nuove e sane abitudini che ti portino ad essere più felice e consapevole.

La mia è una vita dedicata allo sport ed al benessere.

Sono nata in una famiglia di sportivi e ho ereditato l'amore per lo sport dai miei genitori. Sin da piccola, mia mamma mi portava con lei in palestra e così "il gioco della pallavolo" era diventato il mio gioco preferito.

Con il passare del tempo, il mio talento naturale emergeva sempre di più e la mia passione per la pallavolo cresceva di pari passo.

**I CAMPIONI NON SI FANNO
NELLE PALESTRE. I CAMPIONI
SI FANNO NEL LORO
PROFONDO; UN DESIDERIO,
UN SOGNO, UNA VISIONE.**

MUHAMMMAD ALI

Il primo traguardo importante è arrivato all'età di 17 anni, quando ho firmato il primo contratto con una delle squadre più forti del mio paese.

E' stato il primo passo verso la realizzazione del mio sogno: diventare una brava giocatrice di pallavolo ad altissimi livelli.

Era arrivato il momento di rimboccarsi le maniche e imparare a sfruttare le opportunità.

Questo ha significato mettere in campo non solo il mio talento ma anche la mia dedizione, passione, determinazione.

Ho imparato a mettermi in gioco, affrontare le mie paure e ho compreso quanto i successi richiedano umiltà, applicazione e tanta passione per essere raggiunti.

PALMARES

CAMPIONATO RUMENO: 2
1994-95, 1995-96

CAMPIONATO ITALIANO: 2
2001-02, 2012-13

COPPA ITALIA: 1
2012-13

COPPA ITALIA DI SERIE A2: 1
2006-07

COPPA CEV: 1
2009-10





INDICE

02 Le basi

Le basi della Medicina Tradizionale Cinese per impostare un piano alimentare armonioso ed equilibrato

09 La primavera

La stagione più fiorita e la relazione con l'organo principale di questa stagione

12 Curiosità e sapori

Dolce e piccante, l'accoppiata vincente della primavera

14 Cibi consigliati

Un elenco dei must to have per questa stagione per organizzare la tua dispensa

17 Metodi di cottura

Scopri come cucinare in primavera per ottenere il massimo dal tuo cibo

19 Stile di vita

Consigli per vivere al meglio questa stagione anche fuori dalla cucina



**CONDIVIDI CON ME I
TUOI RISULTATI**

POSTA I TUOI
ESPERIMENTI SU IG
CON
#inarmoniaconcarmen



LE BASI

INSEGNAMENTI EQUILIBRATI

By Carmen Turlea

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l'uomo è parte integrante della natura, è originato dalle stesse radici del cosmo e abitato dalle stesse energie.

Per questo motivo il suo benessere e la sua vita non dipendono solo dalla sua armonia interiore ma risentono di quanto succede intorno a sé. Osservando la natura e i suoi cambiamenti possiamo intuire le dinamiche nascoste che avvengono nel nostro organismo e imparare ad accompagnarlo meglio attraverso le stagioni e i cambi che queste suscitano al nostro interno.



Ogni stagione ci offre le qualità necessarie per affrontare il suo clima e per preparare le energie del nostro corpo alla stagione che verrà.

Noi possiamo contribuire a sostenere questo movimento fisiologico dell'energia con l'alimentazione energetica che tale medicina propone.

Quando parliamo di **alimentazione energetica parliamo soprattutto di come le energie degli alimenti interagiscono con le nostre e di come esse possano influenzare il nostro organismo**. Per questo, attraverso l'alimentazione possiamo mantenere lo stato di salute o ripristinare l'equilibrio energetico.

Curiosità: yin e yang

Lo yin e lo yang sono un principio della filosofia cinese: sono due energie opposte, necessarie e complementari, dove l'esistenza di uno dipende dall'esistenza dell'altro.

Lo yang è prodotto dal movimento; quando questo movimento ha raggiunto il suo limite, arriva la quiete e dà vita allo yin. Quando la quiete ha raggiunto il suo limite si ha un ritorno al movimento.

Movimento e quiete alternandosi si originano a vicenda.

Lo **yang è un'energia luminosa**, associata al sole. Lo yang è dinamico e attivo, flessibile. Al contrario, lo **yin è collegato alla luna e alla notte, alla passiva, quiete, fragilità, interiorizzazione e oscurità**.

Ogni oggetto e ogni situazione si relazionano a questa forte dualità. Nel corpo l'armonia di yin e yang si esprime attraverso uno stato di salute e benessere e per questo è essenziale la ricerca di un equilibrio tra le due.

Tutto parte dal Qi, l'energia pura

Il Qi è l'energia. Quell'energia pura, impalpabile, invisibile, che abita il corpo.

Nel pensiero cinese l'intero universo non è altro che Qi. Esso è all'origine del mondo visibile e alla base di tutti i fenomeni naturali: la realtà, con la sua varietà di forme e manifestazioni è espressione delle tante e diverse modalità con cui il qi si condensa in materia.

Il Qi e la sua attività è di estrema importanza per l'organismo in quanto necessaria allo svolgersi delle funzioni corporee.

Il Qi si esprime:

1. attraverso **l'attivazione**. E' il Qi che attiva il battito cardiaco, a stimolare la circolazione sanguigna, a muovere in noi emozioni e sentimenti, a suscitare pensieri e fantasie, a masticare un cibo o a muovere un dito;
2. **reggendo il riscaldamento e il mantenimento della temperatura corporea** (indispensabile nel garantire un buon funzionamento di organi e tessuti);
3. **difendendoci**;
4. **nutrendoci**;
5. **trasformando** l'aria che respiriamo e il cibo in sostanze utilizzabili dal nostro organismo;
6. **trattenendo il sangue e gli organi nelle loro sedi**.



Lo jing, base dell'organismo

Lo jing è la sostanza costituente di base dell'organismo, indica la sua forza ed essenza vitale. È una sostanza preziosissima che si eredita "geneticamente" ma è anche in parte rifornita quotidianamente. L'uomo ha la possibilità di rifornirsi di questa sostanza, senza consumare quello che li è stato dato alla nascita, fondamentalmente dal Qi estratto dai cibi e dall'aria. Nel caso della frutta e verdura, lo jing viene rifornito, dal sole, dall'acqua e dal nutrimento della terra. Qualsiasi tipo di conservazione lo lede. Per questo è importante preferire alimenti freschi e di stagione, maturati al sole, ricchi di jing e delle stesse energie che servono per affrontare al meglio vari periodi dell'anno.

Consigli di base per una sana condotta alimentare secondo la dieta cinese



Prima di cominciare, presta attenzione a queste semplici pratiche.

1 mantieni uno stato d'animo rilassato
prima di sedere a tavola abbandona le tensioni, cerca di non litigare, non mangiare velocemente. Questo eviterà di mettere in gioco emozioni che attivano il fegato (come la rabbia) e che possono disturbare la digestione.

2 bevi poca acqua
bere durante i nostri pasti equivale ad aggiungere dell'acqua fredda al brodo che bolle. Per il nostro stomaco significa rallentare la digestione e un maggiore bisogno di energia.

3 preferisci alimenti freschi
evita alimenti surgelati e prediligi quelli di stagione maturati al sole, ricchi di jing e delle energie che servono per affrontare al meglio vari periodi dell'anno. In questo modo potrai prevenire le malattie della stagione successiva.



4 fai passare almeno 3-4 ore tra un pasto e l'altro

permetterai una digestione completa e non sovraccaricherai il sistema digestivo. Inoltre la milza ama la regolarità, sia come orari sia come qualità. Rispettare gli orari ci porterà solo vantaggi!

5 fai tua la moderazione e l'equilibrio

rifuggi gli eccessi di ogni tipo: i digiuni e le abbuffate.

6 non rinunciare a gusto e piacere

è importante che i cibi stimolino, con colori, sapori e odori l'appetito e che si mangi con soddisfazione: la gioia a tavola è il primo passo per una buona digestione e quindi per nutrirsi bene.

7 flessibilità? sì grazie

per la dietetica cinese non esistono cibi buoni o cibi cattivi (divieti assoluti o alimenti proibiti) ma massima flessibilità. Ognuno di noi ha le sue particolarità dal punto di vista energetico e per questo quello che può essere un'alimento cattivo per una persona, può, allo stesso tempo essere un buon alimento per un'altra con un quadro energetico diverso. Questa peculiarità permette di protrarre nel tempo i suggerimenti dati perché mai troppo rigidi.

8 viva la varietà

ogni alimento ha caratteristiche e funzioni ben precise. Per questo avere una dieta variegata ci assicura di apportare nutrimento e sostegno a tutto il corpo, sia nelle componenti sottili-energetiche, sia in quelle più materiali.

Un piano alimentare per una persona senza problemi specifici e con un buon equilibrio energetico

Vediamo adesso un piano alimentare di base per mantenere l'equilibrio dentro e fuori.

LA COLAZIONE

Di norma, è il pasto più abbondante della giornata, perché si prende in considerazione il digiuno notturno e il fatto che al mattino il corpo ha bisogno di rifornirsi di energie per affrontare la giornata.

Tra gli alimenti da prediligere:

- cereali con eventuale aggiunta di frutta e di miele, frutta secca (uvetta datteri fichi...), noci vari o semi,
- frutta fresca e latticini,
- uova, pane integrale, marmellate fatte in casa.

Da bere: tisane, tè verde o nero, latti vegetali.

IL PRANZO

Sarebbe opportuno che fosse **meno sostanzioso** ma comunque **nutriente** soprattutto se la colazione è stata scarsa e se il pomeriggio sarà impegnativo.

E' il pasto dove si può mangiare un po' di tutto (vedi i piatti unici che comprendono cereali, carne/ pesce/legumi, verdura) e ci **si può permettere tranquillamente un bicchiere di vino.**



La colazione: il pasto più abbondante della giornata



Per rendere una cena leggera (ma non triste)

Per rendere una cena leggera (ma non triste) possiamo evitare questi alimenti:

- verdura cruda e frutta (che è meglio mangiare al mattino o nel primissimo pomeriggio),
- alimenti umidificanti come latticini, dolci e prodotti derivati da farine (soprattutto se bianche): pasta, pane, pizza, biscotti.

La stessa cosa vale per gli alimenti molto grassi, che hanno sempre natura unificante: cibi fritti, salumi, piatti molto conditi.

Già solo con questi semplici accorgimenti avrai una cena leggera senza esserti imposta troppe restrizioni.

Un primo passo per alleggerire la nostra cena è di ridurre le quantità, non la qualità.

LA CENA

La regola d'ora è: **stare leggeri**, visto che il nostro prossimo passo è dormire e non ci serviranno grandi dosi di energia.

Sono consigliati cibi liquidi e caldi come:

- le zuppe, vellutate, brodi,
- verdura (meglio se cotta è più facile da digerire)
- legumi,
- pesce.

L'idea di una "cena leggera" spesso può farci rattristare: ci sembra che diminuisca notevolmente il piacere di uno dei momenti più rilassanti e attesi della giornata.

Questo però succede perché spesso confondiamo una cena leggera con una cena "misera": mangiare leggero nella nostra testa si traduce in riso in bianco, insalata scondita, yogurt magro, gambo di sedano, frutta.

Un primo passo per alleggerire la nostra cena è ridurre le quantità e non la qualità.

Questo significa dare **meno materiale grezzo da lavorare al nostro stomaco e alla nostra milza**, che riusciranno quindi a processarlo con più facilità e più rapidamente.



LA PRIMAVERA

PRONTI A SBOCCIARE

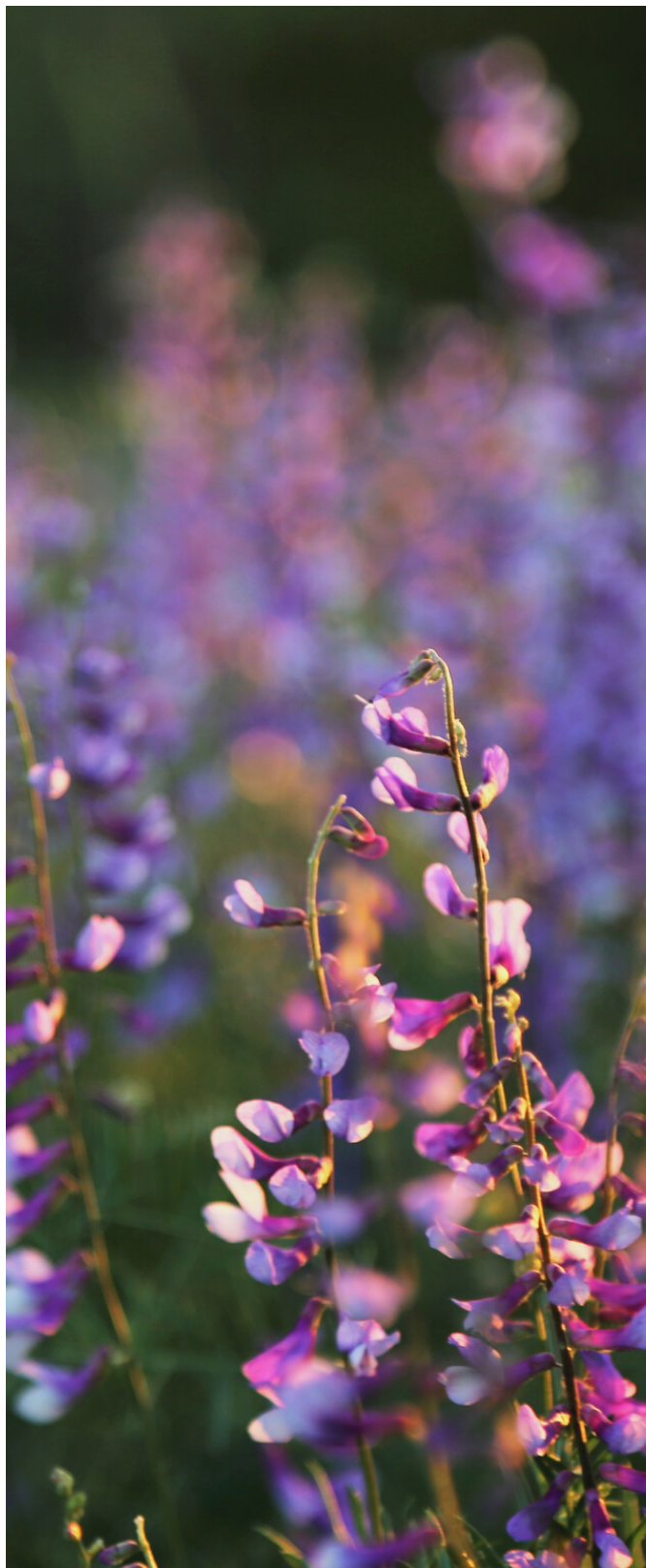
by Carmen Turlea

La primavera è la stagione della rinascita, della crescita e dell'espansione. Nella medicina tradizionale cinese, questo movimento, viene associato allo sbocciare dello yang.

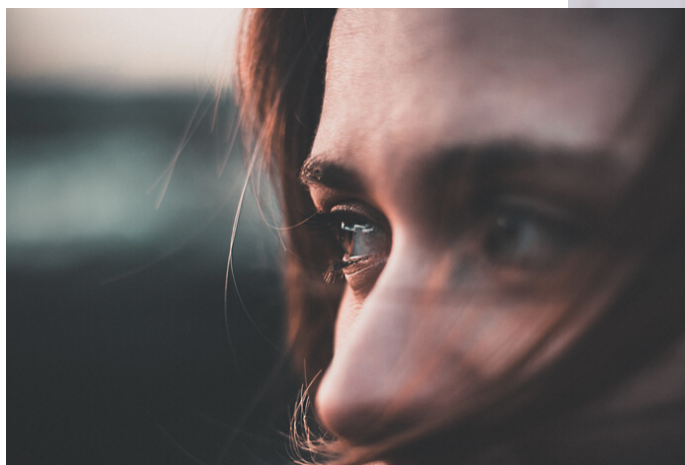
Nel nostro organismo, questo movimento è incarnato dal **fegato**, organo correlato per l'appunto alla primavera.

Sarà proprio lui che nei prossimi mesi **lavorerà più degli altri e nelle sue funzioni si rispecchiano i movimenti dell'energia che avvengono in natura.**

3 semplici passi per sbocciare in primavera



- 1** alleggerire la dieta, introducendo la frutta e gli ortaggi crudi di stagione.
- 2** iniziare a depurare il nostro fegato, proprio per aiutarlo a trovare la giusta energia nel momento in cui inizia la sua vera stagione.
- 3** portare un rinnovamento in cucina e nel nostro stile di vita.



A proposito delle emozioni, la Medicina Tradizionale Cinese non solo integra l'uomo con la natura ma vede anche **l'unità tra corpo, emozioni e pensieri**. È molto affascinante osservare sé stessi attraverso una lente così complessa.

Il Fegato, insieme al cuore, è l'organo maggiormente correlato all'equilibrio delle emozioni, e per questo è forse l'organo che soffre di più di disturbi emotivi.

L'emozione non è altro che pura energia in movimento. Quella che caratterizza il fegato è la rabbia. Avete mai fatto caso a cosa succede dentro il vostro organismo quando vi innervosite?

Vi parte un'onda di calore dalla pancia verso la testa, un'onda impetuosa, energica e travolgente. Questa è la rabbia, un'esagerazione, un eccesso di quello che è il movimento normale del fegato.



Ma il fegato è collegato anche all'**immaginazione**, alla **sensibilità**, alla **contemplazione**, alla **fantasia**.

Viene paragonato dalla Medicina Tradizionale Cinese ad un comandante dell'esercito: saldo, corretto, deciso e coraggioso, che analizza e concepisce i piani e le strategie, che prevede il futuro e che appronta i mezzi per raggiungere un obiettivo o per organizzare la difesa.

Come far sì che il fegato lavori meglio? Dal punto di vista emotivo vivere con spontaneità e flessibilità il più possibile, mollare il desiderio di controllo di ogni aspetto della nostra vita e aggiungere un pò di spensieratezza seguendo il detto: "se ti disturba qualcosa cambialo se lo puoi cambiare, altrimenti infischiatene".



CURIOSITÀ E SAPORI IN CUCINA

DOLCE PICCANTE

by Carmen Turlea

In questa fase così delicata di passaggio dallo yin allo yang, è importante favorire l'assunzione di alimenti che hanno come caratteristica il sapore dolce e il piccante.

Noi siamo ciò che mangiamo. Ed è proprio così: l'energia dei cibi ci trasforma. I sapori, per la Medicina Tradizionale Cinese, sono una forma di energia, considerata yin, in opposizione agli odori, più immateriali, considerati yang.



A volte non c'è piena corrispondenza tra come noi percepiamo il sapore attraverso il gusto, quindi il palato, perchè più della percezione contano le energie sottili che tale sapore sprigiona e il suo impatto sull'organismo.

I sapori dolci e piccanti tendono ad armonizzare, diffondere ed esteriorizzare l'energia.

In particolare, il sapore dolce va prediletto perché rilassa e armonizza il fegato, quindi lo aiuta a svolgere al meglio i suoi compiti.

Mentre il piccante va assunto con moderazione perché rischia di avere un'azione troppo energetica sul movimento del qi (energia).

Via libera a frittelle e dolci di Carnevale? Assolutamente no!

Il dolce di cui si parla è ovviamente il dolce naturale, come il sapore del riso, dei cereali, al massimo del miele, ma non quello dello zucchero raffinato o artificiale.



Il sapore dolce va prediletto perché rilassa e armonizza il fegato.



CIBI CONSIGLIATI

COSA COMPRO?

By Carmen Turlea

La nostra dispensa è un ingrediente fondamentale per una vita armoniosa, in particolare per la Medicina Tradizionale Cinese.

Cosa comprare in questa stagione? Nelle prossime pagine troverai tanti consigli per non restare a corto di idee. Allo stesso tempo, mangiare in modo completo e appetitoso, senza dimenticare nulla!

Prendi carta e penna e programma i tuoi acquisti in modo consapevole: mangerai bene e il tuo corpo ti ringrazierà!

I CEREALI

In particolare orzo e miglio, ma anche riso integrale e farro.

I LEGUMI

Quasi tutti dolci e diuretici, quindi ottimi. In particolare fagioli, fagioli neri, azuki, ceci.

VERDURE VERDI

Il verde è il colore che più entra in sintonia con il sistema funzionale del fegato. In questo momento dell'anno la natura ci mette a disposizione in abbondanza: tarassaco, spinaci, bietole, ortiche, radicchi, cipollotti, carciofi, sedano, cicoria selvatica, broccoli, prezzemolo e tutte le erbe spontanee commestibili che abbondano in campagna e in collina. **Particolarmente indicate sono le verdure a foglia verde e i germogli**, perché si trovano in fase di crescita e sostengono il movimento della primavera.



Non esagerare!

Occorre però fare attenzione l'apporto di verdura cruda perché, anche se si pensa di assimilare più vitamine e avere un'alimentazione più tonica, in realtà questi alimenti di natura sono freddi e rallentano la digestione. Si potrebbero allora riscontrare sintomi come gonfiori, gas intestinale ecc. Inoltre, essendo alimenti ricchi di acqua possono facilmente causare ritenzione di liquido con conseguente aumento di peso e cellulite. D'estate, gli alimenti crudi aiutano invece a combattere il calore (per questo si consiglia mangiare la verdura cruda soprattutto a pranzo ed inserirla un po' alla volta man mano che la stagione entra nel pieno).



ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Ecco cosa è meglio scegliere in primavera:

- i pesci di mare,
- la carne bovina, migliore quella suina, che ha sapore dolce e salato.

Tuttavia, gli antichi medici cinesi raccomandavano alle persone sane di assaggiare le carni solo saltuariamente e con moderazione, perché sebbene rinforzino la nostra energia, bisogna sempre fare attenzione nel mantenere il giusto equilibrio.

LA FRUTTA

È dolce e può essere utile, purché si scelgano le qualità meno acide. Ricordiamo infatti che il sapore acido contrae e astringe quindi non giova al movimento primaverile dell'energia (limone, kiwi, mandarini, pompelmi, arance).

DA EVITARE

Se possibile, evitare di assumere caffè, alcolici, insaccati, farine raffinate, zuccheri.

PRENDITI CURA DEL FEGATO

Se è vero che **la cura del fegato dovrebbe far parte delle buone abitudini da mantenere tutto l'anno**, un momento molto importante in cui dovremmo rivolgergli la massima attenzione è proprio la Primavera.

Dal fegato dipendono processi fondamentali per la vita, quali il metabolismo dei nutrienti, la digestione dei grassi e la disintossicazione dell'organismo, grazie al filtraggio ed alla neutralizzazione di sostanze nocive introdotte tramite l'alimentazione, l'inquinamento o i farmaci.

Per aiutarlo a depurarsi in questa stagione si può fare molto iniziando dall'alimentazione quotidiana che va alleggerita, preferendo soprattutto alimenti di origine vegetale, ed integrata con spezie o erbe che favoriscano il processo di detossificazione.

Inoltre, **sono ideali il consumo di rape** (il fegato le adora in quanto lo aiutano a digerire i grassi) e del **fungo shiitake**, che lo aiuta ad eliminare i grassi.



METODI DI COTTURA

COME LO CUCINO?

By Carmen Turlea

Per la Medicina Tradizionale Cinese, i metodi di cottura sono tantissimi e servono per mantenere ed accentuare le caratteristiche dei cibi.

Con la cottura i cibi devono conservare le loro caratteristiche energetiche e al tempo stesso risultare piacevoli, digeribili e cotti al punto giusto.

Il primo metodo fondamentale per la Medicina Tradizionale Cinese è **cuocere al vapore**. Un ottimo metodo di cottura perché mantiene inalterata la qualità dell'alimento e nello stesso tempo rende il cibo particolarmente digeribile. Quando si cucina al vapore si può aggiungere dell'acqua speziata o profumata nel cestello della vaporiera, rendendo così il nostro piatto non solo leggero, ma anche aromatico e profumato.

Un altro metodo è **saltare le verdure in padella**.

Questo è il metodo più utilizzato nella cucina cinese. Si usa per le verdure, ma anche per le carni o altre pietanze già cotte in precedenza (come legumi e cereali). Con questa cottura i cibi vengono "sigillati" in modo che non perdano i loro "umori". In effetti il risultato di questa cottura sono ingredienti cotti e sigillati all'esterno ma crudi all'interno.

Importante

Non saltare gli alimenti a lungo perché, anche in questo caso, perdono le loro qualità nutritive. Ecco perché la cottura saltata è piuttosto veloce e va fatta ad una temperatura alta ed omogenea.

Ricorda inoltre di non lasciar gli ingredienti fermi nella padella. Questo tipo di cottura è ottimo per dinamizzare poiché il fuoco è sempre vivace e il cibo è sempre in movimento all'interno della pentola.



Per la primavera in particolare, il consiglio è quello di **prediligere le cotture al vapore**, adatta a verdure, pesci e crostacei.

È sicuramente il metodo più conservativo ed **apporta energeticamente calma e calore armonizzando il sistema**.

Energeticamente, anche saltare in padella è un **metodo che dinamizza, mobilita e apporta una buona dose di calore interno**. Ottimo in primavera!

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white hoodie and dark pants, is running on a sandy beach. The ocean is in the background with waves breaking. The sky is filled with dramatic, dark clouds tinged with pink and orange from the setting or rising sun. The overall mood is serene and active.

LIFESTYLE

FUORI DALLA CUCINA

By Carmen Turlea

L'alimentazione non è un mondo a parte rispetto alla nostra vita. Infatti, si fonde con il resto delle attività che svolgiamo. Un approccio armonioso ci rende la vita migliore.

Quello che fai oggi costruisce il tuo domani. Le decisioni che prendiamo oggi, le scelte e le azioni creano il nostro futuro (e il presente). Scegli una piccola azione, che sia qualcosa di nuovo, qualcosa che possa arricchirti e avvia il cambiamento con naturalezza seguendo la natura.



Abbiamo visto come, attraverso alimentazione consapevole, possiamo armonizzarci con la natura, rispettare i suoi ritmi e le necessità del nostro corpo.

Ma per completare il quadro sarebbe opportuno prendere in considerazione un altro aspetto.

Come le piante iniziano a dar vita ai primi germogli e gli animali ad uscire dal loro letargo, così l'essere umano si "risveglia e esce".

Serve un risveglio del corpo: iniziando a passare del tempo all'aria aperta facendo sport o semplicemente camminando.

Con la primavera e l'allungarsi delle giornate, seguendo la luce del sole, potremo alzarci più presto al mattino e prolungare di più le nostre attività verso la sera.

Risveglia il tuo corpo nella sua interezza e apriti alla primavera



Ma il risveglio va fatto anche per la psiche.

Non a caso, dopo il periodo invernale, che ha portato spazio per il riposo, la riflessione e l'introversione, in primavera ci sentiamo pieni di energie e abbiamo voglia di iniziare nuove attività, magari, di pensare a progetti, sogni, viaggi.

Sì, perché l'aspetto mentale, emotivo legato al sistema funzionale del fegato ed alla primavera è quello che si occupa di **farci sognare a occhi chiusi e a occhi aperti**.

Per questo **è il momento giusto di immaginare, fare progetti, darsi degli obiettivi, intraprendere nuovi percorsi**.

Buon risveglio e buona Primavera!

Carmen

Il fegato, che è considerato come “il comandante dell’esercito”, ci guiderà con la direzione della sua energia e il suo impeto verso la loro realizzazione.

ARMONIA

PRIMAVERA | MARZO 2021

RESTIAMO IN CONTATTO?

iscriviti alla mia newsletter su
www.carmenturlea.net

CONDIVIDI CON ME I TUOI RISULTATI

POSTA I TUOI ESPERIMENTI SU IG CON
[#inarmoniaconcarmen](https://www.instagram.com/inarmoniaconcarmen)

