

# E TU DI QUALE “loggia” SEI?

**L**a Medicina Tradizionale Cinese (MTC) insegna che l'essere umano è costituito da 5 “logge”. La loggia dell'Acqua, del Legno, del Fuoco, della Terra e, per finire, quella del Metallo. La salute di ogni organismo è il risultato di un fluire armonioso di energia vitale (denominata Qi) tra queste 5 logge. Per semplificare, il concetto è come se ogni persona fosse costituita da 5 paesi e che, per essere in salute, questi devono mantenere buoni rapporti tra di loro.

## Per la Cina prima di tutto viene l'equilibrio

Per esempio, la funzione dell'agopuntura, preventiva o curativa, è proprio quella di ottenere un giusto equilibrio di forza vitale tra le 5 logge. In ogni loggia non troviamo solo gli elementi della natura, ma anche organi, colori, stagioni, sentimenti, sapori, orari della giornata dove una loggia prevale sulle altre. Una conoscenza molto elaborata su

tutti gli aspetti della nostra vita.

## In che Paese siamo nati?

Ogni essere umano, pur essendo costituito dalle 5 logge descritte, esprime sempre caratteristiche prevalenti di una di esse. Appartenere a una specifica loggia è come nascere in uno dei 5 paesi. Di conseguenza, se si conoscono a fondo le differenti logge, se si riesce a comprendere la loggia prevalente di un paziente, si definisce con precisione “chi” è quel paziente. Questo ci permette così di entrare sulle problematiche che il paziente descrive durante la visita. Per dirla nei termini della nostra pratica di medici che perseguono la Medicina tradizionale cinese, l'emicrania di un paziente “Acqua” è diversa da quella di un paziente “Fuoco” e quindi è da curare in modo differente.

## Come si scopre la loggia di ognuno di noi

La diagnosi della loggia prevalente viene eseguita con la presa del polso e l'esame

della lingua del paziente. Un ulteriore importante strumento è un test di biorisonanza, il Mora test, che permette al medico di testare direttamente gli organi appartenenti alle singole logge. È un test estremamente preciso che uso quotidianamente.

## L'importanza dell'alimentazione

Anche l'alimentazione deve tenere conto della loggia prevalente. Non solo esistono sapori (salato, dolce, amaro, agro, piccante) propri di ogni loggia, ma alimenti, cotture, orari della giornata per nutrirsi. Ogni paziente è un caso a sé stante.

## Facciamo un esempio

L'appartenenza a una loggia piuttosto che a un'altra cambia molto le nostre decisioni. Un paziente che ha come loggia prevalente quella dell' “Acqua” (un paziente Acqua), prima di scegliere quali alimenti utilizzare, deve comprendere bene che è molto importante nutrirsi di cibi e bevande calde.

**È fondamentale saperlo nell'ottica della Medicina tradizionale cinese. Il tutto è decisivo per dettare adeguate scelte terapeutiche e preventive. Ce lo spiega un medico italiano esperto anche in questa scuola medica.**

Giulio Brignani

无边



## L'ideogramma del Qi Che cosa significa?

L'antico ideogramma cinese del Qi è una pentola (Metallo) piena d'Acqua posta su un Fuoco fatto con della Legna dove è presente del riso (Terra) che sta cuocendo. Devono essere presenti tutte le 5 logge. Se manca l'acqua o il riso, o se c'è un fuoco eccessivo, l'armonia si perde e con essa la salute.

Il vapore (Acqua)

Il riso (Terra)

La pentola in cui  
si cuoce (Metallo)



**Acqua e Fuoco (acceso dal Legno) nell'ideogramma cinese del Qi sono rappresentate insieme al Riso. E' la sintesi dei maestri calligrafici cinesi.**

Per il paziente "Acqua" il freddo e quindi i cibi freddi sono un problema di base, di loggia. Nella medicina cinese la loggia Acqua è rappresentata da un pozzo dove una delle caratteristiche è sicuramente

quella di essere acqua fredda, scura ed immobile. Quindi si consiglierà di mangiare e bere sempre alimenti caldi, possibilmente anche in estate, di scegliere alimenti salati evitando quelli dolci e di usare spezie

che nutrono il calore (come il peperoncino). Si raccomanderà inoltre di bere sempre un tè caldo o una tisana allo zenzero alle 17, orario proprio della loggia Acqua.

Ed ecco perché gli Inglesi, dopo aver importato il tè dall'Oriente, lo assumono proprio a quell'ora: il famoso tè delle 5 del pomeriggio.

**Intolleranze nascoste: sempre da considerare**

A questi consigli bisogna sempre aggiungere una ricerca di eventuali intolleranze alimentari e/o cibi immunostressogeni fatta da un professionista.

Assicurarsi che nel piano alimentare siano sempre presenti cibi antiossidanti (tabella ORAC) e si bilanci in un pasto il meglio possibile l'equilibrio tra cibi acidi e basici (indice PRAL).

**Partiamo da quello che mangiamo**

In sintesi, ogni paziente deve essere visitato e studiato partendo dalla loggia prevalente, aggiungendo eventuali intolleranze, e i rimedi vanno consigliati in modo specifico, senza mai generalizzare.

Oggi si conosce con esattezza il ruolo dell'intestino in molte patologie. Si parla di sistema delle mucose (MALT), di immunità, del suo ruolo endocrino, di disbiosi, di leaky gut syndrome (sindrome dell'intestino permeabile). L'alimentazione di conseguenza viene sempre più considerata come causa o cura di molte malattie.

Si riscopre una medicina per cui ogni organo è inserito in un sistema che ha rapporti continui con gli altri. Ho scritto "si riscopre" perché la Medicina Tradizionale Cinese tutto ciò lo insegna da tanto tempo.