

Primavera Estate Autunno Inverno: le quattro stagioni che determinano il clima nel nostro pianeta. Il fenomeno delle stagioni, secondo l'astronomia, è causato dall'inclinazione dell'asse terrestre e dal moto di rivoluzione del nostro pianeta attorno al Sole. Rivoluzione! Secondo la tradizione cinese ogni stagione porta con sé piaceri e tormenti determinando dei cambiamenti a volte anche tumultuosi sull'essere umano e non.

Ogni cosa che accade intono a noi sia che ci tocchi, sia che ci sfiori comunque sia ha delle ripercussioni su tutti gli elementi della natura.

Secondo il pensiero del cinese Shia-Chen la primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno oltre ad abitare fuori di noi, albergano dentro di noi, nelle "fibre della nostra carne e del nostro corpo".

In che modo? Per gli odori che respiriamo, le immagini che catturiamo con lo sguardo, le situazioni che ci toccano da vicino ma anche da lontano, gli alimenti di cui ci nutriamo, per i suoni che udiamo.

Tutti i nostri sensi sono coinvolti, in gradi e misure diverse a seconda delle stagioni. Ogni stagione apre e chiude porte emotive diverse a seconda della persona che li vive. Alcuni vivono con gioia ed entusiasmo l'estate, mentre altri lo vivono con ansia e oppressione a causa del caldo mal sopportato. Alcuni accolgono male le stagioni fredde perché grigie e fredde, mentre altri le ricevono con gioia ed entusiasmo: "finalmente un po' di frescura" sussurrano. Per questo la medicina cinese collega la primavera alla collera, la gioia all'estate, la tristezza all'inverno.

Oltre ad accompagnare i nostri stati d'animo le stagioni nutrono anche i nostri corpi. La natura infatti ogni mese ci dona le sostanze e gli alimenti più giusti per il clima che si stà vivendo apportando benessere nel nostro corpo, nella nostra anima e nella mente.

Depressione, ansia, astenia, apatia, demotivazione non dipendono solo da ciò che accade intorno alle persone (fretta, superlavoro, affetti sofferti, incomunicabilità..), molto dipende anche dallo stile di vita adottato, dal tipo di alimentazione che si segue e dal rapporto con la natura.

Un detto cita: "Siamo quello che mangiamo". Vero, in parte!

Le relazioni che viviamo quotidianamente permettono di attivare e alimentare determinate emozioni. Quindi le relazioni ci fanno sentire appagate! Lo stesso vale per il lavoro che svolgiamo: questi ci può far sentire bene o male a seconda di come lo viviamo/sentiamo. Quindi il lavoro agevola o inibisce il proprio modo di essere! In questo anche il tipo di alimentazione adottato concorre a farci sentire in un certo modo, oltre a darci il carburante necessario per vivere.

Una cosa è certa, a seconda del cibo e della bevanda che assimiliamo il nostro umore e stato

d'animo ne risente. Provate a pensare ad un alimento in questa istante e contemporaneamente associate un'emozione o uno stato d'animo.

Ad esempio, al pesce la leggerezza, al vino l'euforia, ai salumi o alla carne la carnalità e la corporeità, ai dolci l'energia, al caffè e al cioccolato l'eccitabilità.....

Visto quante assonanze!

Se a questo aggiungiamo le esperienze di ognuno con un alimento piuttosto che con un altro le associazioni aumentano.

Ad esempio, il tè con i biscotti ad alcuni mette allegria pensando alla merenda da bambini, ad altri induce tristezza perché gli ricorda quando era malato ad altri ancora viene in mente il viaggio fatto in Inghilterra o alle Maldive (alle 17 sono soliti offrire tè inglese con torta).

Cibo e corpo. Cibo e anima. Cibo e mente.

Ogni parte di noi si nutre in maniera e forme diverse, ma sempre di nutrimento si tratta.

Il cibo nutre il corpo, che nutre la mente che nutre e viene nutrita dall'anima.

Shia-Chen scrive, "Se cambi il tuo modo di alimentarti, il tuo cervello utilizza sostanze diverse e ti prepara nuove soluzioni di vita".

Accogliamo dunque la natura e tutto quanto ci viene offerto per arricchire in qualità e quantità il nostro potenziale d'espressione.

Buona Natura a tutti!

[Barbara Camilli](#)