



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La masticazione



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

La masticazione

La masticazione è un elemento **essenziale** della dietetica. Puoi scegliere i migliori alimenti possibili, applicare tutte le regole, se mangi a tutta velocità, **ti ammalerai comunque!**

Bisogna fare molta attenzione a questo. Ti darò tutte le ragioni per le quali bisogna **reimparare a masticare.**

Una masticazione corretta

Ogni boccone alimentare deve essere masticato **20-30 volte.**

Quando lo si fa, e non lo si è fatto da un po', fanno male i masseteri. **I muscoli del viso si ricostruiscono.**

I benefici della masticazione

1. Trasformare gli amidi in energia

La masticazione è l'unico modo per **trasformare in zuccheri lenti** i cereali, i tuberi e i legumi, a condizione che tutto ciò non sia mescolato a



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

nient'altro. Degli **enzimi** contenuti nella saliva permettono di fare questa trasformazione.

Quando avevo 10 anni, la mia professoressa di scienze naturali era venuta con una baguette di pane. Ce l'aveva distribuita e dovevamo masticare quel pane. Chi trovava un gusto speciale in bocca doveva alzare il dito. Eravamo in piena esperienza di **trasformazione**, grazie alla saliva e degli idrati di carbonio, in zuccheri lenti. Ci si rendeva allora conto che **la masticazione poteva trasformare questo alimento neutro in alimento energetico**.

2. Guadagnare in energia

La digestione esaurisce della metà la batteria dei Reni. Ricordatevi di questa legge delle 3 ore: la digestione può durare tra 1 ora e 30 e 3 ore¹. Quando masticate i vostri alimenti, li **predigerite** nella bocca. Questo sarà tanto lavoro in meno che dovrà fare lo stomaco.

Si dice addirittura che si dovrebbero **masticare degli alimenti liquidi**, come la zuppa. Attraverso questa masticazione prolungata, genererete **la saliva**. Essa contiene degli enzimi che **aiuteranno la digestione**. Facendo questo, **guadagnate dell'energia**.

¹ Tutto dipende dal vostro stato d'animo, dagli alimenti e dal tempo esterno.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

3. La lubrificazione

La vostra saliva ha un pH molto leggermente acido che permette di **avviare la digestione del bolo alimentare**. Una cosa molto interessante è che ha un **fortissimo potere umettante**. Ciò vuol dire che **lubrifica l'esofago, le pareti della bocca e la parete intestinale**.

4. Ottimizzare i nutrienti

La saliva è molto intelligente. Dà gli ordini che ci vogliono perché **l'esatta quantità di succo gastrico, pancreatico** sia data nel bolo alimentare per **catturare ancora meglio l'energia e i nutrienti**.

5. Rigenerare i liquidi organici

Quando si mastica durante un pasto, si secerne **mezzo litro di saliva** che si mescola al nostro bolo alimentare.

Questa saliva viene dal liquido linfatico, che è da mettere in relazione con tutti i **compartimenti liquidi** (tra cui il sangue). Questi ultimi sono tutti interdipendenti.

Il fatto di masticare favorisce quindi la liberazione della **libera circolazione del sangue e dell'energia nel corpo**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il chewing-gum: mai tra i pasti!

Attenzione: un chewing-gum può essere buono dopo il pasto per lavarsi i denti, ma soprattutto non tra i pasti. Il fatto di ricreare questo riflesso di deglutizione va **contro la legge delle 3 ore**.

6. Ridurre l'apporto alimentare

Un altro vantaggio della masticazione è che richiede tempo. Si è quindi **molto presto sazi**. Fate l'esperienza, soprattutto se siete bulimici e mangiate molto.

Il semplice fatto di masticare ogni boccone alimentare 20-30 volte fa sì che a un certo momento non avete più fame. Ora, bisogna **evitare di riempire completamente il proprio bolo alimentare**. È un mezzo semplice per **perdere peso**.

7. Rilevare le impurità

Quando masticate molto, questo permette di **sapere se ci sono delle impurità**. In quel momento, bisogna **rigettarle**. Non dimenticate che possono andare nei villi intestinali e creare problemi futuri.

Quando sentite che qualcosa è un po' duro o non digeribile, toglietelo. Se si ingoia troppo velocemente, queste impurità passano nel bolo alimentare.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Le due salive

Nella medicina cinese, si considera che ci sono due tipi di saliva:

- Una è in relazione con **l'energia dei Reni**;
- L'altra è in relazione con **l'energia della Milza-Pancreas**.

8. La saliva della Milza-Pancreas

La saliva che appartiene alla Milza-Pancreas è secreta dalle ghiandole parotidiche nel momento in cui avete fame. Questa saliva **contiene molte più amilasi²** per poter digerire il bolo alimentare. Il fatto di obbligarsi a masticare il bolo alimentare **regola l'energia della Milza-Pancreas**.

Masticare lotta contro la depressione

- Quando qualcuno è in depressione, è nel lasciarsi andare, non mastica più: è nel suo guscio. Riuscendo a fargli masticare 25-30 volte il suo boccone alimentare, **si riduce il guscio**.
- Inoltre, una buona masticazione **regola l'energia della Milza-Pancreas** (l'organo legato alle ruminazioni).

² L'amilasi è un enzima digestivo.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

9. La saliva dei Reni

- Un'altra saliva è secreta dalla **lingua sublinguale**. È direttamente collegata all'energia dei Reni. Appare d'altronde con la paura. In questi casi, è molto amara: è dell'adrenalina, del veleno.
- Al contrario, quando è secreta in modo corretto, è molto **leggermente salata** e appartiene **all'energia dei Reni**, il che è una buona cosa.

Quando fate del qi gong o della meditazione, vi si dice che bisogna posizionare la punta della lingua sul **palato superiore**.

- Fate un collegamento tra **il meridiano Ren Mai** e **il meridiano Du Mai**.
- Inoltre, vi obbligate a **secernere questa saliva**. Ci sono degli esercizi taoisti che consistono nel riempire la propria bocca di questa saliva e ingoiarla in 3 volte (i 3 Focolai): **il liquido d'oro³**.

Il bacio amoroso

Normalmente, una donna è di **natura Yin** e bisogna riscaldarla prima di ogni atto amoroso. Questo bacio permette di secernere questa saliva e di **umentare la libido riscaldando i Reni**.

³ Il liquido d'oro è la saliva secreta quando incollate la vostra lingua al vostro palato.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

L'importanza di prendersi cura della Milza-Pancreas

Il polso mortale

Una sera, il nostro maestro ci aveva tutti riuniti. Eravamo una ventina dei suoi allievi. Ci ha dato tutta la tecnica di agopuntura dei suoi antenati. A ciascuno di noi, ha preso il polso e ha dato delle indicazioni sulla sua salute. Non ha detto niente a una sola persona.

Più tardi, gli abbiamo chiesto perché. Ci ha risposto che **questa persona sarebbe morta in 1 o 2 anni**. Non le vedevamo però nessuna patologia.

In realtà, questa persona aveva **un polso della Milza che era estremamente superficiale**. Non c'era più radice. Ciò vuol dire che l'energia della Milza, qualunque cosa facesse, non avrebbe più mai potuto assimilare il bolo alimentare e che sarebbe morta per **calo totale delle difese immunitarie**.

I diversi polsi

La medicina cinese è molto potente. Su ciascuna delle dita, ci sono **polsi diversi**.

- Sul braccio sinistro, c'è **il polso del Fegato, il polso del Cuore** e una certa parte **dell'energia dei Reni**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

• Dall'altro lato, abbiamo **il polso dei Polmoni, il polso della Milza** e un'altra parte **dell'energia dei Reni**.

⇒ Ci sono **27 forme di polsi diversi**, tra cui quello che si chiama "**il polso mortale**".

⇒ Quando una persona ha una sintomatologia catastrofica, ma i suoi **polsi sono buoni**, ha ancora abbastanza **capacità vitale** per vivere diversi anni. Quante volte ho visto persone arrivare al mio studio con una diagnosi di cancro al fegato. Gli davano solo qualche mese di vita. Quando prendevo il loro polso, vedevo che non era vero. Mettendo in pratica ciò che chiedevo loro, **hanno vissuto lunghi anni!**

Il semplice fatto di masticare regola il software Milza-Pancreas.

La perdita dei denti⁴

L'energia dei Reni

La prima ragione è che **l'energia dei Reni è la madre delle ossa dello scheletro** e che **i denti sono l'estremità delle ossa** (come le unghie).

⁴ Ci sono due ragioni per le quali si possono perdere i denti.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Un adolescente in piena crescita attinge talmente dalla sua energia dei Reni che le sue ossa e i suoi denti diventano fragili. È un periodo durante il quale fanno numerose carie. Una volta che la crescita è fatta e che l'energia dei Reni prende il sopravvento, non ce ne sono più molte.

Se l'energia dei Reni è svuotata da una non-pratica quotidiana di tutti i metodi che vi insegno man mano (metodo Yang Sheng Fa di preservazione della vita), **non appena l'energia dei Reni passa a un livello inferiore, le ossa si fragilizzano e perdete i denti.**

Calore e umidità della Milza-Pancreas

L'altra ragione è il **calore umidità al livello della Milza-Pancreas**. Quest'ultima è il direttore d'orchestra della digestione del bolo alimentare.

A forza di mangiare alimenti troppo Yang, troppo caldi (troppe carni, bere troppi liquidi), create dell'**umidità** che può trasformarsi in **calore**. Siccome i meridiani dello Stomaco e del Grosso intestino passano al livello del dente, le vostre gengive saranno infiammate molto facilmente. In quel punto, ci sarà una proliferazione di bestioline (tartaro, ecc.). La vostra gengiva si ritrae e avrete **grossi problemi di denti**.



Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

Il vantaggio di questa medicina è che non ci sono sintomi orfani. Si riesce a comprendere il perché di tutta la sintomatologia, qualunque essa sia, attraverso lo **squilibrio degli organi interni**.

I segreti della longevità

Alla fine di questo programma, vi farò una tematica speciale sull'**arte del cambiamento**. È importante avere le conoscenze, ma come cambiare? Bisogna davvero essere vigilianti finché questo diventi una **competenza inconscia**.

I grandi segni di longevità

- **Le rughe del sorriso:** ciò vuol dire che si ha il **cuore aperto**;
- **I masseteri sviluppati:** ciò vuol dire che **si mastica il proprio bolo alimentare**.

Nelle prossime generazioni, a forza di **non mangiare che alimenti lisci**, "già premasticati" e a forza di **non masticare**, i dentisti guadagneranno molti soldi!

A seguire...

La prossima volta, parleremo di uno degli aspetti della dietetica che è solo molto raramente insegnato in Occidente: **l'idratazione**.