



*XXIV S.I.A.V. International Congress*  
*The "Three treasures" in the geriatric animal*  
*Rome, Italy 12-14 October 2023*



# SOSTENERE IL JING CON LA DIETA

Eliana Amorosi, DVM, SIAV  
Milano (Italia)

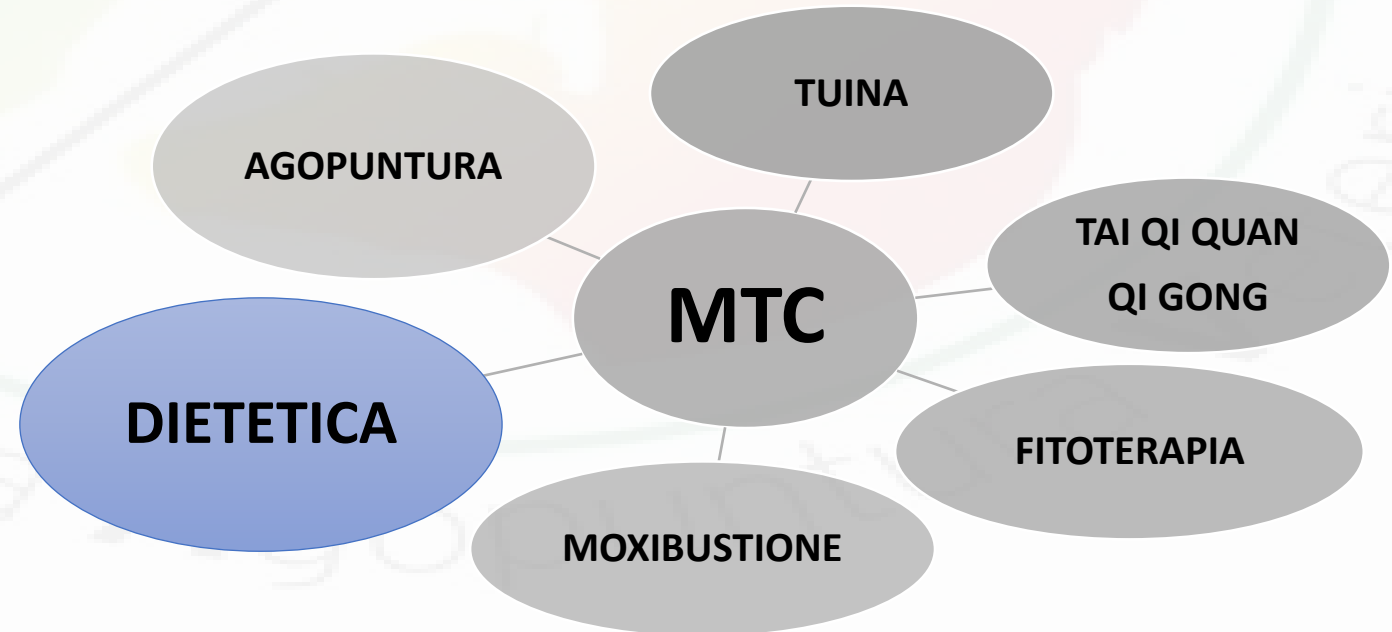




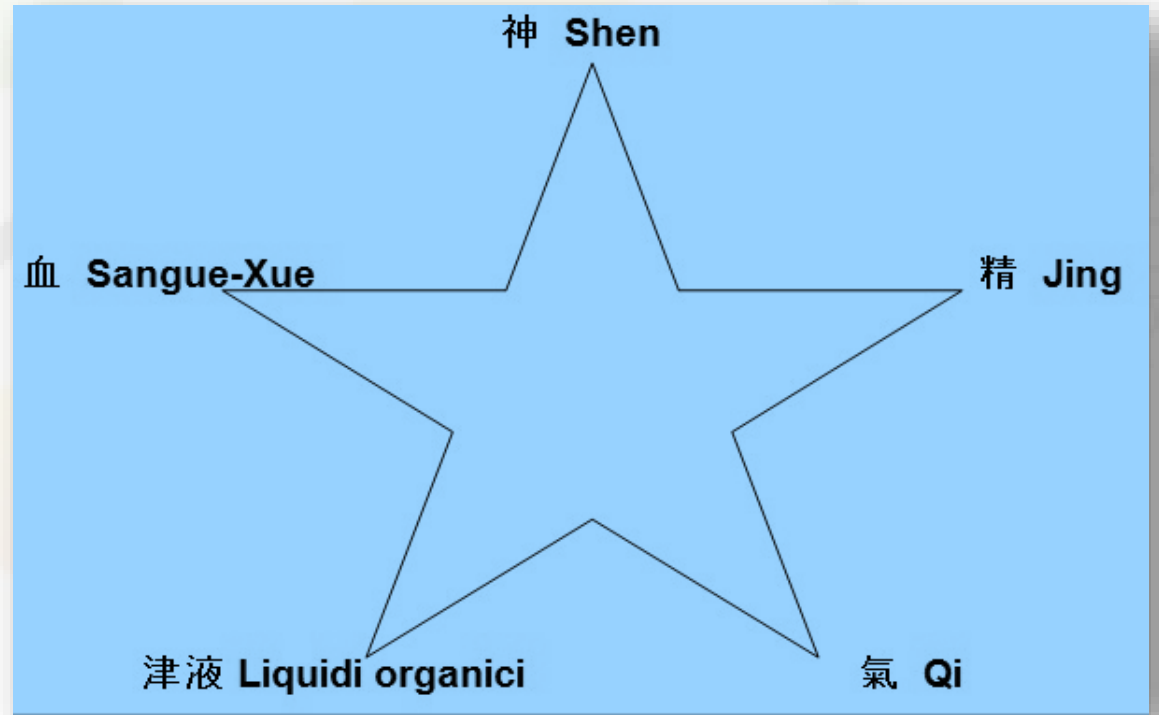
*“Huang di nei jing”  
Classico di medicina dell’Imperatore Giallo  
(453-222 a.C)*

I rimedi farmacologici si utilizzano per le malattie mentre gli **alimenti** devono essere consumati, in combinazione secondo la loro natura e il loro sapore, **per nutrire e sostenere Jing e Qi**

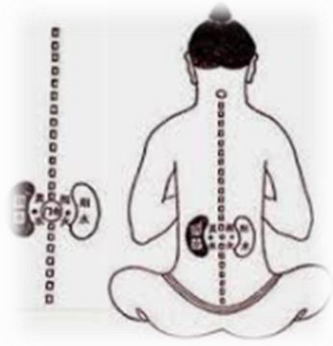
Discipline  
della  
MTC



# Il Jing è uno dei Tre Tesori e una delle Cinque Sostanze Fondamentali



精 氣 神  
Jing Qi Shen



# Jing del Cielo Anteriore

## -Innato-

- Ereditato dai genitori al momento del concepimento
- Non si può modificare e rigenerare ma solo sostenere, preservare, consumare con parsimonia
  - Immagazzinato nei Reni
  - Determina la durata della vita



# Jing del Cielo Posteriore

## -Acquisito-

- Essenze assunte dall'ambiente  
cibo, acqua, aria
- Attività di Milza/Stomaco e Polmone



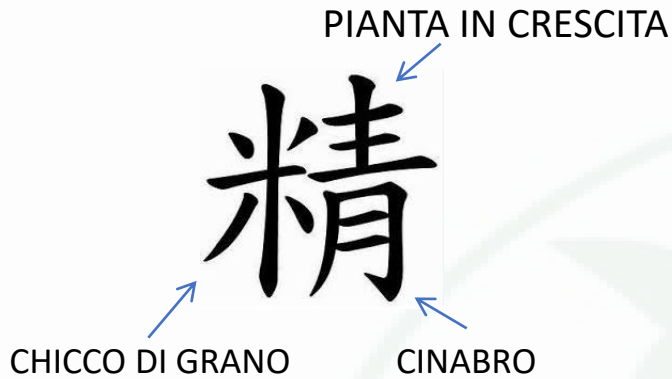
# Preservare il Jing per allungare la vita

La dietetica cinese attraverso una corretta alimentazione e la scelta di alimenti ricchi di Jing permette di preservare il Jing innato ritardando quindi i processi di invecchiamento



# Il Jing nei cibi

Rappresenta l'essenza, l'energia pura dei cibi, la loro vitalità intrinseca



***Jing-vitalità***

***Wei-sapore***

***Xing-natura***

***Xing-forma***

***Qi-energia***



Le cinque proprietà energetiche degli alimenti



# Alimenti ricchi di Jing

- Cibi freschi
- Frutta e verdura appena colte, a piena maturazione
- Germogli e gemme
- Animali appena macellati
- Pesce appena pescato
- Uova (soprattutto fecondate)
- Rene
- Semi e frutta a guscio
- Funghi



# Cibi freschi

- Mangiati subito: la conservazione riduce il Jing (Km0)
- Carne di animali appena macellati
- Pesci appena pescati
- Frutti e verdure raccolti nel momento appropriato (maturi e di stagione)
- Colture biologiche (no in serra, no ogm, no concimi chimici)
- Allevamenti bio/animali selvatici (no antibiotici, vaccini, ormoni, spazio, alimentazione adeguata)
- Non processati (chicchi integrali>chicchi raffinati>fiocchi> farina)
- Cibi crudi (ma nell'animale anziano difficili da assimilare, affaticano la Milza)





Nel mio piatto  
molto di più



Quanto Jing ci sarà nella  
mia ciotola?



Cibo “spazzatura” è povero di Jing ➡ obesità

Alimenti poveri di Jing saziano meno di conseguenza si ha sempre fame  
➔ maggiore assunzione di calorie ➔ aumento di peso



# Uovo

- Tutto ciò che può dare origine a nuova vita è ricchissimo di Jing
- Uovo gallato è più ricco di Jing
- Meglio se consumato crudo o “in camicia”





# Semi oleaginosi e noci



- Il **seme** (Zi=bambino) è un potenziale di vita che messo a contatto con l'acqua germoglierà
- Nutrono il Jing e i Reni
- Movimento Yang del germogliare li rende utili per la stitichezza
- Semi di zucca, girasole, sesamo, chia, canapa, lino, loto, papavero...



- Le **noci** sono semi e frutti
- Nutrono il Jing e i Polmoni
- Utili per la stitichezza (LU/LI) e a livello psichico per lasciar andare ciò che è passato
- Noci, mandorle, pinoli, pistacchi, nocciole, arachidi, castagne...

- Semi e noci essendo protetti si conservano a lungo e non hanno una stagionalità specifica
- Vanno consumati in piccola quantità essendo un concentrato di energia
- Vanno tritati se no non vengono assimilati
- Si possono proporre come snack

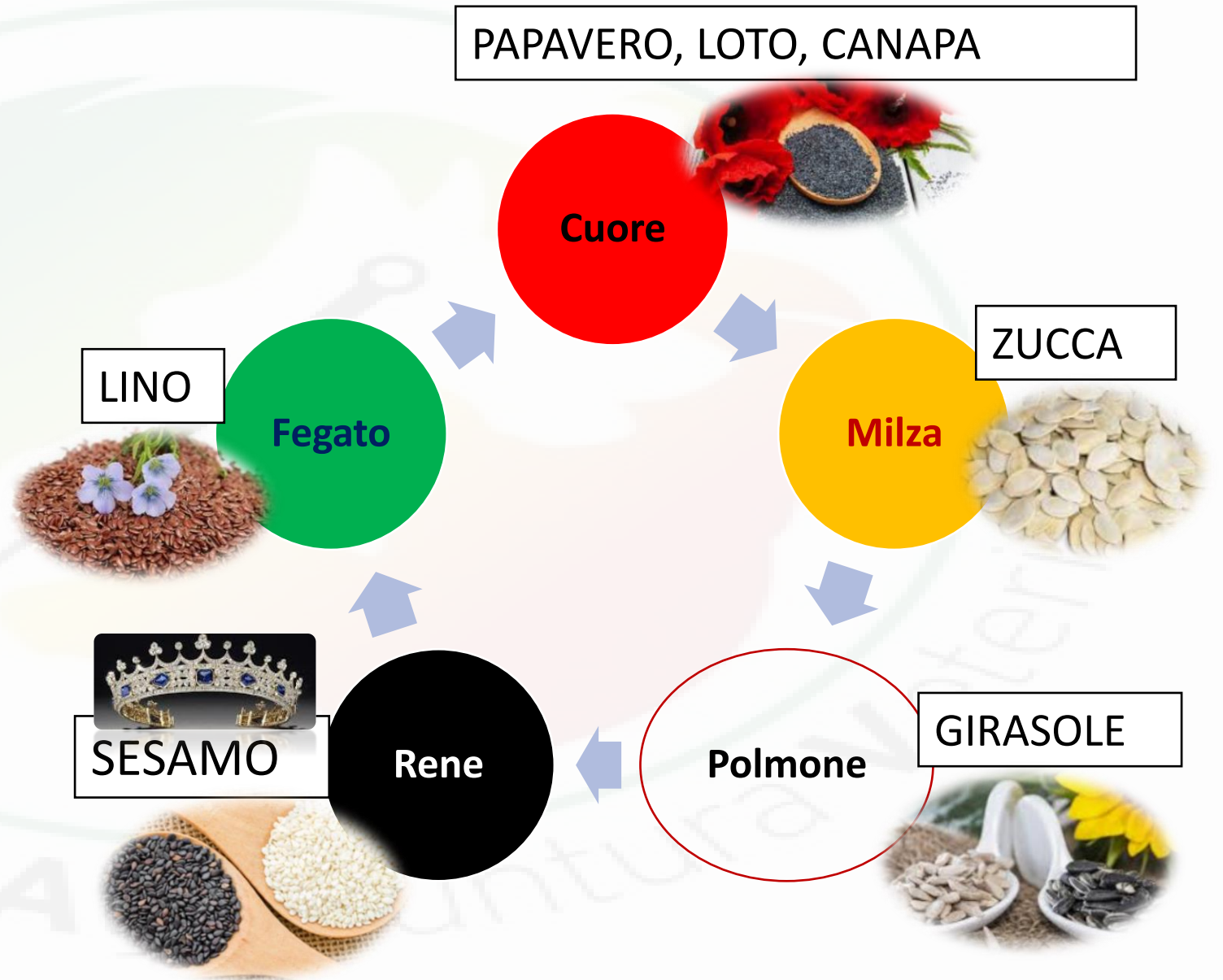


# I SEMI E I CINQUE MOVIMENTI

Tutti i semi sono associati al RENE



Lavorano sulla COSTITUZIONE dell'organo corrispondente apportando JING in profondità e consolidandolo





# SEMI DI SESAMO NERO (Hei zhima)



E' IL RE DEI SEMI PERCHE' ASSOCIATO AL RENE, QUELLO NERO IN PARTICOLARE

## PROPRIETÀ

- Natura: NEUTRA
- Sapore: DOLCE
- Tropismo: KI/BL, LR

## AZIONE ENERGETICA

- ☺ Consolida i Reni
- ☺ Nutre il Jing
- ☺ Nutre lo Yin, il Sangue e i Jin Ye
- ☺ Fortifica tendini, ossa e midollo
- ☺ Se tostato in padella tonifica il Rene Yang

## INDICAZIONI

- ♣ Soggetti con Vuoto di Jing e di Rene
- ♣ Problemi comportamentali  
(paura, eliminazione di traumi psichici attraverso la Vescica)

# Germogli e gemme



- I germogli permettono lo sviluppo della pianta adulta quindi sono ricchi di Jing
- Germogli di bambù, soia, alfalfa o cereali
- Anche le gemme sono ricche di Jing perché danno origine alle foglie e ai fiori



GEMMA DI RIBES NIGRUM

GEMMA DI LOTO



GERMOGLI DI BIETOLA ROSSA



GERMOGLI DI CAROTA



GERMOGLI DI SOYA



GERMOGLI DI CECI



GERMOGLI DI ALFALFA

# La buccia contiene Jing

- La buccia della frutta, se commestibile, andrebbe mangiata perché essendo stata scaldata dal sole è ricca di Jing
- Utile anche per far circolare il Qi ed evitare i ristagni (digestivi, muscolari)
  - Funzione astringente (diarrea, poliuria)
- Si può consumare grattugiata e aggiunta nella ciotola o agli snack oppure sotto forma di infuso





# Importanza di supportare la Milza



- La Milza estrae il Jing dagli alimenti → Gu Qi
- Deficit energetico di Milza → animale non estrae il Jing degli alimenti, anche se ne sono ricchi
- Milza e Stomaco vanno sempre supportati per garantire una corretta assimilazione dell'energia degli alimenti
- In caso di deficit di Qi Milza non somministrare cibi crudi, di natura fredda prediligere cibi di natura tiepida, sapore dolce, tropismo per SP/ST
- Utile integrare con alimenti o rimedi che facilitano il lavoro di ST/SP (decotto di zenzero, probiotici, kefir, fermentati)



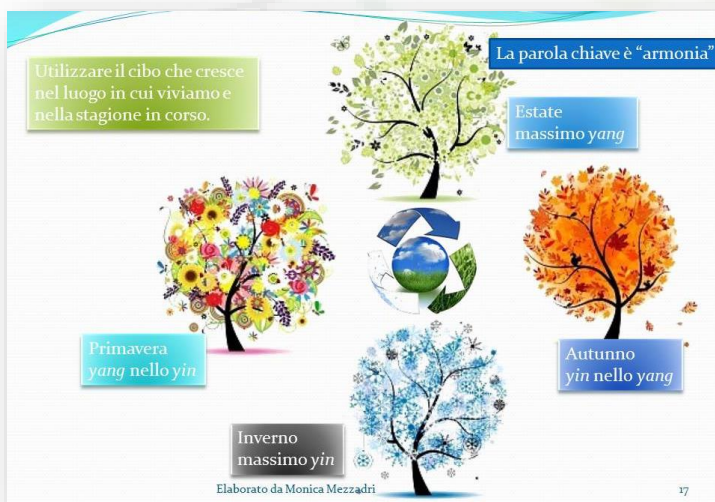
# Le regole base per una corretta alimentazione

- Mangiare con **moderazione**
- **Varietà** (introdurre tutti i sapori, colori, tipi di alimenti....)
  - Mangiare i cibi e bere acqua a temperatura corporea
    - Bere poco durante i pasti
  - **Regolarità** nell'assunzione dei pasti
    - Non mangiare di notte
    - Mangiare cibi di stagione
  - Fare cento passi dopo aver mangiato



# Adeguarsi alla stagione in corso

- Scegliere gli alimenti che crescono e maturano naturalmente dove viviamo e nella stagione in corso (più ricchi di Jing)
- Aggiungere piccole quantità di cibi con qualità energetiche che corrispondono alla stagione aiuta a mantenere l'equilibrio
- Cibi di natura fresca e fredda in estate, di natura tiepida e calda in inverno, di natura tiepida in autunno e fresca in primavera



*“In spring, one should eat more pungent, sweet and neutral foods which have an upward direction to stay in harmony with the upward movement of the season” (Dr. Henry C. Lu)*

# Quando supportare il Jing con la dieta?

- Animale anziano
- Patologie neurologiche
- Animale con malattie congenite, ritardi di crescita, malformazioni
- Ossa e denti fragili
- Animale che si ammala spesso (Wei Qi si forma grazie al Jing dei Reni)
- Anemia (parte corpuscolata del sangue si forma dal Jing dei Reni)
- Problemi riproduttivi, scarsa fertilità
- Disturbi emozionali legati a un vuoto di Zhi del Rene (depressione, perdita della volontà di vivere)



## Ciotola di Jack:

Tacchino, zucca, carota, zucchine, bacche di Goji, timo, salvia, olio di cocco e girasole



Agopuntura

# Alcune ricette per il Jing



Società

una

Agopuntura

eterinaria

# BONE BROTH (Gu tang)



## PROPRIETÀ

- Natura: TIEPIDA
- Sapore: DOLCE
- Tropismo: KI

## AZIONE ENERGETICA

- ☺ Tonifica il Qi del Rene
- ☺ Nutre lo Yin e il Jing
- ☺ Lenitivo per il ST-SP-LI. Tonifica e risolve la stasi
- ☺ Fortifica le ossa e i tendini

## INDICAZIONI

- ♣ Animali anziani o con deficit di Jing
- ♣ Artropatie, sindrome Bi ossea
- ♣ Convalescenza dopo una malattia debilitante
- ♣ Gastroenteropatie
- ♣ Malattie croniche (potenzia il sistema immunitario)
- ♣ Utile per cucinare cereali/vegetali o reidratare cibi secchi/congelati

# Ricetta del brodo di ossa



## Ingredienti:

- 2-3 ossa medie crude con il midollo (pollo-tacchino-coniglio, manzo, maiale)
- 7 cm di radice di zenzero tritata (riscalda, tonifica il Jing, risolve la stagnazione)
- 50 g di prezzemolo tritato (tonico del Sangue)
- 100 g di funghi shiitake (drena l'umidità, nutre lo Yin e il Jing)
- 2 gambi di sedano tritato (rinfresca e drena l'umidità)
- ¼ di tazza di aceto di sidro di mela (aiuta ad estrarre i minerali e il midollo dalle ossa)
- 3 pezzi di aglio tritato (scalda, drena l'umidità, trasforma il flegma e risolve la stagnazione)
- 6 tazze di acqua

## Preparazione:

- ✓ Mettere tutti gli ingredienti in una pentola per zuppa o di terracotta e far cuocere a bassa temperatura per 12-24 ore (3-4 ore in pentola a pressione)
- ✓ Lasciare raffreddare, togliere le ossa e buttarle. Conservare in frigorifero per una settimana e scremare il grasso di superficie. Può essere surgelato per 12 mesi in vaschette per cubetti di ghiaccio per singole somministrazioni. Scaldare prima.



# Biscotti “Super Jing”



## Ingredienti:

- 3 tazze di fiocchi d’avena interi
- 2 tazze di acqua bollente (o succo di mirtillo o mora)
- ½ tazza farina di riso o di frumento
- ½ tazza di noci tritate
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ½ cucchiaino di sale marino
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ½ tazza di bacche di Goji preammollate
- 2-4 cucchiaini di miele (quanto basta per formare delle palline con l’impasto)

## Preparazione:

- Tostare i fiocchi d’avena in forno a 180° per 10’-15’ fino a che non diventano dorati
- Metterli in una terrina e aggiungere l’acqua bollente o il succo. Lasciare riposare per 10 minuti
- Aggiungere gli altri ingredienti ad uno ad uno
- Aggiungere il miele in quantità sufficiente a rendere il composto abbastanza solido da poter formare delle palline che tengono la forma
- Ricoprire una teglia per biscotti con carta da forno (o ungerla con olio di girasole) e posizionarvi delle palline di circa 7 g di peso ben distanziate
- Cuocere a 180° in forno preriscaldato per 15 minuti circa
- Per biscotti più croccanti spegnere il forno e lasciarvi raffreddare i biscotti

## Una ricetta per il nostro Jing: «*Porridge di avena e castagne*»



### Ingredienti:

*500 ml di bevanda all'avena*

*80 g di fiocchi d'avena*

*15 castagne già lessate e pulite*

### Preparazione:

In un pentolino portare a ebollizione la bevanda di avena e versare i fiocchi di avena e poi le castagne sbriciolate. Far cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti, mescolando.

Far intiepidire e servire.

Tradizionalmente è indicata per i dolori lombari nell'anziano.

Nei testi classici viene descritta la minestra medicata a base di riso, castagne e reni di maiale

# Una ricetta per il nostro Jing

## «Zuppa di gamberi e Cordyceps»

Ricetta tonica per lo yang, astringente e nutriente per il jing



### Ingredienti per 4 persone:

- 450 gr di gamberoni con il guscio
- 50 gr di Cordyceps essiccati
- 4 cucchiaini di succo fresco di lime
- 4 peperoni rossi
- 1 cipolla bianca
- coriandolo fresco
- sale, pepe nero

### Preparazione:

Pulire i gamberoni e preparare il brodo mettendo i gusci e le teste in una casseruola capiente insieme a dell'acqua e portare a bollore. Dopo qualche minuto aggiungere il succo di lime e bollire per altri 5 minuti. Poi spegnere, filtrare e travasare nuovamente il liquido nella casseruola. Mettere nel brodo i gamberoni, i funghi spezzettati, la cipolla pelata e tagliata a fette, il coriandolo tritato, i peperoni lavati puliti e fatti a pezzi, sale e pepe nero qb. Cuocere una decina di minuti. Servire caldo.

### **Curiosità**

Nelle cucine reali venivano inseriti 5 g di Cordyceps nello stomaco di anatra maschio che poi cotta era servita nel corso dei giorni successivi. Ancora oggi nella medicina orientale si consiglia di associare il fungo con la carne di anatra e di preparare questo piatto specialmente per le persone anziane. Come sostanza energizzante è la più conosciuta ed usata che si trovi in natura (un pasto di questo genere è considerato l'equivalente di 50 g di ginseng).

(per gentile concessione della dott.ssa Valeria Tonino)

# *Grazie a tutti per l'attenzione!*



**Buon compleanno Jack!**

**16 anni**

## *Bibliografia*

- Eliana Amorosi: "Lezioni del corso SIAV di dietetica cinese del cane e del gatto"
- Fabrizia Berera, Gabriela Crescini, Emilio Minelli: "LE CINQUE VIE DELLA DIETETICA CINESE" (EDIZIONI red!)
- Franco Bottalo- Annarita Aiuto: "ALIMENTAZIONE TAOISTA IN MEDICINA CINESE" (XENIA EDIZIONI)
- Judy Morgan, Hue Grant - "YIN & YANG Nutrition for Dogs: Maximizing Health with Whole Foods, Not Drugs". - 36 Paws Press
- Gabriele Piuri "La dieta cinese dei sapori" Ed. LSWR