

## YIN E YANG NEGLI ALIMENTI

Anche gli alimenti si possono classificare partendo da alimenti estremamente yin arrivando ad alimenti estremamente yang e dove al centro ci sono gli alimenti equilibratamente yin ed equilibratamente yang. La prima grande suddivisione necessaria è quella tra il mondo animale e vegetale. Il primo decisamente yang, è in movimento, è caldo ed è più ricco di sodio; mentre il secondo è yin meno attivo, freddo e ricco di acqua.

Come sopra specificato un fattore interno come in questo caso il cibo svilupperà una tendenza simile pertanto, se consumiamo molta carne svilupperemo una tendenza yang e a lungo andare una patologia più yang come ad esempio infiammazioni, pus, cisti, fibromi ecc.. Se invece la nostra dieta è più impostata su un consumo maggiore di alimenti yin svilupperemo tendenze yin e a lungo andare patologie yin come diabete, sclerosi multipla, alzheimer, ecc.

	Più yang
▲▲▲▲▲	Salumi, formaggi stagionati
▲▲▲▲	uova
▲▲▲	Carni rosse
▲▲	Carni bianche - formaggi - volatili
▲	Pesce - molluschi



Chiaramente non tutti avranno lo stesso effetto sul nostro organismo, i salumi e i formaggi stagionati svilupperanno più calore rispetto alla carne di pesce. Per quanto riguarda i formaggi invece, si apre una parentesi in quanto, data la vastità di formaggi in commercio non è possibile catalogarli in un'unica posizione. Sono yang in quando ricchi di sale e di origine animale ma latte e latticini ad esempio hanno un effetto raffreddante, che crea muco molle e quindi lo vedremo nella categoria yin.

## ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

	Più YIN
▼▼▼▼▼	dolci
▼▼▼▼	Yogurt e frutta
▼▼▼	Latte - formaggi freschi - verdure
▼▼	Semi cereali raffinati

▼	legumi Moderatamente YIN
	Moderatamente yang
▲	Cereali integrali

È doveroso fare delle distinzioni anche qui. È chiaro che lo yogurt non avrà gli stessi effetti della frutta, e vorrei sottolineare che si parla di yogurt naturale senza aggiunta né di zucchero né di frutta né di alcun conservante o altro additivo, altrimenti verrebbe collocato in una categoria molto più yin, così come il latte ed i formaggi freschi non hanno decisamente lo stesso effetto della verdura.

Categoria	Yin 	Yang 
Tendenza	Espansione	Contrazione
Funzione	Diffusione	coesione
	Dispersione	Assimilazione
	Separazione	Riunione
	Decomposizione	Organizzazione
Movimento	Lento e passivo	Veloce e attivo
Vibrazione	Onda corta ad alta frequenza	Onda lunga a bassa frequenza
Direzione	Ascendente e verticale	Discendente orizzontale
Collocazione	Esterna e periferica	Interna e centrale
Peso	Minore	Maggiore
Temperatura	Più fredda	Più calda
Luminosità	Più bassa (buio)	Più alta (luce)
Umidità	Maggiore	Minore
Densità	Minore	Maggiore
Dimensione	Più grande	Più piccola
Struttura	Espansa e fragile	Contratta e solida
Forma	Più estesa	Meno estesa
Composizione	Più morbida	Più dura
Particella atomica	Elettrone	Protone
Elementi	N, O, K, P, Ca	H, C, Na, Aa, Mg,
genere biologico	Vegetale	Animale
Sesso	Femminile	Maschile
Struttura organica	Espansa e vuota	Concentrata e compatta
Nervi	Più periferico e ortosimpatico	Più interno e parasimpatico
Attitudine	Più moderata, negativa	Più attiva, positiva
Attività	Più Psicica e mentale	Più fisica e sociale
Dimensione	Spazio	tempo