



Università
Ca'Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale
in Interpretariato e Traduzione Editoriale, Settoriale

Tesi di Laurea

**Terapia del tè
secondo la teoria delle costituzioni corporee
della medicina tradizionale cinese**

Relatore

Prof. Livio Zanini

Correlatore

Prof. Paolo Magagnin

Laureanda

YING LUO

Matricola 989710

Anno Accademico

2018 / 2019

ABSTRACT

Since ancient times, Chinese people have been pursuing health and wellness, and tea therapy is one of the best way to maintain them. Tea therapy aims to use tea as a substitute of Chinese medicine, to prevent the disease and stay in health. Tea is considered to be China's hometown, and many Chinese people will get a cup of tea every morning. There are many types of tea in China, and each type of tea has different properties. Which kind of tea is more suitable for which kind of body, this is the focus of this paper, and also the main direction and goal of this paper.

This paper consists of four sections. The first section is a brief introduction to tea therapy. It briefly describes the history and development of tea therapy, the classification of tea therapy, the reason why tea could be therapeutic, the division and origin of nine constitutions proposed by Chinese medicine. The last part of the first section will explain the selection of the source texts.

The second section and the third section of the paper present the translation from Chinese to Italian of two practical books regarding tea therapy. These two tea therapy books have different focuses, which help readers to understand tea therapy from multiple perspectives. At the same time, it is hoped to bring more knowledge of Chinese medicine and tea therapy to Italian readers through the translation.

The fourth section consists of an analysis of the source texts, the main problems and difficulties faced during the translation process and the techniques and solutions adopted in order to produce the final Italian texts. As part of this analysis, a glossary of the technical terms that can be found in the source text is included.

摘要

自古以来，中国人一直在追求养生，保健良方，而茶疗便是其中之一。茶疗旨在以茶代药，以达到防病养生之效。茶被认为是中国的故乡，很多中国人每天早上起来都会喝一杯茶。中国境内的茶种类就有很多，而且每一种茶都有不同的性质，到底哪一种茶更适合哪一种体质，这正是本论文要覆盖的重点，也是本论文创写的主要方向和目的。

本文一共由四部分组成，第一部分是对茶疗的一个简单的介绍，简单地描写了茶疗的历史和发展，茶疗的分类，茶疗为何能预防疾病，中医提出的九种体质的划分和由来，以及对翻译篇章的选择进行解释。

第二部分和第三部分是对两本茶疗的实用类用书里面的节选篇章进行从中文到意大利文的翻译。两本茶疗用书的着重点不同，有助于帮助读者从多角度了解茶疗，同时译者希望通过翻译将更多的中医和茶疗的知识带给意大利的读者。

第四部分是针对翻译所作的翻译评论，其中具体分析了翻译工作中所面临的主要问题和困难，创作意大利目标文本所使用的策略和解决方法。第四部分最后的注释表重点例举出了翻译中的专业词汇。

PREFAZIONE

Fin dall'antichità, i cinesi hanno sempre perseguito salute e benessere, e la terapia del tè è uno dei modi migliori per mantenerli. La tradizione cinese fa risalire l'inizio dell'uso del tè al sovrano mitologico Shen Nong, che avrebbe regnato nel III millennio a.C.. Secondo tale leggenda il tè era utilizzato come una medicina per disintossicarsi dai veleni. Così ebbe inizio la storia del tè nonché la storia della terapia del tè. Oggi con lo sviluppo della medicina moderna e della medicina tradizionale cinese, vengono utilizzati principalmente farmaci ed erbe medicinali per curare le malattie, il tè invece viene considerato piuttosto come una bevanda. La terapia del tè, invece, propone di utilizzare il tè come sostituto alla medicina cinese, per prevenire le malattie e rimanere in salute. Secondo la medicina tradizionale cinese, l'insorgere della malattia deriva dalla mancanza di equilibrio tra yin e yang, il modo migliore per curare o prevenire la malattia è quindi ripristinare questo equilibrio. La terapia del tè è uno dei modi più accessibili per raggiungerlo.

Viviamo in un'era in cui molte malattie sono state debellate e non vi sono più carestie. La scienza della medicina moderna non dovrebbe essere più una disciplina riguarda le malattie, ma le persone. Ogni persona possiede una costituzione corporea diversa e di conseguenza la stessa malattia può avere effetti diversi su persone diverse. Per questo motivo, la medicina cinese sostiene che la cura della malattia debba essere variata da persona a persona. Per esempio, quando vi sono due pazienti affetti dalla stessa malattia, ma con costituzioni corporee diverse, se si vuole veramente curare il radice della malattia il principio terapeutico deve essere necessariamente diverso dato che il sintomo può essere provocato da disarmonie differenti. Il professore Wang Qi ha proposto nove costituzioni corporee che potendosi combinare tra loro riescono a coprire tutti i diversi casi.

La terapia del tè in esame, segue proprio questo concetto teorico della medicina cinese: ogni individuo dovrebbe bere il tè più adatto alla propria costituzione corporea, che varia da persona a persona. Anche la stessa persona, durante i diversi periodi fisiologici, avrà costituzioni corporee differenti e dunque dovrà di conseguenza scegliere un tè appropriato. Esistono molti tipi di tè in Cina e ogni tipo di tè ha proprietà diverse. Quale tipo di tè è più adatto a quale tipo di costituzione, quale tipo di costituzione deve bere di più o di meno di un determinato tipo di tè: i motivi alla base di questi ragionamenti sono il punto centrale della terapia del tè, che rappresenta l'oggetto principale della mia ricerca.

La presente tesi verte sulla traduzione dal cinese all'italiano di due testi tratti da due monografie che riguardano la pratica della terapia del tè. L'elaborato si articola in quattro capitoli. Il

primo capitolo introduce l'argomento e fornisce le conoscenze di base per il lettore per poter comprendere le traduzioni. Pertanto può essere considerato una sorta di introduzione alla terapia del tè. Descrive brevemente la storia e lo sviluppo della terapia del tè, la classificazione della terapia del tè, le ragioni per cui il tè può essere terapeutico, spiega le nove costituzioni corporee della medicina tradizionale cinese e introduce due testi di partenza, spiegando i motivi della selezione della parti da tradurre.

Il secondo capitolo consiste nella traduzione parziale della prima monografia *Hecha de zhihui* 喝茶的智慧 (la saggezza nel bere il tè), che introduce le conoscenze di base sul tè: la natura del tè, le tipologie del tè ecc. In seguito verranno presentate le quattro stagioni, quale tè sarebbe opportuno consumare a seconda della stagione ed i motivi per tali scelte. L'ultima parte di questo capitolo presenta dei casi concreti, divisi in diverse categorie in base alle persone (genere, età, fumatori ecc), e quali tipologie di tè si dovrebbe bere a seconda della categoria di appartenenza. In questo capitolo si comincia ad entrare nell'ambito della medicina tradizionale cinese con la presentazione delle costituzioni elementari (calda, fredda, con blocco, con flusso libero).

Il terzo capitolo del lavoro presenta la traduzione parziale della seconda monografia *Chaliao* 茶療 (La terapia del tè). In questo capitolo la trattazione della terapia del tè è più concentrata sulle nove costituzioni corporee, spiegando le caratteristiche di ogni costituzione e il tè consigliato. Il testo ha un approccio accademico ed è più simile ad un testo di medicina rispetto a quello tradotto nel secondo capitolo. I due testi riguardanti la terapia del tè danno enfasi ad aspetti diversi, in modo da aiutare i lettori a comprendere la terapia del tè da più punti di vista. Con la traduzione di questi testi, si spera di diffondere la conoscenza della medicina cinese e della terapia del tè ai lettori italiani.

Il quarto capitolo consiste nel commento traduttologico, il quale include un'analisi dei testi di partenza, i problemi principali e le difficoltà incontrate durante il processo di traduzione e le tecniche e le soluzioni adottate per produrre i prototesti. Come parte di questa analisi, è incluso un glossario dei termini tecnici che possono essere trovati nel testo sorgente.

INDICE

ABSTRACT	1
摘要	2
PREFAZIONE	3
INDICE	5
Capitolo 1: Tra la terapia del tè e la medicina tradizionale cinese	7
1.1 La storia e lo sviluppo della terapia del tè	8
1.2 la classificazione della terapia del tè	13
1.3 Perché il tè è terapeutico	16
1.4 Le nove costituzioni corporee della medicina tradizionale cinese	19
1.5 I due testi di partenza	24
Capitolo 2: Traduzione 1	27
2.1 La natura del tè e la corrispondenza con le varie costituzioni corporee	28
Tè di base e tè rielaborati	28
La natura dei sei tipi di tè	29
2.2 Stagioni e assunzione del tè	32
Primavera	33
Estate	34
Autunno	36
Inverno	37
2.3 L'assunzione del tè a seconda del singolo individuo	38
L'assunzione di tè a seconda dell'età	38
L'assunzione del tè a seconda del sesso	39
L'assunzione di tè durante il ciclo mestruale	40
L'assunzione del tè per le persone con una costituzione speciale	41
Persone con una costituzione estremamente calda	41
Persone con una costituzione estremamente fredda	42
Persone con una costituzione bloccata	42
Persone di costituzione con flusso estremamente libero	43
Persone con i meridiani danneggiati	44
Fumatori	46
Capitolo 3: Traduzione 2	48
3.1 La terapia del tè per la costituzione corporea con equilibrio energetico (ping he)	49

In che cosa consiste la natura del tè?	50
3.2 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di qi	51
3.3 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di yang	52
3.4 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di yin	54
3.5 La terapia del tè per la costituzione corporea con Flegma-Umidità	56
3.6 La terapia del tè per la costituzione corporea Umidità-Calore	57
3.7 La terapia del tè per la costituzione corporea Stasi di Sangue	59
3.8 La terapia del tè per la costituzione corporea Depressione del Qi	60
3.9 La terapia del tè per la costituzione corporea allergica	62
Capitolo 4: Commento traduttologico	64
4.1 Tipologia testuale	65
4.2 Dominante	67
4.3 Lettore modello	69
4.4 Macrostrategia	71
4.5 Presentazione delle microstrategie	73
4.5.1 Fattori linguistici: il livello della parola	73
Fattori fonologici	73
Fattori lessicali	75
Nomi di persona	75
Toponimi	76
Lessico tecnico	78
Espressioni idiomatiche	81
Realia	82
4.5.2 Fattori linguistici: il livello della frase e testo	83
Punteggiatura	84
Paratassi e ipotassi	86
Tempi verbali	87
4.5.3 Fattori testuali	90
Struttura tematica e flusso informativo	90
Coerenza e coesione	94
Glossario	96
Bibliografia	104

*Capítulo 1: Tra la terapia del tè e la
medicina tradizionale cinese*

1.1 La storia e lo sviluppo della terapia del tè

I caratteri cinesi che compongono la parola *chaliao* 茶疗 (terapia del tè) significano rispettivamente “tè” e “terapia/trattamento”, e rappresentano due elementi fondamentali della tradizione cinese: la cultura del tè e la medicina tradizionale. Oggi il tè viene visto come un tipo di bevanda e, insieme al caffè e al cacao, è tra le bevande più consumate al mondo. Tuttavia il tè non si limita a essere questo, bensì ha uno stretto legame con la medicina. Si può dire che la storia del tè in Cina coincide con la storia della medicina tradizionale.

La maggior parte degli studiosi del tè cinese crede che il tè sia stato prima utilizzato come medicinale e poi sia diventato una bevanda. Questa teoria trova fondamento in tre fonti: la prima è la frase scritta nel *Canone del tè* scritto da Lu Yu, dio del tè, ovvero che “l’uso del tè come bevanda fu iniziato da Shen Nong¹”. Questa frase ha dato vita alla leggenda di *Shen Nong Shi Jing* (*Canone degli alimenti di Shen Nong*)² che costituisce la seconda fonte. Questo è un testo che purtroppo è andato perduto, ma che si trova in molti testi accademici sull’argomento. La leggenda racconta che quando Shen Nong si apprestava ad assaggiare le erbe per trovare nuovi alimenti, ingeriva spesso sostanze velenose, e si disintossicava con una foglia verde alla quale ha dato il nome di *cha* (tè).³ La terza fonte, invece, è stata riscontrata nel testo “*Shennong bencao jing*” (*Canone della farmacopea del Divino Agricoltore*) dove il tè è stato documentato come un medicinale.⁴

Secondo Lin Ganliang, l’inventore del termine 茶疗 *chaliao* (terapia del tè), invece, l’uso del tè ha una storia di più di 5000/6000 anni ed è stato inizialmente utilizzato come alimento e, solo in un secondo momento come medicinale.⁵ Secondo Lin, il carattere *tu* 荼 è generalmente ritenuto il termine più antico utilizzato per riferirsi al tè e nello *Shennong bencao jing*, ma non vi sono prove

¹ Shen Nong era uno dei tre imperatori mitici delle origini che governarono prima dei Cinque Imperatori (III millennio a.C.), Fu Xi, Shen Nong e Huangdi. Shen Nong era considerato lo scopritore nonché dio dell’agricoltura.

² *Shen Nong Shi Jing* 神农食经 (*Canone degli alimenti di Shen Nong*) è una opera dalla datazione e attribuzione incerte, oggi andate perdute.

³ La leggenda deriva dalla frase 神农尝百草，日遇七十二毒，得荼而解之. La citazione più antica ritrovata al giorno d’oggi è nel testo *Yuan zhi jing yuan* 格致鏡原 della dinastia Qing, per la fonte consultare <https://ctext.org/library.pl?if=gb&file=65560&page=14> (consultato il 20 maggio 2019).

⁴ *Shennong bencao jing* 神农本草经 (*Canone della farmacopea del Divino Agricoltore*) è un testo andato perduto, ad oggi è disponibile solamente uno suo commento risalente al periodo della dinastia Qing: *Shennong bencao jing du* 神农本草经读, si trova su <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=877295&searchu=茶> (consultato il 20 maggio 2019).

⁵ Lin Ganliang 林乾良, *Zhongguo Chaliao* 中国茶疗 (*terapia del tè cinese*), Beijing, Zhongguo Zhongyiyao Chubanshe, 2012. p. 26.

sufficienti per credere che fosse il tè a cui ci riferiamo oggi.⁶ A questo proposito anche il traduttore del *Canone del tè*, Marco Ceresa, ha confermato questa teoria⁷. Come si può ben capire, per quanto riguarda la storia del consumo del tè come medicinale o come bevanda, ci sono ancora delle divergenze di opinione nella comunità accademica. Occorre ricordare che, nella medicina cinese, c'è una teoria fondamentale chiamata *yi shi tong yuan* 医食同源 (lett: "La medicina e gli alimenti condividono la stessa origine") alla base della quale si trova l'idea per cui ogni tipo di cibo è una medicina e non esiste una linea di divisione assoluta tra queste. Gli antichi medici, infatti, applicavano la teoria delle "quattro nature e dei cinque sapori" e credevano che ogni cibo avesse anche "quattro nature e cinque sapori".

Si dice che il tè cinese usato come medicinale abbia comunque una lunga storia e che l'applicazione della terapia del tè nella storia dell'uomo può risalire all'era Shen Nong.⁸ Infatti, quando i primitivi ingerivano delle erbe velenose imparavano a disintossicarsi con le foglie di tè. Da qui si può far risalire l'inizio della storia dell'uso del tè come medicina.

In tutta la sua storia, a partire dall'epoca di Shen Nong fino ad arrivare alle dinastie Tang e Song, la terapia del tè è passata attraverso tre periodi di evoluzione: "Il tè come medicinale", "Il tè combinato alla medicina" e "La medicina in sostituzione del tè".

Il periodo iniziale della terapia del tè, ovvero "Il tè come medicinale", risale alla leggenda di Shen Nong citata in precedenza, volta a testimoniare l'utilizzo del tè come metodo di disintossicazione per i nostri antenati. Il famoso medico della dinastia Han Orientale, Hua Tuo⁹, menzionò nella sua opera intitolata *Shi Lun* (Dissertazione sui cibi) che il tè ha la funzione di svegliare il Cervello e sollevare lo Spirito¹⁰. Queste informazioni dimostrano che l'utilizzo del tè puro può curare malattie e aiutare a mantenersi in salute.

Durante le dinastie Tang e Song ci fu una rivoluzione nella terapia del tè e si passò da "uso del tè come medicina" alla "combinazione di tè e medicina". Le cause di questo cambiamento sono varie: innanzitutto, c'è da dire che sebbene il tè abbia una vasta gamma di funzioni, a volte è

⁶ *Ivi*, p.26.

⁷ Lu Yu, *Il canone del tè*, a cura di Marco Ceresa, Macerata, Quodlibet, 2013, p.18.

⁸ Il nome dell'era deriva da Shen Nong, uno degli imperatori mitici degli albori della civiltà cinese, nonché scopritore dell'agricoltura.

⁹ Hua Tuo (華佗)(Qiao, 140 d.C. – 208 d.C.) un medico cinese vissuto durante la fine della dinastia Han orientale. Nel libro storico *Cronache dei Tre Regni* e nel *Libro degli Han posteriori* si riporta che Hua Tuo è stato il primo medico in Cina che ha usato l'anestesia durante un intervento chirurgico. Oltre ad essere noto per essere un esperto chirurgo ed anestesista, Hua Tuo era anche famoso per le sue conoscenze sull'agopuntura, sulla moxibustione, sull'uso di medicine vegetali e sugli esercizi medici daoyin.

¹⁰ *Shi Lun* (Dissertazione sui cibi): cfr. *Taiping yulan*, cap. 867. Non si hanno altre informazioni su quest'opera.

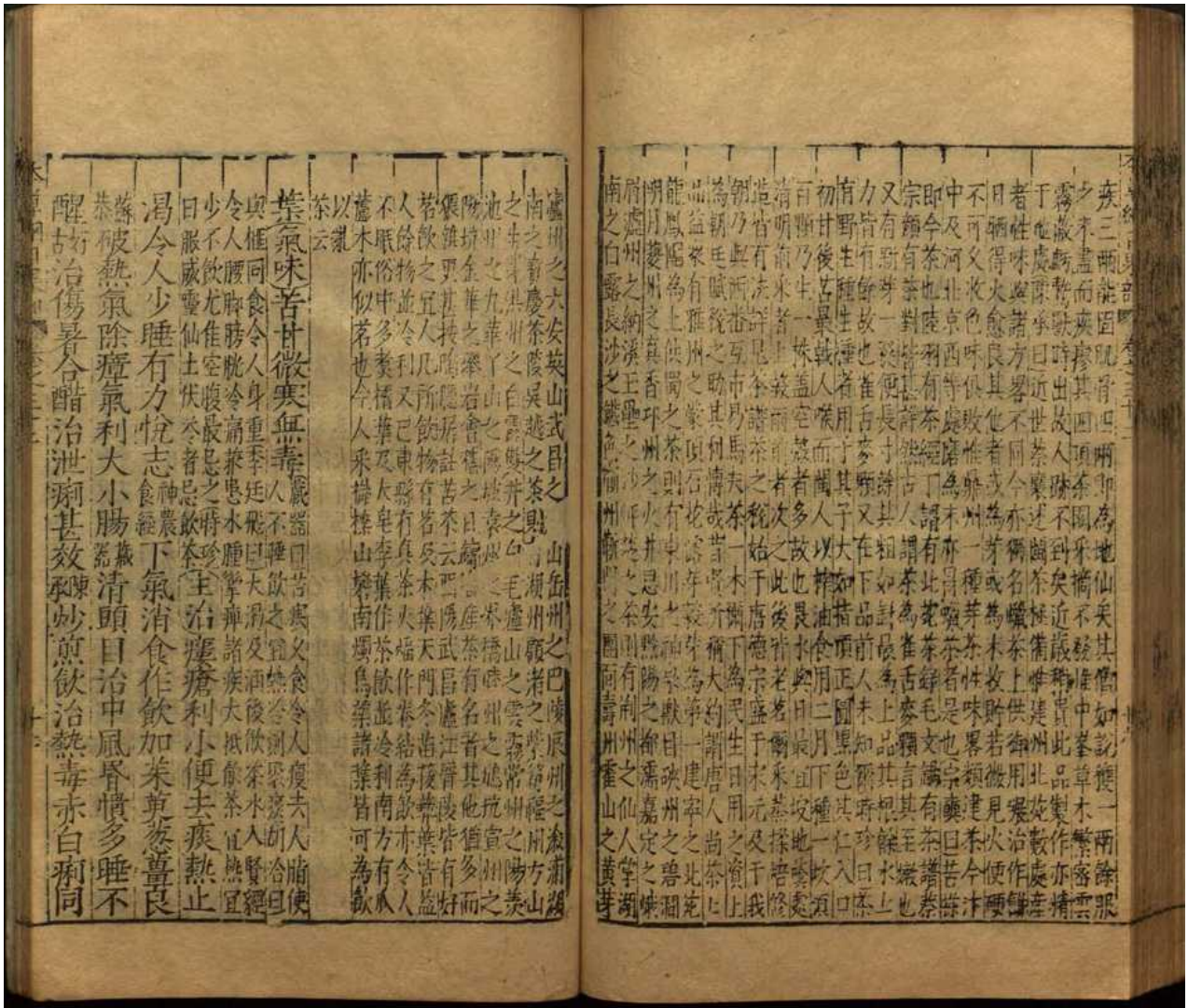
difficile far fronte ad una malattia solamente con una tipologia del tè. Al fine di migliorare l'efficacia del tè, pertanto, si iniziò ad aggiungere dei medicinali fino a creare una combinazione che ampliò notevolmente i casi di applicazione della terapia del tè, e l'effetto della terapia migliorò ulteriormente. Il noto testo classico della dinastia Tang *Xinxiu Bencao* (Nuova revisione della farmacopea)¹¹ è una farmacopea pubblicata ufficialmente dal governo imperiale che descrive l'efficacia del tè e lo inserisce tra i medicinali tradizionali cinese insieme allo *Wuzhuyu* (*Tetradium ruticarpum*) e al *Dacong* (*Allium fistulosum*) per curare le emorroidi, aumentare la diuresi, eliminare il catarro, calmare la tosse e aiutare la digestione¹². Il testo indica che la prescrizione della terapia del tè è parte della letteratura medica approvata dal governo durante la dinastia Tang, quindi ufficialmente riconosciuta.

I trattamenti a base di tè utilizzati durante le dinastie Tang e Song (alcuni addirittura composti solo da erbe) appartengono alla formula “medicina in sostituzione del tè”. Ad esempio, i materiali contenuti nella famosa formula *Renshen Dingxiangsan* 人参丁香散 (polvere di ginseng e di *Syzygium aromaticum*), che deriva dal testo classico *Furen Daquan Liangfang* (Complete e giuste prescrizioni per le donne)¹³ è composto solo dai medicinali cinesi ginseng, il *Syzygium aromaticum* e menta coreana, non dal tè tradizionale cinese. Queste ricette inoltre possono essere consumate senza limitazioni, come se si trattasse di tè, da qui deriva il nome “medicina in sostituzione del tè”, al contrario della medicina cinese che invece pone un limite all'assunzione. Questo metodo di consumare l'infuso (piccole quantità per tante volte) è adatto per le donne in gravidanza perché evita il vomito. Questa terza fase “medicina in sostituzione del tè”, rispetto alle prime due fasi “l'uso del tè come medicina” e “il tè combinato alla medicina” permette di avere una migliore efficacia curativa del tè.

¹¹ *Xinxiu Bencao* 新修本草 (Nuova revisione della farmacopea), conosciuta anche con il nome di *Farmacopea della dinastia Tang* (*Tang bencao*), è stata compilata nel 659 da Su Jing e una commissione di ventidue collaboratori. L'opera originale presenta in tutto 850 prodotti, di cui 735 ripresi dall'opera di Tao Hongjing, la quale è andata perduta in Cina, ma, invece, conservata una copia incompleta in Giappone.

¹² Si può trovare nella versione online di *Xinxiu Bencao*: <https://archive.org/details/02092917.cn/page/n18> (consultato il 12 marzo 2019)

¹³ Chen Ziming 陈自明, *Furen Daquan Liangfang* 妇人大全良方 (Complete e giuste prescrizioni per le donne), Beijing, Renmin weisheng chubanshe, 2006.



La scansione della sezione dedicata al tè nel *Bencao Gangmu* 本草綱目 (Compendio di Materia Medica) di Li Shizhen.

Sin dai tempi della dinastia Ming "la medicina in sostituzione del tè" divenne gradualmente la corrente di pensiero principale della terapia del tè. Gli ambiti di applicazione del tè come medicinale si moltiplicarono e durante questa dinastia nacquero diversi capolavori sulla medicina cinese che contenevano immancabilmente un capitolo specializzato per la terapia con il tè. Tra questi, il più grande libro sulla prescrizione del tè come medicinale nella storia cinese è *Puji Fang* 普濟方 (Prescrizioni per il sollievo universale)¹⁴, dove è presente un capitolo dedicato alla terapia

¹⁴ *Puji Fang* 普濟方 (Prescrizioni per il sollievo universale) è un libro di prescrizioni con un totale di 426 volumi, compilato da Zhu Su 朱橐, Teng Shuo 滕碩, Liu Chun 劉醇 nel 1390.

del tè. Un altro è il *Bencao Gangmu* (Compendio di Materia Medica) di Li Shizhen¹⁵, in cui si trovano 16 prescrizioni della terapia del tè per curare le malattie ginecologiche e pediatriche, rappresentando un elevato valore medicinale.

Durante la dinastia Qing, l'applicazione della terapia con il tè si diffuse ulteriormente. Il *Qing Gong Yi An* (清宫医案) è un documento che analizza tutti i casi di medicina nella corte dei palazzi reali della dinastia Qing. I medici imperiali autorizzarono molte prescrizioni medicinali a base di tè da utilizzare all'interno della corte e che venivano ampiamente utilizzate per curare malattie ginecologiche, pediatriche e otorinolaringoiatriche o semplicemente per curare la forma fisica e l'aspetto. Talvolta, si usavano prescrizioni di tè anche in caso di primo soccorso.

Nonostante il tè utilizzato come medicinale abbia caratterizzato tutte queste epoche sin dai tempi dell'epoca di Shen Nong, come descritto in precedenza, il termine *chaliao* 茶疗 in Cina è stato usato e introdotto per la prima volta solo nel 1983, durante il "Simposio sulla relazione tra tè e cultura e salute" (*Chaye yu jiankang wenhua xueshu yantaohui* 茶叶与健康文化学术研讨会) organizzato a Hangzhou dal professore Lin Ganliang. Nel 1985 Lin riuscì a pubblicare 21 articoli sulla "terapia del tè" nel giornale "Fujian Health News" (*Fujian weisheng bao* 福建卫生报). Inoltre, alle due conferenze accademiche internazionali tenute a Hangzhou rispettivamente nel 1987 e nel 1991, pubblicò degli articoli usando lo stesso titolo "Terapia del tè". A partire dal terzo volume del 1993, la nota rivista specializzata sul tè "*Chaye*" 茶叶 (foglie di tè) creò una rubrica sulla "terapia del tè" dedicata agli articoli del professore Lin Ganliang. Dopo numerosi sforzi di promozione da parte del professor Lin Ganliang, la parola *chaliao* 茶疗 (in inglese conosciuto come *tea therapy*) ha attirato l'attenzione sia in Cina che all'estero.

Oggi il tè si trova sia in filtri che in polvere ed è facile da trasportare e consumare, rendendo la terapia del tè più diffusa. Negli ultimi anni si insiste sulla scelta di uno stile di vita basato su un "ritorno alla natura" e sul tè il quale, in quanto bevanda salutare, viene consumato sempre di più sia in Cina che nel resto del mondo, soprattutto per i suoi effetti anti-invecchiamento, per preservare la bellezza e per perdere peso. Anche questa modalità di consumo rientra nella terapia del tè, seppur in tempi moderni.

¹⁵ Li Shizhen (1518 – 1593) è stato uno scienziato, farmacologo e botanico cinese. Il suo contributo fondamentale alla medicina è rappresentato da un lavoro di classificazione di erbe officinali, durato 40 anni, contenuto nella sua opera più famosa: il *Bencao Gangmu* (本草纲目, letteralmente "Compendio di Materia Medica"). Il libro contiene informazioni su oltre 1.800 farmaci (medicina tradizionale cinese), con 1.100 illustrazioni e 11.000 ricette. Considerato il più grande naturalista della Cina, ha descritto il tipo, la forma, il sapore, la natura e l'applicazione di 1.094 erbe officinali.

In conclusione, la terapia del tè ha subito un lungo processo di sviluppo, sia per quanto riguarda la composizione degli ingredienti sia per la sua gamma di applicazioni. Inizialmente il tè era composto da un singolo ingrediente, in seguito da una combinazione di erbe, fino a sviluppare l'idea della “medicina in sostituzione del tè”. Inoltre, il tè aveva inizialmente una funzione di disintossicazione, ma col tempo si è arrivati a una funzione di prevenzione delle malattie.

1.2 la classificazione della terapia del tè

La terapia del tè costituisce un ramo della medicina cinese e della dietetica ed è frutto della combinazione di medicina e cultura. Dalla letteratura antica sino a quella attuale, la parola *cha* 茶 (tè) ha avuto tante sfumature di significato nella società cinese: quella di tè puro, quando è in senso stretto o quella di “infuso”, quando si riferisce al suo senso esteso. Lo stesso vale per la terapia del tè che è generalmente classificata in tre tipologie.

La prima categorizzazione riguarda la terapia del tè “in purezza” (che appartiene a una delle 7 possibili combinazioni della medicina cinese)¹⁶, ovvero quando il tè è composto solo dall'ingrediente primario, la foglia, che deriva da una pianta della famiglia delle *Camelliacee*, attualmente denominata *Camellia sinensis*, originaria della Cina o dell'Asia. È così che viene inteso il tè nel mondo occidentale e questo è considerato da molti studiosi occidentali l'unica vera tipologia di tè. La seconda categorizzazione riguarda il tè aggiunto ai medicinali, ovvero una tipologia di tè puro il quale viene aggiunto alle medicinali cinesi. La terza categoria riguarda quelle bevande che vengono considerate dei sostituti del tè, come quella conosciuta come “tisana” dal mondo occidentale, dove non è presente la foglia di *Camellia sinensis*, ma vengono utilizzate solo le erbe medicinali cinesi.

(1) Tè puro

Tra le tre categorie, il tè in purezza è quella più basilare e importante.

¹⁶ Nel *Shen Nong Bencao Jing* (il Canone di farmacopea del Divino Agricoltore), ci sono 7 possibilità di combinazioni tra le erbe cinesi che possono diventare una ricetta prescrizione. In cinese si chiama *Qiqing Hehe* (七情和合).

Ci sono molte tipologie di tè si sono sviluppate in circostanze e condizioni diverse sin da tempi antichissimi.

Durante la dinastia Ming ci furono 5 tipologie principali di tè: verde, nero, giallo, rosso e bianco. Durante la dinastia Qing fu aggiunto un'altra tipologia: il tè oolong. Inoltre, vi è un'ampia categoria di tè rielaborati, tra cui il tè ai fiori (come il tè al gelsomino e il tè alla rosa), il tè pressato (come il tè in forma di torta) e l'estratto dei tè (come il tè concentrato e il tè istantaneo).

Ci sono in tutto una centinaia di tipologie di tè ma, per quanto riguarda quelle più generali, il tè verde (il tè non fermentato), il tè rosso (il tè fermentato) e il tè oolong (il tè semifermentato) sono i più importanti, tra cui i tè specifici più conosciuti sono Hangzhou Longjing (tè verde), Qimen Hongcha (tè rosso), Wuyishan Oolong, Yunnan Pu'er, Taihu Biluochun (tè verde).

Tutti i tipi di tè sono terapeutici e, tra questi, il tè oolong ha un buon effetto curativo sull'ipertensione, l'iperlipidemia, la coronaropatia e le malattie cerebrovascolari. Dal punto di vista della medicina tradizionale cinese, la natura del tè verde è leggermente fredda, mentre il tè rosso è più caldo. Pertanto, è generalmente necessario utilizzare il tè secondo la costituzione del paziente o a seconda della proprietà della malattia (fredda o calda). Per esempio, chi soffre molto il freddo dovrebbe consumare più tè rosso perché è di natura calda, mentre chi soffre il caldo dovrebbe bere il tè verde perché è di natura fredda. Per le malattie gastrointestinali, per le malattie dello stomaco come l'ulcera o la gastrite cronica è più adatto il tè rosso, mentre per enterite, dissenteria o per una migliore digestione si dovrebbe consumare tè verde. Anche i fondi del tè possiedono una funzione curativa, per esempio possono essere applicato sul viso assieme a collagene e tofu e questo è il noto metodo estetico *Zhenghua* di Singapore. Dopo l'essiccazione i fondi possono essere usati per imbottire i cuscini.

Oltre alle foglie di tè anche le radici e i semi del tè possono essere utilizzati per la terapia. Il seme del tè contiene circa il 20% di olio che può essere estratto per il consumo, ossia l'olio di tè (con un contenuto di amido superiore all'olio normale) e può anche essere utilizzato per produrre bevande alcoliche. I semi del tè possono anche essere usati in medicina per curare la tosse e l'asma. Inoltre, è stato documentato nel *Bencao Gangmu* che l'infuso di semi di tè può essere utilizzato per lavare i capelli e i vestiti perché contiene la teofillina. Le radici del *Camellia sinensis*, invece, venivano utilizzate in passato per preparare un decotto con cui cura l'afte e negli ultimi anni vengono utilizzate anche per la cardiopatia.

(2) Il tè con i medicinali

L'uso del tè con aggiunta di medicinali è una tipologia importante della terapia del tè. Questo tipo di prescrizione sono numerose nei testi antichi di medicina sin dalle dinastie Tang e Song e fino alle dinastie Yuan e Ming. In molti dei tratti più importanti della medicina cinese ci sono capitoli speciali sul *yao cha* 药茶 (tè medicinali), per esempio nel *Taiping huimin hejiju fang* (Prescrizioni per il benessere della popolazione del Servizio farmaceutico del periodo Taiping), nel *Puji fang* (Prescrizioni per il sollievo universale) e nel *Taiping shenghui fang* (Prescrizioni compilate col benessere imperiale durante l'era Taiping).

Il tè viene usato in combinazione con varie medicine cinesi principalmente per rafforzare la sua efficacia curativa per far fronte alle situazioni più complesse. Vi sono molti tipi di combinazioni tra tè e medicine, ma in alcuni casi è necessario che gli ingredienti siano della stessa natura. Infatti, al fine di migliorare l'efficacia della terapia, il tè dovrebbe essere assunto con ingredienti della medicina cinese che hanno le stesse funzioni e che curano le stesse malattie. Per esempio, per ridurre il peso o abbassare i lipidi nel sangue, oltre a bere il tè verde, si possono assumere biancospino, foglie di *Alisma plantago-aquatica* e foglie di loto che hanno lo stesso effetto curativo. In altri casi, invece, gli ingredienti possono essere anche di natura diversa: sia nel *Jianpian danfang* (Prescrizioni semplici) che nel *Taiping huimin hejiju fang* è presente l'utilizzo di tè insieme al *Ligusticum striatum* che ha la funzione di riattivare la circolazione sanguigna e avere benefici che il tè puro non ha. Anche gli additivi che aggiungiamo al tè ogni giorno fanno parte di questa categoria, infatti, l'aggiunta di zucchero nel tè può riscaldare lo Stomaco e la Milza, mentre l'aggiunta di miele, oltre al riscaldamento dello Stomaco e della Milza, può anche umidificare l'intestino. L'aggiunta del sale nel tè, invece, può aiutare a sciogliere il catarro e abbassare il Fuoco; l'aggiunta dello zenzero, invece, può aiutare a far sudare, a riscaldare i Polmoni e a fermare la tosse; l'aggiunta dell'aceto può agire come antidolorifico e fermare la dissenteria.

(3) Sostituiti del tè

La terapia dei “sostituiti del tè”, come si può intuire dal nome, non usa le foglie del tè (*Camellia sinensis*), ma altre bevande come fossero tè. Questo tipo di terapia esisteva già nei tempi

antichi: nel *Wai tal mi yao* (Segreti medici di un ufficiale di frontiera)¹⁷ scritto dal noto medico Wang Dao della dinastia Tang contiene già il termine “*daicha*” 代茶 (sostituiti del tè). Ancora più documentazioni si trovano a partire dalla dinastia Song, per esempio il *Taiping Shenghui Fang* (Prescrizioni compilate durante l'era Taiping xingguo) sopra menzionato. Secondo la descrizione della letteratura della dinastia Song *Meng Liang Lu* (Ricordo del sogno del miglio)¹⁸, a quel tempo nelle case da tè si vendevano anche i “sostituiti del tè” come gli *Amomum villosum* e le umeboshi. Questi sostituti, pur non contenendo vero tè, hanno uno stretto legame con questa bevanda e possono essere preparati per infusione.

Vediamo ora un esempio di “sostituito del tè” oggi molto comune: il tè allo zenzero. Lo zenzero ha una storia lunghissima in Cina. *I Dialoghi*¹⁹ del periodo delle primavere e degli autunni documentano l'abitudine di Confucio di aggiungere zenzero.²⁰ Lo zenzero ha l'effetto di ridurre i brividi e riscaldare lo Stomaco. Secondo gli studi moderni, invece, lo zenzero può ridurre l'aggregazione piastrinica. In altre parole, ha un effetto anti-trombotico e può prevenire e curare le malattie coronariche e cerebrovascolari. Alcuni ricercatori giapponesi hanno scoperto che lo zenzero può inibire la maggior parte delle malattie dello stomaco e ha la funzione di eliminare il catarro e fermare la tosse.

1.3 Perché il tè è terapeutico

Per chi non conosce bene il tè o la medicina tradizionale cinese è naturale chiedersi perché il tè sia terapeutico o adatto a curare le malattie. Secondo la medicina occidentale, il motivo è determinato dal contenuto delle foglie della pianta *Camellia sinensis* nelle quali si trovano ben 11 categorie di sostanze che svolgono un ruolo importante nel dare l'aroma, il gusto, il colore e i

¹⁷ *Wai tal mi yao* 外台秘要 (Segreti Medici di un ufficiale di frontiera), libro di medicina cinese scritto da Wang Tao durante le dinastie Sui e Tang (581-907 d.C.). Il libro parla dell'uso della respirazione e delle terapie erboristiche per curare i disordini della circolazione del *qi*.

¹⁸ *Meng Liang Lu* 梦梁录 (Ricordo del sogno del miglio) è una letteratura della dinastia Song, scritto da Wu Zimu. Il libro descrive lo stile vita della capitale Lin'an della dinastia Song del Sud (1127-1279).

¹⁹ *I Dialoghi* (论语 Lún Yǔ), sono una raccolta di pensieri e di frammenti di dialoghi del pensatore e filosofo cinese Confucio e dei suoi discepoli. Il titolo cinese significa letteralmente "discussione sulle parole (di Confucio)". I *Dialoghi* sono considerate tra le opere più rappresentative del pensiero confuciano, e hanno tuttora una grande influenza sulla cultura cinese e dell'Asia orientale.

²⁰ Confucio, *Lun yu (Dialoghi)*, a cura di Tiziana Lippiello, Torino, Einaudi, 2003, Capitolo 10, p.111.

benefici nutrizionali del tè e nella prevenzione e cura delle malattie. I nutrienti in esso contenuti includono proteine, amminoacidi, lipidi, zuccheri, vitamine ed elementi minerali, polifenoli, caffeina e alcaloidi che hanno una varietà di effetti farmacologici. I polifenoli, noti anche come tannini del tè, hanno funzione: astringente, antidolorifica, disinfettante e di protezione dalle radiazioni. Rappresentano circa il 20-30% della quantità totale di endoplasma. Gli alcaloidi, invece, rappresentano il 3-5% dell'endoplasma totale e tra questi troviamo la caffeina, la teofillina e la teobromina. La caffeina aiuta la digestione, la diuresi e allevia l'affaticamento nervoso. In particolare, quando la caffeina è in complesso e associata ai polifenoli, è possibile beneficiare di tutti suoi effetti positivi della caffeina senza effetti collaterali.

Secondo la medicina tradizionale cinese l'insorgenza della malattia deriva dalla distruzione dell'equilibrio tra yin e yang e, dunque, dalla presenza di un eccesso o mancanza di uno e dell'altro. La medicina cinese, perciò, si basa sul principio yin e yang e cioè sull'ambivalenza che esiste in ogni cosa, in ogni essere vivente, in ogni situazione. È doveroso, quindi, secondo la medicina tradizionale cinese, applicare questa ambivalenza a tutte le situazioni della nostra vita quotidiana, come quando mangiamo, lavoriamo, dormiamo, proprio perché ci permette di avere un equilibrio. Il principio generale è il coordinamento di *yin* e *yang*, tra *yang qi* e *yin jing* (Essenza, Sangue, Fluido, Liquido). Le sostanze che il nostro organismo assume possono sbilanciare l'equilibrio, poiché le medicine e gli alimenti possono avere una natura fredda o calda, pertanto i cibi hanno sempre quattro diverse proprietà: *han* 寒 freddo, *re* 热 caldo, *wen* 温 tiepido e *liang* 凉 fresco.

Il tè, come ogni alimento, ha determinate proprietà. Il tè puro è originariamente di natura fredda, ma durante il corso della storia ha subito dei cambiamenti in seguito all'introduzione di nuove tecniche di lavorazione del tè. L'argomento verrà approfondito maggiormente nel prossimo capitolo, ma si può anticipare che i tè hanno diverse nature ed è per questo motivo che bere tè può regolare il Freddo/Caldo del proprio corpo e aiutare a raggiungere un equilibrio tra *yin* e *yang*, svolgendo un ruolo terapeutico.

Secondo l'autore del primo testo che verrà tradotto successivamente nel capitolo 2 , il tè ha tre principali funzioni:

(1) Prevenire le malattie

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。

Pertanto, i saggi non curano coloro che sono già ammalati ma curano coloro che ancora non lo sono; non controllano coloro che si sono già ribellati, ma controllano coloro che ancora non lo sono.²¹

La citazione è tratta dal *Huangdi Neijing*, ciò che valorizza gli antichi non è come curare le malattie già avvenute, ma prevenire le malattie. Il tè è come una bevanda nutriente, se si beve spesso può mantenere l'equilibrio del yin e yang nel corpo e può prevenire la malattia.

(2) Curare la malattia nella sua fase iniziale

若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢乏、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。

Se si soffre di disidratazione, melanconia, dolori di testa, aridità degli occhi, dolori alle quattro membra, rigidità delle cento articolazioni, se ne prendano quattro o cinque sorsi: è una bevanda che può competere con il fior fiore della crema e con la dolce rugiada.²²

Questa è la citazione tratta dal *Canone del tè* e vuole sottolineare che il tè può curare la malattia quando non è ancora ad uno stadio avanzato.

(3) Aiuta la terapia quando la malattia è grave

Se la malattia è già iniziata, l'efficacia del tè è limitata. Tuttavia, il tè può essere un ottimo supporto alla medicina cinese. Per alcuni medicinali cinesi, come il *chuan xiong cha tiao wan* 川芎茶调丸, è obbligatorio che venga accompagnato dal tè e non dall'acqua.

(4) Curarsi bene dopo una lunga malattia

Dopo una lunga e grave malattia, se si beve la giusta tipologia di tè, si avrà un buon effetto sulla riabilitazione.

²¹ *Huangdi Neijing Suwen*, mia traduzione. <https://ctext.org/huangdi-neijing/si-qi-diao-shen-da-lun/zhs> (consultato il 15 marzo 2019). Si può confrontare con la versione di Larre e Claude. *op. cit.*, p.70.

²² Traduzione basata su Marco Ceresa, Macerata, Quodlibet, 2013.

1.4 Le nove costituzioni corporee della medicina tradizionale cinese

Abbiamo visto le diverse proprietà del tè, ora andiamo a vedere le diverse proprietà delle costituzioni corporee di una persona.

L'antico filosofo greco Ippocrate (460 a.C. - 377 a.C.), chiamato anche il "padre della medicina", espresse la teoria umorale nel *De Natura hominis*. Secondo Ippocrate, il nostro corpo sarebbe governato da quattro umori: sangue, bile gialla, bile nera e flegma. Nel caso in cui questi elementi fossero in equilibrio, ci sarebbe uno stato di salute, in caso contrario di malattia. I quattro umori formano costituzioni diverse in base ai loro rapporti di composizione. In Cina, la teoria della costituzione nacque nel classico *Huangdi Neijing* nel 475 a.C. Il testo descrive la formazione di una costituzione corporea, le sue caratteristiche, le varie classificazioni e la relazione tra queste ultime e lo sviluppo della malattia, il suo trattamento e il post-trattamento. Successivamente, i medici delle dinastie Han e Ming hanno ulteriormente arricchito i testi sull'analisi e il trattamento delle costituzioni corporee.

La costituzione corporea *tizhi* 体质 è un prerequisito fondamentale per il trattamento delle malattie ed è uno dei parametri fondamentali su cui si basano diagnosi e terapia nella medicina tradizionale cinese. “La costituzione corporea non è solo la manifestazione fisico corporea, che ha radici genetiche ed ereditarie, ma anche il vissuto psico-affettivo, i rapporti sociali, le malattie pregresse e le abitudini alimentari²³”. Per esempio, quando vi sono due pazienti affetti dalla stessa malattia, ma con costituzioni corporee diverse, il principio terapeutico deve essere necessariamente diverso dato che il sintomo può essere provocato da disarmonie differenti e se si vuole veramente curare il radice della malattia.

La classificazione delle costituzioni corporee deriva dalla medicina tradizionale cinese e, come dice il maestro Mao Dexi, “La medicina tradizionale cinese ha attribuito sempre una grande importanza alla *teoria delle tre cause di malattia* e, in particolare, alla soggettività dell'individuo. Questo significa che moltissimi fattori concorrono a determinare la condizione fisica generale del paziente e la sua costituzione: il sesso, l'età, la struttura fisica, la personalità, la professione, l'ambiente familiare, l'educazione, le abitudini alimentari. Infatti, direttamente o indirettamente,

²³ Renato Crepaldi, 食治 *shi zhi*, curare con i cibi, San marino, Il Cerchio, 2017.

l'insorgenza e lo sviluppo di una patologia dipendono da questi fattori, che perciò influenzano anche l'efficacia terapeutica²⁴.

Come è stato menzionato prima, la definizione delle costituzioni corporee è già presente nel testo classico *Huangding neijing lingshu*, e più nel capitolo sessantaquattresimo che eleva 25 tipi di costituzioni riferenti al genere umano. Negli anni settanta del secolo scorso, il professore Wang Qi²⁵, propose la nozione di “costituzione corporea” e pubblicò la prima versione di *Zhongyi tizhi xueshuo* 中医体质学说 (La teoria della costituzione nella medicina tradizionale cinese)²⁶ nel 1982. Dopo più di trent'anni di ricerca sulle costituzione corporee, ha proposto una classificazione della popolazione cinese basata su nove costituzioni di base. Questa ricerca è stata finanziata dal governo, presso l'Università di medicina cinese di Pechino. Wang Qi nel 2005 ha pubblicato una tabella per misurare la costituzione corporea (*Zhongyi tizhi liang biao* 中医体质量表).²⁷ La pubblicazione ottenne molto successo e venne tradotta in giapponese dall'Università di Toyama ottenendo un'ottima reputazione in tutto il paese. Nel 2009, la China Association of Chinese Medicine ha usato la seconda versione di questa tabella, poiché era maggiormente in grado di classificare le varie costituzioni corporee (*zhongyi tizi fenlei yu panding* 中医体质分类与判定)²⁸. La tabella venne applicata su 21.948 casi in cinque regioni, nove provincie e ventisei città e ciò ha potuto dimostrare che lo stato di salute è strettamente correlato ai vari tipi di costituzione della persona.

L'indagine del professore *Wang Qi* è stata fatta somministrando ai pazienti un questionario di settantadue domande (all'incirca otto domande per area). Alle domande era necessario rispondere con un punteggio (da uno a cinque) che definiva l'intensità e la presenza del sintomo. Le risposte venivano poi elaborate e, su una base statistica, si provvedeva alla categorizzazione.

1. 平和体质 (*pinghe tizhi*) - Costituzione corporea con equilibrio energetico

Il paziente:

²⁴ Mao Dexi, *La diagnosi in Medicina Tradizionale Cinese e la terapia delle patologie più comuni* nella traduzione di Lucio Pippa e Renato Crepaldi, CEA, 2015.

²⁵ Wang Qi, fondatore della teoria della costituzione corporea, un medico famoso in Cina.

²⁶ Wang Qi 王琦, Sheng Zengxiu 盛增秀, *Zhongyi Tizhi Xueshuo* 中医体质学说 (La teoria della costituzione nella medicina tradizionale cinese), Nanjing, Jiangsu Kexue Jishu Chubanshe, 1982.

²⁷ Wang Qi 王琦, *Zhongyi Tizhi Xue* 中医体质学 (lo studio delle costituzioni corporea della medicina tradizionale cinese), Beijing, Zhongguo Yiyao Keji Chubanshe, 1995.

²⁸ Zhonghua Zhongyiyao Xuehui 中华中医药学, *Zhangyi Tizhi Yu Fenlei* 中医体质分类与判定 (Il giudizio e la classificazione delle costituzione corporea della medicina tradizionale cinese), Zhongguo Yiyao Keji Chubanshe, 2009.

- a. Si sente pieno di energia
- b. Si sente facilmente esaurito
- c. Il tono della voce è basso e flebile
- d. Si sente melanconico e demoralizzato
- e. Rispetto alle altre persone soffre il freddo (freddo invernale, l'aria condizionata d'estate o dei ventilatori)
- f. Si adegua ai cambiamenti della società e del mondo esterno
- g. Spesso ha difficoltà visive
- h. Facilmente dimentica le cose (ha cattiva memoria)

2. 气虚体质 (*qixu tizhi*) - Costituzione corporea con deficit di *qi*

Il paziente:

- a. Si sente facilmente esausto
- b. Spesso ha il respiro corto (respirazione frequente e non profonda)
- c. Si turba d'animo facilmente
- d. Ha spesso capogiri o la sensazione di capogiro quando si alza
- e. Prendere il raffreddore più facilmente rispetto agli altri
- f. Ha un'eloquio è tranquillo e lento
- g. Il tono della voce è privo di vigore
- h. La sudorazione è abbondante anche se l'attività fisica è limitata

3. 阳虚体质 (*yangxu tizhi*) - Costituzione corporea con deficit di *yang*

Il paziente:

- a. Ha mani e piedi freddi
- b. Ha spesso sensazione di freddo allo stomaco, alla regione lombare o alle ginocchia
- c. Si sente freddoloso, indossa più abiti degli altri
- d. Non tollera il freddo (freddo invernale, l'aria condizionata d'estate o dei ventilatori)
- e. Si raffredda più spesso rispetto agli altri
- f. Dopo aver mangiato o bevuto qualcosa di freddo non si sente bene oppure evita di mangiare o bere cibi freddi

g. Dopo aver mangiato o bevuto bevande ghiacciate ha spesso diarrea (dissenteria) o sensazione di freddo

4. 阴虚体质 (*yinxu tizhi*) - Costituzione corporea con deficit di *yin*

Il paziente:

- a. Sente che le mani ed i piedi emanano calore dal loro interno
- b. Si sente il corpo e il viso accaldati
- c. Ha pelle o labbra secche
- d. Ha labbra più rosse di quelle di altre persone
- e. Soffre spesso di stipsi o di secchezza di feci
- f. Gli occhi sono asciutti o secchi
- g. La bocca è asciutta, deglutisce e beve spesso

5. 痰湿体质 (*tanshi tizhi*) - Costituzione corporea con Flegma-Umidità

Il paziente:

- a. Ha la sensazione di avere un peso sul petto e l'addome gonfio
- b. Si sente appesantito, frenato, non a proprio agio
- c. Ha un addome grasso e flaccido
- d. Ha abbondanti secrezioni grasse sulla fronte
- e. Ha le palpebre gonfie (come se avessero una leggera protuberanza)
- f. Ha spesso la bocca impastata
- g. Ha spesso molto catarro, in particolare durante la deglutizione
- h. Ha la lingua gonfia con la patina spessa e grassa

6. 湿热体质 (*shire tizhi*) - Costituzione corporea con Umidità-Calore

Il paziente:

- a. Il viso o il naso hanno una secrezione untuosa oppure hanno una brillantezza come se fosse una superficie grassa
- b. Presenta acne o foruncoli
- c. Ha la bocca amara o con uno strano sapore
- d. Soffre di un'evacuazione difficoltosa o ha la sensazione di non avere evacuato completamente

- e. Ha una sensazione di calore durante la diuresi ed il colore dell'urina è scuro
- f. Soffre di leucorrea giallastra (per le donne)
- g. Ha una sensazione di umidità nel prepuzio (per gli uomini)

7. 血瘀体质 (*xueyu tizhi*) - Costituzione corporea con stasi di sangue

Il paziente:

- a. Presenta, senza apparente causa, ecchimosi (chiazze di sangue sotto pelle)
- b. Presenta un leggero rossore su entrambi gli zigomi
- c. Soffre di un dolore di tipo puntorio in alcune parti del corpo
- d. Ha il viso di colore scuro (marrone)
- e. Presenta occhiaie scure
- f. Soffre di memoria debole
- g. Ha labbra scure

8. 气郁体质 (*qiyu tizhi*) - Costituzione corporea con depressione del *qi*

Il paziente:

- a. Si sente depresso e scontento
- b. Si agita facilmente, è ansioso ed irrequieto
- c. È spesso melanconico, triste e fragile
- d. Prova facilmente paura
- e. Ha dolori nella zona costale o sulle mammelle
- f. Sente un'oppressione toracica senza nessuna motivazione apparente e sente il bisogno di fare dei sospiri
- g. Ha la sensazione di aver un corpo estraneo in gola o laringe che non scompare alla deglutizione

9. 特禀体质 (*tebing tizhi*) - Costituzione corporea allergica

Il paziente:

- a. Pur non avendo raffreddore starnutisce
- b. Pur non avendo raffreddore ha la sensazione di naso freddo o secrezione nasale
- c. Al cambio delle stagioni o al cambio di temperatura, soffre di tosse

- d. Ha facilmente reazioni allergiche (medicine, cibi, odori, pollini sintomi all'alternarsi delle stagioni)
- e. Presenta manifestazioni cutanee come l'orticaria
- f. Presenta pomfi rossi sulla pelle
- g. Un semplice pizzicotto arrossa la pelle lasciando il segno

1.5 I due testi di partenza

Nella breve introduzione riguardo sul tema principale della tesi, ho cercato di fornire una conoscenza di base sulla terapia del tè per poter affrontare il prossimo capitolo che contiene la traduzione dei due testi selezionati.

I prototipi tradotti hanno un obiettivo semplice: suggerire il tipo di tè da bere a seconda della propria costituzione corporea. Questo scopo è molto evidente perché il testo presenta, mediante degli esempi concreti, il tipo di tè adatto per esempio ad un fumatore o ad una persona anziana.

Viviamo in un'era in cui molte malattie sono state debellate e non vi sono già carestie. La medicina non è più una disciplina per la malattia, ma una disciplina per le persone. La medicina e la dietetica mantengono in salute le persone e così anche la terapia del tè, non deve solo curare le malattie, ma anche mantenere in salute le persone. Le nove costituzioni corporee, come già spiegato nel capitolo precedente, non sono più una semplice catalogazione di genere, età o altro, ma una classificazione della natura, una proprietà che possiede ogni singola persona.

Perché quando un gruppo di persone viaggia insieme, alcuni si ammalano e altri no? Perché alcune persone che soffrono di raffreddore soffrono di sintomi diversi rispetto ad altri? Perché in alcuni casi il raffreddore deve essere guarito con delle terapie particolari e in altri casi basta bere più acqua? La risposta a tutto ciò sta nel fatto che si hanno costituzioni corporee diverse. Allo stesso modo si può spiegare le diverse capacità di adattamento di una persona all'ambiente naturale e sociale: ognuno, infatti, reagisce in modo diverso di fronte ad uno stesso contesto sociale o ambientale.

Per questo motivo, si è deciso di tradurre anche il secondo testo, che offre una trattazione più approfondita della terapia del tè e sostiene che questa sia in grado di ridare equilibrio al corpo se si

rispetta la natura del tè e della propria costituzione corporea. Questo è il punto centrale discusso in questa tesi e anche il principio che segue la medicina tradizionale cinese.

La prima traduzione deriva da una monografia dal titolo *Hecha de zhihui* 喝茶的智慧 (La saggezza nel bere il tè). Il testo originale è di 168 pagine e consiste in undici capitoli che trattano del tè da un punto di vista culturale. Per fare qualche esempio, il testo presenta alcuni capitoli sulla relazione tra il tè e il mantenimento della salute, sulla sua origine, sulla forma e sulle tipologie di base, mentre altri capitoli guardano i diversi modi di prepararlo e la cerimonia del tè. In alcuni casi si parla della relazione tra il tè e l'alimentazione, tra il tè e il sonno o delle controindicazioni nell'assunzione del tè, e in altri della relazione tra il tè e la religione.

Tuttavia, sono stati selezionati e tradotti solo alcune parti della monografia, ovvero i capitoli con un nesso più stretto con la terapia del tè. Le parti selezionate sono state suddivise in tre paragrafi. Il primo paragrafo riguarda la natura del tè, ovvero le sue proprietà secondo la medicina tradizionale cinese (di natura fredda, fresca o tiepida) ed è una selezione dal secondo e sesto capitolo della monografia. È stato ritenuto opportuno fare una panoramica sui tipi di tè esistenti in modo da aiutare qualsiasi tipo di lettore (esperto o non esperto) a comprendere la traduzione. A seconda della lavorazione del tè, quest'ultimo cambia la sua natura, quindi le varie nature del tè sono state inserite nella descrizione delle tipologie.

Per quanto riguarda il secondo e il terzo paragrafo, invece, sono stati selezionati rispettivamente il capitolo 7 e il capitolo 8 del testo di partenza.

Il capitolo 7 parla dell'assunzione del tè a seconda della stagione e da dove deriva questa teoria mentre il capitolo 8 tratta dell'assunzione del tè a seconda dell'individuo e quindi è un capitolo più specifico. Nel capitolo 7 si introducono per la prima volta i concetti della medicina cinese di “caldo”, “freddo”, “blocco” e “flusso”.

Per questi motivi, la prima traduzione è molto pratica, quasi fosse un manuale che vuole insegnare alla gente a distinguere il giusto tè da bere a seconda della propria costituzione corporea.

La seconda traduzione, invece, è stata selezionata dalla monografia *chaliao* 茶療 (terapia del tè) che, diversamente dalla prima monografia, non tratta del tè da una prospettiva culturale, ma dal punto di vista della medicina tradizionale cinese, ovvero il modo in cui il concetto di “terapia del tè” viene generalmente inteso. Pertanto, il termine “tè” viene usato nella seconda traduzione ha un significato più esteso: non è più solo il “tè in purezza” spiegato nella prima traduzione, ma anche “tè con aggiunta di medicinali” o, addirittura, i “sostituiti del tè”.

La monografia consiste in cinque capitoli totali: 1. Introduzione al tè 2. la terapia del tè a seconda delle diverse costituzioni corporee 3. le ricette del tè per rimanere in salute (保健茶疗方) 4. le ricette della terapia del tè per le malattie più comuni 5. L'influenza del tè sullo stato d'animo.

Si è scelto di tradurre solo il secondo capitolo con l'intenzione di dare al lettore una conoscenza migliore sulle diverse nature delle persone che sono importanti quanto le nature del tè. La maggiore parte del resto della monografia contiene le ricette a base di "sostituiti del tè" con ingredienti difficili da trovare in Italia perché parte della medicina tradizionale cinese. Tradurre il testo integralmente non sarebbe stato utile ad un pubblico di lettori italiano. Il capitolo tradotto, invece, spiega in una maniera molto dettagliata e concreta le nove costituzioni corporee, dai sintomi generali che le caratterizzano alla tendenza a contrarre determinate malattie. Vengono anche spiegate le differenze principali tra due costituzioni simili (per esempio tra la costituzione con carenza di yin e costituzioni con carenza di yang). Alla fine di ogni paragrafo si consiglia sempre quale tè o cibo consumare a seconda del tipo di costituzione.

Si spera che le due traduzioni possano essere utili e interessanti per molti appassionati del tè cinese che possono approfondirne la conoscenza e diventare appassionati anche di medicina cinese.

Capítulo 2: Traduzione 1

2.1 La natura del tè e la corrispondenza con le varie costituzioni corporee

Tè di base e tè rielaborati

In Cina non solo vi è un grande numero di varietà di tè, ma è anche il paese che vanta il maggior numero di tipi di tè al mondo. Il tè cinese può essere diviso in due tipologie principali: il tè di base e il tè rielaborato. La tipologia del tè di base contiene a sua volta sei tipi differenti di tè.

Ci sono molti tipi diversi di classificazione per il tè, per esempio i tipi di tè possono essere divisi a seconda della stagione: il tè di primavera, il tè d'estate, il tè d'autunno ed il tè d'inverno; oppure a seconda della geomorfologia: il tè di montagna, il tè di collina, il tè di pianura e il tè di rupe eccetera; troviamo anche la classificazione a seconda della regione: il tè del Jiangsu, il tè dello Zhejiang, il tè del Sichuan, il tè del Fujian, il tè di Taiwan, ecc.; esiste anche la classificazione a seconda della forma del prodotto finale: il tè a forma di ago, il tè dalla forma appiattita, il tè a forma di lingua di passero, il tè in panetti.

La classificazione in sei tipi di tè di base (*liu da jiben chalei* 六大基本茶类), normalmente utilizzata, deriva dalla suddivisione dei tè in base al processo di fermentazione che le foglie subiscono o meno dopo la raccolta, e in base al diverso grado di fermentazione.

Ci sono varie forme di fermentazione del tè: l'ossidazione enzimatica (il tè oolong e il tè rosso), l'ossidazione tramite umidità e calore (il tè giallo), la fermentazione batterica (il tè nero), e l'invecchiamento naturale. Tuttavia, nello studio del tè tutte le varie tipologie vengono chiamate "fermentazione".

In questo testo, per ossidazione enzimatica si intende il processo di ossidazione delle foglie fresche di tè tramite enzimi attivi contenuti all'interno delle foglie. Il diverso grado di fermentazione è il motivo principale della distinzione tra i tipi di tè.

Tabella dei sei tipi di tè di base

Tipologia di tè	Caratteristiche produttive	I tè rappresentativi
Tè verde	Tè non fermentato (il grado di fermentazione è trascurabile)	Xihu Longjing Biluochun
Tè bianco	Tè minimamente fermentato (fermentazione al 10%)	Baihao Yinzhen Bai Mudan

Tipologia di tè	Caratteristiche produttive	I tè rappresentativi
Tè giallo	Tè leggermente fermentato (fermentazione al 10%-20%)	Junshan Yinzhen Huoshan Huangya
Tè blu (tè oolong)	Tè semifermentato (fermentazione al 20%-70%)	Tie Guanyin Dahongpao Fenghuang Shuixian Dongding Oolong
Tè rosso*	Tè completamente fermentato (fermentazione all'80-90%)	Qimen Hongcha Zhengshan Xiaozhong
Tè nero**	Tè postfermentato (fermentazione microbica, fermentazione al 90% -100%)	Liubaocha Fuzhuan

* Per tè rosso si intende quello che in italiano viene comunemente chiamato “tè nero”.

** Per tè nero, invece, si intende il tè postfermentato.

La natura dei sei tipi di tè

Ho sottolineato più volte nel mio libro *Guida per l'apprendimento completo dell'arte del tè cinese*²⁹ che, per imparare l'arte del tè, si dovrebbe “conoscere, assecondare e padroneggiare la natura del tè”. Ma alla fine, in cosa consiste la natura del tè?

Il “dio del tè” Lu Yu³⁰ indicò chiaramente nel *Canone del tè*, “Quanto all'impiego, il tè per il suo gusto strettamente raffreddante, è soprattutto indicato come bevanda per persone parche e frugali”³¹. Anche Li Shizhen³², il famoso medico della dinastie Ming, disse: “il tè è amaro ed è freddo di natura, ottimo per sottomettere il Fuoco”.

Si può vedere che nella sua essenza il tè ha un gusto amaro e una natura raffreddante. Però la conclusione degli antichi era limitata, perché allora si beveva principalmente tè verde stabilizzato a vapore. Anche durante la dinastia Ming si usava principalmente tè verde stabilizzato in padella, e questo tipo di tè è proprio quello che più di tutti mantiene la sua natura originale.

²⁹ È un'altra pubblicazione dell'autore, il nome in cinese è *Zhongguo Chayi Quancheng Xuexi Zhinan* (中国茶艺全程学习指南).

³⁰ Lu Yu (733-804), noto come il “dio del tè”, è un rinomato esperto della dinastia Tang e un gran conoscitore della cerimonia del tè. Inoltre, è famoso per aver scritto la prima monografia al mondo sull'argomento: *Il Canone del tè*.

³¹ Lu Yu, *op.cit.*, p.31.

³² Li Shizhen (1518-1593) è stato uno scienziato, farmacologo e botanico cinese. Il suo contributo fondamentale alla medicina è rappresentato da un lavoro di classificazione di erbe officinali, durato quarant'anni, contenuto nella sua opera più famosa: *Il Bencao Gangmu*.

La natura dei sei tipi di tè di base



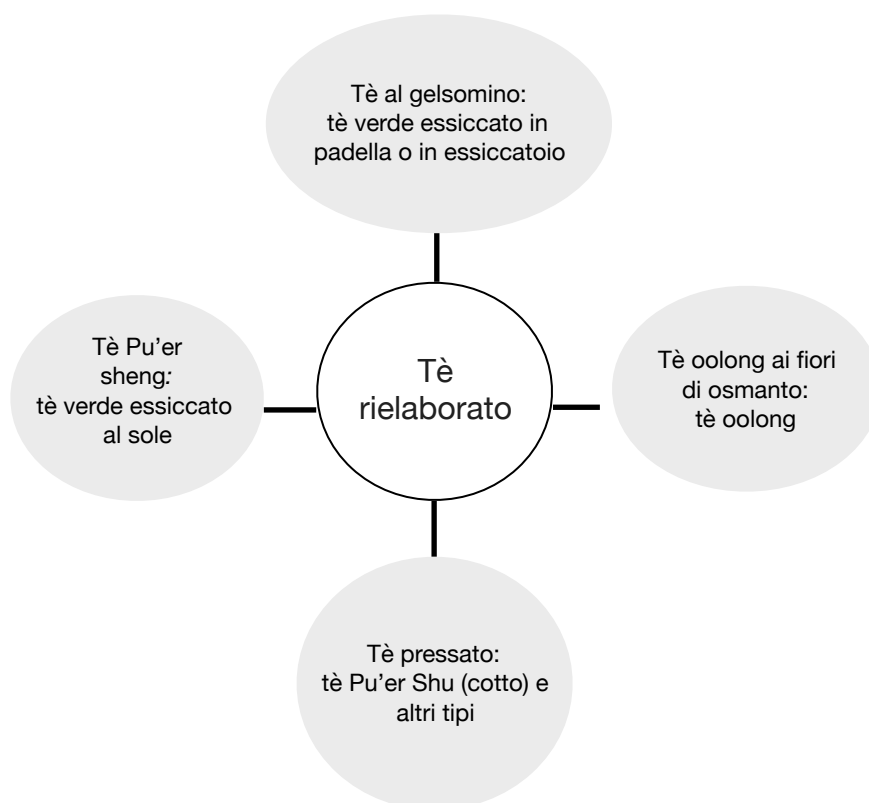
Come si può vedere dalla figura sopra, il tè verde è quello che conserva maggiormente le caratteristiche originali del tè. Il tè rosso, invece, ha caratteristiche completamente diverse rispetto a quelle originali. La natura degli altri tipi di tè varia in base ai diversi tipi e livelli di alterazione. La mutazione del colore rappresenta il cambiamento graduale o totale della natura del tè.

La costituzione di ogni persona è diversa e, tra queste, alcune non sono adatte alla natura fredda del tè. Per andare incontro alle esigenze dei diversi tipi di costituzione, il tè venne trasformato fino a che nacquero i sei principali tipi di tè.

Ognuna delle sei tipologie ha proprietà differenti che variano in base alla fermentazione: da freddo a fresco, da fresco a neutro, da neutro a tiepido, a sua volta cambia anche il gusto. Il successo di questa trasformazione ha fatto sì che il tè entrasse a far parte della vita delle persone e diventasse la migliore bevanda per la salute del corpo. Conoscere le proprietà dei diversi tipi di tè è

fondamentale per un uso benefico. Solo dopo aver “conosciuto” il tè, lo si può “assecondare” e infine “controllare”, in modo che possa servire al meglio l’umanità.

Il tè rielaborato, come suggerisce il nome, si riferisce ai tè che sono stati elaborati utilizzando una determinata procedura partendo da un tipo di tè di base. Quello più conosciuto ai giorni nostri è il tè al gelsomino, ma anche molte altre bevande possono essere considerate tè rielaborato.



Le proprietà del tè rielaborato sono praticamente le stesse che possiede prima della fase di elaborazione. Per esempio, il tè al gelsomino è composto da tè verde essiccato nell’essiccatoio, pertanto mantiene le stesse proprietà di questo tipo di tè, ma a causa dell’aggiunta dei fiori di gelsomino, l’effetto di attivazione degli *orifizi* viene migliorato. Vale la pena dire che il tè Pu'er Sheng (crudo) in realtà è essenzialmente il tè verde essiccato al sole, un tè dalla natura fredda, che dopo essere stato conservato per numerosi anni, si trasforma e la sua natura cambia diventando tiepida ed il sapore si addolcisce. La natura del tè Pu'er Shu (cotto) invece è uguale a quella del tè nero.

Tipologia	Natura	Costituzione adatta
Tè verde	fredda	È adatto per chi ha una costituzione corporea piuttosto calda, è energico e presenta Calore nello stomaco. Queste persone bevendo il tè verde purificano il Fuoco, attivano il Cervello e si rinfrescano. Il tè verde ha un effetto di protezione dalle radiazioni ed è adatto per chi lavora al computer.

Tipologia	Natura	Costituzione adatta
Tè bianco	fredda tendente al fresco	Le proprietà e le funzioni sono simili a quelli del tè verde, perciò è adatto alle stesse persone che possono bere il tè verde. La differenza tra i due tipi è che il tè verde invecchiato non ha valore, mentre il tè bianco invecchiato è molto pregiato.
Tè giallo	fredda trasformata	Le proprietà e le funzioni sono simili a quelli del tè verde, quindi è adatto alle stesse persone che possono bere il tè verde. La differenza principale riguarda la sensazione che lasciano in bocca: il tè verde dà una sensazione di freschezza, mentre il tè giallo risulta più pastoso.
Tè blu (tè oolong)	fredda tendente al neutro	Le proprietà del tè blu sono molto numerose e dipendono dal livello di fermentazione, cioè dall'ossidazione enzimatica. Il tè blu poco fermentato è più simile al tè verde, man mano che la fermentazione aumenta, diventa sempre più simile al tè rosso, adattandosi a un'ampia gamma di persone.
Tè rosso	fredda tendente al tiepido a causa dell'ossidazione enzimatica	È adatto per chi presenta Freddo nello stomaco, per chi è debole, per gli anziani, ma soprattutto per chi presenta dolore ai quattro arti e per chi ha i piedi e le mani fredde. Si può aggiungere latte o miele per un gusto migliore.
Tè nero	fredda tendente al tiepido a causa della fermentazione	Il tè nero ha la funzione di eliminare i grassi, disintossicare l'organismo e abbassare il livello di lipidi nel sangue. Non è consigliabile bere il tè nero appena prodotto. Se ben conservato, il suo invecchiamento apporta un miglioramento della sensazione che lascia in bocca e delle sue funzioni.

2.2 Stagioni e assunzione del tè

Sia per trattare la malattia, che per mantenere in salute il corpo, gli antichi cinesi attribuivano grande importanza nel seguire le quattro stagioni e i ventiquattro periodi solari³³. Molta importanza era data al fatto che il trattamento della malattia doveva essere intrapreso prima che essa iniziasse. Questa teoria deriva principalmente dal secondo capitolo “Accordare gli spiriti ai quattro soffi” (*Siqi tiaoshen dalun* 四气调神大论) tratto dal *Huangdi neijing su wen*³⁴, il quale spiega che l'alternanza delle quattro stagioni e l'equilibrio tra *yin* e *yang* sono alla base di tutto ciò che è in crescita. Gli antichi cinesi perciò nutrono il proprio *yang qi* durante la primavera e l'estate, durante l'autunno e l'inverno invece nutrono il proprio *yin qi*. In questo modo salvaguardavano la propria

³³ Consiste in un calendario di ventiquattro periodi e un clima per governare gli accordi agricoli nell'antica Cina e funziona ancora adesso. Questi termini solari hanno titoli significativi. Alcuni di essi riflettono il cambiamento delle stagioni come l'inizio della primavera, l'inizio dell'estate, l'inizio dell'autunno e l'inizio dell'inverno.

³⁴ Traduzione del titolo basata su *Huangdi neijing suwen: le domande semplici dell'imperatore Giallo: i primi undici capitoli*, a cura di Elisabeth Rochat de la Vallee e Cladude Larre, Milano, Jaca Book, 2008

salute partendo dalle radici del cosmo. Se si invertono le radici delle quattro stagioni, e dello *yin* e dello *yang*, significa che si danneggia l'origine e si nuoce lo *yuanzhen*, ovvero la vitalità del corpo umano.

Nello stesso capitolo viene anche sottolineato che la prevenzione delle malattie è più importante della cura delle stesse:

“Pertanto, i saggi non curano coloro che sono già malati, iniziano la prevenzione prima della malattia, così come non risolvono i disastri che si sono già avvenuti, ma li prevengono. Usare la medicina quando si è già malati, risolvere i disastri solo quando si sono già presentati, è come decidere di andare al pozzo solo quando si ha sete, o costruire l'arma quando si è già in guerra. Non è troppo tardi?”³⁵

Non è difficile capire dal *Huangdi Neijing* che se vuoi mantenere il tuo corpo in salute, devi prima assecondare il tempo e per assecondare il tempo, prima devi conoscerlo. Le medicine e gli alimenti possono correggere la salita e la discesa del *qi*, del Sangue, dello *yin* e dello *yang* del corpo umano, apportando un equilibrio di essi. Per mantenere il corpo in salute utilizzando il tè, si deve prima capire di quali tè servirsi a seconda delle diverse stagioni. Su questo, non possiamo affidarci alla conoscenza degli antichi cinesi, poiché nella maggioranza della storia del tè era presente solamente la categoria del tè verde. Solamente negli ultimi 200 anni è comparsa la trasformazione del tè, facendo sì che diventasse più adatto alle esigenze dell'uomo. Le quattro stagioni si alternano e così anche il caldo e il freddo, pertanto il tè da consumare dovrebbe anch'esso alternarsi.

Primavera

I Tre mesi della primavera sono chiamati: Zampillare e spiegare; Cielo e Terra insieme producono la vita, i Diecimila esseri ne risplendono.

— *Accordare gli spiriti ai quattro soffi*

I tre mesi di primavera rappresentano la stagione della nuova crescita, tutte gli esseri viventi del mondo iniziano a crescere. Durante questo periodo, le persone devono assecondare i Diecimila esseri e lasciare crescere il proprio *yang* conformandosi alla primavera. È importante liberare il *qi*

³⁵ Vedi nota 21.

del Fegato-Legno: il Fegato, tra i cinque elementi, appartiene al Legno, che è simbolo della primavera. La natura del Fegato-Legno non deve essere bloccata, ma liberata.

Le sostanze aromatiche hanno l'effetto di aprire gli *orifici*³⁶. In questa stagione è adatto bere il *Fenghuang Dancong*. Il tè al gelsomino è ricco di aromi, i quali aiutano a disperdere il fattore patogeno di Freddo (*hanxie* 寒邪)³⁷ accumulato nel corpo durante l'inverno, nel frattempo può promuovere la crescita dello *yang qi*, risulta quindi un'ottima scelta.

Dobbiamo prestare attenzione al fatto che in questa stagione non si deve bere troppo il tè verde appena raccolto. Sebbene il tè fresco sia molto delizioso da bere, il Freddo della primavera accumulato all'interno del tè è ancora presente. Il tè fresco contiene un Calore Freddo (*hanhuo* 寒火) molto forte e dannoso per la salute umana, soprattutto per chi ha una costituzione corporea fredda.

Estate

I Tre mesi dell'estate sono chiamati: proliferare e sviluppare il fiore;
I soffi del Cielo e della Terra si intrecciano, i Diecimila esseri fioriscono e fruttificano.

—— *Accordare gli spiriti ai quattro soffi*

L'estate è la stagione in cui tutti gli esseri viventi prosperano. In questa stagione, i soffi del Cielo e della Terra si intrecciano completamente, tutto fiorisce e crescono i frutti.

Durante l'estate, tutti gli esseri ottengono il loro massimo splendore e gli esseri umani hanno eccesso di Calore Estivo. In estate è importante nutrire il Cuore: il Cuore tra i cinque elementi appartiene al Fuoco ed è quindi simbolo dell'estate. In questo periodo bisognerebbe evitare di essere irritati e arrabbiati, bisogna addolcire il Cuore e tranquillizzarsi, così che il *qi* "sporco" (浊气)

³⁶ Ci sono i Sette orifici superiori ed i Due orifici inferiori nella medicina cinese. Sono frutti dei passaggi tra l'interno e l'esterno del corpo, oppure dei passaggi particolari all'interno del corpo (per es. nel tratto digerente), Larre, Claude. *op. cit.*, p.377.

³⁷ Nella medicina tradizionale cinese, come cause di malattia, i fattori patogeni esterni sono anche detti "Le Sei Energie Perverse" o i "Sei Demoni" (liù xié). Qui verranno chiamati "fattori patogeni esterni". Il capitolo 74 del *Su Wen (Domande Semplici)* afferma che i fattori patogeni esterni sono l'origine di molte differenti malattie: "100 malattie traggono origine dal Vento, dal Freddo, dal Calore Estivo, dall'Umidità, dalla Secchezza e dal Fuoco". Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, a cura di Alfredo Vannacci, Milano: Edra, 2015, p.541.

zhuo qi) possa espellersi, e la pelle e i muscoli si purifichino così da conformarsi allo *yang qi* dell'atmosfera estiva.

In estate il corpo ha bisogno di diminuire il Calore e di dissetarsi, in questo caso è consigliato bere tè verde. Essendo di colore chiaro e dalle foglie verdi, porta con sé una sensazione di freschezza. Il tè verde inoltre ha una forte astringenza e contiene un'alta concentrazione di amminoacidi in grado di eliminare il Calore e abbassare la temperatura interna. Il tè freddo durante le giornate estive ci rinfresca ma non dovrebbe essere consumato troppo in quanto diminuisce la sudorazione. Non si dovrebbe nemmeno bere il tè troppo caldo, in quanto le alte temperature danneggiano le papille gustative e l'esofago. Oltre al tè verde, il tè Tie Guanyin o il tè Taiwan Gaoshancha di qualità rappresentano un'ottima scelta. Chi è dotato di una costituzione corporea abbastanza forte può anche scegliere il Pu'er Sheng (crudo) invecchiato dai 3 ai 5 anni; ovviamente il tè bianco invecchiato, se si riesce a trovare, è il tè migliore per diminuire il Calore Estivo.

Il grande medico della dinastia Ming, Zhang Jingyue³⁸ disse: “In primavera si deve conformare il Fegato per mantenere la salute del corpo, in estate si deve assecondare il Cuore per allungare la vita, durante il periodo della *Changxia* (长夏) si deve conformare la Milza per la trasformazione dell'energia, in autunno si devono conformare i Polmoni in modo da poter ricevere il nutrimento e in inverno si devono conformare i Reni per conservare il nutrimento.”³⁹

Gli antichi cinesi credevano che dopo l'estate ci fosse una quinta stagione (*Changxia* 长夏)⁴⁰, un periodo che va da *Liqiu* (立秋) a *Qiufen* (秋分)⁴¹ e che deriva dallo studio della medicina tradizionale cinese. Durante la *Changxia* si deve assecondare la Milza per la trasformazione dell'energia, perché l'Umidità è l'elemento principale della *Changxia* e la Milza e lo Stomaco corrispondono ad essa. Nella medicina tradizionale cinese, l'Umidità è comunemente considerata come il fattore patogeno di *yin* (*yin xie* 阴邪), quindi ferisce lo *yang qi* delle persone, in particolare lo *yang* della Milza. Siccome la Milza preferisce la Secchezza e detesta l'Umidità, una volta danneggiata, la milza non può funzionare regolarmente e fa sì che il *qi* dell'organismo non si muova. Lo Stomaco è collegato alla Milza, pertanto i sintomi sono: gastrectasia, inappetenza,

³⁸ Zhang Jingyue (1563-1640), medico della dinastia Ming, fondatore della scuola Wenbu, la sua opera più rappresentativa è *Leijing*, uno studio su *Huangdi Neijing*.

³⁹ Zhang Jieyue, *Leijing* 类经, edizione *Siku Quanshu*, <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=911220&remap=gb#p95> (consultato il 13 gennaio 2019)

⁴⁰ Si può confrontare con la versione di Larre e Claude. *op. cit.*, p.363, dove viene tradotto come “l'estate che si protrae”.

⁴¹ *Liqiu* (立秋) a *Qiufen* (秋分) sono due dei ventiquattro periodi solari. *Liqiu* inizia a seconda dell'anno tra il 7 e il 9 di agosto, il periodo *Chunfen* inizia il 20 di marzo.

sensazione di insipidezza in bocca, oppressione toracica e nausea. Nei casi più gravi troviamo anche l'edema.

In questi casi si deve prestare attenzione a quale tè bere. È suggerito bere tè tostato al punto giusto, ad esempio il Lu'an Guapian o il Wuyi Yancha invecchiato da almeno due anni. Questi due tipi di tè non contengono più Freddo, il Fuoco è già calato. Per diminuire l'Umidità (*qushi* 祛湿) e abbassare il Fuoco (*jianghuo* 降火) sono la scelta migliore.

Autunno

I Tre mesi dell'autunno sono chiamati: sovrabbondare ed equilibrare;

...
raccogliendo gli Spiriti e accumulando i soffi,
assecondando il ricco equilibrio dei soffi dell'autunno,
senza lasciare che il volere si spanda al di fuori,
assecondano la purezza propria ai soffi del polmone.

Così ci si conforma ai soffi dell'autunno,
via per il mantenimento del raccolto della vita.

— *Accordare gli spiriti ai quattro soffi*

In autunno si deve bere il tè blu. La natura e il sapore del tè blu sono una via di mezzo tra il tè verde e il tè rosso, la sua natura non è né Fredda né Calda. Il tè blu può sia purificare il Caldo rimasto sia aiutare a recuperare i Fluidi Corporei. Il tè di prima scelta è il Tie Guanyin, bisogna ricordarsi però di consumarlo quando è prodotto durante la primavera. In questo periodo il Fuoco del tè della primavera si è già esaurito, rendendo il tè perfetto da consumare. Il tè di seconda scelta appartiene ai Wuyi Yancha, in questo caso si deve bere il tè dell'anno precedente. Tra i Wuyi Yancha, il tè Zheng Yancha ("Yancha originale"), prodotto nell'area panoramica dei monti Wuyi Shan, è il migliore. Durante l'autunno il Fuoco è calato al punto giusto e il tè è stabile, perciò è un'ottima bevanda.

Tornando a parlare del Tie Guanyin, vorrei fare una precisazione riguardante il Tie Guanyin di primavera e quello d'autunno. Per il Tie Guanyin, si dice spesso "acqua di primavera, profuma in autunno", il che significa che il tè di primavera porta con sé un'aroma ed un sapore leggero ma che rimane a lungo, la sua caratteristica è elegante e riservata; il tè d'autunno invece possiede un'aroma

molto forte e dà un infuso dal gusto piuttosto smaccato. Entrambi i due tè sono molto particolari e hanno caratteristiche diverse. Normalmente, le persone apprezzano il tè di autunno per il suo forte aroma, mentre gli esperti preferiscono il tè di primavera, fine e raffinato.

Suggerimento: si consiglia di bere il tè di primavera in autunno e il tè d'autunno in primavera.

Inverno

I Tre mesi dell'inverno sono chiamati: chiudere e tesaurizzare;
l'acqua gela, la terra si screpola;
nessuno stimolo viene più dallo *yang*.
Ci si corica presto, ci si alza tardi,
ci si rimette per tutto alla luce del sole.
Si esercita il volere
come sotterrati, come nascosti,
come rivolti solamente verso di sé
come occupati a possedersi.
Si sfugge il freddo, si ricerca il calore,
non lasciando sfuggire nulla attraverso gli strati della pelle,
per paura di essere pericolosamente sforniti dei propri soffi.
Così ci si conforma ai soffi dell'inverno,
via per il mantenimento della tesaurizzazione della vita.
Andare controcorrente porterebbe danno ai reni,
per insufficiente apporto all'impulso vitale.

— *Accordare gli spiriti ai quattro soffi*

L'inverno è la stagione in cui lo *yang* viene conservato. In questo periodo l'acqua gela, la terra si screpola, il sole (lo *yang*) appare poco. Ci si deve alzare più tardi del solito e coricarsi prima, e prestare attenzione a conservare il Calore corporeo. Non si deve esporre la pelle quando si è all'esterno per evitare la fuoriuscita dello *yang qi*. Questa è la regola della conservazione, conforme alla stagione invernale. Andare contro questa regola può danneggiare i Reni e impedire la crescita dello *yang qi* in primavera.

In inverno bisogna bere il tè rosso. La zuppa rossa e le foglie rosse del tè, dolce di sapore e tiepide di natura, possono nutrire lo *yang* del corpo, il quale ci farà riscaldare. Il tè rosso si presta anche all'aggiunta di latte e zucchero e ha l'effetto di riscaldare lo Stomaco. In questo periodo dell'anno è meglio bere il tè rosso conservato per più di tre anni. Dopo questo periodo, la natura Fredda e il Fuoco del tè scompaiono. È delizioso, morbido e liscio, riscalda lo stomaco e reintegra i Fluidi corporei: è la miglior scelta.

Inoltre, una buona qualità di Pu'er Shu (cotto) non solo riscalda lo Stomaco ed elimina il Freddo, ma aiuta anche il metabolismo e favorisce la digestione. Anche il Lao Liubao, così come il Pu'er invecchiato per molti anni, può essere consumati sia in estate che in inverno; per cui sia quando fa più caldo che quando fa più freddo, entrambi i tè sono la scelta giusta.

2.3 L'assunzione del tè a seconda del singolo individuo

Nella sezione precedente abbiamo parlato del tè stesso e dei requisiti stagionali per bere il tè. Ora parliamo del soggetto principale del tè: le persone. Non tutti possono bere il tè e le persone dovrebbero scegliere in base alle diverse costituzioni. La stessa persona, durante i diversi periodi fisiologici, avrà costituzioni corporee differenti e dunque dovrà di conseguenza scegliere un tè appropriato.

L'assunzione di tè a seconda dell'età

L'età ha molto a che fare con la scelta del tè, in primo luogo, i bambini e gli anziani possono bere il tè ma senza esagerare con la quantità. Tutti sanno che bere il tè può causare una piccola perdita di calcio, avendo un effetto negativo sui bambini e sugli anziani, i quali hanno bisogno di integrarlo. Per alcuni anziani, che hanno bevuto tè per tutta la vita, risulta impossibile diminuirne l'assunzione. In realtà, la perdita di calcio causata dal consumo del tè è esigua e potrà essere reintegrata tramite altri alimenti (ad esempio latte, prodotti a base di soia, compresse di calcio, ecc.), quindi è sufficiente non bere tè eccessivamente denso, in questo modo si può continuare a gustarlo.

Mia nonna amava bere il tè. Il più grande piacere per lei era una tazza di tè ogni mattina. Era una tipica pechinese: dopo essersi alzati e lavati, la prima cosa da fare era bollire una pentola d'acqua e fare esercizi nel vecchio cortile di Pechino. Dopo aver finito gli esercizi e aver portato l'acqua in ebollizione, si preparava una teiera colma di tè al gelsomino, insieme ad una o due merendine del villaggio Daoxiang, così si gustava la colazione. A parte il glaucoma, le condizioni fisiche di mia nonna sono sempre state molto buone, perciò ha mantenuto questa abitudine fino alla sua morte.

Suggerimenti: gli anziani dovrebbero bere il tè rosso, il Pu'er Shu (cotto), il tè bianco invecchiato o il tè nero invecchiato, che fanno bene al fisico. Per i bambini è consigliato bere il tè Anji Baicha, Biluochun o Qimen Hongcha piuttosto diluito; è sconsigliato consumare il tè di primavera appena raccolto, bisogna aspettare almeno due mesi prima di consumarlo.

L'assunzione del tè a seconda del sesso

Il genere ha a che fare con il tè, ma non in modo assoluto. In generale, per gli uomini è consigliato bere il tè verde, il tè oolong e il tè Pu'er Sheng (crudo) invecchiato da almeno 3 anni, in particolare il Wuyi Yancha. A volte chiamiamo lo Yancha "il tè per gli uomini" perché questo tè è molto forte, il suo *qi* aiuta il *qi* del corpo che fluisce verso il basso, ha la funzione di pulire l'intestino, eliminare il grasso, liberare i canali e disintossicare il corpo.

Le donne che non hanno una costituzione corporea fredda possono bere il tè verde di alta qualità. Siccome la maggior parte delle donne moderne lavorano al computer, il tè verde le protegge dalle radiazioni, oltre a migliorare la pelle del viso.

I tè consigliati sono quelli verdi, sottili e villosi, come ad esempio il Dongting Biluochun, Huangshan Maofeng e Xinyang Maojian. Questi tipi di tè contengono un alto tasso di vitamine, inoltre la forma delle foglie è più aggraziata, quindi sono più adatti per le donne.

Per le donne più anziane invece, il tè rosso è la miglior scelta. Utilizzare la natura tiepida del tè rosso può aiutare la circolazione sanguigna, riscaldare lo Stomaco e l'Utero. Anche la quantità giusta di Fenghuang Dancong dell'anno precedente è una buona opzione.

L'assunzione di tè durante il ciclo mestruale

Le donne che hanno le mestruazioni e le donne in gravidanza possono bere il tè, ma non in grande quantità.

La teoria tradizionale crede che il tè sia freddo per natura, quindi le donne che bevono il tè durante il periodo mestruale potrebbero riscontrare dolore addominale. Si tratta di un periodo delicato in cui le donne si affaticano facilmente e il sistema immunitario è più debole, pertanto bere molto tè aumenta la probabilità di una sindrome mestruale. Questa teoria era basata solamente sul tè verde, in realtà molti altri tipi di tè dei tempi moderni hanno l'effetto di promuovere la circolazione del sangue, che è molto utile per il dolore mestruale causato dalla stasi sanguigna. Il tè Yancha e altri tè rossi dell'anno precedente rappresentano una buona soluzione.

Le donne in gravidanza hanno bisogno di supplementi di calcio, bere molto tè non favorisce l'assorbimento del calcio. Tuttavia, come menzionato sopra, se non si abusa del suo consumo, si può gustarlo normalmente, senza controindicazioni. Inoltre, le condizioni di vita al giorno d'oggi sono migliorate, le donne in gravidanza prestano troppa attenzione agli integratori e la maggior parte di loro ha un eccesso di sostanze nutritive. Una quantità moderata di tè apporta grandi benefici al nostro corpo.

Tra i venditori della "città di tè" vi è un gran numero di donne incinte, la maggior parte delle quali non evita il tè, anzi alcune di loro lo bevono fino a uno o due giorni prima del parto, e i bambini sono nati sani. Da ciò possiamo apprendere che le leggi della natura non sono così semplici come pensiamo. Le donne in gravidanza dovrebbero bere il tè oolong o il tè rosso diluiti, ma non devono bere il tè verde.

Durante la menopausa e nel periodo che precede o segue le mestruazioni, le donne sono spesso irritabili; in questo caso il tè di fiore o il tè Dancong sono particolarmente adatti. Questi due tipi di tè hanno la funzione di calmare il Fegato, disintossicare il corpo, regolare il *qi* e il ciclo mestruale. Inoltre, se si riesce a consumare il tè bianco invecchiato per più di 5 anni, il beneficio è migliore.

L'assunzione del tè per le persone con una costituzione speciale

In generale, la maggior parte delle persone possono bere il tè normalmente, anche se non lo bevono nel modo corretto, il tè risulta benefico e innocuo. Le persone che hanno una costituzione corporea particolare invece devono prestare maggiore attenzione quando bevono il tè.

Persone con una costituzione estremamente calda

Il mio amico che beve solo il tè Taiping Houkui che avevo menzionato prima, ha una costituzione corporea estremamente calda, e una grande quantità di Calore si trasforma in tossicità, quindi per lui bere il tè Taiping Houkui è una scelta istintiva. Il tè verde è famoso per la sua natura Fredda e il tè Taiping Houkui ha una natura più fredda ancora, a causa del suo luogo d'origine, delle specie arboree e della lavorazione, quindi è estremamente adatto alle sue esigenze.

Generalmente si ritiene che il Calore sia indice di traspirazione, e pertanto non porti a sintomi di Blocco. Tuttavia, seguendo la teoria secondo la quale “raggiungendo il limite, le circostanze si invertono”, una persona estremamente Calda, al contrario di ciò che si pensa, è probabile che sia estremamente “bloccata”. Queste persone, se leggermente “bloccate” riportano un danneggiamento del Couli, se invece la questione è più grave viene ferito il Cuore, il Fegato, il Rene e il Cervello.

Il mio amico Mingxiang si occupa di dipingere e decorare le ceramiche abbellendole con disegni intricati e particolari, è un maestro della ceramica audace e di talento. Sfortunatamente nacque con una costituzione corporea molto Calda che risultò in un forte conflitto con la natura del suo lavoro, era gravemente malato. Anche se ora è guarito dalla malattia, il *qi* primordiale (yuanqi 元气) è stato danneggiato, e non è ancora ritornato alla normalità. Un altro mio amico, il dott. Lin Zhixi, gli ha dato un consiglio: Riposare in un luogo vicino ad una fonte d'acqua, dove piove spesso, allontanarsi dal Calore Estivo e bere spesso il tè.” Che bel consiglio!

Le persone con una costituzione corporea Calda sono attive di mente, più emozionali, si agitano, si irritano e si arrabbiano più facilmente, bere il tè è la migliore ricetta a lungo termine.

Oltre al tè verde, il Pu'er Sheng (crudo) degli ultimi anni, il Dancong appena prodotto, il Yancha non invecchiato e altri tè freschi e forti sono nella lista dei tè che queste persone potrebbero bere. Certo, se ci fossero le condizioni per bere il tè bianco invecchiato o il tè nero invecchiato sopra menzionato, sarebbe ancora meglio.

Persone con una costituzione estremamente fredda

Contrariamente al caldo estremo, le persone estremamente fredde non devono assolutamente bere i tipi di tè sopra menzionati. In un certo senso, queste persone non sono adatte a bere nessun tipo di tè. Se queste persone ormai si sono abituate a bere il tè e non vogliono privarsene, possono solamente bere il tè vecchio che non conserva nessun tipo di Fuoco. Il tè verde e il tè appena essiccato sono assolutamente da evitare in quanto il Fuoco freddo risulterebbe dannoso per il corpo. Il tè rosso possiede una natura tiepida e queste persone possono bere il tè rosso a patto che sia invecchiato da almeno tre anni.

Ho un amico, un esperto in finanza, con una costituzione corporea molto Fredda. Purtroppo è una amante del tè verde e per questo motivo spesso lamenta dolore allo stomaco. Gli ho consigliato degli altri tipi di tè. Una volta insieme, ho preparato per lui il tè Yuannian Liubao. Dopo averlo bevuto, percepiva la lingua fresca, un piacevole calore all'addome e alla schiena. L'intero corpo era a suo agio e il tè aveva avuto il suo effetto medicinale.

Il mio amico Fan Changwei, un esperto di moxibustione e tuina, la cui tecnica gli è stata tramandata dal suo gran maestro, che è il fondatore della "Fan Moxibustione" di Pechino. Il suo ambulatorio, sebbene sia di piccola dimensione, ha una sala da tè: sia prima che dopo la terapia della moxibustione, prepara un tè speciale per i pazienti, il quale funziona come trattamento ausiliario.

In generale, le persone che sono estremamente Fredde quando sottoposte alla terapia della moxibustione dovrebbe abbinare ad essa il tè rosso invecchiato, mentre le persone estremamente Calde dovrebbero abbinarvi il tè bianco invecchiato.

Persone con una costituzione bloccata

Quando il dottor Xu Wenbing diagnostica i pazienti, oltre a sentirne il polso, gli chiede sempre di sdraiarsi sul lettino per poterne esaminare l'addome; cercando un ristagno dei noduli, può identificare la locazione della malattia. Una volta trovato il ristagno, Xu usa gli aghi per praticare l'agopuntura. La tecnica è elegante e l'accuratezza del punto è sorprendente. Secondo le sue parole: "il Cuore e l'Intestino di una persona devono sempre essere caldi, morbidi e nel caso ci siano dei

punti duri e freddi significa che sono bloccati e bisogna agire usando l'ago per liberarli." Sono pienamente d'accordo con questa affermazione.

Le posizioni delle stasi sono divise approssimativamente in tre parti: la parte superiore, la parte centrale e la parte inferiore. La parte superiore si riferisce alla parte superiore del torace. I sintomi sono l'infarto miocardico, l'oppressione toracica, la trombosi cerebrale e l'emicrania. La parte centrale si riferisce alla porzione tra il petto e l'ombelico. La disarmonia tra la milza e lo stomaco e la gastrectasia sono i sintomi tipici. Al di sotto dell'addome si trova la parte inferiore. La stasi della parte inferiore può causare costipazione, emorroidi e gotta.

Il tè di buona qualità ha l'eccellente funzione di liberare i meridiani. Alcuni tipi di tè hanno la funzione di liberare il meridiano dello *yin* (ren mai), altri invece possono liberare il meridiano dello *yang* (du mai), altri ancora possono liberare entrambi i meridiani. Questi tè sono estremamente difficili da trovare e anche nel caso in cui si riuscisse ad ottenerli, bisogna essere in grado di saperli preparare e degustare, altrimenti ne sarà diminuito l'effetto e di conseguenza sarebbe uno spreco inimmaginabile.

Il mio amico Li Suqiang mi ha portato un tè oolong puro invecchiato dal monte Wudongshan, con un effetto medicinale molto forte che agisce specificamente sul meridiano del Cuore. Durante un solito incontro di degustazione, un'amica (solita a bere il tè), dopo aver bevuto qualche sorso di questo tè, iniziò ad avere la tachicardia e sbiancò in viso. Rimasi colpito e quando le chiesi capii che aveva problemi al cuore. Le diedi subito dei dolcetti e una tazza di tè rosso invecchiato, e poco dopo si rimise.

Suggerimento: Per contrastare la stasi della parte superiore si dovrebbe bere il tè Fenghuang Dancong, se invece il blocco è nella parte centrale o inferiore, sarebbe bene bere il tè Wuyi Yancha; il vero Wuyi Yancha invecchiato ha l'effetto di liberare i meridiani. Va notato che il tè si può usare per blocchi relativamente leggeri, per i blocchi più importanti, si consiglia di usare il tè in combinazione con la medicina. Nei casi molto gravi il tè deve essere usato con cautela.

Persone di costituzione con flusso estremamente libero

Al contrario delle persone estremamente bloccate, esistono le persone con un flusso estremamente libero. Il blocco estremo è una malattia come lo è anche l'essere estremamente libero.

Il dottore dice spesso che “il flusso non è libero quando c’è dolore, non c’è dolore quando è libero”. Il “non essere libero” in generale è l'auto-protezione utilizzata dal corpo umano, il “blocco” impedisce che si verifichi una malattia più grande. Più di un esperto di medicina cinese mi ha parlato di casi correlati.

Ho uno studente che ama bere il tè Fenghuang Dancong, e a causa di una malattia è andato dal mio amico, Lin Jun per farsi visitare; è stato informato che la sua costituzione corporea ha un flusso troppo libero e non doveva bere Fenghuang Dancong. Un buon consiglio!

Lin Jun non è solo abile in medicina, ma conosce molto bene anche la natura del tè. Ad uno dei miei incontri di degustazione del tè, era presente una signora che aveva appena fatto una visita da un dottore della medicina cinese. Il dottore le suggerì di bere alcuni Fenghuang Dancong del Canton, capii subito che il dottore da cui era stata non poteva essere altri che Lin Jun ed ottenni la conferma dalla signora. Lin Jun è molto erudito e istruito, ha molta esperienza nel trattamento delle malattie con il tè e nel mantenersi in salute con il tè. Dopo esserci conosciuti, abbiamo occasionalmente bevuto il tè insieme e ha affermato che la nostra amicizia è stata molto utile per la sua pratica e siamo diventati buoni amici. Anche io ho imparato molto da lui e grazie a lui ho potuto confermare molte mie teorie.

Le persone molto libere devono evitare di bere il tè di natura fredda, dovrebbero bere il tè di natura tiepida. Il tè rosso di qualità, il tè Pu’er invecchiato da alcuni anni o il tè nero invecchiato sempre da alcuni anni sono adatti a questa costituzione corporea.

Persone con i meridiani danneggiati

Nell’ottavo capitolo di questo libro ho utilizzato il caso di mia moglie per mostrare l’effetto della riabilitazione grazie al tè. Vorrei mostrarvi un altro esempio di un mio amico del tè Wang Jun, un titolare di una impresa grande, che a causa della trombosi cerebrale, ha avuto l’emiplegia. Era ricoverato nello stesso ospedale di mia moglie, ci siamo conosciuti e siamo diventati amici grazie al tè. Ha avuto molte reazioni positive bevendo il tè, ed è dipendente dal tè. Dopo essere stato dimesso dall’ospedale, veniva a Pechino a trovarmi due volte all’anno. Oltre ad essere tornato in salute, il suo umore è migliorato notevolmente. Dice sempre che è un piacere venire a trovarmi e bere il tè insieme, ma non può venire troppo spesso, altrimenti diventerebbe talmente tranquillo e rilassato da

non aver neanche più l'ambizione di diventare ricco. Due anni fa per un certo periodo non avevo più avuto sue notizie, quando un giorno si è presentato da me e mi ha raccontato di aver avuto un figlio all'età di sessant'anni, innegabilmente è in ottime condizioni fisiche.

Avevo già accennato il buon effetto del tè di attivare i meridiani. Nei concetti medici tradizionali, il danno ai meridiani è irreversibile e quindi incurabile. Alcuni esperti di medicina cinese tuttavia sono giunti ad un'altra conclusione in seguito alla pratica clinica: sebbene il danno del meridiano non sia recuperabile, i meridiani sono rigenerativi. Sotto il corretto trattamento manuale e la stimolazione efficace del farmaco, il meridiano può fare una deviazione dalla lesione e rigenerare un nuovo canale. Il prof. Hu Jinjiang, noto esperto ortopedico, sostiene l'opinione della rigenerabilità dei meridiani e ha curato molti pazienti; è inoltre un forte sostenitore della terapia del tè.

L'uso del tè per rigenerare i meridiani danneggiati è molto difficile, in quanto anche se il tè in generale ha un effetto curativo, il risultato non è evidente. Solo i veri tè invecchiati hanno un effetto degno di nota: questi tè non sono solo costosi ma anche difficili da reperire. Per i pazienti non benestanti, si consiglia di bere un po' di tè Yancha o Dancong o anche il Pu'er shu (cotto) invecchiato per più di 3 anni, questi tè non sono solo efficaci ma anche economici.

Qualche giorno fa, uno studente mi ha chiesto quale tipo di tè converrebbe bere ad un suo parente che ha Miastenia gravis.

La miastenia è conosciuta come “una delle malattie più difficili da curare in tutto il mondo.” La medicina cinese ritiene che la causa principale sia dovuta all'ambiente circostante o alla mancanza del *qi* renale ricevuto dai genitori, perciò il *jing qi* è insufficiente e causa il mal funzionamento del Fegato e dei reni; la mancanza della corretta nutrizione porta alla mancanza del *qi* della Milza e causa la malattia. L'insufficienza del *jing* dei Reni può causare il deficit dello *yīn* dei Reni e la carenza di *yīn* dei Reni e del Fegato, facendo sì che i canali dei muscoli non vengano nutriti a sufficienza, perciò gli arti e i muscoli sono deboli e non hanno forza. La Milza è fondamentale per la nutrizione e quindi per la crescita, e si occupa della generazione del *qi* e del sangue, per cui controlla i quattro arti e i muscoli. Se il *qi* della Milza è debole, la Milza perde la funzione di trasporto e non riesce a trasportare l'umidità e generare il *qi* e il sangue, di conseguenza si genera il Flegma e causa i sintomi di Miastenia gravis. Pertanto i principi del trattamento devono essere: giovare il *qi* e rafforzare la Milza, rinvigorire i Rene e nutrire il Fegato, rinforzare i muscoli e le ossa, disperdere il vento e attivare i meridiani. Durante il processo del trattamento, il tè può svolgere un ruolo ausiliario. Il tè nero è il migliore, e il tè Yancha e il tè Dancong sono anch'essi d'aiuto.

Infine, va notato che il suddetto "Caldo", "Freddo", "Blocco", "Libero" e "meridiani danneggiati" devono essere determinati dalla diagnosi del medico della medicina tradizionale cinese. Non ci si deve diagnosticare da soli o ascoltare medici non qualificati.

Fumatori

È assolutamente vietato fumare durante gli incontri dedicati alla degustazione e all'arte del tè, mentre nella vita quotidiana, il tè è il migliore compagno dei fumatori. Molti fumatori credono che fumare quando si beve il tè, esalti gli aromi del fumo, e il gusto del tè, su questo non ho dubbi. Poiché le sostanze aromatiche e le sostanze zuccherine contenute nel tè si combinano con le sostanze aromatiche contenute nelle sigarette ottenendo un buon effetto sensoriale. Oltre a questo, bere il tè può ridurre notevolmente i danni causati dal fumo.

La ricerca scientifica mostra che il fumo delle sigarette contiene più di 4000 tipi di sostanze chimiche, di cui più di 50 di queste sono sostanze cancerogene. Queste sostanze si diffondono in tutto il corpo dopo l'assorbimento attraverso il tratto respiratorio, il che non solo può causare il cancro ai polmoni, può anche causare il cancro all'esofago, il cancro laringeo e altri tipi di cancro.

Durante il processo del metabolismo respiratorio, consumando l'ossigeno, i radicali liberi producono uno scarto dannoso, che è la principale causa del cancro. È stato esaminato che i fumatori producono una grande quantità di radicali liberi mentre fumano.

I polifenoli del tè inibiscono il rilascio di radicali liberi e controllano la proliferazione delle cellule tumorali. Le catechine, ovvero le sostanze principali dei polifenoli del tè sono un antiossidante e forti inibitori dei radicali liberi, possono quindi inibire la tumorigenesi causata dal fumo. Il tè pertanto ha l'effetto di prevenzione di cancro e anti-cancro, tra i vari tipi di tè il tè verde svolge un ruolo particolarmente significativo.

Il Chinese Center For Disease Control And Prevention ha studiato 145 tipi di tè e ha confermato che il tè ha la capacità di bloccare la sintesi di protossido di azoto nel corpo umano. Yu Yusen e Zou Yuzhen dell'istituto di ricerca sul cancro di Nanjing, nell'articolo *Esperimenti su animali e umani sull'inibizione della tumorigenesi grazie agli estratti di tè verde* pubblicato nel *Journal of Preventive Medicine cinese*, hanno dimostrato che, quando i polifenoli del tè entrano nel corpo umano, possono combinarsi con le sostanze cancerogene in modo da decomporlo e ridurre le

attività cancerogene, inibendo così la crescita delle cellule tumorali.⁴² Il Dr. John Weissberg⁴³, membro onorario della American Association for Cancer Research disse: “la mia ricerca mostra che se bevi 6 tazze di tè al giorno, puoi evitare il cancro.”⁴⁴ Pertanto bere il tè può ridurre l'incidenza del cancro per i fumatori.

Il fumo può causare un calo dei livelli di vitamina C nel corpo umano. L'integrazione frequente di una certa dose di vitamina C può evitare questo tipo di danno causato dal fumo. Il tè verde è ricco di vitamina C. In condizioni normali, il tasso di lisciviazione della vitamina C nel tè può raggiungere circa l'80%. La vitamina C ingerita in una tazza di tè verde fresco è equivalente a quella contenuta in un piatto di insalata fresca. Il tè pertanto può adeguatamente integrare la carenza di vitamina C causata dal fumo, mantenendo l'equilibrio dinamico della produzione e l'eliminazione dei radicali liberi nel corpo umano e migliorare la resistenza del corpo.

La Cina è il paese con il maggior numero di fumatori al mondo. Secondo i dati, il numero di fumatori in Cina è di 350 milioni, pari a 1/3 del numero totale di fumatori nel mondo: il numero di fumatori passivi è pari a 540 milioni e il 60% degli uomini (più di 15 anni) cinesi sono fumatori.

Circa 5 milioni di persone in tutto il mondo muoiono ogni anno per malattie legate al tabacco, superando il numero totale di morti per AIDS, tubercolosi, incidenti stradali e suicidi. Tra questi 5 milioni, 1,2 milioni sono cinesi. Questo è indubbiamente un segnale da prendere in considerazione. Dal punto di vista della salute, la cessazione del fumo è fondamentale. Per quei fumatori che sono ancora non riescono a smettere di fumare, bere il tè è il modo migliore per ridurre i rischi legati al fumo.

Qualsiasi tè fa giova ai fumatori, l'unica cosa a cui si deve prestare attenzione è che il tè sia compatibile con la propria costituzione corporea. Ad esempio l'amico del settore finanziario che avevo menzionato prima è un fumatore, in teoria il tè verde dovrebbe essere ottimo per lui, ma non è adatto a causa della sua costituzione corporea fredda.

⁴² Yu Yusen e Zou Yuzhen, 绿茶提取物对体外培养的人体胃腺癌细胞的作用 (*Esperimenti su animali e umani sull'inibizione della tumorigenesi grazie agli estratti di tè verde*), «Chinese Journal of Preventive Medicine», 12 (1990), pp.80-82.

⁴³ John H. Weisburger (1922-2014), PhD, membro onorario dell'AACR e membro inaugurale dell'AACR Academy, Weisburger era professore ricercatore di patologie presso la Graduate School of Basic Medical Sciences del New York Medical College, in Valhalla, New York. La sua ricerca si è concentrata sull'eziologia del cancro.

⁴⁴ Weisburger John, *Prevention of coronary heart disease and cancer by tea: a review*, «Environmental Health and Preventive Medicine», 7(2003), pp. 283–288.

Capítulo 3: Traduzione 2

3.1 La terapia del tè per la costituzione corporea con equilibrio energetico (*ping he*)

Caratteristiche generali: perfetto equilibrio tra *yin* e *yang*, tra il *qi* e il sangue. Il paziente presenta una costituzione corporea media, ha le guance rosate e possiede molta energia.

Caratteristiche fisiche: fisico ben proporzionato.

Manifestazione: la pelle risulta lucida, in particolare quella del viso; il cuoio capelluto è spesso e i capelli sono forti e lucidi. Gli occhi sono brillanti, il naso lucido e l'olfatto sensibile. Le labbra sono rosse e umide. Il corpo è pieno di energia, resistente al freddo e al caldo, il sonno e l'appetito sono ottimi, le feci e le urine non presentano anomalie, la lingua assume un colore rossiccio e presenta una patina sottile e bianca, il polso è lento ma potente.

Caratteristiche psicologiche: carattere calmo e allegro.

Incidenza di malattie: non si ammala facilmente.

Adattabilità all'ambiente esterno: forte adattabilità all'ambiente naturale e sociale.

Per quanto riguarda la costituzione corporea “equilibrio energetico”, nella *Tabella di auto-valutazione di costituzione corporea della medicina tradizionale cinese* vengono poste otto domande riguardanti energia, sonno, memoria, affaticamento, voce, emozione, tolleranza o intolleranza al freddo, all'aria condizionata e ai ventilatori elettrici, adattabilità ai cambiamenti dell'ambiente naturale e sociale ecc.

Parlare di “equilibrio energetico” come costituzione corporea è un po' inappropriato, sarebbe meglio dire che si tratta di uno stato fisico e psicologico derivante da una vita armoniosa. Il termine cinese *ping he* 平和 ha il significato di pace e armonia. Le persone di costituzione “equilibrio energetico” sono sane, i loro volti sono rubicondi, gli occhi brillanti, i capelli neri come la pece, i corpi ben proporzionati e pieni di energia; hanno un bioritmo equilibrato, si addormentano facilmente se sono stanchi e una volta svegli sono energici; hanno un carattere allegro e solare. La costituzione “equilibrio energetico” può essere descritta come imparziale e moderata. Dal momento che si tratta di soggetti sani, non c'è bisogno di un particolare “trattamento”. Pertanto, coloro che godono di una buona costituzione potranno scegliere fra una gamma più ampia di tè, potranno degustarlo a seconda della propria natura, dell'età, del sesso, della zona geografica e delle preferenze personali e lo berranno per mantenersi in salute.

I pazienti che presentano una costituzione corporea “equilibrio energetico” dovranno dunque scegliere il tè in base al cambiamento delle condizioni climatiche e alle stagioni.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese bisogna “nutrire lo yang in primavera e in estate, e nutrire lo yin in autunno e inverno”.

Come possiamo comprendere a fondo il significato di questa frase? Gao Shishi spiega che: “In primavera e in estate, i santi si mantengono in salute nutrendo lo *yang*; in autunno e inverno, si mantengono in salute nutrendo lo *yin*.”

In primavera si consiglia di bere il tè di fiori perché è di natura tiepida e fragrante. La primavera è la prima delle stagioni in cui è suddiviso l’anno, pertanto sapere come mantenersi sani in primavera è fondamentale. In primavera tutto rinasce, anche gli essere umani. Il tè di fiori, di natura tiepida e dalla fragranza densa, può aiutare a disperdere il Freddo accumulato durante l’inverno favorendo la crescita dello *yang*. Ad esempio, il tè alle rose può eliminare il ristagno di *qi* nel Fegato.

In estate è consigliabile bere il tè verde. Infatti, se a questa tipologia di tè vengono aggiunti alcuni fiori di *Lonicera*, alcune gocce di succo di limone o alcune foglie di menta, favorirà maggiormente la dispersione del Calore che si è accumulato nel corpo. L’estate provoca l’aumento del Fuoco del Cuore, pertanto bere tè verde, che è amaro e di natura fredda, non solo è ideale per eliminare il Calore dal corpo, ma svolge anche una funzione di disintossicazione.

In autunno si consiglia di bere il tè oolong poiché il clima secco e polveroso è la causa principale di bocca e lingua secca. L’oolong è un tipo di tè appartenente a una categoria che si trova a metà tra il tè rosso e il tè verde, perciò non solo è perfetto per umidificare la pelle, ma è anche un toccasana per i Polmoni e fornisce la sorgente dei Fluidi corporei.

In inverno è preferibile bere il tè rosso o nero poiché il clima freddo indebolisce lo *yang qi* del nostro corpo. Infatti, il tè rosso e il tè nero o in generale quello fermentato, di natura tiepida e dal sapore dolce, riscalda il corpo e soprattutto lo Stomaco.

In che cosa consiste la natura del tè?

L’alimentazione tradizionale cinese distingue quattro *qi* e cinque sapori e il tè è un elemento essenziale. Il tè aiuta ad equilibrare la presenza dello *yin* e dello *yang* nel nostro corpo. Le diverse nature del tè hanno a che fare con i sapori: ad esempio i tè dal sapore amaro sono di natura fredda. Diversi tipi di tè hanno una diversa natura e sapore, nonché una funziona diversa. Tra tutti tipi di tè, il tè oolong è il più neutro. La neutralità è fondamentale nella cultura cinese tanto che il tè oolong è il più adatto alla costituzione corporea “equilibrio energetico”.

Il tè oolong è un tè semifermentato, presenta sia il sapore dolce del tè rosso che il profumo del tè verde e ha un gusto puro e soave. Le foglie del tè oolong sono piuttosto mature, quindi non danneggiano lo stomaco, aiutano a digerire, a dimagrire e a migliorare la pelle. L'effetto dimagrante del tè oolong è maggiore rispetto al tè rosso e al tè verde. È il migliore per mantenere la figura snella, quindi adatto per le ragazze.

Il tè di fiore, data la sua componente floreale, ha cambiato la natura del tè. Per esempio, Il tè al gelsomino è un tè rielaborato a base di tè verde e fiori di gelsomino, che consente al tè di assorbire la fragranza floreale. Avendo un sapore piccante, leggermente dolce e una natura tiepida, va ad agire sui meridiani della Milza, dello Stomaco e del Fegato, il tè al gelsomino può attenuare la natura Fredda del tè verde e eliminare i problemi di stomaco causati dal tè verde. Il profumo del tè e del fiore si completano a vicenda, il gusto è forte e l'aroma è ricco e fresco. Adatto anche alle costituzioni "equilibrio energetico".

3.2 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di *qi*

La carenza di *qi* comporta sintomi come: debolezza del corpo, pallore, difficoltà respiratoria, debolezza ai quattro arti, vertigini, debolezza alle gambe, sudorazione, voce flebile, insonnia, smemoratezza, perdita di appetito ecc.. Il deficit di *qi* è la conseguenza di una carenza del soffio originale (*yuan qi*) e di una riduzione delle funzione del *qi*, come il movimento del *qi*, il riscaldamento del *qi*, la difesa del *qi* e la fissazione del *qi*, portando quindi al declino di alcune attività funzionali del corpo e al peggioramento della resistenza alle malattie. Una carenza di *qi* nel corpo può essere dovuta a un fattore congenito, a malnutrizione, anzianità, a una malattia di lunga durata, a un intervento chirurgico grave o a un affaticamento eccessivo.

La *Tabella di auto-valutazione di costituzione corporea della Medicina Tradizionale Cinese* pone otto domande riguardo ai principali sintomi di carenza del *qi*: se il paziente tende a stancarsi facilmente; se ha difficoltà a respirare o le palpitazioni; se ha le vertigini o se avverte capogiri quando si alza in piedi; se preferisce l'ambiente silenzioso e non vuole parlare; se si sente debole; se ha una voce flebile o bassa; se si raffredda facilmente rispetto agli altri e se tende a sudare facilmente ecc.

La medicina cinese ritiene che stare sdraiati a lungo danneggia il *qi*. La caratteristica del *qi* è il movimento, dunque, bisogna essere attivi per generare Calore; in altre parole, il *qi* del corpo umano deve essere costantemente in comunicazione con il *qi* della natura.

I rimedi proposti dalla Medicina Tradizionale Cinese per la ricostituzione del *qi* nel corpo sono: ginseng (incluso ginseng coreano, ginseng americano ecc), il *Codonopsis pilosula* (党参 *dang shen*), l'*Astragalus* (黄芪 *huang qi*), la giuggiola (大枣 *da zao*), l'*Atractylodes macrocephala* (白术 *bai zhu*), La *Dioscorea polystachya* (淮山药 *huai shan yao*) e semi di loto.

Quando viene assunto il ginseng, bisogna prestare particolare attenzione alle controindicazioni. Secondo la medicina cinese, quando si assume ginseng bisogna evitare il tè forte, il Daikon e la carota. Inoltre, non si può assumere in contemporanea alla *Veratrum nigrum* (藜芦 *li lu*), al *Faeces Troglodyteri* (五灵脂 *wu ling zhi*) e al *Gleditsia sinensis* (皂荚 *zao jia*).

Il tè non va solo bevuto, ma ne vanno osservati i fiori, le foglie, i semi, e bisogna studiarne l'arte e la cultura.

I soggetti che presentano un carenza di *qi* dovranno quindi scegliere il tè adatto a riequilibrare la presenza di *qi* nel corpo, come ad esempio il tè al ginseng, il tè di *Codonopsis pilosula* (党参 *dang shen*), il tè di *Astragalus* (黄芪 *huang qi*), il tè di *Atractylodes macrocephala* (白术 *bai zhu*) ed il tè d'igname cinese. Il deficit del *qi* si distingue in deficit di *qi* di Cuore, deficit di *qi* di Milza e deficit del *qi* di Reni, pertanto, è consigliato seguire le indicazioni fornite dal medico per scegliere il tè più adatto.

3.3 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di *yang*

Secondo le nove costituzioni corporee della medicina tradizionale cinese, il deficit di *qi* e di *yang* nel corpo hanno manifestazioni diverse. Tuttavia, in entrambi casi, il corpo presenta una carenza di energia (vedi Tabella che segue).

Tabella comparativa tra deficit di *qi* e deficit di *yang*

	caratteristiche generali	caratteristiche fisiche	manifestazioni comuni	caratteristiche psicologiche	tendenza di malattia	capacità di adattarsi

Tabella comparativa tra deficit di *qi* e deficit di *yang*

deficit del <i>qi</i>	Soffio originale (<i>yuan qi</i>) insufficiente, tendenza a stancarsi facilmente, respiro corto, tendenza a sudare facilmente	Muscoli morbidi, non solidi	Voce debole, respiro corto, linguaggio lento, tendenza a stancarsi facilmente, astenia, tendenza a sudare facilmente, lingua rosso pallido, segni di denti sui lati della lingua, polso debole	Introverso, non avventuroso	facile prendere il raffreddore, ptosi degli organi interni, lenta convalescenza	Intolleranza al vento, al freddo, al caldo e all'umidità
deficit dello <i>yang</i>	lo <i>yang qi</i> insufficiente, freddoloso, corpo freddo, mani e piedi freddi	Muscoli morbidi, non solidi	mani e piedi freddi, preferenza del cibo caldo, mancanza di energia, lingua pallida e grassa, polso tardivo	personalità molto tranquilla e introversa	tendenza alla ritenzione di Flegma e Liquidi, gonfiore e diarrea ecc. Infezione del <i>qi</i> Perverso trasforma in freddo	Resistenza all'estate ma non all'inverno: facile a infettarsi i fattori patogeni esterni, quali Freddo, Vento, Umidità.

Dalla tabella si può vedere che la caratteristica più importante della carenza di *yang* nel corpo è l'essere freddolosi. I pazienti che ne sono affetti infatti tendono a indossare vestiti più pesanti, non amano mangiare cibi freddi e sono soggetti alla diarrea. In estate, non sopportano i ventilatori o l'aria condizionata. Le persone con deficit di *yang* possono bere il tè di natura tiepida come il tè rosso e il tè *Pu'er*. Inoltre, a questi soggetti è consigliato di bere tè alle erbe con proprietà calde, come il tè allo zenzero e il tè alla cannella, tuttavia, è meglio non esagerare.

Il tè rosso è un tè completamente fermentato con un basso contenuto di polifenoli, dal retrogusto dolce e di natura tiepida. Ha la funzione di scaldare lo Stomaco, disperdere il Freddo e rimuovere l'Umidità. Per le persone con Milza e Stomaco debole, il tè rosso è piuttosto delicato, infatti è famoso per la sua funzione di "armonizzazione dello stomaco". Il tè rosso, inoltre, aiuta la digestione e riduce il dolore addominale, rafforzando lo Stomaco, disperdendo il Freddo dello Stomaco e favorendo la discesa del *qi*. Ai pazienti affetti da epatite e nefrite si consiglia di bere il tè rosso con lo zucchero, in modo da nutrire e proteggere il Fegato. È preferibile bere il tè rosso in inverno con l'aggiunta di zucchero bruno, poiché riscalda il corpo e lo Stomaco. Inoltre, il tè rosso

ha la funzione di calmare lo *shen* (Spirito) e dare sollievo agli occhi. Questa varietà è particolarmente indicata anche per le donne che hanno appena partorito perché migliora il processo di riabilitazione.

Il tè di *Pu'er* è un tipo di tè nero, ha un sapore amaro e leggermente aspro, è fragrante e di natura tiepida. Aiuta a smaltire l'eccesso di alcol nel corpo, aiuta la digestione, regola il *qi*, elimina i ristagni e espelle il Vento-Freddo. Ha una funzione battericida e aiuta a purificare l'intestino. È particolarmente indicato per i soggetti con deficit di *yang*.

3.4 La terapia del tè per la costituzione corporea con deficit di *yin*

Per quanto riguarda le costituzioni corporee con deficit di *yin*, la *Tabella di auto-valutazione di costituzione corporea della medicina tradizionale cinese* pone otto domande riguardo ai principali sintomi che si manifestano con carenza di *yin*: se le mani, i piedi, il corpo e il viso del paziente emettono calore dall'interno; se ha il viso arrossato; se la pelle o le labbra sono secche; se il colore delle labbra è eccessivamente rosso, se ha tendenza alla costipazione o ad avere le feci secche; se presenta occhi e bocca secchi.

Una caratteristica importante del deficit di *yin* è la mancanza di Liquidi *Yin*. La medicina cinese ritiene che il *qi* sia *yang* e che l'acqua sia *yin*. I Liquidi Corporei percorrono il corpo e idratano ogni sua parte, compresa la bocca, le articolazioni, l'intestino e le ghiandole sudoripare. Oltre ai Liquidi Corporei, anche il sangue appartiene alla categoria dello *yin* e, di conseguenza, ha la stessa origine.⁴⁵

Yin e *Yang* sono una coppia antinomica dell'antica filosofia cinese. Si tratta di una dicotomia generale di cose e fenomeni collegati l'un l'altro in natura. Lo *yin* e lo *yang* possono essere, al tempo stesso, due cose o due fenomeni correlati e opposti l'uno all'altro, ma possono anche essere

⁴⁵ Per approfondire si consiglia di consultare Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, a cura di Alfredo Vannacci, Milano: Edra, 2015, pp.191-192.

due aspetti di una stessa unità. Zhang Jiebin⁴⁶ sostiene: “*yin* e *yang*, sono uno diviso in due”⁴⁷, questo riassume i concetti di base di *yin* e *yang*.

In base alle caratteristiche di *yin* e *yang*, le costituzioni corporee con deficit di *yin* e con deficit di *yang* possono essere classificate come segue:

Tabella comparativa tra deficit di yang e deficit di yin

	caratteristiche generali	caratteristiche fisiche	manifestazioni comuni	caratteristiche psicologiche	tendenza di malattia	capacità di adattarsi
deficit del yin	carezza di Liquidi <i>Yin</i> , bocca secca, mani e piedi caldi	corpo slanciato	Calore alle mani e piedi, secchezza della gola e bocca, naso leggermente secco, ama bevanda fredda, feci secche, lingua rossa con pochi Fluidi, polso debole e veloce	impaziente, estroverso, vivace	facile ad affaticarsi, perdita di sperma, insonnia e altre malattie. Infezione del qi Perverso trasforma in caldo	resistenza all'inverno ma non all'estate, intolleranza al caldo Perverso
deficit dello yang	lo <i>yang qi</i> insufficiente, brivido e freddo, mani e piedi freddi	il muscolo è morbido non solido	paura del freddo, mani e piedi freddi, preferenza del cibo caldo, mancanza di energia, lingua pallida e grassa, polso tardivo	carattere tranquilla, introverso	facile da avere la ritenzione di Flemma e Liquido, gonfiore e diarrea eccetera. Infezione del qi Perverso trasforma in freddo	resistenza all'estate ma non all'inverno, facile a infettarsi i fattori patogeni esterni, quali Freddo, Vento, Umidità.

Rimedi della medicina cinese che possono essere sciolti e consumati in forma di tisana:

Ginseng Americano, bacche di Goji, *Rehmannia glutinosa* (生地黄 sheng di huang), *Fallopia multiflora* (何首乌 he shou wu), *Paeonia lactiflora* (白芍 bai shao), *Schisandra chinensis* (五味子 wu wei zi), *Asparagus cochinchinensis* (天门冬 tian men dong), *Ophiopogon Japonicus* (麦门冬 mai men dong), *Adenophora stricta* (沙参 sha shen), *Polygonatum officinale* (玉竹 yu zhu),

⁴⁶ Zhang Jiebin è il nome ufficiale di Zhang Jingyue (nome di cortesia), vedi nota 32.

⁴⁷ Zhang Jiebin 张介宾, *Lei Jing* 类经 (classico delle categorie), Renming Weisheng Chubanshe, 1957.

Dendrobium nobile (石斛 shi hu), *Trichosanthes kirilowii* (天花粉 tian hua fen), *Scrophularia ningpoensis* (玄参 xuan shen).

3.5 La terapia del tè per la costituzione corporea con Flegma-Umidità

La costituzione corporea Flegma-Umidità è caratterizzata principalmente dalla presenza di grasso sul corpo e da bocca appiccicosa. I soggetti appartenenti a questa costituzione manifestano i seguenti sintomi: pelle grassa, tendenza a sudare facilmente, oppressione toracica, catarro nelle vie respiratorie, bocca appiccicosa o dolce, tendenza a preferire il cibo dolce, patina grassa e polso Scivoloso (*hua*)⁴⁸. Per quanto riguarda le caratteristiche psicologiche, si tratta di persone posate e pazienti. Presentano spesso malattie come l'atrofia-sete, l'ictus e l'ostruzione toracica. Inoltre, si tratta di persone con una scarsa adattabilità alla stagione delle piogge e all'ambiente umido.

Per quanto riguarda questa costituzione, la *Tabella di auto-valutazione di costituzione corporea della medicina tradizionale cinese* pone otto domande, riguardo ai principali sintomi del Flegma: oppressione toracica o pienezza addominale, pesantezza del corpo, fronte eccessivamente oleosa, gonfiore alla palpebra, presenza di catarro in gola, lingua impastata. Pertanto, chi presenta questi sintomi appartiene alla costituzione corporea Flegma-Umidità.

La formazione di Flegma è strettamente connessa al Polmone, alla Milza e ai Reni. Per le persone che presentano questi sintomi, l'allenamento è particolarmente importante, si consiglia dunque di fare jogging o esercizi di Taiji quan. Ovviamente, è importante ricordare che il cambiamento della forma fisica non si ottiene da un giorno all'altro, ma serve costanza e pazienza.

Durante la trasformazione, le sostanze nutritive possono trasformarsi in Fluidi Corporei, ma se il qi della Milza non svolge una funzione abbastanza forte non sarà possibile una trasformazione normale, e si trasformeranno dunque in umidità, stasi di Sangue, Flegma, accumulandosi nel corpo. Il trattamento dovrebbe quindi rafforzare la funzione della Milza. Questo riassume il principio della medicina tradizionale cinese che consiste nel trovare il problema di fondo e risolverlo attraverso il trattamento.

⁴⁸ Il polso Scivoloso si apprezza liscio, rotondo, scivoloso al tatto, come se fosse unto. Scivola sotto le dita. M.Giovanni, *op. cit.*, p.762.

Gli ingredienti della medicina tradizionale cinese che possono essere utilizzate per risolvere questi problemi e che possono essere trasformati in tisane medicinali aromatizzate sono: l'*Atractylodes macrocephala* (白术 *bai zhu*), l'*Atractylodes lancea* (苍术 *cang zhu*), i semi di *Coix* (薏以仁 *yi yi ren*) e la buccia di mandarino essiccata (陈皮 *chen pi*).

3.6 La terapia del tè per la costituzione corporea Umidità-Calore

Per le persone appartenenti alla costituzione corporea Umidità-Calore, l'Umidità nel corpo è strettamente legata al calore. Nella vita quotidiana, si crede che l'Umidità sia dovuta ad un eccesso di acqua nel corpo. Si distinguono due diversi tipi di umidità: umidità esterna e umidità interna. L'umidità esterna deriva principalmente dall'ambiente esterno e dunque da fattori come tenere i piedi in acqua, stare sotto la pioggia o vivere in un ambiente umido. Il clima piovoso del sud della Cina è il tipico ambiente misto di umidità e calore. In questi ambienti, alcuni soggetti potrebbero presentare sintomi come l'anoressia, la sonnolenza, pesantezza del corpo e mancanza di forza.

L'Umidità interna è spesso correlata alla funzione digestiva del corpo umano: la milza trasporta acqua e umidità. Se vengono consumati cibi freddi e si beve troppo, la milza non svolgerà bene la sua funzione e di conseguenza non potrà “trasportare” bene l'acqua e l'umidità; in altre parole, il cibo non potrà essere trasformato in nutrimento per il corpo, e non potrà essere smaltito in tempo, causando un ristagno dell'Umidità interna.

A causa dell'esistenza di “Umidità”, le costituzioni Umidità-Calore e le costituzioni Flegma-Umidità presentano molti punti in comune, la differenza sta principalmente nel “Calore” (vedi tabella sotto).

Tabella comparativa del Umidità-Calore e Flegma-Umidità						
	caratteristiche generali	caratteristiche fisiche	manifestazioni comuni	caratteristiche psicologiche	tendenza di malattia	capacità di adattarsi

Tabella comparativa del Umidità-Calore e Flegma-Umidità

Umidità -Flegma	C'è un nesso tra umidità e flegma, corporeo grasso, pienezza addominale, lingua grassa e bocca collosa	corpo adiposo, flaccido soprattutto nella regione addominale	la pelle e il viso unti, sudazione eccessiva e appiccicosa, oppressione toracica, tanto catarro, bocca appiccicosa o dolce, ama il cibo dolce e coloso, la lingua è grassa, polso scivoloso	dolce, posato e molto paziente.	facile ad avere atrofia-sete, ictus e ostruzione toracica	Scarsa adattabilità alla stagione delle piogge e all'ambiente di peso umido
Umidità -Calore	Umidità e calore, viso unto, bocca amara e la lingua grassa e gialla	corpulento oppure magro e dall'incarnato ceruleo	il viso unto, facile da crescere acne, bocca amara e secca, sonnolenza, feci appiccicosi o secchi; urina corta e gialla; sugli uomini umido nello scroto, per le donne leucorrea; la lingua rossa con la presenza di patina gialla e grassa, polso scivoloso	irritazione facile	facile da avere foruncolo, jaundice e stranguria	È difficile adattarsi al clima caldo e umido, al peso umido o all'ambiente ad alta temperatura a fine estate e all'inizio dell'autunno.

Umidità e Calore sono strettamente connessi. Se si dissolvesse l'Umidità, aumenterebbe il Calore. Se si purificasse il Calore, si creerebbe un ristagno di Umidità. Ecco perché è importante mantenere un giusto equilibrio. La soluzione è quella di dissolvere l'Umidità e, allo stesso tempo, purificare il Calore. Per questo è consigliato utilizzare il decotto Sanren⁴⁹ al quale verrà aggiunto il

⁴⁹ La Zuppa Sanren (三仁汤) viene preparata con 15 grammi di Armellina, 18 grammi di talco (飞滑石 fei hua shi), 6 grammi di *Ricepaperplant Pith* (白通草 bai tong cao), 6 grammi di *Elettaria cardamomum* (白蔻仁 bai kou ren), 6 grammi di *Phyllostachys nigra* (竹叶 zhu ye), 6 grammi di *Magnolia officinalis* Rehd. Et Wils. (厚补 hou bu), 18 grammi di *Coix lacryma-jobi* crudo (生薏苡仁 sheng yi yi ren) e 10 grammi di *Pinellia ternata* (半夏 ban xia).

gelso bianco (白桑皮 *bai sang pi*), la portulaca (马齿苋 *ma chi xian*) e l'*Houttuynia cordata* (鱼腥草 *yu xing cao*).

Gli ingredienti di medicina tradizionale cinese da utilizzare sono: il *Plantago asiatica* (车前子 *che qian zi*), la *Cortex Phellodendri* (黄柏 *huang bai*), la *Scutellaria baicalensis* (黄芩 *huang qin*), l'*Imperata cylindrica* (白茅根 *bai mao gen*), i semi di *Coix* (薏以仁 *yi yi ren*), la *Bambusae caulis* (竹茹 *zhu ru*), l'*Artemisia capillaris* (茵陈 *yin chen*) e il *Gardenia jasminoides* (梔子 *zhi zi*). Queste medicine tradizionali cinesi possono essere trasformate in tè, abbinandole al tè verde.

Le persone con questa costituzione corporea non dovrebbero bere alcolici, ma dovrebbero bere il tè verde e il tè Kuding.

Il tè Kuding deriva da un albero del genere *Aquifoliaceae* della famiglia dell'agrifoglio. Si tratta di una bevanda tradizionale e naturale cinese salutare. Il tè Kuding è amaro, ma allo stesso tempo, lascia in bocca un sapore quasi dolce e una piacevole sensazione di freschezza. Possiede molte funzioni curative come eliminare il Calore, reintegrare i Fluidi Corporei, dissetare, umidificare la gola, alleviare la tosse, diminuire i sintomi dell'ipertensione, favorire il metabolismo corporeo ed aiutare la circolazione sanguigna. Questa pianta è presente in 7 famiglie e in 8 generi di piante diverse e in tutta la Cina sono presenti 15 tipi di piante chiamate Kuding. Quelle che usate normalmente derivano dal genere dell'agrifoglio (*Ilex latifolia* e *Ilex kudingcha*). Bisogna dunque prestare attenzione nell'identificare la pianta corretta.

3.7 La terapia del tè per la costituzione corporea Stasi di Sangue

La costituzione corporea Stasi di Sangue è caratterizzata principalmente da scarsa circolazione sanguigna, pelle scura e lingua viola scuro. Possono esserne affetti sia le persone robuste che quelle magre. Le manifestazioni più comuni sono: pelle scura, pigmentazione cutanea incline all'ecchimosi, labbra scure, lingua scura o con la presenza di petecchie, collaterali

sublinguali viola scuri e grossi, polso Rugoso (*se*)⁵⁰. Chi appartiene a questa costituzione ha la tendenza ad irritarsi facilmente e presenta smemoratezza, è più incline al tumore uterino, alle malattie dolorose e del sangue ed è intollerante al freddo.

Chi è affetto da stasi di Sangue, inoltre, presenta le lentiggini, la dermatite a farfalla e la dermatite senile. Se si avvertono sintomi di dismenorrea, è necessario conoscere questa costituzione corporea. La stasi di Sangue provoca dolore. Se paragoniamo il sangue al fiume del corpo, potremmo dire che la dismenorrea è il luogo in cui il fiume si blocca.

Alcune persone presentano un colore blu-viola sulla pelle. Normalmente non si avverte dolore o sensazioni strane, infatti, poche persone notano questi cambiamenti. Se si è soggetti a lividi sul corpo, linee o lentiggini sul viso, probabilmente si ha una costituzione con stasi di sangue, bisogna dunque essere regolata in tempo in modo da evitare malattie future, come le malattie cardiovascolari.

Nel *sondaggio epidemiologico* sulla costituzione corporea, il 7,9 % dei 21.948 casi è rappresentato da pazienti affetti da stasi di sangue di ogni fascia di età, inoltre, la percentuale aumenta con l'anzianità.⁵¹

Le medicine tradizionali cinesi da utilizzare in caso di stasi di sangue sono: la *Salvia miltiorrhiza* (丹参 *dan sen*), l'*Achyranthes bidentata* (牛膝 *niu xi*), il *Dong quai*, la *Panax notoginseng* (三七 *san qi*), il *Leonurus japonicus* (益母草 *yi mu cao*). Queste medicine possono essere sciolte in una tisana.

3.8 La terapia del tè per la costituzione corporea

Depressione del *Qi*

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, per *yu* 郁 (depressione) si intende la depressione del *qi*, mentre per *yu* 瘀 (stasi), si intende la stasi di sangue. I due caratteri, in cinese, hanno la stessa pronuncia, ma hanno significati diversi. In altre parole, il movimento del *qi* implica il movimento

⁵⁰ Questo polso si sente ruvido sotto le dita: invece di apprezzare un'onda liscia, si sente come un margine dentellato che lo delimita. M.Giovanni, *op. cit.*, p.762., p.763.

⁵¹ Per il sondaggio si riferisce a quello della p.20.

del sangue, mentre il ristagno del *qi* implica la stasi di sangue, perciò le due parole hanno manifestazioni diverse ma sono correlate (vedi Tabella sotto).

Tabella comparativa della depressione del qi e stasi di sangue						
	caratteristiche generali	caratteristiche fisiche	manifestazioni comuni	caratteristiche psicologiche	tendenza di malattia	capacità di adattarsi
Depressione del qi	presenza del ristagno del <i>qi</i> , depresso, preoccupato e fragile	frequente nei fisici magri	depresso, emotivamente fragile, infelice, lingua rossa pallida con patina sottile e bianca, polso <i>A Corda</i> fine e rapido	carattere introverso e instabile, sensibile e premuroso	facile ad avere l'isteria, bolo faringeo, sindrome <i>baihe</i> e gli altri sintomi del ristagno	Scarsa adattabilità alla stimolazione mentale, alla stagione delle piogge
stasi di sangue	scarsa circolazione sanguigna, pelle scuro e lingua viola scuro	frequente sia nei fisici magri che grassi	pelle scura, pigmentazione cutanea, quindi incline all'ecchimosi, labbra scura, lingua scura o con la presenza di petecchie, i collaterali sublinguali viola scuri e grossi, polso <i>Rugoso</i>	facile da essere irritato, smemorato	incline al tumore uterino, alle malattie di dolore, alle malattie di sangue	intolleranza al freddo Perverso

Per quanto riguarda la costituzione “depressione di *qi*”, la *Tabella di auto-valutazione di costituzione corporea della medicina tradizionale cinese* pone otto domande riguardo ai principali sintomi delle stagnazioni di *qi*: se il paziente è infelice, emotivamente depresso, nervoso, ansioso, sentimentale, emotivamente vulnerabile, spaventato, se presenta dolore al fianco o al seno, respiro affannato, se ha la sensazione di avere un corpo estraneo in gola che non si riesce né a ingoiare né ad espellere, è tutto legato alle emozioni umane.

Il “ristagno di *qi*” è strettamente legato allo stato del *qi* e al sangue. Si dice spesso “la depressione porta al ristagno del *qi*”. Non tutto si può risolvere in breve tempo e spesso si tende alla depressione emotiva. In questi casi è necessario adeguarsi. Oltre ai problemi fisici, anche gli stimoli

esterni influenzano la psicologia e la fisiologia della persona e possono essere condizioni del “ristagno di *qi*”.

Le medicine cinesi consigliate per eliminare il ristagno del *qi* sono: il *Cyperus rotundus* (香附 *xiang fu*), la Mano di Buddha, la buccia essiccata di mandarino non maturo (青皮 *qing pi*), la buccia essiccata di mandarino (陈皮 *chen pi*), il fiore di rosa ed il *Corydalis yanhusuo* (延胡索 *yan hu suo*). Si può preparare un tè utilizzando una sola medicina cinese, oppure si può abbinare a 3 gr di tè ai fiori.

3.9 La terapia del tè per la costituzione corporea allergica

Nella medicina occidentale, le malattie allergiche vengono solitamente diagnosticate esaminando gli allergeni. In un esame si possono elencare più di una dozzina o anche dozzine di sostanze allergiche: pesce, gamberetti, uova, latte, piume di pollo, polvere, acari ecc. Alcune persone possono essere allergiche ad alcuni cosmetici, ai gioielli in metallo o all'alcol. Si può essere allergici anche alla montatura degli occhiali. Questi soggetti appartengono alla costituzione corporea allergica.

Le persone allergiche spesso presentano: asma, orticaria, prurito alla gola, congestione nasale, starnuti, ecc.. I soggetti affetti da malattie genetiche trasmesse per ereditarietà verticale, caratteristiche congenite o familiari potrebbero inoltre influenzare la salute del feto durante una gravidanza. Le persone allergiche sono soggette a asma, orticaria, raffreddore da fieno e allergie ai farmaci o a malattie ereditarie come emofilia ecc.

Alcune ricerche dimostrano che il 22% della popolazione mondiale soffre di malattie causate da allergie, come rinite allergica, asma ed eczema, e la percentuale aumenta di 23 volte ogni 10 anni. Per analogia, più di 200 milioni di persone in Cina attualmente soffrono di malattie causate da allergia.

Il professor Wang Qi, il fondatore della teoria delle costituzione corporea, ha utilizzato le medicine cinesi *Yu Ping Feng San* (玉屏风散)⁵² e *Ma Xing Shi Gan Tang* (麻仁石杏汤)⁵³ per regolare le allergie e l'efficacia curativa è risultata piuttosto evidente.

La “*Yu Ping Feng San*” è una famosa ricetta della medicina cinese creata dal dottor Wei Yilin⁵⁴ durante la dinastia Yuan, la quale può essere utilizzata per prevenire il sudore e le malattie infettive. Può essere paragonata all'infusione di “gammaglobuline” ampiamente usata nelle cliniche moderne.

⁵² *Yu Ping Feng San* (玉屏风散) è un farmaco direttamente disponibile nelle farmacie cinesi, viene anche preparato in casa, gli ingredienti sono l'*Astragalus* (黄芪 *huang qi*), l'*Atractylodes macrocephala* (白术 *bai zhu*), *Saposhnikovia divaricata* (防风 *fang feng*) con la proporzione 2:2:1. Wei Yilin 危亦林, *Shiyi Dexiao Fang* 世医得效方, Renmin Weisheng Chubanshe, 2006.

⁵³ *Ma Xing Shi Gan Tang* (麻仁石杏汤) è una Zuppa composta da 6 grammi di *Ephedra sinica Stapf* (麻黄 *ma huang*), 9 grammi di Armellina, 24 grammi di Gesso (生石膏 *sheng shi gao*) e 6 grammi di *Glycyrrhiza uralensis* (甘草 *gan cao*). La prescrizione deriva da *Shanghan lun* 伤寒论, una parte di Shanghan Zabing Lun (vedi nota 7). Zhang Zhongjing 张仲景 (autore) Xiong Manqi 熊曼琪 (a cura di), *Shanghan lun* 伤寒论 (Trattato sulle disfunzioni causate dal freddo), Renmin Weisheng Chubanshe, 2011.

⁵⁴ Wei Yilin (1277-1347), famoso medico della dinastia yuan, fa parte dei dieci medici noti dello Jiangxi.

Capítulo 4: Commento traduttológico

Il commento tradottologico è una parte indispensabile dell'analisi di una traduzione, che spiega come viene effettuata, partendo dall'individuazione della tipologia testuale, della dominante, del lettore modello e della macrostrategia traduttiva, fino ad arrivare alla microstrategia traduttiva adottata. È necessario, inoltre, descrivere i fattori lessicali, grammaticali, testuali ed extralinguistici. Possiamo dire che il commento tradottologico è un'analisi del processo dell'attività traduttiva che permette al traduttore di spiegare o di giustificare le proprie scelte traduttive.

Prima di descrivere il processo che ha portato alla realizzazione della traduzione, è importante ricordare che i prototesti non sono stati tradotti in maniera integrale. Si è deciso, infatti, di scegliere i capitoli più attinenti all'ambito della dietetica.

Il prototesto ha una finalità informativa e vuole spiegare al lettore che ad ogni costituzione corporea coincide una tipologia di tè da assumere. Si è deciso di non tradurre la storia del tè, le norme rituali e altri contenuti meno rilevanti. Inoltre, nonostante siano stati selezionati capitoli da prototesti diversi, si è sempre cercato di produrre un metatesto lineare.

4.1 Tipologia testuale

Secondo Peter Newmark, il traduttore ha due scopi durante il processo della produzione di metatesto: Il primo è comprendere il prototesto, il secondo è analizzarlo dal punto di vista di un traduttore. Quest'ultimo, infatti, deve comprendere fino in fondo gli obiettivi dell'autore del prototesto così da poter scegliere un metodo di traduzione adatto. Il primo passo, allora, è analizzare il tipologia testuale del prototesto, in modo tale da indirizzarsi verso scelte traduttive adeguate ad essa.⁵⁵

I due prototesti presentati sono entrambi monografie sul tè. Il primo, *La saggezza nel bere il tè* (喝茶的智慧 *Hecha de zhihui*), è stato pubblicato dalla Casa editrice Hunan Fine Arts (湖南美术出版社) nel 2010. Il secondo, invece, *la terapia del tè* - (茶療 *Cha liao*), è stato pubblicato nel 2011 dalla casa editrice hongkonghese *Wan Li Book* (萬里機構-得利書局), specializzata sulla pubblicazione dei libri sulla pratica della medicina. Gli autori del secondo prototesto sono Dang yi, Chen Hubiao, entrambi esperti della dietetica cinese e hanno collaborato alla stesura di molti testi sulla dietoterapia cinese. Chen Hubiao è inoltre docente della medicina cinese presso la Hong Kong Baptist University.

⁵⁵ Newmark, *A Textbook of Translation*, New York: Prentice Hall, 1988

Nonostante i due prototesti presentino molti elementi in comune, non mancano evidenze di differenza. Innanzitutto, entrambi i testi trattano di tè cinese e presentano uno stile ibrido: saggistico e divulgativo, secondo la divisione secondaria degli stili funzionali di František Miko.⁵⁶ Lo stile divulgativo del testo si basa su un'espressione formale di concetti, modulata tenendo conto della comprensibilità del testo,⁵⁷ poiché mantiene comunque uno scopo informativo: far conoscere ai lettori come bere il tè correttamente secondo diversi criteri. Il primo prototesto, tuttavia, presenta uno stile più divulgativo del secondo perché è una monografia istruttiva che, da un lato, descrive l'aspetto più cerimoniale e storico del tè, citando anche molti personaggi o aneddoti dei classici letterari, dall'altro insegna come distinguere le varie tipologie di tè. Il secondo prototesto, invece, essendo un testo di medicina tradizionale cinese, spiega il tè sotto aspetto medico. Lo stile divulgativo è meno accentuato e lo stile saggistico si nota nella modalità espressiva e dall'uso di elementi letterari per esprimere concetti di carattere filosofico-cognitivo. Entrambi i prototesti, infatti, presentano al lettore concetti filosofici e tradizionali anche abbastanza specifici.

Newmark individua tre tipologie testuali a cui ricondurre un testo: testi espressivi, dove l'autore si concentra sulle sue emozioni e sulle sue intenzioni (ad esempio le poesie, i racconti, i romanzi), i testi informativi, in cui si descrivono fatti e realtà in modo più oggettivo (ad esempio gli articoli di giornale o i testi tecnici), i testi vocativi, che cercano di concentrarsi sul lettore e si propongono di indurlo a pensare, agire o reagire in un determinato modo (ad esempio i testi pubblicitari). I prototesti in questione, allora, sono stati identificati come testi informativi, poiché sono incentrati su aspetti extralinguistici. Tuttavia i due testi hanno un livello di formalità diversa: mentre il primo testo è più informale, poiché si rivolge ad un pubblico ordinario, utilizzando un linguaggio semplice da comprendere, il secondo testo è più formale, caratterizzato da strutture inespressive, tabelle comparative e un linguaggio molto più tecnico.

Un'ulteriore classificazione dello stile dei prototesti è quella definita dalla scala della formalità studiata da Newmark: i due prototesti si collocano principalmente sul livello neutro per quanto riguarda i racconti degli aneddoti, mentre si sale in un livello più formale quando si inizia la descrizione dei sintomi di malattia o dei prodotti, e si passa in un livello ancora più normale quando compaiono le varie citazioni di testi classici cinesi. Questi tre livelli sono molto evidenti soprattutto per il primo prototesto.

Secondo Hatim e Mason, un testo può anche essere classificato in base alle sue caratteristiche comunicative e proprietà cognitive. Infatti sono stati individuati i testi narrativi, descrittivi,

⁵⁶ František Miko, *The Programme of the Text*, Nitra, 1978.

⁵⁷ Bruno Osimo, *Manuale del traduttore : guida pratica con glossario*, Milano : U. Hoepli, 2008, p.28.

argomentativi, espositivi e istruttivi.⁵⁸ I prototesti della tesi possono entrambi essere considerato i testi istruttivi poiché cercano di trasmettere informazioni sul tè. Tuttavia, come scrive Newmark “few texts are purely expressive, informative or vocative: most include all three functions, with an emphasis on one of the three”⁵⁹, si può vedere che il primo prototesto è anche un testo narrativo e descrittivo in quanto l’autore ha usato molti esempi concreti dei suoi amici e nel testo sono presenti molte descrizioni del tè (il colore, il profumo e il sapore).

Inoltre, Eco ha distinto due ulteriori tipologie di testo: i testi aperti e i testi chiusi⁶⁰: un testo chiuso è, in generale, un testo “non artistico”⁶¹, destinato ad un’interpretazione univoca, il testo aperto invece, è caratterizzato da un elevato numero di interpretazioni possibili che saranno, di volta in volta, diverse a seconda del lettore. I prototesti in questione sono senz’altro i testi chiusi in quanto istruttivi e quindi con l’obiettivo di dare spiegazioni univoche.

4.2 Dominante

la componente sulla quale si focalizza l’opera d’arte; governa, determina e trasforma le altre componenti. È la dominante che garantisce l’integrità della struttura.⁶²

Con la definizione della dominante data da Jakobson, capiamo che la dominante è la componente attorno alla quale si focalizza un testo e che ne garantisce l’integrità, ed è anche la base sulla quale il traduttore decide di mettere in rilievo certi aspetti anziché altri. L’individuazione della tipologia testuale e della dominante del prototesto permette al traduttore di comprendere l’intenzione dell’autore e del testo originale. Tuttavia, la presenza di una dominante principale non

⁵⁸ Hatim Basil & Mason Ian. *Discourse and the translator. Language in Social Life Series*. London ; New York : Longman, 1990

⁵⁹ Newmark *op.cit.*,p.40.

⁶⁰ Umberto Eco, *Lector in fabula: La cooperazione interpretativa nei testi narrativi*, Milano: Bompiani, 2011, p.57.

⁶¹ Bruno Osimo, *op.cit.*,p.46.

⁶² Roman Jakobson, “The Dominant” in *Twentieth-Century Literary Theory: A Reader*, ed. K. M. Newton, London: MacMillan, 1997, p.6.

esclude che esistano anche altre sottodominanti, subordinate rispetto alla dominante assoluta ma da tenere ugualmente in considerazione.

La dominante del primo prototesto è stato identificato come la funzione informativa. Come è stato menzionato nel paragrafo precedente, essendo un testo informativo e istruttivo, la funzione informativa rimane l'elemento più importante del testo, ed è anche l'aspetto che l'autore vuole di più a trasmettere. Il primo prototesto è caratterizzato da una sottodominante che può essere identificata come la funzione estetica, poiché nel prototesto vi sono molte immagini, citazione di poesie e metafore.

Per quanto riguarda il primo metatesto, si è deciso di mantenere la dominante del prototesto, ovvero la funzione informativa in quanto essenza del testo. Per la sottodominante, invece, si è cercato di focalizzarsi sulla struttura del testo. Fin dalla selezione dei capitoli, si è deciso di presentare un "manuale per bere il tè" e di dare maggiore rilievo alla praticità del testo. La struttura perciò viene considerata il secondo elemento più importante del metatesto. Una struttura precisa può aiutare il lettore a scoprire passo a passo del contenuto e attraverso il testo si passa da un'informazione all'altra, così come avviene anche nel manuale.

Anche per quanto riguarda il secondo prototesto, la dominante può essere identificata come la funzione informativa, dove, ancora una volta, hanno più importanza i contenuti che la forma o qualsiasi altra caratteristica. Questa dominante viene decisa di mantener anche nel metatesto. La sottodominante del secondo testo è stata individuata nella forma del testo poiché una grand parte è costituita da tabelle o elenchi con la descrizione dei sintomi come vediamo nell'esempio sottostante:

總體特徵：陰陽氣血調和，以體態適中、面色紅潤、精力充沛等為主要特徵。

形體特徵：體形勻稱健壯。

常見表現：面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力。

心理特徵：性格隨和開朗。

發病傾向：平素患病較少。

對外界環境適應能力：對自然環境和社會環境適應能力較強。

Come si può notare, questa struttura del prototesto rende le informazioni molto più chiari e si adatta molto anche ad uno stile da manuale. Pertanto, si è deciso di mantenere questa sottodominante, ovvero tale struttura anche nel metatesto, facendo sì che le tabelle e queste forme di descrizioni venissero riportate anche nel metatesto, rendendo le informazioni del testo molto più completi e chiare.

Eccone la traduzione:

Caratteristiche generali: perfetto equilibrio tra *yin* e *yang*, tra il *qi* e il sangue. Il paziente presenta una costituzione corporea media, ha le guance rosate e possiede molta energia.

Caratteristiche fisiche: fisico ben proporzionato.

Manifestazione: la pelle risulta lucida, in particolare quella del viso; il cuoio capelluto è spesso e i capelli sono forti e lucidi. Gli occhi sono brillanti, il naso lucido e l'olfatto sensibile. Le labbra sono rosse e umide. Il corpo è pieno di energia, resistente al freddo e al caldo, il sonno e l'appetito sono ottimi, le feci e le urine non presentano anomalie, la lingua assume un colore rossiccio e presenta una patina sottile e bianca, il polso è lento ma potente.

Caratteristiche psicologiche: carattere calmo e allegro.

Incidenza di malattie: non si ammala facilmente.

Adattabilità all'ambiente esterno: forte adattabilità all'ambiente naturale e sociale. (p.49)

4.3 Lettore modello

Un'altra fase più importante nell'analisi del testo è l'identificazione del lettore modello. Il termine lettore modello è stato coniato da Umberto Eco nel 1979 e viene utilizzata per descrivere un lettore immaginario che ha in mente l'autore quando crea un'opera o scrive un testo. La scelta di un lettore modello aiuta l'autore a decidere il registro del testo, la complessità del lessico e, naturalmente, anche il modo in cui il testo viene presentato. Nel lavoro di traduzione, il lettore modello del traduttore non coincide necessariamente con il lettore modello individuato dall'autore del prototesto perché l'intenzione dell'autore e del traduttore non è necessariamente uguale e

ovviamente anche perché, hanno spesso un pubblico di provenienza culturale completamente differente.

Il primo prototesto è destinato a un pubblico cinese mediamente acculturato. Nonostante ci siano molti concetti, termini tecnici del tè e molte citazioni del cinese classico come ad esempio *Huangdi Neijing - Domanda semplice all'imperatore giallo, il Canone del tè*, questi elementi non dovrebbero essere elementi istruttivi di livello molto alto per un pubblico cinese. La conoscenza di base del tè appartiene alla cultura generale e un cinese mediamente istruito in generale dovrebbe possedere le basi per affrontare un argomento simile, il lettore modello del primo prototesto perciò, può essere un lettore con una cultura di base che semplicemente vuole approfondire la conoscenza relativa al tè.

Queste premesse non sono altrettanto valide per un pubblico italiano, perché in generale non possiede le stesse conoscenze di base sul tè e sicuramente le citazioni dei testi classici cinesi risulteranno piuttosto come nuovi concetti, e in alcuni casi difficili da comprendere. Pertanto, a differenza del prototesto, per il lettore modello del primo metatesto è stato individuato un pubblico con un livello culturale medio-alto. Avendo in mente lo stile del manuale, si è cercato di non presentare troppi elementi culturali per mantenere l'accesso ad un ampio pubblico italiano. Alcuni concetti filosofici o della medicina tradizionale cinese, tuttavia, sono stati mantenuti perché sono stati considerati l'essenza del testo, ovvero la dominante del metatesto.

Per i motivi sopra esposti, il lettore modello del metatesto, sempre in riferimento al primo testo, può essere identificato in due livelli: uno corrisponde ad un pubblico dell'ambito accademico: studenti, professori, ricercatori della cultura cinese o le persone interessate all'argomento di dietetica o medicina e vogliono approfondire l'ambito corrispondente alla cultura cinese. Nel secondo livello, il primo metatesto può essere destinato anche a coloro che non possiedono una conoscenza di base della cultura cinese, ma sono appassionati al tè e vogliono semplicemente approfondire questo aspetto e sapere che tipo di tè devono o possono bere, un pubblico pertanto con un livello culturale non altrettanto elevato.

Per quanto riguarda il secondo prototesto, come già accennato in precedenza, appartiene all'ambito della medicina tradizionale cinese in quanto spiega come utilizzare diversi tè e tisane per risolvere i problemi di salute e la scelta di diverse tè a seconda della costituzione la quale appartiene un ambito della medicina cinese. Bisogna ricordare che il secondo prototesto è stato pubblicato da una casa editrice specializzata proprio in questo ambito e non è rivista accademica, pertanto si può ipotizzare che il lettore modello del secondo metatesto sia un lettore comune, non necessariamente appartenente al mondo accademico. Essendo un testo più indirizzato al settore dietetico e

nutrizionale, il lettore modello potrebbe essere identificato uno che cerca di migliorare la propria condizione fisica con il tè o la tisana, soprattutto dando al profilo che ci sono molte ricette concrete delle tisane nel prototesto, perciò può essere una casalinga che cerca di mantenere in salute la famiglia seguendo le numerose ricette presenti nel prototesto, o ancora un dietista che vuole proporre le soluzioni proponesti dal testo ai suoi pazienti.

Siccome sono stati tradotti solo alcuni capitoli del testo originale e siccome si è voluto comunque creare un testo uniforme, molti contenuti come le ricette della tisana, la quale non viene considerata il vero tè per molti esperti occidentali, non sono stati selezionati e perciò non sono stati tradotti. Il metatesto perciò si ha dedicato più spazio alla teoria della medicina tradizionale cinese sulle nove costituzioni corporei, in modo tale che il lettore delle due metatesti possa avere un'idea più completa della natura del tè e come si deve bere il tè a seconda delle costituzioni adatti.

Il secondo metatesto è destinato ad un pubblico più specializzato nel settore della pratica della medicina tradizionale cinese, dunque un pubblico che sfrutta già le proprie benefiche del tè, ma che vuole migliorare la condizione fisica con il tè, dunque un pubblico che bere il tè cinese, vuole conoscerlo dal punto di vista della medicina tradizionale cinese. A questo proposito, si è cercato di abbassare il registro e semplificare alcuni concetti per fare sì che anche un pubblico nuovo al settore possa comprendere il testo, o ancora meglio, possa essere incuriosito dall'argomento.

4.4 Macrostrategia

Dopo aver analizzato la tipologia testuale, individuato la dominante e il lettore modello sia del prototesto sia del metatesto, è necessario procedere scegliendo la strategia traduttiva da adottare. Ricordiamo che un lavoro di traduzione si coinvolge sempre due testi, prototesto e metatesto, che hanno spesso un pubblico appartenente a due culture diversi. Con la scelta della macrostrategia, il traduttore può decidere di riportare un testo di gusto originale, facendo rendere conto ai lettori che il metatesto è una traduzione della cultura estranea rispetto quella propria. In questo caso il traduttore deve mantener molte parole, usanze costumi del testo di partenza, mettendo una nota o aggiungendo una spiegazione per i lettore a comprenderlo. Da un altro alto, il traduttore può decidere di prendere un'altra via, quella di selezionare gli elementi assimilabili della cultura d'arrivo per presentare lo stesso significato che l'autore voleva esprimere. Tale approccio rifiuta l'estraneo e

perde tutte le caratteristiche culturali e tradizionali del prototesto, la fine di arrivare a un metatesto che sia facile da comprendere e non faccia percepire che si tratta di una traduzione.

Gideo Toury definisce rispettivamente queste due macrostrategie “la teoria dell’*accettabilità*” e “la teoria dell’*adeguatezza*”. La teoria dell’*accettabilità* si identifica nella massima fruibilità del testo dalla cultura ricevente, quindi con l’obiettivo di una traduzione accettabile, pure a costo di sacrificare le specificità dell’originale, e un approccio orientato al metatesto. Il principio dell’*adeguatezza*, invece, indica una strategia di traduzione più filologica, più improntata alla cultura emittente, nonché alle norme del suo sistema linguistico e letterario, quindi un approccio orientato al prototesto.

Newmark definisce questi due approcci come traduzione comunicativa e traduzione semantica. La prima cerca di produrre sui suoi lettori un effetto quanto più possibile vicino a quello ottenuto nei lettori originari; la traduzione semantica, invece, tenta di rendere l’esatto significato contestuale del prototesto grazie alla precisione delle strutture semantiche e sintattiche della lingua di arrivo.

La macrostrategia adottata nella traduzione del primo testo è quella definita da Newmark “traduzione semantica” e quindi segue quella che Toury definisce “teoria dell’*adeguatezza*”. Questa scelta traduttiva ha due motivazioni: in primo luogo le informazioni del prototesto vengono considerate come elementi vitali del testo e in secondo luogo, gli elementi della medicina tradizionale cinese vengono considerati intraducibili. Secondo l’ecotraduttologia, infatti, maggiore è il grado di differenza tra l’ecologia linguistica, culturale e sociale delle due lingue, minore sarà la traducibilità. Facendo riferimento ai due testi, si crede che la medicina tradizionale cinese, a differenza della medicina occidentale fondata dall’anatomia e su una serie di conoscenze extralinguistiche, ha origine dalla filosofia antica cinese, pertanto molti concetti non possono essere trasportati in un’altra cultura.

Tuttavia, Newmark afferma che non esiste una traduzione completamente comunicativa o completamente semantica, a tal punto che in una stessa frase potrebbero essere utilizzate sia strategie semantiche che comunicative. Si può affermare che nella traduzione in oggetto è stata adottata una strategia semantica, ma anche comunicativa, in quanto nei contenuti non influenza l’essenza della medicina tradizionale cinese, si è cercato di rendere più comprensibile la frase e tradurre in elementi più accettabili nella cultura ricevente.

4.5 Presentazione delle microstrategie

Dopo aver fatto un'analisi generale del prototesto e delle macrostrategie adottate per il lavoro traduttivo, ora si vanno ad analizzare le microstrategie traduttive. Partendo da un'analisi a livello di parola, si descriveranno i fattori fonologici e lessicali e si proseguirà con un'analisi a livello di frase e di testo parlando dei fattori grammaticali e testuali. Infine, verranno analizzati i fattori extralinguistici come quelli strettamente legati alla cultura dei due testi.

4.5.1 Fattori linguistici: il livello della parola

Fattori fonologici

Normalmente i fattori linguistici sono presenti per lo più se si tratta di testi espressivi come ad esempio poesie, versi o testi letterari, dove, si vuole raggiungere un certo effetto estetico, ad esempio tramite l'uso di assonanze. Probabilmente ci si chiede se un testo pratico di medicina tradizionale cinese possa presentare fattori fonologici. In realtà, i proverbi e le citazioni presi dai testi antichi sono caratterizzati da numerosi aspetti ritmici.

La differenza del sistema fonetico italiano e cinese è notevole e spesso costituisce un problema rilevante per il traduttore, perché non è sempre facile riprodurre il ritmo del testo originale in un traduzione.

Vediamo il primo esempio trattato da primo testo:

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。

Pertanto, i saggi non curano coloro che sono già ammalati ma curano coloro che ancora non lo sono; non controllano coloro che si sono già ribellati ma controllano coloro che ancora non lo sono. (p.33)

Questa frase deriva dalla citazione di *Huangdi Neijing* e si può notare come il ritmo sia scandito da 不洽已 *buzhi yi* - *non curare/controllare ciò che è già successo* e 洽未 *zhi wei* - *si cura/controlla ciò che non è ancora successo*. Questa costituzione simmetrica viene divisa da una virgola, usando la stessa costituzione e parole tranne l'uso di 病 *bing* - *malattia/ammalarsi* e 乱 *luan* - *ribellarsi* per paragonare due simili situazioni in modo tale ad esplicitare l'importanza della prevenzione della malattia.

Per la traduzione si è cercato di mantenere il ritmo della frase ripetendo “non curano/controllano colore che sono già...ma curano/controllano colore che ancora non lo sono”, ma allo stesso tempo, si è cercato di trasmettere il messaggio e di far vedere ai lettori la similitudine delle due situazioni. Probabilmente la struttura della frase risulta estranea a un pubblico italiano, ma già come è stato menzionato nella macrostrategia, si è selezionato la macrostrategia classificata semantica come definita da Newmark, che mira a mantenere più possibile la struttura originale, a guidare ai lettori, in questo caso, a far gustare la bellezza dei testi classici cinesi.

Un ulteriore esempio, invece, è il proverbio:

医者常言 “痛则不通，通则不痛”

I medici dicono spesso che “il flusso non è libero quando c'è dolore, non c'è dolore quando è libero”. (p.44)

In questo caso, come si può notare, la parziale omofonia dei caratteri 痛 *tong* (dolore) e 通 *tong* (libero) e il resto della struttura rimane lo stesso costituito da 则不 *ze bu* - *allora no*. La traduzione letterale sarebbe *se c'è dolore allora non è libero, se è libero allora non c'è dolore*. Il motivo per cui si ha deciso di non tradurre letteralmente è che il concetto di 通 *tong* - *libero*”, il quale significa “il flusso libero del meridiano” risulta troppo estraneo per un pubblico italiano, perciò si è deciso di tradurre in “il flusso è libero” e nel frattempo si ha cercato di mantener comunque una struttura simmetrica della frase ripetendo la parola “quando” rendendola un collegamento tra i due elementi. Ovviamente si vede che c'è una perdita dell'effettivo ritmo tra le due parole *dolore* e *libero* causata dalla differenza del sistema fonologico tra le due lingue. Ecco perché, in fase di traduzione, si è deciso di mettere una nota a piè di pagina per spiegare al lettore il gioco di parole nel prototesto.

Fattori lessicali

Continuando con un'analisi del testo a livello di parola, i fattori lessicali sono quelli che hanno rappresentato maggiori difficoltà di traduzione nelle microstrategie, poiché presentano più variazioni, e si possono adottare scelte diverse per la traduzione. Innanzitutto, il testo presenta numerosi nomi di persona, toponimi, elementi di realia e lessico tecnico, andiamo ad analizzarli uno ad uno.

Nomi di persona

La tecnica adottata da molti traduttori per la resa dei nomi propri nella lingua di arrivo è la trascrizione fonetica o traslitterazione. La lingua cinese non usa l'alfabeto latino, di conseguenza si è deciso di riportare i nomi secondo la trascrizione standardizzata ufficiale della Repubblica Popolare Cinese chiamata *pinyin* 拼音.

Nel prototesto sono presenti molti nomi di esperti di tè cinese, la maggior parte dei quali sono amici dell'autore stesso. Purtroppo non è stato sempre possibile reperire informazioni per gli esperti citati dall'autore, perciò, nel caso in cui non si abbiano informazioni al riguardo si è deciso di trascrivere semplicemente il nome in Pinyin, come ad esempio 明祥 Mingxiang, 范长伟 Fan Changwei, 李速强 Li Suqiang, 林君 Lin Jun, 王君 Wang Jun o i due autori dell'articolo *Esperimenti su animali e umani sull'inibizione della tumorigenesi grazie agli estratti di tè verde* 阎玉森 Zhou Yusen e 邹玉珍 Zhou yuzhen.

Nel secondo caso sono i nomi degli esperti o dei medici piuttosto importati che meritano un approfondimento per chi può essere interessato, si è deciso di mantener il pinyin e mettere una nota a piè di pagina per una loro breve presentazione, come ad esempio 徐文兵 Xu Wenbing - “Xu Wenbing, medico della medicina tradizionale cinese. Spiegava *Huangdi Neijing* in un famoso programma televisivo” (note a piè di pagina).

Un caso particolare è la trascrizione del nome del dottore Dr. John Weissberg che, essendo un personaggio occidentale, non possiede un nome cinese. L'autore del primo prototesto ha trascritto il nome utilizzando i caratteri cinesi 约翰·韦斯柏格 *yuehan weisiboge*, per cui diventa particolarmente difficile identificare l'identità del dottore sia perché nel prototesto non è presente il nome originale scritto in inglese, sia perché il processo per risalire della trascrizione cinese

all'originale in lingua inglese non è standard. Sono state compiute numerose ricerche su testi riguardanti il tè verde suggeriti nel prototesto prima di poter scoprire il vero nome del dottore Dr. John Weissberg. Questo dottore è stato ritenuto molto importante perché è l'unico medico occidentale nel testo che ha dimostrato il beneficio del tè in un esperimento scientifico. Si è perciò deciso di mettere una nota a piè di pagina per i lettori che potrebbero essere interessati.

L'ultima categoria dei nomi di persona sono i nomi dei personaggi celebri, come il cosiddetto "santo del tè" Luyu 陆羽 e il famoso Li Shizhen 李时珍, uno dei più grandi medici nella storia della medicina cinese. Per i personaggi storici più conosciuti, normalmente è già presenti il nome ufficiale scritto con l'alfabeto. Si è deciso perciò di mantenere il loro nome scritto con il pinyin aggiungendo una nota a piè di pagina con la data di nascita e di morte e il libro più rappresentativo che hanno scritto, come ad esempio per Li Shizhen : *Li Shizhen (1518-1593) è stato uno scienziato, farmacologo e botanico cinese. Il suo contributo fondamentale alla medicina è rappresentato da un lavoro di classificazione di erbe officinali, durato quarant'anni, contenuto nella sua opera più famosa: il Bencao Gangmu.* Il motivo dell'aggiunta della note a piè di pagina è stata la considerazione che per il pubblico italiano, il noto medico cinese potrebbe comunque essere estraneo, e una spiegazione aggiuntiva può aiutare i lettori ad espandere la loro conoscenza e potrebbe incuriosirli verso la storia e la cultura cinese.

Toponimi

I toponimi sono ad esempio nomi propri di città, paesi e regioni e così via e appartengono alla categoria dei fattori lessicali, e anche per questi, è stata usata la tecnica della traslitterazione. Nel primo prototesto sono presenti molte tipologie di tè che prendono il loro nome dalle province o città di appartenenza o dalle montagna su cui è stato raccolto. Nel primo paragrafo della traduzione è stato presentato una breve introduzione del tè e si è spiegato la classificazione del tè. Una delle classificazione del tè è a seconda delle province:

按地域划分的江苏茶、浙江茶、四川茶、福建茶、台湾茶等;

troviamo anche la classificazione a seconda della regione: il tè del Jiangsu, il tè dello Zhejiang, il tè del Sichuan, il tè del Fujian, il tè di Taiwan, ecc. (p.28)

Vorrei sottolineare che in Cina e in Italia il concetto di “regione” è diverso. In Cina, al primo livello amministrativo ci sono 22 province tra le quali troviamo 5 regioni autonome, 4 municipalità e 2 regioni amministrative speciali. la provincia è, pertanto, il livello immediatamente inferiore allo stato, equivalente al livello amministrativo della regione in Italia. Queste province hanno un nome ufficiale in italiano e, in seguito ad una ricerca, si è trovata la traduzione ufficiale e si è deciso di tradurre direttamente in “il tè di”, seguito dal nome della provincia.

Un altro caso particolare è riguarda il nome delle tipologie di tè. La maggior parte delle nomi delle tipologie di tè è composto dal “nome del luogo”, seguito da una qualità che caratterizza quel particolare tipo di tè come la forma delle foglie o un luogo di provenienza più specifico.

Vediamo gli esempi seguenti:

六安瓜皮	<i>Lu'an Guapian</i>	<i>Lu'an</i> (nome della città) + <i>guapian</i> (lett: “fette di melone”)
武夷岩茶	<i>Wuyi Yancha</i>	<i>Wuyi</i> (nome della montagna) + <i>Yancha</i> (tè di rupe)
洞庭碧螺春	<i>Dongting Biluochun</i>	<i>Dongting</i> (nome della città) + <i>Biluochun</i> (lett: “chiocciola verde di primavera”)
黄山毛峰	<i>Huangshan Maofeng</i>	<i>Huangshan</i> (nome della montagna) + <i>Maofeng</i> (lett: “cime villose”)
信阳毛尖	<i>Xinyang Maojian</i>	<i>Xinyang</i> (nome della città) + <i>Maojian</i> (lett: “punte villose”)
太平猴魁	<i>Taiping Houkui</i>	<i>Taiping</i> (nome della contee) + <i>Hou</i> (nome della località Hou[gang]) + <i>kui</i> (nome del coltivatore [Wang] Kui)
祁门红茶	<i>Qimen Hongcha</i>	<i>Qimen</i> (nome della contee) + <i>Hongcha</i> (il tè rosso)
安吉白茶	<i>Anji Baicha</i>	<i>Anji Baicha</i> (nome della contee) + <i>Baicha</i> (il tè bianco*)
台湾高山茶	<i>Taiwan Gaoshancha</i>	<i>Taiwan</i> (nome di luogo) + <i>Gaoshancha</i> (il tè di alta montagna)

**Anji Baicha* viene chiamato “il tè bianco” in cinese, ma in realtà appartiene alla tipologia del tè verde.

Possiamo vedere questi esempi di nome di tè sono tutti composti dal nome del luogo più una caratteristica specifica. Per questi tipi di tè, pertanto, la traslitterazione del nome del tè viene

riportata in due parole diverse che iniziano con la lettera maiuscola. Naturalmente si è anche fatta una ricerca per avere la certezza che la traduzione sia comunemente accettata.

Oltre ai nomi del tè, ci sono altri toponimi utilizzati nel metatesto, come ad esempio uno dei luoghi d'origine del tè oolong 乌崇山 *wu cong shan* è stato tradotto in monte *Wuchong*, questa traduzione parziale è dovuta alla considerazione che un pubblico italiano mediamente acculturato non potrebbe sapere che *shan* in cinese significa “montagna”. Infatti, mantenendo come priorità il mantenimento della dominante del testo, ovvero lo scopo informativo, la traduzione parziale è di aiuto ai lettori. La stessa strategia è stata adottata per 武夷山 *wu yi shan* - monte Wuyi.

Lessico tecnico

Il testo in esame, essendo un testo specializzato del tè cinese dalla prospettiva della medicina tradizionale cinese, contiene molto lessico tecnico sia per quanto riguarda la medicina tradizionale cinese, sia per molti concetti filosofici. Si descriveranno ora le microstrategie traduttive adottate a seconda della tipologia di parola

La prima difficoltà incontrata durante il lavoro traduttivo è la traduzione di una tipologia di tè di base: il tè rosso. Il tè rosso nella mia traduzione, ovvero 红茶 *hongcha* viene chiamato “tè nero” in quasi tutto il mondo occidentale, per esempio in inglese si chiama black tea. Mentre il tè nero in cinese 黑茶 *heicha* è anche una tipologia del tè di base, ed è il tè post-fermentato. E' infatti un errore di traduzione che ha origini antiche, almeno da due secoli fa, durante il commercio di tè dalla Cina verso l'Europa. Secondo molti studiosi, il termine “black tea” fu inventato e nominato qualche secolo prima che lo 红茶 *hongcha* venisse tradotto in “red tea”. Quando il vero tè nero 黑茶 *heicha* veniva introdotto nel mercato europeo, il nome “black tea” è già stato in utilizzo. Una delle possibilità più convincente per il motivo dell'errore della traduzione è il termine inglese “black tea” si riferisce al colore delle foglie, mentre il termine cinese 红茶 *hongcha* si riferisce al colore dell'infuso. Oggi, il termine “black tea”, ovvero “il tè nero” in italiano, viene utilizzato nei testi accademici e nei negozi specializzati. Molti studiosi sconsigliano la traduzione “tè rosso” per 红茶 *hongcha* perché in Occidente contrasta con la nomenclatura merceologica corrente del tè di Rooibos (*Aspalathus linearis*).

Nonostante tutti i motivi sopra menzionati, si è comunque deciso di tradurre 红茶 *hongcha* con “tè rosso” per due ragioni: in primo luogo, come già spiegato precedentemente, si vuole essere

coerenti nel rispettare la scelta di adottare una macrostrategia semantica e, in secondo luogo, il metatesto parla della terapia del tè dal punto di vista della medicina tradizionale cinese, quindi un tema radicato nella cultura cinese e, pertanto, spera che il lettore possa comprendere appieno il testo senza entrare in conflitto con la propria cultura. Per la preoccupazione del termine troppo diffuso del tè nero per indicare 红茶 *hongcha* e anche per i lettori che non leggano la questa parte del commento traduttogico, si è deciso di mettere una note * dopo la prima apparsa del termine.

Sono state riscontrate delle difficoltà di traduzione dei termini tecnici della medicina tradizionale cinese. Come si può notare nel metatesto, sono presenti molti termini relativi alla medicina cinese, per esempio il Fegato, Milza, Cuore, Reni e Polmoni che corrispondono al cinese 肝 *gan*, 脾 *pi*, 心 *xin*, 肾 *shen* e 肺 *fei* e che sono i cinque Organi interni della medicina tradizionale cinese. Secondo la medicina tradizionale cinese, organi e visceri (Zang Fu) non ci si riferisce a strutture anatomiche nel senso occidentale, ma a entità funzionali, logge energetiche, orbite di influenza e sfere di attività che integrano aspetti funzionali, materiali e mentali. L'uso maiuscolo della prima lettera di questi cinque organi aiuta a distinguere il concetto di "organo" della medicina tradizionale cinese da quello della medicina occidentale, la stessa regola viene applicata ai termini come 寒 *han* - Freddo, 火 *huo* - Fuoco, 津 *jin* - Fluidi, 木 *mu* - Legno, 脑 *nao* - Cervello, 虚 *xu* - Deficit; la tipologia del polso (accompagnato da una nota) come 涩 *se* - Rugoso, 滑 *hua* - Scivoloso ecc.

La traduzione di questo lessico specialistico è anche frutto di consultazione di diversi banche dati, dizionari⁶³ e glossari cartacei⁶⁴ ed elettronici⁶⁵, anche i testi paralleli soprattutto il testo *I fondamenti della medicina cinese*, scritto da Giovanni Maciocia, uno dei più autorevoli esperti occidentali del settore, ha maturato durante gli anni di insegnamento e di pratica della medicina cinese.

Mentre per altri concetti generali sia filosofici che di medicina cinese come per esempio: *yin*, *yang*, *qi*, o gli altri combinazione con il *qi* come *yin qi*, *yang qi*, *qi primordiale*, non sono stati tradotti in italiano sia perché non sono del tutto estranei ad un pubblico italiano, sia perché sono elementi di realia, ovvero la loro esistenza è limitata alla realtà della cultura emittente.

⁶³Li Guozhao 李国照, *Comparative Study on International Standardization of English Translation of Traditional Chinese Medicinal Terminologies*, Xi'an: Shijie Tushu Chubanshe Xi'an Youxian Gongsi, 2017.
Maria R. Cesarone, Gianni Belcaro, *Terminologia medica Dizionario medico illustrato*, Edizioni Minerva Medica SPA, 2006.

⁶⁴Fan Bo 范波, Huang Ying 黄莺, *An English - Chinese Chinese - English Glossary of Traditional Chinese Medicine*, Shanghai: SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS, 2011.

⁶⁵ https://dizionari.corriere.it/dizionario_sinonimi_contrari/, <http://www.treccani.it>

Un'altra categoria di termini che sono stati tradotti con la strategia della trascrizione, ma con l'accompagnamento di una nota esplicativa è rappresentata dai termini come 任脉 *Ren mai* 督脉 *Du mai*. Infatti alcuni studiosi li traducono questi termini rispettivamente “Vaso Concezione” e “Vaso Governatore”. Non si è optato per questa scelta di traduzione perché risulterebbe estranea al lettore modello prefissato per il testo. In questo caso, si è preferito lasciare la trascrizione in *pinyin* ed una nota per chi volesse approfondire il tema. Viene così applicata la stessa scelta ai termini 神 *shen*, 媵理 *couli*.

Una spiegazione particolare merita la traduzione della parola 元真 *yuan zhen* perché, essendo un concetto più semplice, è facile spiegarne il significato anche senza una nota a piè pagina, ma aggiungendo semplicemente una frase dopo la parola “*yuanzhen*, ovvero la vitalità del corpo umano, la forza primaria delle attività della vita”.

Sempre nei concetti della medicina tradizionale cinese, un'altra categoria dei termini vale la pena a analizzarne è rappresentata dai verbi. Prendiamo come esempio il termine 理气 *li qi*, nel dizionario cinese moderno il significato di verbo è “Elaborazione e smaltimento delle cose secondo le leggi delle cose stesse o secondo determinati standard”, in altre parole “mettere in ordine”, ma in cinese moderno raramente viene utilizzato come verbo. Il significato più esteso del verbo 理 *li* è 规律 “logica, regola”. Siccome in questo caso è il *qi* che subisce l'azione, e anche se, mettere in ordine il *qi* potrebbe andare bene per il testo, purtroppo però manca la corrispondenza con la parola 理, perciò si è scelto di utilizzare il verbo “regolare”, che è in conformità con il suo significato e corrisponde al verbo “metter in ordine”.

Un'altra categoria di termini che compaiono nei testi si riferisce alla botanica e sono contenuti in ricette mediche antiche. In questo caso, non tutte le erbe cinesi hanno una traduzione in italiano, pertanto, si è deciso di tradurre il nome in latino e inserire tra parentesi il nome della pianta in cinese e il *pinyin*. Per esempio: **il Ginseng Americano, le bacche di Goji, la Rehmannia glutinosa (生地黄 sheng di huang), la Fallopia multiflora (何首乌 he shou wu), la Paeonia lactiflora (白芍 bai shao), il Schisandra chinensis (五味子 wu wei zi),**

Come si può notare dagli esempi, quando esiste una traduzione corrisponde in italiano, come nel caso del Ginseng Americano o Le bacche di Goji, sono stati utilizzati direttamente la traduzione, in altri casi, invece, si è scelto di mantenere il nome in cinese e il *pinyin* per permettere chi fosse interessato a verificare e trovare l'erba corretta.

Espressioni idiomatiche

Le pressioni idiomatiche della lingua cinese sono molto usate sia nel cinese classico, sia nel cinese moderno. I famosi 成语 *chengyu*, ad esempio, sono espressioni di quattro caratteri che esprimono un significato particolare e hanno origine in storie antiche. L'uso del *chengyu* è molto diffuso nei testi classici cinese e le strategie di traduzione utilizzate sono diverse a seconda del contesto.

La prima categoria di *chengyu* è caratterizzata dalla la descrizione delle funzioni della medicina cinese. Prendiamo l'esempio di 消食化积 *xiao shi hua ji* e questa espressioni in realtà in divisa in due parti 消食 *xiao shi* e 化积 *hua ji*, entrambi sono costituiti da un verbo e un complemento. Il significato letterale di 消 *xiao* è “eliminare, scomparire”, 食 *shi* è “cibo”, 化 *hua* è “trasformare e cambiare” e 积 *ji* è “accumulare” in caso in sostantivo sarebbe accumulazione. Perciò la prima parte del lessico 消食 *xiao shi* e la seconda parte del lessico 化积 *hua ji* in realtà esprime lo stesso significato di “digestione”. In questo caso si è deciso di adottare la strategia di omissione traducendo solo in “digerire/digestione” per evitare la ripetizione del stesso significato.

Il secondo caso è caratterizzato da 理气调经 *li qi tiao jing*, sempre diviso in due parti e costituito da un verbo e un complemento. La differenza tra questo esempio e quello precedente è che, in questo caso, non sono due elementi con lo stesso significato, perché il 气 *qi* e il 经 *jing* - ciclo mestruale sono due elementi diversi, mentre il verbo 理 *li* e il verbo 调 *tiao* significano entrambi “regolare”. In questo caso la strategia di omissione è parziale perché si ha omesso solamente il verbo e la traduzione è diventata “regolare il *qi* e il ciclo mestruale”.

Il terzo caso è caratterizzato da 暖胃去寒 *nuan wei qu han*. La differenza in questo caso è che la prima parte del lessico è la causa della seconda parte del lessico, abbiamo una relazione causa effetto. 暖胃 *nuan wei* - riscaldare lo Stomaco, porta all'effetto di 去寒 *qu han* - eliminare il Freddo. Perciò la traduzione di queste tipologie di termini è stata eseguita utilizzando la parola “così”, come in: “riscaldare lo Stomaco e così eliminare il Freddo”. La stessa regola può essere applicata ad 疏肝解毒 *shu gan jie du* - “calmare il Fegato e così disintossicare il corpo”.

L'ultimo caso è caratterizzato da 补肾养肝 *bu shen yang gan*, nella quale nessuno dei quattro caratteri da cui è composto ha un significato diverso e niente può essere omesso. Perciò la

traduzione in questo caso sarebbe completa: “rinvigorire i Reni e nutrire il Fegato”. La stessa regolare può applicare su 益气健脾 *yi qi jian pi* - giovare il *qi* e rafforzare la Milza.

Una categoria particolare e non riguarda solo l’ambito della medicina cinese è la espressione idiomatica 物极必反 *wu ji bi fan*, un concetto filosofico della tradizione cinese ideato dal fondatore del taoismo Laozi. L’espressione non segue più la struttura verbo-complemento, ma ogni parola possiede un significato. La traduzione letterale dell’espressione è “sostanze, estremo, sicuramente, contrario”, ma si è deciso di tradurlo con una frase e si ha ottenuto così: “se le sostanze raggiungono l’esterno, sicuramente diventa il contrario” che semplificato diventa “raggiungendo Il limite, le cose si invertono”.

Realia

In traduttologia, con il termine “realia”ci si riferisce a parole che denotano elementi culturospecifici e che non hanno corrispondenze specifiche in altre lingue. I realia possono far riferimento a diversi ambiti come quello geografico, culturale, religioso, filosofico, lavorativo, culinario e così via.

Molti termini che fanno riferimento a concetti filosofici o della medicina cinese, in realtà, appartengono anche ad una sotto-classificazione della realia. A questo proposito, pensiamo ai termini relativi alle nove costituzione corporee. Dal momento che non si è riusciti a trovare termini corrispondenti esistenti in italiano in questo ambito, ho dovuto proporre una nuova traduzione e spero che questo mio sforzo possa essere un aiuto ed un punto di riferimento per futuri lavori in traduttologici.

Prendiamo la prima costituzione corporea 平和 *ping he* come esempio, e come è stato menzionato nel metatesto, la parola 平和 *ping he* in cinese significa pace e armonia. la parola 平 *ping* possiede molti significati diversi, essendo un carattere pittogramma, come si vede dal disegno del carattere, il suo significato originale è “piatto, non inclinato”. In effetti, questa è l’unica costituzione corporea per indicare lo stato sano, in equilibrio e privo di deficit o eccessi senza la presenza di anormalità. Per questo motivo, la traduzione è ripresa dal carattere 平 *ping* – *equilibrio*, anziché dal composto della parola 平和 *ping he* perché si ritiene rappresenti più coerentemente il concetto nel contesto della medicina cinese. Il pensiero della medicina cinese si fonda proprio su

questo equilibrio tra yin e yang, tra i cinque elementi, tutto quello che in Occidente viene chiamato “energia”. Di conseguenza, si è arrivati alla traduzione “equilibrio energetico”.

Un altro caso di realia è stato trovato nel *chengyu*, 焚琴煮鶴 *fen qin zhu he*. Questo *chengyu* letteralmente significa “bruciare un liuto per cuocere il gru”, un’espressione che si utilizza quando si vuole sottolineare che è stato dato un oggetto prezioso a chi non se lo merita o non è in grado di apprezzarlo. Ovviamente quest’espressione non risulta familiare ad un pubblico italiano, pertanto si è deciso di adottare una strategia di adattamento, ovvero il ricorso a un idiotismo che esprimesse lo stesso significato nella lingua ricevente, “dare le perle ai porci” è sembrata la traduzione più adatta al caso.

Purtroppo in alcuni casi, la resa dei realia è stata impossibile, come per esempio il caso di “鬼擰青 *gui ning qing*” che si riferisce ad un sintomo della costituzione corporea della stasi di sangue, questo termine è presente nel paragrafo e viene descritto come un livido che compare senza un apparente motivo e non è presente dolore o altre sensazioni corporee. Viene introdotto quindi un detto diffuso nel popolo cinese il “livido da fantasma”. Siccome questo concetto e modo di dire non viene utilizzato nell’ambiente ricevente e risulterebbe quindi estraneo ad un pubblico italiano, si è deciso di adottare la strategia di omissione in questo caso e di omettere l’intera frase 事實上，這種瘀青俗稱 <鬼擰青> - *In realtà, questo tipo di livido viene anche chiamato “livido da fantasma”*.

4.5.2 Fattori linguistici: il livello della frase e testo

Dopo l’analisi dei fattori linguistici a livello di parola, si analizzano ora i fattori linguistici a livello di frase. Le due lingue in questione presentano caratteristiche molto diverse, soprattutto a livello di sintassi. La lingua di partenza, in questo caso il cinese, è caratterizzata da una struttura prevalentemente paratattica, con frasi brevi e legate principalmente tra loro dalla punteggiatura. La lingua d’arrivo, italiano in questo caso, è caratterizzata da una prevalenza di strutture ipotattiche, ovvero frasi lunghe legate da congiunzioni subordinate. Per questo motivo, durante il lavoro di traduzione, sono state riscontrate difficoltà nella riformulazione della frase. Si analizzeranno ora i cambiamenti apportati alla punteggiatura, ai tempi verbali e alla sintassi del testo in fase di traduzione.

Punteggiatura

Se si paragonano il prototesto e il metatesto, o qualsiasi testo in lingua cinese e in lingua italiana, si può subito notare l'uso differente della punteggiatura tra le due lingue e, in alcuni casi, vi sono segni di punteggiatura che appartengono solo ad una delle due lingue.

Vediamo qualche esempio:

现在谈谈品茶的主体品茶——人的特殊性

Ora parliamo del soggetto principale del tè: le persone (p.38)

我在《中国茶艺全程学习指南》一书中一再强调，学茶要“懂茶性、顺茶性、驾驭茶性”，那么究竟茶性究竟是怎样的呢？

Ho sottolineato più volte nel mio libro *Guida per l'apprendimento completo dell'arte del tè cinese* che, per imparare l'arte del tè, si dovrebbe “conoscere, assecondare e padroneggiare la natura del tè”. Ma alla fine, in cosa consiste la natura del tè? (p. 29)

Il segno di punteggiatura “——” in cinese si usa per spiegare la frase precedente e in italiano non esiste, ma si ha optato per l'uso dei due punti “:” che colma al meglio questa lacuna. Mentre nel secondo esempio, in cinese è presente la punteggiatura “《》”, che è utilizzato per citare il titolo di articoli o libri. In italiano per citare il titolo non è presente l'uno della punteggiatura ma l'uso corsivo. Una piccola notazione va fatta per il segno di punteggiatura “、” che non esiste nella lingua italiana e che viene utilizzata in cinese per separare una serie di elementi della stessa categoria. Si è deciso di sostituirla con la virgola.

Uno delle differenze più notevole probabilmente nell'uso frequente della virgola in lingua cinese. Vediamo un esempio:

芳香类物质有通窍之功效，此季节适宜喝凤凰单丛。

Le sostanze aromatiche hanno l'effetto di aprire gli orifizi. In questa stagione è adatto bere il *Fenghuang Dancong*. (p.34)

In cinese, la virgola può anche separare due frasi con soggetti diversi e questo non è molto frequente in italiano dove invece si utilizza un punto fermo.

Questi esempi presentati presentano un cambiamento nell'uso della punteggiatura. Durante il lavoro di traduzione, è stata aggiunta o omessa la punteggiatura per trasmettere meglio il messaggio dell'autore.

我国茶叶可分为基本茶类和再加工茶类两大部分，其中基本茶类有六种。

Il tè cinese può essere diviso in due tipologie principali: il tè di base e il tè rielaborato. La tipologia del tè di base contiene a sua volta sei tipi differenti di tè. (p.28)

Si può vedere che in questo caso nel prototesto non è presente l'utilizzo dei due punti. La traduzione letterale è "il tè cinese può essere diviso tra il tè di base e il tè rielaborato, due tipologie." La scelta dei due punti riesce a spiegare il concetto molto bene e queste due tipologie risultano più chiare. Questa definizione è molto importante per riuscire a comprendere tutto il metatesto e una chiara definizione sulla divisione del tè all'inizio del testo sembra necessaria.

推荐茶品：洞庭碧螺春、黄山毛峰、信阳毛尖等细嫩显毫绿茶，此类茶维生素含量高，茶形优美，与女孩较相称。

I tè consigliati sono i tè verdi sottili come ad esempio il *Dongting Biluochun*, *Huangshan Maofeng*, *Xinyang Maojian*. Questi tè contengono un alto volume di vitamine, e la forma delle foglie è più aggraziata, quindi più adatti per le donne.

Questo è un caso contrario all'esempio precedente. In questo caso, l'utilizzo dei due punti impedirebbe la scorrevolezza del metatesto. La traduzione è perciò stata effettuata omettendo l'uso della punteggiatura e in cambio utilizzando parole di connessione, come in questo caso "come ad esempio" riesce a collegare perfettamente le due frasi risultando altrettanto scorrevole.

Paratassi e ipotassi

Come è già stato spiegato nell'introduzione di questo capitolo, la lingua cinese è tendenzialmente una lingua paratattica, mentre la lingua italiana ha la tendenza ad assumere strutture ipotattiche. Mantenendo una macrostrategia traduttiva di tipo semantico, in fase di traduzione, si è cercato di mantenere la stessa struttura del prototesto. Tuttavia, a volte, la sintassi del prototesto necessita di essere trasformata e adattata alle esigenze linguistiche italiane, al fine di trasferire il messaggio in modo chiaro e scorrevole:

因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感，而且绿茶收敛性强，氨基酸含量较高，能消暑降温。要注意不要贪图痛快而喝凉茶，凉茶不利于发汗；也不要喝太烫的茶，烫茶损伤味蕾喝食道。

Poiché il tè verde è di colore chiaro ed ha le foglie verdi, porta con se una sensazione di freschezza, inoltre ha una forte astringenza e contiene un'alta concentrazione di amminoacidi, che può raffreddare il Fuoco. Il tè freddo durante le giornate estive ci rinfresca ma non dovrebbe essere consumato troppo in quanto diminuisce la sudorazione. Non si dovrebbe nemmeno bere il tè troppo caldo, in quanto le alte temperature danneggiano le papille gustative e l'esofago.

In questi tre periodi la struttura sintattica della lingua di partenza è stata mantenuta nella lingua d'arrivo, soprattutto per quanto riguarda l'ordine delle proposizioni che compongono i tre periodi. Nel primo periodo, la paratassi è stata mantenuta perché indispensabile a mantenere il ragionamento logico espresso dal periodo. Tuttavia, nel secondo e terzo periodo si è dovuti ricorrere

ad alcune modifiche: nel prototesto, l'esplicitazione del nesso connettivo tra la prima proposizione e la seconda, grazie alla ripetizione della parola 凉茶 *liangcha* - il tè freddo e 烫茶 *tangcha* - il tè caldo. Nel testo di partenza le proposizioni sono coordinate, ovvero la prima proposizione è nello stesso piano alla seconda, ma nel metatesto si è deciso di mettere la seconda proposizione subordinata alla prima collegando con la parola "in quanto".

Vediamo ora un altro esempio:

古人认为夏之后有一个长夏，长夏是指从立秋到秋分的时段，这是中医学的范畴。

Gli antichi cinesi credevano che dopo l'estate ci fosse una quinta stagione (*Changxia* 长夏)⁶⁶, un periodo che va da *Liqiu* (立秋) a *Qiufen* (秋分) e che deriva dallo studio della medicina tradizionale cinese.

Analogamente, in questo esempio l'ordine delle proposizioni che compongono questo periodo è stata mantenuta. Tuttavia, nel primo e secondo periodo si è dovuti ricorrere ad una modifica. Nel prototesto, l'esplicitazione del nesso connettivo tra la prima proposizione e la seconda è dovuta alla ripetizione della parola 长夏 *changxia*, che è stata tradotto come "la quinta stagione", facendo sì che le due proposizioni abbiano una relazione coordinata. Nel metatesto invece, si è deciso di mettere la seconda proposizione subordinata alla prima collegandola con la parola "la quale" per connettere le due proposizioni in modo da essere più adatta alla struttura sintattica più vicina al pubblico ricevente.

Tempi verbali

Oltre alla differenza dello stile testuale tra il primo e il secondo prototesto, l'uso dei tempi verbali presentano una differenza che non può essere ignorata. Entrambi prototesti appartengono ai

⁶⁶ Si può confrontare con la versione di Larre e Claude. *op. cit.*, p.363, dove viene tradotto come "l'estate che si protrae".

libri pratici, con caratteristiche manuali, ovvero dare la definizione di certi concetti e dare consigli ai lettori su come mettere in pratica le conoscenze e, nel nostro caso, sarebbe che tipo di tè bisognerebbe a seconda della costituzione. Tuttavia, non è difficile notare che i due protesti usano tempi verbali molto differenti.

Il secondo prototesto è privo di descrizioni di episodi e si limita a descrivere le caratteristiche delle diverse costituzioni corporee e molti contenuti vengono presentati al lettore modello tramite tabelle che contengono molte frasi brevi come “*La voce è debole, respiro corto, linguaggio lento, facile stanchezza...*”. Il tempo verbale impiegato maggiormente è l'indicativo presente.

Il primo prototesto, al contrario, contiene molti racconti di storie o eventi capitati all'autore e sono presenti anche molte quotazioni di antichi medici famosi e, in questi casi, i tempi verbali maggiormente utilizzati sono l'indicativo presente e il passato remoto poiché si raccontano eventi che sono effettivamente successi in un passato remoto.

人的体质是多样化的，有些人的体质无法适应茶的寒性。人们为了让茶适合不同体质的需求，开始了对茶性的改造，于是六大茶类陆续出现了。

Il fisico di ogni persona è diverso ed alcune persone non sono adatte alla natura fredda del tè. Per adattare il tè alle esigenze dei diversi tipi di fisici, si cominciò a trasformare il tè, così i sei tè principali apparvero uno dopo l'altro.

Nel tradurre dal cinese, una delle difficoltà maggiori per il traduttore è proprio la scelta del tempo verbale. In cinese, le informazioni riguardanti il collocamento temporale si evincono dal contesto della frase e da eventuali particelle aspettuali, elementi sintattici o lessicali. I verbi cinesi di per sé non forniscono alcuna indicazione temporale, perciò la presenza di particelle aspettuali, quali le 了 e guo 过, in alcuni casi, può rivelarsi determinante. Nell'esempio riportato, l'utilizzo della particella aspettuale “了” descrive un fatto passato e dalla lettura del prototesto, si può facilmente capire che la lavorazione del tè è avvenuta in un tempo lontano, per questo, si è deciso di utilizzare il passato remoto.

Ci sono alcuni casi, invece, in cui l'autore racconta degli episodi del passato, come quando descrive le abitudini quotidiane di sua nonna e, in questo caso, inevitabilmente i tempi verbali sono

all'imperfetto poiché si raccontano eventi che sono effettivamente successi in un passato remoto, ma, essendo abitudini quotidiane, descrivono una frequenza di azioni. In questo caso, si è deciso di utilizzare l'aspetto durativo:

我的祖母爱喝茶，到老年了最大的享受就是每天早餐一杯茶。她是老北京，起床洗漱后的第一件事就是烧上一壶水，站到老北京四合院里活动身体，活动完了，水也就开了，此时浓浓地泡上一壶茉莉花茶，配上一两块稻香村的点心，惬意地吃早点。除了青光眼之外，她的身体状况一直很好，这一习惯一直保持到她老人家仙逝。

Mia nonna amava bere il tè. Il più grande piacere per lei era una tazza di tè ogni mattina. Era una tipica pechinese: la prima cosa dopo essersi alzati e lavati era bollire una pentola d'acqua e fare esercizi nel vecchio cortile di Pechino. Dopo aver finito gli esercizi, e aver portato l'acqua in ebollizione si preparava una teiera colma di tè al gelsomino, insieme ad una o due piccole merende del Daoxiang Village, così si gustava la colazione. A parte il glaucoma, le sue condizioni fisiche sono sempre state molto buone, e questa abitudine è stata mantenuta fino alla sua morte.

Si analizzano ora i *verba dicendi* presenti nel testo. Nel primo prototesto, sono presenti molte citazioni di antichi maestri del tè inserite in un discorso diretto. In questi casi, si ha utilizzato il passato remoto per tradurre i *verba dicendi*, ma le citazioni sono state lasciate all'indicativo presente:

茶圣陆羽在《茶经》中明确指出：“茶之为用，味至寒，为饮，最宜精行俭德之人。”明代著名医学家李时珍《本草纲目》中也说：“茶苦而寒，最能降火。”

Il Santone del tè Lu Yu indicò chiaramente nel *il Canone del tè*, “il tè possiede una natura fredda ed è molto adatto per le persone del virtù.” Anche Li Shizhen, il

famoso medico della dinastie Ming, disse: “il tè è amaro ed è freddo di natura, ottimo per abbassare il Fuoco.”

Come si può notare dall'esempio, il mantenimento del discorso diretto è coerente con la macrostrategia semantica adottata per la traduzione di tutto il testo con lo scopo di rendere il testo di origine più vicino possibile al pubblico italiano. In alcuni casi, la sostituzione del discorso indiretto con il discorso diretto è stata ritenuta necessaria alla scorrevolezza del testo:

其理论依据多来自《黄帝内经》中的《四气调神大论篇第二》，文中明确说道：
夫四时阴阳者，万物之根本也。

Questa teoria deriva principalmente dal capitolo secondo *Accordare gli spiriti ai quattro soffi di Huangdi Neijing Su Wen*, il quale spiega che l'alternanza delle quattro stagioni e l'equilibrio tra *yin* e *yang* sono alla base di tutto ciò che è in crescita.

Come si può notare dall'esempio, per mantenere la scorrevolezza e la fluidità del testo, il discorso diretto è stato trasformato in discorso indiretto.

4.5.3 Fattori testuali

Struttura tematica e flusso informativo

In questa parte, verranno analizzate le modifiche o le strategie adottate a livello testuale. Nonostante sia stato individuato l'ordine del testo come un sottodominante del metatesto, quando entra in conflitto con il dominante, ovvero la trasmissione chiara delle informazioni, il sottodominante deve essere messo in secondo piano. In alcuni casi, l'autore del prototesto, ha dato per scontato che alcune conoscenze appartengano alle conoscenze generali. Vediamo un esempio:

花茶，因為有花的介入而改變了茶性。例如：茉莉花味辛、微甘，性溫。歸脾、胃、肝經。可減緩綠茶的寒涼之性，減輕腸胃不適的症狀。茉莉花茶為再加工茶類，是用綠茶與茉莉鮮花拼和窰製，讓茶葉吸收花香。

Il tè di fiore, data la sua componente floreale, ha cambiato la natura del tè. Per esempio, Il tè al gelsomino è un tè rielaborato a base di tè verde e fiori di gelsomino, che consente al tè di assorbire la fragranza floreale. Avendo un sapore piccante, leggermente dolce e una natura tiepida perciò va ad agire sui meridiani della Milza, dello Stomaco e del Fegato, il tè al gelsomino può ammortire la natura fredda del tè verde e eliminare i problemi di stomaco sarebbero causati dal tè verde.

Nel passaggio riportato, si può notare che nella traduzione alcune proposizioni sono state invertite questo avviene perché nel prototesto l'autore ha prima nominato il tè di fiore e il tè al gelsomino e immediatamente spiega che "...**il tè al gelsomino può ammortire la natura fredda del tè verde**", senza prima spiegare che "**il tè al gelsomino è un tè rielaborato a base di tè verde e fiori di gelsomino**". Per un pubblico che non conosce il tè al gelsomino, il passaggio risulta mancante di informazioni. L'anticipazione della frase sottolineata può aiutare il lettore modello del metatesto a comprendere il messaggio del testo.

La stessa strategia è stata utilizzato nel primo metatesto. Nel primo capitolo del primo prototesto, infatti, "l'informazione del tè rielaborato" viene in realtà prima del diagramma del tè rielaborato.

【再加工茶类茶性归属一览表】

再加工茶类：顾名思义，就是指在基本茶类的基础上，采用一定的工艺进行再次加工而成的茶叶。

我们生活中接触得最多的再加工茶就是茉莉花茶，其实许多与茶相搭配饮品都可以视为再加工茶。

Il tè rielaborato: come suggerisce il nome, si riferisce ai tè che sono stati elaborati utilizzando una determinata procedura partendo da un tipo di tè di base. Il tè rielaborato più conosciuto ai giorni nostri è il tè al gelsomino . In effetti, molte bevande che si abbinano al tè possono essere considerate tè rielaborato.

【diagramma】

Il simbolo **【】** sottolinea la presenza del diagramma che compare sia nel prototesto che nel metatesto. Anche in questo caso, anticipare la definizione del “tè rielaborato” aiuta al lettore a comprendere meglio il diagramma, altrimenti l’inserimento del diagramma sarebbe risultato superfluo e poco comprensibile. Un’altra piccola modifica è stata apportata nell’unione dei due paragrafi rispetto al prototesto. Nel prototesto, i due periodi sono divisi in due paragrafi diversi. Tuttavia, siccome i due periodi non sono eccessivamente lunghi e si riferiscono allo stesso contenuto, si è deciso di unire i due periodi in un paragrafo unico così da rendere il testo più coeso.

Oltre alla riorganizzazione dell’ordine del testo per raggiungere una maggiore chiarezza del messaggio e una migliore scorrevolezza del testo, sono presenti anche altri casi di riorganizzazione del testo. La lingua cinese, infatti, oltre a essere una lingua con prevalenza di strutture paratattiche, è anche una lingua che presenta ricorrenti strutture “tema-commento”. Il tema, situato in posizione iniziale della frase, è un nome o un sintagma nominale, mentre il commento è l’enunciato che segue e che dà delle informazioni in più sul tema. Vediamo un esempio:

要知道在这一点上，古人并不能给我们更多的帮助，因为占据饮茶历史绝大部分时间的只有绿茶一大类，对茶类的改造，使之更适合人类的需要不过是近200年的事情。

Su questo, gli antichi cinesi non possono darci aiuto, perché per la maggior parte del tempo nella storia del tè era presente solamente la grande categoria del tè verde. Solamente negli ultimi 200 anni è comparsa la trasformazione del tè, facendo sì che diventasse più adatto ai bisogni umani.

Si può notare dall’esempio che il tema della frase cinese è 茶类的改造 - *la trasformazione del tè*, l’anticipazione del tema e il seguente commento è una delle caratteristiche della lingua cinese. Se viene tradotto letteralmente in italiano, risulta strano per via della grammatica italiana e

anche per mancanza di fluidità dell'informazione del testo. Nel metatesto perciò, il "tema" è stato posticipato per conformarsi alla struttura della lingua italiana.

Una delle caratteristiche nella traduzione dei testi dal cinese è che si trovano spesso citazioni di testi antichi scritti prima in cinese classico, e dopo spiegati in lingua moderna. Questa situazione è apparsa anche durante il lavoro di traduzione in questione, in questo caso si è deciso di adottare la strategia comunicativa, perché la strategia semantica significherebbe tradurre due volte lo stesso testo, dato che la traduzione dal cinese classico all'italiano risulta la stessa della traduzione dal cinese moderno all'italiano. In questi casi perciò si è scelto di omettere la traduzione della ripetizione, in modo da rendere più fluido e meno pesante il testo.

Vediamo un esempio:

同一章中还指出，防病重于治病：

是故圣人不治已病治未病，不治已久乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱而成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

这段话的意思是：因此圣人不是从已经生病的人治起，而在未病之前就着手防治；不治理已经出现的祸乱，而是在祸乱之前就去防治。病起了才用药，祸乱已经形成了才去治理，就好像口渴了才去打井，打仗了才来铸造兵器，难道不是为时已晚吗？

Lo stesso capitolo ha anche sottolineato che la prevenzione delle malattie è più importante della cura:

Pertanto, i saggi non curano coloro che sono già ammalati ma istruiscono coloro che ancora non lo sono; non curano coloro che sono già ribelli ma guidano coloro che ancor non lo sono. Usare la medicina solo quando si è già ammalati, risolvere i disastri solo quando si sono già presentati, è come decidere di andare al pozzo solo quando si ha sete, o costruire l'arma quando si è già in guerra. Non è troppo tardi?"

Coerenza e coesione

Si analizzerà ora un altro elemento rilevante in un testo: la coesione del testo. Con il termine coesione si intende la relazione semantica tra le proposizioni. Infatti, per rendere un testo coeso si ricorre all'uso di coesivi e connettivi come ad esempio le congiunzioni che permettono di creare una “catena” immaginaria che collega una frase all'altra, per consentire al lettore di non perdere il filo del discorso. Se la coesione dunque riguarda i legami logici che ritroviamo nel testo, la coerenza è la rete di significati e implicazioni che rendono semanticamente compatto un testo⁶⁷.

I pronomi sono elementi che contribuiscono alla coesione del testo poiché richiamano un elemento già noto in precedenza all'interno di un discorso. Tuttavia, l'uso dei pronomi in cinese e in italiano è alquanto diverso: a volte in cinese i pronomi vengono usati dove in italiano non servirebbero o il caso contrario, sono omessi quando invece la lingua italiana li richiederebbe. Il metatesto è stato costruito rendendolo più coeso possibile, ma molte volte tutti i coesivi e i connettivi usati nel prototesto non potevano essere mantenuti nel metatesto.

大家都知道喝茶会引起少量的钙流失，这对需要补钙的儿童和老人会有不良的影响。

Tutti sanno che bere il tè può causare una piccola perdita di calcio, che avrà un effetto negativo sui bambini e sugli anziani che hanno bisogno di integrare il calcio.

Il deittico 这 *zhe* - questo è un elemento di coesione che rimanda alla perdita di calcio, nel metatesto l'uso del pronome è stato eliminato a causa della sua ridondanza, l'elemento che esso indica infatti, è stato appena nominato e non c'è bisogno di riprenderlo nella frase successiva. L'impiego di coesivi anaforici è stato molto importante per evitare tutte quelle ripetizioni che avrebbero appesantito la fluidità del discorso. Vediamo di nuovo questo esempio esempio:

⁶⁷ Bruno Osimo, 2008, Manuale del traduttore, op. cit., p. 269.

要注意不要贪图痛快而喝凉茶，凉茶不利于发汗；也不要喝太烫的茶，烫茶损伤味蕾喝食道。

Il tè freddo durante le giornate estive ci rinfresca ma non dovrebbe essere consumato troppo in quanto diminuisce la sudorazione. Non si dovrebbe nemmeno bere il tè troppo caldo, in quanto le alte temperature danneggiano le papille gustative e l'esofago.

La ripetizione della parola 凉茶 *liangcha* - *il tè freddo* e 烫茶 *tangcha* - *il tè caldo* costituisce un elemento di coesione per il testo. Nella lingua d'arrivo la ripetizione sarebbe ridondante, pertanto si è deciso di eliminare i due termini e sostituirli con la congiunzione "in quanto".

Glossario

Medicina tradizionale cinese:

Pinyin	Cinese	Italiano
(mai) hua	(脉) 滑	(polso) Scivoloso
(mai) se	(脉) 涩	(polso) Rugoso
(mai) xian	(脉) 弦	(polso) A Corda
an shen	安神	calmare lo shen
chu shi	除湿	rimuovere l'Umidità
chuang jie	疮疖	foruncolo
feng tuan	风团	orticaria
han	寒	Freddo; brivido
Han huo	寒火	Calore-Freddo
huang dan	黄疸	jaundice
ji wu li zhi zheng	肌无力之症	Miastenia gravis
jiang huo	降火	sottomettere il Fuoco
jjiao yuan dan bai	胶原蛋白	collagene
jie du	解毒	disintossicazione
jie qi	节气	ventiquattro periodi solari
jin ye	津液	Liquidi Corporei
ke	咳	tosse
li qi	理气	regolare il <i>qi</i>
li xiao bian	利小便	diuresi
liang	凉	fresco
lou khuang	瘰疬	emorroidi
nong xie	脓血	sepsis
qi	气	soffi; <i>qi</i>
qi zhi	气滞	ristagno del <i>qi</i>
qiao	窍	orifici
qu ji zhi	去积滞	eliminare i ristagni
qu shi	祛湿	dissolvere l'Umidità
re	热	Calore

re lin	热淋	stranguria
run fu	润肤	umidificare la pelle
san feng han	散风寒	espellere il Vento-Freddo
san han	散寒	disperdere il Freddo
shen	神	Spirito
sheng jin	生津	fornire la sorgente dei Fluidi
shi yu bu zhen	食欲不振	inappetenza
shu	暑	Calore Estivo
shu gan	舒肝	calmare il Fegato
si xing wu wei	四性五味	quattro nature e cinque sapori
tai	苔	patina
tan	痰	catarro; Flegma/ flemmatico
wan fu zhang man	腕腹胀满	gastrectasia
wen	温	tiepido
xia li	下痢	diarrea
xiao hua	消化	digestione
xiao ke zheng	消渴症	atrofia-sete
xiao shi	消食	aiuta la digestione
xie	邪	fattore patogeno
xin huo	心火	Fuoco del Cuore
xiong bi	胸痹	ostruzione toracica
xiong men	胸闷	oppressione toracica
yao cha	药茶	yao cha
yi fei	益肺	giovare ai Polmoni
yu	郁	depressione
yu	瘀	stasi
yuan qi	元气	soffio originale; yuan qi
yuan zhen	元真	<i>yuanzhen</i> ; vitalità
zhong feng	中风	ictus
zhuo qi	浊气	qi sporco

Medicina occidentale:

Pinyin	Pinyin	Pinyin
an ji suan	氨基酸	amminoacidi
bian mi	便秘	costipazione
bing zhong qiu dan bai	丙种球蛋白	gammaglobulina
cha duo fen	茶多酚	polifenoli
chang que ban	长雀斑	lentiggini
chang yan	肠炎	enterite
fei yan	肺炎	nefrite
fu die	腹泻	diarrea
fu zhong	浮肿	edema
gan yan	肝炎	epatite
gao xue zhi	高血脂	iperlipidemia
gao xue ya	高血压	ipertensione
guan xin bing	冠心病	coronaropatia; malattia coronarica
hu die ban	蝴蝶斑	dermatite a farfalla
jjiao yuan dan bai	胶原蛋白	collagene
kang xue shuan	抗血栓	anti-trombotico
kou chun mi lan	口唇糜烂	afta
lao ren ban	老人斑	dermatite senile
li ji	痢疾	dissenteria
li xiao bian	利小便	diuresi
man xing wei yan	慢性胃炎	gastrite cronica
nao que guan bing	脑血管病	malattia cerebrovascolare
nao que shuan	脑血栓	trombosi celebrale
pian tan	偏瘫	emiplegia
qi chuan	气喘	asma
shi dao	食道	esofago
shi zhen	湿疹	eczema
tong feng	痛风	gota
tong jing	痛经	dismenorrea

wei kui yang	胃溃疡	ulcera gastrica
wei lei	味蕾	papila gustativa
wu guan ke	五官科	otorinolaringoiatria
xiao hua dao ji bing	消化道疾病	malattia gastrointestinale
xin xue guan ji bing	心血管疾病	malattia cardiovascolare
xin zang bing	心脏病	cardiopatia
xue xiao ban ning ji	血小板凝集	aggregazione piastrinica
xue you bing	血友病	emofilia
xun ma zhen	寻麻疹	orticaria
yu ban	淤斑	ecchimosi
yu dian	淤点	petecchie
zhi chuang	痔疮	emorroidi

Tè cinese:

Pinyin	Cinese	Italiano
ca fei yin	咖啡因	caffaina
cha duo fen	茶多酚	polifenoli del tè
cha jian	茶碱	teofillina
cha liao	茶疗	terapia del tè
cha yao jie he	茶药结合	tè con i medicinali
chao qing	炒青	stabilizzare in padella
cui qu cha	萃取茶	tè estratto
dai cha	代茶	sostituiti del tè
dan wei cha	单味茶	tè puro
er cha lei su	儿茶类素	catechine
hua cha	花茶	tè ai fiori
jin ya cha	紧压茶	tè pressato
jun lei fa jiao	菌类发酵	fermentazione fungina

liu da ji ben cha lei	六大基本茶类	sei tipi di tè di base
mei cu yang hua	酶促氧化	ossidazione enzimatica
nei zhi	内质	endoplasma
pian cha	片茶	tè in forma di appiattita
pin cha hui	品茶会	incontro di degustazione del tè
que she	雀舌	tè a forma di lingua di passero
sheng wu jian	生物碱	alcaloidi
shi re yang hua	湿热氧化	ossidazione tramite umidità e calore
shou lian	收敛	astringente
tu	茶	tè
tuan cha	团茶	tè in panetti
zai jia gong cha lei	再加工茶类	tè rielaborati
zhen cha	针茶	tè a forma di ago
zheng qing	蒸青	stabilizzare a vapore
zi you ji	自由基	radicali liberi

Erbe medicinale cinese:

pinyin	cinese	italiano (latino)
bai mao gen	白茅根	<i>Imperata cylindrica</i>
bai sang pi	白桑皮	gelso bianco
bai shao	白芍	<i>Paeonia lactiflora</i>
bai zhu	白术	<i>Atractylodes macrocephala</i>
cang zhu	苍术	<i>Atractylodes lancea</i>
che qian zi	车前子	<i>Plantago asiatica</i>
chen pi	陈皮	buccia essiccata di mandarino
chuan coing	川芎	<i>Ligusticum striatum</i>
da ye dong qing	大叶冬青	flex latifolia
da zao	大枣	dattero cinese
dacong	大葱	<i>Allium fistulosum</i>

dan shen	丹参	<i>Salvia miltiorrhiza</i>
dang shen	党参	<i>Codonopsis pilosula</i>
dingxiang	丁香	chioma (<i>Syzygium aromaticum</i>)
dong qing ke	冬青科	famiglia dell'Agrifoglio (<i>Ilex aquifolium</i> L.)
dong qing shu	冬青属	genere Aquifoliaceae
fo shou	佛手	Mano di Buddha
gao li shen	高丽参	ginseng coreano
gou qi zi	枸杞子	bacche di Goji
he shou wu	何首乌	<i>Fallopia multiflora</i>
he ye	荷叶	foglie di loto
huai shan yao	淮山药	igname cinese (<i>Dioscorea polystachya</i>)
huang bai	黄柏	<i>Cortex Phellodendri</i>
huang qi	黄芪	<i>Astragalus</i>
huang qin	黄芩	<i>Scutellaria baicalensis</i>
huoxiang	藿香	menta coreana (<i>Agastache rugosa</i>)
jin yin hua	金银花	fiore di caprifoglio (<i>Lonicera</i>)
ku ding cha dong qing	苦丁茶冬青	<i>Ilex kudingcha</i>
li lu	藜芦	<i>Veratrum nigrum</i>
lian zi	莲子	semi di loto
luo bo	萝卜	Daikon; carota
ma chi xian	马齿苋	portulaca
mai men dong	麦门冬	<i>Ophiopogon Japonicus</i>
niu xi	牛膝	<i>Achyranthes bidentata</i>
qing pi	青皮	buccia essiccata di mandarino non maturo
renshen	人参	ginseng
san qi	三七	<i>Panax notoginseng</i>
sha ren	砂仁	<i>Amomum villosum</i>
sha shen	沙参	<i>Adenophora stricta</i>
shan cha ke	山茶科	<i>Camelia sinesis</i>
shan zha	山楂	biancospino

sheng di huang	生地黄	<i>Rehmannia glutinosa</i>
shi hu	石斛	<i>Dendrobium nobile</i>
tian hua fen	天花粉	<i>Trichosanthes kirilowii</i>
tian men dong	天门冬	<i>Asparagus cochinchinensis</i>
wu ling zhi	五灵脂	<i>Faeces Troglodyteri</i>
wu wei zi	五味子	<i>Schisandra chinensis</i>
wuzhuyu	吴茱萸	<i>Tetradium ruticarpum</i>
xi yang shen	西洋参	ginseng americano
xiang fu	香附	<i>Cyperus rotundus</i>
yan hu suo	延胡索	<i>Corydalis yanhusuo</i>
yi mu cao	益母草	<i>Leonurus japonicus</i>
yi yi ren	薏苡仁	semi di Coix
yin chen	茵陈	<i>Artemisia capillaris</i>
yu xing cao	鱼腥草	<i>Houttuynia cordata</i>
yu zhu	玉竹	<i>Polygonatum officinale</i>
yuan shen	玄参	<i>Scrophularia ningpoensis</i>
zao jia	皂荚	<i>Gleditsia sinensis</i>
ze xie	泽泻	foglie di <i>Alisma plantago-aquatica</i>
zhi zi	栀子	<i>Gardenia jasminoides</i>
zhu ru	竹茹	<i>Bambusae caulis</i>

Bibliografía

- CESARONE, M. Rosaria e BELCARO, Gianni, *Terminologia medica. Dizionario medico illustrato*, Torino, Edizioni Minerva Medica, 2006.
- CHEN Shou 陈寿, *Sanguo Zhi* 三国志 (Cronache dei Tre Regni), a cura di Pei Songzhi, Beijing, Zhonghua Shuju, 2006.
- CHEN Ziming 陈自明, *Furen Daquan Liangfang* 妇人大全良方 (Complete e giuste prescrizioni per le donne), Beijing, Renmin Weisheng Chubanshe, 2006.
- CONFUCIO, *Dialoghi*, a cura di Lipiello Tiziana, Torino, Einaudi, 2003.
- CREPALDI, Renato, *Shizhi: Curare con i cibi*, San marino, Il Cerchio, 2017.
- ECO, Umberto, *Lector in fabula: La cooperazione interpretativa nei testi narrativi*, Milano, Bompiani, 2011.
- FAN Bo 范波 e HUANG Ying 黄莺, *An English - Chinese Chinese - English Glossary of Traditional Chinese Medicine*, Shanghai, Shanghai Foreign Language Education Press, 2011.
- FRANTIŠEK, Miko, *The Programme of the Text*, Nitra, Kabinet literárnej komunikácie a experimentálnej metodiky Pedagogickej fakulty, 1978.
- GAO Shishi 高式栻, *Zhongyi Guji Zhenben Jicheng Yi Jing Juan: Suwen Zhijie* 中医古籍珍本集成·医经卷：素问直解 (Integrazione di libri antichi di medicina tradizionale cinese, volume medico: commentario di Suwen), a cura di Zhou Zhongying 周仲瑛 e Yu Wenming 于文明, Hunan, Hunan Kexue Jishu Chubanshe, 2014.
- HATIM, Basil e MAOSN, Ian, *Discourse and the translator. Language in Social Life Series*, London; New York, Longman, 1990.
- JAKOBSON, Roman, *Twentieth-Century Literary Theory: A Reader*, London, MacMillan, 1997.

LI Guozhao 李国照, *Comparative Study on International Standardization of English Translation of Traditional Chinese Medicinal Terminologies*, Xi'an, Shijie Tushu Chubanshe Xi'an Youxian Gongsi, 2017.

LI Shizhen 李时珍, ZHANG Shoukang 张守康, ZHANG Linguo 张林国, *Bencao Gangmu* 本草纲目 (Compendio di materia medica), Beijing, Zhongguo Zhongyiyao Chubanshe, 1998.

LIANG Haorong 梁浩荣 *Chaliao Yangsheng Zhinan* 茶疗养生指南 (Linea guida della terapia del tè), Shanghai, Shanghai Kexue Jishu Chubanshe, 2014.

LIN Ganliang 林乾良, *Zhongguo Chaliao* 中国茶疗 (Terapia del tè cinese), Beijing, Zhongguo Zhongyiyao Chubanshe, 2012.

LU Yu, *Il canone del tè*, a cura di Marco Ceresa, Macerata, Quodlibet, 2013.

MACIOCIA, Giovanni, *I fondamenti della medicina cinese*, Milano, Edra, 2015.

MAO Dexi, *La diagnosi in Medicina Tradizionale Cinese e la terapia delle patologie più comuni*, a cura di Lucio Pippa e Renato Crepaldi, Milano, CEA, 2015.

NEWMARK, *A Textbook of Translation*, New York, Prentice Hall, 1988.

OSIMO, Bruno, *Manuale del traduttore : guida pratica con glossario*, Milano, Hoepli, 2008.

ROCHAT DE LA VELLE, Elisabeth e LARRE, Claudia, *Huangdi Neijing Suwen: le domande semplici dell'imperatore Giallo: i primi undici capitoli*, Milano, Jaca Book, 2008.

SU Jing 蘇敬, *Xinxu Bencao* 新修本草 (Nuova revisione della farmacopea), Shanghai, Shanghai Guji Chubanshe, 1985.

WANG Dao 王焘, *Wai tal bi yao* 外台秘要 (Segreti Medici di un Ufficiale di Frontiera), Beijing, Renmin Weisheng Chubanshe, 1955.

WANG Qi 王琦 e SHENG Zengxiu 盛增秀, *Zhongyi Tizhi Xueshuo* 中医体质学说 (La teoria della costituzione nella medicina tradizionale cinese), Jiangsu, Jiangsu Kexue Jishu Chubanshe, 1982.

WANG Qi 王琦, *Zhongyi Tizhi Xue* 中医体质学 (lo studio delle costituzioni corporea della medicina tradizionale cinese, Beijing, Zhongguo Yiyao Keji Chubanshe, 1995.

WEI Yilin 危亦林, *Shiyi Dexiao Fang* 世医得效方, Beijing, Renmin Weisheng Chubanshe, 2006.

WEISBURGER, John H, *Prevention of coronary heart disease and cancer by tea: a review*, «Environmental Health and Preventive Medicine», 7 (2003), pp. 283–288.

WU Zimu 吴自牧, *Meng Liang Lu* 梦梁录 (Ricordo del sogno del miglio), a cura di Fu Jun 符均 e Zhang Sheguo 张社国, Shanxi, San Qin Chubanshe, 2004.

XIAO Peigen 肖培根, *Lü yao mi zong* 绿药迷踪 (Green Medicine), Beijing, China Medical Science and Technology Press, 2011.

YU Yusen 阎玉森 e ZOU Yuzhen 邹玉珍, *Lücha tiquwu dui tiwai peiyang de renti weixianaixibao de zuoyong* 绿茶提取物对体外培养的人体胃腺癌细胞的作用 (*Esperimenti su animali e umani sull'inibizione della tumorigenesi grazie agli estratti di tè verde*), «Chinese Journal of Preventive Medicine», 12 (1990), pp.80-82.

Zhang Jieyue 张介宾, *Leijing* 类经, edizione *Siku Quanshu*, <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=911220&remap=gb#p95> (consultato il 13 gennaio 2019)

ZHANG Zhongjing 张仲景, *Shanghan Lun* 伤寒论 (Trattato sulle disfunzioni causate dal freddo), a cura di Xiong Manqi 熊曼琪, Beijing, Renmin Weisheng Chubanshe, 2011.

ZHAO Liying 赵丽英, *Zhongguo Chayi Quancheng Xuexi Zhinan* 中国茶艺全程学习指南 (l'apprendimento completo dell'arte del tè cinese), Beijing, Huaxue Gongye Chubanshe, 2008.

ZHONGHUA ZHONGYIYAO XUEHUI 中华中医药学, *Zhangyi Tizhi Yu Fenlei* 中医体质分类与判定 (Il giudizio e la classificazione delle costituzione corporea della medicina tradizionale cinese), Beijing, Zhongguo Yiyao Keji Chubanshe, 2009.

ZHU Di 朱棣, *Puji Fang* 普济方 (Prescrizioni per il sollievo universale), Beijing, Renmin Junyi Chubanshe, 2007.