

La Mandorla



AMSA
Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura



fogli elettronici di
medicina tradizionale
e non convenzionale

Direttore

Dott. Carlo Di Stanislao

Comitato Editoriale

Dott.ssa Rosa Brotzu

Dott. Maurizio Corradin

Dott. Dante De Berardinis

Dott.ssa Fabrizia De Gasparre

Dott. Paolo Fusaro

Dott. Roberto Montanari

Dott. Mauro Navarra

Dott.ssa Giusi Pitari

Dott. Emilio Simongini

© 2014 AMSA

Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura
Tutti i diritti riservati

Gli articoli pubblicati su “*La Mandorla*” esprimono le opinioni dei rispettivi autori ai quali va attribuita in via esclusiva la responsabilità del loro contenuto



AMSA

Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura

INDICE

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Editoriale | 4 |
| Insufficienza cardiaca in Medicina Cinese | 11 |
| L'ipertensione (高血壓) in Medicina Tradizionale Cinese | 34 |
| La medicina olistica | 58 |
| Riconquistare la speranza | 65 |
| Le 5 ribellioni del Qi in Medicina Classica Cinese | 80 |
| Tui Shou, il cuore del Taijiquan | 87 |
| Yi Quan e sviluppo del Qi | 94 |
| La terapia diagnostica: aiutare la consapevolezza nei quadri ad eziologia multifattoriale | 107 |
| Libri da leggere e rileggere | 121 |



Editoriale

"Il Barocco non connota un'essenza, ma una funzione operativa, un tratto. Il Barocco produce di continuo pieghe. Non è una novità assoluta: si pensi a tutte le pieghe provenienti dall'Oriente, o alle pieghe greche, romane, romaniche, gotiche, classiche... Ma il Barocco curva e ricurva le pieghe, le porta all'infinito, piega su piega, piega nella piega. Il suo tratto distintivo è dato dalla piega che si prolunga all'infinito"

Gilles Deleuze

"L'incertezza è la condizione perfetta per incitare l'uomo a scoprire le proprie possibilità"

Erich Fromm

"Potete giudicare quanto intelligente è un uomo dalle sue risposte. Potete giudicare quanto è saggio dalle sue domande"

Naguib Mahfuz

*"La Medicina è arte ed amore.
Diffidate dei medicastri che non hanno questi due requisiti.
E diffidate dei medici troppo sicuri, poichè, la medicina è un'arte sottile.
Diffidate dei medicastri che dispensano troppo facilmente il sì ed il no.
E date ascolto a chi procede modestamente e tenete presente che
l'uomo nasce, cresce, avvizzisce e muore.*

*La Medicina ha dei limiti
e quando la natura ha decretato la fine
saggio è colui che sa attendere con serenità...
come si attende la notte
al crepuscolo di una grande giornata"*

Scuola Salernitana

¹ Gianlorenzo Bernini: "Estasi di S. Teresa", 1647-1651, marmo e bronzo dorato, Roma, Chiesa di S. Maria della Vittoria, Cappella Cornaro.

² Vincenzo Sorrentino: "Bacco", olio su tela, 2000.

Mi si accusa di usare e prediligere, nelle parti che scrivo o che scelgo per La Mandorla e per il portale, uno stile barocco, complesso e ridondante, che oltre a rendere più ostica la lettura, rischia di complicare la comprensione dei contenuti. La stessa accusa fu rivolta, negli anni della mia giovinezza, ad uno scrittore che ho fra i più cari: Paolo Volponi, sicuramente uno degli scrittori più inclassificabili del Novecento perché, tanto per la sua vicenda artistica quanto per quella umana, non può assolutamente essere incluso in alcuna corrente, gruppo, cenacolo, accademia o circolo e la cui scrittura, dal primo romanzo: "Memoriale", fu sempre inusuale, ostica e ridondante, fatta di invenzioni lessicali, salti logici, intersezioni di piani temporali, cambi di ritmo e illuminazioni linguistiche abbaglianti, una scrittura che, disse lo stesso Volponi poco prima della morte, gli era stata "rivelata" dalle luci radenti e rivelatrici di Barocci, autore di quadri di grande vastità e ampiezza, con una capacità narrativa di eccezionale vigore, trasfigurazione visionaria del contesto e una partecipata afflitta vicinanza all'umanità scura, derelitta e dolente. Non credo sia un caso che fra i suoi romanzi, io prediliga "Corporale" e "Sipario ducale"; il primo romanzo solenne di sperimentazioni assolutamente audaci, in cui si fondevano temi psicanalitici, angosce esistenziali, crisi di identità generate dalla volatilità degli stili di vita e commistioni spregiudicate di stilemi urbinati e italiani e il secondo delicato e malinconico affresco di una Italia in crisi dopo la strage di Piazza Fontana, scritti con lampi di profetica utopia, governati da una tecnica narrativa che fa della complessità una rara eccellenza. A pensarci bene, se si dice di Flaubert che a chi gli domandava chi fosse Madame Bovary, usasse rispondere: "*Madame Bovary c'est moi*", allo stesso modo l'urbinate disegna in quasi tutte le sue opere una serie di autoritratti propri, che si possono riconoscere sia nei luoghi che descrive, sia nei protagonisti dei suoi lavori: individui ora spigolosi e ispidi, ora generosi e volitivi; animati da tensioni verso mete altissime, duri e secchi come le crete appenniniche ma pervasi da furori cosmici; afflitti da *spleen* urbinati o languori metropolitani, in perenne conflitto fra Rinascimento e *computer era*; spesso contadini feltreschi ma anche ceti medi urbani industrializzati e postfordisti, tutti costantemente angosciati dalla catastrofe imminente ma ugualmente contaminati dal consumismo, irrevocabilmente solitari e arrovellati al pari di Amleto. E, sotto le loro sembianze, l'Autore si pone come polo catalizzatore di un trapasso epocale che avanza in un cielo tetro e anticipatore di sventura. E questo autobiografismo ha bisogno di complessità linguistica, perché mentre ci raccontiamo comprendiamo di essere complessi ed ogni volta diversi e sorprendenti e solo se trasmettiamo nella forma questa sorpresa inventiva, siamo veramente sinceri. È quel che nel cinema di oggi fa un regista amato ma anche poco compreso: Paolo Sorrentino, perché, in fondo, come dice il protagonista del suo ultimo film, ciò che anche io credo (e cerco di trasmettere, qui e altrove), è la convinzione che: "È tutto sedimentato sotto il chiacchiericcio e il rumore, il silenzio e il sentimento, l'emozione e la paura [...] Gli sparuti incostanti sprazzi di bellezza. E poi lo squallore disgraziato e l'uomo miserabile". E c'è un altro Sorrentino, Vincenzo, artista a cui mi riconduco, molto spesso, da quando lo conobbi, nel 2006, grazie ad una mostra curata da Daverio a Bergamo, al Castello di Grumello, intitolata: "Bacco, Tabacco e Venere. Vincenzo Sorrentino, pittore barocco contemporaneo", con oli su tela e disegni che interpretano in chiave contemporanea temi bucolici con satiri e bacchi che ben si sposavano con l'ambiente del Castello, sede di un'antica cantina, ma che mostrano, con stile stratificato, pomposo e ricco di complessità, che il dipingere, il rappresentare in generale, corrisponde al mantenere viva una lingua e a farla evolvere, abbandonando la strada facile della materia fatta per quella da fare, di pensare ad ogni elaborazione partendo dall'alchimia degli elementi e delle parole, per evolvere verso l'alchimia dei pensieri, facendo così sorgere un cosmo fantastico che non compete più con l'armadio delle immagini che la quotidianità impone, ma entra in colloquio con i temi nostri sotterranei e per questo eterni. Insomma, ho l'idea che semplificare la lingua corrisponda a semplificare e tradire i concetti, le osservazioni i contenuti, perché nulla è semplice o semplificabile nella vita, tanto meno nella patologia. Quando nel 1991, suo ultimo anno di grazia, Paolo

Volponi, stanco di calpestare i selciati della sua città, si era iscritto al PCI per poi polemizzare con Ochetto e la sua direttiva, affermando che era figlia di *"un che en n'ha mèi studièt"*, venendo accusato di essere arcaico e contorto, vincendo lo Strega, con *"La strada"*; disse chiaramente che non avrebbe rinunciato a due cose: il suo radicalismo in politica ed il suo barocchismo nello stile. Confesso che rimasi interdetto, perché, mi dissi, compito dell'intellettuale è farsi capire a più persone possibile. Ma mi sbagliavo perché il compito è di essere se stessi e se della vita si ha una visione complessa, occorre che essa venga trasferita come tale in ogni scritto o segno o espressione. Fu negli anni della scomparsa di Volpini, esattamente nel 1992, che scoprii, grazie alla vittoria allo Strega con *"Nottetempo casa per casa"*, un altro scrittore a cui tento di accostarmi: Vincenzo Consolo, col suo linguaggio, ricco e complesso per giungere a forme di scrittura intense e avvolgenti, impossibili da *"imbrigliare"*. Uno scrittore *"palincestuoso"*, che si è sempre occupato del maneggio della parola, perché possa rappresentare, come ha fatto ad esempio Paul Klee in pittura, *"la testa stravolta"* dell'uomo che indaga l'uomo, partendo da se stesso. Ha scritto Gilles Deleuze che attraverso la metafora della *"piega"*, si è costituita l'anima dell'esperienza moderna, perché, come ci dimostra Liebnitz, che dovremmo tenere più a mente di Cartesio nella origine della vera scienza, è in questo che tutto si spiega, si dispiega, si ripiega e questo in tutte le grandi manifestazioni artistiche, nella poesia di Mallarmé, nel romanzo di Proust, nell'opera di Michaux, nella pittura di Hantaiï, da Roland Barthes a Jacques Lacan, da Severo Sarduy a Christine Buci-Glucksmann. E' la piega, non la retta, ad essere autentica proprio perché complicata. Ciò che non ha pieghe è semplice, ciò che ne ha tante è molteplice, chi ne ha due o tre, duplice e triplice. Ma attenzione: la lingua ci dice, per essere precisi, non che ciò che è semplice non ha pieghe, bensì che di pieghe ne ha una (sola). E ce lo dice semplicemente con la prima parte del termine: come conferma l'avverbio di tempo latino *semel* (una volta), in ciò che è semplice di pieghe ce n'è una sola perché *sem*, *sim* è la forma latina per il greco *en*, uno. Togliere le pieghe è semplificare, aggiungerne è complicare, farne sentire forte il suono, amplificare. Ciò che si dispiega in pubblico è esplicito, ciò che rimane celato, implicito. La piega nasconde, e se spiegata, svela. Dall'italiano piegare derivano ancora: spiegare (ma anche spiegazzare, che è il suo contrario; non lisciare le pieghe ma stazzonarle, metterle in disordine), dispiegare, impiegare, ripiegare (piegarsi all'indietro, indietro). Tutte queste pieghe latine e italiane derivano a loro volta da una piega greca o meglio da un verbo greco che significa piegare, intrecciare, torcere ecc., ovvero il verbo *plékō* (da cui anche il tedesco *flechten*, intrecciare e *flax*, lino). Anche *plékō* ha decine di composti e derivati, letterali e figurati, legati però maggiormente al senso di intrecciare che a quello di piegare. Il senso si collega comunque a qualcosa di implicato, intrecciato, connesso insieme. Come una costellazione molto graziosa, una specie di coroncina di sette stelle tenute insieme da un filo invisibile, le Pleiadi³. Lasciamo da parte per un momento il contesto dell'intreccio (sia materiale sia metaforico, presente in termini come *ploké* e *symploké*, che significano sia orditura di fibre sia trama di una storia⁴) e torniamo all'idea del semplice piegare, fare una piega. Che non è per niente un'idea semplice come sembra. Liebnitz, che era tedesco ma scriveva in un complesso francese per farsi leggere dalla più parte degli intellettuali, afferma che la monade, che poi è l'anima o il soggetto inteso come un punto metafisico, è piena di pieghe, è uno stato di piegatura e di chiusura, sicché si comprende come le monache di clausura hanno bende a pieghe, perché sono chiuse nella loro cella-monade. E siccome la monade (che è l'oggetto di ogni nostro studio, spesso solo camuffato in altro oggetto) è un punto o una linea metafisica, come il punto o la linea della piega, essa è un'unità semplice che avvolge una molteplicità che si ripiega su se stessa chiudendo al suo interno la verità. Per accedervi, occorre aprire la piegatura in due, la duplicità (la *Zwiefalt* heideggeriana) che cela pensare e pensato insieme e che implica, di necessità, un linguaggio preciso e complesso. Concludo ricordando che piegamento e dispiegamento sono anche parole che intervengono *"come accidenti"* in quello che si

³ Legi a tal proposito ciò che scriviamo su: <http://www.agopuntura.org/chi-siamo/>

⁴ Jing Luo sono l'ordito e la trama della nostra esistenza ed i percorsi della nostra vita.

definisce modello diagrammatico, o anche come modo per ottenere un volume, che è forma e spessore, assieme. Certo, la semplificazione è dono supremo in ambito didattico ed è rassicurante in ambito formativo, ma può risultare molto spesso falsificante, soprattutto avendo a che fare con una materia come la Medicina Cinese, che, nel tempo, si è complicata, stratificandosi (o piegandosi e ripiegandosi) attraverso molte teorizzazioni diverse e tutte di pari interesse e dignità. D'altra parte va qui detto che, nella tradizione filosofica occidentale, almeno dalla scolastica in poi, i concetti di possibile e necessario, come quelli correlati di impossibile e contingente, sono stati considerati concetti modali e cioè relativi al modo d'essere e di presentarsi di enunciati o di proposizioni e, anche nelle questioni logiche parlare di possibilità e di necessità comporta parlare anche di verità, di realtà, di apriori, di analiticità, di "mondi possibili" (così li chiamava Leibniz con una locuzione che ha alimentato anche l'immaginazione di tanti scrittori, come Borges per esempio), di determinismo, di libero arbitrio, di leggi scientifiche, di controfattuali, di essenze, per cui, come ci insegnano Boezio, Occam e Abelardo, occorre un linguaggio con troppo lineare e semplice se non si vuole tradire la ricerca della realtà, costruendo puerili e falsificate semplificazioni. Come ha scritto Uberto Scardino circa Pasolini saggista, la sua non è mai scrittura semplice, neanche quando è giornalistica e divulgativa, ma continuamente alla ricerca di una parola unica e padroneggiante la realtà come la parola epica, dove il tempo è fermo e dove non esiste il dramma della scelta e di un bisogno di originalità o, soprattutto, di semplificazione. Le sue parole sono il frutto di un empirismo eretico, di una raccolta dei dati conoscitivi con il metodo di una collezione scientifica e libera, non subordinata alle ideologie, ma aperta ad un confronto con esse, critica e non dogmatica, che, in ambito filosofico, pur conservando ancora codici letterari ormai impuri, sta fuori di quel gioco della semplificazione. Pertanto, come lui, vorremmo poterci trasformare (e adoperiamo parole e concetti per questo) in intellettuali che semorcinano non dalla cattedra, ma da una quotidianità che si trasforma rapidamente, che si piega, complicandosi, traendo da essa dati per confrontarli, studiarli, lavorarli con i dati del passato, per trovare una via d'uscita equilibrata e confacente alla ricerca di uomini con gli uomini, nella loro giusta dimensione e complessità per nulla sminuita da sciocche semplificazioni linguistiche e strutturali. Ha ragione Calvino che scrive⁵ che oggi, ed anzi da tempo, un'educazione classica come quella del giovane Leopardi (o, nel caso della Medicina Cinese di Sun Si Miao, Ge Hong, Li Shi Zhen, Xu Da Chun) è impensabile, e soprattutto la biblioteca del conte Monaldo (come anche quella imperiale del periodo Song) è esplosa. I vecchi titoli sono stati decimati ma i nuovi sono moltiplicati proliferando in tutte le letterature e le culture moderne. Non resta che inventarci ognuno una biblioteca ideale dei nostri classici; e direi che essa dovrebbe comprendere per metà libri che abbiamo letto e che hanno contato per noi, e per metà libri che ci proponiamo di leggere e presupponiamo possano contare. Lasciando una sezione di posti vuoti per le sorprese, le scoperte occasionali. Ma lasciando lo studio ed il senso delle parole che non sono suoni ma idee e contenuti e modi per guardare ed esplorare il mondo che non è semplice né può essere semplificato. Sicché, per essere completi come uomini di scienza, occorre aver letto e compreso il senso della descrizione degli uccelli in Buffon, delle mummie di Federico Ruysch in Fontenelle, del viaggio di Colombo in Robertson, della storia secondo Tucidide ed Erodoto, della politica secondo Saint-Simon e della spiritualità secondo il cardinale di Retz. La lettura insegna parole, immagini, sorprese, modi di capire gli uomini, di entrare nel loro animo, di comprenderne bisogni e sofferenze. Così leggendo Omero si comprende l'anelito della scoperta e del nuovo; Kafka delle infinite metaforose vitali, Turgeniev e Dostoevskij di come sia complesso il labirinto umano e Gogol di come sia l'ironia, a volte, l'unica arma. Ho letto sin da bambino, sospinto da un padre illuminato, che ripeteva che un bimbo che leggerà darà luogo ad un adulto che pensa. Ed allora a chi mi rimprovera ricorserò con Rousseau ti serve a "definire te stesso in rapporto con l'altro e, magari, con l'opposto" e "Il circolo Pickwick" ad amare ciò che non comprendi, proprio perché suscettibile di

⁵ "Italiani vi esorto ai classici", L'Espresso, giugno 1981, pp. 58-68.

comprensione. Ho imparato più cose sul senso della vita da “il piccolo principe” che dai molti testi di biologia che ho letto poi e la determinazione che seve molto spesso nel seguire un paziente, più da “Il vecchio e il mare”, “Le memorie di Adriano”, “i Miserabili” e “Il conte di Montecristo” che dai numerosi libri di metodologia e clinica che pure hanno formato il mio bagaglio professionale.

Bibliografia

1. AAVV: Paolo Volponi: Scrittura come contraddizione, Ed. Franco Angeli, Milano, 1995.
2. AAVV: Volponi e la scrittura materialistica, Ed. Lithos, Milano, 1995.
3. Calvino I.: Perché leggere i classici, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 1995.
4. Deleuze G.: La piega. Leibniz e il Barocco, Ed. Einaudi, Torino, 1980.
5. Di Paolo P.: La fine di qualcosa. Scrittori italiani tra Novecento e Duemila, Ed. Perrone, Roma, 2012.
6. Formaggio D.: Fenomenologia e artisticità, Ed. Unicopli, Bologna, 2011.
7. Hollande A.: Voices of Qi: An Introductory Guide to Traditional Chinese Medicine, Ed. North Atlantic Book, New York, 2000.
8. Imperiale A.: Nuove bidimensionalità. Tensioni superrficiali nella architettura digitale, Ed. Testo & Immagine, Roma, 2001.
9. Losavio P.L.: Della visione e dell'ombra, Ed. Lupo, Roma, 2008.
10. Maraca G.: Utopisti ed eretici nella letteratura italiana contemporanea. Saggi su Silone, Bilenchi, Fortini, Pasolini, Bianciardi, Roversi e Bellocchio, Ed. Rubettino, Roma, 2000.
11. Mori M. (a cura di): Lessico di filosofia, Ed. Il Mulino, Bologna, 2012.
12. Mugnai M.: Possibile/Necessario, Ed. Il Mulino, Bologna, 2013.
13. O'Connell D.: Consolo narratore e scrittore palincestuoso, Quaderni D'Italia, 2008, 13: 161-184.
14. Pagnini A.: Necessità del Medioevo, <http://www.ilsole24ore.com/art/cultura/2013-09-01/necessita-medioevo-084155.shtml?uuid=AbHv1ESJ>, 2013.
15. Panofsky E.: Tre saggi sullo stile. Il barocco, il cinema e la Rolls Royce, Ed. Electa Mondadori, Milano, 1995.
16. Pasolini P.P.: Empirismo eretico, Ed. Garzanti, Milano, 2000.
17. Trevi E.: Qualcosa di scritto, Ed. Ponte alle Grazie, Milano, 2012.
18. Unschuld P.U.: Xu Da Chun Forgotten Traditions of Ancient Chinese Medicine, Ed. Paradigm Publications, Seattle, 1998.
19. Zhen'guo W., Peiping X., Chen P.: History and Development of Traditional Chinese Medicine, Ed. IOS Press, New York, 1999.

Insufficienza cardiaca in Medicina Cinese

Carlo Di Stanislao

c.distanislao@agopuntura.org

Rosa Brotzu

r.brotzu@agopuntura.org

Giuliana Franceschini

g.franceschini@agopuntura.org

Iacopo Valente¹

“Ci si confronta sui principi, ci si giudica sui comportamenti”

Giorgio De Blasi

“Le intenzioni non contano nulla, conta solo quello che si fa”

Italo Nostromo

¹ Medico in formazione presso la Scuola Italo-Cinese di Roma.

Sommario Si chiariscono le cause e le sindromi che, in Medicina Cinese, sono più tipiche in corso di insufficienza cardiaca e si precisano i trattamenti con agopuntura, aromatomassaggio, formule erboristiche e dietetica per ciascuna di esse. Per quanto riguarda l'agopuntura, oltre ai punti desunti dalla Zang Fu, si segnalano anche punti utili secondo le teorie Meridiane di tipo Classico. Particolarmente ricca e dettagliata la parte riguardante le formule erboristiche cinesi, con note sulle interazioni farmacologiche di alcuni rimedi vegetali. Per alcune forme si propongono anche tisane con erbe occidentali.

Parole chiave: insufficienza cardiaca, agopuntura, aromatomassaggio, erboristeria cinese e non, dietetica.

Abstract We clarify the causes and syndromes in Chinese medicine, which are more typical in the course of heart failure and shall specify the treatments with acupuncture, aromatomassage, dietary and herbal formulas for each of them. Regarding acupuncture, in addition to points taken from Zang Fu, useful points are also reported according to the meridians theories of classic type. Particularly rich and detailed the part concerning the Chinese herbal formulas, with notes on drug interactions of some herbal remedies. For some forms herbal teas with Western herbs will also offer.

Keywords: heart failure, acupuncture, aromatomassage, herbal medicine Chinese and not, diet.

La incapacità del cuore di spingere efficacemente il sangue nei vasi per mantenere efficiente il metabolismo degli organi e dei tessuti, può essere dovuta a necrosi di una parte del tessuto muscolare cardiaco (miocardio), come avviene nell'infarto, oppure al danno diffuso delle fibre miocardiche come nelle cardiomiopatie², e nella miocardite³ oppure a ipertensione arteriosa, embolia polmonare, malattie delle valvole cardiache, aritmie, anemia, malattie della tiroide e insufficienza renale, tutte condizioni che, aumentando il lavoro del cuore, possono portare lentamente all'insufficienza dello stesso. Scompenso cardiaco e insufficienza cardiaca sono in genere usati come sinonimi. Attualmente si preferisce comunque parlare di insufficienza cardiaca in quanto il termine scompenso indica un improvviso peggioramento della funzione cardiaca in un soggetto in cui quest'ultima è già compromessa. Il sintomo di base è la difficoltà respiratoria (dispnea) dovuta alla congestione dei polmoni, che nei casi lievi si manifesta solo per sforzi intensi e nei casi gravi è accompagnata da tosse e dalla necessità di dormire seduti per riuscire a respirare (ortopnea⁴). La mancanza di sangue ai muscoli del corpo causa debolezza e facile affaticabilità. I sintomi derivanti dalla diminuita irrorazione del cervello compaiono solo in casi estremi e consistono in perdita di memoria, difficoltà di concentrazione, insonnia e ansietà. Nelle fasi iniziali è frequente un aumento della diuresi soprattutto notturna⁵. L'accumulo di liquidi negli arti inferiori provoca edema delle gambe e dei piedi. Altri sintomi sono tosse (soprattutto di notte) e battito cardiaco accelerato (tachicardia). L'esame obiettivo rivela ortopnea⁶, cianosi⁷, epatomegalia⁸, rantoli polmonari⁹, anomalie del polso radiale¹⁰,

² Vedi: <http://www.anmco.it/PerIlTuoCuore/malattie/cardiomiopatie.html>.

³ Vedi: <http://spazioinwind.libero.it/gastroepato2/miocardite.htm>.

⁴ Per questa ragione i pazienti affetti da ortopnea dormono col capo e il torace sollevati da parecchi cuscini. A volte può essere tanto grave da costringerli a star seduti tutta la notte. È un sintomo caratteristico dello scompenso cardiaco ed è dovuta al fatto che in posizione coricata si ha un maggior afflusso di sangue dai distretti viscerali e dagli arti ai polmoni, con congestione di questi ultimi e di conseguenza riduzione della loro capacità vitale in posizione eretta invece la forza di gravità ostacola il ritorno di sangue ai polmoni, e inoltre sono più facili i movimenti respiratori del torace e del diaframma.

⁵ Nicturia, che però può essere dovuta anche a cistite, ipertrofia e cancro della prostata, e diabete. Vedi: <http://www.treccani.it/enciclopedia/nicturia/>.

⁶ Forma di dispnea che compare non appena il paziente assume la posizione supina al momento di coricarsi e che scompare non appena si siede sul letto si solleva in piedi. Tali pazienti sono abituati a decubere e quindi a dormire con due o più cuscini sotto la testa.

⁷ Che compare in seguito alla riduzione del contenuto di ossigeno nel sangue venoso, conseguenza dell'aumentata estrazione da parte dei tessuti che ricevono un basso flusso ematico; si riconosce per la classica colorazione bluastra della cute e delle mucose (estremità delle dita, labbra).

anomalie ascultatorie dei toni cardiaci¹¹, turgore delle giugulari¹². Esami ematochimici¹³, l'elettrocardiogramma, l'Rx del torace, l'ecocardiogramma, l'emogasanalisi, il test da sforzo e, talvolta, la coronografia sono diagnostici^{i ii iii}. In Medicina Cinese l'insufficienza cardiaca si dice Xīnzàng shuāijǐé (心脏衰竭)^{iv v} e le cause sono ascrivibili a Vuoto di Qi o Yang di Cuore, Vuoto di Qi e di Sangue, Vuoto di Yin, Stasi di Sangue, Ritenzione di Flegma, Stasi di Qi di Fegato^{vii viii ix x xi xii xiii}.

Vuoto di Qi (齊的)

Colpisce soggetti anche giovani sottoposti a lunghi strapazzi fisici o esposti a condizioni climatiche sfavorevoli¹⁴. Segni tipici sono: il pallore cutaneo con sfumature grigiastre, la voce flebile, la traspirazione con gli sforzi ed un leggero senso di peso nel petto, oltre ad insonnia tenace all'addormentamento. La lingua è pallida^{xiv xv} ed il polso molle^{15 xvi xvii xviii xix}. In agopuntura si trattano i punti Sp 6, Ht 7, Pc 6, Lu 7, Ren 17, Bl 15, Bl 20, St 36, ed il punto Extra An Mian¹⁶ (fra 20GB e 17TB), in caso di insonnia^{17 xx XXI xxii xxiii}.

⁸ La congestione epatica insorge prima della comparsa degli edemi e può persistere anche dopo la scomparsa degli altri segni di scompenso. L'epatomegalia è molle e dolente nelle fasi iniziali dello scompenso, col persistere della congestione, può incorrere in evoluzione fibrosa e divenire più dura. La congestione cronica e l'ipossia degli epatociti possono comportare la comparsa di ittero od aumento delle transaminasi.

⁹ Sono rilevabili all' auscultazione cardiaca attraverso lo stetoscopio e sono espressione dell'accumulo di trasudato negli alveoli polmonari. Sono riscontrabili principalmente alle basi dove si accumulano per effetto della gravità, il loro riscontro ai campi medi polmonari è indice di uno scompenso cardiaco di discreta entità. la loro assenza non esclude la presenza di aumentata pressione capillare polmonare, possono accompagnarsi se concomita congestione bronchiale a broncospasmo.

¹⁰ Nelle forme più avanzate di scompenso il polso può apparire piccolo per la riduzione della gittata sistolica. Un' alterazione caratteristica importante è il polso alternante che si presenta con battiti di diversa ampiezza in relazione all'alternanza della forza contrattile dovuta all'alternanza della pressione telediastolica ventricolare sinistra.

¹¹ Nello scompenso possono inoltre esser presenti toni cardiaci aggiunti, come il terzo tono che all'auscultazione si manifesta ed è definito come "galoppo" protodiastolico, per la caratteristica acustica che assume, quale espressione di un incremento della pressione telediastolica ventricolare. In altre occasioni può esser presente un quarto tono (galoppo telediastolico), legato ad una più energica contrazione atriale.

¹² L' ipertensione venosa sistemica è una spia dell'entità della ritenzione idrica. Un parametro utile per valutare la pressione in atrio destro e di conseguenza l'entità della ritenzione è fornito dall'osservazione delle vene giugulari. Se nelle sezioni di destra (in atrio) vi è un pressione aumentata, conseguenza del sovraccarico ventricolare sinistro che si ripercuote a monte, le vene giugulari rimangono distese e pulsanti.

¹³ Esame emocromocitometrico per evidenziare stati anemici in grado di simulare o far precipitare un quadro di scompenso. La funzionalità renale e gli elettroliti (azotemia, creatinina, sodio, potassio, osmolarità) dal momento che il sovraccarico di volume plasmatico può esaltare o simulare il quadro di scompenso. La funzionalità epatica (transaminasi, bilirubina, gamma GT) considerando che in uno scompenso congestizio possono aumentare alcuni di tali indici.

¹⁴ Soprattutto Freddo e Umidità.

¹⁵ Vedi anche: http://www.sacredlotus.com/diagnosis/pulse_images.cfm.



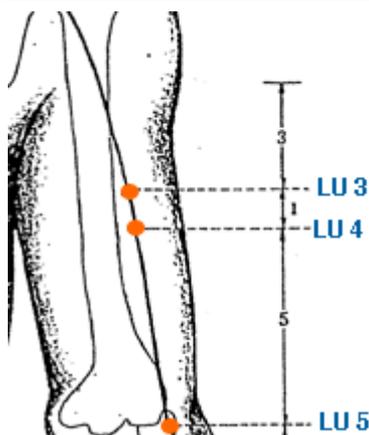
¹⁶

Da: <http://yinovacenter.com/blog/archives/author/damianacorca/>.

¹⁷ Secondo l'Association Francaise D'Acupuncture è molto utile Xia Bai, 4Lu.

Nei casi più severi il Distinto Ministro del Cuore-Triplice Riscaldatore, punto a sinistra per tonificare^{xxiv xxv}. Il massaggio con aromi¹⁸ lungo il decorso dei Meridiani Shou e Zu Tai Yin, in Tonificazione^{xxvi xxvii}, può essere condotto con miscele in parti uguali (0,5%) in olio d'oliva, di Angelica e Origano^{xxviii xxix xxx xxxi xxxii xxxiii}. In farmacologia¹⁹ Bao Yuan Tang con:

- radix Astragali, Huanqi...6-9g
- radix Ginseng, Renshen²⁰...6-9g
- cotex Cinnamomi, Rougui..1,5-2,1g
- rhizoma Zinziberis²¹, Gangjian...3g



Da: <http://www.yinyanghouse.com/acupuncturepoints/lu4>.

¹⁸ Vedi: <http://www.aemetra-valeriosanfo.it/aromamassaggio.html>.

¹⁹ Alcune formule con piante occidentali possono essere usate nella insufficienza cardiaca. Una buona formula si compone di Biancospino sommità fiorite, Melissa foglie, Primula fiori e Valeriana radice, 25 grammi di ciascun rimedio. Mettere 50 grammi di prodotto erboristico in un litro d'acqua bollente (infuso al 5%). Lasciare in infusione per circa dieci minuti e poi filtrare la tisana. Consumare una tazza di tisana 2 volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti. Se vi sono edemi cospicui 50 g di Biancospino sommità fiorite, 30 di fiori di Polygolum aviculare o Correggiola e 20 di parti aree di Equiseto. Mettere, anche in questo caso, 50 grammi di miscela erboristico in un litro d'acqua bollente (infuso al 5%). Lasciare in infusione per circa dieci minuti e poi filtrare la tisana. Consumare una tazza di tisana 3 volte al giorno. Fra le altre piante utili per il cuore vi è il The verde (*Camellia sinensis*): nuovi studi hanno dimostrato il ruolo protettivo nella riduzione del rischio di ictus, e il beneficio per l'endotelio e soprattutto per le cellule progenitrici dell'endotelio stesso. La parte fitoterapica è costituita anche qui dai polifenoli, che oltre a proteggere il cuore hanno una potente attività antiossidante. Inoltre la Vite (*Vitis vinefera*) entrata solo di recente nel prontuario del fitoterapista. Dai suoi vinaccioli si ricavano delle procianidine oligomeriche dette OPC, ritenute ottime nella prevenzione del danno miocardico postischemico e nella prevenzione endoteliale. Dall'uva nera e dal vino rosso si ricava il resveratrolo, altra sostanza antiossidante e protettiva per il cuore. Ancora il Mirtillo il (*Vaccinium myrtillus*): un tempo ritenuto solo vasoprotettore, oggi considerato una vera pianta medicinale, dotata di numerose attività farmacologiche. Contiene antocianosidi, glicosidi (antocianidine) e flavonoidi. Potente è l'attività endotelioprotettrice, mentre gli antocianosidi inibiscono l'aggregazione piastrinica e l'azione dell'angiotensina II. Più recentemente si sono trovate attività antiossidanti indicate contro cardiopatia ischemica. La Leonorus cardiaca, o Coda di leone, è capace di ridurre la frequenza e l'eccitabilità cardiaca. Bisogna ricordare che essa è da usare con precauzione nelle persone soggette a meteorismo o a scariche diarroiche (utilizzare dosaggi più bassi). In terapia sono da consigliare gli estratti per la particolare amarezza del decotto. Il nome tedesco Mutterkraut e inglese motherwort stanno ad indicare, l'uso nella tradizione popolare della pianta come stimolante uterino: un tempo infatti era utilizzata come pianta emmenagoga. È quindi controindicata in modo assoluto la gravidanza. Da associare ad una dieta igienica, leggermente iperproteica. Comunque se ne consiglia l'assunzione a stomaco vuoto. La Stellaria media è ricca di glicosidi digitalosimili e poco maneggevole, mentre altra pianta importante è l'Adoide che contiene delle sostanze cardiotoniche e dilatatrici delle arterie, in grado dunque di aiutare nei disturbi legati al sistema cardiovascolare. Infine l'Aglio (*Allium sativum*) il cui costituente principale è l'allina, che si trasforma in allicina appena il bulbo viene frantumato. Il processo farmacologico più importante è l'inibizione dell'aggregazione piastrinica, inoltre l'aglio è un buon ipotensivo, abbassa il colesterolo "cattivo" e aiuta l'endotelio vasale. Dosi elevate di aglio possono portare a gastriti, nausea e vomito, inoltre è controindicato nei soggetti che soffrono di ulcera e gastrite.

²⁰ Per interazioni farmacologiche vedi: <http://www.farmacovigilanza.org/fitovigilanza/interazioni/009.asp>. Produce incremento della forza contrattile cardiaca e vasodilatazione coronarica. Il consumo di fonti di caffeina (caffè, guaranà, mate, té, coca cola, ecc.) con alti dosaggi (3 g giorno) e uso prolungato (13 settimane) di Ginseng può portare a fenomeni di irritabilità, nervosismo e tachicardia. Evitare l'uso concomitante con farmaci inibitori delle ossidasi monoamminiche (iMAO, ad esempio fenelzina). Evitare l'uso concomitante di warfarina (potenziale riduzione del suo effetto anticoagulante). Il dosaggio insulinico potrebbe dover essere modificato in pazienti diabetici che stanno assumendo Ginseng. La combinazione con Turnera e Serenoa, può indurre ipoiprecinzioni endocrine multiple. Uno studio condotto su topi ha dimostrato l'azione protettiva del picnogenolo a livello del tessuto cardiaco. Questo estratto della corteccia di pino marittimo francese potrebbe aiutare a limitare il rimodellamento del muscolo cardiaco in persone predisposte, per motivi di età, a insufficienza cardiaca congenita. Questo studio comunque dimostra soltanto un effetto terapeutico del picnogenolo nel limitare i processi degenerativi, in soggetti predisposti a insufficienza cardiaca congenita per motivi di età. Vedi: <http://guide.supereva.it/fitoterapia/interventi/2007/06/298119.shtml>.

In alternativa Zhen Wu Tang con:

- radix Aconiti lateralis preparata²², Zhifuzi...5-12g
- radix Atractylodes macrocephala, Baizhu...3-15g
- sclerotium Poria cocos, Fuling...5-15g
- radix Paenuiae albae, Baishao...3-9g
- rhizome Zinziberis recens, Gangjian...3-9g.

Bisogna evitare latte e latticini, verdure non cotte e eccesso di frutta. Utili i cereali, le carni rosse, il coniglio, le acciughe, il miele, le castagne, le spezie e le verdure profumate, come il finocchio, meglio se cotte^{xxxiv}. Utilissimo il prezzemolo.

Vuoto di Yang (陽的)

L'età, gli strapazzi, il vivere in climi freddi ed umidi ne sono causa. Il vuoto di Qi, se non controllato, lo favorisce inevitabilmente. Rientrano in questo gruppo le forme cardiomiopatiche dilatative²³ e quelle con aritmie a bassa frequenza²⁴. Avremo mani fredde e sintomi analoghi al Vuoto di Qi, ma aggravati dal freddo. La lingua è pallida e un po' gonfia, soprattutto alla punta. Il polso molle e lento. In agopuntura usare aghi e moxè^{xxxv xxxvi xxxvii xxxviii} sui punti: Bl 15, Bl 14, Bl 23, Ren 6, Ren 4, Ht 7, Pc 6, Ren 9, St 36, Sp 6^{xxxix xl}. Nei casi più marcati o il Distinto Polmone-Grosso Intestino o il Curioso Yang Wei Mai^{xli xlii xliii}. Come aromatomassaggio da effettuare su Triplice Fuoco, Vescica e Rene, si useranno, sempre in concentrazioni inferiori al 4% in olio neutro, Timo, Cannella, Basilico e Zenzero. In farmacologia Li Zhong Wan, con:

- radix Ginseng, Renshen...3-15g
- rhizoma Zinziberis recens, Gangjian...3-9g
- radix Atractylodes macrocephala...3-9g
- radix praeparatae Glycyrrizhae uralensis²⁵, Zhigancao...3-9g.

In alternativa, Yang Xin Tang, soprattutto se vi sono cardiopatie dilatative²⁶ o turbe psichiche importanti. Questa la complessa formula^{xliv xlv}:

²¹ Sebbene segnalazioni piuttosto vecchie suggeriscano un effetto sulla aggregazione piastrinica, questo viene smentito dai dati più recenti. Non sono state riportate interazioni con la warfarina.

²² Tossica. Può essere eliminata aumentando di 3 g la dose di Gangjian.

²³ Termine generico con il quale si fa riferimento a un insieme di processi patologici che colpiscono il muscolo cardiaco e che sono generalmente associati a inappropriate ipertrofia e/o dilatazione ventricolare. Sinonimo di cardiomiopatia è miocardiopatia. Un tempo si definivano miocardiopatie congestizie. Possono essere primitive o intrinseche o secondarie dovute a deficit alimentari (beriberi, kwashiorkor malattie endocrine (diabete mellito, malattie della tiroide, feocromocitoma), agenti infettivi (batteri, rickettsie, virus, protozoi, elminti, un esempio è la miocardiopatia di Chagas), agenti farmacologici (chemioterapia, corticosteroidi) o sostanze tossiche, ad esempio l'etanolo (miocardiopatia alcolica) o la cocaina.

²⁴ Fibrillazione a bassa frequenza, bradicardia sinusale, blocco atrio-ventricolare, sindrome di Morgagni-Adams- Stokes con sincope improvvisa, La sindrome del nodo del seno (sick sinus syndrome).

²⁵ A causa dei suoi effetti aldosterone-simili, per i quali può causare ritenzione idrica, aumento della pressione e perdita di potassio, la liquirizia non dovrebbe essere assunta a dosi superiori a 3 g/die e per più di 6 settimane. Questi effetti possono essere particolarmente gravi in soggetti che assumono digitale, con elevata pressione sanguigna, patologie cardiache, diabete e malattie renali. Inoltre potrebbe ridurre l'effetto di farmaci anti-ipertensivi, in particolare ACE-inibitori, tiazidici, diuretici dell'ansa e diuretici risparmiatori di potassio (spironolattone, triamterene, amiloride) Pazienti che assumono digossina e liquirizia, a causa della capacità di quest'ultima di causare ipopotassiemia, possono andare incontro a tossicità da digitale che si può manifestare con nausea, alterazioni visive e gravi aritmie cardiache. La liquirizia può aumentare i livelli serici di corticosteroidi ed aumentare la possibilità di reazioni avverse

²⁶ Con insufficienza cardiaca sinistra progressiva con dispnea da sforzo (in seguito insufficienza cardiaca globale) e disturbi del ritmo (aritmie specialmente di tipo ventricolare). Le complicanze sono costituite da embolie polmonari ed arteriose per la formazione di trombi cardiaci, e morte improvvisa per aritmie. Vedi: http://spazioinwind.libero.it/gastroepato2/cardiopatia_dilatativa.htm.

- radix Angelicae chinensis, Danggui...9g
- radix Rehmanniae glutinose, Shendihuang...9g
- radix praeparatae Rehmanniae glutinose, Shudihuang...9g
- Poria paradiscis, Fushen...9g
- radix Genseng, Renshen...12g
- radix Codonopsis, Dangshen...18g
- radix Ophiopogonis, Maimendong...12g
- semen Ziziphi, Suanzaoren...12g
- semen Platycladi, Baiziren...6g
- radix praeparatae Glycyrrizhae uralensis, Zhigancao...3g
- fructus Schisandre, Wuweizi...6g
- semen Nelumbinis, Luanzi...6g.

Si può anche usare Shen Fu Tang i cui rimedi principali (come dice il nome che significa Decotto di Fuzi e Renshen) sono Aconito e Ginseng. Essendo il primo molto tossico, può essere sostituito con Evodia fructus (Wu Zhu Yu) g 1.5 e Cinnamomun cassiae ramulus (Rou Gui) g 4. Nel caso di infezioni ricorrenti a causa del Vuoto di Weiqi (che corrisponde in definitiva al Yang), aggiungere alla formula l'Andrografis (*Andrographis panicolata*), che è stata impiegata per lunghi secoli nella medicina tradizionale cinese, indiana e thailandese, per la cura delle malattie infettive^{xlvi}. I principali costituenti chimici, responsabili almeno in parte dell'attività immunostimolante della pianta, includono flavonoidi e lattoni diterpenici (andrografolide e neoandrografolide). In vitro, gli estratti della pianta hanno dimostrato la capacità di inibire le isoforme CYP3A4 e CYP2C9 del citocromo P450. Inoltre, nell'animale da esperimento, l'estratto di andrografis ed il suo principale costituente (andrografolide) hanno evidenziato la capacità di ridurre i livelli plasmatici di teofillina attraverso un meccanismo che prevede l'induzione del CYP1A2. I pazienti in trattamento con farmaci metabolizzati da questi sistemi enzimatici dovrebbero essere informati sul potenziale rischio di interazioni farmacocinetiche associate all'uso concomitante dell'andrografis^{xlvii}. In dietetica^{xlviii xlix} dare carne di montone e pecora, carpa, anguilla, gamberi e gamberetti, mitili, peperone, peperoncino, avena, aglio, carota, ciliegia, cipolla, finocchio, giuggiola, grano, litchi, pistacchio, porro, noce, riso e sedano. Sono utilissimi i cibi caldi, cotti al vapore e in particolare i cibi naturalmente dolci, fagioli neri e lenticchie. Saranno ideali: zuppe di verdura, minestrone, carote, zucca e cipolle stufate. Relativamente ai metodi di cottura riteniamo utile la cottura al forno, alla piastra e ai ferri. Gli alimenti andrebbero utilizzati (moderatamente) caldi. Da evitare (secondo il Sowa ^{cap. 22^{li}}) i cibi bollenti (che nuocciono ai Reni) e tiepidi (che indeboliscono l'energia della Milza).

Vuoto di Qi e Sangue (齊血的)

L'affaticamento o una preoccupazione protratta ne sono alla base. Colpisce più spesso soggetti tipologicamente Terra. Si parla di Vuoto di Qi di Milza e di Sangue di Cuore ed è dovuta ad eccessivo lavoro sia fisico che mentale, dieta ricca di grassi animali, dolci raffinati ed amidacei ed obesità. In questo gruppo anche le forme riconducibili ad anemia²⁷. Vi saranno sensazione di pieno o di dolore al petto, dispnea al minimo sforzo, palpitazioni, anoressia, ptosi palpebrale, pallore cutaneo, polsi lenti e scivolosi, lingua pallida e gonfia, talvolta con indurimento abbondante. Molto spesso si sognano morti e fantasmi^{lii}. Usare le coppette e le moxe sui punti: Bl 15, Sp 6, Sp3, Bl 20, Bl 14, St 36. Miscela in parti uguali (2% ciascuno) di Olio Essenziale di Finocchio e Angelica si useranno sui Meridiani (in tonificazione) di Milza, Fegato e Ministro del Cuore^{liii}. In farmacologia Gui Pi Tang, composta da:

- radix Ginseng, Renshen...3-15g
- radix Codonopsis, Dangshen...9-45g
- radix Astragali, Huangqi...2-30g
- radix Atractylodes, Baizhu...3-30g
- sclerotium Poriae, Fuling...3-30g
- sclerotium Poriae paradisis, Fushen...3-30g
- semen Ziziphi, Suanzaoren...3-30g
- cortex Arillus longanae, Longyanrou...3-30g
- radix Aucklandiae, Muxian...1-15g
- radix praeparatae Glycyrrhizae, Zhigancao...1-7,5g
- radix Angelicae, Danggui...2-30g
- radix Polygalae praeparatae, Zhiyuanzhi...1-30g

Un'altra importante formula è Shi Quan Da Bu Tang con:

- radix Astragali, Huangqi...6-10g
- radix Ginseng, Renshen...6-9g
- cortex Cinnamomi, Rougui...3-6g
- radix praeparatae Rehmanniae, Shudihuang...9-15
- radix Atractylodes, Baizhu...9-12g
- radix Angelicae, Danggui...9-12g
- radix Paeoniae albae, Baishu...9-12
- sclerotium Poriae, Fuling...6-9g
- radix Glycyrrhizae, Gancao...6-9g.

In dietetica dare cereali (soprattutto grano duro), maiale, ostriche, cannella, barbabietole, carni rosse, fegato d'oca, pollo, polipo, alici sott'olio, vongole, lenticchie, ostriche, seppia, arachidi, muesli, ceci, fagioli cannellini e borlotti, castagne, cacao amaro., asparagi, lattuga, radicchio verde, spinaci, rucola. In questi

²⁷ È noto anche che tra le varie funzioni del sangue la principale è il trasporto di ossigeno dai polmoni, dove viene sottratto all'aria, fino ai tessuti, dove viene consumato dalle cellule durante i processi vitali che in essi si svolgono. Questo trasporto è attuato dall'emoglobina. Anemia quindi non è sinonimo di diminuzione dei globuli rossi, come spesso si pensa, bensì una diminuzione dell'emoglobina circolante, nonostante i due fenomeni siano spesso associati. Le cause sono:

1. Insufficiente produzione di globuli rossi
2. Perdita di globuli rossi per emorragia
3. Eccessiva distruzione di globuli rossi.

Sostanze fondamentali perché il midollo osseo produca globuli rossi sono: vitamine del gruppo B, la vitamina C, l'acido folico, il rame, il cobalto e il ferro; quest'ultimo è molto importante perché, è l'elemento essenziale nella costituzione dell'emoglobina, in quanto è proprio il ferro che ha la proprietà di legare l'ossigeno a livello dei polmoni per cederlo poi ai tessuti. La carenza di ferro porta a riduzione del volume dei globuli rossi (micritosi), mentre la carenza delle vitamine del gruppo B provoca un'anemia detta macrocitica, mentre l'anemia determinata dalla carenza di vitamina C e acido folico è detta megaloblastica. Quest'ultima è un tipo di anemia che avviene durante la gravidanza in quanto la terapia prevede la somministrazione di acido folico di cui vi è una certa carenza. Per prevenirla in genere è sufficiente un'alimentazione normale, ma nel caso essa non fosse abbastanza è bene somministrare appunto, 5 mg di acido folico al giorno particolarmente negli ultimi mesi di gestazione.

casi, soprattutto se i dati di laboratorio depongono per forma anemica, si consiglia di non introdurre nello stesso pasto alimenti che contengono elevate quantità di calcio, di fosforo e di ferro, in quanto questi ioni entrano facilmente in competizione per l'assorbimento intestinale (generalmente a favore del fosforo e del calcio). Nell'alimentazione dell'anemico, quindi, si sconsiglia l'abbinamento di carne e formaggi o altri latticini all'interno dello stesso pasto.

Stasi di Sangue (血阻)

Il Vuoto di Qi o il Freddo²⁸, ovvero il Calore²⁹ o una forte turba emotiva possono causare Stasi di Sangue (Yu Wei Xue), con vivo dolore, polso teso e rugoso, lingua purpurica o violacea. Le coronaropatie³⁰ ne sono alla base. Avremo angina, cianosi labiale precoce, polso rugoso e lingua arrossata in punta e con sprazzi purpurici. Nei soggetti sovrappeso o in forte surmenage, a causa del Vuoto di Yang, il Sangue è bloccato per la penetrazione di Freddo³¹. I dolori saranno lancinanti, la cianosi diffusa, con mani ghiacciate. Il polso sarà annodato o intermittente, la lingua con taches diffuse e numerose. I punti da trattare con sanguificazione e martelletto saranno Bl 15, Bl 14, Bl 17, Bl 13, Ren 17, Pc 4, Pc 6, Du 12, Du 10, Sp 10. In caso di invasione di Freddo moxe sui punti Hua Tuo Jia Ji compresi fra 13 e 17BL. L'aromatomassaggio su Fegato e Ministro del Cuore in Dispersione, si attua con Canfora e Zenzero al 2% in Olio D'Oliva. In farmacologia si usa Xue Fu Zhu Yu Tang dello *Yi Lin Gai Cuo*, così composta^{liv}:

- Tao Ren (semen Persicae)...12g
- Hong Hua (flos Carthami tinctorii)...9g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...9g
- Chuan Xiong (radix Ligustici chuanxiong)...4.5g
- Chi Shao (radix Paeoniae rubrae)...6g
- Niu Xi (radix Niuxi)...9g
- Chai Hu (radix Bupleuri)...3g
- Jie Geng (radix Platycodi grandiflori)...4.5g
- Zhi Ke (fructus Citri seu Ponciri)...6g
- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)...9g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...3g

²⁸ Il Freddo può provenire dall'ambiente esterno (virus ad esempio) o da un'alimentazione fredda o troppo Yin, ovvero essere causato da Vuoto di Yang di Milza e del Jiao Medio.

²⁹ O cause esterne (batteri) o alimentari o farmacologiche (FANS e altri farmaci gastrolesivi) o interne (Fuoco di Fegato per lo più), determinano dolore che si espande verso l'alto.

³⁰ Anche le coronariti, che sono alterazioni di natura infiammatoria (reumatica, virale, luetica, ecc.) a carico di un'arteria coronaria cardiaca, o di un suo ramo. Tra le conseguenze a più temibile è la trombosi del vaso colpito, con relativo infarto del miocardio. Più spesso è causa di restringimenti del lume vasale e quindi, per il diminuito apporto di sangue al territorio da irrorare, di insufficienza coronarica.

³¹ E' questa la patogenesi della malattia di Kawasaki, che colpisce la prima infanzia e può provocare anche dilatazioni aneurismatiche delle coronarie. Tipica è la lingua che mostra Stasi di Sangue con Calore.



Da: [http://it.wikipedia.org/wiki/Sindrome di Kawasaki](http://it.wikipedia.org/wiki/Sindrome_di_Kawasaki).

In caso di penetrazione di Freddo si usa Dang Gui Si Ni Tang, tratta dallo *Shang Han Lun*^{lv} e con questa composizione^{lvii}:

- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...9g
- Bai Shao Yao (radix Paeoniae)...9g
- Gui Zhi (ramulus Cinnamomi cassiae)...9g
- Xi Xin (herba cum radice Asari)...6g
- Zhi Gan Cao (radix praeparatae Glycyrrhizae uralensis)...6g
- Da Zao (fructus Zizyphi jujubae)...5 pezzi
- Mu Tong (caulis Mutong)...6g

Per forme non troppo vecchie e gravi si può usare una tisana con piante occidentali così composta^{lviii}:

- Equiseto parti aeree...30g
- Vischio pianta intera...25g
- Achillea foglie...25g
- Anserina parti aeree...20g

Usare alimenti piccanti e caldi: carne di cavallo, melanzane, pepe, peperoncino ed eliminare l'acido in eccesso (carne di pecora o montone, pomodori, olive e agrumi).

Vuoto di Yin (陰的)

Riguarda il Rene ed il Cuore. E' tipica di soggetti con disturbi tiroidei³², anemia severa, insufficienza renale, ipertensione, che soffrono di ansia, tachiaritmie improvvise ipercinetiche³³ ed insonnia³⁴ persistente, spesso con turbe mnemoniche³⁵. I sintomi si aggravano in Estate e con il caldo. Nella storia, spesso, molte

³² Iperitiroidismo con insufficienza cardiaca a gettata elevata, come nella forme anemiche.

³³ Fibrillazione atriale, tachicardie parossistiche, sindrome di Wolff-Parkinson-White, tachicardie ventricolari. Qualsiasi farmaco, condizione o malattia in grado di interferire con la normale attività elettrica del cuore, può essere responsabile di tachicardia. E' il caso ad esempio, del tabagismo, dell'alcolismo, dell'eccessivo consumo di caffè o di altri alimenti nervini, dell'abuso di droghe ricreative (come la cocaina o le amfetamine), di alterazioni elettrolitiche, di eccessivo stress o ansietà, dell'ipertiroidismo/tireotossicosi, dell'ipertensione, della febbre, dell'anemia, di malformazioni congenite del cuore o di un suo danneggiamento da parte di particolari malattie (ad esempio per un pregresso infarto cardiaco, le miocardiopatie, lo scompenso cardiaco, etc). Alcune volte non si ha una causa evidente, o "strutturale" della tachicardia, come nella sindrome ipercinetica e nella tachicardia sinusale inappropriata. Anche l'ansia può arrivare ad aumentare in maniera non trascurabile la frequenza cardiaca a riposo. Infine, una serie di aritmie - ossia delle anomalie "elettriche" del sistema di eccito conduzione - possono dare luogo a tachicardie parossistiche e/o più in generale ad "aritmie ipercinetiche". L'evoluzione dipende soprattutto dalla causa e dalla natura. Facciamo qualche esempio: una crisi di tachicardia sopraventricolare parossistica può durare soltanto qualche minuto o, in assenza di terapia, protrarsi anche per qualche giorno, fino a che non si interviene per interromperla, senza generare grandi problemi, salvo in casi particolari. Esistono invece forme molto gravi, come la tachicardia ventricolare, che se non curate tempestivamente, portano alla sincope e / o all'arresto cardiaco. Per le forme più serie si ricorre a terapia farmacologica o a possibili manovre capaci di abbassare la frequenza cardiaca tra cui l'inspirazione forzata a glottide chiusa (manovra di Valsalva), l'applicazione sul viso di acqua fredda o di un sacchetto del ghiaccio (riflesso del tuffatore), il massaggio o la compressione monolaterale della carotide e bilaterale dei bulbi oculari; il tutto secondo i consigli del medico e l'effettivo stato di salute del paziente poiché questi interventi non sono privi di rischi se non praticati da esperti. Nei soggetti con funzione del ventricolo sinistro severamente compromessa e sintomi avanzati può essere indicato l'impianto di un defibrillatore automatico (implantabile cardioverter defibrillator, ICD) per proteggere dal rischio di morte improvvisa secondaria a gravi aritmie cardiache come la tachicardia ventricolare o la fibrillazione ventricolare. Ricordiamo che in medicina cinese, l'atrio destro si considera sotto il controllo di Shao Yin, il sinistro Shao Yang, il ventricolo destro Tai Yin ed il sinistro Shao Yang.

³⁴ Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *European Heart Journal* e condotto in Norvegia, le persone che soffrono di insonnia hanno un rischio più elevato di sviluppare scompenso cardiaco. Gli autori della ricerca hanno analizzato i dati relativi a circa 54000 persone, uomini e donne, nessuno affetto da scompenso cardiaco all'inizio dello studio. I partecipanti sono stati seguiti per 11 anni e i pazienti si sono impegnati a riferire sulla loro qualità del sonno, ovvero se avevano difficoltà nell'addormentamento e se si svegliavano spesso di notte. A fine follow-up hanno sviluppato scompenso cardiaco circa 1400 partecipanti e in particolare i pazienti con insonnia hanno evidenziato una probabilità 3 volte superiore agli altri di sviluppare lo scompenso. I pazienti nei quali l'insonnia era aggravata anche da ansia e depressione hanno evidenziato una probabilità 4 volte superiore di sviluppare scompenso. I ricercatori sostengono che al momento non è possibile evidenziare un legame di causa effetto fra i due eventi, poiché non è possibile affermare che trattando o prevenendo l'insonnia si va a ridurre, automaticamente il rischio scompenso; molto probabilmente però lo stress generato dall'insonnia si ripercuote molto negativamente sullo stato di salute del sistema cardiovascolare.

³⁵ In questo gruppo le forme da feocromocitoma (vedi: <http://salutedelcuore.blogspot.it/2012/01/diagnosi-e-trattamento-di-sintomi-della.html>) e Sindrome da Carcinoidale (vedi: <http://www.msd-italia.it/altre/manuale/sez02/0170232b.html>.)

gravidanze, menometrorragie o lunghe terapie farmacologiche³⁶. Gli edemi declivi sono precoci, i polsi fini e rapidi, la lingua secca ed arrossata. In agopuntura si usano i punti Bl 15, Bl 14, Bl 23, Ki 3, Ht 7, Ht 5, Pc 6, Ren 17, Yin Tang. Oppure il Curioso Ren Mai, con Lu 7 e Ren 2 o il Distinto Rene-Vescica, punto a sinistra^{lix}. Il massaggio con Oli Essenziali (1% di ciascuno) di Finocchio, Salvia e Viola Odorata, riguarderanno in Tonificazione il Rene, il Cuore e il Ministro del Cuore e in Dispersione il TR ed il Piccolo Intestino. Usare Tian Wang Bu Xin Dan, tratta dallo *She Sheng Mi Pou* e così composta:

- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)...120g
- Ren Shen (radix Ginseng)...15g
- Tian Men Dong (tuber Asparagi cochinchinensis)...30g
- Mai Men Dong (tuber Ophiopogonis japonici)...30g
- Xuan Shen (radix Scrophulariae ningpoensis)...15g
- Dan Shen (radix Salviae miltiorrhizae³⁷)...15g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)...15g
- Yuan Zhi (radix Polygalae tenuifoliae)...15g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...30g
- Wu Wei Zi (fructus Schisandrae chinensis)...30g
- Bai Zi Ren (semen Biotae orientalis)...30g
- Suan Zao Ren (semen Zizyphi spinosae)...30g
- Jie Geng (radix Platycodi grandiflori)...15g
- Zhu Sha (Cinnabaris³⁸)...15g

Altra formula impiegabile è Ren Shen Yang Rong Tang, con questa composizione:

- radix Ginseng, Renshen...2-30g
- radix Codonopsis, Dangshen...6-90g
- radix Astragali, Huangqi...2-30g
- radix Atractylodes, Baizhu...2-30g
- sclerotium Poriae, Fuling... 1.5-22.5g
- radix Angelicae chinensis³⁹, Dangggui...2-30g

³⁶ Ad esempio con chemioterapici, Fans e corticosteroidi.

³⁷ In modelli animali, è stato dimostrato che sia il danshen, sia i suoi principi attivi (tanshiononi) causano vasodilatazione delle arterie coronarie. In pazienti con cuore polmonare, la Salvia miltiorrhiza esercita un'attività simile all'antitrombina-III, per tale motivo gli estratti della pianta sono in grado di aumentare l'azione anticoagulante dell'eparina. A causa del rischio di potenziali interazioni farmacocinetiche e farmacodinamiche l'uso della Salvia miltiorrhiza dovrebbe essere evitato nei pazienti trattati con warfarin.

³⁸ Solfuro di mercurio. Tossico, può essere eliminato. A causa del suo contenuto in mercurio, il cinabro è considerato tossico per l'uomo e l'ambiente. Durante l'antica Roma, schiavi e detenuti venivano mandati a lavorare nelle miniere di cinabro di Almaden, in Spagna: tale pena era equiparata ad una condanna a morte, a causa della scarsa aspettativa di vita dei condannati, costretti a vivere a contatto con questo minerale. In medicina fu utilizzato dal filosofo, poeta e medico autodidatta Tommaso Campailla (Modica, 7 aprile 1668 – Modica, 6 febbraio 1740) come componente per la cura della sifilide facendolo evaporare per mezzo di un braciere dentro una "botte" (che non era altro che una stufa coperta) da lui ideata sulla base di un prototipo francese di quel tempo, ma modificata nei materiali di rivestimento interno. Come il piombo, anche il mercurio è tossico a livello di numerosi organi e sistemi i più colpiti dei quali sono il sistema nervoso centrale ed i reni. Il mercurio provoca effetti strani, quali il tremore, timidezza, insonnia, instabilità emotiva con depressioni ed irritabilità. Nell'intossicazione da metilmercurio intervengono numerosi altri effetti quali paralisi e riflessi anormali. Altri danni sono rilevabili per l'esposizione cronica a vapori di mercurio, questi sono riassumibili in stomatiti, gengiviti, eccessiva salivazione e sensazione di sapore metallico in bocca. Nel caso di intossicazione da sali inorganici di mercurio assunti per via orale si verifica infiammazione acuta della bocca, dell'esofago e dello stomaco e in un secondo tempo anche dell'intestino, in quanto il mercurio assorbito tende a localizzarsi in questa mucosa. Il mercurio inorganico provoca nei bambini, disturbi neuropsichiatrici, effetti periferici vascolari, disturbi sensori alle estremità, stomatiti ed altri segni piuttosto aspecifici. L'avvelenamento cronico da mercurio, che insorge quando piccole quantità dei suoi sali liposolubili, in particolare il metilmercurio, vengono ingerite per lunghi periodi, causa danni irreversibili al cervello, al fegato e ai reni. Vedi: <http://www.sapere.it/enciclopedia/merc%C3%B9rio.html>.

³⁹ Esiste in letteratura un caso di una donna con INR stabilizzato con warfarina il cui INR raddoppiò dopo aver cominciato ad assumere l'Angelica per trattare i sintomi della menopausa. Esistono inoltre dati in vitro che indicano che un suo componente, il ferulato sodico, può inibire l'attività

- radix praeparatae Rehmanniae, Shudihuang... 1.5-22.5g
- radix Paeniae albae, Baishao...3-90g
- pericarpium Citri, Chenpi...2-30g
- radix Polygalae, Yuanzhi...1-15g
- fructus Schisandare, Wuweizi... 1.5-22.5g
- fructus Jujube, Dazao...1-5g
- cortex Cinnamoni, Rougiu...1-30g
- cortex Cinnamomi, Guixin...2g
- radix Zinziberis recens, Shenjian...1-3g
- radix Glycyrrhizae, Gan Cao... 1.5-30g.

Un'altra formula utile è Yi Guan Jian, da preferire allorché vi siano spine irritative intestinali⁴⁰ che aggravano la condizione cardiaca. Essa si compone di:

- radix Rehmanniae praeparatae, Shudihuang...6-45g
- fructus Lycii, Gouqizi...3-18g
- radix Adenophorae seu Glehniae, Shashen...3-12g
- radix Ophiopogonis, Maimendog...3-12g
- radix Angelicae, Danggui...3-12g
- fructus Toosendan, Chuanlianzi...1,5-6g.

Da qualche tempo in soggetti con palpitazioni frequenti, insonnia, puntate ipertensive e grande ansia, diamo un decotto con piante occidentali così composto^k:

- Biancospino sommità fiorite (fiori e foglie)...40%
- Vischio fermentato...20%
- Camomilla fiori...15%
- Melissa sommità fiorite...15%
- Valeriana radice...10%.

cicloossigenasica e l'aggregazione piastrinica . L'Angelica contiene anche psoraleni e bergaptene, che sono fotosensibilizzanti. Questi composti, quando associati a sulfamidici e chinoloni o a prodotti naturali quali l'iperico, possono in teoria aumentare il rischio di fotosensibilità.

⁴⁰ Ernia iatale, reflusso gastroesofageo, gastrite, aerogastria, colecistopatia. In questi casi si può anche impiegare Zuo Jin Wan, tratta dal Dan Xi Xin Fa e di semplice composizione:

- Huang Lian (rhizoma Coptidis fritto in succo di Zenzero)...15-18g
- Wu Zhu Yu (fructus Evodiae rutaecarpae)...2-3g

Nella nostra esperienza , in questi casi, è anche di grande utilità la formula pronta (in cp.) Yang Wei, da dare a dosaggi di 2-3 g/die, in tre somministrazioni prima dei pasti e così composta:

- Astragalus membranaceus radix: Migliora la produzione di muco, alcalinizza il contenuto intestinale, previene l'impianto dell'Helicobacter pylori.
- Citri reticulate pericarpium: Migliora i processi digestivi e la secrezione peptica, svolgendo azione procinetica.
- Codonopsis pilosula radix: Seda il mentale, attiva l'Energia favorendo la peristalsi gastrica.
- Cyperus rotundus rizoma: Migliora la peristalsi, fluidifica la bile, migliora la funzione sfinteriale cardiaca e pilorica.
- Dioscoreae opposita rizoma: Umidifica lo Stomaco e incrementa la produzione di mucina gastrica protettiva.
- Paeonia alba radix: Riduce la secrezione acida e svolge azione antinfiammatoria, migliora la pirosi e il reflusso gastroesofageo.

Un cucchiaino della miscela in 250ml di acqua bollente, viene lasciata in poso coprendo il recipiente, per 10 minuti e si prendono tiepide una o due tazze da tè al dì, lontano dai pasti.

In dietetica prediligere pesce, anitra, giallo d'uovo, carne di maiale, ostriche, castagne, pere cotte, spinaci, uva, sesamo. Relativamente ai metodi di cottura, ci sembrano utili le cotture in acqua (a vapore, a bagnomaria, ecc.) che determinano una yinnizzazione (spostamento verso la fase Acqua) dell'alimento. Sono invece controindicate sia la frittura e l'arrostito al fuoco (che rinforzano la natura calda) sia le cotture troppo lente (stufati, ecc.) che distruggono il Jing del cibo e lo rendono poco digeribile. Crediamo, poi, che la cottura a microonde determini una troppo rapida yanghizzazione, da distruzione della fase Acqua ovviamente da evitare in questa forma.

Ritenzione di Flegma (痰保)

Oltre alle forme legate a sedentarietà e sindrome metabolica⁴¹, tale condizione può essere dovuta a vita in ambiente molto umido (in vicinanza di stagni, laghi, fiumi o mare) o intense e protratte preoccupazioni. Segni tipici sono la pienezza al petto e agli ipocondri con necessità di sospirare frequentemente, la difficoltà di concentrazione con perdita di lucidità, scialorrea e/o broncorrea, inappetenza, lingua con induido grigio-giallastro e coloso e polso scivoloso e, a volte, rapido. Il Vuoto di Yang di Milza determina turba dei Liquidi con Flegma (Yin) che, a sua volta, causa Stasi di Sangue. In questi casi avremo dolore restrosternale che si irradia all'addome, colorito pallido, lingua purpurica e secca, polso sottile e rugoso. Punti da trattare con aghi e coppette sono: St 40, Ren 17, Pc 6, Pc 5, Pc 4, Bl 13, Bl 15, Bl 14, Lu 7, Sp 3. Se vi è Calore (agitazione, viso arrossato, polso rapido, induido sottile): Pc 8, Lu 6, Lr 2. Poiché è l'Asse Shao Yang ad eliminare l'Umidità-Calore, possono impiegarsi anche i punti 6 Tb, 34 e 40 Gb^{lxii}. Nei soggetti anziani utile il Dai Mai, con i punti 26 e 41 Gb^{lxiii lxiv}, più il Distinto Rene-Vescica, da cui tale Straordinario origina^{lxv lxvi lxvii lxviii lxix lxx lxxi}.

⁴¹ Con questo termine non si indica una singola patologia ma un insieme di fattori predisponenti che, uniti insieme, collocano il soggetto in una fascia di rischio elevata per malattie come diabete, problemi cardiovascolari in genere e steatosi epatica. Per poter parlare di sindrome metabolica devono essere presenti contemporaneamente almeno tre dei seguenti fattori di rischio:

1. Pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg
2. Trigliceridi ematici superiori a 150 mg/dl
3. Glicemia a digiuno superiore a 110 mg/dl (100 mg/dl secondo l'ADA)
4. Colesterolo HDL inferiore a 40 mg/dl nell'uomo o a 50 mg/dl nelle femmine
5. Circonferenza addominale superiore a 102 centimetri per i maschi o a 88 centimetri per le femmine

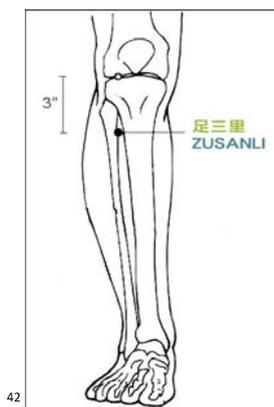
In tutti i casi le moxe su Zu San Li⁴² (St 36), aiutano a drenare l'Umidità^{lxxii lxxiii}. Come Oli essenziali da massaggiare su Milza e Stomaco in Tonificazione e Cuore in Dispersione: Canfora, Menta piperita, Abete bianco e Levistico (ciascuno al'1%). Una eccellente formula erboristica, tratta dal testo *Jin Gui Yao Lue* di Sun Simiao, è Fang Ji Huang Qi Tang, così composta:

- Huang Qi (radix Astragali membranacei)...3.8g
- Han Fang Ji (radix Stephaniae tetrandrae⁴³)...3g
- Bai Zhu (rhizoma Atractylodis macrocephalae)...2.3g
- Zhi Gan Cao (radix praeparatae Glycyrrhizae uralensis)...1.5g
- Sheng Jiang (rhizoma Zingiberis officinalis recens)...4 pezzi
- Da Zao (fructus Zizyphi jujubae)...1 pezzo

Altra formula molto utile è Wen Dan Tang, tratta dal testo *Yi Zong Jin Jian*⁴⁴, con^{lxxiv lxxv}:

- Zhu Ru (caulis Bambusae in taeniis)...6g
- Zhi Shi (fructus immaturus Citri aurantii)...6g
- Ban Xia (rhizome Pinelliae ternatae)...6g
- Chen Pi (pericarpium Citri reticulatae)...9g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)...4.5g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...3g
- Sheng Jiang (rhizoma Zingiberis officinalis recens)...3-6g

Nel caso di Umidità commista a Calore⁴⁵, Huang Lian Wen Dan Tang^{lxxvi}, derivante dalla precedente, con aggiunta di Huanglian (rhizoma Coptidis, 1-3g), Fuling (Poria cocos sclerotium, 4.5-12g) e al posto di Gancao, Zhi Gancao, radice cotta nel miele di Glycyrrhizae uralensis. Sono utili gli alimenti amari come cicoria, ravanello, cicorione, quaglia, pollo, fagiano, funghi porcini ed eliminare cibi grassi, dolci, latticini, alimenti piccanti, caffè, cioccolato ed alcool. Nel caso di concomitante Stasi di Sangue si usa invece Shen Mai Men Dong Tang, che contiene Coptis, Rehmannia, Ophippogonis, Glenhia ed altri rimedi che chiarificano il Calore aumentato i Liquidi a livello di Stomaco e Polmone. Una minestra medicata da usare tre volte la settimana è quella a base di Soia verde⁴⁶ e *Cheqianzi* (semen Plantaginis), con 60 g della prima e 30 della



Da: <http://chinesemedicineneeds.com/2007/11/14/asthma-gets-help-from-injection-acupuncture/>.

⁴³ Nefrotossica. Può determinare fibrosi interstiziale renale senza lesioni glomerulare.

⁴⁴ Vedi: <http://www.bluepoppy.com/blog/blogs/blog1.php/the-yi-zong-jin-jian>

⁴⁵ Desiderio di bere a piccoli sorsi, repulsione per brodi e minestre, opolso rapido e scivoloso, induido giallo ed adeso, urine scarse e cariche, di odore forte, feci nauseabonde, voluminose e difficili da espellere.

⁴⁶ La soia è una pianta erbacea della famiglia delle leguminose di cui si utilizzano i semi, contenuti all'interno di un frutto. Questo, come altri legumi, ha la forma simile a quella di un baccello, che racchiude dei semi paragonabili a dei fagioli. Può avere colori molto diversi, a seconda della specie di appartenenza. Originaria dell'Asia Centrale, è presente in Europa fin dal XVIII secolo. Oggi è tra i cereali più coltivati al mondo, in particolar modo negli Stati Uniti e in Brasile. Le varietà più diffuse sono tre:

- Soia gialla, dalla quale si ottengono tutti i vari derivati;

seconda, che si prepara avvolgendo i semi in una garza di cotone , per poi cuocerli in acqua insieme alla soia verde. Alla fine della cottura mangiare solo la soia gettando i semi di Piantagine⁴⁷ che risultano irritanti per la gola^{lxxvii lxxviii}. Molto utile anche la Zuppa di Soia i cui ingredienti a persona sono 30 g di Fagioli Mung, 30 g di riso integrale, un cucchiaio di miso⁴⁸, due spicchi d'aglio, semi di cumino, olio d'oliva extravergine e sale. Si prepara lavando la soia verde lasciandola in ammollo per una notte intera: poi la si scotta in acqua fredda e la si mette a bollire per un ora circa. Nel frattempo si prepara il riso cuocendolo secondo i tempi della confezione. Poi si versa un pò d'olio su una nuova pentola con il cumino e l'aglio, in modo tale che

-
- Soia rossa, ha semi color rosso scuro, detti anche fagioli azuki;
 - Soia verde, i suoi semi sono anche chiamati fagioli mung o green gram; decorticati e spaccati si presentano gialli, sono impiegati per i germogli e per produrre gli spaghetti di soia.

I Fagioli Mung sono estremamente ricchi di *sostanze nutritive*, fino al 35% di proteine e al 18% di lipidi. La *soia* contiene anche isoflavonoidi ai quali è riconosciuta un'azione contro il colesterolo. Molto buoni sono i germogli di soia verde. Il metodo più semplice per ottenere i germogli, se non si dispone di un germogliatore apposito, è quello di disporre i semi ben mondati e sciacquati in un piatto fondo con dell'acqua, in modo che vi restino immersi; coprirli quindi con un tovagliolo umido e lasciarli a bagno da sei a dodici ore, a seconda della grandezza dei semi. Al mattino i semi vanno risciacquati ancora e disposti nuovamente sul fondo del piatto, così umidi come sono, ma senza aggiungere altra acqua; vanno nuovamente ricoperti col tovagliolo umido e ancora con un piatto rovesciato, e lasciati germogliare. I semi così predisposti vanno sciacquati due volte al giorno per i primi 2-3 giorni, poi basta una sola volta, poi sempre ricoperti nel solito modo. Si ripete il procedimento per 3-5 giorni, finché i germogli avranno raggiunto una lunghezza di 3-4 centimetri, dopodiché si possono scoprire per esporli per qualche tempo alla luce, per far sì che si arricchiscano della preziosa clorofilla (circa 7-8 ore alla luce indiretta, meno se al sole, per evitare che si dissecchino). I tempi di germinazione possono variare al variare della temperatura. Utilizzare quantità di semi non troppo elevata, perché si ha un'ottima resa e anche per avere sempre un prodotto fresco e vitale.



47

Da: <http://italian.alibaba.com/product-gs/plantain-seed-p-e-plantenolic-acid-10-1-729255961.html>. E' una pianta erbacea perenne, con rosetta basale costituita da foglie lineari-lanceolate, parallelinervie e scapi fiorali alti fino a 60 centimetri che terminano in spighe cilindriche singole costituite dalle caratteristiche infiorescenze marroncine, poco appariscenti. Caratteristici sono gli stami sporgenti, di colore bianco-giallognolo. I componenti caratteristici della piantaggine sono i polisaccaridi mucillaginosi (2-6,5%), glicosidi iridoidi (2-3%) in particolare aucubina e catalpolo e feniletanoidi (3-8%) quali acteoside, isoacteoside e plantamajoside. Ha una azione antiinfiammatoria, emolliente, spasmolitica, antitussiva. Essa è presente nella vita quotidiana delle persone e data la sua facile reperibilità necessariamente è entrata a far parte delle pratiche mediche popolari. Il nome deriva dal termine latino *Planta* per la forma delle foglie che ricordano la pianta del piede ma anche per l'uso che ne facevano i viandanti. Questi avevano l'abitudine di applicare le foglie fresche direttamente sulla cute lesionata dal cammino oppure la utilizzavano anche come antidoto contro i morsi di serpenti e scorpioni. È stata usata in Europa sin dai tempi dei Greci e dei Romani, documentazioni del suo uso si trovano anche nei testi di Plinio il Vecchio (ca 23-79 d.C.). Il suo nome cinese 车前草 (chēqián cǎo), "erba davanti al carro", deriva da una leggenda popolare molto antica secondo cui, nel periodo degli Han Occidentali, (206 a.C. – 9 d.C.), c'era un famoso generale chiamato Ma Wu. Una volta questi condusse il suo esercito al fronte, ma fu accerchiato dai nemici in una zona deserta e inospitale. Era il mese di giugno, il caldo e l'arsura erano insopportabili, e non pioveva da molto tempo. I viveri e l'acqua scarseggiavano, e molti uomini e cavalli morirono dalla sete e dalla fame. I sopravvissuti pativano la fame e la sete; tra le altre sofferenze, urinavano con difficoltà e addirittura con tracce di sangue. Il medico di campo avrebbe saputo come curare questi disturbi, ma purtroppo non aveva con sé le sue medicine. Il generale Ma Wu aveva uno staffiere, Zhang Yong, i cui cavalli manifestavano gli stessi disturbi dei soldati; un giorno, però, Zhang Yong notò che i cavalli non urinavano più sangue, e che anche il loro tono era migliorato parecchio. Stupito da questo, Zhang Yong studiò il comportamento dei cavalli, e notò che avevano cominciato a brucare un'erba selvatica che cresceva nelle vicinanze. Intuendo che quest'erba potesse essere in relazione con la guarigione dei cavalli, Zhang Yong pensò di provarla anche lui. Quindi la fece bollire e se ne nutrì per alcuni giorni: in effetti si sentì molto meglio, e anche l'urina era tornata normale. Appena Zhang Yong riferì a Ma Wu di questa scoperta fortuita, questi ordinò a tutto l'esercito di bere il decotto di quell'erba, così che in pochi giorni tutti si ristabilirono perfettamente. Quando Ma Wu chiese dove si trovasse quell'erba tanto potente, Zhang Yong rispose: "Eccola, è proprio davanti al carro". In occidente si usano le foglie, in Cina i semi.

s'insaporisca, dopo di che, a cottura ultimata del riso e della soia, si mette tutto nella pentola dove c'è l'olio insaporito e si aggiunge anche il miso allungato con un pò di brodo. Si mescola e si serve calda^{lxxix}.

Stasi di Qi di Fegato (斯齊肝)

Tipica di soggetti ansiosi, con frustrazioni⁴⁹ o con ipertiroidismo o disturbi paratioidi⁵⁰. La Stasi si traduce in Calore che invade il torace producendo palpitazioni, dispnea, senso di peso al petto, disforia, agitazione, frequenti risvegli e sonno disturbato. Il polso è testo a corda e la lingua arrossata sui bordi. In agopuntura si disperdono i punti: Lr 14, Lr 3, Pc 6, Pc 5, Bl 18, Ren 17, Lu 7, Yin Tang⁵¹. L'aromatomassaggio in dispersione su Zu Jue Yin si attua con Olio Essenziale di Lavanda al'1% in olio neutro. In farmacologia⁵² si usa Xue Fu Zhu Yu Tang, già vista sopra per la Stasi di Sangue. Altra utile formula, estratta dal testo *Dan Xi Xin Fa*, è Yue Ju Wan con^{lxxx}:

- Cang Zhu (rhizoma *Atractylodis lancea*)...610g
- Chuan Xiong (radix *Ligustici chuanxiong*)...3.6g
- Xiang Fu (rhizoma *Cyperis rotundi*)...3.6g
- Shan Zhi Zi (fructus *Gardeniae jasminoidis*)...1,5-3g
- Shen Qu (Massa fermentata)...3-6g.

Allorquando la oppressione ed i dolori al petto sono intensi (delineandosi una condizione definita Xiong Bi 胸逼⁵³), usare Ban Xia Hou Po Tang, tratta dallo *Jin Gui Yao Lue* (金匱要略) e composta da^{lxxxi}:

⁴⁸ Condimento derivato dai semi della soia gialla, di origine giapponese, cui spesso vengono aggiunti altri cereali come orzo (Mugi Miso) o riso (Kome Miso).

⁴⁹ La Stasi si deve anche stress, rabbia, rancore, frustrazione. Il dolore si irradia agli ipocondri e al torace, vi sarà arerogastria, stipsi, miglioramento con eruttazione e flatulenze. Tutti gli stress emotivi aggravano la forma.

⁵⁰ Sia iperparatiroidismo con calcificazioni cardiache e vascolari, sia ipoparatiroidismo con puntate ipertensive e scompenso sinistro.



⁵¹

Da: <http://www.ksparrowmd.com/decrease-in-preoperative-anxiety-with-simple-acupuncture-treatment/>.

⁵² Per Disperdere il Qi (Shu Qi), Regolare il Fegato (Gan Li) e Combattere il Dolore (Zi Tong) si usa Chai Hu Shu Gan Tang (Chai Hu 9g, Bai Shao 6g, Zhi Qiao 9g, Gan Cao 6g, Xian Fu 16g, Chuang Xiong 6g). Se la Stasi genera Fuoco (pirosi intensa, alitosi severa, tendenza a disturbi pressori, cefalee, ecc.) si impiega Xiao Yao San.

⁵³ Letteralmente ostruzione del petto o del torace, equivalente a stenocardia, ovvero dolore anginoso che si manifesta in tutti i casi in cui, per un deficit della circolazione coronarica, si ha una riduzione dell'apporto di ossigeno al miocardio con conseguente ischemia o infarto delle miocellule

- Ban Xia (rhizoma Pinelliae ternatae)...9-12g
- Hou Po (cortex Magnoliae officinalis)...9g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)...12g
- Sheng Jiang (rhizoma Zingiberis officinalis recens)...15g
- Zi Su Ye (folium Perillae frutescentis)...6g

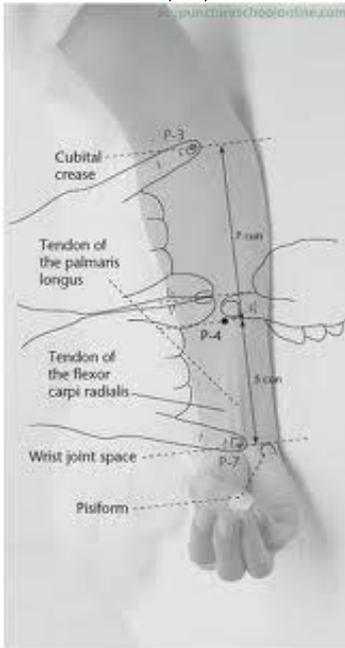
Si può anche usare una tisana sedativa a base di piante non cinesi con questa composizione^{lxxxii}:

- Biancospino sommità fiorite...45g
- Passiflora fiori...30g
- Tiglio fiori...30g

Se vi sono palpitazioni si aggiungono 25 g di fiori di Leonorus cardiaca, riducendo a 30 g il Biancospino^{lxxxiii}.

Gli errori dietetici (abusi di cibi piccanti e grassi, sostanze eccitanti o nervine⁵⁴, alcool) favoriscono il passaggio dalla semplice Stasi di Qi al Fuoco di Fegato (cefalea, congiuntivite, vertigini, ronzii e puntate

cardiache. Il sintomo è un dolore violento, di tipo costrittivo o oppressivo, localizzato dietro lo sterno e spesso irradiato alla spalla o al braccio sinistro, alla bocca dello stomaco, talvolta alla mandibola o in regione infrascapolare, di durata variabile, spesso associato a sudorazione intensa, sensibile alla somministrazione di nitrati (vasodilatatori). È tipica nell'infarto cardiaco e nell'angina pectoris. Punto attivo in acuto Ximen, punti Xi del Ministro del Cuore (4Pc).



Da: <http://acupuncture-school-online.com/p-4-xi-cleft-gate-ximen-acupuncture-points.html/p-4-xi-cleft-gate-ximen-acupuncture-points-1>.

⁵⁴ Nella categoria degli alimenti nervini vengono tradizionalmente fatti rientrare il tè, il caffè, il cacao ed i prodotti alimentari che li contengono in quantità importanti. La lista può essere estesa anche alle bevande alcoliche e a quelle a base di cola, guaranà, matè e sostanze nervine in genere (caffeina, teobromina, teina, efedrina, ioimbina, sinefrina). Di seguito una tabella riassuntiva:

| ALIMENTI E PRODOTTI NERVINI | SOSTANZE NERVINE |
|-----------------------------|------------------|
| Tè verde e tè nero | Teofillina |
| Caffè | Caffeina |
| Cacao e cioccolato | Teobromina |
| Guaranà | Sinefrina |

ipertensive) che può avvenire spontaneamente quando una tensione emotiva o una frustrazione⁵⁵ dura molto tempo^{lxxxiv}. Utili porro, patata, lattuga, carne di cavallo, spinaci, lumache, sedano e ostriche. Eliminare l'eccesso di alimenti acidi e salati^{lxxxv}.

| | |
|---------------|------------|
| Arancio amaro | Efedrina |
| Mate | Amfetamine |
| Cola | Alcool |

La caffeina interagisce con gli inibitori delle MAO (inclusi farmaci quali furazolidone, isoniazide, linezolid, procarbazine che possono inibire l'attività di tali enzimi)⁽⁵⁾. Per effetto di tale interazione possono verificarsi casi di aritmie cardiache o di grave ipertensione dovute all'aumento degli effetti simpaticomimetici indotti degli inibitori delle MAO. Il succo di pompelmo è in grado di inibire il metabolismo indotto dagli enzimi del citocromo P450. L'uso elevato di tale integratore può aumentare gli effetti clinici e la durata dell'azione della caffeina

⁵⁵ Si definisce frustrazione la condizione in cui viene a trovarsi l'organismo quando è ostacolato, in modo permanente o temporaneo, nella soddisfazione dei propri desideri. Essa pertanto è la mancata gratificazione di un desiderio, oppure l'impedimento alla soddisfazione di un bisogno. È uno stato psicologico che si verifica quando un ostacolo blocca il conseguimento di un fine da parte di un organismo che sia motivato a conseguire quel fine. Ansia, angoscia e apatia sono reazioni più o meno consapevoli del soggetto. Ma esistono anche dei meccanismi di difesa inconsci ed estremi, appartenenti a qualunque individuo, che sono praticamente espressione della necessità di mascherare o fingere una condizione di vita migliore di quanto non sia in realtà. In definitiva essa può essere costruttiva e permettere un maggiore aggiustamento nella realtà, o distruttiva e determinare reazioni devianti quali aggressività, regressione, fuga, rimozione, proiezione, autismo. In questi casi, in agopuntura, utile la tecnica Radice-Nodo su Jue Yin, con i punti 1Lr e 18 Ren e la formula erboristica Xiao Yao San: Vedi <http://www.americandragon.com/Herb%20Formulas%20copy/XiaoYaoSan.html>. Molto utili alimento dolci naturali come lici, carrube, miele, melone, cocomero, giuggiole, banane.

Bigliografia

-
- ⁱ Branzi A., Picchio F. M.: Core curriculum. Cardiologia, Ed. McGraw Hill Compnies, Milano, 2013.
- ⁱⁱ Crawford M.H.: Diagnosi e terapia in cardiologia. L'essenziale a portata di mano, Ed. McGraw Hill Compnies, Milano, 2007.
- ⁱⁱⁱ Alpert J.S. (a cura di): Cardiologia per il medico di base, Ed. CIC Internazionali, Roma, 2007.
- ^{iv} Liu F.B., Hou Z.K., Yang Y.Y., Li P.W., Li Q.W., Xie N., Li J.W., Zeng X.J.; Literature review and analysis of the application of health outcome assessment instruments in Chinese medicine, *J Integr. Med.*, 2013, 1: 210-215.
- ^v Hsu E.: Innovation in Chinese Medicine, Ed. Cambridge University Press, Cambridge, 2011.
- ^{vi} Ming O.: Dictionary of traditional Chinese Medicine, Ed. Joint Publication, Shanghai, 1989.
- ^{vii} AAVV: Diagnosi E Funzioni, Ed Xinshu-Sica-Amsa, Roma, 2012.
- ^{viii} Becker S., Flaws B., Casanas R.: The Treatment of Cardiovascular Diseases with Chinese Medicine, Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 2010.
- ^{ix} Qiao Y., Stone A.: Traditional Chinese Medicine Diagnosis Study Guide, Ed. Eastland Press, Seattle, 2008.
- ^x Mclean W.: Clinical Handbook of Internal Medicine, Ed. Redwing Book Company, Brooklyne, 2000.
- ^{xi} Gatto R., & Maiola M.: Medicina Interna in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Sopen, Milano, 2000.
- ^{xii} Penner J., McDonald J.: Zang Fu Syndromes: Differential Diagnosis and Treatment, Ed. Lone Wolf Press, Los Angeles, 1999.
- ^{xiii} Sionneau P., Gang L., Flaws B.: The Treatment of Disease in TCM, Vol. 5: Diseases of the Chest, Abdomen & Rib-side, Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 1998.
- ^{xiv} Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: La diagnosi in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- ^{xv} Maciocia G.: La sdiagnosi attraverso l'esame della lingua in MTC, Ed. CEA, Milano, 1997.
- ^{xvi} King E., Walsh S.: Guida pratica all'esame del polso in medicina cinese. E-book. Formato EPUB, Ed. Elsevier, Milano, 2012.
- ^{xvii} Hsu E.: Pulse Diagnosis in Early Chinese Medicine: The Telling Touch, Ed. University of Cambridge Oriental Publications, Cambridge, 2010.
- ^{xviii} Tietao D.: Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine, Ed. Churchill-Livingstone, New York, London, 1999
- ^{xix} Shi Zhen L.: Pulse Diagnosis, Ed. Paradigm Publications, Brooklyne, 1998.
- ^{xx} Flaws B., Sionneau P.: Treatment of Modern Western Medical Diseases with Chinese Medicine : A Textbook and Clinical Manual, Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 2002.

-
- ^{xxi} Lee M.: Insights of a Senior Acupuncturist , Ed. Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 1997.
- ^{xxii} Yuen J.C.: Western Diseases in TCM, Ed. Swedisch Intitute of Oriental Medicine, New York, 1995.
- ^{xxiii} De Villadorata M., Cotè B.: Acupuncture en Médecine Clinique, Ed. Seca-Masson, Montreal-Paris, 1984.
- ^{xxiv} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume I - I meridiani tendino muscolari; i meridiani distinti., Ed. AMSA, Roma, 2000.
- ^{xxv} Nguyen V.N., Mai V.D.: Diagnosi e Terapia in Medicina Energetica Estremo-Orientale, Ed. Vito Ancona, Bari, 1987.
- ^{xxvi} Jarmey C., Bouratinos I.: Agopunti. Guida pratica in agopuntura, moxibustione, coppettazione, guasha e massaggio, Ed. Ed. Ermes, Milano, 2010.
- ^{xxvii} Eddè G.: Il manuale pratico di digitopressione. Salute e vitalità con l'automassaggio dei punti di agopuntura tradizionali, Ed. Bis, Milano, 2009.
- ^{xxviii} Di Stanislao C.: Aromoterapia energetica: i principi di base. In AAVV: Seminario Finale Congiunto dei docenti della Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, Anno Accademico 2011-2012, CD ROM, Ed. AMSA-Xin Shu, Roma, 2012.
- ^{xxix} Santagà D., Foffano L.: Gli oli essenziali per un'esperienza totale di benessere, Ed. L'Età Dell'Acquario, Milano, 2010.
- ^{xxx} Del Principe L., Mondo L.: Il massaggio con gli oli essenziali, Ed. Giunti Demetra, Milano, 2008.
- ^{xxxi} Paoluzzi L.: Phytos Oil, Ed. MeNaBi, Terni, 2007.
- ^{xxxii} Yuen J.C.: Essential Oils Materia Medica in TCM, Ed. Swedisch Institute of Oriental Medicine, New York, 2001.
- ^{xxxiii} Fischer-Rizzi S.: Aroma-massaggio con gli oli essenziali, Ed. TEA, Milano, 1996.
- ^{xxxiv} Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.
- ^{xxxv} Santagà D.: Il calore che guarisce. Moxa e coppettazione, la via cinese al benessere, Ed. L'Età Dell'Acquario, Milano, 2012.
- ^{xxxvi} Given S.: Clean Needle Technique Manual for Acupuncturists: Guidelines and Standards for the Clean and Safe Clinical Practice of Acupuncture, 6th Edition, Ed. National Acupuncture Foundation, Washington, 2009.
- ^{xxxvii} Shima M.: L'I Ching della medicina. Manuale pratico di diagnosi e prevenzione, Ed. Il Punto D'Incontro, Milano, 2012.
- ^{xxxviii} Chiu Hseuh C., O'Connor J.: Acupuncture: A Comprehensive Text, Ed. Eastland Press, Seattle, 1981.
- ^{xxxix} Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale Didattico di Agopuntura, Ed CEA, Milano, 2008.

-
- ^{xl} Padilla Corral J. L.: Il Canto dei Venti Sentieri e delle loro Valli. Lo studio dei venti canali dell'agopuntura, Ed. Psiche 2, Milano, 2008
- ^{xli} Di Stanislao C., De Berardinis D., Corradin M.: Visceri e Meridiani Curiosi, Ed. CEA, Milano, 2012.
- ^{xlii} Como V.: Qi jing ba mai Dai protocolli al trattamento empirico, http://www.agopuntura.org/html/libri/tesi_studenti/2012/Como_Virginia_27_10_2012.pdf, 2012.
- ^{xliii} Mei J., Yang Y.: Il Trattato degli Otto Canali Straordinari, Ed. CEA, Milano, 2003.
- ^{xliv} Xuemei L., Jingyi Z.: Patterns & Practice in Chinese Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 1998.
- ^{xlv} Yangchi L.: Essential Book of Traditional Chinese Medicine: Vol. 2 Clinical Practice, ed. Columbia University press, New York, 1995.
- ^{xlvi} World Health Organization: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants Volume 2, World Health Organization, Geneva, 2002.
- ^{xlvii} Pekthong D. et al.: Effects of Andrographis paniculata extract and Andrographolide on hepatic cytochrome P450 mRNA expression and monooxygenase activities after in vivo administration to rats and in vitro in rat and human hepatocyte cultures, Chem. Biol. Interact., 2009, 179: 247-255.
- ^{xlviii} Di Stanislao C: Dietetica ed Aromoterapia in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA in collaborazione con Associazione Wu Wei, Roma-Bescia, 2011.
- ^{xlix} Muccioli M., Piastrelloni M., Bernini A. La Dietetica Tradizionale Cinese. Vol. I e II Quaderni di medicina naturale XV-XVI . Supplemento della rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, N. 80, Porto Civitanova, 2000.
- ^l Mollard Y.: Dietetica in Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Red, Como, 1983.
- ^{li} Husson A.: Huangdi Neijing Suwen, Ed. ASMAF, Paris, 1973.
- ^{lii} Rochat De La Valèe E., Larre C.: Huangdi Neijing Suwen, Ed. Jaca Book, Milano, 1994.
- ^{liii} Ju-Yi W., Robertson J.: Applied Channel Theory in Chinese Medicine Wang Ju-Yi's Lectures on Channel Therapeutics, Ed. Eastland Press, Seattle, 2008.
- ^{liv} Bensky R., Gamble A.: Chinese Herbal Medicine Formulas and Strategies, Ed. Eastland Press Inc., Seattle-Washington, 1993.
- ^{lv} Tosai M.: Shang Han Lun, Ed. Indiana University, Indianapolis, 2012.
- ^{lvi} Feng Y., Wiseman N.: Shāng Hán Lùn, Ed. Paradigm Publications, Brooklyn, 1999.
- ^{lvii} Penner J.: Shang Han Lun-Wen Bing: A New View, Ed. Lone Wolf Press, Los Angeles, 2000
- ^{lviii} Di Stanislao C.: Fitoterapia nei disturbi cardiocircolatori, CD ROM, Ed. AMSA, 2010.
- ^{lix} Low R.: The secondary vessels of acupuncture Ed. Thorson Publishing Group, Southampton, 1983.
- ^{lx} Anonimo: Tisana per il Cuore e le malattie metaboliche, Natural 1, 2013, 121: 48.

-
- ^{lxi} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume V - Le regole terapeutiche. L'azione intrinseca dei punti., Ed. AMSA, Roma, 2005.
- ^{lxii} Galliano L.: Qi Jing Ba Mai. Gli otto meridiani curiosi. Il Chong Mai e il Dai Mai, http://www.agopuntura.org/html/libri/tesi_studenti/2010/TuiNa_Qi_Jing_Ba_Mai_Gli_otto_meridiani_curiosi_Luciana_Galliano_2010.pdf, 2010.
- ^{lxiii} Cage C., Shima M.: An Exposition on the Eight Extraordinary Vessels: Acupuncture, Alchemy, and Herbal Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 2010.
- ^{lxiv} Maciocia G.: The Channels of Acupuncture: Clinical Use of the Secondary Channels and Eight Extraordinary Vessels, Ed. Churchill-Livingstone, London-New York, 2006.
- ^{lxv} Brotzu R.: Meridiani Distinti e Curiosi. Fisiologia e Clinica, CD-ROM, Ed. XinShu, Roma, 2008.
- ^{lxvi} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume III - I visceri curiosi. L'invecchiamento, Ed. AMSA, Roma, 2002
- ^{lxvii} Bottalo F.: Manuale di Qi Shu. Teoria e Trattamento dei Meridiani Curiosi, Ed. Xenia, Milano, 2001.
- ^{lxviii} Larre C., Rochat De La Vallee E.: Eight Extraordinary Meridians, Ed. Shamballa, London-New York, 2000.
- ^{lxix} Mitchell C., Ergil M. and Ochs S. (trad.): Then Lectures on the Use Medicinals from the Personal Experience of Jiao Shu-De, Ed. Paradimg Publications, Brooklyne, 2000.
- ^{lxx} Di Stanislao C., De Berardinis D., Brotzu R., Corradin M., Andres G., Montanari R., Navarra M., Simongini E., De Gasparre F.: Meridiani principali e secondari, ed. AMSA, Roma, 1998.
- ^{lxxi} Andres G., Barry-Malembets J., Berger G., Guillaume G., Kespì J.M., Chieu M., Teboul-Wang B.: Les meridiens extraordinaires, Guy Tredaniel Editeur, Paris, 1997.
- ^{lxxii} Sotte L.: Proteggere la salute con i punti di agopuntura xuewei, <http://www.oloselogos.it/articoli-agopuntura/proteggere-la-salute-con-i-punti-di-agopuntura-xuewei/>, 2013.
- ^{lxxiii} Di Stanislao C.: Patologia Endocrina e Metabolica in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2007.
- ^{lxxiv} Ming-Ming G.: Golden Mirror of Orthodoxy of Medicine: Its Compilations and Achievements, Chinese Journal of Medical History, 1992,22(2): 80-92.
- ^{lxxv} Liu B., Sun H.: Yi zong jin jian you ke xin fa yao jue bai hua jie [Vernacular interpretation of You ke xin fa yao jue, from Yi zong jin jian], Ed. Ren Min Wei Sheng Chu Ban She, Beijing, 1973.
- ^{lxxvi} Huang H.: The features of studies on cold pathogenic diseases in Yi zong jin jian (Golden mirror of orthodox medicine, Zhonghua Yi Shi Za Zhi, 2003, 33(1):7-10.
- ^{lxxvii} Skidmore-Rose L. : Mosby's handbook of herbs and natural supplements, Ed. Mosby Inc , St Louis, 2001.
- ^{lxxviii} Gruenwald J, et al.: The PDR for Herbal Medicines, Medical Economics Co, Montvale 1998.
- ^{lxxix} Duke J.A. The Green Pharmacy Herbal Handbook., Rodale Press, Emmaus , 2000.

^{lxxx} Tierra L., Tierra L.: Chinese Traditional Herbal Medicine. Volume I Diagnosis and Treatment, Ed. Lutus Press, New York, 1998.

^{lxxxi} Wiseman N., Wilms S.: Jin Gui Yao Lue: Essential Prescriptions from the Golden Cabinet, Ed. Paradigm Publications, Brooklyne, 2013.

^{lxxxii} Zambotti L.: Le tisane terapeutiche. Fonte di benessere, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2004.

^{lxxxiii} Michalon M. F.: Tisane e rimedi con erbe e piante, Ed. Fabbri, Milano, 2007.

^{lxxxiv} Yuk-Ming S., Lardner H.F.: Understanding the Ji Gui Yao Lue: A Comprehensive Textbook, Ed. People's Medical Publishing House, Beijing, 2010.

^{lxxxv} Moroni L.: Alimentazione che cura, Ed. Anima, Milano, 2012.

L'ipertensione (高血壓) in Medicina Tradizionale Cinese

Carlo Di Stanislao

c.distanislao@agopuntura.org

Maurizio Corradin

"Credo ad un saggio quando gli ho sentito dire tre volte "dubito" e due volte "non so"

Alphonse Karr

"Le voglie nascono l'una dall'altra, e non nascono come gli uomini, che dal grande n'esce un piccolino; anzi ne viene il contrario, che da una vogliuzza ne sbuca una maggiore, e da questa un'altra più grande"

Gasparo Gozzi

Sommario Non descritta nei classici, pur tuttavia l'ipertensione è inquadrata nei testi clinici moderni di MTC, con distinzione fra forme semplici (di Fegato, Cuore, Polmone e Rene) e complesse (con Catarri e/o Stasi di Sangue). In modo molto didattico e succinto, gli AA analizzano quadri e trattamenti in agopuntura e farmacologia cinese. Nella parte finale si presenta una sintetica visione riassuntiva, con impiego di agopuntura, massaggio, dieta e fitoterapia energetica con piante occidentali. Inoltre, in conclusione, si discutono alcuni schemi agopuntiristi, sia legati alla cosiddetta Medicina Classica Cinese che emersi dalla ricerca più recente.

Parole chiave: ipertensione, agopuntura, farmacologia cinese, fitoterapia energetica con piante occidentali.

Abstract Not described in the classics, however, while hypertension is framed in modern TCM clinical texts, separately for simple conditions (Liver, Heart, Lung and Kidney) and complex (with Phlegm and / or Blood Stagnation). In a very didactic and succinct way, the AA analyze forms and treatments in acupuncture and pharmacological Chinese medicine. In the final section a brief overview summary is presented, with the use of acupuncture, massage, diet and energetic phytotherapy with western plants. Moreover, in conclusion, some acupunctural schemes are discussed, either related to the so-called Classical Chinese Medicine, or recently emerged from the scientific research.

Keywords: hypertension, acupuncture, Chinese pharmacology, energetic phytotherapy with western plants.

總結：不要在經典描述，即使高血壓現代中醫的臨床試驗中被誣陷，與簡單（肝，心，肺和腎）和複雜的粘膜炎和/或瘀血之間的區別。在一個非常簡潔的教學，繪畫和治療，針灸和中國藥理學分析。在最後一節進行了簡要的概述總結，使用針灸，推拿，草藥和飲食能量與西部植物。此外，在最後，我們討論了一些計劃，用針灸是所謂的中國古典醫學，從最近的研究出現了。

關鍵詞：高血壓，針灸，中國藥理學，中藥與西部植物的能量。

La pressione arteriosa è la forza esercitata sulle pareti dei vasi arteriosi dal sangue che scorre al loro interno. Essa dipende dal ritmo e dalla forza di contrazione del cuore, dalla quantità di sangue e, soprattutto, dalle resistenze che arterie, arteriole e capillari oppongono al flusso sanguigno. Più in particolare, deriva dalla forza di contrazione del Cuore (che condizione la pressione massima o sistolica) e dalla resistenza (pressione minima o diastolica) esercitata dai vasiⁱ. La regolazione della pressione arteriosa dipende dall'attività di centri vasomotori disposti nel tessuto cerebrale, e da numerose sostanze, ormonali e non ormonali, presenti nell'organismo. Le sostanze che regolano la pressione arteriosa sono principalmente la renina e l'angiotensinaⁱⁱ ⁱⁱⁱ: infatti, quando per qualsiasi ragione la pressione arteriosa si riduce, nel rene viene prontamente liberata la renina, che agendo sull'angiotensinogeno lo trasforma in angiotensina; questa possiede una pronta ed energica azione vasocostrittiva, e perciò determina un rialzo della pressione arteriosa^{iv}. Una seconda azione dell'angiotensina è quella di aumentare la produzione di aldosterone da parte del surrene. Quest'ormone, trattenendo il sodio, e quindi richiamando acqua, aumenta la massa ematica, e di conseguenza contribuisce al rialzo pressorio. Anche le catecolamine, adrenalina e noradrenalina, i corticosteroidi e gli ormoni tiroidei (T₃ e T₄) sono attivi sulla pressione arteriosa, con effetto ipertensivo^v ^{vi} ^{vii}. L'ipertensione arteriosa, è una patologia grave e frequente, per la quale occorre una diagnosi precoce ed una precoce terapia. Si tratta di una malattia spesso asintomatica o,

nella maggior parte dei casi, senza sintomi chiari¹, che colpisce una grossa fetta della popolazione: circa il 30% negli USA, Svizzera e Francia. Si parla di ipertensione quando la pressione supera 140/90 mmHg^{2 viii ix x}. Le ultime linee guida americane per la misurazione della pressione arteriosa, emesse nel 2003 dal National Heart, Lung and Blood Institute, dividono i valori della pressione in quattro categorie^{xi xii xiii}:

1. Pressione normale. La pressione può essere definita normale se è inferiore ai 120/80 mmHg. Tuttavia alcuni dottori consigliano di considerare come massimo accettabile i 115/75 mmHg. Se la pressione supera questa soglia, il rischio di malattie cardiovascolari inizia ad aumentare.
2. Preipertensione. La situazione di preipertensione è data da una pressione sistolica compresa tra i 120 e i 139 mmHg, oppure da una pressione diastolica compresa tra gli 80 e gli 89 mmHg. La preipertensione tende a peggiorare con l'andare del tempo. Entro quattro anni dalla diagnosi di preipertensione circa un terzo degli adulti di età compresa tra i 35 e i 64 anni e circa la metà degli adulti di età superiore ai 65 anni iniziano a soffrire di ipertensione.
3. Ipertensione di grado 1. Si ha ipertensione di grado 1 quando la pressione sistolica varia tra i 140 e i 159 mmHg oppure se la pressione diastolica varia tra i 90 e i 99 mmHg.
4. Ipertensione di grado 2. La condizione di ipertensione più grave, quella di grado 2, si ha quando la pressione sistolica supera i 160 mmHg o la pressione diastolica supera i 100 mmHg.

Nell'85%-90% dei pazienti, la causa dell'ipertensione non è conosciuta³. Si parla di familiarità, con aumento pressorio favorito da cattiva alimentazione (troppi grassi, sale,...), obesità⁴, età, uso di farmaci che alzano la pressione⁵, stress, sedentarismo⁶, ecc⁷. Purtroppo, lo stile di vita attuale (fast-food, stress⁸,...) favorisce la

¹ L'ipertensione in sé di norma non provoca alcun sintomo, infatti si può soffrirne anche per anni senza saperlo. Nel tempo, però, può danneggiare il cuore, i vasi sanguigni, i reni e altri organi. Proprio per questo è fondamentale farsi misurare la pressione regolarmente, anche se ci si sente bene. Se la pressione è normale è possibile tenerla sotto controllo con il proprio medico, se invece è troppo alta è indispensabile una terapia per impedire che gli organi siano danneggiati. Alcune persone affette da ipertensione negli stadi iniziali potrebbero soffrire di mal di testa sordo, di giramenti di testa o avere il naso che sanguina più del solito, però questi sintomi di solito non si presentano finché l'ipertensione non è giunta a uno stadio avanzato, o addirittura pericoloso per la vita del paziente.

² I livelli superiori ai 120/80 mmHg fanno aumentare il rischio, e il rischio è maggiore all'aumentare dei valori. La parola *pre-ipertensione* significa che è probabile che arriverete a soffrire di ipertensione, a meno che non si prendano provvedimenti (riduzione del peso e del sale, attività fisica, abolizione di fumo e caffè) per prevenirla.

³ Questo tipo di pressione alta, detta ipertensione essenziale o ipertensione primaria, tende a svilupparsi gradualmente nell'arco di diversi anni. Tuttavia, anche in questi casi, vi sono fattori che ne influenzano comparsa e sviluppo come: cattiva alimentazione, peso eccessivo, stress, età, consumo eccessivo di sale, alcol, alcuni medicinali come la pillola, ecc). Inoltre, secondo uno studio dell'Università di Chicago pubblicato nel 2009, non dormire a sufficienza potrebbe causare l'ipertensione. Lo studio ha mostrato come per un adulto di mezz'età, il fatto di perdere per 5 anni ogni notte in media un'ora di sonno eleverebbe il rischio di ipertensione arteriosa del 37%.

⁴ Maggiore è il peso, maggiore è la quantità di sangue necessaria per fornire ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti dell'organismo. All'aumentare del volume di sangue che circola nei vasi sanguigni, aumenta anche la pressione sulle pareti delle arterie. In Medicina Cinese l'obesità (detta Féipàng 肥胖), si deve ad accumulo di Flegma per Vuoto di Yang o a Fuoco del TR-Superiore (con fame vorace) o Fuoco di Stomaco o Fuoco di Rene (per Vuoto di Yin a causa di forti delusioni e tipica di chi ha un aumento di appetito dopo violente scosse emotive). Particolarmente utili sono le varie formule erboristiche tradizionali, che controllano fame, peso corporeo e pressione arteriosa. Di utilità anche agopuntura ed auricoloterapia. Vedi: <http://www.suntenglobal.com/news/show.php?ID=372&page=>.

⁵ Tra i quali la corticoidi, pillola anticoncezionale, le medicine contro il raffreddore, i decongestionanti, gli analgesici da banco, gli stupefacenti, come la cocaina e le anfetamine.

⁶ Chi ha uno stile di vita sedentario tende ad avere una frequenza cardiaca maggiore. Più la frequenza cardiaca è alta, più il cuore deve faticare ad ogni battito e maggiore è la forza sulle pareti delle arterie. La sedentarietà inoltre aumenta il rischio di ritrovarsi in sovrappeso. Importanti sono l'eccesso di sale ed il difetto di vitamina D e potassio. L'eccesso di sodio nella dieta può causare la ritenzione idrica, e quindi l'aumento della pressione. Il potassio, invece, aiuta a controbilanciare la quantità di sodio presente nelle cellule. Se non consumate o non trattenete abbastanza potassio, potreste accumulare troppo sodio nel sangue. Infine, non si sa con certezza se l'insufficienza di vitamina D nella dieta possa causare direttamente l'ipertensione. I ricercatori, però, ipotizzano che la vitamina D possa influire su un enzima prodotto dai reni che agisce sulla pressione sanguigna. Per capire meglio il ruolo della vitamina D per la regolazione della pressione sarà necessario compiere ulteriori ricerche. Fattore di rischio importante è il fumo. Il tabacco non si limita a far aumentare temporaneamente la pressione sanguigna, ma le sostanze chimiche in esso contenute

comparsa di ipertensione. Ad agosto 2011 uno studio cinese ha dimostrato l'esistenza di un possibile legame tra il citomegalovirus (CMV)^{9,xiv} e l'ipertensione e solo nel 10% dei casi l'ipertensione ha una causa conosciuta ben definita come un problema a livello di sistema renina-angiotensina, arteriosclerosi, problemi renali^{10 xv}, ecc^{xvi xvii}. Le complicazioni dell'ipertensione possono essere molto gravi: ictus, crisi cardiaca, problemi renali, disturbi erettili, problemi di vista, ecc^{11 xviii}. L'ipertensione è frequente soprattutto tra gli adulti, però anche i bambini possono essere a rischio: in alcuni bambini la pressione alta è provocata da problemi renali o cardiaci. Però sempre più bambini soffrono di pressione alta per via dello stile di vita errato, della dieta sbilanciata o della mancanza di esercizio fisico^{12 xix}. Nei bambini, al contrario degli adulti,

sono in grado di danneggiare le pareti delle arterie che, quindi, si restringono causando un aumento della pressione. Anche l'abuso di alcol è importante. Con l'andare del tempo l'abuso di alcool può danneggiare il cuore. Bere più di due o tre bicchieri al giorno può far alzare temporaneamente la pressione, perché può indurre l'organismo a rilasciare ormoni in grado di far aumentare il flusso sanguigno e di velocizzare il battito cardiaco.

⁷ Anche alcune patologie croniche possono aumentare il rischio di ipertensione, tra di esse ricordiamo: ipercolesterolemia, il diabete, le patologie renali e le apnee notturne. In alcuni casi anche la gravidanza può contribuire all'aumento della pressione.

⁸ Spesso gli ipertesi sono individui continuamente sotto stress, che non hanno mai tempo e che sono incapaci di delegare. Spesso lo stress è dovuto all'eccessivo controllo che devono esercitare sugli altri e che le porta a sentirsi continuamente insicure e sotto pressione. È chiaro che queste persone, sottoposte continuamente a stimoli, che conducono una vita disordinata, e che hanno un livello di stress molto alto, come minimo hanno la pressione alta. Lo stress infatti porta all'innalzamento nel sangue del cortisolo, l'ormone dello stress, che causa a sua volta una vasocostrizione, e quindi un innalzamento della pressione. A volte l'ipertensione ha un esordio silenzioso e si manifesta con ronzii alle orecchie, giramenti di testa, sensazione improvvisa di stordimento e di difficoltà di concentrazione, stanchezza. È possibile praticare le tecniche di rilassamento, come lo yoga o le tecniche di respirazione, per rilassarsi e diminuire lo stress. Queste pratiche sono in grado di abbassare la pressione, ma l'effetto non è di lunga durata.

⁹ Appartenente alla famiglia dei virus dell'herpes, il CMV può provocare la mononucleosi, infezioni congenite e gravi infezioni nei soggetti immunodepressi. A 40 anni la maggioranza degli adulti ha contratto il virus, ma questo per lo più non provoca alcun sintomo a meno che non venga compromesso il sistema immunitario. Studi epidemiologici hanno evidenziato una correlazione fra la presenza del CMV e l'aterosclerosi da un lato e la ristenoasi nei pazienti con trapianto cardiaco dall'altro, ma i meccanismi erano rimasti misteriosi. Una recente ricerca ha dimostrato che il CMV stimola la produzione di tre differenti citochine infiammatorie - IL6, TNFβ e MCP1 - indicando quindi nel virus l'agente eziologico dell'infiammazione dei tessuti vascolari. Inoltre, l'infezione con CMV di una linea cellulare murina di cellule renali ha mostrato che queste rispondevano con un aumento di espressione di renina, un enzima in grado di attivare il sistema renina-angiotensina, coinvolto nella regolazione della pressione. Infine, i ricercatori hanno mostrato che in risposta all'infezione virale aumentavano anche i livelli della proteina angiotensina 1, correlati con gli alti livelli pressori. .

¹⁰ Sindrome nefrovascolare, tumori della parte midollare o corticale, ecc.

¹¹ Durante l'European Multidisciplinary Cancer Congress 2011, svoltosi a Stoccolma, in Svezia, uno studio inglese del King's College di London, ha visto un incremento di rischio di cancro in relazione alla ipertensione. La ricerca si è svolta per ben 12 anni, coinvolgendo e monitorando 577.799 persone. Queste ultime sono state seguite per tutti questi anni, controllando la loro pressione arteriosa, e verificando come questa possa essere la causa dell'insorgenza di vari tipi di tumore. Gli uomini, precisamente una percentuale pari al 10-20%, che soffrono di ipertensione sono più soggetti a tumori della vescica, del colon-retto, dei polmoni, dei reni, e della pelle; mentre le donne, neoplasie al fegato e al pancreas, della cervice uterina e melanomi. Vale qui la pena segnalare che un lavoro recente (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22694277>) ha dimostrato che l'estratto di *Angelica chinensis* è utile tanto nel cancro che nella ipertensione e quindi il suo uso è auspicabile in ipertesi con fattori di predisposizione (familiarità, obesità, fumo, ecc.) neoplastica. Tale azione si deve al principio angeliferulato, che mostra elevata affinità nei confronti di proteine cancro-correlate. I ferulati derivano dall'acido ferulico, un acido carbossilico abbondantemente presente nelle granaglie (avena, grano, riso), nei carciofi, nel caffè ed in alcuni tipi di frutta come le mele, le arance e l'ananás. La sua capacità di inibire l'enzima xantina ossidasi, gli ha fatto trovare impiego negli studi di laboratorio per delucidare vari aspetti del metabolismo dell'acido urico e malattie ad esso associate, quali la gotta. Alcuni ricercatori avrebbero avanzato l'ipotesi (non confermata) che il consumo di cibi contenenti una elevata concentrazione di acido ferulico (come quelli sopracitati) potrebbe essere utile nel prevenire la comparsa della gotta in soggetti predisposti. Per la sua capacità di interferire anche con l'enzima 5-lipossigenasi (5-LOX), è stato inizialmente usato negli studi di biochimica ed immunologia per comprendere il metabolismo della branca dell'acido arachidonico che porta alla sintesi dei leucotrieni. Questi derivati biologici sono dei potenti mediatori di alcune reazioni infiammatorie ed hanno una parte attiva nella sintomatologia dell'asma bronchiale. Ricordiamo che molti studi dimostrano che alla base della ipertensione essenziale, vi è una flogosi delle cellule endoteliali. Si veda: http://www.docvadis.it/eugenio.greco/document/eugenio.greco/ipertensione_essenziale_e_flogosi_endoteliale/fr/metadata/files/0/file/PosterIperensione%20EssenzialeFlogosiEndoteliale.pdf.

¹² A tutte le età la dieta e l'esercizio fisico sono gli approcci migliori per diminuire la pressione, però anche alcuni integratori possono rivelarsi utili. Tra di essi ricordiamo:

- Acido alfa linolenico,
- Piantaggine argentata,
- Cacao,
- Olio di fegato di merluzzo,
- Coenzima Q10,
- Acidi grassi omega 3,

nell'80-90% dei casi l'ipertensione è secondaria cioè legata a fattori ormonali, renali o ad anomalie cardiache. Se il valore di pressione, pur rimanendo nella norma, è leggermente più alto del normale, il bambino ha una maggiore probabilità di diventare un adulto iperteso. L'imputato principale è in questo caso il sovrappeso, quasi sempre dovuto al pericoloso binomio tra alimentazione scorretta e mancanza di attività fisica. A tal proposito i dati riferiti alla popolazione italiana sono a dir poco allarmanti, tanto che si stima che circa il 25-30% dei bambini in sovrappeso soffra di ipertensione più o meno severa. Il numero sempre maggiore di ragazzini obesi e in sovrappeso fa temere, per i prossimi 15-20 anni, una vera e propria epidemia di malattie cardiovascolari. I bambini grassi rispetto ai coetanei normopeso hanno infatti un'elevata probabilità di diventare ipertesi ed obesi in età post adolescenziale. I farmaci antiipertensivi¹³ di solito vanno assunti per molto tempo, in alcuni casi anche per tutta la vita^{xx}. I controlli regolari dal medico sono essenziali per capire se il farmaco è efficace o meno¹⁴. Se la pressione non accenna a diminuire anche se dopo assunzione di almeno tre tipi diversi di antiipertensivi, di cui uno della categoria dei diuretici, si può sospettare una ipertensione resistente^{xxi}. L'ipertensione resistente si chiama così perché resiste alla terapia ed anche chi riesce a tenere sotto controllo la pressione solo assumendo contemporaneamente quattro tipi di farmaci è considerato affetto da ipertensione resistente¹⁵. Nei testi classici e sino a questi ultimi anni, naturalmente, non si parla di ipertensione in Medicina Cinese, condizione oggi definita, invece, Gāo Xiěyā (高血压) o anche Mai Chōuchù (脈抽搐, spasmo dei vasi^{xxii}) e legata a turbe di Fegato (肝), Polmone (肺), Cuore (心) o Rene (腎)^{xxiii xxiv xxv xxvi xxvii xxviii}. Le forme legate al Fegato si caratterizzano per cefalea (soprattutto al vertice), disturbi visivi precoci ed intensi, ronzii parossistici aggravati dal rumore in soggetti ansiosi e collerici, con familiarità per ictus e diatesi allergica^{xxix xxx}. Quelle legate al Rene per familiarità ipertensiva, ronzii cronici peggiorati dal silenzio, turbe della memoria¹⁶ ed edemi declivi, in soggetti di taglia robusta e di aspetto giovanile, con anamnesi spesso negativa per malattie importanti^{xxxi}. Quelle del Cuore, invece, che danno luogo a complicanze vascolari molto precoci, si associano a palpitazioni, aritmie, stordimento, perdita diffusa della memoria, insonnia, agitazione, eritrosi episodiche del viso^{xxxii}. Le forme legate al Polmone, infine, si associano a fiato corto, astenia profonda, profusa sudurazione, frequenti dermopatie, gonfiore del viso^{xxxiii xxxiv}. Vediamo in dettagli le diverse condizioni ed il loro trattamento in agopuntura^{xxxv xxxvi xxxvii xxxviii xxxix xl xli xlii xliii xliiv} e farmacologia^{xlv xlvi xlvii}.

1. Turbe del Fegato: la Stasi di Qi si trasforma in Fuoco e in Vento, causando eccesso di Yang. Molto spesso è invaso lo Yang-Ming e, pertanto, si creano condizioni di “non discesa” della energia dall’alto. Vi saranno cefalea intensa e frequente, occhi arrossati, epistassi, palpitazioni, disforia. La lingua sarà arrossata ai bordi, a volte tremolante. I polsi tesi e rapidi. Punti attivi saranno 2LR, 34GB, 6PC, 20GV e

- Aglio.

¹³ Vedi: http://www.glossariomedico.it/html/it/f/farmaci_antipertensivi_17617.asp.

¹⁴ Quando si sceglie un farmaco antiipertensivo è necessario aver ben chiaro che cosa ci si aspetta dalla terapia. Nel paziente iperteso la presenza di danno d'organo orienta non solo a una più corretta determinazione del rischio cardiovascolare globale, ma anche all'adozione di scelte terapeutiche adeguate. Sicuramente una delle principali condizioni che occorre indagare è la situazione morfologica e funzionale cardiaca. Altri parametri importanti i indicatori di danno d'organo, sono i la microalbuminuria, l'aumento dello spessore medio-intimale o la presenza di placca a livello carotideo e i valori di creatininemia ai limiti alti della norma (1,2-1,4 mg/dL nella femmina e 1,3-1,5 mg/dL nel maschio).

¹⁵ Per una scelta razionale dei farmaci si veda: <http://spazioinwind.libero.it/gastroepato/pressione2.htm>.

¹⁶ I primi modelli di funzionamento della memoria dividevano la stessa in tre 'magazzini', contraendo la memoria a lungo termine alla memoria sensoriale, che trattiene per brevissimo tempo le informazioni sensoriali in arrivo, e alla memoria a breve termine che trattiene per pochi minuti un numero di informazioni medio di 7 elementi. Paragonando il sistema cognitivo a un computer, la memoria a lungo termine svolge la stessa funzione di dispositivi per memoria di massa come gli hard disk o i DVD: memorizzata per un periodo di tempo che superi il momento contingente, e che potenzialmente finisca solo con la morte del supporto (o del soggetto). La memoria recente, anterograda, è, in MTC, sotto il controllo del Rene, quella antica (retrograda) del Cuore.

25-37ST. Le formule da usare saranno Long Dan Xie Gan Tang, Tian Ma Gou Teng Yin e Qi Ju Di Huang Wan. In caso di crisi acute aggiungere, a forti dosi, per drenare il Calore nello Yang-Ming, Da Huang¹⁷, Fan Xie Ye¹⁸ e/o Liu Hui¹⁹ ^{xlvi}. Long Dan Xie Gan Tang è una formula che drena il Calore e l'Umidità ma



17

Da: <http://www.herbalremediesinfo.com/benefits-of-rhubarb.html>. Rheum palmatum o Rabarbaro. Da 3 a 12 g/die. Drena il Calore e muove il Sangue.



18

Da: <http://www.erboteca.com/senna.php>. Senna, da 1,5 a 3 g/die. Drena il calore e porta in basso l'Energia. E' il principale componente dei preparati erboristici lassativi. E' utilizzata con carminativi (Aloe, Ramno, Cannella, Chiodi di Garofano, Malva, Verbena) per ridurre le coliche addominali. In eccesso o impiegata troppo di frequente provoca nausea, vomito, dolori addominali, infiammazioni del tratto gastrointestinale, cattivo funzionamento dell'intestino. Non deve essere somministrata in gravidanza e a pazienti colitici o con stipsi spastica. Nome scientifico Cassia angustifolia.



19

Da: http://www.scuola.com/arte_storia/arte_speciale/agave.html. Foglie essiccate di Aloe che drenano il Calore. Se ne danno da 0.3 a 1.5g/die.

può raffreddare troppo e produrre Stasi. Non va usata nelle debolezze del TR-Medio e nei soggetti con pirosi gastrica o comunque disturbi digestivi. Tratta dall' *Yi Fang Ji Jie*, si compone di:

- Long Dan Cao (radix Gentianae longdancao)...3-9g
- Huang Qin (radix Scutellariae)...6-12g
- Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)...6-12g
- Mu Tong (caulis Mutong)...3-6g
- Che Qian Zi (semen Plantaginis)...9-15g
- Ze Xie (rhizoma Alismatis orientalis)...6-12g
- Chai Hu (radix Bupleuri)...3-9g
- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)...9-15g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...6-12g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...3-6g

Tian Ma Gou Teng Yin, invece, è da riservarsi alle forme con spiccata cefalea e a quelle con irritabilità e disturbi visivi. E' tratta dallo *Za Bing Zheng Zhi Xin Yi* ed ha la seguente, complessa, composizione:

- Tian Ma (rhizoma Gastrodiae elatae)...9g
- Gou Teng (ramulus cum uncis Uncariae)...12-15g
- Shi Jue Ming (concha Haliotidis²⁰)...18-24g
- Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)...9g
- Huang Qin (radix Scutellariae baicalensis)...9g
- Yi Mu Cao (herba Leonuri heterophylli)...9-12g
- Chuan Niu Xi (radix Cyathulae officinalis)...12g
- Du Zhong (cortex Eucommiae ulmoidis)...9-12g
- Sang Ji Sheng (ramulus Sangjusheng)...9-24g
- Ye Jiao Teng (caulis Polygoni multiflori)...9-30g
- Fu Shen (sclerotium Poriae cocos paradidicis)...9-15g

Qi Jiu Di Huang Wan, deriva da Liu Wei Di Huang Wan, con aggiunta di fructus Lycii chinensis (Gou Qi Zi) e flos Chrysanthemi morifolii (Ju Hua). Si usa nelle forme persistenti con Vuoto di Yin di Fegato e Rene, con stancabilità lombare, nervosismo estremo, estrema irritabilità, aumento di pressione anche oculare, alitosi e gengiviti. A questa categoria appartiene la forma pre-eclampica della gravidanza, una grave complicazione dello stato gestazionale che coinvolge il 5-10% delle gravidanze dopo la ventesima settimana di gestazione e la cui eziologia resta ancora oggi ignota. La preeclampsia ad insorgenza precoce (24-30 settimane di gestazione) viene oggi affrontata con l'esecuzione di un taglio cesareo che arresta la gravidanza ma non la patologia poiché si ha la permanenza delle alterazioni degli indicatori clinici (ipertensione e proteinuria) e laboratoristici (indici di flogosi, di coagulopatia e di danno d'organo) dopo l'intervento. Se le condizioni della paziente e il benessere stimato del feto non sono tali da indicare un taglio cesareo immediato, si interviene con una terapia sintomatica (riposo a letto, antipertensivi) con ripetuti ed attenti controlli. La maggior parte degli autori attualmente sostiene che la preeclampsia sia il risultato di un insulto di tipo disfunzionale e flogistico, ipercoagulatorio a carico dell'endotelio materno. Si pensa che il principale artefice di queste modificazioni è la trombina che genera microtrombosi diffusa, piastrinopenia da consumo (CID, coagulazione intravascolare disseminata²¹) flogosi endoteliale e modifica il tono vascolare nel senso della vasocostrizione. Diversi autori hanno proposto nuove strategie preventive non ancora standardizzate né diffusamente riconosciute, suggerendo l'uso di: acido acetilsalicilico a scopo

²⁰ Rimedio minerale, può essere eliminato.

²¹ Vedi: <http://spazioinwind.libero.it/gastroepato/cid.htm>.

antiaggregante, inibitori specifici della sintesi di trombossano²² o analoghi competitivi del suo recettore, profilassi anticoagulante con eparina, l'antitrombina III (AT III), principale inibitore fisiologico della trombina²³. Questo approccio terapeutico non elimina la patologia poiché non elimina l'eziopatogenesi della pre-eclampsia^{xlix}. In Medicina Cinese la condizione si Lega a Stasi di Qi e Sangue di Fegato, con Sviluppo di Fuoco^{li lii liii liv}. Utile la già vista Qi Ju Di Huang Wan, mentre in agopuntura si useranno i punti 3LR, 11LI, 10SP, 6PC, 20GV. Se il Calore attacca la Milza e rende i Liquidi densi e viscosi si formano Catarri, che daranno luogo a polso scivoloso con proteinuria e ipertensione persistente. Si usa allora la formula Shen Ling Bai Zhu San (蓼苓白朮散)²⁴ con aggiunta di Shi Jue Ming²⁵ e Gou Teng²⁶ e, in agopuntura, 10CV, 34GB, 40ST, 20BL, 3SP.

2. Turbe del Cuore: Sia il Vuoto di Yin che la Pienezza di Fuoco causano ipertensione con insonnia, amnesia retrograda, ansia, arrossamento del viso, palpitazioni e gravi aritmie²⁷. La punta della lingua è arrossata e l'induido scarso o assente. Il polso sarà rapido e, a volte, fine. Si useranno i punti 14CV, 15BL, 3H, 9H, 6KI. Nel caso di Vuoto di Yin si userà Tian Wang Bu Xin Dan Wan, in caso di Fuoco di Cuore Bai Hu Tang o Qing Wen Bai Du Yin, oppure Xie Qin Wan o Dang Gui Long Hui Wan, cui si

²² Sostanza di natura lipidica prodotta nelle piastrine, di struttura simile a quella delle prostaglandine che, nella forma attiva, presenta un endoperossido nell'anello pentaatomico tipico delle prostaglandine. Sono noti, in particolare, i trombossani A₂ e B₂, derivati dalla prostaglandina G₂. Il trombossano A₂ è dotato di potente attività aggregante la piastrine, mentre il trombossano B₂ è inattivo.

²³ Proteina del plasma dotata di attività enzimatica che promuove la trasformazione del fibrinogeno in fibrina durante il processo di coagulazione del sangue. Attiva inoltre il fattore XIII della coagulazione. Inoltre presenta un sito d'attacco per la trombomodulina, che è in grado di potenziarne le attività riguardo all'attivazione della proteina C. La t. si forma dal suo precursore protrombina, una globulina plasmatica, in presenza di tromboplastina e di ioni calcio. Ha un peso molecolare di circa 32 kd ed ha una forma pressoché sferica.

²⁴ Tratta del testo *Song Tai Ping Hui Men He Hi Ju Fang* e composta da: Fu Ling 茯苓, Ren Shen 人蔘, Bai Zhu 白朮, Gan Cao 甘草, Lian Zi 蓮子 (Nelumbinis semen; seme di Loto), Shan Yao 山藥, Yi Yi Ren 薏苡仁 (Coix lacrima jobi), Bai Bian Dou 白扁 (semen Album), ha Ren 砂仁 (fructus Amomi), Jie Geng 桔梗 (radix Platycodi grandifolii).

²⁵ Choncha Halitidis, rimedio minerale, da evitare ove possibile.

²⁶ Uncaria rhynchophylla rametto, con proprietà antispasmodice ed antiflogistiche.



Da: <http://tcm.health-info.org/Herbology.Materia.Medica/gouteng-properties.htm>.

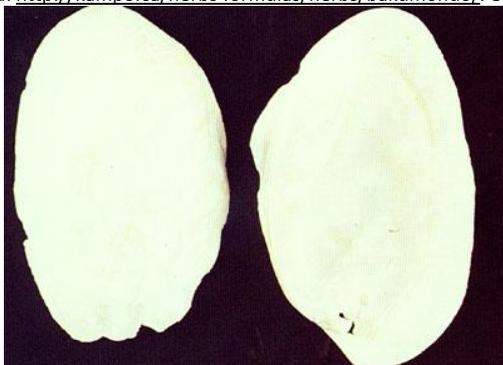
²⁷ Se ventricolari e ad alta frequenza, prognosticamente molto gravi. Se negli anziani con fibrillazione, predisponenti ad ictus severo.

possono aggiungere per insonnia tenace Mai Men Dong²⁸, Zhen Zhu Mu²⁹, Long Gu³⁰, Ge Gen³¹; per cefalea intensa, invece, Xia Ku Cao³² o Ye Ju Hua³³. Tian Wang Bu Xin Dan Wan, utile in caso di Fuoco



28

Da: <http://kampo.ca/herbs-formulas/herbs/bakumondo/>. Ophiopogon tuber, idrata e drena il Calore. 6-15g/die



29

Da: <http://www.fzrm.com/plantextracts/plantextract/Nacre.htm>. Concha Margaritifera usta, rimedio minerale. Tratta palpitazioni ed insonnia. Dosaggio medio: 15-30g/die.



30

Da: http://www.plumdragonherbs.com/catalog/popup_image.php/pID/105. Os Draconis. Rimedio minerale che Calma lo Shen. Si usano da 4 a 10 g/die.

Vuoto con Asse Rene-Cuore alterato, si usa per i Vuoti di Yin con ipertensione progressiva associata a palpitazioni, incubi e insonnia. E' una formulazione dello *She Sheng Mi Pou*³⁴, che ha questa composizione:

- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)...120g
- Ren Shen (radix Ginseng)...15g



31

Da: <http://image.marginup.com/u/u176/338.jpg>. Pueraria lobata radix, da 6 a 12 g/die. Rimedio Dolce, Piccante e Freddo, che tratta gli spasmi, abbassa la pressione, sottomette lo Yang.



32

Da: <http://www.actaplantarum.org/morfologia/morfologia4e.php>. Prunella ternata rhizoma, rimedio Acido, Piccante e Freddo, che abbassa il Calore, giova allo Yuin ed al Jing e si usa, tranne che nei vuoti di TR-Medio, a dosaggi giornalieri di 9-15g.



33

Da: <http://www.mdidea.com/products/new/new090research.html>. Chrysanthemum morifolium flos, a dosaggi di 6-12g/die, attivo per sottomettere Vento e Fuoco e drenante del Calore Tossico.

³⁴ Di Hong Ji, redatto durante la Dinastia Ming.

- Tian Men Dong (tuber Asparagi cochinchinensis)...30g
- Mai Men Dong (tuber Ophiopogonis japonici)...30g
- Xuan Shen (radix Scrophulariae ningpoensis)...15g
- Dan Shen (radix Salviae miltiorrhizae)...15g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)...15g
- Yuan Zhi (radix Polygalae tenuifoliae)...15g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...30g
- Wu Wei Zi (fructus Schisandrae chinensis)...30g
- Bai Zi Ren (semen Biotae orientalis)...30g
- Suan Zao Ren (semen Zizyphi spinosae)...30g
- Jie Geng (radix pPtycodi grandiflori)...15g
- Zhu Sha (Cinnabaris 朱砂³⁵)...15g.

Tra le formule per Pienezza di Fuoco, è da preferirsi, in cp., da 2 a 3 ad ogni pasto, Dan Gui Lon Hui Wan³⁶ (當歸龍薈丸), composta da 8 parti di Angelica chinesis (Dang Gui當歸), 8 parti di radice di Gentiana Long Dan Cao (龍膽草) fritta nel vino, 8 parti di fructus Gardeniae (Shang Zi Zhi梔子), 8 parti di rhizoma Coptidis (Huang Lian黃蓮), 8 di cortex Phellodendrii (Huang Bai黃栢), 8 di Scutellaria radix (Huang Qin) 黃芩, 4 di Aloe (Lu Hui蘆薈), 2 di radix Aucklandiae (Mu Xiang木香), 3 di Indigo naturalis (Qing Dai青黛), 0,3 di secretus Moschus moschiferus (She Xiang麝香)³⁷. Nei casi più intensi Bai Hu Tang (白虎湯), semplicissima formula dello *Shang Han Lun*, con questa composizione:

- Shi Gao (Gypsum)...30g
- Zhi Mu (radix Anemarrhenae asphodeloidis)...9g
- Zhi Gan Cao (radix praeparatae Glycyrrhizae uralensis)...3g
- Geng Mi (Riso non glutinoso)...9-15g

Molto utile è anche la derivata Chai Hu Bai Hu Tang, tratta dal testo *Chong Ding Tong Su Shang Han Lun* di Yu Gen Chu, del periodo Qing e composta da:

- Shi Gao (Gypsum石膏)...24g
- Zhi Mu (radix Anemarrhenae asphodeloidis知母)...12g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis甘草)...2,4g
- Geng Mi (Riso non glutinoso粳米)...9g
- Chai Hu (Blupearum radix柴胡)...3g
- Tian Hua Fen (Thricosanthes radix天花粉)...9g.

³⁵ Solfuro di mercurio, prodotto tossico che deve essere eliminato. E' un minerale detto cinabro, che si presenta di colore rosso in piccole quantità nelle formazioni rocciose. Vedi: http://www.dh.gov.hk/english/main/main_cm/files/vol4/Vol4_pdf_English/D_Monographs/32-Cinnabaris.pdf. Lo si può usare, in questi casi, a parte, 3 granuli tre volte al di lontano dai pasti, in diluizione omeopatica (da 5 a 30CH), per le forme ipertensive con congestione della testa e del viso e colorito rosso o vera e propria rosacea.

³⁶ Tratta dal testo *Dān Xī Xīn F* di Zhū Dān-Xī (1280-1358) autore anche del Xiāngh o Lùn, in cui si approfondisce la teoria dei Tre Riscaldatori. Vedi: <http://taoistacupuncture.net/category/sanjiao/>. Vedi anche: http://www.paradigm-pubs.com/sites/www.paradigm-pubs.com/files/active/0/PatLivYan_EXT.pdf.

³⁷ Rimedio animale, da eliminare. Secondo la MTC apre gli Orifizi del Cuore e fa recuperare la coscienza. Muove inoltre il Sangue e scaccia il dolore. Si chiama anche Dang Men Zi e in inglese è noto come Musk o Muschio. Si tratta di una sostanza bruno-rossastra dalla consistenza di cera e dal profumo intenso e persistente, il muschio di cui parliamo qui è quello prodotto dalle ghiandole di una certa specie di cervo, il "cervo muschiato" diffuso in Russia orientale e in altri tredici paesi asiatici. Due piccole ghiandole che crescono accanto ai genitali maschili, circa 28 grammi di "muschio" per ogni animale: questo spiega perché la resina rossastra dall'odore pungente abbia un valore sul mercato da tre a cinque volte più alto dell'oro. L'ingrediente tanto ricercato dai profumieri europei e dai farmacisti cinesi alimenta un commercio che però dovrebbe indurre in qualche sospetto. Il cervo muschiato infatti è in pericolo di estinzione, e ciò a causa proprio delle sue ghiandole odorose. A sollevare l'allarme è Traffic, il programma congiunto di Wwf e Iucn (Unione mondiale per la conservazione della natura) per il monitoraggio del commercio in specie viventi selvatiche. Per secoli è stato uno degli odori più aristocratici e ricercati del mondo - oggi ancora è nel famoso profumo Chanel No 5, o nell'Heure Bleu di Guerlain.

In verità va qui chiarito che, le forme di stress si ascrivono a Vuoto di Yin, mentre quelle da Fuoco possono forse appartenere alle situazioni, rare, di invasione da Cytomegalovirus³⁸, ovvero ad eccessi alimentari o uso eccessivo di alimenti nervini (come caffè, the e cioccolato) o sostanze dopanti³⁹.

3. **Turbe del Polmone:** Il Polmone, invaso dal Calore e dalla Secchezza, non abbassa l'Energia che, restando in alto, causa ipertensione. Sintomi classici sono la dispnea da sforzo, la sudorazione profusa con bromidrosi, il palmo delle mani calde con eritema palmare, il polso fine e rapido, la lingua arrossata in punta e secca. Spesso vi è tristezza e tendenza alla depressione, con insonnia tenace o risvegli precoci fra le 3 e le 5 del mattino. Una certa imbibizione del viso al mattino ed una fatica ad alzarsi e a raccogliere, appena svegli, le idee, sono segni patognomonici della forma. Utili i punti 2LU, 10LU, 13BL, 6CV. Come formule erboristiche si possono usare Sheng Mai San⁴⁰, Si Jun Zi Tang⁴¹, Du Qi Wan, Liu Wei Di Huang Wan. La formula migliore ci pare essere Du Qi Wan⁴², composta da *Rhemannia glutinosa radix praeparata* (Shu Di Huang) 24g; *fructus Corni* (Shan Zu Yu) 12g; *Dioscorea opposita rhizoma* (Shan Yao) 12g; *Poria cocos sclerotium* (Fu Ling) 9g; *radice di Peonia mouton* (Mu Dan Pi), 9g; *Alisma rhizo* (Ze Xie) 9g. Pericolose perché possono portare a puntate ipertensive se la diagnosi non è più che appropriata, sono Si Jun Zhi Tang e Sheng Mai San. Molto più maneggevole è invece Liu Wei Di Huang Wan (六味地黃丸), Tratta dallo *Yi Zōng Jīn Jiànche* ("Lo Specchio D'Oro della Medicina"), di Wú Qiān o Wú Liù-Jí, incrementa lo Yin, drena il Calore, Umidifica e sostiene il Polmone. Essa si compone di: *radix Rehmanniae preparata* (熟地黃), *fructus Corni officinalis* (山茱萸), *cortex Moutan radidis* (牡丹皮), *rhizoma Dioscoreae oppositae* (山藥), *sclerotium Poriae cocos* (茯苓) e *rhizoma Alismatis orientalis* (山菜萸).
4. **Turbe del Rene:** Sono dovute o a Vuoto di Yin o a forme complesse di Vuoto congiunto di Yin e Yang, come quelle conseguenti a traumi emotivi protratti, stili di vita sbagliati o lunghe terapie con corticosteroidi o ormoni sessuali. Avremo amnesia anterograda, stancabilità lombare, edemi declivi e, in caso anche di interessamento di Yang, turbe erettili e caduta del desiderio sessuale. Il polso sarà o fine e lento o lento e profondo. La lingua o con induido fine o assente, o gonfia ed umida. Nei Vuoti di Yin tratteremo 3KI, 3LR, 39GB, 7CV, 52 e 11BL. Nei Vuoto di Yin e Yang 4-6CV, 7KI, 23BL con aghi e moxe. Nei Vuoti di Yin daremo Liu Wei Di Huang Wan^{iv} ed in quelli misti Er Xian Tang, Jin Gui Shen Qi Wan o Ji Sheng Shen Qi Wan^{vi}. Da preferire, come prima scelta, Er Xian Tang⁴³ ("Decotto dei Due Immortali", che si compone di:
- *rhizoma Curculiginis orchioideis* (Xian Mao仙茅)...6-15g
 - *herba Epimedii* (Yin Yang Huo淫羊藿)...9-15g
 - *radix Morindae* (Bai Ji Tian巴戟天)...9g
 - *cortex Phellodendri* (Hunag Bai黃栢)...4,5-9g
 - *rhizoma Anemarrhenae asphodeloidis* (Zhi Mu知母)...4,5-9g
 - *Angelica chinesis radix* (Dang Gui當歸)...9g

Va inoltre ricordato che, le forme più avanzate e persistenti daranno condizioni complesse con Catarro (Tan) e Stasi di Sangue, in grado di dar luogo alle complicanze infartuali o agli accidenti acuti cerebrali.

³⁸ Vedi nota 9 e <http://www.stetoscopio.net/circolazione/ipertensione-arteriosa-un-virus-e-tra-le-cause/>.

³⁹ Sostanze usate migliorare le proprie prestazioni. Nella definizione di doping rientrano anche le manipolazioni degli elementi che costituiscono il corpo umano (per esempio l'aumento del numero dei globuli rossi). Tra le sostanze più usate ci sono gli steroidi anabolizzanti che hanno caratteristiche simili agli ormoni sessuali maschili; il testosterone è il composto maggiormente usato. Gli effetti negativi di queste sostanze sono molti e su più piani: violenza domestica, danni alla persona e raptus criminali. Gli stimolanti (efedrina, caffeina) vengono usati per migliorare le prestazioni fisiche ed aumentare la competitività degli atleti. Fra gli effetti collaterali dell'uso di stimolanti la letteratura ha accertato casi di infarto di miocardio e di tachicardia ventricolare anche in soggetti originariamente sani. Altri effetti sono cardiomiopatia, aritmie, insonnia, inquietudine, aggressività, turbe digestive, disturbi della sfera sessuale ed assuefazione. L'ormone della crescita (GH o Somatotropo), è una delle sostanze maggiormente usate per l'aumento rapido delle masse muscolari. Gli effetti collaterali sono: reazioni locali in sede di iniezione, mialgie, astenia, cefalea, artralgie, diabete mellito, manifestazioni acromegaliche estetiche, ipertensione arteriosa, cardiopatia ipertrofica. Spesso dosi di sostanze illegali sono contenute anche all'interno di normali integratori, in particolare nei prodotti provenienti dall'America o da altri luoghi al di fuori della giurisdizione della Comunità Europea. Vedi anche: http://www.udace.it/doping/elenco_sostanze_dopanti.htm.

⁴⁰ Vedi: <http://www.rootdown.us/Formulas/Sheng+Mai+San?>

⁴¹ Vedi: <http://www.rootdown.us/Formulas/Si+Jun+Zi+Tang?query=Si+Jun+Zi+Tang>.

⁴² Contenuta nel testo *Yi Fang Ji Jie* di Wang Ang.

⁴³ Formula del testo del XX secolo *Fang Ji Xue*, redatto dallo Shanghai College of Traditional Chinese Medicine.

L'Eccesso di Yang (Vento o Calore) di Fegato con aggressione della Milza, ovvero il Vuoto di Milza-Pancreas per Vuoto di Rene o sottrazione progressiva di Energia dell'Organo da parte del Polmone, genera Tan caratterizzati da sensazione di groppo alla gola, anoressia, difficoltà di concentrazione, induido adeso giallo o grigiasto e polso scivoloso. Invece il Vuoto di Yang, a lungo andare, darà Stasi di Sangue con angor, parestesie e formicolii alle estremità, cefalee piccotti, lingua di colore carico o con "taches" e polso rugoso^{lvii lviii lix lx}. Nel caso di Catarro attiveremo punti della Vescica Biliare e del Du Mai, trattando principalmente, 26-34-41GB, unitamente al 6TB^{lxi}. Utile sostenere Rene e Milza ed usare coppette^{lxii} e moxe^{lxiii lxiv lxv} sui punti 20-23BL e 4 e 6CV^{lxvi lxvii}. In farmacologia si usa soprattutto Wen Dan Tang^{lxviii lxix lxx}, tratta dallo *Yi Zong Jin Jian* e con questa composizione:

- Zhu Ru (caulis Bambusae in taeniis)...6g
- Zhi Shi (fructus immaturus Citri aurantii)...6g
- Ban Xia (rhizome Pinelliae ternatae)...6g
- Chen Pi (pericarpium Citri reticulatae)...9g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)...4.5g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...3g
- Sheng Jiang (rhizoma Zingiberis officinalis recens)...3-6g

Nel caso di Stasi di Sangue useremo i punti 3LR, 7PC, 43-53BL^{lxxi} e, in farmacologia, o Tao Hong Si Wu Tang, o Liang Xue Si Wu Tang^{lxxii lxxiii lxxiv}. La prima formula deriva da Si Wu Tang, formula Tonica del Sangue ed è composta da^{lxxv}:

- Cnidium radix (Chuan Xiong)...3g
- semen Persicae (Tao Ren)...6g
- Carthamus tinctorius flos (Hong Hua)...3g
- Rehmannia glutinosa radix praeparata (Shu Di Huang)...6g
- Angelica chinensis radix (Dang Gui)...6g
- Paeonia alba radix (Bai Shao)...6g.

Anche la seconda deriva da Si Wu Tang e si compone di: Sheng Di Huang, Chi Shao Yao, Dang Gui, Huang Qin, Fu Ling, Hong Hua, Chuan Xiong, Chen Pi, Gan Cao, Sheng Jiang^{lxxvi}. E' da preferirsi se la Stasi è severa, associata a manifestazioni cutanee intese (sempre possibili nell'iperteso) come psoriasi o rosacea^{lxxvii}. Nei casi in cui vi sono Umidità e Calore al Torace (Cuore e Polmone), con Stasi di Sangue (dispnea, angina, sete intensa, agitazione), si possono usare i punti 25KI, 17CV, 38GB^{lxxviii} e la formula Liang Ge San, tratta dal *Tian Ping Hui Min He Ji Ju Fang* e così composta^{lxxix lxxx}:

- Da Huang (radix and rhizoma Rhei)...60g
- Mang Xiao (Mirabilium⁴⁴)...60g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...60g
- Huang Qin (radix Scutellariae)...30g
- Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)...30g
- Lian Qiao (fructus Forsythiae suspensae)...120g
- Bo He (herba mentae haplocalycis)...30g

Secondo una sintetica visione che abbiamo mutuato dagli insegnamenti di Kespi^{lxxxi lxxxii} e di Sciarrtetta^{lxxxiii} e che, in base ai principi della Fitoterapia Energetica può essere trattata con piante occidentali^{lxxxiv lxxxv}, congiuntamente a massaggio tuina^{lxxxvi lxxxvii lxxxviii lxxxix xc xci} e dieta^{xcii xciii xciv xcv}, si può proporre anche il seguente schema clinico riassuntivo:

⁴⁴ Rimedio minerale che può essere eliminato. Leggi anche articolo in linea su: http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Giugno_2003/Colon_irritabile.htm.

| Turba | Sintomi | Punti | Meridiani | Formule cinesi | Piante Occidentali ⁴⁵ | Dieta ⁴⁶ |
|---------|---------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fegato肝 | Cefalea, vertigini, occhi arrossati, collerosità. | 39GB, 2LR, 20GV, 10TB | Disperdere Zu Shao Yang (Vescica Biliare) e Zu Jue Yin (Fegato) | Long Dan Xie Gan Tang ⁴⁷ | Olea europea e Tila tomentosa ⁴⁸ . Rosmarinus officinalis. | Evitare alcolici ⁴⁹ , caffè ⁵⁰ , cioccolato ⁵¹ , dare te. Evitare sughi forti e frittiture. Dare carne di maiale, |

⁴⁵ La fitoterapia può utilmente venire in soccorso del medico nei casi di pazienti con recente riscontro di valori pressori elevati, cui vengano impartite norme concernenti lo stile di vita da condurre e che peraltro ancora non assumano terapia farmacologica chimica. Meglio usare taglio tisana che formule con elevati livelli di alcool (come Tintura Madre e Estratti Fluidi).

⁴⁶ In tutti i casi sono utili:

- Aceto: grazie all'acido acetico, permette di bruciare i grassi e controllare la pressione arteriosa.
- Arance, limoni, fragole e kiwi: la vitamina C è utile per mantenere sani i vasi sanguigni e svolge un'azione diuretica.
- Aglio: E' un alimento molto prezioso, dalle mille proprietà, tra cui quella di regolare la pressione del sangue. Ha anche funzioni antibatteriche, antitumorali e antidepressive.
- Barbabietole rosse: il succo di barbabietole rosse contrasta l'ipertensione in maniera rapida, grazie a un particolare nitrato.
- Cipolla e sedano: come l'aglio, sono noti per le loro proprietà ipotensive. La cipolla in particolare regola anche la glicemia nel sangue, il colesterolo, i trigliceridi e ha proprietà diuretiche.
- Cereali, fagioli e soia: contengono, come i cavoli e i broccoli, l'acido glutammico, in grado di abbassare la pressione arteriosa massima.
- Finocchio, prezzemolo, rosmarino: abbassano la pressione arteriosa come l'aglio e la cipolla
- Olio d'oliva: è il condimento ideale nella dieta per l'ipertensione, perché contiene acidi grassi monoinsaturi, riduce il rischio coronarico e la pressione arteriosa.
- Pesce: recenti scoperte attribuiscono agli omega 3 una particolare funzione per il controllo della pressione arteriosa, oltre che delle malattie cardiovascolari.
- Verdure a foglia verde e frutta: contengono acido folico, utile a prevenire la pressione alta.

Nei casi più severi o refrattari escludere dalla dieta gli alimenti ricchi in sodio: frutti di mare, alcune verdure (barbabietole, carciofi, cardi, carote, porri, sedano, spinaci), cibi in aceto o sott'olio (olive, capperi, tonno, sardine, zuppe commerciali), patate fritte, alimenti contenenti *benzoato di sodio* (marmellate e succhi di frutta commerciali) e *glutammato di sodio* (estratti e concentrati di carne, dadi per brodo).

⁴⁷ Formula tratta dal testo *Yi Fang Ji Jie*. Questa la composizione:

- Long Dan Cao (radix Gentianae longdancao)...3-9g
- Huang Qin (radix Scutellariae)...6-12g
- Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)...6-12g
- Mu Tong (caulis Mutong)...3-6g
- Che Qian Zi (semen Plantaginis)...9-15g
- Ze Xie (rhizoma Alismatis orientalis)...6-12g
- Chai Hu (radix Bupleuri)...3-9g
- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)...9-15g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)...6-12g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)...3-6g

⁴⁸ Entrambe in Macerato Glicemico alla 1° decimale (MG 1D): 50 gtt di ciascuno tre volte al di lontano dai pasti.

⁴⁹ A seguito di un'indagine condotta su 80.000 soggetti si è potuto constatare che i consumatori d'alcool in eccesso presentavano, rispetto ai moderati, valori più elevati della pressione sia sistolica che diastolica e di conseguenza una maggiore incidenza d'ipertensione non correlabile ad altri fattori. La concomitante presenza d'insufficienza renale ed aterosclerosi, anche all'occasionale introduzione di alcolici, provoca, se pur momentaneamente, un notevole innalzamento della pressione arteriosa. Questi effetti degli alcolici sono maggiormente riscontrabili con l'avanzare dell'età, se si è fumatori o meno, e comunque per valori di etanolo superiori a 30 g il giorno (equivalenti a circa 250 cc di vino o 700 cc di birra). Di contro "l'abitudine" al bere piccole quantità di vino, durante i pasti principali, sembrerebbe favorire un modesto, ma significativo, abbassamento HDL.

⁵⁰ La caffeina, è responsabile dell'azione ipertensivante. Il chinotto, la coca cola, la cioccolata, ecc. contengono quantità più o meno elevate di caffeina. (Tabella 2). E' quindi consigliabile una moderata assunzione di caffè (2 - 3 tazzine al di) o di tali bibite, lo stesso effetto lo dà anche un eccessivo consumo di liquirizia. Nei soggetti che fanno abuso di tale sostanza (più di 100 g al giorno) si manifesta una marcata carenza di sodio che si accompagna ad ipertensione causata da un acido in essa contenuta, cioè l'acido glicizzirrico. Tale acido ha un'affinità strutturale con uno degli ormoni presenti nel nostro organismo in grado di innalzare i livelli di pressione sanguigna (l'aldosterone). Basta l'immediata sospensione e i valori pressori ritornano rapidamente alla normalità.

⁵¹ Non quello fondente o quello di Modica, che invece riduce i danni da ipertensione. In effetti sia il cacao che il tè sono ricchi di polifenoli, un particolare tipo di antiossidanti in grado di prevenire l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | | asparagi, polpa di granchio, anguilla ed uva ⁵² . |
| Polmone肺 | Dispnea, astenia, turbe del sonno, voce flebile, tristezza o depressione | 13BL, 1-7-9-10LU | Tonicare Shou Tai Yin (Polmone) e disperdere Shou Yang Ming (Grosso Intestino) | Sheng Mai San ⁵³ | Viscum album e <i>Alium sativum</i> . | Non limare completamente gli alcolici (bere mezzo bicchiere di vino ai pasti). Bere molta acqua. Consento un caffè al mattino. Dare miele, carne di cavallo, uva, mais, arachidi. Utile il latte di pecora e di mucca. |
| Cuore心 | Palpitazioni, amnesia, insonnia, ortopnea, irritabilità. | 1-7H, 3-6PC, 14CV, 14-15BL | Tonicare Merdiano Shou Tai Yang (Piccolo Intestino) e disperdere Shou Shao Yin (Cuore) e Shou Jue Yin (Ministro | Zhen Gan Xie Gan Tang ⁵⁴ | Vinca minor, Biancospino, Leonuri cardiacae | Latte e carne di pecora, lumache, tuorlo d'uovo, sono alimenti efficaci ed attivi. |

⁵² Privilegiare gli alimenti, come le banane, ricchi di potassio e calcio.

⁵³ La prescrizione trae origine dal libro *Nei Wai Shang Bian Huo Lun*. Originariamente la formulazione veniva assunta sotto forma di decotto da prendere, generalmente, tre volte al giorno senza orari precisi, come descritto nel testo originale. I dosaggi attuali, che sono quelli indicati tra parentesi sono più alti di quelli raccomandati dall'Autore Li Ao in quanto attualmente la formula ha un uso più ampio di quello originale. N. B se la patologia per la quale si usa tale formulazione è di una certa gravità, non è il caso di sostituire, come a volte capita, Ren Shen con una quantità maggiore di DANG SHEN (*Radix Codonopsis Pilosulae*) o di Xi Yang Shen (*Radix Panacis Quinquefolii*). Questa la composizione:

- Ren Shen (*Ginseng radix*)...g 1,5
- Mai Men Dong (*Ophipogonis radix*) ...g 1,5
- Wu Wei Zhi (*Schizandrae fructus*)...g 3-6.

⁵⁴ Tratta dallo *Yi Xue Zhong Zhong Can Xi Lu*. Composizione:

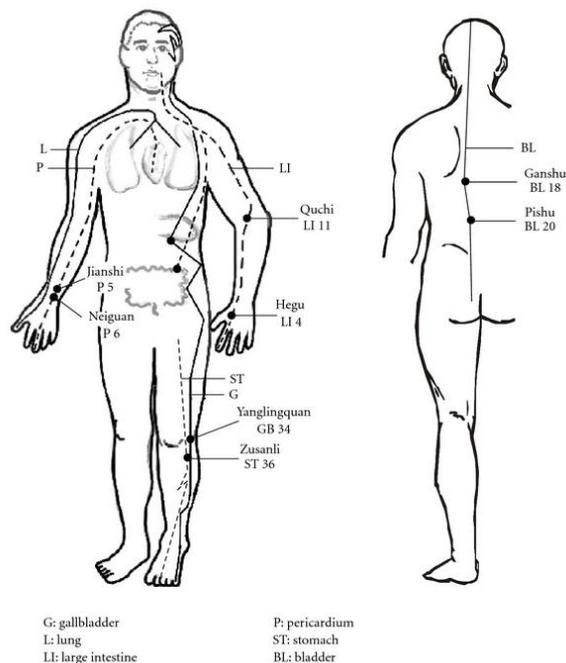
- Huai Niu Xi (*Radix Achyranthis bidentatae*)...30g
- Zhi Shi (*Haematitum*)...30g
- Long Gu (*os Draconis*)...15g
- Mu Li (*concha Ostreae*)...15g
- Gui Ban (*plastrum Testudinis*)...15g
- Xuan Shen (*radix Scrophulariae ningpoensis*)...15g
- Tian Men Dong (*tuber Asparagi cochinchinensis*)...15g
- Bai Shao (*radix Paeoniae lactiflorae*)...15g
- Yin Chen Hao (*herba Artemisiae yinchen hao*)...6g
- Chuan Lian Zi (*fructus Meliae toosendan*)...6g
- Mai Ya (*fructus Hordei vulgaris germinatus*)...6g
- Gan Cao (*radix Glycyrrhizae uralensis*)...4.5g

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | del Cuore) | | | |
| Rene陳 | Tinniti, disturbi di memoria, disturbi di concentrazione. | 3-6-7KI, 4CV, 36ST. | Tonicare Zu Shao Yin (Rene) e Ren Mai | Jin Gui Shen Qi Wan ⁵⁵ | Hieracium pilosella, Rauwolfia serpentina | Dare pesci di lago (meno di mare), frutta e verdura in grande quantità e molti cereali. Evitare cotture a bagno Maria. |

Secondo, poi, la cosiddetta Medicina Classica Cinese, di chiara marca taoista e basata sullo studio dei classici e sulla loro applicazione all'uomo moderno, vi sono due interessanti condizioni che possono produrre ipertensione episodica e/o persistente: Blocco del Triplice Riscaldatore Superiore e Vuoto di Vescica Biliare. La prima condizione conduce, in soggetti ansiosi e con attacchi frequenti di panico, a puntate transitorie ipertensive, con senso di soffocamento, dispnea e tachicardia, trattabili con i punti 17CV, 6PC, 9LU, 7H, 15-17BL. La seconda a ipertensione in soggetti depressi o delusi, spesso con sviluppo di Catarri (dismetabolie), trattabili con i punti 2LR, 20GB 40ST, 12CV, 6SP, 3SP^{xcvi xcvii xcviii xcix} c. Una recente ricerca condotta presso il Dipartimento di Anestesia della David Geffen School of Medicine, Università della California di Los Angeles, tende a dimostrare che l'agopuntura, condotta su particolari punti somatici, può regolare la pressione arteriosa degli ipertesi attraverso modulazioni neuroendocrine che intervengono sul sistema GABA, sulla serotonina, sulle beta-endorfine e sul rilascio di Ossido Nitrico^{ci}. Questo lo schema, presentato nel lavoro, sui punti attivi:

⁵⁵ Formula di Zhang Zhong Jing, tratta dal *Cofanetto d'Oro*. Composizione:

- Shu Di (radix Rhemanniae preparata)...9g
- Shan Zhu Yu (fructus Corni)...7g
- Shao Yao (radix Dioscoreae)...7g
- Fu Ling (Poria sclerotium)... 5g
- Ze Xie (Alimatis rhizoma)...5g
- Dan Pi (corte Mouton)...5g
- Zhi Fu Zi (Acinicut carmichaeli radix lateralis). 3 g
- Rou Gui (Cinnamomi cortex) 3 g.
- Conviene aumentare a 5 g Rou gui ed eliminare l'Aconito che è tossico.



In relazione a questo schema, che tiene conto dei punti clinicamente più efficaci, si può affermare che:

- Ganshu, Yanglingquan, Neiguan e Zu Sanli sono utili nelle forme Fegato.
- Hegu, Quchi Zu San Li in quelle Polmone.
- Neiguan, Jianshi in quelle Cuore
- Ganshu, Pishu, Neiguan in Caso di Catarro e/o Stasi di Sangue.

Meraviglia l'assenza di punti che potrebbero risultare attivi nelle forme Rene. A tal proposito sia Leung Kowok Po^{cii} che Tao Ming Te^{ciii}, sostengono che utili, per le forme di tipo Rene, siano i punti 39GB, 36ST e 10TB, il primo da usare in moxa. Tornando allo studio di Los Angeles, effettuato sul gatto, esso dimostra che i punti selezionati, stimolati con elettroagopuntura, agiscono sul nucleo arcuato e sul sistema di regolazione riflessa renina angiotensina oltre a bloccare i recettori AT1 della parte rostrale ventrolaterale del midollo⁵⁶, con conseguente caduta del tono ortosimpatico e conseguente vasodilatazione. Certamente alcuni punti descritti nel lavoro statunitense (Neiguan Hegu, Zu Sanli), riducono la pressione in crisi ipertensive acute, come dimostrato in un lavoro tedesco del 2011^{civ} e cinese del 2010^{cv}. Interessante, in corso di ipertensione acuta, è anche l'azione immediata del punto Renying (ST9), così come dimostrato in uno studio cinese sempre del 2011^{cvi}. Tale uso del punto ST9 era già stato considerato in un vecchio lavoro degli anni '90, in tutte le varie forme, rispetto alla nosografia tradizionale, di ipertensione^{cvi}. In un altro lavoro del 2000, questo punto assieme a Taichong (LR3) era considerato efficace per ridurre immediatamente la pressione arteriosa^{cvi}. Va infine segnalata una ricerca sull'effetto, nel ratto, del punto Taichong, nel ridurre pressione arteriosa e livelli di endotelina^{cix}. Una ricerca cinese del Dipartimento di Agopuntura e Moxibustione dell'Ospedale Affiliato al Taishan Medical College, nello Shandong, ci dice invece che nelle forme persistenti di ipertensione, l'effetto finale è la Stasi del Sangue con liberazione di Vento, condizione da trattare con i punti Fengchi (GB 20), Quchi (LI 11), Zusanli (ST 36) and Sanyinjiao (SP 6)^{cx}.

⁵⁶ Sede di azione della nolaxolidina ed altri farmaci adrenolitici anti-ipertensivi. Sia l'agopuntura che la nolaxolidina, interagiscono selettivamente con i recettori imidazolinici a livello del tronco encefalico. Questi recettori sono concentrati nel midollo rostrale ventrolaterale, un'area critica nel controllo centrale del sistema nervoso simpatico periferico. La stimolazione dei recettori dell'imidazolina sembra ridurre l'attività simpatica ed abbassare la pressione arteriosa. Vedi anche: <http://www.torrimedica.it/farmaci/schedetecniche/Fisiotens.asp>.

Bibliografia

-
- ⁱ Curtis H., Barnes N. S.: Invito alla biologia. Modulo B: Fisiologia umana, ecologia. Per le Scuole superiori, Ed. Zanichelli, Bologna, 2003.
- ⁱⁱ Krakoff L.: Endocrine Hypertension, An Issue of Endocrinology Clinics, Ed. Elsevier, New York, 2011.
- ⁱⁱⁱ Carey R.M.: Hypertension And Hormone Mechanisms, Ed. Springer Verlag, New York-London-Berlin, 2010.
- ^{iv} Agnati L. F: Fisiologia cardiovascolare, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1994.
- ^v Menotti M.: Compendio di fisiologia umana, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2012.
- ^{vi} Regutti A.: Atlante di fisiologia umana, Ed. Giunti, Milano, 2007.
- ^{vii} Selkurt E.E.: Fisiologia, Ed. Liguori, 1975.
- ^{viii} Birkenhager W.H.: La guida pratica dell'ipertensione, ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1999.
- ^{ix} Robertson J. I., Ball S. G.: l'ipertensione per il clinico, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1996.
- ^x Kaplan N.: Clinica dell'ipertensione, Ed. SEU, Firenze, 1990.
- ^{xi} Talarico G.: Ipertensione arteriosa. Misurazione grading diagnosi, Ed. Selecta Medica, Pavia, 2006.
- ^{xii} Dal Palù C., Pessina A. C., Rossi G. P.: L'ipertensione arteriosa, Ed. Piccin, Nuova Libreria, Padova, 2005.
- ^{xiii} Mutnick A.H. (Ed): Hypertension Management for the Primary Care Clinician, Ed. American Society of Health System, Washington, 2003.
- ^{xiv} AAVV: ABC dell'ipertensione. Raccolta di articoli del BMJ, Ed. SEU, Firenze, 2011.
- ^{xv} Fommei E.: Ipertensione e Rene, Ed. Primula Multimedia, Firenze, 2001.
- ^{xvi} Grassi G., Mancia G.: Ipertensione, obesità e dismetabolismo. Percorsi diagnostico terapeutici, Ed. Primukla Multimedia, Firenze, 2006.
- ^{xvii} Gensini G. F., Lippi D., Corradi F.: L'ipertensione arteriosa. Un lungo percorso fra storia e attualità, Ed. Primula Multimedia, Firenze, 2002.
- ^{xviii} Lerro L., Ciotola C.: Ipertensione arteriosa. Manuale pratico, Ed. Cuzzolin, Padova, 2003.
- ^{xix} Giavanozzi C.: Ipertensione in pediatria. E-book. Formato PDF, Ed. SEEd, Roma, 2011.
- ^{xx} Trimarco B.: Ipertensione arteriosa. Casi clinici, Ed. Cuzzolin, Padova, 2006.
- ^{xxi} Rossi G. P., Pessina A. C.: Resistant Arterial Hypertension. From epidemiology to novel strategies of treatment. Proceedings of a satellite symposium of the european society of hypertension, Ed. CLEUP, Bologna, 2010.
- ^{xxii} Ming O. (chief ed.): Chinese-English Dictionary of Traditional Chinese Medicine, Joint Publishing Co., Hong Kong, 1988.

-
- ^{xxiii} Bingyi F., Fang S., Jinlin Q. Quan L.: Encyclopedic Reference of Traditional Chinese Medicine, Ed. Springer Verlag, Berlin-London-New York, 2012.
- ^{xxiv} Bing Z.: Basic Theories of Traditional Chinese Medicine, Ed. Jessica Kingsley Publisher, New York, 2010.
- ^{xxv} Bing Z., Hongcai W.: Diagnostics of Traditional Chinese Medicine, Ed. Jessica Kingsley Publisher, New York, 2010.
- ^{xxvi} AAVV: Practical Traditional Chinese Medicine, Ed. Foreign Languages Press, Beijing, 2001.
- ^{xxvii} Reid D.: Shambhala Guide to Traditional Chinese Medicine, Ed. Shambhala, New York, London, 1996.
- ^{xxviii} Ming O. (chef ed.): Terminology in TCM, Ed. Joint Publishing House, Shanghai, 1989.
- ^{xxix} Auteroche B., Navailh P.: La Diagnosi in Medicina Cinese, Ed. Ermes, Milano, 1987.
- ^{xxx} Ross J.: Zang Fu System in TCM, Ed. Churchill Livingstone, Edinburgh, 1983.
- ^{xxxi} Corradin M., Di Stanislao C., De Berardinis D., Bonanomi F.: Le Tipologie Energetiche e la loro ricaduta sull'uomo, Ed. CEA, Milano, 2010.
- ^{xxxii} De Berardinis D., Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: Organi e Visceri in Medicina Cinese. La fisiologia, la diagnosi e la terapia, Ed. Sanl-Bimasr, Roma, 1992.
- ^{xxxiii} Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: La diagnosi in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- ^{xxxiv} Di Stanislao C., Brotzu R.: L'esame clinico in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA-Xinshu, Roma, 2009.
- ^{xxxv} Ping-chung L.: Evidence-Based Acupuncture, Ed. New World Press, Beijing, 2012.
- ^{xxxvi} Beltrammi G.: Dizionario di Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Cerebro, Rimini, 2011.
- ^{xxxvii} Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale Dittico di Agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.
- ^{xxxviii} Jarmey C., Bouratinos I.: A Practical Guide to Acu-points, Ed. Random House Inc., New York, 2008.
- ^{xxxix} Ju-yi W., Robertson J.D.: Applied Channel Theory in Chinese Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 2008.
- ^{xl} Kubierna G.: Practice Handbook of Acupuncture, Ed. Churchill Livingstone, London-New York, 2008.
- ^{xli} De Berardinis D.: Armonia dei punti, Ed. AMSA, Roma, 2001.
- ^{xlii} Di Stanislao C.: Le indicazioni più recenti sui punti di agopuntura, Ed. AMSA, Roma, 2001.
- ^{xliii} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume V - Le regole terapeutiche. L'azione intrinseca dei punti., Ed. AMSA, Roma, 2005.
- ^{xliv} Xuemei L., Jingyi Z.: Patterns & Practice in Chinese Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 1998.
- ^{xlv} Yifang Y.: Chinese Herbal Medicines, Ed. Churchill Livingstone, London-New York, 1999.
- ^{xlvi} Huang H., Max M.: Ten Key Formula Families in Chinese Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 1999.

-
- ^{xlvii} Junying H., Huang W., Ren T. and Ma X.: *Practical Traditional Chinese & Pharmacology, Herbal Formulas*, New Word Press, Beijing, 1991.
- ^{xlviii} Speronello R., Zampieri F.: *Racconti brevi su piante medicinali cinesi con una introduzione alla emdicina cinese*, ed. Prosa, Venezia, 2009.
- ^{xlix} AAVV: *Urgenze ed emergenze ostetriche e ginecologiche*, Ed. Minerva Medica, Torino, 2006.
- ^l Guana M.: *La disciplina ostetrica. Teoria, pratica e organizzazione della professione*, Ed. McGraw-Hill Companies, Milano, 2006.
- ^{li} Xiaolan Z., Kanae K.: *L'energia vitale della donna. Il benessere femminile nella medicina tradizionale cinese*, Ed. Mondadori, Milano, 2007.
- ^{lii} Maciocia G.: *Ostetricia e ginecologia in medicina cinese*, Ed. CEA, Milano, 2002.
- ^{liii} Rempp C., Bigler A.: *La pratica dell'agopuntura in ostetricia*, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2000.
- ^{liv} Facchinetti F., Allais G. B., Giovanardi C.: *Medicina non convenzionale in ginecologia e ostetricia. Atti del Congresso (Modena, 12 dicembre 1998)*, Ed. CIC Internazionali, Roma, 1999.
- ^{lv} Lu H.C.: *Chinese Natural Cures*, Ed. Black Dog & Leventhal Publications, New York, 2006.
- ^{lvi} Warner J.W.F.: *Manual of Chinese Herbal Medicine*, Ed. Bertrams Print on Demand, New York, 2011.
- ^{lvii} Wen-Yue J.: *Therapeutic wisdom in traditional Chinese medicine: a perspective from modern science*, *Trends in Pharmacological Sciences*, 2005, 26(11): 558-563.
- ^{lviii} Chan K.: *Progress in traditional Chinese medicine*, *Trends in Pharmacological Sciences*, 1995, 16 (6): 182–187.
- ^{lix} Yuen J.C.: *Western Diseases in Traditional Chinese Medicine*, Ed. Swedisch Institute of Oriental Medicine, New York, 1995.
- ^{lx} Kan-Wen M.: *The roots and development of Chinese acupuncture: from prehistory to early 20th century*, *Acupunct. Med.*, 1992,10:92-99
- ^{lxi} Gongwang L. (chef ed.): *Clinical Acupuncture and moxibustion*, Ed. Huaxia Publishing House, Beijing, 2012.
- ^{lxii} Zihni Chirali I.: *Traditional Chinese Medicine: Cupping Therapy*, Ed. Churchill Livingstone, London-New York, 1999.
- ^{lxiii} Silla F.: *La moxa. La terapia del calore della medicina cinese*, Ed. Xenia, Milano, 2005.
- ^{lxiv} Requena Y.: *Manuale pratico di moxa. Il calore applicato ai punti dell'agopuntura: un metodo semplice per curarsi anche da soli*, Ed. Red, Como, 2003.
- ^{lxv} Tursi R., Ruta F.: *Moxa. La terapia orientale con iniezioni di fuoco*, Ed. Ermes, Roma, 1997.
- ^{lxvi} Serpico G.: *Tratta didattico di agopuntura*, Ed. Satura, Napoli, 2005.

-
- ^{lxxvii} Konopachi D.: Punto per Punto. Dalla anatomofisiologia alla clinica in agopuntura e auricoloterapia, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2004.
- ^{lxxviii} Jiaju Z., Guirong X., Xinjian Y.: Encyclopedia of Traditional Chinese Medicines - Molecular Structures, Pharmacological Activities, Natural Sources and Applications, Ed. Springer Verlag, Berlin-London-New York, 2010.
- ^{lxxix} AAVV: The Essentials of Traditional Chinese Herbal, Ed. Foreign Languages Press, Beijing, 2003.
- ^{lxxx} Chmelik S.: Chinese Herbal Secrets, Ed. Penguin Group, New York, 1999.
- ^{lxxxi} Jayasuriya A.: Clinical Acupuncture A To Z, Ed. Jain Publishers, New York, 2002.
- ^{lxxxii} Reichstein G.: Wood Becomes Water: Chinese Medicine in Everyday Life, Ed. Kodansha, New York, 1998.
- ^{lxxxiii} Beinfield H., Korngold E.: Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine, Ed. Ballantine Books, New York, 1992.
- ^{lxxxiv} Ju Quan Y.: Shi Wu Zhong Yao Yu Pian Fang, Jiangsu Science and Technology Press, Jiangsu, 1980.
- ^{lxxxv} Chage C., Zhang Liang T.: a Qin Bowei Anthology, Redwing Book Company, Brookline, 1998.
- ^{lxxxvi} Yifang Z., Yingzhi Y.: Your Guide to Health With Foods & Herbs, ed. Tuttle Publications, New York, 2012.
- ^{lxxxvii} Wu Y. & Fisher W.: Practical Therapeutics of Traditional Chinese Medicine, Ed. Jake Fratkin, New York, 1998.
- ^{lxxxviii} Bing Z.: Meridians and Acupoints, Ed. Jessica Kingsley Publishers, New York, 2010.
- ^{lxxxix} Scheid V, Bensky D., Ellis A., Barolet R.: Chinese Herbal Medicine, Ed. Eastland Press, Seattle, 2009.
- ^{lxxx} Tierra M., Tierra L.: Chinese Traditional Herbal Medicine, ed. Lotus, New York, 1998.
- ^{lxxxxi} Kespì J.M.: Cliniques, Ed. Tisserande, Paris, 1989.
- ^{lxxxii} Kespì J.M.: L'Acupuncture, Ed. Maissonneuve, Moulin les-Metz, 1981.
- ^{lxxxiii} Sciarretta C.: Lezioni di Agopuntura, Ed. AMA, Ancona, policopie, Voll I-III, 1980-1983.
- ^{lxxxiv} Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.
- ^{lxxxv} Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, Terni, 1990.
- ^{lxxxvi} Chen J.: Il libro del Tuina. Teoria e pratica, Ed. Luni, Milano, 2004.
- ^{lxxxvii} Changye L.: Atlante illustrato di tuina. Guida pratica al massaggio tradizionale cinese, ed. red, Como, 2003.
- ^{lxxxviii} Chaoyang F., Hummelsberger J., Wislisperger G.: Tuina. La riscoperta di un'antica terapia manuale cinese, Ed. Mediterranee, Roma, 2002.

-
- ^{lxxxix} Corradin M., Di Stanislao C., Parini M.: *Medicina Cinese per lo shiatsu e il tuina*, Voll II, Ed. CEA, Milano, 2001.
- ^{xc} Changye L.: *Atlante illustrato di tuina*, Ed. Red, Como, 1995.
- ^{xcⁱ} Changye L.: *Tuina. L'antica arte cinese del massaggio*, Ed. Xenia, Milano, 1993.
- ^{xcⁱⁱ} D'Annibale P., Ming Wong C.Y.: *Nutriterapia Cinese (Shi Zhi)*, Ed. SEU, Roma, 2012.
- ^{xcⁱⁱⁱ} Mollard Brusini Y. Brusini J.C.: *Dietetica cinese secondo la tradizione*, Ed. Red, Como, 2004.
- ^{xc^{iv}} Pagano R.: *Dietetica cinese*, Ed. Xenia, Milano, 2003.
- ^{xc^v} Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M.: *Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo*, Ed. CEA, Milano, 1999.
- ^{xc^{vi}} Russo R.: *L'ipertensione arteriosa in MTC e in Medicina Classica Cinese*, http://www.agopuntura.org/html/libri/tesi_studenti/2010/La_ipertensione_arteriosa_in_MCC_Mario_Roberto_Russo_2010.pdf, 2010.
- ^{xc^{vii}} Di Stanislao C., Brotzu R.: *Il Mantenimento della Vita. Fisiologia del Triplice Riscaldatore e degli Zang Fu secondo la Medicina Cinese Classica*, CD-ROM Ed. AMSA-Xinshu, Roma, 2009.
- ^{xc^{viii}} Di Stanislao C.: *Patologia Endocrina e Metabolica in Medicina Cinese*, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2007.
- ^{xc^{ix}} De Berardinis D.: *Jing Luo Mai*, Ed. AMSA, Roma, 2000
- ^c Yuen J.C.: *Western Diseases in TCM*, Ed. Swedisch Institute of Oriental Medicine, New York, 1995.
- ^{ci} Zhou W., Longhurst J.C.: *Neuroendocrine mechanisms of acupuncture in the treatment of hypertension*, *Evid Based Complement. Alternat. Med.*, 2012, 18: 101-104.
- ^{cⁱⁱ} Lucarini G.P. (a cura di): *Le Lezioni di Agopuntura di Leung Kwok Po*, Ed. Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, Voll I-II, Roma, 1993.
- ^{cⁱⁱⁱ} Ming te T.: *Traité des Aiguilles ex Moxas*, Ed. Imprimerie Cleo & Fabre, Paris, 1967.
- ^{c^{iv}} Fleckenstein J., Schottdorf J., Kreimeier U., Irnich D.: *Acupuncture in emergency medicine : results of a case series*, *Anaesthesist.*, 2011, 60(9):854-862.
- ^{c^v} Kim L.W., Zhu J.: *Acupuncture for essential hypertension*, *Altern .Ther. Health Med.*, 2010, 16(2):18-29.
- ^{c^{vi}} Zhao R., Fu L.X.: *Immediate effect on blood pressure of acupuncture at Renying (ST 9) in 53 cases of hypertension patient*, *Zhongguo Zhen Jiu*, 2011, 31(5):466-467.
- ^{c^{vii}} Zhong J.: *Clinical application of acupoint renying (St 9)*, *J Tradit. Chin. Med.*, 1993, 13(3):205-206.
- ^{c^{viii}} Rao X.: *Clinical application of taichong acupoint*, *J Tradit. Chin. Med.*, 2000, 20(1):38-39.

^{ci}x Wang J.Y., Tang C.Z., He Z.Q., Zhang J., Hao M.F., Ma C.M., Yang Z.H., Lai X.S.: Effect of moderate acupuncture-stimulation of "Taichong" (LR 3) on blood pressure and plasma endothelin-1 levels in spontaneous hypertension rats, *Zhen Ci Yan Jiu*, 2011, 36(1):36-39.

^{cx} Xing X.M., Wang R.C., Sun Q.W., Li H.: Effect on blood pressure and microcirculation of nail fold in primary hypertension patients treated with acupuncture according to syndrome differentiation, *Zhongguo Zhen Jiu*, 2011, 31(4):301-304.

La Medicina Olistica

Luigi Carlo Collavisone
agopunturacorbellini@libero.it

"La malattia è prima di tutto un germe microscopico che, sviluppandosi, riesce a sconvolgere l'intero essere. Questo germe deriva da un pensiero che si aggrappa al piano mentale dell'individuo, estendendosi successivamente ai sentimenti e alle azioni e stabilendo alla fine la propria dimora nel corpo fisico"

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Sommario Il presente lavoro nasce da un'esperienza clinica su pazienti oncologici trattati in abbinamento con psicoterapia e agopuntura tutt'ora in corso. Per quanto riguarda gli aspetti meramente terapeutici si è partiti dagli studi inerenti alla psicologia oncologica, ovvero alla disciplina che si occupa in maniera privilegiata e specifica della vasta area delle variabili psicologiche connesse alla patologia neoplastica e in generale alle implicazioni psico-sociali dei tumori. La psico-oncologia, pertanto, tiene conto di tutto ciò che emerge dalla pratica clinica, dalla ricerca in clinica oncologica ed in psicologia sociale così come delle evoluzioni delle varie forme psicoterapiche. L'approccio psicoterapeutico elaborato e proposto parte dall'esperienza di Carl Simonton, medico specializzato in radioterapia, oncologo di fama internazionale, considerato uno dei pionieri della psico-neuro-endocrino-immunologia. Il "metodo Simonton" è un approccio psicoterapeutico che promuove il rilassamento, l'imagery, la gestione dello stress e della comunicazione, la gestione delle emozioni, la capacità di fissarsi degli scopi nella vita. L'assunto di base è l'idea che ognuno sia compartecipe della propria salute (o malattia) in ogni momento. Con l'espressione compartecipe l'autore intende che tutti gli individui svolgono un ruolo cruciale nel creare il proprio livello di salute. Ogni persona partecipa al proprio star bene attraverso le proprie convinzioni, i propri sentimenti, gli atteggiamenti nei confronti della vita, nonché in modi più indiretti, tramite l'esercizio fisico e l'alimentazione. L'obiettivo di Simonton è portare consapevolezza su determinate dinamiche che vedono il paziente protagonista; in primis il rapporto dello stesso con gli elementi stressanti della propria vita e in particolare con quelli che portano ad una cronicizzazione del sistema e dello stress. Quest'ultimo, quando costantemente elevato e cronicizzato, produce spesso squilibri ormonali e, attraverso l'azione prolungata del cortisolo, influenza negativamente il sistema immunitario deprimendo la funzione dei linfociti natural killer preposti alla difesa dell'organismo contro la patologia tumorale. Esperienze cliniche condotte negli USA da Simonton hanno mostrato minore incidenza delle recidive e miglioramento della qualità di vita in pazienti sottoposti a psicoterapie per mezzo delle quali il paziente ha imparato ad individuare i fattori di stress che condizionano la sua vita, a gestire lo stress, migliorando conseguentemente la funzionalità del sistema immunitario e quindi la prognosi. Queste tecniche si sono rivelate utili anche per i pazienti affetti da patologie cronico degenerative. Il punto centrale relativo alla patologia è che non si tratti meramente di un problema fisico ma piuttosto un problema di tutta la persona, che include non solo il corpo, ma la mente e le emozioni e anche lo spirito. Se il sistema globale integrato (corpo, mente, emozioni, spirito) che costituisce tutta la persona, non sta lavorando nella direzione della salute non avranno successo interventi finalizzati al solo livello fisico. Un programma di trattamento efficace, allora, ha a che fare con la totalità dell'essere umano e non si concentra esclusivamente sulla malattia, perché, per citare lo stesso Simonton, sarebbe come cercare di curare una epidemia di febbre gialla solo con i sulfamidici, senza drenare i fossi, in cui vivono le zanzare malate. (Simonton 1978, getting well again pag. 10). Il risultato a cui è giunto Simonton è un percorso di riabilitazione globale, di psicoterapia integrale, che lavora su tutti i livelli e che ha come elemento cardine la visualizzazione. In sostanza, il processo d'immaginazione visiva comporta in primis la capacità di rilassarsi, durante il quale il paziente mentalmente immagina un obiettivo desiderato o un risultato. Con il malato di cancro, questo significa visualizzare il cancro, il trattamento che lo distrugge e, soprattutto, le difese del suo corpo che lo aiutano a riprendersi. Si aiuta il paziente a visualizzare il proprio corpo che combatte le cellule del cancro e, infine, a vincere la guerra. Il Dott. Simonton ha delineato la sua filosofia "voglia di vivere" per la cura del cancro in "Getting Well Again", un libro scritto nel 1978. Nel modello utilizzato nel protocollo clinico a livello psicoterapeutico si è partiti dai presupposti di base sopra esposti e ci si è estesi all'introdurre anche tecniche di mindfulness e meditative in un percorso che inteso a portare aiuto, consapevolezza, supporto ed anche una ridefinizione del modo di vedersi e nell'atteggiamento generale; un'espansione di coscienza che porti ad un processo continuo e reiterato di morte e nuova rinascita come ci viene insegnato dalle tradizioni di quella che viene definita oggi "filosofia perenne".

Parole chiave: psico-oncologia, olistico, integrazione, filosofia.

Abstract The present work stems from a clinical experience of cancer patients in combination with psychotherapy and acupuncture is still in progress. As for purely therapeutic aspects we started the studies related to the psychology of cancer, or the discipline that deals in a privileged way and specifies the vast

area of psychological variables related to neoplastic disease in general and the psycho-social implications of tumors. Psycho-oncology, therefore, takes into account everything that emerges from clinical practice, research in clinical oncology and in social psychology as well as the evolution of the various forms of psychotherapy. The psychotherapeutic approach developed and submitted by hand of experience Carl Simonton, a physician specializing in radiation therapy, internationally renowned oncologist, considered one of the pioneers of psycho-neuro-endocrine-immunology. The "Simonton method" is a psychotherapeutic approach that promotes relaxation, imagery, stress management and communication, managing emotions, the ability to fixate the goals in life. The basic assumption is the idea that everyone has shared their own health (or disease) at any time. The term shared the author intends that all individuals play a crucial role in creating your own level of health. Each person participates in their own wellbeing through their beliefs, their feelings, attitudes towards life, as well as in more indirect ways, through exercise and nutrition. The goal is to bring awareness of Simonton on certain dynamics that see the patient protagonist; in the first report of the same with the stressors of your life and in particular those that lead to a system and chronic stress. The latter, when consistently high and chronic cycles, often produces hormonal imbalances and, through the prolonged action of cortisol negatively affects the immune system by depressing the function of natural killer lymphocytes responsible for defending the body against cancer disease. Clinical experiences conducted in the USA by Simonton showed lower incidence of recurrence and improving the quality of life in patients undergoing psychotherapy by means of which the patient has learned to identify the stressors that affect his life, manage stress, improving consequently the functionality of the immune system and thus the prognosis. These techniques have proven useful for patients suffering from chronic degenerative diseases. The focus on the disease is that it is not merely a physical problem but rather a problem of the whole person, which includes not only the body, but the mind and the emotions and the spirit. If the integrated global system (body, mind, emotions, spirit), which is the whole person, not working in the direction of health will not be successful interventions aimed at only one physical level. An effective treatment program, then, has to do with the totality of the human and does not focus exclusively on the disease, because, to quote the same Simonton, would be like trying to cure an epidemic of yellow fever only with sulfonamides, without draining ditches, where they live mosquitoes sick. (Simonton 1978 getting well again, p. 10). The result arrived at by Simonton is a path of comprehensive rehabilitation, integral psychotherapy, which works on all levels and that a key element in the visualization. In essence, the process of visual imagery involves primarily the ability to relax, during which the patient is mentally imagine a desired goal or outcome. With the cancer patient, this means see the cancer, the treatment that destroys it, and most importantly, the defenses of the body that help it to recover. It helps the patient to see his own body that fights cancer cells and, ultimately, to win the war. Dr. Simonton outlined his philosophy of "joie de vivre" for cancer care in "Getting Well Again," a book written in 1978. In the model used in the clinical protocol level psychotherapeutic you started from the basic assumptions outlined above and there was also extended to introducing techniques of mindfulness and meditation in a process that aims to bring help, awareness, support, and even a redefinition of the way they see themselves and in the general; an expansion of consciousness that leads to a process of continuous and repeated death and rebirth as we are taught by the traditions of what is now called "perennial philosophy."

Keywords: psycho-oncology, holism, integration, philosophy.

Viviamo in un'era in cui si pone una grande attenzione alla salute del corpo fisico. Negli ospedali i medici tendono a prescrivere un numero spesso esagerato di indagini strumentali per giungere alla diagnosi partendo dal sintomo fisico; la maggior parte delle grandi compagnie industriali provvede a far eseguire un check-up annuale ai propri dipendenti; si moltiplicano le industrie farmaceutiche e anche le "cliniche del benessere", ove si fa il punto dello stato di salute e si somministrano terapie di ogni genere alla ricerca di uno stato di salute perfetto e duraturo.

Nella medicina occidentale la guarigione coincide con la scomparsa del sintomo e nel recupero dello stato di salute originario. Il medico ha il compito di elaborare, attraverso un programma prestabilito, tutta una serie di input inseriti precedentemente. Quanto maggiore è la quantità di queste informazioni, tanto più il medico ha probabilità di successo nella diagnosi e nella terapia. Questo processo ricorda quello con cui funzionano i nostri computer, e lascia poco spazio all'aspetto propriamente umano della guarigione.

Il termine "olistico" contiene la radice della parola greca "ὅλος"=tutto, perché è proprio all'Uomo inteso come essere multi dimensionale che si rivolge. Nell'approccio olistico, il medico sa di trovarsi di fronte a un essere *multi dimensionale*, costituito sì da un corpo fisico, ma anche da un corpo energetico, un corpo mentale, da un corpo astrale (o emozionale) e da una dimensione spirituale, che si compenetrano vicendevolmente costituendo quello che noi chiamiamo Essere Umano. Non si tratta di una Nuova Medicina o di una Medicina Alternativa. Le basi di un approccio olistico erano già presenti negli insegnamenti di Ippocrate, che era solito iniziare le sue lezioni dicendo ai discepoli: "Non sarete mai bravi medici se, oltre a curare il corpo dei vostri pazienti, non vi prenderete cura anche del loro spirito". A partire dai tempi di Ippocrate e fino circa al 1600, il medico è stato una figura che si prendeva cura non solo dei problemi fisici dei suoi pazienti, ma di quelli psicologici e spirituali, come pure della sua educazione e crescita in questi campi. In effetti, nell'Antichità esisteva un unico attributo che indicava e comprendeva tutti questi ruoli: quello di filosofo. Fino a qualche decennio or sono, un compito simile veniva svolto dal Medico di Famiglia, una figura che è andata progressivamente scomparendo per lasciare il posto allo sviluppo tecnocratico anche in campo sanitario. Recentemente, tuttavia, molti pazienti preferiscono affidarsi a medici omeopatici; una gran parte della popolazione, inoltre, ricorre alle opere di maghi, cartomanti, fattucchiere, etc.. Queste tendenze lasciano intravedere una chiara insoddisfazione dei pazienti per una medicina che si fonda su presupposti di elevata tecnologia, ma che trascura di prendersi cura degli aspetti interiori dell'individuo. La malattia fisica è solo la punta di un iceberg che si approfonda nei diversi piani (energetico, emozionale, spirituale) dell'essere umano. Il medico non dovrebbe quindi focalizzarsi unicamente sul sintomo e sull'organo colpito, utilizzando gli strumenti a sua disposizione (medici, chirurgici, chemioterapici o radioterapici) per risolvere il problema: così facendo, infatti, si limiterebbe ad asportare la "punta" dell'iceberg, non curandosi degli aspetti, forse più importanti, che, originati nei corpi più sottili, hanno generato il sintomo fisico. Altrimenti non possiamo parlare di vera guarigione: la disarmonia emozionale alla base della malattia, infatti, continuerebbe a lavorare, per esprimersi ancora successivamente in un altro organo bersaglio.

La malattia rappresenta quindi la manifestazione sul piano fisico di una disarmonia esistente sotto forma specifica anche negli altri corpi, che ha la sua origine a livello del corpo emozionale, dove operano le tematiche, o *matrici emozionali*, che ci spingono a ripercorrere continuamente schemi abituali. La loro comprensione, accettazione e trasformazione fanno parte della missione che dobbiamo compiere durante il tragitto terreno. Il mancato riconoscimento di questi modelli emozionali è causa di una disarmonia interiore, di grado variabile, che finisce inevitabilmente per ripercuotersi sul piano fisico a livello di uno specifico organo bersaglio, in diretta corrispondenza con la tematica e gli organi eterici ad essa collegati. Il processo è governato dal nostro Sé, che utilizza la malattia come strumento di comunicazione con la Personalità chiusa in se stessa, al fine di attirare la sua attenzione sul vero problema da affrontare, al di là del disturbo contingente nella grossolana realtà fisica.

Barbara Brennan, scienziata e psicoterapeuta americana, ricercatrice per la NASA, che da molti anni si dedica allo studio del campo energetico umano e a terapie psicospirituali, afferma: " Le malattie sono provocate da uno stato di squilibrio e lo squilibrio è dovuto al fatto che la persona dimentica chi è. Dimenticando chi siamo, finiamo per pensare e per agire in un modo che conduce a uno stile di vita poco sano e infine alla malattia. La malattia può dunque essere vissuta come una lezione che impartiamo a noi

stessi, affinché ricordiamo chi siamo". In quest'ottica, la malattia segnala la perdita dell'informazione, un difetto nel sistema di comunicazione con le nostre dimensioni più profonde; la guarigione è un processo che, ristabilendo la comunicazione, consente all'informazione di fluire nuovamente in una operazione che comporta, come effetto collaterale, il ristabilimento della salute del soggetto ammalato, ma soprattutto la guarigione dell'anima, ossia l'espansione della sua coscienza e il recupero di un "equilibrio cosmico".

E' necessaria quindi un'opera di auto conoscenza che parta dai livelli più superficiali (condizioni dello stato fisico-corporeo e del comportamento) e risalga a ritroso fino agli strati più profondi di ciascuno di noi: il rimanere intrappolati nelle matrici subconscie impedisce la manifestazione del proprio destino. Per poter parlare di vera guarigione, non può quindi essere sufficiente operare dei cambiamenti "cosmetici" al solo livello corporeo superficiale, mediante la somministrazione di farmaci o con interventi chirurgici demolitivi e/o ricostruttivi, poiché si rischia di coprire superficialmente il modello profondo.

Malattia quindi come aiuto verso la auto conoscenza, che è poi consapevolezza dei propri modelli emozionali, per raggiungere la manifestazione del nostro Essere. Come detto, la presa di consapevolezza delle proprie tematiche e la loro risoluzione comporta generalmente, come effetto collaterale, anche la guarigione dei sintomi sul piano fisico. Questo non è però sempre vero, anche perché la guarigione accade se è prevista nella natura dell'individuo, ossia se è prevista all'interno del suo modello. La guarigione intesa come redenzione del proprio modello, guarigione dell'anima, è invece sempre possibile ed è a questa che il terapeuta dovrebbe sempre mirare. Secondo quanto detto, anche il ruolo del medico dovrebbe mutare, passando da quello di tecnico a quello di vera e propria guida, che si preoccupa della salute fisica dei suoi pazienti e li aiuta a risolvere il sintomo fisico (punta dell'iceberg), ma anche e soprattutto di ricercare e aiutare il paziente ad individuare i modelli sottostanti (corpo dell'iceberg) e fornire un appoggio alla loro risoluzione: in sostanza, non l'*artifex*, poiché questo ruolo spetta unicamente all'essere umano, quindi al paziente interessato dalla malattia, ma *pontifex*, colui che crea il ponte, la guida, il mediatore.

Bibliografia

1. AAVV: Parabole, metafore e simboli del dolore e della sofferenza. Manuale di psiconcologia, Ed. Borla, Milano, 2013.
2. Invernizzi G. (a cura di): La ricerca in psiconcologia. Verso il terzo millennio, Ed. CIC Internazionali, Roma, 1998.
3. Razavi D., Delvaux N.: Psico-oncologia. Il cancro, il malato e la sua famiglia, Ed. Koiné-Centro di Psicologia, Roma, 2002.
4. Simondon G.: L'individuazione alla luce delle nozioni di forma e di informazione-Simondoniana, Ed. Mimesis, Milano, 2011.
5. Simonton G., Henson C.R., Hapton B.: L'avventura della guarigione, Ed. Amrita, Milano, 2006.
6. Simonton G.: L'individuazione psichica e collettiva, Ed. Drive-Approdi, Milano, 2006.
7. Simonton G., Lyon D.: Cosmos. Filosofia e tecnica nelle società di controllo, Ed. Eleterotropia, Roma, 2006.
8. Simonton G.: Due lezioni su l'animale e l'uomo, ed. Mimesis, Milano, 2000.
9. Tschuschke V.: Psiconcologia. Aspetti psicologici dell'insorgenza e della capacità di adattamento al cancro, Ed. CIC Internazionali, Roma, 2008.
10. Wise T.N., Biondi M., Costantini A. (a cura di): Psiconcologia, ed. Raffaello Cortina, Verona, 2000.

Riconquistare la speranza¹

Carlo Di Stanislao

c.distanislao@agopuntura.org

Iacopo Valente²

“La mia sola speranza riposa nella mia disperazione”

Jean Racine

“Ma poiché è la felicità che la natura ci ha destinata, e le vie d’ottenerla sono sempre immutabili e sole, a che fine ci condurrà l’averle abbandonate?”

Giacomo Leopardi

“Il dolore o la disperazione che nasce dalle grandi passioni o illusioni o da qualunque sventura della vita non è paragonabile all'affogamento che nasce dalla certezza e dal sentimento vivo della nullità di tutte le cose, e dell'impossibilità di essere felice in questo mondo, e dalla immensità del vuoto che si sente nell'anima”

Giacomo Leopardi

“Ciò che chiamiamo rassegnazione non è altro che disperazione cronica”

Henry David Thoreau

“Ma ciò che chiamiamo disperazione è in realtà la dolorosa impazienza della speranza non alimentata”

George Eliot

“Ainsi c’est d’ailleurs que de la Réalité qu’elle concerne que la Vérité tire sa garantie: c’est de la Parole. Comme c’est d’elle qu’elle reçoit cette marque qui l’institue dans une structure de fiction”

Jacques Lacan

¹ A Leo, perché la nebbia si dissolva, completamente.

² Medico in formazione presso la Scuola Italo-Cinese di Roma.

Sommario Dopo una premessa sulle forme depressive contrassegnate da disperazione, afflizione e sconforto, si presenta il caso, trattato con agopuntura, omeopatia e fitoterapia, di un uomo di 49 anni, con uno sconforto tale da rendergli impossibile l'uscire da una antica condizione di malattia. Si precisano i motivi della scelta dei punti, le modalità di trattamento, il perché della scelta del simillimum omeopatico (*Arsenicum album*) e la composizione della tisana consigliata. Ottenuto il risultato clinico, si è prescritta una adeguata dieta per mantenere il nuovo stato energetico.

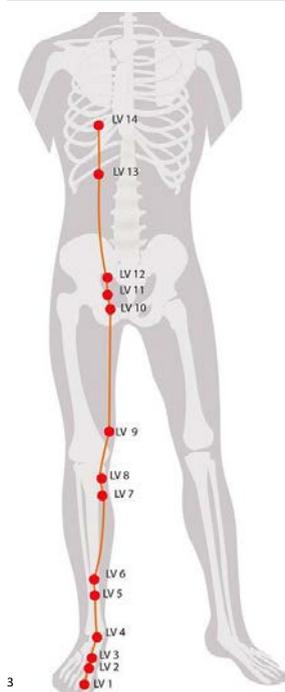
Parole chiave: disperazione, Hun, Po, Gui, Fegato, Polmone, agopuntura, omeopatia, erboristeria, dietetica

Abstract After an introduction on the forms of depression marked by despair, grief and discouragement, it is presented the case, treated with acupuncture, homeopathy and herbal medicine, of a 49 years old man, with a depression that makes impossible for him to get out of an old condition of illness. The reasons for the choice of the points are specified, the method of treatment, the reason of the choice of homeopathic simillimum (*Arsenicum album*) and the composition of the recommended herbal infusion. Got the clinical result, an adequate diet has been prescribed to maintain the new energetic condition.

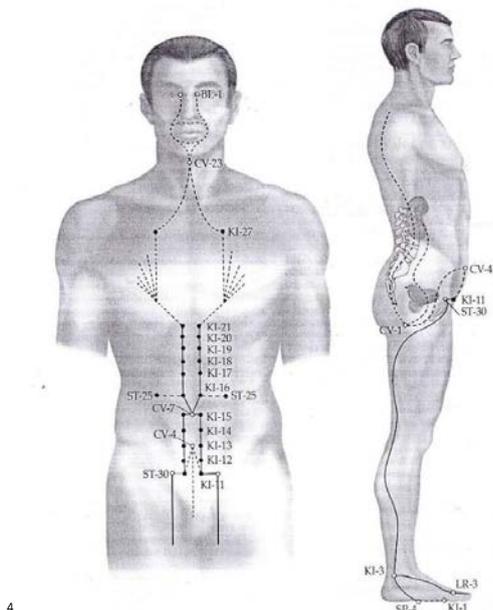
Keywords: despair, Hun, Po, Gui, Liver, Lung, acupuncture, homeopathy, herbal medicine, diet.

I pazienti più difficili da trattare sono quelli disperati, che hanno perso cioè ogni speranza di guarigione e si sono convinti del radicamento ineluttabile del male, senza nessuna via d'uscita. Questa condizione mentale è contraddistinta da grave afflizione, da uno sconforto che impedisce all'individuo di essere soggetto cognitivo, criticamente padrone della realtà. La stima in famiglia, la sicurezza di base, i tratti di risposta interpersonale sono alcune variabili soggettivamente determinanti ai fini della gravità, mentre le cause principali sono rappresentate da malattie incurabili, perdita della persona amata, sconfitta nel mondo del lavoro o dello studio^{i ii iii}. La disperazione e la sfiducia divengono macigni inamovibili e questo indipendentemente dalla patologia o dalla metodica terapeutica adottata^{iv v vi vii}. La disperazione ha origine secondo Kierkegaard^{viii ix x xi} nel rapporto del singolo con se stesso e, contrariamente all'angoscia, determinata dalla coscienza della possibilità, sembra nascere dal senso dell'impossibilità. L'io può infatti scegliere di volere o non volere se stesso: nel primo caso, l'individuo che scelga di realizzarsi fino in fondo si trova necessariamente a confronto con la propria limitatezza e con l'impossibilità di compiere il proprio volere; nel secondo, invece, l'individuo che rifiuta se stesso si imbatte in una impossibilità ancora più radicale. In entrambi casi il singolo affronta il proprio fallimento. In definitiva la disperazione è caratterizzata da scoraggiamento e una possibile soluzione sembra essere quella di accedere alla condizione chiamata "disperazione rassegnata", espressione formulata da Leopardi per indicare lo stato d'animo a cui, per poter vivere meglio, dovremmo pervenire dopo una certa esperienza della vita: la rassegnata, anche se sofferta e riluttante, accettazione della realtà, senza speranza che vicende, persone (noi stessi), possano cambiare oltre un certo limite. Disperazione, dunque, nel senso di "non speranza"; una disposizione d'animo dolente, ma pacata, rassegnata, pervasa da mancanza di conflitto, e in ultima analisi, da una forma di serenità e di sottile ironia, perché "la disperazione ha sempre sulla bocca il sorriso". Quando non si può cambiare la realtà, all'uomo saggio non rimane altro "conforto e rimedio" che "ridere dei mali comuni"^{xii}. Al contrario, quando non ci si rassegna alla disperazione, crescono rabbia e aggressività, assieme a tristezza ed impotenza, con un furore distruttivo che è rivolto spesso contro se stessi e a volte contro ciò che si considera causa di umiliazione^{xiii xiv}. Quando, secondo la Medicina Cinese nella

disperazione lo Hun (魂) ed il Po (魄) si separano, scaturiscono i Gui (鬼)^{xv xvi}, cioè le idee false e disperanti, le ossessioni da cui diviene difficile uscire^{xvii}. Naturalmente, lette in chiave energetica secondo il dettato di questa medicina, le forme rassegnate saranno a prevalenza Po e quelle aggressive, auto o etero-aggressive, legate a squilibri dello Hun^{xviii xix xx xxi xxii xxiii xxiv xxv xxvi xxvii xxviii xxix}. Durante la revisione sistematica sulla funzione dei punti attuata nel periodo Song dalla Accademia Imperiale, si ragionò anche sui soggetti che erano disperati, legati ad errori o umiliazioni nel passato (lo Hun), con incapacità di organizzare su basi nuove il presente (Po) ed il futuro, si concluse che i punti in grado di agire potevano essere Taichong (太冲3LR³), che oltre tutto è attivo sul Chong Mai⁴ (衝脈)^{xxx}, che è il piano di realizzazione individuale, su

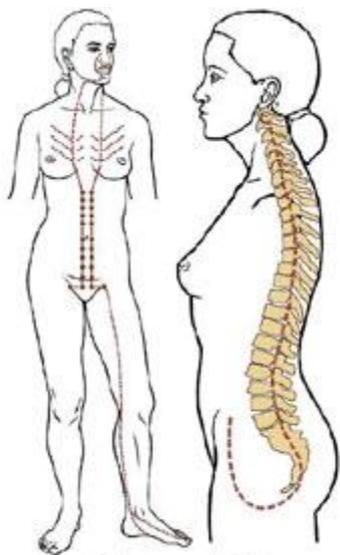


3 Da: <http://www.all-about-acupuncture.com/acupuncture-free-charts-all-meridian-points.html>.



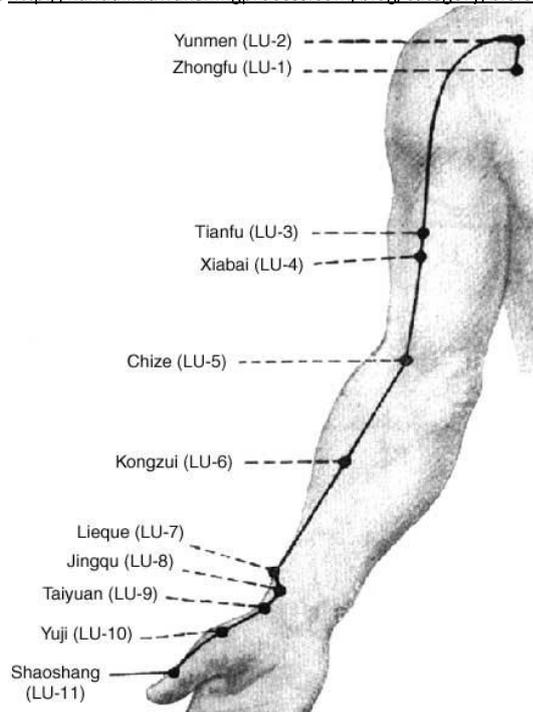
4 Da: http://www.salutemigliore.it/il_percorso-2.html.

cui scriviamo e riscriviamo la nostra esistenza^{xxxii}; Tianfu (天府3LU), Finestra del Cielo che, col punto Xi-Fessura (裂口) Kongzui (孔最 6LU)⁵, è in grado di rilasciare i ricordi^{xxxiii xxxiv}. In campo omeopatico i rimedi della disperazione sono principalmente Sepia, Natrum muriaticum, Natrum sulfuricum, Ignatia amara, Aurum metallicum e Arsenicum album, il primo indicato per soggetti che vedono tutto nero, apatici ed inclini alla lamentazione e al pianto, adatto soprattutto per donne e bambini o per soggetti molto anziani; il secondo per individui con profondo senso di colpa, ripiegati su loro stessi; il terzo usato per episodi transitori con profonda apatia ed indolenza; il quarto per depressione dovuta a preoccupazioni, paure, delusioni amorose, perdita di un affetto o di una persona cara; Aurum adatto per le forme senili con manifestazioni cliniche cardiovascolari; infine il triossido di Arsenico, per scoraggiamento con ansia (soprattutto la notte), panico fino all'angoscia, palpitazioni, agitazione e prostrazione, paura di essere incurabile e di dover morire^{xxxv}. Secondo alcuni studiosi i massaggi esterni con oli essenziali di rosa,



Chong Mai

Da: <http://kundaliniawakeningprocess.com/blog/category/biological-enlightenment/>.



Da: <http://www.itmonline.org/arts/acuasth.htm>.

lavanda, gelsomino, o anche di fiori d'arancio, timo e menta piperita, sono particolarmente efficaci, se queste essenze sono usate in quantità di 4-5 gocce in un bicchierino di olio di mandorle dolci o in bagni (15 gocce dell'olio essenziale prescelto nell'acqua calda o spruzzandone 1 o 2 gocce su un fazzoletto e inalando profondamente l'essenza, 4-5 volte al dì^{xxxvi xxxvii xxxviii}. Indicati anche alcuni Fiori di Bach, soprattutto Gentian, Mustard e Wild Rose: il primo in caso di scoramento reattivo di fronte a ostacoli o insuccessi, accompagnati dalla sensazione di inutilità di ogni lotta; il secondo per stati di forte pena, con sofferenza dell'anima e pianto e l'ultimo per persone caratterizzate da un atteggiamento fatalista di disinteresse adottato per non provare più dolore, con una mancanza di emozioni e di ogni fiducia nella possibilità di avere ancora qualcosa dalla vita^{xxxix}.

Caso clinico

A.B. (iniziali di fantasia), 49 anni, artista, da oltre 15 anni in terapia psicoanalitica e sottoposto a periodi trattamenti con vari ansiolitici ed antidepressivi, già trattato, dieci anni prima e con successo, per una forma di cefalea a carattere misto con agopuntura, affetto da asma bronchiale e diverticolosi del colon (con in media due episodi diverticoliti l'anno), ci chiede un aiuto per uno stato di profonda prostrazione fisica e psichica che non tarda a descrivere come scoraggiamento e disperazione. Il sonno è disturbato, con frequenti risvegli, sogni definiti "fastidiosi" ma che non è in grado di ricordare al mattino. L'asma peggiorata nonostante terapia con beta-2-mimetici e corticosteroidi in aerosol pressurizzati⁶ tre volte al dì, ma si dice riluttante alla terapia orale con cortisonici pure consigliata da uno specialista pneumologo, poiché, in passato, l'assunzione di tali farmaci hanno elicitato forte rabbia e grande aggressività. Assume escitalopram ossalato⁷ 10 mg dopo colazione e citalopram⁸ 40 mg dopo cena⁹ da circa tre mesi, ma senza nessun miglioramento su umore e sonno. Da circa 15 giorni recrudescenza diverticolare con dolori addominali e diarrea fetida e molto disturbante, con febbricola associata a brividi e nausea senza vomito. I polsi sono tesi alla Barriera Sinistra, Pieni al Pollice Destro, in profondità. La lingua è arrossata sui bordi, e sulla punta, sia nella metà destra che sinistra, rilevando stato¹⁰ di Calore-Pienezza a livello di Fegato e Polmone^{xi xli}. Sono dolorabili alla palpazione i punti 1LU (Zhōng f 中府)¹⁰, 14LR (Qí mén 期門), 13BL (Fèi shū 肺俞), 18BL (Gān shū 肝俞) Mu (募) e Bei Shu (背腧) di Fegato (Gān 肝) e di Polmone (Fèi 肺) e vi è dolorabilità palpatoria all'ipocondrio sinistro (area di proiezione del Fegato) e sotto entrambe le clavicole (area di proiezione del Polmone)^{xlii}. Ci dice chiaramente che, dopo anni di terapia, crede di non poter più uscire dal suo stato patologico e che ormai il suo destino è come segnato. Ci dice anche che si rimprovera di non aver colto, nel passato, occasioni umane e professionali che lo avrebbero certo reso più sereno sotto il profilo sia economico che esistenziale. Ci racconta che, nella sua crescente disperazione, vanno aumentando rabbia e aggressività e che, a volte, ha pensato di farla finita con la vita. Palpiamo e troviamo dolorosi i punti Taichong, Tianfu e Kongzui, il primo in grado di sedare lo Hun, ricomporre un nuovo piano di vita e Regolare (Li 他) il Qi di Fegato, gli altri due capaci di Rilasciare (San 聖)¹¹ il passato e giovare al Po^{xliii}. Secondo poi

⁶ Vedi: <http://www.drugs.com/uk/seretide-accuhaler-1224.html>.

⁷ Vedi: <http://www.torinomedica.it/farmaci/schedetecniche/Entact.asp#axzz2ScACbCHN>.

⁸ Vedi: <http://guide.supereva.it/tossicodipendenze/interventi/2002/05/104197.shtml>.

⁹ Associazione di due farmaci che intervengono sulla ricaptazione della serotonina (SSRI), indicati per il trattamento delle sindromi depressive e per la prevenzione delle ricadute e delle ricorrenze. Il più è anche ansiolitico. Entrambi possono alterare l'intervallo Q-T, ma vengono usati non in associazione negli anziani. Vedi: http://www.ordinemediceterni.it/index.php?option=com_content&view=article&id=565:citalopram-e-allungamento-intervallo-qt-ottobre-2011&catid=133:alert-farmaci&Itemid=1061.

¹⁰ Vedi: http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_2001/nomi_punti_agopuntura_1.htm.

¹¹ Questa terminologia non è l'unica. Si veda ad esempio per altra forma terminologica: http://www.agopuntura.org/html/tesoro/cineserie/Termini_essenziali.pdf.

quanto raccomandato da Tao Hong Jing¹², commentatore dello *Shen Nong Ben Cao* (神农本草经¹³), vissuto nel V-VI secolo d.C., per risvegliare lo stato di coscienza, abbiamo pensato al punto 44BL (Shén táng神堂¹⁴) che risultava molto dolorabile anch'esso alla pressione^{xliv xlv}. Abbiamo inserito gli aghi in senso centrifugo e in fase inspiratorio su Taichong, sempre in fase inspiratoria e in senso centrifugo sui due punti di Polmone. Questi aghi sono stati manipolati ogni 10 minuti circa con movimenti rotatori lenti ed ampi, in senso antiorario (dispersione) per Taichong e Tianfu; con movimenti verticali in alto e basso per Kong zui. Perpendicolarmente è stato punto Shen tang, manipolandolo con movimenti orari e rapidi^{xlvi xlvii xlviii xlix l li lii}. Si sono usati aghi Huatuo¹⁵ a perdere di fabbricazione cinese, bimetallimi, con manico in filo di rame, da 0,30 X 30mm e ogni seduta è durata 30 minuti. Senza modificare i farmaci assunti, abbiamo anche prescritto, anche per via dei sintomi allergici ed intestinali, Arsenicum album ad una potenza di 30CH¹⁶, capace di agire sia a livello fisico che mentale, 3 granuli tre volte al dì lontano dai pasti^{liiii liv lv lvi}. Già la sera

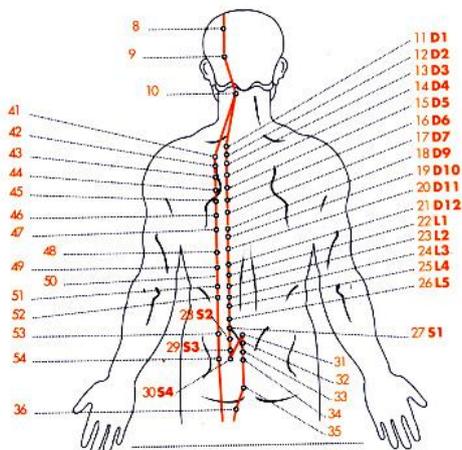


12

Da: <http://library.thinkquest.org/03oct/02088/history.html>.

¹³ Vedi: <http://news.at0086.com/Chinese-Medicine/Shen-Nong-Ben-Cao-Jing-Shennong-Herbal.html>.

¹⁴ 3 cun latermente al punto GV 11, a livello della V vertebra toracica.



Da: <http://www.alchimiaderbe.it/riflessologia4.htm>.



15

Da: <http://www.general-anaesthesia.com/people/hua-tuo.html> Leggi:

http://www.demetra.org/index.php?option=com_content&view=article&id=90:hua-tuo-il-dottore-divino&catid=36:biografiepersonaggidellastoria&Itemid=58.

¹⁶ Vedi: <http://www.farmalem.it/Omeopatia>.

della prima seduta il paziente ha dormito profondamente per otto ore, senza incubi disturbanti e si è risvegliato molto fresco e di buon umore al mattino. Nei giorni successivi ha notato che il tono dell'umore era migliore, migliore lo stato respiratorio e scomparse le coliche addominali e la diarrea. In settima giornata ripetiamo la seduta di agopuntura, dopo aver constatato che il polso era meno teso sul settore del Fegato e meno ampio su quello del Polmone, con lingua meno arrossata ai bordi ed in punta. Poiché migliorano ulteriormente stato emotivo e fisico, dopo altri cinque giorni sciammo la terapia farmacologica dimezzando tanto l'escitalopram che il citalopram, consigliando di assumere, alle 10 e alle 22 con i tre granuli di Arsenico, una tisana (infusione di 10 minuti e assunzione di una tazza da te tiepida), a base di Vischio fermentato pianta intera¹⁷ (20%), Biancospino sommità fiorite¹⁸ (40%), Melissa sommità fiorite¹⁹



17

Da: <http://rosellina.forumfree.it/?t=52645320>. Sostiene lo Yin e lo Yang, placa lo Shen e protegge il Jing.



18

Da: <http://www.italiaparchi.it/natura/parco-natura.aspx?title=Parco+della+Preistoria&typecod=dati&cod=8D77A472CB7B26E7D2C70378887DCF&type=paramurl>. Protegge il Cuore, Muove il Sangue e sostiene lo Shen. La buona tollerabilità e la mancanza di assuefazione rendono il biancospino particolarmente indicato per un trattamento profilattico prolungato.



19

Da: <http://www.medicinaefitoterapia.com/curarsi-con-la-medicina-dolce-acidita-acido-urico-aerofagia/>. Muove il Qi, riduce il Calore e placa lo Shen. Può indurre ipotiroidismo. In caso di aerogafia e aerocolia, si combina in infuso con 5 g ciascuno di anice, finocchio, coriandolo, cumino e biancospino. La celwebre "Acqua di Melissa" è utile nei casi di ansia con somatizzazioni gastrointestinali. Questa la composizione:

- Melissa g 100
- Limone buccia g 25
- Cannella g 10
- Chiodi di garofano g 10
- Noce moscata g 10

(15%), Camomilla matricaria fiori²⁰ (15%) e Valeriana radice²¹ (10%)^{lvii lviii lix lx}. Rivediamo il paziente alla 14° giornata e lo troviamo meno triste ed angosciato, senza dolori addominali né recrudescenze diarroiche, con scomparsa della forma asmatica (tanto da sospendere già da 4 giorni i farmaci per aerosol pressurizzato), con sonno normale e ristoratore. Il polso è normale a livello del Polmone e solo un po' teso a livello del Fegato. La lingua, invece, appare normale. Facciamo con le stesse modalità una nuova seduta di agopuntura e lo rinviando ad un controllo, salvo recidive o peggioramenti, a due settimane. Riesaminato al 30° giorno dall'inizio della terapia ci dice di sentire allentarsi la morsa della disperazione, di non essere più angosciato e di sentirsi in gran forma. Sconsigliamo l'eliminazione completa della terapia timoanalettica e consigliamo di provare ad eliminare il citopram alla sera. Sospendiamo Arsenicum album, eseguiamo una nuova seduta di agopuntura ed invitiamo ad assumere la tisana prescritta tre volte al dì, anche la mattina

-
- Coriandolo g 5
 - Angelica radice g 5

Si prepara mettendo il tutto a macerare per 15 giorni in un litro di acqua e alcool a 40°, filtrando poi il liquido e ponendolo in un recipiente di vetro ben tappato e lontano da fonti di luce. La dose per un adulto è di un cucchiaino da tavola in una tazza di acqua, oppure 30 gocce su di una zolletta di zucchero da far sciogliere lentamente in bocca.



20

Da: <http://www.saperesalute.it/medicina-naturale/piante-officiali/camomilla>. Le infiorescenze (chiamate capolini) sono composte al centro da fiori tubolari gialli di piccolo diametro, circondati da fiori bianchi a linguetta, simili a petali ed è la parte che contiene le sostanze attive. L'azione rilassante e blandamente sedativa per cui è nota la camomilla dipende dalla presenza di apigenina che si lega direttamente agli stessi recettori ai quali si legano le benzodiazepine. Qui l'inserimento della Camomilla si giustifica soprattutto contro il meteorismo che può essere indotto dalla Valeriana ed anche perché calma lo Shen. In caso di forte nausea e vomito si possono aggiungere fructus Carvi, folia Menthae piperita ed eventualmente, nella tendenza alla costipazione, si possono aggiungere piccole quantità di folium Sennae e cortex Frangula.



21

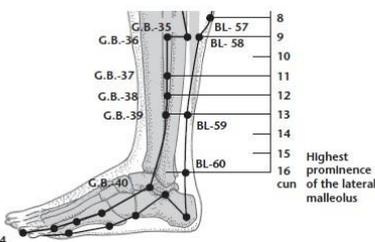
Da: <http://rimedierboristici.blogspot.it/>. Chiarifica il Fuoco e calma lo Shen. Ha azione sia ansiolitica che antidepressiva ed ipnoinducente. Gli oli essenziali della radice della pianta possono attirare i gatti, come per la famosa "erba gatta" nome volgare della Nepeta cataria. Ciò accade per la presenza di actinidia un composto che ha un aroma che ricorda quello dell'urina di topi, atti e soprattutto gatti. Invece i fiori hanno un odore delicato e gradevole, tanto che nel XVI secolo profumi che contenevano essenza di valeriana avessero molta diffusione. L'uso al dosaggio e per il tempo corretto di radici di valeriana è scervo da inconvenienti, in caso invece di sovradosaggio o uso prolungato compaiono offuscamento della vista, apatia, nausea, vomito, lieve depressione, senso di spossatezza e vertigini e possono occorrere anche delle manifestazioni allergiche. In genere sono eruzioni cutanee, difficoltà respiratorie o orticaria. Raramente può presentarsi un effetto paradossale, in altre parole la valeriana invece di essere fonte di tranquillità, un blando sedativo, diventa un eccitante che produce stati di ansia e addirittura incubi. In genere tal effetto è ereditario. Bisogna evitare di assumere valeriana assieme ad altri farmaci come benzodiazepinici, antistaminici, sonniferi e rilassanti dei muscoli, in particolare oppiacei, barbiturici alcol. Questo perché si caricherebbe il fegato di un eccessivo lavoro, tanto da verificare dei casi epatotossicità. E anche se si scelgono altre erbe, come la scutellaria, i danni al fegato sono probabili. E' meglio che non assumano valeriana le persone che hanno problemi di bradicardia, ipotensione, disturbi epatici o renali. Inoltre è estremamente sconsigliato assumerla per più di tre – quattro settimane.

alle 10. Contatti telefonici settimanali ci rassicurano dell'andamento positivo, sicché rivediamo il paziente dopo un ulteriore mese. I polsi sono normali e lui è sereno, calmo e rilassato. I Mu e Shu di Fegato e Polmone non sono dolorabili e ci descrive il suo stato come quello di una nebbia che si va diradando. Non proseguiamo con agopuntura e consigliamo, invece, di continuare con la tisana, che gradisce, con soli 5 mg di escitalopram al mattino e consigli dietetici atti a Muovere il Qi, ed allentare le tensioni emozionali, basandoci soprattutto su consumo di porro, patate²², lattuga, spinaci²³, carne di manzo e cavallo, lumache (una volta a settimana), ostriche ed eliminando grassi animali, agrumi, pomodoro crudo, olive, carne di pecora, agnello e montone, frittiture e alimenti piccanti²⁴ lxi. Dopo un altro mese non solo nessuna recidiva, ma persistenza dello stato di benessere fisico e spirituale anche sospendendo, da oltre 10 giorni, l'escitalopram e la tisana. Pensiamo di aver scelto bene con cadendo nella tentazione di pungere (ovvero far sanguinare con martelletto), il punto Luo di Vescica Biliare, Guāng míng^{lxii} lxiiii (光明)²⁵, punto di origine del penultimo Bie Luo²⁶, in grado di attivare la sensazione di un cambiamento solo in chi si è già avviato lungo tale via e solo non trova la forza di farlo^{lxiv} lxv. "Forse ci ricadrò - ci dice A.B.- ma adesso so che posso

²² Eccellente la zuppa di porro e patate. Bollire in circa mezzo litro di acqua una patata di medie dimensioni insieme alla parte bianca del porro tagliata a pezzetti. Fare bollire per trenta minuti finché la zuppa non si addensa. Consumare tiepida in giornata.

²³ Soprattutto in salsa di soia. Tagliare a pezzetti gli spinaci, metterli in acqua bollente per un attimo, scolarli e condirli con salsa di soia.

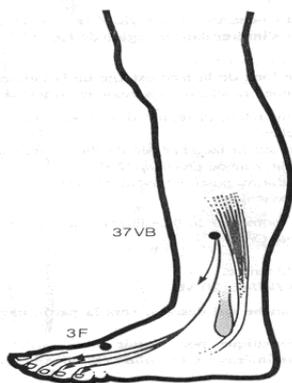
²⁴ Soprattutto in zuppe con sedano e riso. Ingredienti: 120 g di riso, 180 di sedano, ostriche fresche un uovo, sale e zenzero.



25

Da:

<http://acupunctureschoolonline.com/g-b-37-bright-light-guangming-acupuncture-points.html>



uscirne ed agguantare la speranza". Aggiunge che è come uscito da "Spoon River"²⁷, dove c'erano solo lapidi ed aver ritrovato un luogo in cui vi sono pensieri che vengono volando; non più un passato critico con esseri senza nome che giacciono in un abbraccio, in un sospiro, in una fessura, ma pensieri che ci raggiungono sussurrando, senza paura, senza dolore, soltanto con una impalpabile pietà, prima per se stessi, poi per l'umanità intera. La voce è ferma, lo sguardo lucido e calmo e noi siamo entusiasti per averci creduto e ripensiamo ad un libro del passato recente: "Cartoline dai morti" di Franco Arminio^{lxvi}, con figure smerigliate che si mostrano franche, spogliate, leali come se solo in quell'istante avessero scoperto quanto ordinario sia l'essere umano, quanto sia semplice il mondo, con un tratto distintivo che ci rompe il fiato in gola e ci consente una banconota trovata lungo la strada, aiutando un paziente. Dilaniati fra "retorica della rassicurazione" di Bloch e a quella di disperazione senza uscita di Anders (ereditata da Boudelaire e da Brecht), nonché inchiodati al principio di responsabilità di Jonas^{lxvii}, può servire da antidoto un risultato che ci fa credere che sia possibile un qualsiasi successo se immaginato e ben composto, che vada al di là di quanto si possa ascrivere o richiedere ad un trattamento medico. Così come Baudelaire, Artaud, Bataille, Céline, Michaux e Beckett, ci hanno illuminato con una luce che viene dal profondo della loro scrittura, spazzando via il sole nero e lo spasmo disperato della impossibilità di superare e capire i momenti bui della esistenza, la conoscenza della Medicina Classica Cinese, attraverso Jeffrey Yuen, ci ha mostrato la grande efficacia di un modello che tiene più alla limpidezza che alla logica e che è in grado di ricomporre, con interventi terapeutici condivisi col paziente, di superare la contrapposizione tra esperienza vissuta e percepita e di superare il contenuto freudiano di "Al di là del principio di piacere", chiudendo ferite che attendono al tempo storico, ma possono essere sanate nel tempo emotivo e spirituale di qualsiasi individuo. In questa guisa e secondo questa "intenzione" (Yi易), l'agopuntura, ma non solo, si rende capace o di restituire con partecipata attenzione il percorso accidentato e intricato di qualsiasi sofferenza o delirio, smantellando quei "dispositivi perturbati", entro cui può impantanarsi l'esistenza^{lxviii lxix lxx}. Nella Scrittura Sacra per poter essere chiamati per nome occorre riaccendere la forza dei sogni^{lxxi lxxii}. Nella nostra esperienza è il sogno di curare, la speranza e la forza di farlo che ci dona il nome di medico e la possibilità di portarlo. Scrisse Jacques Lacan che ci rappresentiamo la realtà sotto forma di finzione. Con ciò intendeva la supremazia del significante sul significato, l'idea (già freudiana) che le griglie nelle quali si rende nota la realtà – quel garbuglio schiumoso là fuori – sono degli *a priori* narrativi. Qualcosa accade, ma ciò che ne rimane è un racconto: degli agenti, delle azioni, una situazione iniziale e una fine. Sicché non abbiamo modo di esprimere la nuda esistenza senza ridurla nei subdoli canoni drammatici che la grammatica nasconde^{lxxiii}. Ma, a volte, ciò che accade ed è raccontato sono esattamente la stessa cosa ed insieme rappresentano la meraviglia di ciò che accade davvero, straordinariamente messo in moto, con mezzi semplici ed insieme sofisticatissimi.

²⁷ Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Antologia_di_Spoon_River.

Bibliografia

-
- ⁱ AAVV: La Disperazione. Saggi sulla condizione umana tra filosofia, scienza e arte, Ed. Mimesis, Milano, 2010.
- ⁱⁱ Chacour E.: Ho fiducia in noi. Al di là della disperazione, Ed. Jaca Book, Milano, 2003.
- ⁱⁱⁱ Gaylin W.: Il significato della disperazione. Contributi psicoanalitici alla comprensione della depressione, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 1973.
- ^{iv} Toth F.: Professione medico. A chi affidiamo la nostra salute. E-book. Formato EPUB, Ed. Il Mulino, Bologna, 2012.
- ^v Di Stanislao C.: Argomenti di Medicina. Il dialogo e l'integrazione fra culture e modelli, Ed. Fondazione Silone, L'Aquila-Roma, 2007.
- ^{vi} Urbani C.: Le malattie dimenticate. Poesia e lavoro di un medico in prima linea, Ed. Feltrinelli, Milano, 2004.
- ^{vii} Cosmacini G.: Il mestiere di medico. Storia di una professione, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2000.
- ^{viii} Lipitt J.: Kierkegaard and the Problem of Self-Love, Ed. Cambridge University Press, Cambridge, 2013.
- ^{ix} Tavilla I.: Senso tipico e profezia in Soren Kierkegaard. Verso una definizione del fondamento biblico della categoria di gjentagelse, Ed. Mimesis, Milano, 2010.
- ^x Mariani E.: Kierkegaard e Nietzsche. Il Cristo e l'Anticristo, Ed. Mimesis, Milano, 2010.
- ^{xi} Jesi F.: Kierkegaard, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 2001.
- ^{xii} Lessoni Fasano M.: La disperazione rassegnata, Ed. Aracne, Roma, 2011.
- ^{xiii} Rivera A.: Il fuoco della rivolta. Torce umane dal Maghreb all'Europa, Ed. Dedalo, Milano, 2012.
- ^{xiv} Pontinaro P.P.: Il principio di disperazione. Tre studi su Günther Anders, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 2003.
- ^{xv} Chiodi A.: I Punti Gui, http://www.agopuntura.org/html/libri/tesi_studenti/I_punti_GUI_2005_2006.pdf, 2006.
- ^{xvi} Fusco P., Di Stanislao C., Gallo E., Konpochi D., Lorusso D.: Psychic points, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Settembre_2004/Psychic_Points.htm, 2004.
- ^{xvii} Lee S.: Jeffrey Yuen: Shen, Ling, Hun, Po. The Spirits in Traditional Chinese Medicine, Ed. Swedisch Institute of Oriental Medicine, New York, 2000.
- ^{xviii} Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C.: Introduzione al Pensiero e alla Medicina Classica Cinese, Ed. Bellavite, Missaglia, 2012.
- ^{xix} Brotzu R., De Berardinis D.: Lo Psicismo in Medicina Cinese, in Oltre il Labirinto Percorsi di medicina complementare in psichiatria a cura di Maria Antonietta Bálzola, Ed. Oriss - Sviluppo e salute - Colibrì Edizioni Oriss, Paderno Dugnano (MI), 2007

-
- ^{xx} Minervini L.M.: Andare e Venire, Uscire e Entrare. Gli Hun e i Po: il cammino dell'uomo, http://www.scuoladiagopuntura.net/tesi_tuina/Minervini.pdf, 2007.
- ^{xxi} Boschi G.: Medicina Cinese, la Radice e i Fiori; corso di sinologia per medici ed appassionati, Ed. CEA, Milano, 2005.
- ^{xxii} Di Stanislao C., Brotzu R.: Il senso dell'atto curativo nell'evoluzione spirituale dello Shen. Interpretazione delle modalità di guarigione nella Medicina Classica Cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Marzo_2005/Evoluzione_Shen.htm, 2005.
- ^{xxiii} Serpico G.: Trattato didattico di agopuntura e moxa secondo la medicina tradizionale cinese, Ed. Satura, Napoli, 2005.
- ^{xxiv} Di Stanislao C.: Il concetto di dipendenza: riflessioni in chiave psicologica, sociale e nella prospettiva della Medicina Tradizionale Cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_2005/dipendenza.htm, 2005.
- ^{xxv} Rossi E.: Shen, Ed. CEA, Milano, 2002.
- ^{xxvi} Brotzu R.: Turbe psichiche, Ed. AMSA, Roma, 1999.
- ^{xxvii} Xiaoming L.: Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese, Ed. Erga, Genova, 1997.
- ^{xxviii} McPherson H., Kaptchuk T.J.: Pratica clinica di agopuntura. Manuale di diagnosi e trattamento, Ed. CEA, Milano, 1998.
- ^{xxix} Corradin M., Di Stanislao C. (a cura di): Lo Psicismo in Medicina Energetica, Ed. AMSA, L'Aquila, 1995.
- ^{xxx} Di Stanislao C., De Barardinis D., Corradin M.: Visceri e Meridiani Curiosi, Ed. CEA, Milano, 2012.
- ^{xxxi} Mollard Y., Maiola M.: L'uomo prima della nascita, Ed. Jaca Book, Milano, 1995.
- ^{xxxii} Simongini E., Bultrini L.: L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psicismo in medicina classica cinese Ed. Xin Shu, Roma, 2008.
- ^{xxxiii} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume V - Le regole terapeutiche. L'azione intrinseca dei punti., Ed. AMSA, Roma, 2005.
- ^{xxxiv} De Schepper L.: Gestione del simillimum omeopatico. Il vero metodo hahnemanniano per un trattamento omeopatico di successo, Ed. Salus Infirmorum, Padova, 2009.
- ^{xxxv} Granata G., Iodice E.: Omeopatia e psicanalisi. Raffronti, Ed. Jaca Book, Milano, 1996.
- ^{xxxvi} Bruno P., Sotto Corona D., Giunti C.: Agopuntura e oli essenziali. Basi teoriche ed esperienza terapeutica, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.
- ^{xxxvii} Di Stanislao C., Brotzu R., Simognini E.: Fitoterapia energetica con rimedi occidentali, aromoterapia e floriterapia secondo i principi della medicina cinese, Ed.- Xinshu, Roma, 2012.
- ^{xxxviii} Paoluzzi L.: Phytos Oil, Ed. MeNaBi, Terni, 2007.

-
- ^{xxxix} Ercoli A.: Correlazioni cliniche tra omeopatia e fiori di Bach, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.
- ^{xl} Auteroche B., Navailh P.: La Diagnosi in Medicina Cinese, Ed. Edi Ermes, Milano, 1987.
- ^{xli} Bossy J, Laffont J.L., Maurel J.Cl.: Semeiotica agopunturistica, Ed. Marrapese, Roma, 1981.
- ^{xlii} Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: La diagnosi in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- ^{xliii} Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XX : i Punti del Meridiano del Fegato, Ed. Xin Shu, Roma, in press.
- ^{xliv} Di Stanislao C., Brotzu R., Valente I.: La trasformazione nel trattamento del cancro in Medicina Cinese, Atti del III Congresso Internazionale di Medicina Biontegrata, Ed. IMeB, Roma, 2013.
- ^{xlv} Shou-Zhong Y.: The Divine Farmer's Materia Medica: A Translation of the Shen Nong Ben Cao, Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 1998.
- ^{xlvi} HengzeX., Lanfeng X.: Tecniche di agopuntura. DVD, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2009.
- ^{xlvii} Given S. Clean Needle Technique Manual for Acupuncturists: Guidelines and Standards for the Clean and Safe Clinical Practice of Acupuncture, Ed. National Acupuncture Foundation; 6th edition, Washington, 2009.
- ^{xlviii} Flaws B.: Handbook of TCM Patterns & Treatments, Ed. Blue poppy Press, Boulter, 2008.
- ^{xlix} Bao Tian F.: Manuale di agopuntura, Ed. Giunti, Firenze, 2005.
- ^l Yan L., Wang J.: Diagrams of Acupuncture Manipulations, Ed. Shanghai Scientific & Technical Publisher, Shanghai, 2004.
- ^{li} Soulié de Morant G.: Agopuntura cinese, vol. 1, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 1990.
- ^{lii} Chiu Hseuh C., O'Connor J.: Acupuncture: A Comprehensive Text, ed. Eastland Press, Seattle, 1981.
- ^{liii} Bornoroni C.: Manuale di Farmacologia Omeopatica, Ed. CEA, Milano, 2002.
- ^{liv} Stegnano M.: Omeopatia bioenergetica. L'omeopatia rivista secondo le leggi dell'agopuntura, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2001.
- ^{lv} Swayne J.: Churchill Livingstone's Dizionario Internazionale di Omeopatia, Ed. CEA, Milano, 2001.
- ^{lvi} Bignamini M., Felisi F.: Metodologia Omeopatica, Ed. CEA, Milano, 1999.
- ^{lvii} Brotzu R., Sacchetti T., Di Stanislao C.: Drago di giada: principi ispiratori e caratteristiche di una nuova linea fitoterapica con piante occidentali secondo l'ottica della Medicina Cinese, in AAVV: Seminario Finale Congiunto AMSA-Centro Studi Xinshu, Ed. AMSA-Xinshu, Roma, 2013.
- ^{lviii} Giannelli G., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.
- ^{lix} Paoluzzi L.: Fitoterapia ed Energetica, Ed. MeNaBi, Terni, 1997.
- ^{lx} Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Vademecum ragionato di fitoterapia, Ed. MeNaBi, Terni, 1991.

-
- ^{lxi} Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: *Dietetica medica scientifica e tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo.*
- ^{lxii} Navarra M.: *I meridiani secondari e il loro uso clinico*, in *Agopuntura: Seminario Finale Congiunto Anno Accademico 2010-2011*. DVD — CD-ROM, Ed. Amsa, Xinsu, Roma, 2011.
- ^{lxiii} AAVV: *Agopuntura: Breve Compendio*, Ed. SICA-AMSA-XINSHU, Roma, 2011.
- ^{lxiv} Di Stanislao C.: *Discorso sui Meridiani*, CD-ROM, Ed. AMSA-Wu Wei, Brescia, 2013.
- ^{lxv} Simongini E., Bultrini L.: *Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume II - Meridiani Luo*, Ed. AMSA, Roma, 2000.
- ^{lxvi} Arminio F.: *Cartoline dai morti*, Ed. Nottetempo, Roma, 2011.
- ^{lxvii} Pasi C.: *La comunicazione crudele. Da Baudelaire a Beckett*, Ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1998.
- ^{lxviii} Di Stanislao C.: *Cineserie. Note e appunti sulla Cina di ieri e più recente*, Ed. CISU, Roma, 2007.
- ^{lxix} AAVV: *Sesto Incontro della Commissione interuniversitaria di ricerca in agopuntura. 11^o Congresso nazionale di agopuntura dell'AIAM (Roma, 28 febbraio 1998)*, Ed. Paracelso, Roma, 1999.
- ^{lxx} AAVV: *Presentazione della Commissione di ricerca in agopuntura e dei lavori preliminari (Roma, 7 maggio 1992)*, Ed. Paracelso, Roma, 1992.
- ^{lxxi} Bellantonio D.: *Riscoprirsi nel perdono. Itinerario psicologico e nella Sacra Scrittura*, Ed. Ecclesiae Domus, Roma, 2010.
- ^{lxxii} AAVV: *Leggere la Sacra Scrittura*, Ed. Jaca Book, Milano, 1996.
- ^{lxxiii} Lacan J.: *Écrits*, Ed. Seuil, Paris, 1966.

Le 5 ribellioni del Qi in Medicina Classica Cinese

Brotzu Rosa

r.brotzu@agopuntura.org

Franceschini Giuliana

g.franceschini@agopuntura.org

Sommario Il Qi Ni, il Qi ribelle, Qi controcorrente, viene trattato nel So Wen nei cap. 38 e 34. La descrizione riguarda l'aspetto del "Bing" – "sintomo", rappresenta il primo momento patologico descritto dal testo. Nel cap. 38 si parla del sintomo tosse, mentre nel cap. 34 di affanno.

Nel Ling Shu il Qi ribelle è affrontato come primo tema nei capitoli 19, 28 e 34. In particolare nel cap. 34 si tratta delle 5 ribellioni, i 5 caos. Quel che emerge, dall'analisi dei sintomi e dal trattamento proposto dai testi classici, è l'invito a considerare i sintomi del Qi ribelle come testimonianza di insoddisfazione e frustrazione che provocano una stasi con deficit di Qi e di sangue.

Parole chiave: Qi Ni, Qi ribelle, Qi controcorrente, Medicina Classica Cinese.

Abstract The Qi Ni, rebellious Qi, counterflow Qi, is explored in So Wen Chap. 38 and 34. The discussion is focusing on "Bing" – "symptom", representing the first time pathological moment the described by text.

In chap. 38 talks about the coughing mechanism, while chap. 34 is about wheezing.

In Ling Shu, rebellious Qi is addressed, as the first argument, in chap. 19, 28 and 34. Chap. 34 specifically talks about the 5 rebellious, the 5 chaos. What emerges from the analysis of symptoms, and the treatment proposed by the classical texts, is the invitation to see the rebellious Qi as an evidence of dissatisfaction and frustration that result in a stasis with Qi and blood deficiency.

Keywords: Qi Ni, rebellious Qi, counterflow Qi, Classical Chinese Medicine.

Introduzione

Il Qi Ni è ampiamente descritto nel Nan Jing, sia nel So Wen che nel Ling Shu. In particolare si parla di Qi Ni come prima descrizione del "Bing" – "Sintomo", malattia. La sintomatologia del Qi Ni va interpretata in senso metaforico come reazione dell'individuo ad un ambiente, un contesto sociale, che genera profonda insoddisfazione frustrazione e senso di insicurezza. Nei testi classici la posizione in cui viene descritto un argomento non è mai casuale. Il fatto che il primo sintomo descritto dal So Wen sia il Qi Ni ci induce a pensare che nella fase diagnostica una delle prime questioni, che deve indagare il terapeuta, sia la ricerca di segnali che facciano pensare al blocco di energia, al Qi controcorrente, per risalire all'origine, alla radice, del disagio. In questa visione, anche un problema limitato in una zona ben precisa del corpo, va considerato come la manifestazione di qualcosa che turba l'uomo "intero", ovvero le sue componenti psicofisiche e le sue relazioni con le persone, l'ambiente ed il clima che lo circonda. Il So Wen al capitolo 77 dice: "Quando si fa l'esame abituale del Jing (essenza), Qi (soffio) e Shen (spirito) ci si deve informare della condizione sociale, di una eventuale perdita di carica, di un desiderio irrealizzato"

Analisi dei testi

Il capitolo 34 del Ling Shu inizia con Shen Men, sottolineando come ogni tipo di Qi ribelle ha origine dal Cuore. L'insoddisfazione genera una stasi, con consumo e vuoto di Qi e sangue.

All'origine del Qi Ni, Qi ribelle, Qi controcorrente vi è l'impossibilità, per l'individuo, di intervenire nella propria vita. La conseguenza è una ribellione interna, che non trova espressione, e genera sintomi che testimoniano il Qi che si ribella e prende la direzione "controcorrente" come: agitazione, sospiri, ansia, nausea, vomito, disturbi intestinali, debolezza degli arti, vertigini, tremore alla testa. Se questa sintomatologia trova come comune denominatore l'impotenza ad agire per una vita più serena e libera. Il trattamento suggerito dai testi classici sarà un valido aiuto per indicare a chi soffre strade alternative che aiutano ad essere in sintonia con il contesto generale in cui vive. Il riequilibrio energetico proposto con la terapia dovrebbe prima di tutto stimolare "il senso di essere vivo".

Nel **So Wen** si dice che le manifestazioni più evidenti del Qi Ni sono l'affanno (cap. 34) e la tosse (cap. 38).

-L'**affanno** – Chuan può manifestarsi come conseguenza di Qi Ni di Polmone o Stomaco oppure da vuoto di Reni.

Nel caso di affanno da Qi Ni la persona è in grado di compiere dei respiri profondi; in caso di deficit di Reni la dispnea sarà con respiro corto e forte riduzione della capacità respiratoria.

Nel Qi Ni di Polmone manca la discesa del Qi dal Polmone ai Reni.

Il Qi Ni di Stomaco si presenta dispnea con inappetenza e disturbi del sonno.

Per il Qi Ni del Polmone è consigliato il trattamento del punto Luo: 7LU; per il Qi Ni di Stomaco il punto luo: 40ST.

Per il vuoto di Rene che non riceve il metallo: 3KI (Yuan) e 4KI (luo)

Vari commenti del So Wen consigliano di aggiungere al trattamento i punti Shu del dorso dell'organo interessato.

-La **tosse** è considerata come un disturbo del diaframma e può essere conseguente ad una alterazione di qualsiasi organo poiché tutti i meridiani convergono al diaframma, tranne il meridiano della Vescica, che però possiede un punto che controlla il diaframma che è il 17BL.

Secondo il So Wen il Qi ribelle è causato da un ristagno di Qi, che testimonia un blocco del diaframma. Gli Zang, gli organi, sono spesso coinvolti nella produzione del ristagno, in quanto, per natura, hanno il compito di immagazzinare. Di solito, in questo caso, la sintomatologia è acuta.

I Fu, i visceri, avendo il compito di trasportare, hanno minore capacità di produrre ristagno. Saranno coinvolti nei casi di tosse cronica, quando la tosse rappresenta un passaggio della disarmonia dallo Zang al Fu.

Il trattamento proposto dal So Wen suggerisce di trattare i punti Shu del dorso, il punto Shu Antico ed il punto Mare he, o se c'è il punto mare inferiore.

Nella tosse non cronicizzata, in base allo Zang interessato, il trattamento sarà:

| Organo Zang | Sintomi oltre la tosse | Punto Shu del dorso | Punto Shu antico | Punto Mare |
|-------------|-----------------------------------------|---------------------|------------------|------------|
| LU | dispnea | 13BL | 9LU | 5LU (he) |
| HT | Bolo algie petto | 15BL | 7HT | 3HT (he) |
| SP | Algie DX fianco con irradiazione spalla | 20BL | 3SP | 9SP (he) |
| LR | Distensione, senso di pienezza al petto | 18BL | 3LR | 8LR (he) |
| KI | lombalgia | 23BL | 3KI | 10KI (he) |

Nella tosse cronica, in base al Fu interessato, il trattamento sarà:

| Viscere Fu | Sintomi oltre tosse e Zang | Punto Shu del dorso | Punto Shu antico | Punto Mare |
|------------|----------------------------|---------------------|------------------|----------------------------|
| LI | Evacuazioni frequenti | 13BL | 9LU | 11LI (he) 37ST (mare inf.) |
| SI | Flatulenza | 15BL | 7HT | 8SI (he) 39ST (mare inf.) |
| ST | Nausea vomito | 20BL | 3SP | 36ST (he) 30ST (mare inf.) |
| GB | Distensione ai | 18BL | 3LR | 34GB (he) |

| | | | | |
|----|-------------------------------------------------|------|-----|-----------|
| | polmoni, vomito di bile, amaro o acido in bocca | | | |
| BL | Incontinenza urinaria | 23BL | 3KI | 40BL (he) |

Il **Ling Shu** al capitolo affronta il Qi Ni ai capitolo 18, 28 e 34.

Le 5 ribellioni, o 5 caos, sono descritte al capitolo 34. Riguardano il coinvolgimento di organi Zang come il Cuore e Polmone; di visceri Fu come lo Stomaco, Intestino Crasso e Tenue; di arti, gambe e braccia; e la testa.

-Il Qi Ni che coinvolge il **Cuore** si manifesta con ansia, sospiri profondi e testa abbassata con lo sguardo verso terra.

Il disagio psichico è descritto come il senso di frustrazione e vergogna con sentimento di ribellione inespresso che si somatizza con stato di apprensione e sospiri. Spesso questa vicenda è legata a condizioni sociali di instabilità, con critica rispetto all'operato di un governo, o di un superiore, con la convinzione dell'impossibilità a modificare lo stato delle cose. Da cui si genera una profonda frustrazione e sentimento di ribellione che non trova la possibilità di espressione.

In questo caso il Ling Shu suggerisce come strategia, il trattamento del punto 7HT, punto Shu antico che stabilisce la connessione tra interno ed esterno, nutre e calma lo Shen.

-Il Qi Ni che riguarda il **Polmone** si palesa con dispnea quando si guarda in alto ed in basso. Rappresenta la mancanza di speranza, la difficoltà di vivere, la condizione in cui né guardare al Cielo né alla Terra danno sollievo, non si trova la via d'uscita, si perde la speranza di vivere.

Lo Shen è disturbato per cui il fuoco domina eccessivamente il metallo, altera l'attività del Qi del Polmone; ciò impedisce la comunicazione tra alto e basso con effetto anche sui visceri Stomaco e Intestini.

Il trattamento suggerito dal Ling Shu è di trattare il punto 10LU, punto fuoco del metallo, ed il punto 3KI, punto Shu antico e Yuan, sorgente, del Rene.

-Il Qi Ni di **Stomaco e Intestini** si esprime con sintomi nella parte superiore del corpo, come nausea e vomito; e sintomi nella parte bassa del corpo come disordini intestinali improvvisi (Huo Luan), diarrea, dissenteria.

La ribellione del Cuore e Polmone genera calore che tende a salire impedendo la comunicazione del Cuore e Polmone con i Visceri.

La strategia terapeutica consigliata dal Ling Shu al capitolo 34 è la stessa che viene suggerita al capitolo 19, che descrive la disarmonia tra Stomaco e Vescica Biliare. Si propone di trattare la regione media del corpo per facilitare la comunicazione tra alto e basso. I punti consigliati sono i punti Ying e Shu antichi di Tai Yin e Yang Ming: 5SP (Ying), 3SP (Shu antico), 41ST (Ying), 43ST (Shu antico), 5LI (Ying), 3LI (Shu antico).

Se i sintomi persistono si può aggiungere il punto He-mare in base alla sintomatologia: 9SP, 36ST, 11LI.

-Il Qi Ni del petto comporta un'ostruzione che avrà ripercussione sui **4 arti** impedendo la corretta distribuzione di Qi nei canali principali. La sintomatologia che ne deriva è descritta come "debolezza ai 4 arti", dolore agli arti che impedisce di progredire (questa evenienza può condurre a disturbi gravi come quelli legati alla Sclerosi Multipla o SLA).

Secondo il Ling Shu per risolvere la patologia bisogna trattare lo Shen (HT), regolare il Qi (LU), curare lo Yang, cioè i Visceri corrispondenti (SI e LI), e armonizzare l'area intermedia, Stomaco e Milza, per facilitare la comunicazione tra alto e basso del corpo. I punti consigliati sono: i punti Luo dello Yang Ming e Shao Yang (in sanguinamento): 40ST, 6LI, 37GB, 5HT; segue il trattamento dei punti sorgente Rong di Yang Ming e Shao Yang: 44ST, 2LI, 43GB, 2TH e dei punti Shu antichi di Yang Min e Shao Yang: 43ST, 3LI, 41GB, 3TH.

Durante la dinastia Song veniva consigliato, per questo tipo di disagio, di regolare il diaframma con i punti Guan: 5TH e 6PC. Nei tempi più moderni si utilizza spesso il punto 3LR per il ruolo di regolatore generale del Fegato, e della funzione del punto Shu antico di regolare l'interno con l'esterno. Secondo alcuni autori contemporanei il punto 3LR è adatto a trattare tutti i tipi di Qi Ni.

-Il Qi Ni alla **testa** indica una mancata circolazione di Qi alla testa conseguente al blocco del Qi a livello del petto. La sintomatologia si manifesta con vertigini e tremore del capo (può condurre a patologie come il Parkinson o la Demenza).

Il Ling Shu consiglia di trattare il punto 10BL, Tian Zu, astro celeste, punto Finestra del Cielo, utilizzato per trattare gli organi di senso. Si può aggiungere la stimolazione del punto 11BL che secondo il So Wen al capitolo 33 è il punto di trasporto superiore del sangue. Se la patologia persiste è utile trattare i punti Ying e Shu antico di Zu Tae Yang: 65BL (Shu antico) e 66BL (Ying).

Nella teoria meridianica della Medicina Cinese il Qi Ni, il Qi ribelle, è spesso collegato ad una alterazione dei meridiani secondari Luo. In particolare i meridiani Luo longitudinali sono utili nel trattamento del disagio conseguente a disturbi emotivi. Il legame stretto tra il sangue, lo Shen e la Ying Qi, che circola preferenzialmente a livello dei canali Luo, ci fa comprendere come un disturbo dei 7 Qi Qing (7 sentimenti), conduca ad una serie di sintomi psicofisici tra i quali il Qi Ni rappresenta il sintomo "cardine" comune a tutti i meridiani Luo. I testi classici consigliano il trattamento del Qi Ni con i canali Luo negli squilibri di vecchia data riferiti ai Fu.

Si utilizza in questo caso, oltre il punto Luo, il punto Shu antico del meridiano interessato. E' raccomandato aggiungere anche punti del torace o punti che aprono il torace a completamento della cura.

Conclusioni

Il Ling Shu al capitolo 29 dice: "L'umanità non vuole né malattia né morte ma felicità e vita. Comprendete le vostre difficoltà e amplificate le virtù che potranno servirvi nella vostra vita. Siate aperti alla sofferenza".

Il So Wen al capitolo 20 recita: "L'interrogatorio deve ricercare ciò che fu la malattia all'inizio e ciò che è attualmente"

Nan Jing 61° difficoltà : "Colui che guarda e sa è chiamato illuminato. Colui che sente e sa è chiamato saggio. Colui che chiede e sa è chiamato artigiano. Colui che sente i polsi e sa è chiamato lavoratore ben addestrato.....Coloro che riconoscono le condizioni dalle loro manifestazioni esteriori sono chiamati saggi. Coloro che riconoscono le condizioni dalle loro manifestazioni interiori sono chiamati illuminati".

La Medicina Classica Cinese ritiene che il compito fondamentale del medico è quello di donare all'individuo sofferente i mezzi per conquistare il suo stato naturale, tale stato nella filosofia taoista corrisponde alla "spontaneità naturale (Zi Ran)". L'insorgenza di un disagio rappresenta, quindi, l'incapacità di un individuo di realizzarsi, di esprimersi liberamente. Il concetto di vita cosciente, intesa come piena realizzazione di sé e del proprio "mandato", è contenuto nei testi di base del taoismo e del pensiero medico cinese.

Bibliografia

1. AAVV: Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo Huang Ti Nei - Ching Su Wên, Ed. Mediterranee, Roma, 2006.
2. Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C., : Introduzione al pensiero e alla Medicina Cinese, Ed Bellavite, Missaglia (LC), 2012.
3. Di Stanislao C. : Le metafore del corpo. Dal simbolo alla terapia. Percorso integrati di Medicina Naturale, Ed. CEA, Milano, 2004.
4. Di Stanislao C.: Impiego pratico dei Meridiani Principali e di alcuni gruppi secondari secondo i principi dell'Agopuntura Classica, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Settembre_2004/Meridiani.htm, 2004.
5. Di Stanislao C.: Libro Bianco sull'agopuntura e le altre terapie della Medicina Orientale, Ed. SIA-CEA, Milano, 2000.
6. Di Stanislao C.: Sul concetto di vuoto in medicina cinese, www.agopuntura.org/cineserie
7. Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.
8. Corradin M., Di Stanislao C., De Bernardinis D., Bonanomi F.: Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo. Fisiopatologia, clinica e terapia, Ed. CEA, Milano, 2011.
9. Corradin M., Di Stanislao C.: Lo Psicismo in Medicina Energetica, Ed. AMSA, L'Aquila, 1995.
10. Eckman P.: In the footsteps of the Yellow Emperor, Ed. Long River Press, San Francisco, 2007.
11. Larre C., Rochat de la Vallée E.: Les mouvements du Coeur, Ed. Epi, Paris, 1992.
12. Moiraghi C.: La pratica della Vera Medicina Cinese. Ed. Jaca Book, Milano 2010.
13. Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XVII bis : Il Ling Shu, Ed. Xin Shu, Roma, 2012.
14. Simongini E., Bultrini L.: L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psicismo in Medicina Classica Cinese, Ed. Xin Shu, Roma 2008.
15. Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XI bis : Il Su Wen, Ed. Xin Shu, Roma, 2012.
16. Simongini E., Bultrini L.: I Meridiani Luo. Volume II, Ed. Xin Shu, Roma 2000.
17. Wu Liansheng, Wu Qi : Yellow Emperor's canon of internal medicine – So Wen-, Ed. China Scienze & Technology Press, Beijing, 1997.
18. Yuen J.C.: Light on the Essence of Chinese Medicine: the Nei Jing, So Wen Vol. 1 e 2, Ed. New England School of Acupuncture Continuing Education Department, New England, 2001.

Tui Shou, il cuore del Taijiquan

Gabriele Filippini¹
www.wuweituina.it

¹ Operatore Tuina, Presidente dell'Associazione Wu Wei - Scuola di Tuina e Qigong, Maestro di Taijiquan e Qigong della P.W.K.A. (Professional Wushu Kungfu Association). Istruttore di Yiquan della A.S.K.T.(Associazione Studi Kung Fu Tradizionale). Master in PNL Programmazione Neuro Linguistica conseguito presso ALFOUR Formazione. Diplomato in Generative Trance con S. Gilligan

Sommario Nell'articolo, dopo aver brevemente presentato il Taijiquan ed alcune differenze tra le arti marziali "esterne" ed "interne", l'autore dedica attenzione alla pratica degli esercizi a coppie, il tui shou. Questo esercizio viene considerato fondamentale per sviluppare *radicamento, spazio e centratura*, sia in senso strettamente fisico che metaforico.

Parole chiave: Taijiquan, Tai Chi Chuan, Arti Marziali, Tui Shou, Spazio, Centro

Abstract This article begins with a brief description of Taijiquan and the difference between "external" and "internal" martial arts. In the second part the author will give more attention to the practice of exercises with partner called tui shou or push hands. This exercise is the most important for the development of sensations connected with center and space.

Keywords: Taijiquan, Tai Chi Chuan, Martial Arts, Tui Shou, Space, Center

La pratica del Taijiquan

Taijiquan significa "stile di combattimento (*quan*) basato sul supremo fondamento (*Taiji*)". Ciò significa che in questo stile è fondamentale rispettare i principi fondamentali di alternanza dello yin e dello yang i quali, secondo la filosofia taoista, regolano il funzionamento dell'intero universo.

Durante la pratica è necessario mantenere il corpo completamente rilasciato ed eseguire movimenti lenti e circolari. La Medicina Tradizionale Cinese considera mente e corpo come entità strettamente interrelate; la mente può quindi agire per la guarigione del corpo e quest'ultimo può collaborare alla pacificazione della psiche.

Su questi principi di base si fondano i movimenti lenti e armoniosi del Taiji, nei quali la morbidezza del corpo è unita alla totale concentrazione sul gesto effettuato. In questo modo, tramite una pratica paziente e continua è possibile riottenere l'equilibrio complessivo dell'individuo.

Questa disciplina affonda le sue radici nella tradizione marziale cinese; infatti, insieme allo *hsing-yi* al *pa-kua chang* ed allo *yi quan*, è uno dei cosiddetti "stili interni" (Nei Chia), contrapposti agli "stili esterni" (Wai Chia), i quali enfatizzano maggiormente l'uso della forza muscolare. Di seguito alcune delle caratteristiche fondamentali che distinguono i due diversi approcci



LA SCUOLA EXOTERICA

La scuola exoterica (Wai Chia) comprende la maggior parte delle tecniche di combattimento conosciute in Occidente, come per esempio il *kung fu*; di queste la forma più conosciuta è sicuramente lo stile di Shaolin, sviluppatosi nell'omonimo tempio situato nella provincia dello Henan.

Da questo tempio, secondo la leggenda, il monaco indiano Bodhidharma (Ta- Mo) iniziò in Cina la diffusione del buddismo *chan* (analogo allo *Zen* giapponese).

Il patriarca, preoccupato per la salute dei monaci, compromessa dalla eccessiva pratica della meditazione seduta, introdusse alcune serie di esercizi codificate in due testi classici: lo *Yi Jin Jing (Trattato sullo sviluppo di muscoli e tendini)* e il *Xi Sui Jing (Trattato sul lavaggio del midollo spinale)*.

Il primo testo è pervenuto fino a noi e viene considerato il “nucleo” del sistema di allenamento del Kung fu Shaolin. Questo si sviluppò successivamente in 5 stili diversi basati sull’imitazione di alcuni animali (tigre, leopardo, drago, serpente e gru).

LA SCUOLA ESOTERICA

Gli stili interni (Nei Chia) sono tradizionalmente legati al monte Wudang, situato nella provincia dello Hubei, dove fiorirono e tuttora esistono numerosi templi taoisti.

In questa zona pare sia vissuto il maestro taoista Zhang Sanfeng (XII-XIII sec. d.C.), che le fonti cinesi accreditano come padre fondatore, quantomeno spirituale, del Taijiquan.

Esistono tre differenti versioni delle modalità che avrebbero portato alla creazione della disciplina in questione, ma prima di analizzarle è indispensabile un richiamo alla concezione che gli antichi cinesi avevano riguardo alla creazione delle cose.

Per essi nulla può essere inventato, tutto è già presente a livello di archetipo. Questi archetipi divengono patrimonio culturale effettivo dell’uomo, quando un personaggio leggendario o un maestro entra in contatto con questa conoscenza, generalmente mediante un sogno, oppure tramite l’osservazione della natura. La padronanza totale dell’arte ha, quindi, carattere subitaneo.

Premesso questo ci sarà più facile comprendere le prime due versioni circa l’origine del Taijiquan.

La maggior parte dei maestri afferma che Zhang avrebbe tratto ispirazione dall’osservazione del combattimento tra una gazza e un serpente, il quale, grazie ai movimenti fluidi e sinuosi, sfuggiva tranquillamente a ogni attacco.

Secondo un’altra leggenda, Zhang apprese la tecnica durante un sogno e il giorno seguente fu in grado di sgominare, da solo, più di 100 banditi.

Ricerche storiche recenti forniscono una diversa versione della nascita del Taijiquan, più plausibile, anche se meno poetica,.

In base a quest’ultima, il maestro , dopo aver studiato a fondo le tecniche taoiste di sviluppo energetico della zona del Wudang, si recò per un periodo di studio nel monastero di Shaolin.

Qui creò il suo stile personale unendo principi esoterici e tecniche di combattimento.

Lo stile divenne in seguito patrimonio della famiglia Chen, la cui cronistoria ci viene presentata in un testo del XIX secolo, *Tai Chi Chuan Tusho (Disegni e spiegazioni circa il Tai Chi Chuan)* del maestro Chen Pinsan.

Questo autore afferma che il creatore dello stile di famiglia (ispirato ai principi di Zhang Sanfeng) fu il generale Chen Wanting il quale alla fine della sua carriera militare, intorno al 1630, si ritirò nel villaggio di Chenjiaogu nella provincia dello Henan e qui si dedicò all’insegnamento.

In effetti questo piccolo paese è tuttora culla e centro di diffusione del Taijiquan stile Chen, praticato da circa l’80% della popolazione, che ancora si attiene all’antica poesia attribuita a Chen Wanting: «Coltiviamo la terra nelle stagioni della semina e del raccolto, ci esercitiamo nel Taijiquan nelle stagioni libere e lo insegnamo a discepoli e discendenti».

Il Taijiquan rimase patrimonio esclusivo della famiglia Chen fino al XIX secolo, quando il maestro Yang Luchan detto “l’insuperabile” creò uno stile caratterizzato da movimenti più semplici rispetto all’originale (Yang, dal suo nome), e ne iniziò la diffusione in tutta la Cina, partendo da Pechino e Shanghai. I figli del Maestro continuarono l’opera del padre apportando modifiche alle pratica basate sulla loro esperienza, per questo motivo attualmente esistono diverse modalità di esecuzione dello stile Yang. La nostra scuola segue l’insegnamento del M. Yang Shaohou nella cui forma sono ancora evidenti le tecniche originali dello stile Chen.

Il Tui Shou

Le arti marziali “interne” condividono una particolare tecnica di allenamento chiamata Tui Shou che significa letteralmente spingere (tui) le mani (Shou). Si tratta di una tecnica nella quale le nostre mani

vengono utilizzate per prendere contatto - spingere - il compagno realizzando una ben precisa modalità di comunicazione sensoriale che sviluppa al massimo le sensazioni di contatto e la consapevolezza di postura, movimento ed energia. Grazie all'esercizio costante, di questa pratica, è possibile sviluppare una serie di importanti qualità fisiche ed energetiche basate sullo sviluppo di una speciale forza elastica del corpo. Nell'esecuzione pratica i due partners si pongono l'uno di fronte all'altro con l'obiettivo di sbilanciarsi reciprocamente utilizzando il contatto degli arti superiori ed eventualmente delle spalle e dei fianchi. Scopo della tecnica è sperimentare la possibilità, molto concreta, di interagire con una forza esterna senza per questo perdere il controllo della propria postura e del proprio radicamento al terreno. Ognuno dei due praticanti prende contatto stabilmente con il suolo ed utilizza la propria colonna vertebrale come asse dinamico attorno al quale fare fluire efficacemente le forze e le tensioni interne ed esterne coinvolte nel "gioco" stesso.

Il Tui Shou consente in questo modo di verificare e correggere immediatamente squilibri e rigidità posturali evidenziati dalla maggior efficacia che conferiscono all'azione di "attacco" del compagno di fronte a noi. Non dimentichiamo comunque che l'esercizio viene in realtà praticato con spirito di grande collaborazione in quanto è proprio la reciproca attenzione e disponibilità che lo rende tanto efficace.

Questo tipo di allenamento stimola inoltre in modo metaforico nuove risorse utilizzabili nel *contesto della vita quotidiana*, infatti la protezione del nostro "centro", al quale possiamo attribuire di volta in volta simbologie personali di tipo lavorativo, affettivo o quant'altro, diviene possibile solo grazie ad un atteggiamento allo stesso tempo morbido e vigoroso che ci consenta di ricevere gli stimoli - simbolicamente le "spinte" - e di integrarli nella nostra struttura. Utilizziamo volutamente il termine struttura che possiamo riferire sia all'aspetto prettamente fisico del corpo oppure traslare facilmente ai concetti di struttura psichica superficiale e profonda. Il Tui Shou consente quindi al nostro corpo di imparare una nuova strada per risolvere le difficoltà, sia che si tratti di confronto fisico che di situazioni impegnative dal punto di vista psicologico od emotivo.



Non dimentichiamo inoltre che questa pratica consente di sperimentare le qualità sviluppate con l'esercizio singolo, tipicamente la forma nel tai Chi Chuan, e di correggere eventuali errori posturali di equilibrio difficilmente individuabili altrimenti. Concludiamo queste brevi considerazioni ricordando come l'esercizio a coppie consenta di sviluppare e due importanti qualità profondamente connesse alla filosofia taoista: lo *Spazio* e il *Centro*.

Lo Spazio

Lo spazio è prima di tutto la capacità propria del vuoto di accogliere tutto ciò che proviene dall'esterno. Spazio è quindi il "vuoto" interno della bottiglia, il foro della ruota dove alloggia il mozzo e, soprattutto, il cosiddetto "vuoto del cuore" - Xin XU -.

Xin Xu è la capacità della nostra mente (del nostro Spirito, direbbero i taoisti) di mantenersi tranquilla e fluida in modo da accogliere qualsiasi stimolo proveniente dall'esterno. Si tratta di raggiungere uno stato di estrema ricettività unito alla libertà di scegliere cosa trattenere e cosa rifiutare tra la molteplicità di proposte che la realtà esterna ci offre.

Da un punto di vista più immediatamente pragmatico per spazio intendiamo la nostra sensazione di presenza e di controllo relativa ad certo luogo in un certo tempo. È la sensazione multisensoriale di presenza e attenzione totale modulabile grazie alla pratica costante delle Art Marziali interne..

Il Centro

Chiamiamo centro il nostro punto di riferimento.

Strutturalmente il centro del corpo è la colonna vertebrale, l'asse che consente di muoverci liberamente, allo stesso modo possiamo considerare come centro del corpo il basso ventre sede del nostro baricentro.

Quindi il centro è il punto, la zona da cui cominciamo a misurare la "realtà", il nostro territorio fisico e psichico, il nostro spazio. Ricollegandoci ai concetti precedentemente esposti consideriamo il centro come punto di partenza e di riferimento del nostro spazio. È la nostra zona di sicurezza, la nostra roccaforte fisica e psichica che, come il nostro cuore non può o meglio non dovrebbe essere violata.

Bibliografia

1. Da Liu, *Tai Chi Chuan e Meditazione*, Roma, Ubaldini, 1988
2. Catherine Despeux, *Taiji Quan*, Roma, Ed. Mediterranee, 1987
3. Denis Felus, *Essai sur le Tai chi Chuan*, policopies, Paris, s.d.
4. Institut Ricci, *Dictionnaire Francais de la Langue Chinoise*, Institut Ricci-Kuangchi Press, 1990
5. Jou Tsung Hwa, *Il Tao del Tai Chi Chuan*, Roma, Ubaldini, 1976
6. Ling Shu (traduzione e commento di Ming Wong), Paris, Masson, 1987
7. Alexander Lowen, *Il Linguaggio del Corpo*, Milano, Feltrinelli, 1988
8. "I Segreti del Kung Fu – Wushu" nn. 1 e 2, Milano, Li Ming, 1993
9. Yang Jwing Ming, *The Essence of Tai Chi Chi Kung*, Hong Kong, YMMA Publication Center, 1990
10. G. Filippini, M. Corradin, C. Di Stanislao, *Tai Chi Chuan e Medicina Cinese*, Brescia, Associazione Wu Wei, policopie, 2006.



YI QUAN, calligrafia del Maestro Yang Linsheng¹

YI QUAN e sviluppo del QI

Gabriele Filippini²
www.wuweituina.it

Antonello Casarella³

¹ Direttore tecnico e presidente ASKT, il M° Yang ha dedicato la sua vita al Kungfu, cominciando la pratica in tenera età col nonno. A nove anni iniziò a studiare Shaolin e stili esterni col maestro Li Zhongzhi: in dieci anni di pratica allenò duramente differenti forme quali Chaquan, HeiHuquan, Dachengquan, oltre all'uso delle armi, migliorando notevolmente le proprie abilità. Intanto, il giovane Yang venne notato dal M° Guo Peiyun, grande esperto di stili interni (già allievo del M° Liu Wenhua) che, apprezzando il talento e la forte passione del ragazzo per il Kungfu, convinse l'amico Li ad affidarglielo come allievo particolare a cui trasferire il suo sapere. Il giovane Yang iniziò così un nuovo periodo d'intensa pratica in cui approfondì lo studio dello Xingyiquan, Baguazhang, Tongbeiquan, Zhaoshibafa e della lancia Xingyi. Durante il periodo trascorso col maestro Guo, Yang Linsheng si laureò presso l'università di Wushu ed educazione fisica della città di Chengdu, studiando con personaggi di calibro, quali il M° Zheng Huaixian e il professore Wang Shutian. Col M° Chen Guansheng di Pechino apprese l'Yiquan e il Taijiquan stile Chen. Tra il 1970 ed il 1980, Yang Linsheng fu allenatore della squadra nazionale cinese di Wushu. Dopo molti anni d'intensi studi e dura pratica, il M° Yang Linsheng ha conseguito uno stile personale che denota grande armonia e forza dei movimenti. Egli predilige la pratica delle applicazioni reali, allenando in particolare Tuishou ed il combattimento. I suoi studi sono sempre incentrati sulla ricerca congiunta di forza e armonia che è alla base di ogni movimento e tecnica del Kungfu. Il Maestro Antonello Casarella è uno dei Maestri prescelti dal Caposcuola per diffondere e consolidare ulteriormente la pratica dell'Yi Quan in Italia. Gabriele Filippini, allievo di Antonello Casarella è altresì istruttore autorizzato di Yi Quan dal Maestro Yang Linsheng.

² Presidente della Associazione Wu Wei - Scuola di Tuina e Qigong, Responsabile del settore Tuina per F.I.T.E.Q. (Federazione Italiana Tuina e Qigong in collaborazione con l'Università di Nanchino), Operatore professionista O.T.T.O. (Operatori Tuina e Tecniche orientali), istruttore di Yi Quan A.S.K.T. (Associazione Studio Kung Fu Tradizionale) riconosciuto dal Maestro Yang Linsheng, istruttore di Taijiquan P.W.K.A. (Professional Kung Fu Wushu Association) riconosciuto dal Maestro Wang Wei Guo, Master in PNL, Diplomato in Generative Trance.

³ Maestro di Yi Quan riconosciuto dal Maestro Yang Linsheng (ASKT), Maestro di Wushu Kung Fu della P.W.K.A., Fondatore della Scuola Wu Shin Tao, Operatore di Bioenergetica, Counselor Somatorelazionale (IPSO), Master in PNL.

Sommario La parte iniziale dell'articolo descrive brevemente la storia e le peculiarità tecniche dello stile Yi Quan. La seconda parte descrive la pratica dell'esercizio dell'albero o del palo, Zhan Zhuang Gong, utilizzato per la stimolazione volontaria di importanti punti di agopuntura.

Parole Chiave: Yi Quan, Qi Gong, Kung Fu, Zhan Zhuang Gong, Yang Lingsheng, Esercizio dell'Albero, stimolazione Agopunti.

Abstract The first part of the article is a brief description of the history and the technical particularity of Yi Quan Style.

The second one is dedicated to the "Tree exercise", Zhan Zhuang Gong, used for the stimulation of some important acupoints.

Keywords: Yi Quan, Qi Gong, Kung Fu, Zhan Zhuang Gong, Yang Lingsheng, Tree exercise, Acupoints stimulation.

L'*Yiquan*, o pugilato (quan) dell'Intenzione(yi), fu creato dal Maestro *Wang Xiangzhai* nella prima metà del '900. L'*Yiquan* è conosciuto anche come *Da Cheng Quan* o pugilato della Grande Riuscita, nome con cui iniziò ad essere etichettato lo stile attorno agli anni quaranta dai tanti praticanti che, arrivando da altri stili, vedevano le loro abilità marziali migliorare sensibilmente e in tempi brevi.

Wang Xiang Zhai è considerato un grande riformatore nel mondo del *Kungfu*, in quanto ha saputo reinterpretare gli antichi ed autentici valori delle Arti Marziali in chiave contemporanea e con atteggiamento critico-scientifico. Egli fu uno dei migliori ed ultimi allievi di *Guo Yun Shen*, famoso maestro esperto di *Xing Yi Quan*, il quale gli trasmise l'importanza cruciale del lavoro statico, *Zhuangong*, quale fondamento per la trasformazione della forza. Alla morte del suo maestro cominciò a viaggiare per tutta la Cina alla ricerca di esperti con cui confrontarsi e scambiare conoscenze. Questo lo mise di fronte al grave stato di degrado in cui l'arte marziale cinese era caduta. L'attenzione dei praticanti per le forme e i movimenti esteticamente gradevoli a scapito dei contenuti e dell'efficacia; la scarsa capacità di tanti praticanti a tradurre praticamente le teorie; il clima di mistificazione e ignoranza che caratterizzava buona parte dei praticanti. Tutto questo spinse Wang Xiangzhai a intraprendere un lavoro che portò a ripensare totalmente il modo di affrontare lo studio e la pratica.

Le esperienze lo portarono ad essere critico nei confronti della comunità marziale e del modo di praticare il *Kungfu*, secondo lui degenerato e colmo di forme, tecniche e fronzoli inutili.

Tutto ciò lo spinse a rivedere la sua pratica e a creare un nuovo metodo che chiamò *Yiquan*, per sottolineare l'importanza di mettere da parte la forma (*Xing di Xingyi Quan*).

Nell'*Yiquan*, l'intenzione mentale gioca un ruolo primario all'interno di una metodologia di addestramento che ha come obiettivo il recupero della spontaneità e delle qualità psicofisiche sopite. "Yi" (R. 2348) significa "intelletto, idea, significato, opinione, sentimento personale, intento, intenzione". Come spiega il grande sinologo Padre Claude Larre, l'ideogramma Yi

raffigura nella parte bassa un cuore da cui scaturisce in alto una nota musicale. P. Larre traduce l'ideogramma  come "l'intenzione, il cuore che colui che parla, pensa e agisce mette in ciò che esprime in suoni, pensieri o atti." (*Ling Shu*, Jaca Book, Milano, 1994, p. 183). La nota che appare nella parte superiore dell'ideogramma ci riporta alla teoria dei toni musicali che esprimono e riassumono tutte le qualità e caratteristiche dell'energia propria del nostro universo. Possiamo quindi affermare che la mente dell'uomo, il suo cuore, è in grado di esprimere una specifica vibrazione energetica che può manifestare effetti tangibili nella realtà. In questo stile quindi è la mente del praticante che svolge

il ruolo principale sia per quanto riguarda lo sviluppo della determinazione e dell'efficacia marziale sia per quanto riguarda l'aspetto energetico connesso all'incremento del benessere e della salute. Yi è anche il termine utilizzato per identificare lo spirito viscerale – ben shen – che alberga nella milza e ne attiva tutte le funzioni e caratteristiche consentendo a questo organo di svolgere correttamente la sua funzione centrale di approvvigionamento e trasformazione della energia.

Ricordiamo brevemente che l'ideogramma Quan (R.1383) significa pugno, mano ferma, boxe ed è il termine che viene comunemente utilizzato per definire i vari stili marziali cinesi.

Ad un livello tecnico l'Yiquan si rifà allo Xingyi quan, arricchito degli elementi propri di stili come il Bagua Zhang, il Taiji Quan, Il Tongbei Quan ed altri. Tuttavia L'Yiquan si configura come un sistema aperto, in grado di assorbire elementi utili provenienti dalle più svariate discipline.

L'importanza riservata all'utilizzo dell'intenzione – Yi ed allo sviluppo e trasformazione dell'energia posizionano questo stile tra le scuole cosiddette "interne" ed infatti la pratica dell'Yi Quan per scopi connessi al benessere ed alla salute è molto diffusa.

Il lavoro energetico interno dello stile viene normalmente identificato come Yi Gong.

Nell'Yiquan non esistono sequenze preordinate di tecniche (Taolu), ed il percorso di apprendimento è diviso in otto Sezioni o Livelli:

1. Zhanzhuang, esercizi statici nei quali si lavora sulla percezione di sé e sulla trasformazione della forza interna;
2. Shili, esercizi nei quali si impara a muovere la forza dall'interno e guidarla secondo particolari traiettorie e determinate modalità;
3. Bufo, esercizi per ottimizzare la qualità e l'efficacia negli spostamenti;
4. Fali, esercizi per imparare ad emettere la forza in modo esplosivo e focalizzato;
5. Tuishou, esercizi in coppia attraverso i quali si impara ad avere controllo sulla forza dell'avversario;
6. Shisheng, esercizi di emissione della voce in coordinazione al movimento;
7. Jianwu, o Danza Marziale, esercizio libero singolo di simulazione intenzionale del combattimento;
8. Jiji, combattimento libero.



Il Maestro Yang Linsheng
Esegue una tecnica di Tuishou con il Maestro Antonello Casarella

ZHANG ZHUAN GONG

In questa sede vogliamo analizzare brevemente l'esercizio base dello stile, lo Zhan Zhuang Gong (ZZG) normalmente conosciuto come esercizio dell'albero. Tale esercizio consente al praticante di studiare la connessione e l'armonia tra le diverse parti del corpo fino a sviluppare la cosiddetta Hu Yuen Li, la forza che si sviluppa contemporaneamente in tutte le direzioni dello spazio. In questo senso l'albero è base sia del lavoro marziale che del lavoro energetico per l'incremento di benessere e salute (Yi Gong). Ricordiamo che attualmente lo ZZG è uno dei più noti esercizi appartenenti alla grande categoria del qi gong o esercizi volti a lavorare (gong) con l'energia (qi).

Prima di tutto vogliamo brevemente descrivere l'esecuzione tecnica dell'esercizio per passare poi ad analizzare le funzioni energetiche dei punti di mtc maggiormente coinvolti dalla pratica. In effetti le specifiche zone corporee che identifichiamo come punti energetici possono tradizionalmente venir attivate tramite diversi sistemi: aghi, moxa, coppettazione, tuina ed esercizi di qigong.

L'auto stimolazione ottenuta nel corso degli esercizi si basa da un lato su respirazione profonda, movimenti e posture specifiche e dall'altro sulla capacità del praticante di dirigere la propria intenzione (Yi) sui punti interessati. Possiamo quindi affermare, con i nostri insegnanti cinesi, che l'accresciuta percezione cinestesica di determinati punti può attivarne la funzione fornendo così ai praticanti di qi gong e di arti marziali interne un ottimo strumento di auto-trattamento energetico.

Cominciamo quindi ad analizzare l'aspetto tecnico dell'esercizio

Il praticante si pone in piedi, mantenendo i piedi paralleli con un'apertura pari alla larghezza delle spalle, caviglie, ginocchia ed anche sono lievemente flesse in modo da abbassare il baricentro e rilassare le articolazioni in questo modo si rilassa anche il tratto lombare. La schiena è diritta con le spalle rilassate, la sommità del capo tende verso l'alto, la punta della lingua poggia contro il palato per favorire il passaggio energetico tra Ren Mai e Du Mai. Le braccia vanno poste in avanti, arcuate come se si volesse abbracciare un grande albero, i palmi con il punto Lao Gong (8MC) rivolto verso la zona del *t'an t'ien* (posizione CHENG BAO SHI – tenere la sfera in alto) (fig.1- fig. 2)

L'intenzione ricerca una sensazione di aumento del proprio SPAZIO vitale, ottenuta tramite la cosiddetta "apertura delle orecchie".

Le mani vengono poi abbassate a livello dell'addome (TI BAO SHI – tenere la sfera in basso) (fig. 3) e infine appoggiate al *t'an inferiore* (BAO TAN TIEN – avvolgere, proteggere il tan tien) (fig. 4)

fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig.4



La posizione va mantenuta a lungo, da 15 fino a 60 minuti circa.

I benefici di questo esercizio sono collegati a diversi aspetti, innanzitutto la tecnica rinforza le gambe, donando al praticante una notevole sensazione di "RADICAMENTO", favorisce inoltre il lavoro respiratorio e la conduzione del Qi nel percorso del "piccolo circuito energetico" e cioè nella continua e ritmica circolazione di energia tra Du Mai e Ren mai.

Uno degli aspetti più interessanti di questo esercizio è lo sblocco delle tensioni muscolari con conseguente liberazione del Qi.

Lo stress muscolare a livello di gambe e braccia innesca, qualora la posizione venga mantenuta sufficientemente a lungo, vibrazioni e movimenti muscolari a livello delle zone corporee maggiormente "bloccate", con conseguente effetto liberatorio e rilassante; da questo punto di vista l'esercizio è basato sugli stessi principi degli esercizi di "grounding" tipici della terapia bioenergetica.

Ricordiamo inoltre come tutto il lavoro del Qigong si basi inizialmente sul miglior utilizzo dell'energia già presente in noi, da cui l'importanza del rilassamento e della liberazione delle tensioni muscolari croniche, premesse indispensabili per realizzare la successiva fase di incremento dell'energia interna.

Accanto a questo lavoro globale, come già ribadito più sopra esiste un fondamentale lavoro di stimolazione energetica di alcuni dei "grandi punti" dell'agopuntura, punti in grado di favorire un ottimo riequilibrio energetico globale nel praticante. Analizziamone brevemente alcuni specificando anche come la pratica aiuti ad attivare queste zone. Il nostro lavoro si basa sull'esperienza diretta ed è quindi doveroso ricordare la possibilità di lavorare su altri punti e zone corporee. La ricchezza della cultura cinese si esprime anche in questa grande diversità di punti di vista.

- **1 Rn**

È posto sulla pianta del piede, sulla linea mediana, fra il terzo anteriore e i due terzi posteriori; flettendo le dita si forma una fossetta al suo livello.

Il nome principale del 1 Rn è YONG QUAN e questi due ideogrammi (R. 5875 e R. 1386) utilizzati insieme significano SORGENTE ZAMPILLANTE.

Il nome secondario è DI CHONG.

Di (R. 4812) rappresenta la terra (in opposizione al cielo), la terra in quanto principio Yin vivificante l'universo.

Chong (R. 1294) è il luogo di passaggio, l'incrocio, l'assalto. È lo stesso ideogramma contenuto nel vaso "curioso" Chong Mai "mare dei 12 meridiani, mare dei 5 organi e dei 6 visceri".

Traduciamo quindi il nome secondario di questo punto con "ASSALTO DELLA TERRA", ben comprensibile anche dal punto di vista topografico. Il primo punto del meridiano Zu Shao Yin (detto impropriamente "meridiano del rene") è infatti l'unico dei classici punti di agopuntura localizzato alla pianta del piede e quindi a contatto con la terra.

Relativamente alle funzioni ricordiamo innanzitutto che si tratta del punto TING ("pozzo") del meridiano e che è quindi in grado di tonificare lo yin dei Reni grazie all'intermediazione di sangue e liquidi.

Secondo la Scuola di Shanghai ha la proprietà di calmare lo spirito e di "aprire gli orifizi del cuore" (e quindi per questo trattare le convulsioni e la perdita di conoscenza).

È un punto spesso utilizzato, fra l'altro, per trattare l'ipertensione («abbassa il fuoco»).

STIMOLAZIONE DEL 1 Rn

Il punto YONG QUAN viene stimolato grazie alla tecnica del "radicamento". Il praticante deve immaginare che il proprio centro di gravità, o meglio il proprio Dan Tian, scenda fino all'altezza delle ginocchia conferendo stabilità alla posizione assunta. L'attenzione è posta sul contatto tra la pianta del piede e il terreno, i piccoli movimenti di aggiustamento normalmente connessi all'allenamento consentono di stimolare ulteriormente la zona grazie al lavoro dei muscoli plantari e dei flessori delle dita.

L'attenzione può essere ulteriormente focalizzata immaginando che la respirazione avvenga attraverso la pianta del piede,

- **5 VC**

È posto due misure (*cun*) o tre dita sotto l'ombelico.

Il nome principale di questo punto è SHI MEN.

Shi è descritto al numero 4384 del vocabolario Ricci e significa «pietra, roccia»; rappresenta anche l'ideogramma dell'ago di pietra utilizzato ai primordi dell'agopuntura.

Men lo ritroviamo al numero 3426; significa «porta, via di accesso, orifizio».

Complessivamente possiamo tradurre SHI MEN con PORTA DI PIETRA o PORTA DELLA PIETRA, con probabile riferimento alla cosiddetta *pietra filosofale degli alchimisti* capace di trasformare il piombo in oro e cioè capace di purificare le energie prevaricanti e di integrarle con l'energia corretta dell'individuo.

Ma il 5 VC, posto due *cun* sotto l'ombelico ha altri otto nomi secondari; fra questi ricordiamo MING MEN ("porta del destino" - rinviamo il lettore al 4 VG), DAN TIAN ("campo del cinabro"), SAN JAO MU ("punto *mu* del triplice riscaldatore"), JING LU ("nettare dei meridiani"), LI JI ("forza motrice spontanea").

Tutti questi nomi sottolineano che il 5 VC è un punto di straordinaria importanza; per ciò che interessa ai nostri scopi diremo con Chamfrault che è utilizzato dai taoisti nel corso dei loro esercizi e rappresenta il centro dell'energia profonda, ed anche sessuale, nell'uomo e nella donna.

Ricordiamo inoltre che si tratta del punto *Mo* del triplice riscaldatore, cioè del punto che controlla la fusione fra energie innate e acquisite.

Soulié de Morant afferma che attraverso questo punto tutte le energie sono distribuite ai meridiani e in particolare al Ren mai.

Per Jean-Marc Kespi, il 5 VC rappresenta il punto di radicamento della vita nella pelvi a tutti i livelli di manifestazione. Il comando datoci dal cielo, contenuto nel Ming Men (4 VG) si realizzerebbe grazie proprio a questo punto. Probabilmente è in questo senso che SHI MEN controlla il viscerale curioso "utero", al quale è attribuita, tra le altre, la capacità di trasformare continuamente la nostra vita in modo da consentirci di *rinascere* ogni giorno

Il Da Cheng considera Shi Men punto fondamentale per trattare i vuoti di energia

STIMOLAZIONE del 5 VC

La stimolazione del 5 VC e di tutta la zona addominale viene effettuata tramite la particolare tecnica respiratoria detta "respirazione taoista". Questa, nota anche come respirazione inversa o pre-natale, basa la sua efficacia energetica su una tecnica complessa e completa. Durante la fase inspiratoria il basso addome si contrae, mentre l'abbassamento del diaframma viene garantito dall'espansione della muscolatura della zona del plesso solare. Questi movimenti, uniti alla contrazione della zona perineale (1 VC) consentono un profondo auto-massaggio degli organi interni nonché la stimolazione degli agopunti interessati.

Questa tecnica, inoltre, non trascura il movimento della gabbia toracica, movimento che viene comunque limitato alla zona posteriore. Può essere utile ricordare come in tutte le arti marziali il praticante debba "nascondere" all'avversario la propria respirazione onde evitare di essere colpito in fase di inspirazione. Durante la respirazione naturale, in fase inspiratoria la zona addominale tende a rilassarsi ed assorbe energia dall'esterno, energia che può anche essere rappresentata dal colpo inferto da un eventuale aggressore, che in questa fase otterrà quindi la massima efficacia offensiva.

Di fondamentale importanza è inoltre la focalizzazione della mente sulla zona de tan tien nel corso di tutti gli esercizi.

- **4 VG**

È posto appena sotto il processo spinoso della 2a vertebra lombare.

Ha come nome principale MING MEN. Ming secondo il dizionario Ricci (R. 3514) significa «ordine, comandamento, decreto del cielo». Rappresenta anche il "mandato del Cielo" che conferisce al sovrano il potere supremo.

Men, che ritroviamo al numero 3426 dello stesso dizionario significa «porta, portale». Complessivamente traduciamo MING MEN con PORTA DEL DESTINO. Fra i nomi secondari ci sembra particolarmente interessante ricordare JING GONG. Riportiamo i significati dati all' ideogramma jing dal dizionario Ricci (R. 978): «grano scelto, sopraraffinato, fine, sottile, delicato. Essenza, quintessenza, prodotto della distillazione o della raffinazione. Sperma. Spirito (come essere immateriale). Spirito (in opposizione a materia). Spirito (per esempio di sacrificio), vigore, ardore. Molto, completamente, straordinariamente».

Gong (R. 2874) significa «palazzo, residenza imperiale» e anche «Tempio degli Antenati». Traduciamo quindi JING GONG con PALAZZO DEL JING, sottolineando però che le traduzioni rappresentano una grossa limitazione del significato originario.

Passando a discutere le funzioni diciamo che secondo J. M. Kespi questo punto è il luogo del mandato datoci dal cielo allo scopo di crearci e di ricrearci. Controlla la zona compresa fra davanti e sotto i reni dove sono concentrate le nostre energie ereditarie.

Secondo la scuola di Shanghai il MING MEN tonifica i reni e tratta *in toto* la colonna vertebrale. Per Nguyen Van Nghi il 4 VG è in diretto rapporto con il rene Yang mentre per Auteroche rinforza lo Yang dei reni, consolida il Jing, rinforza i lombi e le ginocchia, armonizza le mestruazioni e regolarizza il Qi.

Nell'ambito dell'insegnamento del Qi Gong tradizionale anche questo punto è strettamente connesso con la zona del tan tien

STIMOLAZIONE del 4 VG

La stimolazione di questo punto viene effettuata grazie alla mobilitazione del bacino e della zona lombare tipica della pratica dell'Yi Quan. Il praticante si addestra a percepire il tan tien come una sorta di sfera inserita all'interno del basso ventre e a farla ruotare all'interno del corpo. Questa idea di movimento comporta in realtà la capacità di mobilitare il tratto lombare e conseguentemente la zona del 4VG del bacino. L'attenzione del praticante può inoltre essere focalizzata volontariamente nella zona del Ming Men.

• 10 VG

È posto appena sotto il processo spinoso della 6a vertebra toracica.

L'unico nome di questo punto è LING TAI.

Ling (R. 3187) è lo stesso ideogramma di uno dei pochissimi testi realmente sacri della medicina cinese: il *Ling Shu* e significa: «meraviglioso, prodigioso, soprannaturale. Essere spirituale. Anima (opposta al corpo). Manifestare gli effetti della sua potenza. Di una efficacia meravigliosa. Vivo di spirito, intelligente, ingegnoso».

Oltre che al 10 VG si ritrova questo ideogramma ai punti 2 C (Qing Ling – “spirito verde” o meglio “spirito del colore sfumato della primavera”), 11 TR (Qing Leng Yuan che ha lo stesso nome del 2 C - Qing Ling - fra i nomi secondari), 4 C (Ling Dao – “via dello spirito”), 24 Rn (Ling Xu- “vacuità dello spirito” - vedi dopo), 18 VB (Cheng Ling - lo Spirito che si presenta a un superiore).

Tai (R. 4659) è il nome delle stelle dell'Orsa maggiore, oppure il nome dato ai dignitari dell'Impero.

Un altro ideogramma Tai (R. 4669) significa «terrazza, piattaforma, tribuna».

Traduciamo quindi il 10 VG con TERRAZZA DELLO SPIRITO.

Relativamente alle funzioni, ricordiamo che secondo J.M. Kespi questo punto LING è la dimora della potenza spirituale, il punto sul quale il praticante le arti marziali deve concentrare la sua attenzione per acquisire la facoltà di presentire un nemico o un pericolo.

Grazie al LING TAI quindi la vista o l'udito si interiorizzano e questa conversione sensoriale permette una percezione chiara di tutto ciò che capita all'esterno.

Potremmo dire che questo è l' “occhio e l' orecchio” posti sulla superficie posteriore del corpo.

Relativamente ai nostri scopi, occorre ricordare che secondo C. Despeux al suo livello si localizza una delle tre barriere energetiche del dorso (vedi “La piccola Circolazione Energetica”).

STIMOLAZIONE DEL 10 VG

La stimolazione di questo punto viene favorita dalla posizione assunta dalle scapole durante l'esecuzione degli esercizi. Infatti il praticante trasla lievemente in avanti le spalle (cfr. stimolazione del punto 24 RN), distendendo contemporaneamente la zona delle scapole, "arrotondando" il dorso proprio in corrispondenza del 10 VG. Il lavoro viene inoltre completato dalla mobilitazione delle articolazioni costo-vertebrali favorita dall'utilizzazione della cosiddetta "respirazione taoista" di cui abbiamo già trattato brevemente.

• 1 VC

È posto nel perineo, sulla linea mediana, fra le grandi labbra (o lo scroto) e l'orifizio anale.

Il nome principale è Hui Yin. *Hui* (R. 2254) significa «riunirsi, assembrarsi, incontrarsi, meeting, conferenza, luogo di riunione»; *Yin* (R. 5789) è lo stesso Yin della coppia Yin - Yang.

Traduciamo quindi con "RIUNIONE DEGLI YIN".

Gli altri nomi (nomi secondari) sono Xia Ji ("Punta del basso"), Jin Men ("Porta preziosa"), Hai Di ("Mare del basso"), Ping Yi ("paravento").

Questo punto è la zona in cui fuoriesce il tronco comune da cui originano il Renmai, il Dumai e il Chongmai e secondo Chamfrault regola il fegato, la testa e tutte le affezioni degli organi genitali.

Per Auteroche grazie a Hui Yin si regolarizzano le mestruazioni, si rinforzano i reni, si rinfresca il calore e si elimina l'umidità.

Il *So Wen*, cap. 44, parla del Muscolo degli Antenati (Zong Jin) e ricorda che questo muscolo è in relazione sia con il Chong Mai, sia con il Dai Mai, sia con il meridiano dello Stomaco (particolarmente al punto 30 E).

Noi ricordiamo qui il Muscolo degli Antenati in quanto anche se non abbiamo trovato in nessun testo una relazione precisa fra Zong Jin e Hui Yin, ci sembra probabile una loro relazione anche, ma non solo, topografica.

A questo proposito citiamo Husson che afferma che Zong Jin è un "muscolo" verticale che parte dal pube. Da un lato incornicia l'ombelico, fra i due Chong Mai e i due Vasi dello stomaco; dall'altro discende raggiungendo il sacro e rimontando all'interno del rachide.

Tornando al nostro 1 VC ricordiamo la "piccola circolazione energetica", base di molti esercizi energetici, come descritta da Catherine Despeux.

«Grazie al pensiero creatore si fa scendere il soffio dal Campo del cinabro al punto Hui Yin (1 VC) situato fra l'ano e gli organi sessuali; lo si fa risalire lungo il Canale di Controllo (Dumai, Tou Mo, Vaso Governatore) fino al sincipite (20 VG). In questo modo attraversa quindi le tre barriere del dorso ("San Guan") che sono i reni, il punto Ling Tai (10 VG) a livello della 6a vertebra dorsale ed il punto Yu Zhen (9 V) posto alla nuca.

Poi il soffio ridiscende al viso fino al punto Ren Zhong (26 VG) posto fra il naso e la bocca, termine del canale di controllo.

Quindi il soffio entra nel Canale di Funzione (Ren Mai, Jenn Mo, Vaso della Concezione) fino al punto Hui Yin. Questa circolazione dal Canale di Controllo al canale di Funzione è detta "dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore". È possibile anche la circolazione contraria dal Canale di Funzione al Canale di Controllo che è detta "dal Cielo Posteriore al Cielo Anteriore"».

Nota: trattando del 1 VC e di Zong Jin abbiamo accennato a due meridiani che non abbiamo descritto in nessuna altra parte della dispensa: il Chong Mai ed il Dai Mai.

Ci sembra quindi opportuna una precisazione. Il Chong Mai ("Vaso d'Assalto") è uno degli otto meridiani "straordinari" ("curiosi").

Ha il compito di regolare e di comandare (è il "mare") i 5 organi, i 6 visceri e il sangue. Potremmo dire che se è vero che il Dumai ricapitola tutto lo Yang, il Renmai tutto lo Yin, allora diremo che il Chongmai ricapitola tutto l'organismo ("è il Mare dei 12 meridiani").

Il Daimai ("vaso Cintura") è un altro meridiano "curioso"; ha la particolarità "anatomica" di essere l'unico con decorso orizzontale. Ha il compito di "reggere la vita", di sostenerci (a tutti i livelli di simbolismo). Ed è in quest'ottica che deve essere letta la frase "lega tutti i meridiani".

Con un'immagine che crediamo significativa può essere immaginato come il "laccio" che lega il covone di grano o anche come la cintura degli sciamani o dei praticanti di arti marziali.

STIMOLAZIONE DEL 1 VC

La stimolazione di questo punto avviene tramite la ritmica contrazione e decontrazione perineale che accompagna l'esecuzione completa della cosiddetta "respirazione taoista"

Questa modalità respiratoria, nota anche come respirazione inversa o pre-natale, basa la sua efficacia energetica su una tecnica complessa e completa. Durante la fase inspiratoria il basso addome si contrae, mentre l'abbassamento del diaframma viene garantito dall'espansione della muscolatura della zona del plesso solare. Questi movimenti, uniti alla contrazione della zona perineale (1 VC) consentono un profondo auto-massaggio degli organi interni nonché la stimolazione degli agopunti interessati.

Questa tecnica, inoltre, non trascura il movimento della gabbia toracica, movimento che viene comunque limitato alla zona posteriore. Può essere utile ricordare come in tutte le arti marziali il praticante debba "nascondere" all'avversario la propria respirazione onde evitare di essere colpito in fase di inspirazione. Durante l'inspirazione (fase Yin) il corpo tende a rilassarsi ed assorbe energia dall'esterno, energia che può anche essere rappresentata dal colpo inferto da un eventuale aggressore, che in questa fase otterrà quindi la massima efficacia offensiva.

- **8 MC**

È posto sul palmo della mano, fra il 2° e il 3° metacarpo. Quando si serrano le dita a pugno il punto è nello spazio fra il dito medio e l'anulare.

8 MC ha come nome principale Lao Gong.

Lao (R. 2970; 2961) significa "lavoro faticoso, penoso" mentre *Gong* (R. 2874) significa «palazzo, residenza imperiale».

Traduciamo quindi con PALAZZO DEL LAVORO.

Fra i nomi secondari di questo punto ricordiamo ZHANG ZHONG ("centro della mano", che fa riferimento alla localizzazione del punto), WU LI ("cinque abitazioni") e GUI LU ("strada dei fantasmi").

Passando alle funzioni diremo con la Scuola di Shanghai che elimina il "calore" dal cuore, mentre con Da Cheng ricordiamo che si tratta di uno dei 9 punti recuperatori di Yang.

Secondo S. de Morant attraverso questo punto si determina un'azione sul 20 VG e sul "primate" (cfr. questo punto) e anche sul 20 VB che per l'A. francese rappresenta uno dei punti fondamentali del controllo del sistema nervoso simpatico (con quest'ultima affermazione siamo in piena medicina occidentale. Il sistema nervoso simpatico è in estrema sintesi quella parte del sistema autonomo che ci permette di affrontare le situazioni di "crisi", tipo fuga o attacco).

STIMOLAZIONE del 8 MC

Il punto 8 MC viene stimolato grazie alla particolare posizione assunta dalla mano durante l'esecuzione dei colpi.

Il palmo non deve essere né completamente teso, né completamente rilassato, le dita sono unite ma non serrate, l'attenzione del praticante è focalizzata al centro del palmo, esattamente dove è situato il punto in questione.

- **20 VG**

È posto sul cranio, lungo la linea mediana. Si trova facilmente congiungendo la linea verticale che passa per gli apici delle due orecchie.

Il nome principale del 20 VG è BAI HUI.

Bai (R. 3578) significa «cento, centinaio, una folla di, tutte le forme di».

Hui (R. 2254) significa «riunirsi, assemblarsi. Riunione. Associazione. Luogo di raccolta, capitale».

Traduciamo quindi con CENTO RIUNIONI, sottolineando che il numero 100 indica “tutto”.

Il 20 VG ha altri 6 nomi secondari: WU HUI (“cinque riunioni”), SAN YANG (“tre Yang”), NI WAN GONG (“palazzo del campo del cinabro superiore”), TIAN MAN (“riempimento del cielo”), DIAN SHANG (“l’alto della cima di una montagna”), LING SHANG (“l’alto di una collina”).

Per S. de Morant questo punto controlla il piano psichico inferiore, quello dominato dagli istinti primitivi («è la pianta che spinge, che si impossessa di tutto ciò che può prendere, lo disgrega e lo fa divenire una sua sostanza. L’aggressività e la distruzione costituiscono il “Primate”, egoista e avido.

“Il suo nome cinese è Po... In verità è lo strumento dell’orribile legge della natura che vuole che le nostre pulsioni vivano anche fino a divorare la vita. La forma di intelligenza del Primate è l’astuzia, l’arte del mentire e il piacere di ingannare con la parola o il silenzio. La sua intensità può essere apprezzata per un colorito un po’ grasso e stinto. La sua insufficienza è evidenziata da pelle farinosa e secca. La sua predominanza si manifesta

in una grande taglia dell’osso occipitale»).

Il *Da Cheng* ci ricorda che nell’essere umano è possibile ritrovare il cielo, la terra e l’uomo. Bai Hui risponde al cielo, Shan Zhong (17 VC) risponde all’uomo e Yong Quan (1 Rn) risponde alla terra.

Per Duron il 20 VG è la riunione di tutti i vasi Yang, la riunione del meridiano del fegato e dei meridiani distinti e fa risalire l’energia in tutto il corpo.

Per J.M. Kespi questo punto rappresenta la giunzione fra lo Yin dell’uomo e lo Yang celeste. Più in dettaglio avrebbe la funzione di trattare i sintomi da vuoto di Yin alla testa (forza di spirito diminuita per eccesso di pensieri e preoccupazioni, dimentica il passato e nega l’avvenire, perdita di memoria e melanconia) o di pieno di Yang (insonnia, sovraccitazione, viso arrossato dopo il consumo di alcoolici).

STIMOLAZIONE del 20 VG

Per stimolare il 20 VG il praticante immagina che un sottile filo di seta esca da questa zona esercitando una leggera trazione verso l’alto. In questo modo si estende il tratto cervicale della colonna vertebrale ed è possibile percepire una sensazione di leggerezza in tutto il corpo. In questa sede ricordiamo anche la funzione dei meridiani straordinari Wei Mai, in quanto definiti “corda celeste” possiamo ipotizzare un loro collegamento con questo punto situato al vertice della testa e quindi particolarmente vicino al cielo.

- **24RN**

È posto sul torace a livello del 3° spazio intercostale, a due misure dalla linea mediana.

È uno dei 5 (o 6, contando anche 11 TR) punti che portano LING nel nome principale (LING XU - vedi al 10 VG).

Xu (R. 2070) significa «vuoto, vacuità».

La vacuità nella filosofia taoista è la prima qualità dell’essere indifferenziato, l’assenza di tutti i pensieri, di tutti i desideri e di ogni progetto.

Quindi traducendo il nome di questo punto con VACUITA’ DELLO SPIRITO ci riferiamo direttamente al significato psicologico del termine vacuità.

Il 24° punto del meridiano Zu Shao Yin ha come unico nome secondario LING QIANG.

Ling è lo stesso ideogramma (“spirito”) del nome principale. *Qiang* (R. 573) significa «muro, muraglia».

Lo studio dei nomi principali e secondari indica chiaramente che questo punto ha molto a che fare con lo “spirito”. È forse l’unico punto Ling che ha nella sua sintomatologia un’evidente connotazione psichica («ansioso, sospettoso, ha bisogno di giurare, ha la sensazione di avere due volontà opposte»).

Non è un caso quindi che diversi autori (Duron, Kespi) attribuiscono a questo punto la capacità di controllare il rapporto fra la coscienza (e gli obblighi che determina) e il mondo psichico interiore.

STIMOLAZIONE del 24 Rn

In tutte le posizioni del Taijiquan lo sterno viene mantenuto costantemente in posizione rientrata mentre le spalle sono lievemente traslate in avanti. Questo “svuotamento” della parte anteriore del tronco influisce direttamente sul 24 RN.

Per concludere ricordiamo che in questo lavoro abbiamo descritto i punti di più frequente utilizzo, le possibilità sono in realtà molto più ampie ed, in buona parte, dipendono anche dal punto di vista di diversi maestri.

Ricordiamo inoltre che la capacità di concentrazione della mente conscia risente di precisi limiti neurologici, risulta quindi estremamente difficile, se non impossibile, controllare contemporaneamente postura, respiro, spazio ed attivazione degli agopunti.

Questi ultimi verranno quindi selezionati di volta in volta in base alle esigenze ed alle sensazioni del praticante, salvaguardando comunque l’attivazione dei tre punti considerati essenziali: 1Rn, 5VC, 20VG.

Questi ultimi infatti, considerati da in quest’ottica, garantiscono i tre livelli fondamentali di “connessione” del praticante: connessione alla terra tramite 1Rn, connessione al cielo tramite 20VG, connessione al proprio centro tramite 5VC.

Bibliografia

1. Wang Xiang Zhai, *Yi Quan*, Milano, Luni Editrice, 2006
2. Wang Xuanjie, *Dachengquan*, Milano, Luni Editrice, 2003
3. Lam Kam Chuen, *La Via del Qi Gong*, Como, Red Edizioni, 1996
4. Catherine Despeux, *Taiji Quan*, Roma, Ed. Mediterranee, 1987
5. AAVV: *Il Respiro Primordiale*, Firenze, M.I.R. Edizioni, 1999
6. G. Filippini, M. Corradin, C. Di Stanislao, *La Teoria Energetica del Taijiquan*, Salò, Centro Shen, policopie, 1993
7. Mantak Chia, *Tao Yoga Chi Kung dell'Energia*, Roma, Mediterranee, 1993
8. Da Liu, *Tai Chi Chuan e Meditazione*, Roma, Ubaldini, 1988
9. J. Bossy, *Atlante anatomico dei punti in agopuntura*, Milano, Masson Italia, 1984
10. F. Perrey, *Les points*, policopie, Paris, 1988
11. C. Larre, E. Rochat De La Vallée, *Lingshu la Psiche nella Tradizione Cinese*, Milano, Jaca Book, 1994
12. A. Chamfrault, *Traité de Médecine Chinoise*, Angoulême, Ed. Chamfrault, 1981
13. Institut Ricci, *Dictionnaire Français de la Langue Chinoise*, Institut Ricci-Kuangchi Press, 1990
14. J.M. Kespi, *Acupuncture*, Paris, Masson, 1982
15. Alexander Lowen, *Il Linguaggio del Corpo*, Milano, Feltrinelli, 1988
16. S. de Morant, *Acupuncture chinoise*, S.A. Editeur, 1985

La terapia diagnostica: aiutare la consapevolezza nei quadri ad eziologia multifattoriale.

Case Report

F. Deodato

Past President SIDA (Società Italiana Disfunzioni e Algie dell'ATM)

Oh Grande Spirito,dammi

la Serenità di accettare le cose che non posso cambiare,

il Coraggio di cambiare quelle che posso

la Saggezza di comprenderne la differenza

Preghiera Cherokee

Parole chiave : ATM, patologie multifattoriali, algie facciali, medicina cinese, fitoterapia, diagnosi integrata, terapia diagnostica

Keywords: TMJ, multifactorial diseases, facial pain, Chinese medicine, phytotherapy, integrated diagnosis, diagnostic therapy

Riassunto: le richieste più disparate che attualmente gravitano in ambito gnatologico per le reali connessioni esistenti tra occlusione, articolazione, postura e molto altro, rendono sempre più complessa una diagnosi differenziale certa. Il rischio di non trattare condizioni che invece potrebbero beneficiare del trattamento o, viceversa di eccedere in trattamenti eccessivamente costosi , irreversibili e talvolta invalidanti, è sempre molto presente. Il criterio proposto di seguito , definito “ terapia diagnostica” si fonda sul principio di partire sempre con terapie a basso rischio di invasività, alto indice di reversibilità e basso costo economico e biologico. Tutto questo ovviamente solo ed esclusivamente in quei casi funzionali privi di evidenza organica e / o strutturale o di danni seri ed a rischio di inaggravazione .

Abstract: the different requests about the real connections among occlusion, articulation, posture and much more, and that currently revolve around gnathology, make differential diagnosis more and more difficult. The risk of not treating conditions that instead might benefit from the treatment or conversely of exceeding in too much expensive, irreversible and sometimes disabling treatments, is always present. The criteria proposed below, defined as " diagnostic therapy" is based on the principle of starting always with low risk of invasiveness therapy, high index of reversibility , cheap and biological. Of course , all that is only for the functional cases without organic and / or structural evidence or serious damage and at the risk of worsening.

Introduzione: Circa un anno fa, invitato a relazionare tra colleghi universitari sulle patologie dell'articolazione temporo mandibolare, cercavo un modo per introdurre con semplicità un concetto a me caro nei quadri funzionali, qualcosa che mi permettesse di distinguere varie forme di approccio terapeutico ; più in particolare che sottolineasse la differenza tra l'approccio terapeutico dell'esperto che “ tratta la patologia per curare” e quello del meno esperto che può però provare ad indurre delle modificazioni in un quadro per valutare semplicemente se questo in qualche modo risponde modificandosi ed in che percentuale.

Mentre nei quadri organici, biomeccanici gravi o evidenti la diagnosi è sempre ben definita e concorde per scuole ed operatori esperti, nelle situazioni sfumate, nelle patologie di confine,nei casi in cui “ potrebbero esserci correlazioni ma non siamo certi che..” “ se vuole proviamo ma senza garanzia..” si aprono tante porte differenti, distanti, si attribuiscono causalità o si ipotizzano relazioni, si escludono aprioristicamente responsabilità o compartecipazioni, ed il più delle volte si intraprendono strade tortuose, costose e pericolose.

Consideravo quindi una leggera forma terapeutica che permetta all'operatore di valutare se le sue ipotesi diagnostiche risultino più o meno veritiere ed all'assistito se una patologia ritenuta irreversibile o cronica possa in realtà avere margini di reversibilità, ma soprattutto se questi possano ricondursi a fattori eziopatogenetici distanti dalle abituali diagnosi fisiche e /o biomeccaniche ascoltate o lette altrove.

Un approccio che avesse come caratteristiche:

- reversibilità
- bassissimo costo biologico
- bassissimo costo economico
- effetti relativamente rapidi
- facile attuazione

Pensai quindi di introdurre il concetto di "terapia diagnostica", ovvero qualcosa che mi permettesse di dire :

" gentile Sig/ra Lei ha il dubbio che i suoi sintomi/ problemi derivino dall'occlusione o dall'ATM. Personalmente ho l'impressione che la causa prevalente di questi disturbi sia distante da quanto stiamo valutando. Per avere un'idea più precisa di questa eventuale possibilità, mentre sviluppa questa serie di valutazioni diagnostiche convenzionali supplementari (cliniche e strumentali) che ci permetteranno di valutare con maggior certezza il livello di gravità, proviamo a percorrere insieme questa strada poco invasiva e poco costosa. Se in tempi brevi comparissero risultati o modificazioni del quadro ne riparleremo. Tutto questo ovviamente se gli approfondimenti clinici e strumentali che andiamo ad effettuare confermeranno quadri privi di gravità o di alterazioni organiche degne di nota. "

Il fine di tutto questo non è volto a guarire o curare" ma dipanare, sbrogliare matasse ingarbugliate, pulire stratificazioni che rendono i quadri patologici confusi e soprattutto talvolta impossibili da soddisfare le attese degli assistiti.

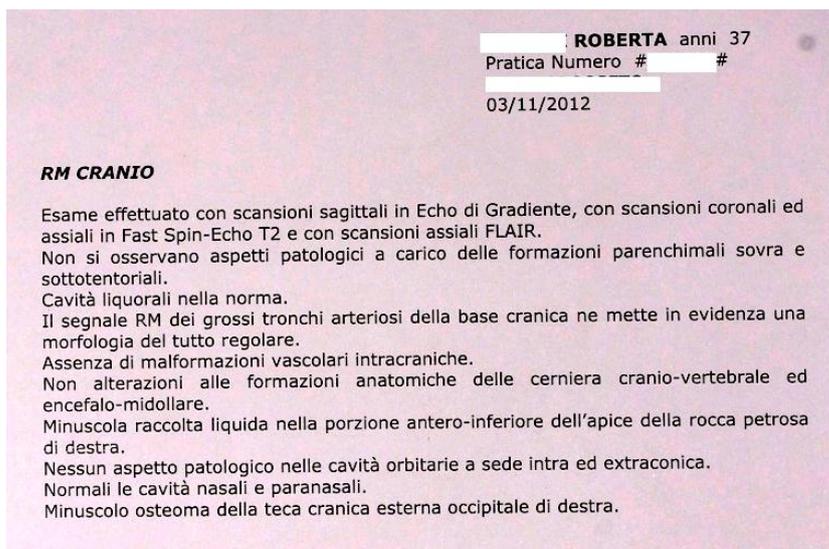
Una procedura pertanto che si pone come finalità principale di allineare l'attesa del paziente con le possibilità del terapeuta e soprattutto che indirizzi quest'ultimo onde evitare eccessi terapeutici.

Case report:

Roberta, 38 anni, è inviata alla mia osservazione alla fine di novembre 2012 dal suo odontoiatra per valutare eventuali implicazioni dell'occlusione in un quadro di algia facciale e disturbi in sede cervicale, zigomatica , temporale anteriore e frontale.

Ha già fatto molte visite (neurologiche, oculistiche, otorino, odontoiatriche...) e molti esami strumentali e clinici

Di seguito il referto della RM al cranio eseguita il 3 novembre 2012



RM Cranio (3-11-2012) :

MOTIVO DELLA VISITA: algia facciale, fotofobia, nevralgia trigeminale

principali elementi anamnestici generali:

- settembre 2011: esposizione a luce forte che provoca disturbi visivi riferiti come “sfarfallio” e “visualizzazione di crepe nere”.
- visita oculistica: la diagnosi formulata è fotofobia. ha fatto terapia per circa 15 giorni
- secondo episodio di fotofobia: stesse caratteristiche del precedente ma si associa sensazione di gonfiore a livello zigomatico, risoltosi poi spontaneamente.

esami e visite eseguiti:

- Visita oculistica: diagnosi: fotofobia transitoria
- Visita odontoiatrica: negativa: escluse cause focali di tipo odontoiatrico (consiglia visita ortognatodontica)
- OPT: ipertrofia dei turbinati, lieve sinusite (consiglia visita ortognatodontica)
- Visita ORL: viene prescritto uno spray nasale al cortisone per la sinusite. lo spray migliora i problemi respiratori di cui soffre da circa 10 anni ma al primo utilizzo provoca una forte cefalea durata 20 giorni.
- RM cranio: negativa

sintomatologia:

- Bruciore nasale in seguito ad esposizione al sole, il fastidio si risolve con l'utilizzo dello spray prescritto dall'otorino
- Rumore ATM durante lo sbadiglio (per grosse aperture della bocca) che si associa a bruciore all'orecchio
- Eemicrania dx: inizia con dolore in prossimità della zona posteriore dell'inserzione superiore dello Sternocleidomastoideo dx e si irradia alla zona cervicale, al braccio dx e a tutta la metà dx della testa, con sensazione di avere la testa “divisa a metà”. all'emigrania si associa dolore scapolare mediano dx. l'Emicrania compare sempre 2 giorni prima del ciclo mestruale.
- Cefalea: coinvolge la zona temporale sx; il dolore è pulsante
- Reflusso gastroesofageo: iniziato circa 18 mesi fa, attualmente non ha più fastidi
- no traumi riferiti
- Farmaci assunti: magnesio, potassio; ibuprofene¹ al bisogno (quando ha mal di testa forte o per forti dolori mestruali)
- Racconta diverse delusioni importanti tanti anni fa e lieve depressione; lutto importante non ancora superato
- Digestione: non digerisce carne e proteine in genere e peperoni; digerisce meglio i carboidrati²
- Epicondilita pregressa

principali elementi anamnestici ATM:

- No episodi pregressi di lock o lussazione
- No traumi
- No abitudini viziate

¹ analgesico, antinfiammatorio, antireumatico non steroideo

² J. Yuen relazione la difficoltà a digerire le proteine a problemi depressivi

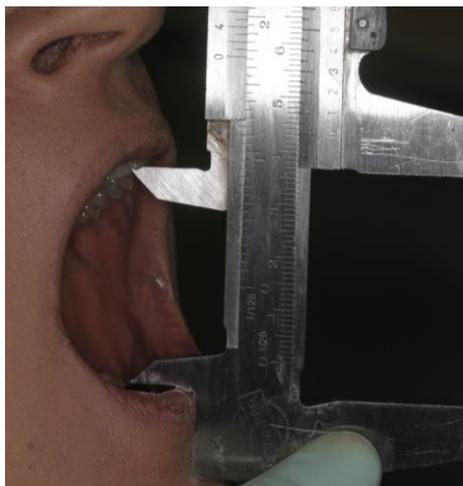
- No bruxismo e serramento riferiti
- No terapie ortodontiche pregresse
- No acufeni

esame clinico ATM

- Auscultazione articolare funzionale negativa in apertura. lievissimi rumori sotto compressione in lateralità
- Lassità lieve (test di carter e wilkinson modificato da beighton)
- Palpazione articolare secondo Rocabado: bilateralmente fastidio sinoviale superiore posteriore
- Funzionalità: apertura 44mm. +6mm. overbite ; lat dx 11mm. ; lat sx 10 mm.
- Palpazione muscolare: dolorabilità diffusa a tutti i muscoli stomatognatici e cranio cervicali di destra



Occlusione: Morso coperto, seconda classe bilaterale con possibile incarceration mandibolare



Funzionalità mandibolare fisiologica: Apertura 43 mm + overbite



Funzionalità mandibolare fisiologica: lateralità 10 mm circa bilateralmente

Diagnosi Gnatologica:

Possibile retrusione mandibolare per eccessiva copertura del morso associata a parafunzione notturna serratoria ed a tensione emotiva generale; pur esistendo piani vettoriali occluso-muscolari che sono alterati biomeccanicamente non si rilevano condizioni patologiche tali da rendere il quadro e soprattutto il motivo della visita relazionabili alla condizione occluso-articolare

Integrazione Diagnostica

Ad una serie di approfondimenti anamnestici si nota una certa riluttanza della Sig.ra a parlare e ad aprirsi oltre quanto lei stessa decida di dire; viceversa insiste nel dire che tutto il suo quadro (nevralgia, fotofobia, stanchezza e difficoltà respiratorie) rientrano chiaramente in quadri di disfunzione ATM, come ha spesso trovato navigando in Internet.

La lingua mostra segno di vuoto di Yin e stasi di sangue

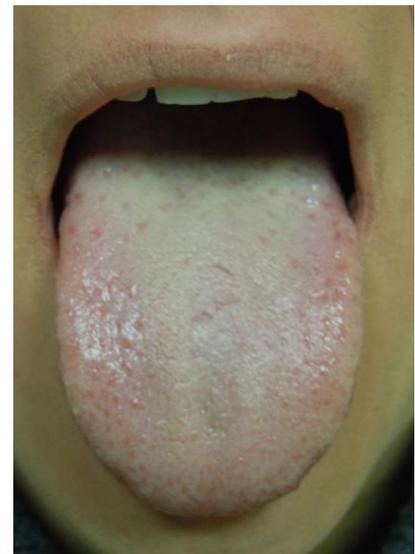
I polsi sono fini

Diagnosi:

Quadro di vuoto di sangue con stasi di sangue ed energia, condizione depressiva latente con invasione del legno sul metallo

Considerata la resistenza offerta dalla Sig.ra durante la visita nell'aprirsi ad un dialogo più profondo, si sottolinea come clinicamente non esistano alterazioni biomeccaniche occluso-articolari tali da giustificare il quadro sintomatico per il quale è richiesta risoluzione.

In attesa di effettuare comunque un esame di RM per valutare l'ipotesi di lieve e precoce dislocazione mediale dei dischi articolari si concorda con la Sig.ra una "terapia diagnostica", ovvero una terapia che consenta di valutare l'eventuale reversibilità (o variabilità) di segni e sintomi prima di intraprendere terapia più lunghe, costose e spesso irreversibili.



Terapia " Diagnostica" :

- **Passiflora** Estratto Secco titolato al 4% ; 1cp da 500 mg /3vv/die (motivazione: vuoto di yin e sangue e azione sullo Shen)

- **Lavanda** Tintura Madre. 30gtt/3vv/die (motivazione: compressione del Qi di Fegato)

O.E. Lavanda massaggio sui punti 4GB, Yin Tang e 10 BL (punti dolenti)

Fiori Di Bach: Mustard e Wild Oat

Chiedo alla sig.ra, nell'eventualità lo volesse, di raccogliere le idee in relazione a quanto discusso e sviluppato durante l'interrogatorio anamnestico e di inviargli per mail. Con calma e senza inibizione, se avesse voluto così avrebbe potuto aprirsi e raccontare

La Sig.ra dopo qualche giorno invia una lettera molto toccante, di cui riporto alcuni frammenti:

In questo primo estratto dal racconto spontaneo "epistolare" la sig.ra sottolinea (imbarazzata nell'eventualità questo non fosse un elemento diagnostico significativo) che il "bruciore al setto nasale che a volte sembra friggere" è presente quando è "molto tesa o arrabbiata" e si accompagna al "dolore agli zigomi" e "dolore ad entrambi i piedi all'alluce".

Pur inconsapevolmente lei ci sta indicando che la sua rabbia compressa risuona sul meridiano del Fegato che invade il polmone

Al momento sto effettuando uno spray al cortisone per combattere la sinusite e l'ipertrofia dei turbinati inferiori e va meglio anche per i dolori agli zigomi. In data odierna, 21-11-2012, dopo tante visite che ho fatto per cercare la causa della fotofobia non sono arrivata a nessuna conclusione tranne che per un fatto. Gli episodi che si ripetono spesso sono dolori muscolari alla schiena e spalle, al cervicale, cefalee, fotofobia, bruciore al setto nasale che a volte sembra friggere ma solo quando sono molto tesa o arrabbiata, senso di oppressione agli zigomi, dolore ad entrambi i piedi all'alluce(magari non c'entra nulla). Mi sono recata da voi e dopo una approfondita visita si è arrivati a conclusione che la causa dei miei malesseri può nascere da un forte trauma emotivo di natura coincidente o immediatamente precedente all'inizio degli episodi visivi.

Tornando indietro nel tempo posso dire che ci sono stati tanti episodi che hanno originato stress emotivi e momenti di depressione e sinceramente non so quali di questi ha causato tutto ciò, posso dire che ho avuto tante delusioni in amore una in particolare che

mi ha fatto soffrire per un anno con crisi di pianto all'oscuro dei miei genitori, moltissimi anni fa forse 5 o 6. Un episodio che forse può avermi segnata profondamente è la morte dei miei nonni entrambi nel 2010, uno il 23 marzo e l'altra il 31-12 a distanza di 9 mesi l'uno dall'altra. I primi episodi agli occhi li ho avuti a settembre 2011. E' stata una perdita molto grande per me, i miei nonni erano per me 2 figure importanti, quasi come 2 altri genitori, mio nonno è morto dopo 3 anni di sofferenza e di una malattia come la leucemia, ho vissuto la sua sofferenza fino all'ultimo e l'ho visto morto. Mia nonna è morta alla fine d'anno, oltretutto dovevamo passare la serata insieme dopo avergli strappato la promessa il giorno di Natale a casa mia. Invece ha avuto una ischemia alle 12

Per me ripercorrere quei momenti è sempre un dramma ma alla fine ci si convive e non si dimentica mai. Un altro episodio che posso attribuire alla data dei malesseri è l'aver conosciuto un ragazzo ad agosto del 2011 che mi piaceva e che mi ha delusa quasi subito, all'incirca nei giorni in cui sono iniziati gli episodi di fotofobia(settembre 2011) e l'ho esattamente allontanato negli stessi giorni di settembre del 2012 in cui ho avuto l'ultimo episodio agli occhi, non lo sento e vedo più ma ho passato un anno di tensione perché non si è comportato bene con me, il classico ragazzo che ti usa per il proprio piacere e se ne frega di te perché non gli interessi affatto, non so se si può ricondurre a questo ma io ci ho messo una pietra sopra, soffro molto di più la mancanza dei miei nonni!! Ci sono molti altri episodi da raccontare, a marzo del 2012 mio papà è stato operato ad un melanoma e alcune cellule negative hanno attaccato altri organi e adesso sta in cura presso l'oncologia del Diciamo che dai miei 18 anni in poi non ho avuto una vita felice, ho dei genitori rigidi che non mi hanno mai dato la libertà che hanno tutti i giovani adesso, sono controllata anche adesso che ho quasi 40 anni. Mio papà ha un carattere chiuso ed introverso, mia mamma è molto più dura

che c'è di bisogno per i miei genitori. Mai una vacanza perché sono sola. Mai un po' di tempo da dedicare a me stessa in tanti anni. Credo di aver detto tutto, se tutto questo può aver causato i miei problemi di salute è possibile che sia depressione? Di sicuro c'è che non avendo nessuno con cui sfogarmi e parlare io piango molto specialmente quando non mi vede nessuno o di

Torna dopo qualche tempo a portare la RM e per fare un'OPT che rileva la presenza degli elementi dentari 3.8 e 4.8 vicini al decorso dell'alveolare inferiore. La sig.ra riferisce però di stare molto meglio e dichiara di voler proseguire

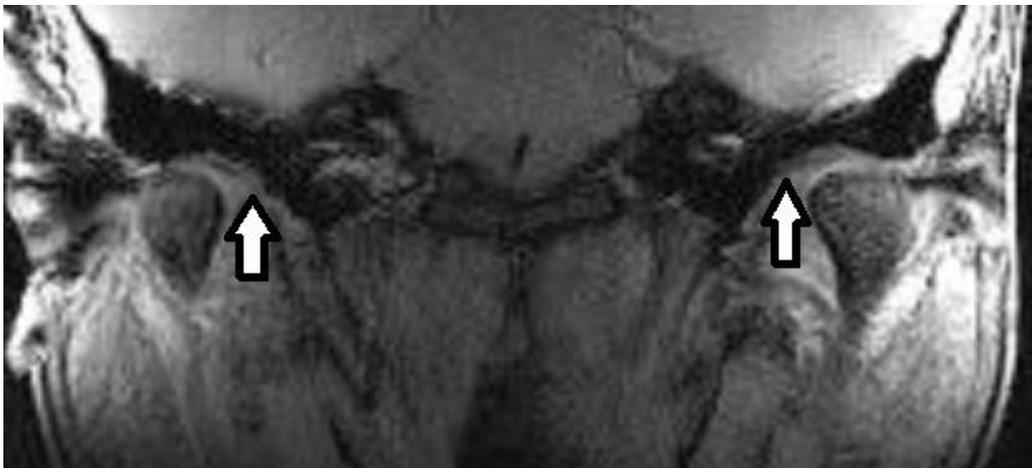
la terapia ed il percorso di “ consapevolezza” per capire meglio cosa aspettarsi eventualmente dagli altri interventi potenzialmente utili (chirurgico per estrazione degli ottavi, ortodontico con ripristino occlusale e masticatorio, ecc)

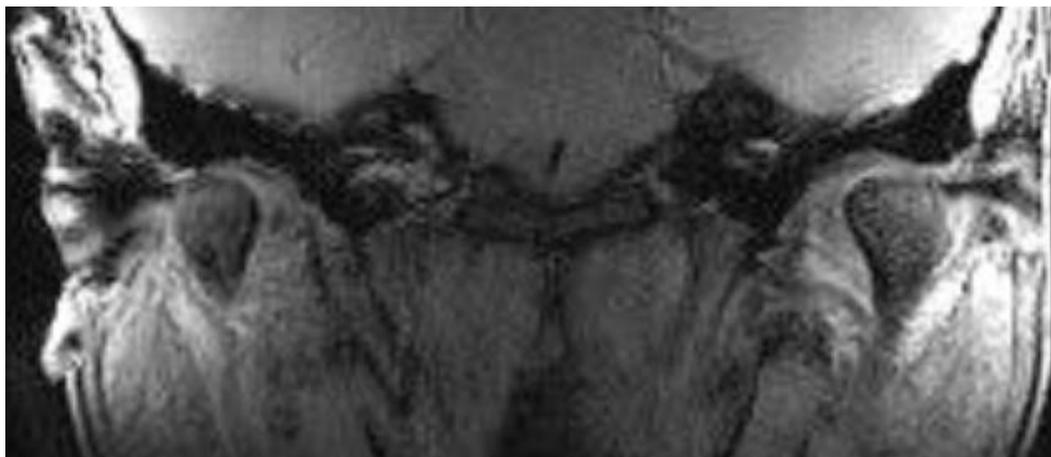


OPT

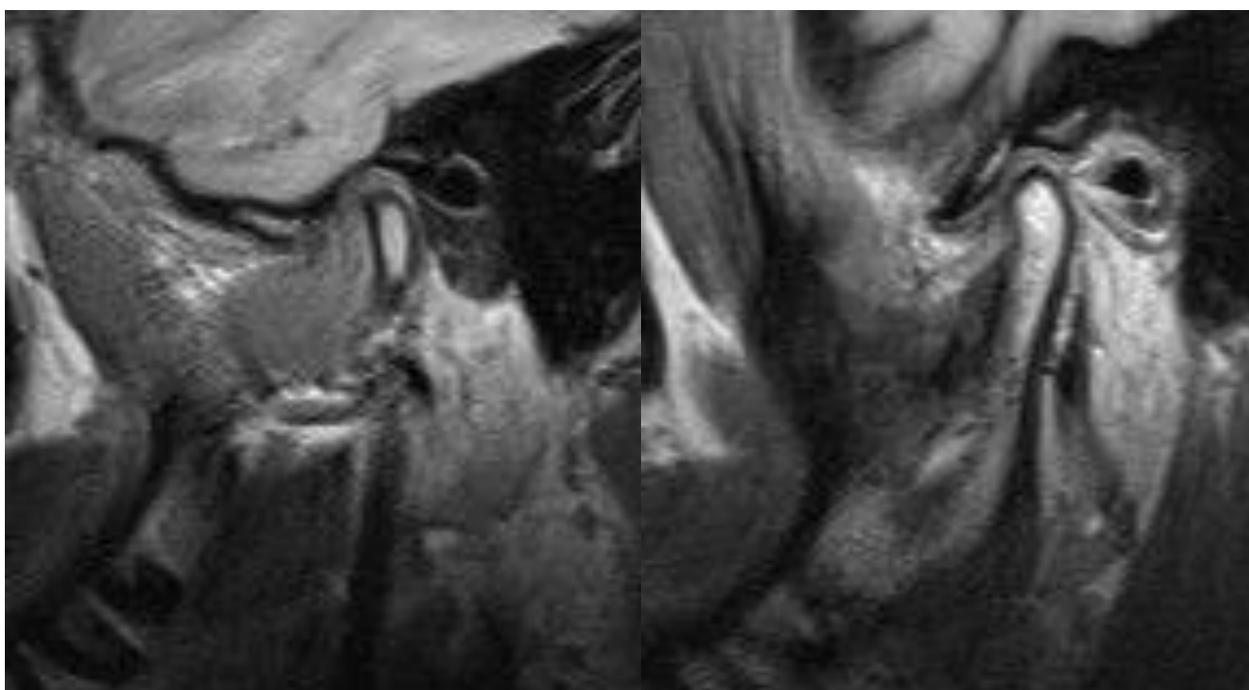
Risonanza magnetica ATM

- La RM conferma una lieve medializzazione dei dischi (NB: nelle immagini i condili sono leggermente decentrati rispetto alla fossa, segno che la bocca non è chiusa, non è in massima intercuspidação e pertanto i condili, lievemente distalizzati, accentuano una medializzazione dei dischi nell'immagine)
- Lieve distalizzazione del condilo dx nella fossa





RM taglio Coronale: lieve dislocazione mediale dei dischi



ATM DX

ATM SX

MODIFICA TERAPEUTICA:

In data 18-3 -2013 (vedi mail) mi segnala che prossimità del ciclo mestruale i suoi disturbi tendono a ripresentarsi, pur in forma più lieve. Per questo motivo le consiglio una visita ginecologica , elimino la tintura madre di Lavanda e prescrivo

- Estratto fluido di Angelica : 15 gtt tre volte al di (nutre e muove il Sangue di fegato)
- Estratto secco titolato di Equiseto al 4%. 500 mg x tre volte al di (tonifica Jing, yin e sangue di rene)

Continua con la Passiflora

Ultimi approfondimenti richiesti :

Le consiglio un nuovo approfondimento otorinolaringoiatrico (il primo risaliva ad alcuni anni prima) per eventuali patologie del naso e ginecologico per le relazioni tra disturbi e ciclo (non mi aspetto che la ginecologa conosca ovviamente i quadri di relazione esistenti in Medicina cinese che coinvolgono il sangue e lo shen , ma solo che escluda

possibili problemi organici o funzionali degni di nota che – inconsapevolmente ed ignorantemente- potrei non valutare adeguatamente)

Dottor
Medico Chirurgo
Spec. in Otorinolaringoiatria

Roberta 28/05/13

Riferisce dolore a livello dei seni paranasali, da diversi mesi in sospetto di nevralgia del V nc sx II branca, fotofobia, non emicrania. Attualmente mucosa nasale pallida, no dolore alla digitopressione dei seni paranasali, no dolorabilità dell'ATM, no instabilità. Gli altri distretti sono nei limiti. Utile effettuare RM estesa anche allo studio dei seni paranasali ed encefalo per eventuali conflitti neuro-vascolari; controllo successivo, in caso di negatività di reperti ORL e ortognatodontici sarebbe utile indagare a livello neurologico la presenza di emicrania



Visita otorino (28-5-2013)

Procediamo con una serie di controlli gratuiti in cui la sig.ra, sentendosi sempre meglio , chiede espressamente di non fare altra terapia e durante i quali, per gratitudine, accetta di essere filmata durante i racconti clinici. Manteniamo inoltre un contatto frequente attraverso mail mi permette di monitorare nel tempo la situazione.

A:

Aggiornamento

Buona sera dottor

sono Roberta ,una sua paziente,la volevo aggiornare brevemente sul fatto che ho provveduto ad iniziare di nuovo la cura come da suo consiglio perche' nei 3-4 giorni antecedenti al giorno 15 marzo(giorno in cui mi e' arrivato il ciclo) mi sono cominciati di nuovo i dolori agli zigomi. Ho sostituito la lavanda con l'equiseto.

Personalmente credo sempre di piu' che questi dolori siano collegati al ciclo e sto pensando di sottopormi ad una visita ginecologica oppure sono i denti del giudizio perchè sentivo dolore nella parte in fondo ai molari,vedro' in questi giorni cosa succede, se tornano i dolori al volto(anche se sono in forma leggera sono fastidiosi) oppure no e le faro' sapere con nuovi aggiornamenti.

Grazie

ROBERTA

Nessun virus nel messaggio.

Controllato da AVG - www.avg.com

Versione: 2013.0.2904 / Database dei virus: 2641/6187 - Data di rilascio: 18/03/2013

18-3-2013

A:

Aggiornamento sullo stato di salute

Buonasera Dottor

sonc Roberta,una sua paziente,le scrivo stasera per due motivi intanto per aggiornarla sul mio stato di salute.Dall'ultima mia visita, in merito ai grossi attacchi dolorosi agli zigomi ne ho avuto solo uno il 3 maggio come al solito due giorni prima del ciclo mestruale poi da quella data quasi niente... solo qualche leggero fastidio...direi molto meglio!!
Ieri mi sono sottoposta alla visita ginecologica ed e' tutto a posto e nella norma,la dottoressa mi ha detto che non c'e' nessuna connessione tra fattore ormonale e i grossi dolori al volto,al collo,spalla...etc...mi ha solo prescritto la pillola anticoncezionale per vedere di ridurre molti dei sintomi pre-mestruali e non che mi recano fastidio.

Attendo sue notizie...la ringrazio....a presto!!
Roberta

Nessun virus nel messaggio.

Controllato da AVG - www.avg.com

Versione: 2013.0.2904 / Database dei virus: 3184/6384 - Data di rilascio: 04/06/2013

4-6-2013

A: [redacted]

Aggiornamento

Buonasera dottor [redacted] come lei mi ha richiesto le invio poche righe per riassumere il mio stato di salute rispetto a 8-9 mesi fa quando sono venuta da lei.

Allo stato attuale mi sento molto molto meglio, i dolori che avevo inizialmente agli zigomi si sono piano piano calmati e adesso non li ho piu'...mi sono rimasti dei dolori che verosimilmente si possono attribuire ai denti del giudizio che sono in attesa di estrarre e spero bene di risolvere buona parte del mio problema. Rimane anche se raramente la fotofobia....capita per sbaglio che alcune volte ho difficolta' con la vista xche' vedo leggermente sfocato ma niente di importante. Sto continuando la mia terapia a base di fiori bach, passiflora, angelica ed equisetolo...sto trovando grosso cambiamenti anche a livello dello stato psico-fisico...8-9 mesi stavo malissimo mi sentivo come chiusa in gabbia o sprofondata in una grossa voragine dalla quale non vedevo uscita, era quasi uno stato depressivo dovuto ai dolori, ai problemi agli occhi...ero isolata dagli altri...adesso e' tornato il sole, sto bene, il mio umore e' molto in alto...ci sono giorni in cui sono quasi euforica...sono tornata tra gli altri, sorrido e scherzo di piu'...anche se rimangono i problemi familiari...a dire la verita' a volte ho paura di queste mie reazioni perche' non sono mai stata cosi'....ma adesso sono contenta di come sto e spero che dopo aver tolto i denti del giudizio staro' meglio. Non ho nulla di piu' da aggiungere....la saluto..

ROBERTA

Nessun virus nel messaggio.

Controllato da AVG - www.avg.com

Versione: 2013.0.2904 / Database dei virus: 3209/6557 - Data di rilascio: 06/08/2013

6-8-2013

Risultati e conclusioni:

La Sig.ra migliora sensibilmente la sua condizione; i disturbi per cui si era presentata alla mia osservazione regrediscono quasi totalmente .

Decide per questo di non trattare assolutamente occlusione ed ATM (si ripropone di tornare nell'eventualità per qualche motivo si presentassero rumori articolari, dolori o limitazioni , o per migliorare l'estetica del suo sorriso), concorda con il suo odontoiatra l'estrazione degli ottavi inferiori ma con la consapevolezza che la parte più rilevante del quadro che li accompagnava da anni era legato ad altro, una consapevolezza che (personalmente ne sono convinto) sia il primum movens verso un vero e personale processo di conoscenza e di autoregolazione .

Le consiglio di approfondire, qualora lo volesse, con un professionista adeguato (psicologo o altre figure similari) la sua reazione agli stress, al distacco affettivo ed alle delusioni e mi congedo restando a disposizione per ogni eventualità.

Per approfondimenti:

1. Giorgetti R., Deodato F., Trusendi R. e al.: La Semeiotica articolare nelle problematiche ATM: i tessuti molli. Martina Edizioni. Bologna. 2005
2. Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'Articolazione Temporo Mandibolare . I Disturbi temporo-mandibolari secondo approccio tradizionale ed integrato con MnC. Ed. Casa Editrice Ambrosiana . Milano 2005
3. Giorgetti R., Deodato F., Malpassi C.: Occlusione Vs oculomotricità: lo stato dell'arte. Martina Edizioni. Bologna. 2007
4. F. Deodato, C. Di Stanislao, M. Corradin, L. Paoluzzi, R. Giorgetti: "Guida ragionata all'uso delle piante medicinali nei disordini cranio-cervico-mandibolari" Casa Editrice Ambrosiana . Milano 2011
5. Nannelli P., Trusendi R., Deodato F., et al.: *Approccio Multidisciplinare nell'esame dei rapporti tra disfunzioni delle articolazioni temporomandibolari e problematiche posturali*. Ortognatodonzia Italiana vol. 8, 4 / 1999 ; 511-517
6. F. Deodato, C. Cattaneo, M. Cattaneo et al. :*"Proposta di cartella clinica per l'analisi posturale nel paziente ortodontico. Un caso clinico"*. Ortognatodonzia Italiana 10, 2- 2001; 207-215
7. F. Deodato, C. Malpassi, R. Trusendi, et al. :*"Caso clinico di correlazione tra deglutizione atipica e convergenza oculare: approccio diagnostico e terapeutico"* Ortognatodonzia Italiana 10, 3-2001; 295-300
8. F. Deodato, R. Trusendi, P. Nannelli et al. :*"Confronto diagnostico tra palpazione secondo la mappa del dolore di Rocabado, RMN ed EGMG nei pazienti con incoordinazione condilo-discale con riduzione"* Ortognatodonzia Italiana 10, 4-2001; 445-452
9. F. Deodato, R. Giorgetti, C. Di Stanislao: *Valutazione multidisciplinare del paziente con DTM* ;Dental Cadmos anno 72 N° 5/ 2004; 63-76
10. F. Deodato, C. Di Stanislao, S. Cristiano, et al.: *il dolore cranio-cervico mandibolare. terapia naturale vs terapia farmacologica: indicazioni ed analisi statistica comparata*. Natural 1 Giugno 2006 ANNO VI - N° 53 Pag. 58-63
11. C. Di Stanislao, C.R. Pirozzi, F. Deodato, S. Cristiano : *Gli Oli essenziali nei disordini cranio-cervico-mandibolari: meccanismi d'azione e criteri di selezione"* Natural 1 Dicembre 2007 ANNO VII - N° 68 Pag. 64-77
12. F. Deodato, S. Cristiano, C. Di Stanislao, et al. : *Dolore e DTM: Farmacoterapia Convenzionale e Fitoterapia Tradizionale a confronto*. Homeopathy And Integrated Medicine. Maggio 2011 vol.2 n°1 Pag 6-9
13. F. Deodato, L. Paoluzzi, R. Giorgetti: *"Gnatologia E Morfopsicobiologia: Considerazioni Cliniche"*:*La Mandorla on line* (www.agopuntura.org) Anno V n°16 ; 2001
14. F. Deodato, C. Di Stanislao, C. Malpassi, et al. "Elementi Di Valutazione In Ambito Gnatologico – Posturale: Integrazione Clinica". *La Mandorla on line* (www.agopuntura.org) Anno V n°17 ; 2001;
15. F. Deodato; C. Di Stanislao, C. Malpassi: *"Integrazione diagnostica multidisciplinare: fondamento nell'approccio alle problematiche posturali e dell'ATM"* *La Mandorla on line* (www.agopuntura.org) Anno VI n°20 ; Marzo 2002 ;
16. F. Deodato, C. Di Stanislao: "Turbe psichiche: trattamento con fiori di Bach e piante occidentali; Esperienze in corso di parafunzioni gnatologiche." *La Mandorla on line* (www.agopuntura.org) Anno VII n. 30; settembre 2004
17. C. Di Stanislao, F. Deodato, R. Brotzu, et al : *Le emozioni trattenute alla luce della Medicina Cinese*. 27-03-06 http://www.beltade.it/dettaglio_new.asp?id=1699&catago=100
18. C. Di Stanislao, L. Paoluzzi, M. Corradin, T. D'Onofrio, S. Cristiano and F. Deodato : *Raccomandazioni Cliniche SIDA L'utilizzo dell' Agopuntura e della Fitoterapia nelle patologie dell'ATM*. Linee Guida Societarie SIDA Dicembre 2011 Siena (<http://www.sidaonline.net/agopuntura.html>) ; <http://www.sidaonline.net/fitoterapia.html> http://www.agopuntura.org/html/formatori/SIDA/Solo_ago_e_fito.pdf
19. F. Deodato, S. Cristiano : *Algie atipiche del viso , Case Report* *La Mandorla online* Anno XVII numero 67- Dicembre 2013 pag 12-23; www.agopuntura.org ; http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_dicembre_2013.pdf
20. F. Deodato, C. Di Stanislao, L. Paoluzzi : *Dimenticare il Sintomo per guardare la Costituzione : un caso di orticaria colinergica trattato con Yangqiao e OE; La Mandorla online* Anno XVII numero 67- Dicembre 2013 pag. 24-38: www.agopuntura.org ; http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_dicembre_2013.pdf
21. F. Deodato, L. Paoluzzi, R. Brotzu, M. Segù, S. Cristiano, C. Di Stanislao *Elementi Diagnostici Clinici Complementari Nella Valutazione Di Un Disturbo Ricorrente: La Cefalea; Confinia Cefalalgica* **Numero 2013;XXII(2)** http://www.cefalea.it/pdf/sciallviia/confinia2_2013-deodato.pdf
22. Miao Jiang, Qinglin Zha, Cheng Lu a, et al. :*Association between tongue appearance in Traditional Chinese Medicine and effective response in treatment of rheumatoid arthritis* . Complementary Therapies in Medicine (Jun . 2011) 19, 115-121
23. Lo LC, Chen CY, Chiang JY, Cheng TL, Lin HJ, Chang HH *Tongue diagnosis of traditional Chinese medicine for rheumatoid arthritis*. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2013 Aug 12;10(5):360-9.

24. Shi MJ, Li GZ, Li FF, Xu C. :*Computerized tongue image segmentation via the double geo-vector flow*. Chin Med. 2014 Feb 8;9(1):7
25. Wang Y, Yang J, Zhou Y, Zheng Y, Wang Y. : *Image segmentation in tongue characterization*. Sheng Wu Yi Xue Gong Cheng Xue Za Zhi. 2005 Dec;22(6):1128-33.
26. Wang Y, Yang J, Zhou Y, Wang Y.:*Tongue image color recognition in traditional Chinese medicine*. Sheng Wu Yi Xue Gong Cheng Xue Za Zhi. 2005 Dec; 22(6):1116-20
27. Anastasi JK, Currie LM, Kim GH.:*Understanding diagnostic reasoning in TCM practice: tongue diagnosis*. Altern Ther Health Med. 2009 May-Jun;15(3):18-28.
28. Zhao XL, Han JX.:*The connotation of the Quantum Traditional Chinese Medicine and the exploration of its experimental technology system for diagnosis*. Drug Discov Ther. 2013 Dec;7(6):225-232.
29. Li WF, Jiang JG, Chen J.:*Chinese medicine and its modernization demands*. Arch Med Res. 2008 Feb;39(2):246-51.
30. Li Z, Xu C.:*The fundamental theory of traditional Chinese medicine and the consideration in its research strategy*. Front Med. 2011 Jun;5(2):208-11.
31. Do JH, Jang E, Ku B, Jang JS, Kim H, Kim JY.: *Development of an integrated Sasang constitution diagnosis method using face, body shape, voice, and questionnaire information*. BMC Complement Altern Med. 2012 Jul 4;12:85.
32. Jang JS, Ku B, Kim YS, Nam J, Kim KH, Kim JY:*A practical approach to Sasang constitutional diagnosis using vocal features*. BMC Complement Altern Med. 2013 Nov 7;13:307.
33. Young-Min Kim, Boncho Ku, Chang Jin Jung, et al.:*Constitution-specific features of perspiration and skin visco-elasticity in SCM*. BMC Complement Altern Med. 2014; 14: 24.
34. Maurizio Corradin,- Carlo Di stanislao,- Maurizio Parini *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina – volumi I e II* CEA ed. Milano, 2001
35. M. Corradin,- C. Di Stanislao,- D. De Bernardinis,- F. Bonanomi. :*Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo. Fisiopatologia, clinica e terapia*. CEA ed. Milano 2011

Libri da Leggere e Rileggere

“Non leggere puo' anche uccidere, in quanto chi scrive, vendendo poco, potrebbe anche incazzarsi e di conseguenza decidere di lasciare ai posteri un ricordo abbastanza macabro della sua produzione. In ogni caso la cultura serve a far diminuire il crimine o perlomeno ad elevarne la qualità”

Carl William Brown

“Senza istruzione corriamo il rischio di prendere sul serio le persone istruite”

Gilbert Keith Chesterton

“La cultura non è un lusso, è una necessità”

Gao Xingjian

AAVV: Cina, Ed. White Star, Varese, 2014.

Frutto della tradizione di National Geographic e dell'esperienza di viaggio dei suoi collaboratori, queste guide turistiche approfondite, aggiornate e ricche di informazioni dettagliate guidano il turista attraverso le varie dimensioni che costruiscono l'emozione di un viaggio: storia e cultura, monumenti e curiosità, arte e tradizioni. Grazie a una serie di itinerari consigliati, il lettore potrà avventurarsi anche nei luoghi più remoti avvalendosi delle informazioni pratiche che il testo fornisce. Ogni guida, in un pratico formato, si avvale di testi accurati e di un ricchissimo apparato iconografico, costituito da fotografie, da mappe dettagliate e da ricostruzioni tridimensionali dei più importanti siti da visitare; senza tralasciare consigli pratici su dove mangiare, dormire, fare shopping e divertirsi.

Di Chiara M.: Ricette, Ricordi, Racconti. La cucina tradizionale del territorio maceratese, Vol I-IV, Ed. Fondazione Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, Macerata, 2014.

Quattro splendidi volumi per raccontare come sono nate e si sono raffinate nel tempo le ricette tradizionali che hanno valorizzato la grande varietà e stagionalità dei prodotti della terra oltre alle carni degli animali da cortile, di quelli allevati nella stalla e della cacciagione. Ogni ricetta è spiegata dettagliatamente per dare modo ai lettori di cimentarsi nella sua realizzazione e dimostra come, la cucina tradizionale, abbia imparato a miscelare innumerevoli ingredienti per realizzare dei piatti che mescolano con arte i sapori adattandosi alle esigenze del territorio in cui si vive, al suo clima ed ai ritmi delle varie stagioni dell'anno.

Moiraghi C.: La vera medicina cinese e la Cina di oggi, Ed. Jaca Book, Milano, 2013.

Vi è oggi una via della medicina cinese che va ritrovando nel mondo l'antica sacralità che le è propria. Il medico, l'agopuntore, ritrova così il coincidere delle funzioni di scienziato e di filosofo, di persona pia, e attraverso il compendio cinese si scopre riunito secondo le proprie regionalità alle radici culturali da cui proviene, finalmente se stesso. La vera medicina cinese è nuova antica via, calata nell'odierna realtà culturale e sociale, plasmata nell'ideazione e nell'elaborazione sviluppate secondo i modi e i modelli tradizionali, forgiata nella concretezza, nella correttezza, dalla fiducia e dalla certezza, radicata nel fertile terreno culturale cinese, sua verde odierna globalizzata fronda, fiore, bocciolo. Scienza di connotazione a un tempo logica e sovralogica, esperienziale nella pratica, correlata filosoficamente alla teoria generale dei sistemi, in deferente ascolto dell'armoniosa voce dei maestri, è solidamente ancorata alla mistica occidentale oltre che orientale. La rivisitazione degli antichi e dei recenti percorsi della medicina cinese sviluppata da Moiraghi nei volumi che ha dedicato alla vera medicina cinese, e specie in questo in cui il naturale raffronto considera l'odierna rigida scena cinese e il grave scenario planetario che ne viene, può anche aiutare a pervenire alla risoluzione del problema sull'agire medico, che in tutti i tempi deve basarsi tanto sulla conoscenza scientifica quanto sull'ethos umanitario.

Moroni L.: Alimentazione che cura: Manuale di dietetica cinese, Ed. Anima, Milano, 2013.

Si parla della dietetica cinese con la sua struttura di base che ci permette di riconoscere gli alimenti più adatti alla nostra costituzione. Da qui poi passiamo a vedere come alimentarsi seguendo le stagioni. Da ultimo leggeremo come riconoscere in maniera più sottile i gusti del cibo che mangiamo. Nella parte dedicata alle patologie, assieme alla figura dell'enigmatico monaco medico dr Chou, inizia il percorso all'interno delle diete curative. I sintomi vengono spiegati secondo l'energetica cinese e viene indicata la dieta più adatta per risolvere il problema in maniera veloce e più equilibrata per l'organismo. Le indicazioni sono valide per tutte le età, anche se in alcune situazioni sono specificatamente inseriti consigli per l'alimentazione pediatrica.

Cheng M.C.: Potente come un sottile foglio di carta, Ed. Feltrinelli, Milano, 2013.

Per imparare il T'ai Chi Ch'uan è prima necessario imparare a investire nella sconfitta. Quando si impara a investire nella sconfitta, la sconfitta si polarizzerà nel suo opposto e si trasformerà nel massimo vantaggio. Il T'ai Chi Ch'uan infatti non solo può distruggere la durezza, ma può anche essere utilizzato per controllare il movimento. È la prima arte marziale. Aiuta il debole a divenire forte, il malato a guarire, e il timoroso a diventare coraggioso, agire con prontezza e voglia di cambiamento, nella vita.

Zhixiang W.: Il trattato sul Taijiquan di Wang Zongyue, Ed. Nicola Giacobbo, Roma, 2013.

La collana I Classici del Taijiquan lite rappresenta la versione "leggera", in formato ePub, della corrispondente edizione principale per iPad uscita con il primo di quattro numeri ad aprile 2013. L'intenzione del Maestro Wang Zhixiang, alla base della decisione di affiancare alla pubblicazione maggiore questa versione semplificata e aperta, leggibile da tutti i tipi di device, è di rendere accessibile a un pubblico ampio una delle più importanti opere della tradizione filosofica cinese, evitando di restringerne il contenuto all'interno di una pur dorata nicchia digitale qual è l'iPad. Con Il trattato sul Taijiquan di Wang Zongyue, primo numero della collana, per la prima volta un maestro cinese espone la propria interpretazione della teoria delle arti interne in un ebook. Il dottor Wang Zhixiang, medico, calligrafo e tra i più quotati maestri di Taijiquan della Cina, illustra in prima persona le forme tradizionali del Taiji, e guida il lettore verso la comprensione dei suoi principi. Un'esperienza inedita per portare i lettori italiani nel cuore della Cina.

Ventura M.: Una farfalla nel pugno, Ed. Ventura, Bergamo, 2013.

Un veloce e piacevole testo pensato per gli istruttori di Karate di qualsiasi stile (Shotokan, GoJu Ryu, Wado Ryu, Kyokushin, Shito Ryu, Shotokai, eccetera); in questo libro si parla delle origini storiche accertate di tutte le arti marziali e poi di quelle specifiche del Karate, delle sue basi filosofiche nelle grandi religioni dell'Estremo Oriente, dei suoi concetti chiave e dei suoi valori etici e morali. Poi si descrive il sistema disciplinare comune a tutte le scuole, il sistema di gradi, il sistema di lezioni e i consigli per la buona gestione del Dojo. Non si discutono invece tecniche, kata o kihon, che rimangono di specifica competenza dei singoli Istruttori secondo le loro preferenze, la loro Federazione e il loro Stile. Un libro di arti marziali diverso dal solito, più schietto e verace dei soliti testi ingessati a cui siamo abituati, e con uno sguardo originale sulla cultura che ha dato origine al nostro amato Karate.

Bonato L.: I custodi della testa del drago, Ed. Maria Rosa Garatti, Treviso, 2013.

Da oltre tre secoli i Padri Carmelitani Scalzi di Venezia e, attualmente, di Verona producono e commercializzano un prodotto di erboristeria che ha come base la melissa turca o moldavica (*Dracocephalum Moldavica* L.), originaria dei Carpazi. La sua formulazione si perde nella notte dei tempi ed è tuttora un segreto. Per oltre 300 anni, l' "Acqua di Melissa" dei Padri Carmelitani Scalzi è stata "un valido aiuto negli stati emozionali più difficili: stress o problemi quotidiani dovuti a pasti abbondanti o consumati in fretta; è stata inoltre gradita compagnia nei viaggi o quando ci si sentiva giù di Era inoltre rinomata tra le dame di corte (e citata spesso anche da Carlo Goldoni nelle sue commedie) come rimedio per gli svenimenti. Studi recentissimi, basati principalmente sull'identificazione gas-cromatografica dei principali componenti del prodotto, suggeriscono l'impiego di questa pianta e dei suoi derivati per la cura di patologie ben più complesse ed importanti. Questo lavoro intende essere un breve compendio di queste nuove ipotesi, includendo – oltre che la storia del prodotto - anche un'analisi comparata, da un punto di vista botanico e chimico – di due piante erroneamente ritenute simili, almeno linguisticamente: la *Melissa Officinalis* L. e, appunto, la *Dracocephalum Moldavica* L. Lorena Bonato, nata nel 1960 a Camposampiero (PD) dove risiede, laureata in Scienze Politiche, è da anni studiosa di tecniche naturopatiche ed olistiche.

Ha conseguito il diploma di Naturopata presso la Scuola di Naturopatia Tradizionale "I.R.L." di Luserna (TO) ed è specializzata in Floriterapia.

Grilli Caiola M., Travaglini A., Guarrera P.M.: Le piante nella Bibbia, Ed. Gangemi, Catania, 2013.

Nella Bibbia si incorre sovente in citazioni botaniche che accompagnano il flusso dei discorsi storici, delle cognizioni o delle parabole. Da queste emerge, ora di sfuggita, ora con rilevante evidenza il mondo delle piante che fu proprio dell'epoca cui le vicende bibliche si riferiscono. Tali vicende sono state oggetto, per la loro importanza religiosa e storica, di numerose ricerche. Gli aspetti della Botanica, estrapolati dal racconto biblico, vogliono formare l'oggetto del presente studio, per evidenziarlo rispetto al testo biblico, onde sottoporlo all'attenzione di studiosi o più semplicemente di amanti della lettura della Bibbia. Gli autori, animati da eguale passione hanno cercato di redigere con dovizia di notizie e di documenti questo studio di ricerca e di esposizione che essi sottopongono con modestia, quando non con umiltà, al sereno giudizio dei lettori e in primo luogo con gratitudine per i tanti veri esperti della ricerca biblica che hanno voluto aiutarli. Opera di questi tre botanici italiani è il frutto di un lavoro di erborizzazione tra le pagine della Bibbia nella ricerca della piante presenti nella terra di Israele ai tempi biblici e attuali e il loro significato. Il libro si compone di 208 pagine, con testo, 110 schede relative alle piante descritte, 110 figure a colori delle piante riportate nelle schede, piante intere, foglie, fiori, frutti, semi, 170 referenze bibliografiche e sitografiche, tabelle riepilogative delle piante citate con il loro nome volgare, il binomio scientifico in latino, la famiglia in latino di appartenenza, le citazioni nel libro biblico, il capitolo e il versetto o i versetti riferiti alla pianta considerata. La nomenclatura scientifica è aggiornata secondo i recenti inquadramenti tassonomici e nomenclaturali. Per l'individuazione delle piante e del loro uso sono stati consultati recenti contributi sull'argomento di autori stranieri e ricerche specifiche su riviste scientifiche nazionali e internazionali. Le piante sono raggruppate in 10 categorie, a iniziare da quelle della Terra Promessa per finire con quelle della Menorah e della Sindone. Vi sono incluse 12 tabelle riassuntive della piante trattate, delle citazioni nell'Antico e Nuovo Testamento, dell'etimologia dei nomi scientifici e comuni, delle citazioni bibliche. Il volume intende colmare un vuoto nella produzione scientifica e letteraria italiana sulle piante citate nel Libro Sacro. L'intento è quello di offrire un contributo e un aiuto a coloro che intendono occuparsi a vario titolo della Bibbia, in ambito storico scientifico oltre che religioso. Gli autori – Maria Grilli Caiola, professoressa emerita di botanica a Tor Vergata, Paolo Maria Guarrera, etnobotanico e Alessandro Travaglini, aerobiologo – vi hanno fatto confluire non solo le loro competenze scientifiche, ma anche l'amore per le Scritture, che ricevono da questa analisi un'ulteriore conferma delle coordinate di fondo. Sapete ad esempio qual è la pianta più citata in assoluto? Il grano, 175 volte in 34 libri diversi, che diventano 567 citazioni complessive se aggiungiamo i derivati: farina, focacce, frumento e pane. Il volume è dunque pieno di spunti e di statistiche, ma non solo. Gli autori (che hanno colmato un vuoto di quasi cent'anni nella bibliografia italiana, mentre all'estero esistono diversi lavori di questo tipo) lo hanno pensato come un vero e proprio atlante botanico, in cui per ogni specie c'è la fotografia, un versetto della Bibbia corrispondente, una descrizione della pianta e la citazione dei principali episodi biblici in cui è citata.

Pusceddu M.: Il corpo racconta. Psicosomatica e archetipo, ed. Persiani, Roma, 2013.

Molti libri trattano di psicosomatica, ma questo nuovo testo di Maria Pusceddu lo fa in modo del tutto particolare. L'autrice ha una formazione scientifica che le permette di vedere il corpo e i suoi organi come frutto di una lunga evoluzione della materia vivente, la cui storia è sedimentata in essi; inoltre la sua formazione psicologica junghiana le consente una visione della psiche umana attuale come frutto dell'evoluzione della coscienza sedimentata nell'inconscio collettivo. In entrambi i casi, andando a ritroso, si va alla ricerca degli elementi fondanti: si tratta delle funzioni (per esempio nutrizione, riproduzione, ecc.) che strutturano gli organi e delle funzioni che danno forma alla psiche e alle sue immagini. In entrambi i casi possiamo parlare di archetipi. Inoltre, secondo l'autrice, gli archetipi nella materia e nella psiche sono in relazione tra loro tramite legami analogici e si rispecchiano gli uni negli altri. Il testo ci conduce per mano a

esplorare i contenuti simbolici nascosti nelle profondità delle strutture fisiche e psichiche; inoltre sostiene, grazie ai molti flash clinici, l'assunto secondo il quale l'azione psicoterapeutica opportunamente condotta può contribuire a risolvere anche patologie fisiche importanti. Tutto questo è esposto con un linguaggio rigoroso, ma volutamente semplice, tale da renderlo a un tempo significativo per gli addetti ai lavori e fruibile per un pubblico non specializzato.

Evans M., Rodger I.: Medicina Antroposofica. La cura del corpo, dell'anima e dello spirito secondo gli insegnamenti di Rudolf Steiner, Ed. Red, Como, 2013.

Questo libro, scritto da uno dei più noti medici antroposofici inglesi in collaborazione con un giornalista della Bbc, illustra scopi e potenzialità di una pratica che mira all'ampliamento dell'arte medica, considerando della malattia non solo gli aspetti fisico-sensibili, ma anche quelli spirituali, sovrasensibili. Con un linguaggio semplice chiarisce i principali concetti dell'antroposofia e presenta le basi teoriche e i numerosi rimedi usati dalla medicina antroposofica. Il libro, infine, fornisce suggerimenti per curare i disturbi più comuni e per approntare, a casa propria, una piccola farmacia antroposofica.

Meurois-Givaudan D.: Malattie karmiche. Riconoscerle, comprenderle, superarle, Ed. Amrita, Milano, 2013.

Chi non ha mai sentito parlare di asma insistente, di interminabili malattie della pelle, di strane disfunzioni che paiono spostarsi da un organo all'altro, o di paure inspiegabili? In base ad una vasta casistica, l'Autore ci guida a capire la causa di certe patologie davanti alle quali la medicina ufficiale è spesso vaga, contraddittoria o impotente. Egli chiama in causa memorie relative a esistenze anteriori, e ci aiuta a penetrare meglio certi nostri ingranaggi poco esplorati; riconoscere l'origine karmica di un disturbo diventa allora il punto di partenza per una vera crescita interiore, capace di curare tanto l'anima quanto il corpo. Daniel Meurois-Givaudan è uno scrittore francese laureatosi in Lettere all'Università di Lille. È noto per i suoi viaggi astrali, viaggi fuori dal corpo che gli hanno permesso di consultare gli annali akashici, detti Memoria dei Tempi, e avventurarsi nello spazio immateriale dell'Akasha. Grazie a queste esperienze, Meurois-Givaudan riuscì a carpire preziosi segreti sulle vite di persone come Cristo e Francesco d'Assisi, oltre che sul senso della vita. Daniel raccontò di questi viaggi in una lunga serie di libri, firmati, sino al 1995, con l'ex moglie Anne. In seguito al divorzio, i due hanno continuato le loro carriere separatamente. Oggi, Meurois-Givaudan alterna la carriera di scrittore con quella d'insegnante e conferenziere.

Kimura B.: Tra. Per una fenomenologia dell'incontro, Ed. Il Pozzo di Giacobbe, Roma, 2013.

Viviamo ogni giorno trasportati dall'onda inarrestabile del quotidiano. Eppure il nostro organismo è costantemente in contatto con un fondamento della vita che ci supera e ci sostiene, mentre appare al contempo strutturalmente aperto al mondo in cui accade per noi e per tutti il gioco dell'esistenza. In Gestalt Therapy il principio vitale che regge e armonizza le dinamiche dell'esserci si chiama sé, l'istanza che esprime il nostro essere collocati al confine dell'esperienza, lì dove siamo protesi verso l'altro e incontriamo l'ambiente che ci sollecita e ci nutre. Da questo punto di vista, Tra di Bin Kimura, uno dei più noti e influenti psichiatri giapponesi, può a buon diritto essere considerato come un vero e proprio trattato di fenomenologia gestaltica, dove, con un linguaggio rigoroso e concettualmente controllato, si racconta la manifestazione del sé nella concretezza del contatto intersoggettivo e interpersonale.

Lupo A.E.: Akido mentale, Ed. Bruno, Roma, 2012.

Perché due persone, di fronte allo stesso problema, reagiscono in maniera diversa? Perché uno si arrabbia, sbrait, urla, mentre l'altro mantiene la calma? La decisione che prendiamo per rispondere a un problema

delinea la qualità della nostra vita. Decidere è un grande potere ma non sappiamo controllarlo, nessuno ci ha insegnato a farlo. L'Aikido Mentale, interviene proprio nel momento in cui un'emozione monta. Questo metodo ti aiuta a controllare le emozioni che possono portarti a decisioni sbagliate procurando un senso di malessere psicologico.

Beltrammi G.: Dizionario di Medicina Tradizionale Cinese, Ed. Cerebro, Rimini, 2011.

Prodotto editoriale autonomo e amatoriale, senza pretese di ufficialità e universalità, i cui contenuti sono stati prodotti, controllati, corretti e pubblicati da Giorgio Beltrammi, che non vanta riconoscimenti di alcun tipo e da parte di alcuna associazione o ente interessato alla divulgazione della Medicina Cinese, ma che acutamente e sinteticamente, ne ce presenta tratti, sviluppi e contenuti.

Feiyu B.: I maestri del tuina, Ed. Sellerio, Palermo, 2010.

“Premere e afferrare”, *tuina*. È il nome di un massaggio basato sulla medicina cinese tradizionale, di norma effettuato da massaggiatori ciechi. A Nanchino, in un centro tuina, lavora uno dei migliori, il dottor Wang. Ha la fortuna di vivere in un momento speciale, quello che a tutti sembra davvero un'epoca d'oro. L'epoca dei desideri e dei soldi, della possibilità di una vita nuova, perché la Cina in pochi anni è cambiata per sempre. Hong Kong è stata appena riannessa e i suoi facoltosi abitanti si riversano sulle città del continente attratti dalla convenienza di un paese dove la manodopera costa meno di una ciotola di riso. I giovani si sentono liberi, le famiglie si scoprono più ricche, le usanze stanno mutando, arrivano merci mai viste, abitudini inconsuete, lussi straordinari, che cambiano la quotidianità di un intero popolo. Dalle sale di un centro massaggi il dottor Wang e i suoi colleghi sentono giungere la violenta crescita economica del loro paese e cominciano a covare sogni che finalmente sembrano po tersi realizzare. Nel salone c'è una ragazza cieca dalla nascita, pianista dotatissima, che ha rinunciato alla carriera di concertista dopo la sua prima esibizione. Un ragazzo prova il rimpianto di non poter percepire cosa sia la bellezza, e ha la costante sensazione di essere in qualche modo una vergogna per la famiglia. Un altro suscita l'ilarità dei colleghi ogni volta che apre bocca, a causa del suo pesante accento del Nord, ma questo non impedisce che la nuova massaggiatrice si invaghisca di lui dopo appena due giorni. Ci sono le fantasie taciute, le speranze a un passo dall'essere realizzate, e delicatissime storie d'amore. Grazie alla straordinaria sensibilità dei suoi personaggi, Bi Feiyu realizza un sorprendente racconto della Cina contemporanea, della sua complessa originalità, del sottile umorismo della vita di tutti i giorni. E della grande poesia che si cela nei gesti e nelle esistenze di chi attraversa il mondo senza mai guardarlo. Bi Feiyu è nato nel 1964 nella provincia del Jiangsu e vive e lavora a Nanchino. Autore di oltre cinquanta racconti, dieci novelle e quattro romanzi, già dagli esordi la sua scrittura gode di un grandissimo successo. È molto noto anche a livello internazionale: ospite d'onore alla fiera del libro di Londra 2012, pre mia to negli Stati Uniti con il Man Asian Literary Prize per il romanzo *Three Sisters* (2010), autore tradotto in molti paesi. Il romanzo breve *Shanghai Wangshi* ha avuto una importante trasposizione cinematografica in *La triade di Shanghai* (1995), film candidato agli Oscar del regista Zhang Yimou. Bi Feiyu ha inoltre vinto due volte il premio Lu Xun per la letteratura (1995 e 1996). *I maestri di tuina* è considerato la sua opera maggiore.

Tritto L., Tonino V., Wallnoefer K.: Il Tao e l'arte dei fornelli, Ed. Pendragon, Milano, 2010.

Questo ricettario, che si fonda sui principi di una dietetica di tipo energetico, è una proposta unica nel panorama editoriale italiano. Uno strumento di grande utilità per chi vuole imparare a cucinare secondo quello che prescrive la Medicina tradizionale cinese, utilizzando però prodotti nostrani. Sempre più persone ricorrono alle cure e alle indicazioni offerte dall'antica tradizione medica cinese: agopuntura, massaggio, qi gong, fitoterapia e alimentazione. Mancava però finora un testo come questo, che sapesse guidarle in cucina suggerendo come preparare con fantasia, gusto e varietà gli alimenti che solitamente vengono

consigliati (legumi, cereali, verdure, ma anche carne, pesce, uova, spezie ed erbe aromatiche...). Oltre 230 ricette semplici, rapide da eseguire e fatte con ingredienti che si possono reperire agevolmente, ognuna delle quali è corredata dall'indicazione delle azioni energetiche che svolge. Suddivise in: colazioni, antipasti, salse, piatti unici, primi, sughi, secondi, contorni, dolci e anche bevande, offrono la possibilità di introdurre nella dieta quotidiana cambiamenti utili a migliorare o semplicemente difendere la propria salute, senza rivoluzionare le nostre cucine. A completamento del ricettario troviamo un'introduzione che presenta con chiarezza e semplicità, anche per il lettore non esperto, i principi generali della dietetica tradizionale cinese, tabelle per la cottura di cereali e legumi, un glossario e un'appendice con la classificazione per natura termica, sapori, meridiani destinatari e azioni dei principali alimenti.

Tieri N.: Piante Spontanee Mangierecce e Aromatiche, Ed. Menabò, Pescara, 2010.

Il libro conduce il lettore in un percorso ricco di notizie sulle varie specie di piante spontanee, aromatiche e mangierecce, che nascono in campagna e in montagna. Corredata da un'ampia iconografia e da una gustosa sequenza di ricette tipiche della tradizione popolare, la pubblicazione ha l'intento di avvicinare il lettore alla conoscenza di quanto la Natura ci offre. Il testo, scritto con grande competenza e passione, ci offre 55 schede di piante spontanee da sempre consumate come cibo e di 25 di piante aromatiche, con foto a colori, descrizione scientifica, proprietà organolettiche e nutritive, modalità di raccolta ed uso.

Walsh S., King E.: Guida pratica all'esame del polso in medicina cinese, Ed. Elsevier, Milano, 2009.

Il testo è una guida clinica e si rivolge a studenti e medici descrivendo un metodo affidabile la valutazione pulsologica. L'esame del paziente nella medicina tradizionale cinese (MTC) ha una lunga tradizione di utilizzo del polso radiale come strumento diagnostico. In questo libro vengono fornite informazioni rilevanti e accessibili per supportare l'utilizzo della diagnosi pulsologica nella pratica medica.

Brambilla F.: Psicoterapia psicoanalitica e medicina tradizionale cinese, Ed. Prospettiva, Milano, 2009.

Esiste la possibilità di costruire un ponte tra Medicina Tradizionale Cinese e Psicoterapia Psicoanalitica: dalla loro interazione si apre uno spazio riflessivo che consente di pensare e vivere la cura in un modo realmente differente. Il mio auspicio è che accanto alla tecnica dell'intervento del medico tradizionale cinese la persona possa ritrovare la sua centralità e riacquistare il benessere perduto anche attraverso un canale differente: quello della psicoterapia, che permette al paziente di recuperare il senso della propria malattia e di riappropriarsi in prima persona di ciò che il proprio corpo gli trasmette. Lavorare con il corpo significa anche interrogare le relazioni perché l'essere umano è, nel profondo del suo essere, relazione. Se come la Medicina Tradizionale Cinese ci insegna non si cura la malattia ma il malato, non è possibile prescindere dalla sua storia personale: una storia emozionale ed emozionante, che segna il corpo con le informazioni che appartengono tanto alla coscienza quanto all'inconscio.

Cheng M.C.: Tredici Saggi Sul T'AI Chi Ch'Uan, Ed. Universale Economica Oriente, Milano, 2009.

Il T'ai Chi Ch'uan è una filosofia, un'arte marziale, una forma di medicina, un esercizio di coltivazione di sé. Partendo dalla propria trentennale esperienza di pratica di questa disciplina e dallo studio dei grandi testi classici, l'illustre maestro Cheng Man Ch'ing ne espone in questo libro i fondamenti teorici. Facendo ricorso anche alla fisica e all'anatomia, spiega come le posture e i movimenti basati sull'attivazione dell'energia interna (il ch'i) agiscano, internamente, da principi energetici e, esternamente, come atti marziali. Mostra come la pratica marziale sia fondata sulle forze centripete e centrifughe della sfera e dei triangoli che la compongono. Esplora, al di là delle tecniche terapeutiche della medicina occidentale e cinese, le relazioni

tra gli organi nelle patologie e la funzione del T'ai Chi Ch'uan nel loro trattamento. Secondo Cheng, le arti marziali non sono un caso speciale di forza fuori del comune, bensì una forma di applicazione delle leggi naturali e cosmiche. Il volume, oltre ai tredici saggi sul T'ai Chi Ch'uan, comprende l'esposizione dei segreti orali tramandati dal suo maestro Yang Cheng-fu, le domande degli allievi con relative risposte a proposito dei testi classici del T'ai Chi Ch'uan, la descrizione delle trentasette posizioni della forma breve, nonché delle tecniche di combattimento (push-hands, San Shou e Ta Lu), illustrate con fotografie in bianco e nero del maestro.

Marquier A.: Usare il cervello del cuore. La scoperta neurocardiologica - Il salto evolutivo della coscienza, Ed. Amrita, Milano, 2009.

Il testo rivela l'approssimarsi di un salto evolutivo senza precedenti: la specie umana e l'individuo paiono giunti a un "punto di biforcazione", ove il modello di coscienza precedente è in crisi e quello nuovo si annuncia del tutto diverso. Le informazioni vengono elaborate dal cervello limbico, dalla corteccia, e infine dal cervello del cuore, recente scoperta della neurocardiologia: un vero e proprio cervello che ha effettivamente sede nell'organo cardiaco; è dotato di circa 40.000 neuroni e di uno straordinario campo magnetico. Tre "cervelli" e tre circuiti che rappresentano globalmente tre stadi evolutivi della coscienza umana. Il "combatti o fuggi" era perfetto per la sopravvivenza fisica dei nostri antenati; con l'apparizione della corteccia e lo sviluppo della natura mentale-emozionale ci si è ritrovati con due circuiti cerebrali "in concorrenza" tra loro: quello primitivo, dalle risposte veloci e poco accurate, e quello più evoluto, in grado di affrontare anche la sopravvivenza dell'ego. Ora sta diventando più accessibile all'essere umano un nuovo circuito della coscienza, corrispondente al cervello del cuore e a un funzionamento "ottimale" un tempo appannaggio di pochi saggi particolarmente evoluti e ora a disposizione di molti. L'autrice, Anne Marquer, dirige nel Québec, l'Istituto di Crescita Personale ed ha esplorato molti campi della cognitivà umana, dalla matematica alla musica, dalle antiche tradizioni spirituali alla psicologia transpersonale.

Clark A.: I segreti del qi gong, Ed. Logos, Milano, 2008.

Il qigong è un antico sistema di esercizi cinese che aiuta a combattere lo stress e a prevenire le malattie, e favorisce la forma fisica e il rilassamento. Ampiamente praticata in Cina, questa disciplina che mira alla salute e alla longevità fornisce un importante contributo al benessere della nazione. Questo interessante volume fornisce una breve storia del qigong, cui seguono alcuni esercizi gradualmente, la maggior parte dei quali illustra i movimenti della forma della Gru Bianca, antico simbolo di longevità cinese. La pratica di questa millenaria disciplina vi permetterà di rieducare corpo e mente e, attraverso l'auto-esplorazione, di adottare un nuovo stile di vita più felice e appagante, riducendo gli effetti della depressione, fatica e stress.

Joshi S.V.: Ayurveda e Panchakarma. Ringiovanimento e purificazione con le antiche tecniche indiane, Ed. il Punto D'Incontro, Milano, 2007.

Secondo l'Ayurveda, il miracolo del corpo umano consiste nell'essere dotato di una naturale intelligenza guaritrice capace di ringiovanirlo costantemente. Quando si formano le impurità tossiche, questa capacità spontanea viene bloccata e il Panchakarma ayurvedico, attraverso un profondo processo di purificazione, libera l'organismo dalle influenze degenerative delle tossine, riattivando in modo naturale le funzioni ringiovanenti insite in ogni individuo. La chiave della buona salute, trattamento ayurvedico delle malattie, preparazione al Panchakarma, tecniche di autoguarigione e le 5 procedure principali sono solo alcuni dei molti temi esaurientemente trattati in questo manuale pratico che ci svela i segreti dell'antica medicina indiana.

Grof S.: La mente olografica. Le esperienze che conducono ai livelli più profondi della psiche, Ed. Red, Como, 2007.

Questo libro è il risultato di decenni di ricerche medico-scientifiche condotte dall'autore nei campi della psichiatria, delle filosofie orientali, delle tecniche sciamaniche, dell'uso terapeutico delle sostanze psichedeliche. La 'respirazione olografica' è una tecnica di autoesplorazione che mobilita il potenziale di guarigione spontanea della psiche. Come nel procedimento fotografico dell'olografia ogni parte della lastra contiene l'intero fotogramma (òlos è parola greca che significa appunto 'tutto', 'tutto intero'), così, secondo la nuova cartografia della mente tracciata qui da Stanislav Grof, l'espressione 'mente olografica' indica la coscienza del singolo che include non solo la biografia postnatale, ma anche altri due livelli: quello perinatale e quello transpersonale, per mezzo del quale la nostra coscienza può avere accesso a ogni aspetto dell'universo, alla sfera degli archetipi e al mondo del mito.

Balestrieri A.: L'amore (im)perfetto, Ed. Psiconline, Roma, 2006.

"L'amore imperfetto" è la ricerca di un sentimento ideale, di una persona eccezionale cui decidiamo di attribuire poteri e qualità fuori della norma affinché possa essere in grado di soddisfare le nostre aspettative. Quando decidiamo che quella persona, e solo lei, è in grado di rappresentare la perfezione, di appagare tutti i nostri desideri, la innalziamo a nostro idolo e possiamo creare una tale dipendenza da annullarci in lei. Ma possiamo anche decidere di utilizzarla come valvola di sfogo, come l'ideale soddisfazione di desideri inappagati o come un modello. E' a questo punto che il nostro idolo assume una valenza positiva diventando un modello da seguire. Ci dimostra che i desideri si possono realizzare, che i sogni possono essere raggiunti.

AAVV: Jung e l'Oriente, ED. Moretti & Vitale, Bergamo, 2005.

È noto che Jung si è occupato di "religione" e di "Oriente"; ma soprattutto è noto che questi interessi sono all'origine delle accuse di "misticismo" e di scarsa scientificità che gli sono state rivolte. Oggi in generale si assiste, nel campo della psicologia, a una svolta eclettica che rompe le barriere ideologiche appartenenti alle diverse scuole. Dunque il rapporto tra psicologia e religione non desta più sospetto, ma anzi interesse; viviamo in tempi in cui il problema del rapporto tra culture diverse è assolutamente attuale. Jung, da questo punto di vista, è stato un precursore, che si è interessato all'Oriente in una duplice prospettiva. La prima è quella del *confronto*. Il confronto col mondo orientale dovrebbe aiutare l'uomo occidentale a relativizzare la propria tendenza estrovertita, il predominio attribuito alle funzioni intellettuali, la convinzione che l'io sia l'istanza suprema della psiche, e indurlo così ad aprirsi ai valori complementari propri della cultura orientale: introversione, importanza della vita immaginativa, non centralità dell'io. La seconda prospettiva è quella della *conferma* delle proprie teorie psicologiche, soprattutto per quel che riguarda la nozione del Sé. Jung si proponeva infatti, come è stato detto, di fondare una psicologia comparata interculturale dell'esperienza interiore. In questo volume, che raccoglie gli interventi al convegno su *Jung e l'Oriente*, organizzato nel 2004 dall'ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica), sono discussi i contributi junghiani alla conoscenza della cultura orientale, l'uso a volte spregiudicato che egli ha fatto dell'Oriente per avvalorare le proprie scoperte psicologiche, e in definitiva il particolare intreccio di valori occidentali e orientali che si manifesta nei suoi testi dedicati alla riflessione sull'esperienza religiosa.

Tieri M.R., Tieri N.: Piante spontanee della Maiella, Ed, Menabò, Pescara, 2000.

Le piante che crescono sul monte-simbolo dell'Abruzzo, la Maiella, il contrafforte della dea Maia, con particolare attenzione o alla fitoterapia e agli usi più tradizionali, senza dimenticare l'agricoltura e gli usi industriali, l'uso magico e simbolico, a quello cosmetico e tintorio. Un vero e proprio laboratorio ideale per conoscere la notevole ricchezza floristica della regione e del territorio del Parco Nazionale della Majella, con particolare riferimento alle piante spontanee che sono state e che vengono tuttora utilizzate dall'uomo. L'iconografia è varia e ricchissimi e numerose sono le curiosità e gli spunti di riflessione. Il Gran Sasso d'Italia e la Maiella, oasi di natura e miti grandiosi, con le loro bellezze imponenti e maestose, da sempre sono stati il simbolo e il riferimento dell'intero Abruzzo dominato superbamente dalle loro vette, le più alte e le più pittoresche dell'Appennino peninsulare. Questi attraenti sistemi montuosi, nei loro silenzi sublimi e ancestrali, sono avvolti da una miriade infinita di miti, leggende e misteri, scavati nell'abisso del tempo e legati, assai spesso, a tradizioni, riti e culti pagani. Negli ambienti montani abruzzesi e nei soavi nidi di focolari domestici si raccontano ancora le "fabule" delle gigantesche "maiellane", le mitiche donne guerriere adornate di orecchini a grandi cerchi e vistose collane, che, in tempi assai remoti, lottavano, indomite, per difendere la loro indipendenza. Queste fiere combattenti evocano nella nostra mente epiche imprese immaginarie, ma ricordano anche le prime emigrazioni, i primi conflitti della storia, i primi trionfi e le prime disfatte. Ed evocano il femminile ed arcaico contatto fra uomo e natura, sulla relazione nutrizionale, medica ed ornamentale che questo binomio ha sviluppato attraverso i secoli e la storia. Tutto questo nel libro a quattro mani di Maria Rosaria e Nino (il padre) Tieri, che, attraverso descrizione botanica ed usi delle piante, ci fa rivivere, quello che alcuni etimologisti ritengono circa l'origine del nome Maiella, che pare derivi dalla radice "mag-" o "maj-" che negli idiomi slavo e rumeno vuol dire colle, altura o da "maja", che nel linguaggio albanese significa cresta, rilievo montuoso, montagna; mentre per altri la provenienza sarebbe legata al "majo" (*Cytisus laburnum*), chiamato anche "maggjociondolo" (ciondolo di Maggio) o da "maiella", un alberello alpestre con fiori gialli a grappolo, simili alle ginestre e fortemente profumati, assai diffuso nel complesso arboreo della Maiella e particolarmente rigoglioso nel mese di Maggio (che non a caso si diceva Majus). Certamente l'uso delle piante spontanee era già noto ai Pelasgi, i primi colonizzatore del luogo, provenienti dall'Egitto, adoratori di Maja, principale dea del Medio Oriente arcaico, corrispondente a Cerere, figlia del Cielo e della Terra, madre di Zeus, oltretutto di dèi, di uomini e della natura, che generava dal suo seno la vegetazione spontanea dei boschi e dei monti e personificava la potenza vegetativa e selvaggia di tutta la natura. Tutto questo si respira nel libro che è dedicato non solo alla flora, ma alla montagna che gli abruzzesi hanno chiamato "madre", con visioni di un Appennino che in Abruzzo incontra nel modo più dolce l'oro del litorale, nel mito immortale di una profonda e speciale relazione che ha sempre legato la Grande Montagna all'Abruzzo del mare.

Bott V.: Medicina antroposofica. Un ampliamento dell'arte di guarire, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 2000.

Sembra che lo scopo della nostra epoca industriale, tecnocratica - dove le risorse naturali sono violate senza scrupolo né discernimento, dove tutto deve essere posto al servizio dell'utilità immediata e dei capricci - sia quello di vincere la malattia. Tuttavia, noi non possediamo ancora un'immagine veritiera dell'essere umano, poiché questo non è solo il prodotto della natura, né soltanto ciò che possiamo vedere e toccare. All'alba del nuovo millennio ci troviamo sulla soglia di un nuovo mondo. Sorge intorno a noi, palpitante e impetuosa, una nuova vita che trova, però, per contenerla, solo forme statiche, fisse nel tempo. Oggi, più che mai, è stata lanciata una sfida a tutta la nostra esistenza. Dobbiamo trasformare il nostro modo di pensare per cogliere le realtà del tempo che viviamo.