



Centro Studi **Xin Shu**



La Menopausa: la seconda porta verso la via dello Spirito

A cura della

Dott.ssa Floriana Di Bella

Relatore

Dott.ssa Loredana Testa

Scuola di Agopuntura e Medicina Cinese

Tesi IV anno 2012-2013

❖ Introduzione	pag.3
❖ La menopausa in Medicina Occidentale	pag.4
❖ Fisiopatologia della Menopausa in Medicina Occidentale	pag.8
❖ La Sindrome Climaterica	pag.9
❖ La Menopausa in Medicina Cinese	pag.15
❖ La Menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese	pag.19
❖ Quadri sindromici in base agli Organi Interni	pag.22
❖ Lettura dei sintomi secondo i 5 elementi	pag.24
❖ Quadri clinici in base alla tipologia	pag.25
❖ Principi di dietetica cinese in menopausa	pag.26
❖ La menopausa secondo il modello SIDA-Dott. D. De Berardinis	pag.28
❖ La menopausa secondo il Maestro Jeffrey Yuen	pag.34
❖ Caso clinico	pag.37
❖ Conclusioni	pag.39
❖ Bibliografia	pag.41

Introduzione

La menopausa è un evento naturale della vita di una donna, caratterizzato da profondi cambiamenti di natura fisica e psichica. Essa si iscrive in un periodo di tempo ampio detto climaterio che risente di numerosi fattori: geografici, culturali e sociali, i quali hanno influenza sulla qualità di vita. La donna, dopo essersi donata all'Umanità, in quanto madre, dovrebbe iniziare un periodo di introspezione, nel quale donarsi a se stessa. Nel modello Occidentale, nel quale sono preponderanti il mito della bellezza, della produttività e della corsa verso l'effimero, il passaggio ad una dimensione più intima e l'avvicinarsi alla senescenza, non sempre viene vissuto con armonia e come apertura ad una nuova esistenza, ma è tediato frequentemente da un corteo sintomatologico che porta la donna a rivolgersi a strutture sanitarie. Considerando che in media il periodo menopausale inizia a cinquant'anni e che la vita media è ottant'anni, circa un terzo dell'esistenza di una donna si svolge in menopausa. Ecco che risulta necessario attuare strategie preventive, ma anche terapeutiche per garantire una buona qualità di vita in età senile. L'approccio terapeutico non deve considerare soltanto la fisiologia della donna, ma anche gli aspetti psicologici, sociali e spirituali, ovvero dovrebbe essere di tipo olistico. Ecco che l'agopuntura si iscrive perfettamente in strategie sia preventive che terapeutiche dei disturbi menopausali; col fine di garantire un equilibrio psico-fisico che faccia vivere tali anni non come un momento di perdita della propria giovinezza, della bellezza, della capacità riproduttiva, della fertilità, ma come il passaggio ad una nuova dimensione, nella quale coltivare la propria vita interiore, la spiritualità nella ricerca del proprio mandato .

La menopausa in Medicina Occidentale

La menopausa ha sempre rappresentato per la donna un passaggio critico dall'età della fertilità alla senilità, una fase della vita caratterizzata da importanti cambiamenti biologici, psicologici, relazionali e sessuali.

Ippocrate (460-377 a.C.) diceva che, dopo la soppressione dei mestruai "*mulieres deformantur et hirsutae fiunt et virilem habitum contrahunt*" (le donne si deformano, diventano irsute e assumono un aspetto maschile).

Già nel 23-79 d.C. Plinio il Vecchio nel "*Delle Purgagioni delle donne*" scriveva "*la maggior parte delle donne di quarant'anni fermano le purgagioni*".

Nel 1100 nel trattato "*De Passionibus Mulierum Curandarum*" (*Sulle malattie delle donne*)

Trotula de Ruggiero, prima donna medico della Scuola Medica Salernitana, scriveva: "*le*



mestruazioni che il volgo chiama "fiori" avvengono nelle donne tra i dodici e i tredici anni, durano fino al cinquantesimo anno se è il caso di una donna magra; se lo è di una donna umida, fino al sessantesimo o sessantacinquesimo e quando si tratta di donne moderatamente pingui fino al quarantacinquesimo" e ancora le mestruazioni venivano

considerate come mezzo di purificazione, tanto che "*come gli alberi non producono frutti senza fiori, così le donne senza i loro specifici fiori sono private della loro funzione di procreare*".

Alla fine del Cinquecento, Scipione Mercurio nel libro "*la Comare o raccoglitrice*" scrive: "*il tempo nel quale vengono tal purghe alle donne, se ben non si puo' distintamente assegnare, per lo più nondimeno è nell'anno quarto decimo e finisce nel cinquantesimo*".

Nell'Ottocento il medico francese Charles Pierre Louis de Gardanne, conia il termine menopausa (*dal greco "menos": mese-"pauis": cessazione*) fine della ciclicità mensile, nel suo trattato "*De La Ménopause: ou de l'Age critique de Femmes*".

Nel 1887 venne pubblicato a Parigi un manuale sull'argomento "*Studio della Menopausa*", nel quale l'autore Ernest Barie, si pone l'interrogativo della menopausa vista e vissuta come evento naturale oppure come una malattia, conclude: "*pensiamo che tra queste due posizioni opposte la verità sta nel mezzo: che la menopausa non sia causa, in generale, di malattie gravi e mortali, questo è il nostro parere; ma, d'altra parte, ci sembra incontestabile che essa abbia potuto, in alcune donne, dar luogo ad alcune patologie tra le più gravi*".

Nel 1900, sulla "*Gazzetta degli Ospedali e delle Cliniche*" è scritto che "*Gli accessi di angor pectoris che si osservano per la prima volta al momento della menopausa, devono essere ritenuti in rapporto diretto con questo periodo critico della mestruazione. Tali accessi possono avere un'origine isterica, per il fatto che sotto l'influenza della menopausa i fenomeni nervosi diventano più accentuati*".

Nel 1905, grazie agli studi di fisiologia di Starling che definisce ormoni "*le sostanze proprie dell'organismo, riversate da ghiandole prive di canali di uscita direttamente nel sangue, avendo parte quali messaggeri chimici, a queste regolazioni corporee*", iniziano gli studi sulle alterazioni ormonali in menopausa.

In natura la cessazione dell'attività riproduttiva, parecchi anni prima della morte, è caratteristica solo della specie umana, gli altri mammiferi possono procreare fino alla fine, ciò potrebbe essere finalizzato, se pensiamo alla conservazione della specie, al mantenimento di una specie umana più sana, visto che con l'invecchiamento è più elevato il rischio di malattie e di difetti congeniti del feto, in realtà per il pensiero orientale l'uomo e la donna, entità non solo materiali, ma anche spirituali, alla cessazione della loro attività riproduttiva, necessitano di un periodo di introspezione e di ricerca di spiritualità, prima di ricongiungersi all'*Uno*.

Secondo la definizione della WHO del 1996, la **menopausa** è la cessazione della mestruazione da almeno dodici cicli consecutivi. Essa è il risultato della perdita dell'attività follicolare dell'ovaio. Alle nostre latitudini si verifica ad un'età compresa tra i 45 ed i 55 anni. Si parla di **menopausa precoce** quando avviene prima dei 40 anni e tardiva oltre i 55 anni; **artificiale** quando segue ad un intervento chirurgico di asportazione delle ovaie oppure trattamenti chemioterapici, radioterapici per patologie tumorali.

L'ultima mestruazione è preceduta da un periodo più o meno lungo che dura circa cinque anni definito **premenopausa**, nel quale si verificano irregolarità mestruali e disturbi funzionali che caratterizzano la cosiddetta sindrome climaterica. Per **perimenopausa** si intende un periodo che va da 2-10 anni prima fino a 12 mesi dopo la cessazione del ciclo. Per **postmenopausa** ci riferiamo al periodo che segue l'ultima mestruazione indipendentemente dal tipo di menopausa (spontanea o indotta), fino alla **senilità** che convenzionalmente inizia a 65 anni.

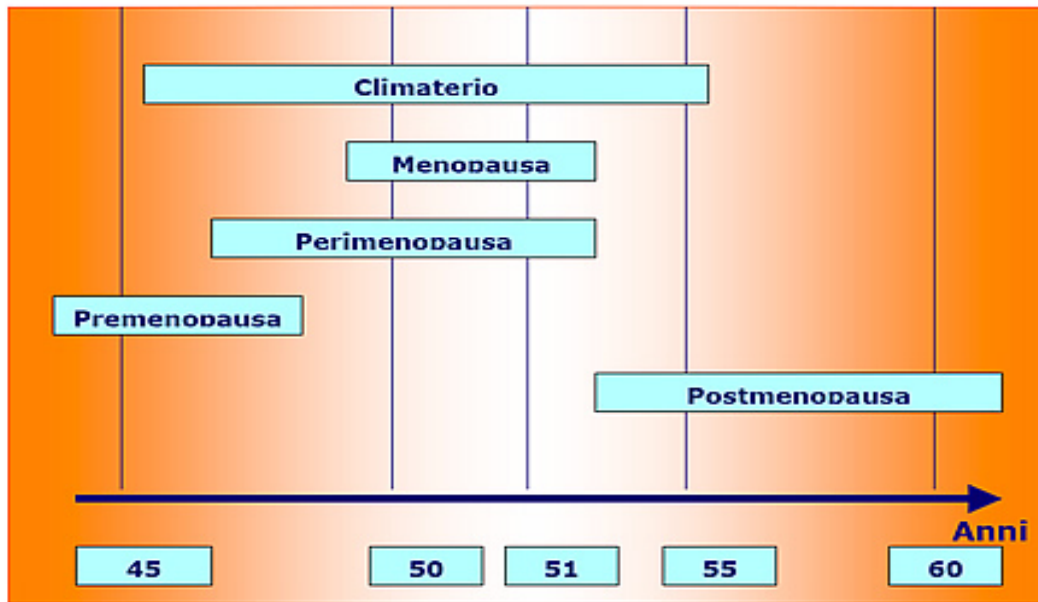
Il **climaterio** (dal greco *klimacter* che significa gradino) è il periodo di transizione tra vita riproduttiva e non riproduttiva. Tale termine fu usato, la prima volta, da Critodemo, astrologo ellenistico del II sec. a.C., nell'Opera "*Orasis*" (Visione), dove esponeva una teoria, secondo la quale, nel corso della vita si alternano *sette fasi*,

dette climateriche, caratterizzate da profondi cambiamenti biologici. Si conclude indicativamente dopo un anno dall'ultima mestruazione, quando inizia la menopausa vera e propria. Durante il climaterio hanno



importanza, oltre che evenienze patologiche, fattori costituzionali, razziali, alimentari, nervosi, ambientali ed anche climatici. Se consideriamo che la vita media di una donna è di circa ottant'anni, e che l'evento menopausa avviene in media a cinquant'anni, più di un terzo delle donne è in questa fase della vita e la metà di esse vive ancora più di trent'anni dopo la cessazione del periodo fertile. La carenza ormonale che si verifica in menopausa causa a breve termine disturbi fisici e disagi psichici, relazionali e sessuali, a lungo termine è causa di

malattie degenerative, per cui è necessario per i medici fornire indicazioni per un corretto stile di vita e sull'alimentazione, su trattamenti ormonali sostitutivi e altri presidi terapeutici, che riducono la maggiorparte della sintomatologia climaterica e delle patologie che possono insorgere in menopausa.



Fisiopatologia della menopausa in Medicina Occidentale

Dal punto di vista fisiopatologico nel periodo climaterico si ha un incremento dei livelli di FSH>LH, ciò comporta una riduzione dei livelli di estrogeni e di progesterone, si hanno cicli irregolari e anovulatori; l'aumento del FSH è superiore rispetto all'LH e riflette la mancanza di inibizione a feedback ad opera degli estrogeni e dell'inibina. Le cellule stromali dell'ovaio rispondono all'aumentata stimolazione ad opera dell'LH producendo più androstenedione, mentre irrilevanti sono le quantità di estrogeni prodotte. Si riducono i livelli di DHEA e DHEAS, per minore attività delle cellule reticolari surrenali e dell'attività desmolastica; i livelli di testosterone e di SHB si riducono. Tale squilibrio ormonale causa inizialmente un raccorciamento del ciclo mestruale o un alternarsi di cicli corti e lunghi. Successivamente si possono manifestare irregolari perdite di sangue tra una mestruazione e l'altra (metrorragie) o mestruazioni abbondanti di tipo emorragico (menorragie), oppure l'insieme delle due situazioni (meno-metrorragie).

La mancata produzione di progesterone determina, in perimenopausa, un maggiore stimolo estrogenico a livello dell'endometrio, determinando in alcuni casi fenomeni di iperplasia delle ghiandole endometriali, quindi un fattore di rischio per i tumori endometriali; tale fenomeno può comportare inoltre la formazione di fibromi uterini e, a carico della mammella, un quadro di mastopatia fibrocistica.

La premenopausa quindi è caratterizzata dalla carenza del progesterone e della sua attività antiestrogenica, la terapia opportuna quindi consiste nell'uso di progesterone o di progestinici di sintesi; in alternativa si possono utilizzare associazioni di estrogeni e progestinici, che permette sia il bilanciamento del quadro ormonale, ma anche una protezione contraccettiva.

La sindrome climaterica

La sindrome climaterica comprende una serie di disturbi e di patologie , spesso tra loro correlate, che si possono schematicamente classificare in quattro categorie: disturbi neurovegetativi, modificazioni distrofiche, malattie dismetaboliche, disturbi psicologici e sessuali. La gravità di questi sintomi, dipende sia da fattori ormonali, ma anche da fattori genetici, familiari, stile di vita, abitudini alimentari, fattori socio-culturali e ambientali.

I sintomi a breve termine sono: vampate di calore, sudorazioni, insonnia, ansia, depressione, palpitazioni e diminuzione della libido.

A medio termine: invecchiamento cutaneo, secchezza delle mucose in particolare dell'apparato genitourinario.

A lungo termine: malattie cardiovascolari, osteoporosi, decadimento cognitivo.

Sintomi di tipo neurovegetativo

I disturbi neurovegetativi sono caratterizzati dalle **vampate di calore**, sudorazioni eccessive, palpitazioni, cefalea, vertigini. Le vampate di calore sono presenti nel 65% delle donne, sono caratterizzate da rossore al volto, al collo e al petto, più frequentemente sono notturne, ma possono presentarsi anche di giorno, spesso iniziano con una sensazione di pressione al capo seguite da calore, possono interessare anche l'intero soma. Durano pochi minuti, si accompagnano ad aumenti della temperatura interna, che causa vasodilatazione periferica riflessa, un lieve aumento della frequenza cardiaca e sudorazione eccessiva, possono determinare alterazioni del ritmo sonno-veglia, con conseguente stanchezza e irritabilità. Il meccanismo scatenante sembra essere la carenza di estrogeni a livello dei centri ipotalamici di regolazione della temperatura corporea, cui segue un innalzamento dei livelli di LH.

Nel 20% delle pazienti sono un fenomeno transitorio che termina in meno di un anno, mentre nel 25-50% si manifestano per più di 5 anni. Il più delle volte portano la donna a consultare il medico. Tali sintomi hanno una grossa influenza sulla qualità di vita ed hanno un impatto

sociale non indifferente considerando che colpiscono donne nel pieno della loro attività lavorativa, sociale e familiare.

Studi americani comprendenti gruppi transculturali e transetnici confermano una differenza tra le donne cinesi, giapponesi africane e le donne caucasiche, infatti le donne asiatiche raramente segnalano sintomi come vampate, depressione o irritabilità. Le caucasiche sarebbero più a rischio di sviluppare sintomi climaterici e di peggiorare la propria qualità di vita.

Attualmente l'unica indicazione alla terapia ormonale sostitutiva sarebbero le vampate e la loro influenza sulla qualità di vita, quindi trovare un'alternativa terapeutica è molto interessante non solo per le pazienti per le quali è controindicata, ma anche per quel gruppo di donne che vuole affrontare questo particolare momento in modo più naturale e con maggior consapevolezza.

Nonostante queste terapie siano sempre più personalizzate sia dal punto di vista della posologia sia per la via di somministrazione, vengono segnalati spesso effetti collaterali come tensione mammaria, irregolarità del ciclo, gonfiori, sintomi che inducono la donna a sospenderli. Per molto tempo la terapia ormonale sostitutiva è sembrata l'unica soluzione, da diversi anni alcuni studi hanno evidenziato un aumento dei rischi di carcinoma mammario e di incidenti tromboembolici rimettendo così in discussione le indicazioni a tali farmaci. Recentemente, in seguito a constatazioni di ordine epidemiologico, è stata posta l'attenzione ai fitoestrogeni, ovvero sostanze naturali non steroidee, contenute nelle piante, con azione estrogeno-simile. I precursori si trovano principalmente in alimenti quali legumi, cereali, frutta, i più utilizzati sono la soia, la cimicifuga racemosa, il trifoglio rosso. Hanno proprietà antiossidante, antiinfiammatoria, antipertensiva, migliorano il profilo lipidico, riducono il rischio di osteoporosi, sebbene non vi siano solide evidenze scientifiche.

Disturbi psicologici e sessuali

Instabilità emotiva, modificazioni dell'umore, stati d'ansia o di depressione, facile affaticamento, timore ad affrontare il futuro, insonnia, modificazioni del desiderio sessuale sono situazioni che frequentemente si manifestano durante il climaterio e soprattutto dopo la menopausa.

La presenza di questi disturbi dipende da modificazioni ormonali, ma anche fattori psicologici, relazionali, sociali e culturali, ciò rende estremamente complesso l'inquadramento ed l'eventuale trattamento dei quadri sindromici manifestati da ciascuna donna, il cui approccio dovrebbe essere di tipo multidisciplinare.

La riduzione degli estrogeni e del progesterone, attraverso la modulazione di neurotrasmettitori, che agiscono a livello del sistema nervoso centrale in zone che regolano comportamenti e reazioni psichiche e sessuali, determina calo della libido, (si riduce il triptofano precursore di serotonina), disfunzioni della sfera sessuale e sintomatologia di tipo ansioso-depressiva. Anche durante la vita fertile, quando alla fine del ciclo si va riducendo la produzione di estrogeni e del progesterone (fase premenstruale e mestruale), si manifestano modificazioni dell'umore e stati ansioso-depressivi. La minor produzione di androgeni determina a livello centrale deflessione del tono dell'umore e del desiderio sessuale, a livello genitale riduce la lubrificazione vaginale e la reattività del clitoride. Sulla base di queste considerazioni la terapia ormonale trova indicazione. A tal fine, possono essere utilizzati assieme agli estrogeni, progestinici a debole effetto androgenico, oppure l'associazione con basse dosi di androgeni, o ancora il tibolone, che ha un'attività estrogenica, progestinica e androgenica.

Disturbi distrofici

La diminuzione della produzione di estrogeni porta a riduzione della secrezione di muco e ad una graduale atrofia, fino a quadri di distrofia dell'epitelio vaginale e uretrale. Ciò determina

prurito, dispareunia e bruciori, sintomi che possono essere alleviati dall'utilizzo di creme vaginali o da terapie ormonali sostitutive.

Analoghe alterazioni a carico del tratto urinario possono condurre a cistite atrofica, con sintomi quali necessità di urinare, pollachiuria e incontinenza. Si può associare una diminuzione del tono della muscolatura che sostiene gli organi genito-urinari, provocando prolasso dell'utero, delle pareti vaginali e della vescica, nonché incontinenza urinaria, specie da sforzo, oppure urgenza minzionale.

Si hanno modificazioni a carico della cute e dei peli, per la riduzione dello spessore e dell'irrorazione sanguigna della pelle e delle mucose, quindi un certo assottigliamento e corrugamento. La carenza degli estrogeni crea un relativo maggiore effetto degli androgeni determinando aumento della peluria, del sebo cutaneo e quindi caduta di capelli.

Alterazioni a lungo termine

Osteoporosi: è una malattia cronica che deriva da una combinazione di aumentato riassorbimento e di ridotta formazione di tessuto osseo. Nelle fasi precoci è prevalentemente una malattia dell'osso trabecolare. I fattori di rischio associati all'osteoporosi sono: fattori costituzionali (predisposizione genetica, antecedenti familiari per osteoporosi, eccessiva magrezza), abitudini di vita ed alimentari (alimentazione povera di calcio, scarsa esposizione al sole, carenza di vitamina D, poca attività fisica, abuso di alcol e fumo), malattie concomitanti (diabete, tireopatie, iperparatiroidismo, insufficienza renale cronica, malassorbimento intestinale); farmaci (cortisonici, antiacidi, ormoni tiroidei, antiepilettici).

A partire dai 25/30 anni, quando si ha il massimo di massa ossea indipendentemente dal sesso, tutti i soggetti vanno incontro ad una graduale riduzione indipendentemente dal sesso (osteopenia fisiologica). Mentre nell'uomo questa riduzione precede con lo stesso ritmo per tutta la vita, nella donna la riduzione della massa ossea si accelera dopo la menopausa,

soprattutto nei primi cinque anni, quando può perdere dal 5 al 10 % annuo di contenuto minerale, ciò è dovuto fondamentalmente alla carenza di estrogeni.

Si stima che il 25/30% della popolazione femminile raggiunge la soglia di frattura prima dei sessantacinque anni, dopo tale età le donne hanno il 30% di probabilità di andare incontro a fratture vertebrali, esiste una stretta correlazione tra la gravità della perdita ossea e l'età di insorgenza della menopausa, nel senso che più precoce è la menopausa più veloce è il processo osteoporotico, il trattamento con estrogeni, soprattutto se iniziato subito dopo la menopausa e protratto per lungo tempo (dopo cinque anni) riduce il rischio di osteoporosi.

Malattie Cardiovascolari

Il rischio cardiovascolare dipende da fattori non modificabili (sesso maschile, età, familiarità positiva per malattia cardiovascolare), fattori modificabili minori (aumento dei trigliceridi, obesità, basso HDL, vita sedentaria, fattori psicosociali), fattori modificabili maggiori (fumo, ipertensione arteriosa, diabete, alto LDL).

Gli estrogeni rappresentano un fattore protettivo nei confronti del rischio cardiovascolare, la loro riduzione in post-menopausa determina aumento delle LDL totali e ossidate, riduzione delle HDL, dei fattori della coagulazione (riduzione della antitrombina III; proteine C e S), riduzione dell'attività fibrinolitica (riduzione PAI-1), dell'ossido nitrico, PGI, decremento della proliferazione delle cellule endoteliali, incremento di renina, ACE, endotelina-1, recettori AT1, cellule muscolari lisce vasali, insulino-resistenza e iperinsulinismo, incremento ponderale. Ciò si traduce in riduzione della gittata cardiaca, vasocostrizione dei vasi arteriosi, con incremento della pressione arteriosa.

Il processo aterosclerotico quindi, venendo meno la produzione estrogenica che è un fattore protettivo, dopo la menopausa è più rapido nelle donne che negli uomini. Il rischio di patologia cardiovascolare, infatti, subisce un incremento di circa sette volte rispetto all'uomo per ogni decennio. Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte in Italia,

è quindi importante attuare delle strategie preventive e terapeutiche quanto più precocemente possibile. Ovvero consigliare alle pazienti un'attività fisica regolare e una sana alimentazione, nella quale prediligere proteine di origine vegetale, ridurre grassi, zuccheri semplici etc, ridurre il sale e il consumo di alcool, smettere di fumare e ridurre il peso corporeo.

Malattie neurodegenerative

In menopausa aumentano i processi degenerativi a livello del sistema nervoso centrale, l'eziopatogenesi è sempre multifattoriale, dipende dalla carenza di estrogeni che hanno un'attività di modulazione della crescita dendritica e della plasticità sinaptica, oltre che un'azione antiossidante e di modulazione dei neurotrasmettitori del benessere. A livello sensoriale si ha riduzione delle funzioni dei cinque sensi. Le donne sono più esposte a forme di decadimento cognitivo, quale la malattia di Alzheimer, è stato visto che chi fa una terapia ormonale sostitutiva anche per pochi anni ha una protezione a lungo termine nei confronti della degenerazione cerebrale.

La menopausa in Medicina Cinese

La menopausa è un momento particolare della vita della donna, la cui importanza viene descritta nel primo capitolo del **Nei Jing Su Wen**. Tale capitolo descrive le regole di condotta dell'uomo e lo svolgimento della sua esistenza dalla sua *“uscita” nella vita, la nascita, al suo “ingresso” nella morte*.

“L'uomo in obbedienza al Dao, si modella allo Yin e allo Yang e si conforma ai numeri” può allora “attendere fino a cento anni prima che la sua attività declini, grazie ad una Virtù intatta, al riparo da ogni pericolo”.

陰陽

La vita della donna, e così parallelamente quella dell'uomo, si iscrive in un ritmo numerologico nel quale la base è il 7 per la donna (il n.8 per l'uomo).

Vi saranno due momenti importanti nella fisiologia della donna “2x7” e “7x7”anni, ovvero **la pubertà e la menopausa**, nelle quali protagonisti saranno tre fattori: il decimo tronco celeste, Tian gui corrispondente all'acqua, ovvero al processo di creazione, e due meridiani straordinari, il Chong Mai e il Ren Mai, che giocheranno un ruolo preponderante. Così scrive il Su Wen: *“a due volte sette anni il Gui celeste entra in gioco, Ren mai circola abbondantemente, Chong Mai è prospero, le mestruazioni si manifestano seguendo un ciclo determinato, portando un'età di fecondità”.*

La pubertà, dopo la nascita, rappresenta *“la prima porta”*, il primo passaggio nella vita della donna, poiché determina una trasformazione dall'infanzia che è uno stato di ermafroditismo di fatto ad una differenziazione sessuale ben marcata.

I successivi periodi di sette anni descrivono la fecondità e la trasmissione della vita, fino a *“sette volte sette, il Ren Mai si svuota, il potente Chong Mai declina e si riduce: la fecondità è*

esaurita, la via della terra non libera più i suoi passaggi, il corpo deperisce, ed essa non ha più figli”.

Quindi a sette elevato al quadrato, al completamento del ciclo di sette, la donna conclude un periodo fondamentale nel quale era stata consacrata a perpetuare la vita, poiché l’Umanità è parte di una fecondazione obbligatoria della terra dal cielo, nel ciclo continuo delle nuvole e della pioggia; scriveva Lucrezio nel *“De rerum Natura”*: *“piove il padre etere nel grembo della madre terra”*. Ed ecco che la donna passa da una **“seconda porta”**, una seconda prova, la menopausa che la pone alla soglia di un’altra vita.

Il Su Wen ci dice che uomo e donna entrati in *“un altro tempo”* possono consacrarsi alla loro immortalità, ovvero non più alla perpetuazione della vita sul piano materiale, ma alla perennità sul piano spirituale, al compimento del proprio mandato, alla vita dello Spirito, che è la vera vita, che li condurrà a ritrovare l’Unità primordiale della creazione.

A tal proposito la menopausa e l’andropausa segnano il passaggio dalla vita adulta, confermata dalla sua sessualità, ad un’età privilegiata, di non distinzione sessuale, di sposalizio dello Yin e dello Yang, di unione dei contrari, nella quale uomo e donna devono ritrovare l’ermafroditismo primitivo della creazione, l’unità primitiva dalla quale si sono differenziati, che resta sempre presente in loro e che devono e ritrovare.

Nella Cina antica, uomo e donna, durante la vita adulta, vivevano pienamente la separazione dei sessi: *“abitavano in dei luoghi separati, utilizzavano differenti oggetti per la toilette, non vi era alcun contatto nei loro effetti personali, non si donavano nulla da mano a mano e non si chiamavano per nome”* (Granet-*“La civilisation chinoise”*), l’unione avveniva solo attraverso l’atto sessuale. Solo alcuni lavori dei campi, l’aratura in particolare, era fatta in comune, ciò simboleggiava l’unione tra cielo e terra, ed era un appello alla fecondità.

Con l’avvento della meno-andropausa potevano entrare in intimità, entravano in un periodo di *“ritiro”* e cominciavano a prepararsi individualmente e congiuntamente al loro ingresso nella

morte, nella quale formeranno una vera coppia di antenati legando al di là del tempo ciascuna famiglia al Principio e all'Unità primordiale.

Nella lingua cinese la menopausa si definisce **Geng Nian Qi**, tale nome esplica perfettamente l'idea del passaggio, infatti l'ideogramma *GENG* 更 significa cambiare, alternare, prendere il posto, rimpiazzare (Ricci 2663); *NIAN* 年 sta per anni, età (Ricci 3658); *QI* 期 significa tempo, periodo, fase o secolo.

Gli aspetti patologici che possono essere più o meno presenti in menopausa e che in Medicina Occidentale prendono il nome di "sindrome climaterica" vengono chiamati **Gen Nian Qi Zong He Zheng** (dove *Zong He Zhen* 综合症 sta per "complesso dei sintomi").

In menopausa si ha il declino del **Tian gui**, tale termine appare per la prima volta nel primo capitolo del *Nei Jing Suwen*, "*tian gui appare dopo due volte sette anni...*". Dalla sua comparsa vi sono state diverse interpretazioni, dalle traduzioni in lingua francese NguYen Van-nghi (1973) traduce con il termine "Koei-gui-celeste" (il X dei Tronchi Celesti, corrispondente all'Acqua), "*acqua che viene dal cielo*". *Tian gui* è formato da due ideogrammi *Tian* 天 rappresenta il cielo, l'espanso, l'ideogramma *gui* 鬼 rappresenta i demoni, spirito, X tronco celeste.

Secondo le citazioni delle opere classiche, *Tian gui* (l'acqua *yin* celeste) è un concetto, trattato che nella medicina cinese moderna viene definito "fattore gonadotropico". *Tian gui* è in relazione con i cicli dell'essenza che regolano lo sviluppo a lungo termine delle fasi vitali e l'assunzione dei caratteri sessuali secondari: la maturazione e il decadimento sessuale e procreativo ne sono espressioni peculiari.

Si potrebbe dire che *tian gui* è quel concetto relativo all'Acqua, quel meccanismo sottile che caratterizza e distingue i grandi cambiamenti che avvengono nell'uomo e nella donna. Come "regolatore dei tempi della vita", il *tian gui* si avvicina al concetto di *ming*, numero di anni di

vita assegnato a ciascuno dall'eredità genetica ed energetica trasmessa dalle essenze parentali, possiamo dire che il termine *Tian gui* designa una sostanza che ha il controllo della crescita, della procreazione, dunque, per deduzione, della longevità, è la quintessenza dell'energia Yin (*Yin Jing*) che è attivata dall'energia del Rene, è un'essenza congenita yin, legata al jing prenatale.

La donna in questa fase della sua vita, dopo aver attraversato le fasi *Shao Yin* e *Tai Yin*, è ormai *Jue Yin* e il passaggio da un periodo all'altro è compiuto attraverso ***Qi Men*** (14 Lr), dove "*Qi*" è il tempo, lo stesso ideogramma usato per *Geng Nian Qi*, e "*Men*" è la porta, il portone di entrata e uscita di un palazzo; quindi *Qi Men* è porta per il passaggio da un periodo all'altro.

Vi sono diversi modelli di lettura della fisiologia della menopausa e della sindrome climaterica, quindi diverse modalità di trattamento, qui di seguito saranno brevemente esposte le possibili terapie con agopuntura secondo i vari modelli.

La Menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese

La MTC attribuisce sintomi climaterici ad una varietà di quadri: esaurimento del Qi di Rene, svuotamento di Ren e Chong Mai, esaurimento graduale del Tien Qi, rottura dell'equilibrio yin-yang, squilibrio degli Zang-Fu, del Qi e del sangue.

I cicli della vita fertile della donna sono regolati da una perfetta sinergia tra le attività del Riscaldatore Medio, Superiore ed Inferiore. La *milza* innalza l'energia pura estratta dagli alimenti a Cuore e Polmone, che la trasformano in sangue ed energia.

Il *cuore*, partendo dalla parte pura dei liquidi proveniente dalla Milza con l'ausilio dell'essenza renale, forma il sangue e tramite il suo yang lo fa circolare nei vasi.

Dal menarca fino alla menopausa il collegamento tra Cuore e utero avviene attraverso un vaso chiamato *bao mai*.

Il *Rene* immagazzina le essenze (*jing*) innate ed il surplus di energia acquisita.

Il Rene tramite *Chong Mai* fa salire il Jing al Cuore per formare il sangue che raggiunge l'utero per mezzo di *bao lu*.

La regolazione del ciclo mestruale dipende dall'attività del fegato che immagazzina il sangue.

Alla pubertà Qi e sangue irrigano l'utero ed appare il menarca. Se il concepimento non avviene inizia la mestruazione detta *tian gui* (*acqua che viene dal cielo*).

Chong Mai è il mare del sangue, il mare dei Meridiani e degli zang fu, governa la ripartizione dei liquidi e la termoregolazione. *Ren Mai* governa tutti gli yin, nutre l'embrione, controlla i punti Mo, controlla i genitali interni.

Ren Mai e *Chong Mai* sono i vasi straordinari che apportano jing, sangue ed energia all'utero.

Ren Mai nutre lo Yin ed il sangue della donna e dopo la menopausa tratta i sintomi da calore-vuoto. Con il trascorrere della vita, nella fisiologia, lo yin e lo yang di Rene diminuiscono in modo armonico così anche il sangue ed i liquidi.

Se, invece, lo yin di Rene diminuisce in misura maggiore dello Yang determinerà una sintomatologia più evidente a carico del Fegato e del Cuore.

Al momento della menopausa il Rene non avendo più surplus di energia per sostenere i due Meridiani Curiosi, non può più compensare le perdite che avvengono con il sangue mestruale. Ren Mai e Chong Mai continuano ad essere attivi per la vita della donna, ma non per sostenere la sua funzione riproduttiva.

La Milza, il Rene ed il Jing declinano non fornendo più il sangue destinato al feto (sterilità) o alla mestruazione (amenorrea). La direzione del flusso di bao mai si inverte; il Cuore non invia più sangue all'utero ma è il Rene che invia jing al Cuore per sostenere lo Shen.

Questo evento naturale legato all'esaurirsi del jing renale, si può manifestare con la comparsa di uno o più sintomi di intensità variabile che dipendono sia dal capitale energetico della paziente, che dalla presenza di uno squilibrio energetico preesistente, tuttavia lo stress, un'alimentazione scorretta, gravidanze ravvicinate, parti con perdite importanti ed allattamenti troppo prolungati possono influire sul jing e sul sangue ed accelerare il declino del Rene.

Il Rene è la radice yin e yang di tutti gli organi per cui il suo esaurimento influisce su tutto l'organismo.

La Milza e lo Stomaco che presiedono ai fenomeni digestivi, saranno meno efficaci diminuendo così le essenze del cielo posteriore utili per nutrire le essenze del cielo anteriore.

Il Fegato, essendo malnutrito dal Rene, non assolve il compito di immagazzinare e regolare la quantità di sangue necessaria alle varie funzioni organiche con conseguente alterazione della quantità e ritmo mestruale; così come la Milza, non trattenendo più il sangue nei vasi, è responsabile dei fenomeni emorragici.

La disfunzione della Milza induce gonfiori addominali, aumenti di peso, edemi e disturbi del transito intestinale.

Con la diminuzione del sangue e del jing è implicito che diminuisca lo yin e quindi lo yang perde il controllo (vampate, sudorazione notturna, secchezza cute e mucose, insonnia, irritabilità, emicrania, vertigini, tinnitus, ansietà).

I tessuti governati dal Rene subiscono un'involuzione (ossa, denti, orecchie, capelli, cervello, capacità riproduttive e sessualità).

Secondo *Rempp* l'invecchiamento, essendo dovuto ad un esaurimento del jing di Rene, lascia troppo spesso immaginare un'evoluzione ineluttabile. Parte della patogenesi del climaterio sarebbe legata ad una disarmonia tra Rene e Cervello, viscere curioso. Poiché dal Cervello, mare dei midolli, dipendono le nostre funzioni cognitive è importante conoscere le modalità terapeutiche e preventive sull'invecchiamento dei midolli.

I midolli dipendono sia dal Rene, che dai liquidi organici *ye*, che lo nutrono, occorre allora trattare la Milza che innalza i liquidi verso il diaframma e su quest'ultimo che li distribuisce nutrendo midollo ed articolazioni. Da qui l'importanza della qualità degli alimenti e dei liquidi che introduciamo, della ginnastica e dei movimenti respiratori (Tai Chi e Qi Gong).

Rempp sottolinea il legame tra midolli e Shen, concludendo che lo Shen si pone tra ciò che bisogna accettare come legge del Cielo e la capacità di prendere in mano il proprio destino là dove è possibile cambiarlo per meglio preparare la sera della nostra vita.

Punti molto importanti che agiscono sui midolli sono i seguenti:

Bl 23 (*shenshu shu del dorso del rene*): tonifica rene e acqua

Bl 52 (*zhishi-stanza dello zhi-casa della volontà*): tonifica l'acqua

Ki 15 (*zhongzhu- corrente centrale*): punto di riunione con Chong Mai: azione sulla yuan qi di Rene

Ki 2 (*ran gu-valle splendente*): tonifica i liquidi e il Rene yin

Gb 39 (*xuanzhong-campana sospesa*), punto Hui dei midolli: tonifica lo yin ed il jing dei Reni

Bl 31 (*shangjiao-forame superiore*): tratta le ossa ed i disturbi degli organi genitali

Bl 11 (*dazhu-grande spola*): riunisce Ren Mai e Du Mai. Pt. Hui delle ossa.

Quadri sindromici in base agli Organi Interni

Il deficit del rene, radice dello *yin* e dello *yang* del corpo, può indurre il deficit associato di altri organi.

Se lo *yin* di Rene è indebolito, può accadere che:

- lo *yang* di Rene diviene relativamente forte,
- lo *yin* di Fegato non è nutrito e non controlla il proprio *yang*,
- lo *yang* del Cuore, non controllato diviene eccessivo.

Se lo *Yang* di Rene è indebolito, può accadere che:

- lo *yang* di Milza non è nutrito.

La sindrome climaterica nella clinica si configura quasi sempre in modo complesso, per il deficit associato di due o più organi.

Le sindromi di più frequente osservazione sono le seguenti:

- vuoto di *yin* di Rene e di *yin* (sangue) di Fegato
- risalita dello *yang* di Fegato
- disarmonia Cuore-Rene
- vuoto di *yang* di Milza e Rene
- Vuoto di *yin* e di *yang* di Rene

Dei seguenti quadri sindromici punti comuni di trattamento sono: SP6, CV4

Vuoto di *yin* di Rene e di *yin* (sangue) di Fegato

Sintomatologia: cefalea, vertigini, mosche volanti, perdita di memoria, tinnitus, bocca e gola secca, vampate di calore al viso, sudorazione notturna accompagnata da palpitazioni, calore ai '5 cuori' (palmo delle mani, piante dei piedi, regione precordiale), irascibilità e dolore ai fianchi, metrorragie o amenorrea, debolezza e dolore alla regione lombare e alle gambe,

secchezza della cute e delle mucose, secchezza delle fauci con poca voglia di bere. Lingua: rossa, senza o con poco induito. Polso: sottile e rapido.

Principi Terapeutici: Nutrire lo *yin* di Rene e Fegato. Trattamento: Ki6, TE6, LR8, ST25, LR3

Yang di fegato iperattivo che si agita in alto

La sindrome è secondaria alla presenza di deficit di sangue di fegato, di deficit di *yin* di fegato, oppure di fegato e rene.

Sintomatologia: capogiri e vertigini, tinnitus e diminuzione dell'udito, insonnia irritabilità, disturbi del visus, cefalea 'pulsante' o 'bruciante', accompagnata da nausea e vomito, gola secca. La lingua è rossa e il polso teso.

Principi terapeutici: Nutrire il sangue e/o lo *yin*, calmare il fegato, fare discendere lo *yang*.

Trattamento: LR3, LI4, GB20, PC6, KI6

Disarmonia Cuore-Rene

Sintomatologia: palpitazioni, agitazione ansiosa, difficoltà a ricordare, emotività abnorme, insonnia, irritabilità, vertigini; tinnitus, gola secca, acufeni, frequenti sogni, leucorrea, incontinenza o urinare goccia a goccia, sanguinamento uterino. Lingua: rossa in punta, asciutta, con poco induito. Polso: rapido e affiorante.

Principi terapeutici: Nutrire lo *yin* del Rene e sottomettere il fuoco del Cuore.

Trattamento: KI6, HT7, CV14, KI2, PC6

Vuoto di yang di milza e rene

Sintomatologia: freddolosità, lombalgia, colorito pallido-livido, irregolarità mestruali, metrorragie, astenia fisica e mentale, inappetenza, distensione addominale, feci sfatte o diarrea dell'alba, edema, ascite, oliguria, incontinenza. Lingua: pallida, molle e gonfia con induito bianco. Polso: profondo, debole e senza forza

Principi terapeutici: Tonificare e riscaldare lo *yang* di Milza e Rene.

Trattamento: BL 23, GV4, CV4, CV6, KI3, KI7, BL52, CV12, BL20, ST37, ST25, BL25.

Vuoto di *yin* e di *yang* di rene

Sintomatologia: Cefalea e vertigini, occhi asciutti brucianti, bocca e gola secca; sensazione alternata di caldo e freddo, oppure sensazione di freddo in basso e di caldo in alto. La lingua è pallida. Il polso è profondo e debole, oppure fine e rapido.

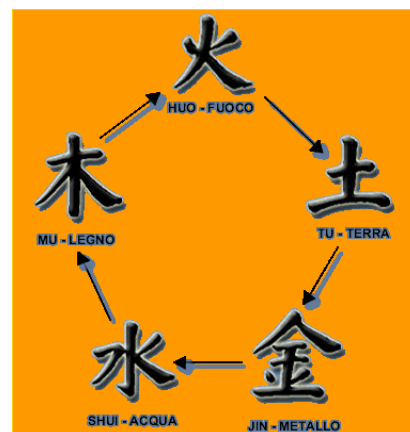
Principi terapeutici: Tonificare lo *yin* e lo *yang* di Rene. Armonizzare *chong* e *ren mai*

Trattamento: KI7, ST36, CV6, GV 20, BL23

Lettura dei sintomi secondo i 5 elementi

Considerando la menopausa come un evento di trasformazione armonico è naturale inquadrare i suoi sintomi secondo “*La legge dei 5 elementi*”; i sintomi climaterici si possono inscrivere nelle varie logge.

Tale visione fa riflettere sull’interessamento globale di questa fase della vita femminile.



FUOCO: varici, ipertensione arteriosa, insonnia, vampate, sudorazioni, ansia, irritabilità, riduzione della libido.

LEGNO: cefalea, mialgie, crampi, vertigini, presbiopia, fine dei cicli (il legno presiede alla ciclicità), aumento dello yang di fegato legato alla madre acqua che non nutre il fegato.

TERRA: inappetenza, bulimia, gastralgia, stipsi, incremento ponderale, edemi, prolassi, idee fisse, rimuginazione.

ACQUA: anemia, lombalgia, osteoporosi, acufeni, ipoacusia, perdita dello yin, calcificazioni, effluvium capillorum, artralgie.

METALLO: tristezza, facilità alla depressione, declino del ruolo di madre, secchezza cute e mucose, oppressione, dispnea.

Quadri clinici in base alla tipologia

Secondo Jeremy Ross, la paziente yin tenderà a restare legata al passato ed a staccarsi dal presente mentre, la paziente yang sarà iperattiva e non si porrà domande sul cambiamento.

L'atteggiamento nei confronti dei cambiamenti della menopausa dipende quindi dalla personalità e dalla costituzione energetica della paziente.

Il **tipo Cuore:** può assumere due atteggiamenti opposti: può divenire ipomaniacale e iperattiva o solitaria e depressa. La donna deve cogliere il dono del fuoco che si manifesta con un nuovo livello di consapevolezza e con un nuovo entusiasmo per la vita, così si sente in pace con se stessa.

Il **tipo Milza:** può essere insicura, preoccupata per se stessa, può sentirsi vuota e rifiutata.

Il dono della terra consisterà nell'imparare a prendersi cura di sé e degli altri, nutrire e nutrirsi senza rapporti di mutua dipendenza.

Il **tipo Polmone:** cerca di evitare i cambiamenti restando ancorata al vecchio modello di vita, tende a mantenere l'identità precedente. Se riesce a lasciarsi andare il dono del metallo sarà quello di una profonda intuizione e di una grande saggezza, non più inquinate dalla confusione e dai dolori del passato.

Il **tipo Reni:** tende ad ignorare i cambiamenti, teme l'ignoto, teme di perdere il proprio fascino fisico e di invecchiare.

Il dono dell'acqua sta nel superamento della paura che permette di scoprire una nuova forza ed una nuova identità.

Il **tipo Fegato:** tende a reagire con facile irritabilità e rabbia, tale emozione può essere espressa o repressa, oppure può tendere alla depressione. Il dono del legno permette di

accettare i cambiamenti sviluppando l'intuizione e l'abilità di muoversi in modo armonioso nella vita.

La terapia andrebbe affinata tenendo presente il cambiamento energetico di base, la tipologia della paziente ed il suo atteggiamento rispetto ai cambiamenti.

Principi di dietetica cinese

Ognuna delle energie fondamentali del corpo (energia, sangue, jing, yin e yang) può essere accresciuta e rinforzata, soprattutto con gli alimenti e i rimedi farmacologici.

I classici dicono che l'insufficienza del jing va trattata con il supporto del "sapore"; nel *Ling Shu*, cap. 36 si legge: *"il jing estratto dai 5 cereali raggiunge le ossa e nutre cervello e midolli"*.

Poiché il jing innato non può essere aumentato, ma solo sostenuto dall'apporto del jing acquisito, del cielo posteriore, verranno scelti alimenti che proteggono le funzioni di Milza e Stomaco, responsabili dell'estrazione del jing acquisito dagli alimenti. Si eviteranno gli alimenti troppo dolci e freddi che danneggiano lo yin del TR medio e del Rene.

In generale nel deficit della radice yin del Rene bisognerà privilegiare gli alimenti di qualità fresca per nutrire lo yin e alimenti neutri e tiepidi che salvaguardano la Milza.

Per tonificare la radice yang del Rene la dieta non dovrà essere troppo riscaldante, a causa del vuoto di yin e del disequilibrio tra radice yin e yang, si darà quindi la priorità a cibi di natura tiepida e neutra.

Il climaterio, come già detto, può essere influenzato negativamente da situazioni in precedenza trascurate: perdita di sangue e jing dopo mestruazioni abbondanti, parti, allattamenti, gravidanze ravvicinate, stress possono influenzare il tipo di climaterio, per cui si dovrà porre attenzione a queste fasi della vita curandone l'alimentazione e le pratiche che permettono un recupero energetico.

Per **tonificare jing di Rene**: carne di pollo, latte di pecora, noci e fieno greco.

Per **tonificare lo Yin di Rene**: carne di maiale, midollo e rognone di maiale, gallo, rane, cinghiale, uova, castagne, sesamo.

Per **tonificare lo Yin**: carne di anatra, piccione, rognone di pecora, ostriche, uovo fresco, formaggio.

Per **tonificare lo Yin di Fegato**: fegato di maiale, di bue, di pollo, fagiano, piccione, quaglia, uova, granchio e cozze, spinaci, ravanello, semi di girasole, uva, pere, litchi. Tisane di camomilla, menta e verbena.

Per **tonificare e produrre Jin Ye**: carne di maiale, olive, pomodoro, albicocche, limone, litchi, mandarini, cocomero, pesca, pera, mela. Tisana The Thuo Cha.

Per **tonificare il Cuore e calmarne il Fuoco**: cuore e fegato di maiale, tuorlo d'uovo, ostrica, mais, grano, luppolo. Giuggiola. Tisane di liquirizia, bardana e valeriana.

Tonificare il Rene Yang: montone, pollo, uova di piccione, nidi di rondine, gamberetti, porro, sedano, prezzemolo, semi di finocchio, noce, ciliegia, pistacchio, litchi. Tisane di chiodi di garofano, badiana e di fieno greco.

Per tonificare e nutrire lo yang di Milza: carne di bue, montone e pollo, riso, cefalo, polipo, zuppa di carpa. Carote, scalogno, pepe, peperoncino, aglio, aneto, cannella, chiodi di garofano, cumino. Tisane di liquirizia e badiana.

Non è importante solo la scelta del cibo, ma anche le modalità di assunzione, il momento del pasto deve essere vissuto come un gesto d'amore e consapevolezza verso se stessi, durante il quale si gusta con i cinque sensi. Quindi occorre dedicare il tempo necessario.

La menopausa secondo il modello SIDA –Dott. D. De Berardinis

La donna nel passaggio al tempo della menopausa, diventa *Jue Yin*, dopo aver trascorso durante la sua esistenza i tempi *Shao Yin* (dalla nascita alla pubertà-9Rn) e *Tai Yin* (età fertile-15Rt).

Tale passaggio avviene attraverso il punto **LR14, Qi Men**, che è l'ultimo punto dell'ultimo meridiano, punto MO del fegato,

abbiamo detto che indica **“il portone di entrata ed uscita da un periodo”**.

È il punto attraverso il quale il **Sangue e la Ying Qi** passano dalla circolazione dei **meridiani principali a quella dei meridiani curiosi**.

Dal LR14, attraverso un ramo secondario, il meridiano del fegato raggiunge il punto GV20. Arrivato nel Vaso Governatore scende al Chong Mai, poi all'utero e raggiunge i meridiani Curiosi che originano dal tronco comune del Ming Men. La scuola francese di Kespi ha utilizzato per molti anni tale punto per trattare i disturbi della menopausa.

Fisiologicamente nel corso dell'esistenza l'energia circola seguendo la via sia dei meridiani curiosi che dei principali .

Al momento della **concezione** si incontrano i due Jing, da questo momento e fino alla nascita sono attivi i meridiani curiosi determinando la strutturazione del bambino.

Alla **nascita** il Jing acquisito, prima con il latte materno e dopo con il Jing alimentare, va a nutrire i meridiani principali. L'ultimo dei meridiani che raccoglie la circolazione del sangue è quello del fegato. In questo organo il sangue si deposita per tutta l'adolescenza fino alla **pubertà**, quando ormai ripieno di sangue, strabocca andando a riempire i meridiani curiosi. Per tutto il periodo della **vita fertile** il fegato si riempie di sangue, quello in eccedenza viene riversato nei meridiani curiosi che lo eliminano con il flusso mestruale.

Durante la **gravidanza** il sangue mestruale non viene eliminato, ma viene usato per nutrire il feto. Dopo la gravidanza sale al polmone per trasformarsi in latte e nutrire il bambino.

Alla fine della **lattazione** riscende all'utero per far riprendere il flusso mestruale.



Questo sangue è impuro, essendo formato dal sangue che circola nei vari organi e pertanto porta le impurità di tutti gli Zang. Il Jing acquisito dalla concezione alla nascita viene fornito dalla madre attraverso la placenta, quindi la madre nutre il feto attraverso un sangue che è impuro, ecco che occorrerebbe trattare alla 3-6-9 fase lunare, il punto **Rn9** (*zhubin- casa dell'ospite*), per evitare il passaggio di tali impurità.

Il flusso mestruale rappresenta un rilascio delle emozioni attraverso il sangue.

Il sangue, in **menopausa**, non essendo più in eccedenza, non viene più eliminato, ma si assiste ad un suo recupero, ciò significa **recuperare lo Shen** con maggiore attenzione alla interiorità ed alla spiritualità.

Quindi, non essendo più eliminato il sangue, in menopausa le emozioni rimangono all'interno e possono peggiorare lo stato di salute generale, con l'insorgenza di disturbi quali depressione, irritabilità etc.

Fisiologicamente le nostre emozioni, quelle più forti o i traumi, vengono veicolate nei *liquidi Ye*. Questi si riversano nel Jing e vengono sedimentati nella colonna vertebrale.

Quando il *Jing* risale lungo la colonna i traumi si localizzano in alcuni punti specifici: quelli fisici nei punti Shu del dorso, quelli psichici nei punti Shu laterali, i Ben Shen. La stimolazione di questi punti permette l'eliminazione di tali traumi, tonifica lo Yin ed elimina il calore degli organi, che rappresenta le emozioni che ristagnano e ritornano alla memoria e che, fisiologicamente, dovrebbero essere lasciate andare.

Il Jing deve risalire per tornare al cervello, le nostre esperienze devono risalire lungo la colonna per entrare nel cervello, una salita che è allo stesso tempo energetica e simbolica: rappresenta *la salita spirituale della vita*.

La fisiopatologia della menopausa dipende dalla riduzione della **Yuan Qi**, energia che dalla nascita inizia a decrescere fino al punto in cui la donna non è più in grado di riprodursi.

La Yuan Qi si propaga verso visceri e i meridiani curiosi, verso il San Jiao e verso il cuore.

La sua riduzione produce tre effetti:

-riduce la funzione dei visceri e meridiani curiosi della procreazione e le funzioni dell'apparato genitale;

-riduce le funzioni del triplice riscaldatore, che essendo questo coinvolto in tutte le funzioni di trasformazione produrrà *meno sangue, meno Jing e meno Ying Qi*, quindi arriverà meno energia al rene e a tutti gli organi;

-si riduce al cuore e al cervello provocando un calo delle capacità cognitive.

Il deficit del *Triplice Riscaldatore* affievolisce la funzione dello *stomaco “mare degli alimenti”*, che non assicurerà più la sua funzione di distribuzione e messa in riserva del Jing, Ying Qi e sangue, i meridiani curiosi vanno in vuoto, non sorreggeranno più il meccanismo della riproduzione, privilegiando quello della sopravvivenza.

È *Qi Chong (St 30)* che attiva la trasformazione dei liquidi e dei solidi e la loro distribuzione ai 12 meridiani. Dopo i meridiani principali questa distribuzione arriva nei meridiani curiosi. N.V.Nghi ci ricorda che *“il rene riceve il Jing degli organi attraverso lo stomaco, Mare degli alimenti, e il punto di contatto tra il Jing acquisito ed il Jing innato è il punto St 30 (Qi Chong)...I reni corrispondono all'acqua. Essi ricevono e conservano il Jing dei 5 organi e dei 6 visceri. Ecco perché quando questi organi e questi visceri sono floridi il Jing dei reni si espande. Se sono indeboliti, i muscoli e le ossa si rilasciano, il Tian Gui sparisce”*.

Esistono dei punti di unione tra il Jing acquisito e quello innato:

- *St 30* : “mare degli alimenti” nutre i meridiani Curiosi attraverso lo Yang Ming, sec. Souliè de Morant *“ attiva la trasformazione dei liquidi e dei solidi e la loro distribuzione ai 12 meridiani. Fa comunicare Zu Yang Ming e Chong Mai. È radice di Ren Mai e Du Mai”*. Zu Yang Ming ha strette relazioni con Chong Mai e Ren mai (St25 riceve molte ramificazioni dei suddetti meridiani). Ecco perché quando Ren Mai e Chong Mai sono in vuoto, lo è anche Yang Ming.

La carenza del sangue nutritivo circolante fa sì che il fegato non lo indirizza più in Chong Mai, Ren Mai, Du Mai, Dai Mai, quest'ultimo è nutrito da Lv 5 (li gou-sentiero dei vermi del legno) : Luo dello Jue Yin.

GB 26 (dai mai) :Regola il passaggio del Jing acquisito all'utero (Viscere Curioso).

Tali punti di contatto tra Jing innato e acquisito fanno pensare ad una loro possibile alterazione durante la menopausa.

Per la terapia occorre:

-rilanciare la Yuan Qi attraverso i punti chiave accoppiati dei meridiani curiosi;

-attivare la nutrizione attraverso: *Lr14 qi men, St30 qi chong, St25 tian shu, St36 zu san li, St 42 chong yang, Lr 3 tai chong, Gv 20 bai Hui*

-punti del *Ren Mai*: *CV4 guan yuan, CV6 qi hai, CV17 shan zhong*

-punti del *Chong Mai*: *St 30 qi chong, St42 chong yang, Sp12 chong men, Ki 1 yong quan, Ht7 shen men, Ht9 shao chong, Lr3 tai chong, PC9 zhong chong.*

I meridiani curiosi sono paragonabili a dei laghi di energia, ovvero hanno la funzione di regolare la circolazione di tutti i meridiani, molto efficace è il loro trattamento, attraverso i punti chiave accoppiati nella loro **funzione di regolazione**.

Si trattano anche nella **funzione di portare a termine il ming (progetto di vita)**, attraverso la forza (Chong Mai, Ren Mai, Du Mai) e la direzione (Dai Mai).

Il progredire della vita nella colonna è rappresentato dalla salita dei **po**, caratterizzata simbolicamente da tappe di sette anni, nel passaggio da un po al successivo intervengono i *Wei Mai*, che ci fanno adeguare ad una nuova tappa e i *Qiao Mai* che riportano alla costituzione le esperienze della vita, modificando il Jing. La menopausa è collocata al quinto Po, legato al giudizio che ognuno ha di sé, è la responsabilità e la pienezza di sé: da qui inizia il processo di ascensione vero e proprio del Po-Hun verso lo Shen.

Ren Mai+Yin Qiao Mai

La sintomatologia, dovuta a vuoto di Qi, sangue e Yin di cuore, è caratterizzata da paura del cambiamento, depressione-insonnia, sono presenti noduli al seno e fibromi uterini, menopausa precoce.

Terapia: *Lu7 (lie que)-Ki6 (zhao hai)*. Si possono aggiungere *Cv6 (qi hai)* e *Cv17 (shan zhong)* per trattare il vuoto di Qi.

Chong Mai+Yin Wei Mai

I sintomi, legati a vuoto di Qi di rene e stasi di Qi di fegato, sono: instabilità emotiva, ansia, depressione, vampate di calore notturne, sudorazione notturna, mani e piedi freddi e palpitazioni e fitte al petto, instabilità insorta dopo la menopausa.

Terapia: *Sp4 (gong sun)-Pc6 (nei guan)*. Altri punti sono *CV4 (guan yuan)*, *St36 (zu san li)* che abbassa lo yang per trattare le vampate di calore; *GV20 (bai hui)* per le vampate più gravi; *Ht6 (yin xi)* come sintomatico per le sudorazioni notturne.

Dai Mai+Yang Wei mai

La sintomatologia, legata al vuoto di Yin di rene ed iperattività dello Yang di fegato, è caratterizzata da: mancanza di fiducia in se stessi, insicurezza nella direzione da prendere nella vita, irritabilità, depressione, cefalea, vampate diurne.

Terapia: *Gb41 (zu lin qi)*, *Te5(wai guan)*. Altri punti sono: *Cv6 (qi hai)* mare dell'energia, *Ki6 (zhao hai)*, *Ht6 (yin xi)*, *Gv20 (bai hui)*, *Gb20 (fengchi)* per la cefalea.

Du Mai+Yang Qiao Mai

Tale coppia è meno usata nelle sindromi menopausali, potrebbe essere usata se presenti osteoporosi o nelle artrosi collegate alla menopausa.

Terapia: *Si3 (hou xi)-Bl62 (shen mai)* insieme a *Ki6 (zhao hai)-Ht6 (yin xi)* per tonificare lo yin e ridurre le vampate.

Yin Qiao Mai

Regola i processi dell'invecchiamento. Può essere utilizzato da solo nella terapia, i canali Qiao sono legati agli occhi, al nostro modo di vedere il mondo e noi stessi. In menopausa, per il processo di invecchiamento, si può avere scarsa autostima. Il punto principale da trattare è il *Ki6* che permette di guardarci dentro, *Yin Qiao mai* sale lungo il canale del rene, arriva a *B11*, dove l'esperienza viene memorizzata agli occhi e passa al cervello. Attraverso *Gb20* che separa ciò che serve da ciò che non serve. Se tale scelta non funziona, vengono immagazzinati al cervello anche le cose da eliminare che provocano depressione. Terapia: *Ki6 (zhao hai), B11(jingming), Gb20(fengchi)*. ***Ki6 (zhao hai-mare luminoso), ci permette di fermarci per guardarci dentro vedere la luce che ci guida***

Yin Wei Mai

Si usa per favorire l'accettazione della menopausa, se presenti ansia, precordialgia e cefalea. Terapia: *Ki9(zhubin), Pc6 (wai guan), Sp13 (fushe)-Sp15(daheng)-Sp16(fu ai), Lv14 (qi men)* Stress e malattie croniche possono determinare una riduzione della Yuan Qi precocemente, quindi casi di **menopausa precoce**, altre volte vi è un deficit dell'acquisito che non nutre l'innato, in questi casi si usano i punti *Sp6* che attiva la distribuzione del sangue e *Sp10*, che attiva la milza nella funzione di trasformazione; *Lr3* che permette la distribuzione del sangue; *St30* permette la distribuzione attraverso il TR; *LR14, GV20* permettono il passaggio del sangue di fegato al Du mai; *LR5* permette il passaggio dai meridiani curiosi al dai mai; *ST42-ST36* sono il canale interno del TR che nutre il Dai Mai; *GB26* se presenti sintomi di dai mai; *Ren Mai+Yin Qiao Mai ; Yin Wei Mai* vedi sopra.

La menopausa secondo il maestro Jeffrey Yuen

La menopausa è un processo di invecchiamento naturale, è la scomparsa del sangue, è il periodo della vita nel quale la donna è autorizzata a coltivare la dimensione interna, l'aspetto spirituale.

La patologia insorge se la donna ha *indebolito il proprio jing* nel corso della vita (es. gravidanza ravvicinate); se *non ha nutrito il proprio Yin*, es. donne che hanno una personalità Yang hanno, per natura, difficoltà nella loro parte Yin; quando vanno in menopausa il corpo si ribella perchè non è pronto a questa coltivazione dello Yin; si verificano, allora, dei problemi psicosomatici.

Durante la menopausa, se non c'è un'armonia si produrrà un conflitto nell'anima – Ling, con interessamento di Hun e Po. Lo *Hun* porta sintomi di fegato, che potrebbe non essere pronto a nutrire il sangue perchè vuole rimanere Yang; da qui vengono i sintomi di ipertensione, irritabilità, vampate, mal di testa, che vengono definiti Yang che fluttua o galleggia. Sono dovuti al fatto che la persona non è pronta ad entrare nei livelli yin e vuole continuare a spingere il sangue o a dilatarlo, ad avere mestruazioni. Questo può provocare problemi vasomotori. Per recuperare lo yang e trattare la stasi: Gv4-Gv12-Gv14.

Il *Po* si manifesta con sintomi alla pelle, perdita del controllo dei pori, sudorazione notturna, senso di vulnerabilità. Se il polmone è alterato non può scendere nei reni e ciò ridurrà il desiderio sessuale e provocherà insicurezza e scarsa autostima. Terapia: KI27, GB21, KI11, ST36.

L'aspetto più importante per la menopausa è la mediazione fra Yin e Yang. In condizioni di deficit di Yin, le donne sviluppano stasi di Yin. Il concetto cruciale è che **non si può nutrire lo Yin se non si muove la stasi di Yin**. È una applicazione diretta della teoria di generare e trasformare. È per questo che durante la menopausa, se c'è un deficit di yin, ci può essere uno

sviluppo di fibromi, stasi di flegma, stasi di liquidi, facilità ad edemi, immunodeficienza da accumulo di Yin.

Il deficit di Yin interessa le ossa, perché le ossa, come organi curiosi, sono influenzate dai liquidi Ye (ormoni), con sviluppo di **osteoporosi**. In presenza di sintomi legati al **calore da vuoto**, bisogna fare molta attenzione perché l'eliminazione del calore rischia di indebolire ulteriormente il Qi e di consolidare lo Yin. Si devono utilizzare i cinque punti che corrispondono ai cinque Zang sulla branca laterale della vescica: BL42-BL44-BL47-BL49-BL52

Meridiani curiosi. La MTC suggerisce l'uso di Chong, Ren, Du Mai. Nella nostra tradizione è consigliabile usare i meridiani di seconda generazione, lo Yin Wei Mai.

La menopausa non è una malattia; lo diventa solo se si nega il processo naturale che porta a prendersi cura della propria interiorità. Per richiamare all'interno si deve lavorare con Yang Wei o meglio Yin Wei.

La menopausa è la fine del sangue, che viene recuperato, insieme allo Shen.

Il valore della menopausa sta nello sviluppo della spiritualità: non ci si deve più occupare della responsabilità di un'altra persona, come può essere un figlio, e ci si può fermare a pensare a se stessi.

Il Ling Shu (cap. 52) parla del Jing essenziale che si muove all'interno degli organi per consentire di sperimentare le emozioni ad essi correlate (tristezza, rabbia, paura ecc.) attraverso i punti Shu (trasporto) esterni della vescica. All'inizio della riflessione su di sé ci si muove sulla branca esterna della vescica, dove si trovano i punti che hanno azione sulle anime vegetative, che vanno trattati con tecnica di dispersione. In questa fase si devono lasciare andare le emozioni provate, si deve **rilasciare il Qi essenziale** che ha determinato, ad es. la rabbia in una determinata circostanza. Più che tenerla immagazzinata, la si deve portare fuori, non se ne ha più bisogno e la si rilascia con il 47BL (o con il 42BL in caso di tristezza ecc.). Questa operazione non deve portare un senso di vuoto, perché in realtà si sta cercando di

svuotare la stagnazione di queste emozioni. Per questo motivo i punti della branca esterna ***“puliscono il calore degli organi”***.

È un processo importante, perchè permette di liberare quel calore con cui ci si confronterà nel momento in cui non ci sono più le mestruazioni.

Le mestruazioni fisiologicamente sono uno strumento per rilasciare sangue e quindi emozioni. Per questo alcune persone che hanno difficoltà a rilasciare le emozioni soffrono di sindrome pre-mestruale.

Coloro che avevano problemi quando avevano le mestruazioni, avranno molti più problemi in menopausa, quando questa liberazione di emozioni viene meno.

Non potendo essere scaricate le emozioni, si determina una grande quantità di calore, calore negli organi Zang. La terapia ormonale sostitutiva continua a mantenere la giovinezza andando contro natura per seguire la vanità.

L'effetto che produce è quello di tassare lo Yin Wei Mai con risentimento al livello del sistema ormonale generale.

Ci si può aspettare effetti su:

- Ovaie: aumento dell'incidenza di cancro alle ovaie.
- Tiroide: rischio di sviluppare un gozzo.
- Pituitaria: cefalee.

Il terapeuta può aiutare la persona ad invecchiare in modo sano, a percorrere i passaggi della vita che sono retti dallo Yin Wei Mai, a curare l'equilibrio dei fluidi del corpo e, in particolare, degli Ye

Caso Clinico

Giovanna donna di 52 anni.

Viene alla mia osservazione poichè da circa dieci mesi presenta lieve irritabilità e vampate di calore mattutine che durano pochi minuti, caratterizzate da calore e rossore al volto e al collo, seguite da sudorazione profusa, avvengono durante le ore di lavoro e ciò comporta un certo disagio. Nell'ultimo anno ha presentato alterazioni del ciclo mestruale, da quattro mesi è in amenorrea. All'anamnesi: riferita cefalea muscolo-tensiva dall'età di vent'anni, nella sua famiglia numerosi cefalalgici; menarca a 13 anni, cicli regolari, dismenorrea il primo giorno di mestruazione scomparsa dopo il primo parto; due gravidanze portate a termine, entrambi parti cesarei, emorragia post-partum alla nascita della prima bambina. Allattamento naturale.

Ernia discale L5-S1, spesso presenta lombosciatalgia dx>sx. Spesso crampi muscolari. Ipotensione arteriosa. Miopia e lieve cataratta. Cellulite specie ai fianchi e ai glutei. Emorroidi. Alvo regolare.

Sapore preferito: dolce; colore: giallo.

Non riferisce insonnia, né disturbi del sonno. Sogna tantissimo a colori, un sogno ricorrente è la casa della madre, nella quale lei si ritrova da bambina, in feste o riunioni familiari (Giovanna è la più piccola di quattro figli, ed è stata sempre considerata la piccola di casa).

Si presenta allegra e si definisce, non ha mai avuto una gran forza di volontà, è l'unica dei quattro figli a non aver concluso gli studi universitari e probabilmente ciò la rende insicura.

Tende ad accumulare a casa tanta roba, utensili antichi, vestiti che non usa più, non riesce mai a buttare nulla, tutto per lei è un ricordo e ha un valore.

Mi fa notare che ha lipomi diffusi tendenzialmente sul meridiano di Gb (tra Gb3 e Gb4), a livello di Gb26, tra Pc2 e Pc3 e sul meridiano dello St a livello di St32 e mi chiede se si può fare qualcosa per ridurli di volume.

Terapia: data la sintomatologia descritta e alcune caratteristiche tipologiche di Giovanna, non riesce ad eliminare, decido di trattare la coppia Dai Mai-Yang Wei Mai Gb41-Tr5 cui aggiungo Gb 20 e Gv 20, Ki6.

Dopo la prima riferisce che per una settimana ha avuto cefalea intensa quasi tutti i giorni associata anche a vomito, meno vampate di calore.

Ripeto la seduta a distanza di una settimana e aggiungo Lr 5 (molto dolente alla palpazione), per l'azione che ha di portare sangue al Dai Mai.

Risultato: vampate di calore scomparse quasi del tutto, non più cefalea, ridotti i crampi muscolari. Faccio altre due sedute , mi chiama e mi riferisce che ha avuto dei dolori nelle sedi dei lipomi e che si sono tutti ridotti di volume, altro dato Giovanna finalmente ha cominciato a buttar via sacchi di vestiti vecchi e dismessi, conservati a casa della madre che da qualche anno è deceduta....

Non è forse il momento di cominciare ad eliminare e lasciar ***andar via tutta "sta roba?!?"***

Conclusioni

In questa tesi ho voluto analizzare alcuni tipi di trattamento con agopuntura che possono essere utili in menopausa, al fine di rendere più armonico un passaggio naturale della vita di una donna, che non rappresenta l'inizio del decadimento fisico e psichico, ma un passaggio ad **una nuova gestazione**, nella quale essa deve donare vita ad un **nuovo embrione**, non più materiale, ma **spirituale**.

Se nel periodo fertile la donna assicura la sopravvivenza dell'Umanità, in questa fase assicura la propria sopravvivenza, facendo vivo lo Spirito che essa ha in sé.

La patologia compare quando si ha difficoltà in tale passaggio, allora è compito del terapeuta accompagnare la donna e rendere più naturale tale mutazione. Così la dottoressa Bao Gu, moglie del medico Ge Hong (281-341 d.C.), aveva descritto: *“La donna da piccola deve piacere ai genitori, da adulta deve piacere al marito, in questa fase della vita deve piacere a se stessa, deve cioè portare l'attenzione su di sé, volersi bene, avere cura di sé, ascoltarsi, e questa è una opportunità che ha nella sua vita”*.

La menopausa quindi non è il passaggio alla fine della vita, della femminilità, della sensualità, del ruolo di seduttrice e di madre, ma al contrario è un'apertura, un inizio della vita ad un altro livello di donna in pienezza, uguale all'uomo in questa ispirazione comune ad attendere, al centro dell'essere, l'Unità primordiale, che è **“l'autentica non essenza (wu)”**.

Mi piace pensare che, in questo periodo, uomo e donna si avvicinano al “mistero” che è il cielo e cominciano ad uscire dalla “femmina” che è la terra, ovvero ciò da cui ogni forma ha origine la porta arcaica che in ogni umano permane sotto forma di meato, che - a guisa di cordone ombelicale - radica ogni esistenza nella sua autentica non-essenza (wu).

Ed è in questa alchimia e continuo divenire che si dipana il gioco della vita, vorrei concludere con una frase del maestro maestro Yunzhenzi - "maestro Gravidò D'autentico"(!):

"Si esce dal mistero, si entra nella femmina, ora si scompare, ora si esiste. Se vogliamo parlarne separatamente, il mistero è cielo e la femmina terra. Si esce, sì; per poter entrare. Si entra, sì; per poter uscire"

Ai miei genitori...

Bibliografia

1. C, Di Stanislao, D. De Berardinis, M. Corradin e coll, "Visceri e Meridiani Curiosi" Casa editrice Ambrosiana, Milano, 2012
2. D. De Berardinis-A.M.S.A. "Ginecologia-ostetricia-sessualità"sec. la S.I.D.A
3. C. Di Stanislao-"Le Metafore del coro", Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2004
4. Di Stanislao C., D'Onofrio Tiziana *Medicine Naturali nei disturbi menopausali La Mandorla* (www.agopuntura.org)2006 ,38
5. M. Corradin, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, F. Bonadonni "Le tipologie energetiche e il loro riflesso nell'uomo" Casa Editrice Ambrosiana, Milano 2011
6. N. Savigny, G. Andrès "Menopause"-Rev. Francaise d'acupuncture, 31 (49-55) 1982-Paris
7. Plinio G. S. - *Historia Naturale - Trad. di M. Ludovico Domenichi. Firenze, MDLXI.*
8. "Huangdi Neijing Suwen-Le domande semplici dell'imperatore giallo" a cura di Elisabeth Rochat de la Vallée e Claude Larre- edizioni Jaca Book
9. World Health Organization. *Research on the menopause in the 1990's. Report of a WHO Scientific Group. World Health Organ Tech Rep Ser. 1996;866: 12-14*
10. T. De Ruggero- *Sulle malattie delle donne a cura di P. Boggi Cavallo, La luna , Palermo 1994, p.49*
11. A. Lo Muscio-W. Sanzeni- *Agopuntura e menopausa: studio osservazionale su 17 pazienti.*
12. Sherman S.: *Staging System for Reproductive Aging. In: Schneider H. (ed.) Menopause. The State of the Art in Research and Management. The proceedings of the 10th World Congress on the Menopause . New York: Parthenon Publishing Group; 2003:331-336.*
13. *Writing Group for the Woman's Health Initiative Investigators. Risk and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women. Principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA 2002; 288:321-333.*
14. Dooley M. *Complementary therapy and obstetrics and gynaecology: a time to integrate. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology 2006; 18:648-652.*
15. Rodriguez O.A. *Yin and Yang: the case for integrative cancer care. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology 2006; 18:1-2.*
16. *NIH State-of-the-Science Conference on management of Menopause-Related Symptoms. Other complementary and alternative medicine modalities. Carpenter J.S, Neal J.G, 103-107.*
17. Rempp C. *Mer des Moelles et personnes âgées. Atti congresso SIA, Stresa, 2003 ; 86-87.*
18. W. Sanzeni- A. Lomuscio *Agopuntura e menopausa: studio osservazionale su 17 pazienti So Wen*
19. Gonzales Torres M. *Treatment of menopause with acupuncture. Rev. Enf. 2002; 25(2): 8-11*
20. Ross J. *Combinazione dei punti in agopuntura, Casa editrice Ambrosiana, Milano, 1999*
21. E, Ricci, F, Cipriano, F. Chiaffarino, F, parazzini "Usò dei fitoestrogeni in menopausa: revisione sistematica e metanalisi degli studi pubblicati" *Riv. Di ostetricia e ginecologia pratica e medicina perinatale-vol. XXIV n.1 2009*
22. Tiziano Cappelletto- *Menopausa: conoscersi e prendersi cura di sé*
23. G. Maciocia-"I fondamenti della Medicina Cinese"-Elsevier Masson, 2005
24. J. Yuen "La Camera del Sangue. Ostetricia e ginecologia in Medicina Classica Cinese"-a cura di E. Simongini e L. Buldrini-volume VII"
25. G. Boschi- *Riverberi del Mistero Femmina in Medicina Cinese*