



AMSA
Associazione Medica
per lo Studio
dell'Agopuntura



Centro Studi **Xin Shu** 心術

TESI DI DIPLOMA TUI NA

LE TIPOLOGIE ENERGETICHE E LA DIETETICA

Anno Accademico 2012-2013

Relatori:

**Dott.ssa Rosa Brotzu
Sig.ra Ivana Ghiraldi**

**Candidato
Carla Giovenali**

“Che il cibo sia la tua medicina, e che la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate).

Devo dire che questa frase che ho letto più volte mi ha portato a riflettere e a cercare di contestualizzarla negli studi di medicina cinese che ho svolto fino ad oggi. Infatti, se da un lato non è possibile aumentare la nostra Energia Innata (del Cielo Anteriore), dall'altro però possiamo rallentarne il consumo anche attraverso una buona produzione di Energia Acquisita (del Cielo Posteriore) di cui l'alimentazione ed il respiro ne costituiscono le preziose fonti.

Il secondo capitolo del Su Wen cita *“Accordare gli spiriti ai quattro soffi delle stagioni”*, si dice che le energie degli uomini devono assecondare le stagioni. *“Il movimento naturale del Qi si mostra in primavera, cresce in estate, si raccoglie in autunno e si ritira all'interno del corpo in inverno”*. Per questo l'uomo che è un microcosmo nell'ambito di un macrocosmo deve adattare la sua attività a questi movimenti, deve fondare il suo radicamento e la sua animazione sulla Terra attraverso il libero fluire del Qi durante il giorno e la notte e delle quattro stagioni. I quali rappresentano il movimento stesso dello yin e dello yang. Nell'ambito dei Cinque Movimenti si riconoscono le cinque fasi di espressione dell'energia: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua. A ciascuna di queste logge energetiche vengono associati una serie di sostanze e funzioni che ne rappresentano elementi comuni. Questa stessa teoria viene tradotta anche nella dietetica cinese. Se nell'ottica occidentale il cibo viene riconosciuto come un complesso di sostanze chimiche, che vanno dosate secondo livelli di assunzione giornalieri; nell'ottica della dietetica cinese il cibo è un organismo energetico con un suo proprio equilibrio che va osservato in modo simile al corpo umano. Secondo tale ottica, al momento dell'assimilazione si ha l'interazione di due microcosmi quindi una sana alimentazione, nella medicina cinese, non si basa su livelli di calorie giornaliere da assumere, ma su un'armonia ed un equilibrio che tenga presente la natura degli alimenti e i loro sapori, in relazione all'individuo e alla stagione o in relazione ad un eventuale squilibrio da compensare.

Nella dietetica cinese per ciascun alimento vengono presi in esame diversi aspetti per poter giungere a capire in che modo si manifesta il Qi di quel dato alimento: natura, sapore, tendenza, Jing. Ma ancor prima possiamo osservarne la forma, il colore, la consistenza ed il grado di umidificazione. Nella MTC la forma geometrica di un alimento, per un principio di similitudine, individua su quale organo un dato alimento andrà ad agire; così il colore, all'interno del sistema degli zang-fu, ci darà indicazione del tropismo d'azione dell'alimento stesso; quindi i cibi di colore verde appartengono all'elemento Legno e si dirigono al Fegato, i cibi di colore rosso appartengono all'elemento Fuoco e hanno azione nel Cuore, i cibi di colore giallo appartengono all'elemento Terra e hanno azione nella Milza-Pancreas, i cibi di colore bianco appartengono all'elemento Metallo e hanno azione sul Polmone ed infine quelli di colore nero o scuro appartengono all'elemento Acqua ed hanno azione sui Reni.

La consistenza degli alimenti rappresenta un'altra possibilità per stimolare gli organi, nel senso che masticare prodotti duri di consistenza simile al Legno stimola l'elemento Legno, il Fegato; così come masticare prodotti di consistenza fibrosa stimola l'elemento Fuoco, il Cuore; masticare elementi di consistenza carnosa stimola la Terra, la Milza-Pancreas; masticare prodotti croccanti stimola l'elemento Metallo, il Polmone; infine, masticare prodotti molto umidi, di consistenza molle, stimola l'elemento Acqua e i Reni.

Altro elemento di valutazione è il grado di umidificazione dell'alimento, che può rendere più o meno delicato e gradevole il sapore dell'alimento stesso ed indica la quantità di liquidi che tale cibo porterà nell'organismo.

Veniamo ora ad analizzare il Jing, la natura, il sapore e la tendenza di un alimento.

JING

Il Jing, detto “essenza” rappresenta la vitalità dell'alimento e la sua capacità di trasformarsi in Qi all'interno del corpo umano e tanto più puro sarà il Jing, tanto migliore sarà la qualità del Qi che ne verrà prodotto. Per questo sono da preferire cibi freschi, che hanno raggiunto naturalmente il grado di maturazione, che provengono da luoghi vicini a dove viviamo. Facendo parte del nostro ambiente, si nutrono delle stesse energie che utilizziamo noi e per lo stesso principio di armonia con l'ambiente, dovremmo nutrirci di prodotti di stagione. Da tenere presente, inoltre, che la

conservazione e cotture lente e prolungate diminuiscono il Jing dell'alimento, per questo i cibi più ricchi di Jing sono, ad esempio, i semi, i germogli, la frutta giunta naturalmente a maturazione nella pianta.

NATURA

La natura di un alimento rappresenta la potenzialità dello stesso di modificare con l'assimilazione l'equilibrio corporeo in senso caldo o freddo. Secondo la natura, i cibi si dividono in caldi, tiepidi, neutri, freddi e freschi. I cibi neutri hanno una azione equilibrata mentre i cibi caldi e freddi hanno un impatto energetico molto intenso sull'equilibrio caldo/freddo dell'organismo, pertanto dovranno essere impiegati con attenzione. La natura si riferisce al cibo crudo e può essere modificata per esempio con la cottura o attraverso processi di trasformazione e conservazione.

CALDA - TIEPIDA	FREDDA - FRESCA
Yang	Yin
Espelle il freddo	Elimina il calore
Riscalda il jiao medio	Purifica il fuoco
Sostiene lo yang	Raffredda il sangue
Sostiene il fuoco del Mingmen	Nutre lo yin
Fa circolare qi e sangue	Azione antitossica
Disostruisce i luo	Azione antipiretica

SAPORE

Altro elemento di valutazione è il sapore che è qualcosa di impalpabile, poco fisico ed è considerato Yin rispetto all'odore, considerato Yang. Il sapore è inteso come la componente più Yin dell'alimento e proprio per questo ha un forte impatto sulla parte Yin del corpo, vale a dire sulla materia-forma corporea (xing). I sapori fondamentali sono cinque: acido, amaro, dolce, piccante, salato; se ne aggiungono poi altri due accessori insipido e astringente. Nell'ambito dei Cinque Movimenti ogni sapore è abbinato ad una Loggia Energetica:

Acido/aspro – Astringente	LEGNO
Amaro	FUOCO
Dolce - Insipido	TERRA
Piccante	METALLO
Salato	ACQUA

Rapporti tra sapori e xing

Organo-Sapore	Sapore che tonifica lo xing	Sapore che disperde lo xing
Fegato - Acido/aspro Astringente (yin)		
Ama la dispersione	Acido moderato	Acido eccessivo
Teme la compressione		Piccante
Cuore - Amaro (yin)		
Ama la morbidezza	Amaro moderato	Amaro eccessivo
Teme il rilassamento		Salato
		Piccante eccessivo
Milza-Pancreas - Dolce - Insuperabile (yang)		
Ama il rilassamento	Dolce moderato	Dolce eccessivo
Teme l'umidità		Acido aspro
		molto salato
		Amaro
Polmone - Piccante (Yang)		
Ama la raccolta	Piccante moderato	Molto piccante
Teme il qi ni		Amaro
		Molto acido
Rene - Salato (yin)		
Ama la solidità	Salato moderato	Salato eccessivo
Teme la secchezza		Dolce
		Amaro eccessivo

Sapori e loro azioni

Acido aspro	Astringente, contratturante, condensante, retraente.
	Limita le perdite di liquidi e di qi.
	Sostiene lo yin e i liquidi.
	Scioglie le ostruzioni da stasi di sangue.
Amaro	Evacuante, purgativo.
	Rassodante, concentrante, dissecante (asciuga l'umidità).
	Purifica il calore ed elimina i tossici del fuoco.
	Arresta le emorragie.
	Calma il fuoco del cuore.
	Regolarizza il qi ni.
	Va limitato in presenza di deficit di yin e jin-ye.
Dolce	Tonificante, rilassante.
	Armonizzante.
	Umidificante.
	Va limitato in presenza di eccessi e umidità.

Piccante	Imprime al Qi un movimento verso l'alto e l'esterno.
	Disperdente.
	Mobilizzante.
	Umidificante, diffonde i liquidi.
	Diaforetico.
	Va limitato in caso di vuoto energetico perché disperde l'energia.
Salato	Emolliente, dissolve gli accumuli, ammorbidisce i ristagni.
	Umidificante, evacuante.

TENDENZA

La tendenza è la capacità di un alimento di indirizzare la propria azione in una determinata direzione. Questo effetto è correlato alla natura e al sapore ma rimane una caratteristica della struttura dell'alimento. Le tendenze direzionali sono quattro:

- Salire: innalzare, trattenere ciò che tende a scendere.
- Scendere: portare in basso ciò che tende a salire controcorrente.
- Andare verso l'esterno: galleggiare.
- Andare verso l'interno: penetrare all'interno.

Gli alimenti piccanti o dolci e di natura calda o tiepida hanno in genere una tendenza a superficializzarsi e a salire, mentre gli alimenti amari, acidi o salati e di natura fredda o fresca agiscono in genere in profondità e facilitano la discesa.

CANALI DESTINATARI

Ogni alimento possiede una sua capacità di trasmettere il proprio qi a canali specifici e attraverso questi di svolgere un effetto più generale sull'organo e sulle funzioni ad esso correlate. Ci sono alimenti che si dirigono a più canali.

In relazione a quanto sopra accennato, vediamo il riflesso nell'uomo delle cinque espressioni energetiche: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

LEGNO (mu)

Il tipo Legno è un soggetto di taglia media, stenico, ben proporzionato. Mani e piedi sono relativamente piccoli e il colorito olivastro. Il viso è spigoloso con zigomi pronunciati, mentre i capelli sono scuri e ricci; ha occhi grandi, scuri, vivaci, talora come “febricitanti” anche l'arcata orbitaria è ben pronunciata. I gesti e l'andatura sono rapidi e a scatti, con passo irregolare; spesso cammina ondeggiando le spalle, dandosi grande importanza. La mano è proporzionata, rigida, forte, con tendini molto evidenti. Presenta di frequente unghie fragili e onicofagia. E' un soggetto entusiasta, ottimista, trasciatore, e a volte collerico. Caratteristicamente è stanco al mattino e instancabile di sera e di notte. Tende alla diatesi allergica e artritica (tendinea). Sono comuni le disfunzioni simpaticotoniche (ipertensione, tachicardia, ictus) e distiroidismi. Gli organi principali, in senso costituzionale, sono, per la medicina cinese, il Fegato e la Vescica Biliare, e i meridiani zu shao yang dan jing-Vescica Biliare e zu yin gan jing-Fegato. Il soggetto Legno adora il colore blu-verde e il sapore acido, detesta la primavera e il vento.

Il soggetto Legno, nel suo aspetto yang, quindi nel caso specifico più legato al viscere Vescica Biliare, si presenta come un collerico-entusiasta, che ama prendere il comando del gruppo e non passare inosservato. Autoritario senza essere coercitivo, tende ad essere cordiale ed esuberante. Ottimista ma ansioso, è sempre pressato dal tempo, che è sempre poco. Pieno di iniziative, è caratterialmente impulsivo, decide immediatamente il da farsi e non si perde d'animo. E' caratteristicamente un ansioso; ambizioso e orgoglioso, non si stanca mai e, anzi il movimento lo ricarica. La sua reazione adattativa all'ambiente e la sua precipitazione nel fare le cose enfatizzano la sua ansia di anticipazione che, se non modulata, può rappresentare una grande fonte di consumo energetico. L'iperestesia sensoriale e psichica è la sua caratteristica dominante e si manifesta con ipersensibilità agli odori e ai rumori da un lato e dall'altro con insofferenza per le attese, per le contrarietà, per la lentezza del comportamento altrui. Il momento più difficile risulta essere il mattino e, spesso, la primavera. Non è freddoloso ma il vento gli dà molto fastidio.

Le patologie che il Legno yang manifesta più frequentemente sono: discinesie biliari, coliche biliari, gastralgie, disturbi funzionali cardiaci, colon-patie funzionali destre, dismenorree, fibromi, herpes genitale, ipertiroidismi, crampi notturni, congiuntivi, dolori intercostali e nevralgie.

Il soggetto Legno nel suo aspetto yin, quindi più legato all'organo Fegato, è nervoso, ansioso, indeciso, timido ed impaziente. Ha necessità di abbellire la realtà, motivo per cui spesso non è oggettivo. Desidera attirare l'attenzione su di sé e ha bisogno di divertimenti, di cambiare ambiente; si rifugia spesso nell'irreale e nel fantastico, è instabile e irritabile. Sono persone meno reattive del tipo yang, con crisi di timidezza, facili sudori emotivi al riso, spesso con senso di lipotimia e di sbandamento; domina in esse una tendenza all'isolamento e a ripiegarsi su se stesse, quando vengono a trovarsi in situazioni di disagio, tanto da ostentare sovente un'immagine di sé come una maschera per potersi inserire in un gruppo, poter essere accettate e diventare anche molto loquaci. La reazione di timidezza viene spesso trasformata in aggressività quando vivono momenti di scarsa autostima e di mancanza di fiducia negli altri. L'indecisione, il timore di sbagliare e del giudizio, il controllo della libido, l'insoddisfazione sono gli aspetti più determinanti. Le patologie che possono interessare più frequentemente il Legno yin sono: disturbi digestivi ed epatici cronici, cardiopalmo, tachicardia, ipotensione, emorroidi, varici, teleangectasie, insufficienza epatica, dismenorrea con tendenza a formare fibromi, cistiti, impotenza, disturbi neurovegetativi, miopia.

FEGATO (gan)

Il Fegato è responsabile del recupero energetico e partecipa alla difesa del corpo. Secondo vari autori è una sorta di generale astuto che pianifica le nostre risorse, allo scopo di ottenere il massimo con il minimo rischio o dispendio. Il recupero energetico individuale e la produzione di energia difensiva (wei qi) sono le sue specifiche funzioni. Il Fegato è la sede del coraggio e della risolutezza ed è pertanto un organo centrale nell'economia individuale. Coopera con vari organi corporei ed è strettamente collegato dal punto di vista funzionale alla Vescica Biliare. Le principali funzioni del Fegato possono essere così riassunte:

1. Immagazzina il sangue.
2. Favorisce la libera circolazione del Qi.
3. Controlla i tendini.
4. Si manifesta nelle unghie.
5. Si apre negli occhi.
6. Ospita lo Hun.

1. Immagazzina il sangue.

Il Fegato regola il volume di sangue circolante, quindi il suo flusso in rapporto ai bisogni delle diverse zone del corpo. Si dice che durante il giorno il sangue esce dal Fegato per andare verso i muscoli e consentire l'attività quotidiana; di notte il sangue ritorna al Fegato consentendo il ristoro durante il sonno. In caso di vuoto di sangue del Fegato avremo pertanto turbe sia muscolari (astenia, tremori, spasmi, tic ecc..) che relative al sonno (insonnia, incubi, sonno agitato, ecc..). Il Fegato rifornisce di sangue sia i meridiani principali che quelli secondari. Le mestruazioni si verificano grazie ai due curiosi Chong e Ren Mai, che ricevono il sangue dal Fegato. Nel Ling Shu troviamo scritto: "Il Fegato dichiara le mestruazioni e il Rene le chiude". Tutti i disturbi legati al primo giorno delle mestruazioni sono una conseguenza di alterazioni delle funzioni del Fegato. Va ricordato che il sangue del Fegato dipende strettamente dal tipo di alimentazione e che questa va a nutrire e umettare i tendini e gli occhi. In caso di alimentazione insufficiente il vuoto di sangue del Fegato induce miopia (molte carenze alimentari sono in grado di ridurre la capacità visiva) e successivamente crampi e contratture (numerose forme di crampi, stati spasmodici, gambe senza riposo si devono a turbe dei Sali minerali, spesso di tipo alimentare). Il Ling Shu nel cap. 47 ricorda che "Quando il sangue è in armonia i tendini e le ossa hanno forza e le articolazioni sono elastiche". Molti fenomeni artritici e indolenzimenti muscolari sono legati a disturbi del sangue del Fegato. Anche i ritmi sonno-veglia, attività-riposo e il ciclo mestruale sono legati al sangue del Fegato. Questo, inoltre, è in relazione con la sessualità. Il Fegato come meridiano (zu jue yin gan jing) controlla le zone erogone erettili dei genitali maschili e femminili ed è anche in relazione con i capezzoli e le labbra (tutte zone che si congestionano durante l'eccitamento sessuale). Se è vero che il desiderio dipende dal fuoco del Rene e del Cuore, la capacità di portare a termine un rapporto sessuale dipende dal Fegato.

2. Favorisce la libera circolazione del Qi.

Il Fegato regola la fluida e armonica circolazione del Qi e, di conseguenza, sia la circolazione del sangue che il funzionamento di ogni attività corporea e mentale. Si dice che il Fegato ha la funzione di "far fiorire" per la sua capacità di adattarsi e di rigenerarsi. L'attività regolatrice dell'armonico fluire del Fegato si esprime a tutti i livelli. I principali sono i seguenti:

- Livello digestivo: il Fegato controlla la digestione e regola le funzioni degli altri organi che costituiscono il Riscaldatore Medio; in particolare controlla la funzione di discesa dello Stomaco, di salita della Milza-Pancreas e la produzione di bile della Vescica Biliare (dan).

Se tale funzione è turbata si avrà dispepsia con nausea, eruttazione, vomito (alterazione della discesa dello Stomaco), distensione addominale e diarrea o feci molli (per turba della Milza). Questi sintomi si associano ad alitosi mattutina (segno di Fegato), dolori ai fianchi e

all'epigastrio peggiorati dalla pressione e dal cibo. Tipico l'aggravamento negli accessi di collera.

- Livello psichico: “Se la circolazione dell'energia del Fegato è libera e senza ostacoli, l'uomo è gioioso e di buon umore”. Si dice infatti che il Fegato armonizza le emozioni. Tutte le stasi di Qi del Fegato producono depressione o rabbia e irritabilità. In alcuni classici si sottolinea che la stasi di Qi del Fegato produce “tristezza, spirito esitante e cupo, facilità al pianto”. Nelle affezioni psichiche (soprattutto a sfondo depressivo) la causa prima è da ricercare nella stasi di Qi del Fegato; solo successivamente i sintomi sono complicati dalla formazione di umidità, dallo sviluppo di calore, dalla ritenzione di cibo, dalla stasi di sangue. Pertanto i fattori emozionali causano dapprima una stasi di Qi del Fegato che, non potendo circolare, provoca a sua volta una stasi di Qi degli altri organi. Il primo organo colpito sarà la Milza e come conseguenza avremo sviluppo di umidità e, successivamente, comparsa di calore. In definitiva, nelle turbe psichiche avremo dapprima interessamento del Fegato, poi della Milza e infine del Cuore. I frequenti disturbi digestivi presenti nei depressi sono spiegati da stasi di Qi del Fegato, sviluppo di umidità e calore per perdita della funzione di trasporto-trasformazione della Milza e conseguente perdita della funzione dello Stomaco.

- Livello dell'energia e del sangue: la libera circolazione del Qi favorisce anche la circolazione del sangue. In realtà le relazioni fra sangue e Fegato sono molte e privilegiate. In tutti gli accumuli-ammassi a livello pelvico si pensa, in primo luogo, a una turba del Fegato. I testi moderni ci ricordano che il Fegato regola il sangue in tutti gli aspetti ritmici: sonno-veglia, attività-riposo e cicli mestruali. Molti disturbi mestruali e della menopausa sono legati alla triade sangue del Fegato in stasi, Chong e Ren Mai non nutriti.

- Livello della via delle acque (azione di equilibrio sul Triplice Riscaldatore). Il Fegato regola anche la funzione del Triplice Riscaldatore, la via delle acque, e se il Qi del Fegato è bloccato l'acqua ristagna nell'organismo. Nel capitolo “Malattie delle Acque” dello Jin Kui Yao Lue si trova scritto: “Colui che soffre dell'acqua del Fegato ingrassa nel ventre, non può da solo girarsi sul fianco, ha dolori addominali sotto costali”. Lo stesso testo ricorda che ciò si deve al blocco della via delle acque. Il professor Hu Lie del Collegio di MTC di Nanchino afferma che gli accumuli di acqua addominali (ascite) e l'edema diffuso delle malattie epatiche avanzate (ad esempio, cirrosi epatica) si devono al blocco della funzione del Triplice Riscaldatore a causa della turba di Qi del Fegato.

3. Controlla i tendini.

Il Fegato comanda i tendini, cioè la funzione motrice muscolare. La nutrizione dei tendini è assicurata dal sangue e dallo yin e queste tre funzioni (yin, sangue del Fegato e tendini) garantiscono il libero movimento articolare. Se il sangue o lo yin del Fegato sono insufficienti avremo crampi agli arti, parestesie, anomali movimenti di flessione-estensione, tremori e spasmi. Il Su Wen nel cap 44 afferma: “Il Fegato comanda i tendini e le aponeurosi muscolari, se il suo sangue è fiorente i tendini sono ben nutriti e mobili come il vento”. Tutte le rigidità muscolo-tendinee e articolari sono legate a turbe dello yin o del sangue del Fegato.

4. Si manifesta nelle unghie.

Il Fegato si manifesta nelle unghie e secondo il Su Wen cap 10 il surplus del suo jing genera tendini e unghie. Lo stato, colore e brillantezza delle unghie riflettono lo stato del Fegato. In particolare esiste una relazione funzionale fra sangue del Fegato e unghie.

5. Si apre negli occhi.

Il Fegato controlla l'acuità visiva. Il Su Wen (cap. 5 e 10) e il Ling Shu (cap. 17) ricordano che quando il Fegato è in armonia gli occhi distinguono i cinque colori. In realtà si parla non di occhio, ma di modalità oculare (muscoli estrinseci dell'occhio) e di vista (occhio come organo di senso).

- Se vi è vuoto di sangue del Fegato la visione è confusa e compaiono disturbi della vista veri e propri.
- Se vi è vuoto di yin del Fegato gli occhi sono secchi e con sensazione di corpo estraneo.
- In caso di fuga dello yang avremo occhi arrossati, vista offuscata e “occhi iniettati”.
- Se compare vento del Fegato gli occhi sono deviati e strabuzzati (esoftalmo, sindromi cerebrali alterne).
- Se il meridiano del Fegato è colpito da vento-calore gli occhi sono pruriginosi (congiuntiviti stagionali).

6. Ospita lo Hun.

Il Ling Shu al cap.8 dice che lo “Hun è ciò che segue fedelmente lo Shen nel suo andare e venire”. Lo Hun compare dopo la nascita e rappresenta l’intelligenza istintiva, la fantasia, l’immaginazione, la creatività, la chiarezza. Si dice che lo Hun è donato dal padre ed è in relazione con il Cielo, mentre il Po è donato dalla madre ed è in relazione con la Terra. E’ lo Hun a rendere il Fegato attivo come “ministro della difesa” e a conferirgli il suo ruolo di generale, di colui che prevede, programma ed organizza i vari distretti nell’uomo e si occupa di difendere l’organismo dagli aggressori. E’ lo Hun che permette al Fegato una pianificazione accorta, che riduca al minimo le sorprese e gli imprevisti. In altre parole è questo spirito a permettere che il Fegato controlli il “divenire dei progetti”. Gli aspetti essenziali dello Hun sono:

- Controllo dell’attività onirica come capacità di vedere all’interno di se stessi;
- Capacità di comprendere i fatti nel loro giusto valore;
- Capacità di prevedere e pianificare;
- Capacità di progettazione in funzione dei dati acquisiti e di dare una direzione alla propria vita.

Se lo Hun è deficitario si avranno paurosi, imprevidenza, preoccupazione per il futuro, allergie, infezioni a ripetizione o che guariscono con difficoltà. Gli accessi improvvisi di collera e la rabbia incontrollata possono appartenere allo Hun (anche una certa dose di cinismo e di indifferenza verso gli altri).

RELAZIONI FISIOPATOLOGICHE CON GLI ALTRI ORGANI

FEGATO E CUORE

Il Fegato (legno) è la madre del Cuore (fuoco): essi hanno una stretta relazione non solo riguardo all’attività funzionale, ma anche relativamente alla circolazione del sangue. Si dice che il Cuore domina la circolazione del sangue e il Fegato lo conserva. Solo quando la quantità di sangue è sufficiente il Fegato può conservarlo e distribuirlo in rapporto alle necessità. Inoltre il Fegato mantiene il libero scorrere del Qi e fa in modo che il sangue non ristagni. Questo costituisce un aiuto alla funzione di pompa svolta dal Cuore.

FEGATO E RENE

Il Fegato (legno) è figlio del Rene (acqua): il primo conserva il sangue e il secondo il jing. Il sangue del Fegato è nutrito e rinforzato dal Jing dei Reni per cui si dice che jing e sangue hanno stessa origine. Nella pratica i vuoti di yin e Jing del Rene si ripercuoteranno costantemente sullo yin e sul sangue del Fegato.

FEGATO E MILZA

Si dice che il Fegato controlla la Milza (ciclo ke dei cinque movimenti). Funzionalmente tutto il processo digestivo-assimilativo è controllato da questa coppia: la Milza regola il trasporto e la trasformazione e il Fegato il libero fluire del Qi, a livello anche intestinale. Quando il Fegato funziona regolarmente sono assicurati i movimenti di discesa dello Stomaco e di salita della Milza che consentono la normale funzione digestiva con corretta assimilazione e distribuzione dei nutrienti. Inoltre, se il Jing dei cibi estratti dalla Milza è sufficiente il sangue del Fegato sarà fiorente e regolerà sonno e veglia, tendini e occhi, mestruazioni ecc.. In patologia ogni volta che vi sarà una stasi di Qi del Fegato la funzione di trasporto-trasformazione della Milza sarà disturbata,

con disarmonia tra Fegato e Milza, turbe del Riscaldatore Medio, turbe del sangue e sviluppo di catarro (tan). Allo stesso modo un grave vuoto di sangue del Fegato (ad esempio, dopo abbondante emorragia) si ripercuote sull'insieme Milza-Stomaco causando inappetenza che produce ulteriore vuoto di sangue con dimagrimento, vista confusa, oligo-amenorrea.

FEGATO E POLMONE

Il Fegato controlla e frena il Polmone e questa relazione si manifesta principalmente nei movimenti di discesa e di salita del qi. Il qi del Polmone normalmente scende e il qi del Fegato sale e si diffonde in tutte le direzioni. Se il qi del Fegato è compresso si può trasformare in fuoco che brucia i liquidi del Polmone (i meridiani del Fegato e del Polmone si susseguono nella circolazione energetica) con dolori latero-toracici, irritabilità, tosse stizzosa, talvolta con presenza di sangue. La sindrome è nota come “invasione del Polmone da parte del fuoco del Fegato”.

SEMEIOTICA

Il Fegato nel polso corrisponde alla barriera di sinistra, nella lingua ai bordi (soprattutto di sinistra), nel viso allo zigomo di sinistra, nell'occhio all'iride e nei denti ai premolari e molari inferiori di sinistra.

FITOTERAPIA

FEGATO

-alterazioni dello Spirito Hun:eccessiva fantasia, atteggiamento ribelle, preveggenza, insonnia, agitazione. Rosmarinus officinalis.

-alterazioni della carica ministeriale(divenire del progetto):paura del futuro, paura del buio, paura di oggetti acuminati (aghi, bisturi, taglienti...), pirosi, nausea, vomito, reflusso gastroesofageo. Cynara scolymus e Origanum majorana.

-anomalie nella regolazione di circolazione del Qi: dispepsia, nausea, vomito, oscillazioni dell'umore, dolori agli ipocondri, nevralgie intercostali, edema ciclico idiomatico femminile con turbe dell'umore e mastodinia premenstruale. Urtica urens.

-anomalie nello stoccaggio del sangue: ammiccamenti, tremori muscolari, vertigini emeralopia, oligo-amenorrea, fragilità ungueali. Angelica archangelica e Salvia officinalis.

-comando dei tendini: rigidità spasmi muscolari, trisma. Taraxacum dens leonis.

-vuoto di sangue:parestesie, colorito pallido ma luminoso, vertigini, unghie molli. Angelica archangelica e Urtica urens.

- Vuoto di Yin: vertigini, stordimento, sudori notturni,ipertensione. Lavandula officinalis e Cynara scolymus.

-freddo nel meridiano: coliche dolorose addominali che si irradiano ai genitali dopo ingestione di bevande o cibi freddi o colpi di freddo. Silybum marianum e Berberis vulgaris.

-stasi di Qi:dolori agli ipocondri, masse addominali mobili, inappetenza. Cynara scolymus, Rosmarinus officinalis.

- eccesso di Yang:accessi di collera, cefalea violenta monolaterale, vertigini improvvisi, disturbi del sonno, epistassi ed emorragie nella parte alta del corpo, ipertensione. Hamamelis virginiana, Lavandula officinalis.

-vento del fegato:agitazione estrema, convulsioni,crisi isteroidi,cefalea nucale con spiccata rigidità. Pulsatilla vulgaris, Orthosiphon stamineus.

VESCICA BILIARE (dan)

E' considerata un viscere a forma di tasca strettamente legato al Fegato; si differenzia dagli altri visceri perché non comunica con l'esterno e pur essendo un viscere cavo ha funzioni particolari .La sua straordinaria importanza è sottolineata dalla lunghezza e dalla complessità del meridiano collegato (zu shao dan jing), che comprende ben 44 punti. Le principali funzioni della Vescica Biliare possono essere così riassunte:

- 1.Riceve l'energia eccedente del Fegato.
- 2.Prende decisioni.
- 3.Genera il coraggio.
- 4.Rettitudine mediana.

1.Riceve l'energia eccedente del Fegato.

Il Fegato è incaricato di immagazzinare il sangue e regolare il flusso dell'energia. Quando è pieno l'energia che gli arriva in eccesso è trasferita alla Vescica Biliare, che la trasforma in bile. A sua volta la bile si trasformerà in energia in base alle richieste. Dunque la Vescica Biliare gioca un ruolo ausiliario al Fegato, di regolazione dell'energia. Attraverso la bile la Vescica Biliare assicura il drenaggio e la digestione (cooperando strettamente con il Fegato). Poiché la bile è considerata "fuoco allo stato liquido" (padre Larre) essa deve essere rinchiusa in un viscere e separata dal resto del corpo. Questo succo chiaro e raffinato è in relazione con i liquidi corporei, il jing e i grassi (gao) che, penetrando negli orifizi delle ossa, generano i midolli (osseo, spinale, e il cervello). Quindi la bile non ha solo una funzione digestiva, ma garantisce la riserva del qi e si connette all'animazione (fuoco biliare o primordiale).

2.Prende decisioni.

Secondo i testi antichi il Fegato riflette e pianifica e la Vescica Biliare prende decisioni. In caso di vuoto di energia la Vescica Biliare non potrà coadiuvare il Fegato nel prendere decisioni. I Capitoli 47 e 58 del Su Wen informano che le funzioni di tutti gli organi necessitano della capacità decisionale della Vescica Biliare. In caso di disfunzione della Vescica Biliare si manca di risoluzione e di determinazione e tutti gli organi e i visceri (zang/fu)appaiono alterati. Il paziente diventerà esitante, pauroso, non combattivo, senza fiducia in se stesso e pieno di apprensioni.

3.Genera il coraggio.

I testi di medicina cinese sottolineano la relazione fra coraggio e Vescica Biliare. Il coraggio, inteso come forza morale che mette in grado di intraprendere grandi cose e di affrontare traversie e pericoli con piena responsabilità, è suscitato dalla Vescica Biliare. Questo coraggio non è temerarietà, baldanza, tracotanza o temerarietà irragionevole, ma piuttosto determinazione associata ad avvedutezza e padronanza dei propri mezzi. In caso di vuoto il paziente è vile, poco aggressivo, per nulla combattivo e alla fine diviene testardo, invidioso, scontento e polemico.

4.Rettitudine mediana.

Si afferma che la Vescica Biliare è il giudice capace di decidere con equità e con estrema serenità. Per padre Larre, la Vescica Biliare è lo yang del Fegato, che equivale al giusto giudizio. In questo modo la Vescica Biliare si ricollega al nostro subconscio ma anche al Cervello (insieme a Rene, Vescica, Grosso Intestino e Du Mai). Secondo Yuen se la Vescica Biliare non funziona si perde la serenità di giudizio e si diviene precipitosi e avventati, dominati totalmente dai mostri dell'inconscio. In caso di disfunzione avremo segni fisico-digestivi e psicologici: difficoltà digestive varie, alternanza di stipsi e diarrea, melanconia, tristezza, depressione.

SEMEIOTICA

Nel polso corrisponde alla barriera di sinistra, nell'occhio all'iride, sulla lingua si proietta al bordo di destra, nei denti corrisponde ai molari e premolari superiori di destra.

FITOTERAPIA

VESCICA BILIARE

- alterazione del ruolo ministeriale: indecisione, instabilità del carattere e dell'umore, mancanza di coraggio, paurosi digestione lenta con nausea, bocca amara al mattino, dolenza agli ipocondri, soprattutto a destra, intolleranza per grassi e caffè. *Avena sativa* e *Chelidonium majus*.
- alterazione nella conservazione e trasformazione del Jing: melanconia, depressione, cardiopalmo, fenomeni degenerativi del sistema nervoso centrale, dispepsie varie, alvo alterno, a volte irregolarità mestruali. *Origanum majorana*, *Salix alba* e *Citrus amara*.
- umidità-calore: herpes labiale e genitale ricorrente, bocca amara, nausea, vomito. *Fumaria officinalis*, *Chrysanthellum americanum*, *Rosmarinus officinalis*.
- vuoto della vescica biliare: vertigini offuscamenti visivi, bocca amara, insonnia, agitazione, ipertensione. *Lavandula officinalis*, *Chelidonium majus* .

IL MASSAGGIO E LE STAGIONI

Il Legno è associato all'immagine dell'albero, all'est, alla primavera, al vento e simboleggia il germogliare delle piante, la messa in movimento e lo slancio vitale dopo la pausa invernale. L'energia yang aumenta e l'energia yin diminuisce. Il Fegato ed il Legno controllano il movimento dei muscoli, quindi in primavera è bene praticare una attività fisica all'aperto e per armonizzare tutto il movimento è bene praticare un massaggio in dispersione su entrambi i meridiani associati, il meridiano yin del Fegato (zu jue yin gan jing) ed il meridiano yang di Vescica Biliare (zu shao yang dan jing). Come tecnica preventiva in relazione ai fattori patogeni che corrispondono ai Cinque Elementi si possono utilizzare i punti Shu antichi. In primavera essendo il perverso dominante il vento per evitare che lo stesso penetri nei meridiani andremo a trattare il punti Legno LV1 Dadun (Grande monticello) del meridiano del Fegato con tecnica di Qiafa e GB 41 Zulinqi (Si piega per piangere) sul meridiano di Vescica Biliare con tecnica di Anfa. Il punto LV1 è il punto Ting (jing distale) dei Cinque Punti Shu antichi e rappresenta la nascita dell'energia del meridiano, la fonte sotterranea dove l'energia è poco profonda e debole. Le parole chiave per l'utilizzo dei punti Ting sono: nascita, ordine, scambio rapido, fenomeni acuti. Mentre il punto GB 41 è il punto Shu dei Cinque Punti Shu antichi. Il punto Shu rappresenta il luogo dove l'energia del meridiano aumenta e scorre più in profondità. Le parole chiave per l'utilizzo dei punti Shu sono: trasportare, offrire all'organismo, energie prevaricanti, umidità nei meridiani yin.

ALIMENTAZIONE LOGGIA DEL LEGNO

FEGATO- VESCICA BILIARE

Cereali-legumi	Ortaggi	Frutta
Avena	Barbabietola rossa	Avocado
Farro	Carciofo	Ciliegia
Grano	Carota	Kiwi
Segale	Catalogna	Lampone
Soia verde	Cavolo rapa	Limone
	Cicoria selvatica	Mora di gelso
	Cavolo cappuccio	Mirtillo
	Cicoria	Nespole
	Finocchio	Oliva
	Lattuga	Pompelmo
	Orecchione (fungo)	Ribes nero
	Peperone rosso	Ribes rosso
	Pomodoro	Seme di girasole
	Porro	Seme di sesamo nero
	Radicchio rosso	Susina
	Rapa rossa	Uva
	Scalogno	
	Scarola	
	Sedano	
	Spinacio	
	Tarassaco	
	Valeriana	

FEGATO –VESCICA BILIARE

Carni e prodotti animali	Pesci e prodotti ittici	Condimenti-spezie-aromi
Coniglio	Anguilla	Aceto di riso
Agnello	Aragosta	Aceto di sidro di mele
Lumaca	Cozza	Anice stellato
Maiale	Gambero di mare	Cannella
Manzo (fegato)	Granchio	Cappero
Pollo (fegato)	Lumachina di mare	Cumino
Piccione	Merluzzo	Curcuma longa
Tacchino	Orata	Ginepro
Burro ghee	Ostrica	Menta
Yogurt	Persico	Olio di oliva
	Polpo	Olio di sesamo
	Seppia	Origano
	Sgombro	Prezzemolo
	Vongola	Rosmarino
		Ruta
		Salvia
		Sesamo
		Tarassaco
		Tè verde
		Zafferano

Segale	Neutra	Amaro	Risolve i ristagni di Fegato e da stasi da sangue
			Elimina il vento-umidità dai canali
			Drena l'umidità
Tarassaco	Fredda	Amaro-dolce	Purifica il calore
			Drena il calore-umidità dal Fegato
			Muove qi e sangue
			Stimola la diuresi
			Favorisce la digestione
Carciofo	Neutra-legger. fresca	Amaro-dolce	Tratta calore-fuoco e calore-umidità nel Fegato
			Diuretico
			Purifica il calore
			Drena l'umidità
Sesamo	Neutra	Dolce	Tonifica in particolare Rene e Fegato
			Nutre Yin e sangue
			Umidificante, rischiarla la vista e rafforza l'udito
			Sostiene e nutre il Jing
			Fortifica tendini e ossa
Piccione	Neutra	Dolce-salato	Nutre lo Yin di Fegato e Rene
			Stabilizza lo Yang disperdendone il vento e l'eccesso
			Nutre il sangue
			Tonifica moderatamente il qi
Sedano	Fresca	Dolce	Seda l'iperattività del Fegato (yang, fuoco, vento)
		Piccante	Disperde il calore
		Debol. amaro	Dirige il qi vs/ il basso
			Nutre e tonifica le funzioni dello Stomaco
			Consolida il rene
			Purifica la vescica
			Drena il calore-umidità dal jiao inferiore

La scelta degli alimenti per la loggia Legno saranno fatti in base alle condizioni fisio-patologiche del soggetto Legno.

FUOCO (huo)

E' un soggetto longilineo, elegante, armonioso, proporzionato, affascinante. Ogni parte è bella, equilibrata, invitante; gli occhi sono luminosi, chiari, dolci, magnetici, passionali, intelligenti. Il viso, decisamente ovalare, mostra naso di taglio greco e zigomi coperti da piccole arborizzazioni capillari. I capelli sono spesso biondi, rossi o cenere, per lo più ondulati. La mano si caratterizza per dita lunghe, mobili, eleganti: è la cosiddetta mano del pianista. Pure i piedi sono grandi; l'andatura è armoniosa con tendenza a camminare sulle punte, si muove in modo lieve e aggraziato. Si tratta di una persona gioiosa, generosa, altruista e idealista, può tendere alla frustrazione per crollo degli ideali. Talvolta ciclotimico, arrossisce facilmente per timidezza ed ha sempre caldo, tende ai disturbi neurovegetativi, alle somatizzazioni, alle malattie cardiovascolari. Il nervosismo, l'ansia, l'emotività e l'angoscia, sono gli aspetti più particolare della costituzione. I suoi organi principali, in senso costituzionale, sono il Cuore, e l'Intestino Tenue. Ama il colore rosso e arancio, l'amaro, il caldo, può peggiorare in estate. Risponde agli stress con il sistema nervoso simpatico, tachicardia, ipertensione, vampate di calore, sudorazione.

Il soggetto Fuoco yang, quindi più legato al viscere Intestino Tenue, tende a essere vitale, espansivo, attivo e agitato, è ipersensibile e combatte per cause nobili. Fondamentalmente è un idealista passionale e si sente predestinato alle cause alte, si sente illuminato e può giungere fino al fanatismo. Le persone che appartengono a questa costituzione vengono spesso paragonate ad una fiamma che sale verso l'alto si potrebbe dire che non hanno i piedi per terra (spesso camminano sulla punta dei piedi). Essi amano superarsi, sublimarsi, sono orgogliosi e gelosi delle proprie scelte, parlano con vigore e passione della loro causa, non ammettono la contraddizione e nutrono un certo disprezzo per coloro che non condividono lo stesso ideale. Iperteso tachicardico, talvolta con lesioni cardiovascolari precoci. Non ama gli ambienti affollati, troppo caldi o chiusi. Può avere una memoria straordinaria con un'intelligenza viva e buona concentrazione, con dei veri e propri buchi mnesici soprattutto dopo periodi di stress e affaticamento emotivo.

Il soggetto Fuoco yin, quindi più legato all'organo Cuore, è un introverso che comunica con difficoltà, è ipersensibile, tende ad interiorizzare e ripiegare su se stesso, piuttosto che agire, l'emotività è comunque un aspetto primario nella sua personalità. Capita spesso che rimanga profondamente turbato da situazioni sfortunate, anche se non lo riguardano direttamente. Di frequente pessimista, può diventare disfattista. Può cambiare facilmente e in fretta l'umore. Resta comunque un idealista, ma sovente questa caratteristica rimane allo stato di ispirazione. Nei suoi successi è discreto, modesto, pieno di umiltà. Si fa cento rimproveri e non accetta né la sua debolezza, né la sua vulnerabilità. Essendo molto timido, non riesce ad entrare in relazione con gli altri, quindi tende ad isolarsi.

CUORE (xin)

Il Cuore è il più importante degli Zang, viene associato alla figura dell'Imperatore che nell'antica Cina, rappresentava il legame fra l'essere umano e il Cielo, il divino. Il Capitolo 8 del Su Wen, afferma: "Il Cuore ha la carica di padrone e signore. Quando il padrone diffonde la sua luce i sudditi sono tranquilli. Ma se il padrone non la diffonde le dodici cariche sono in pericolo". Mentre nel Capitolo 9 si afferma: "Il Cuore è il radicamento della vita, la mutazione operata dagli spiriti.

1. E' sede dello Shen.
2. Governa il Sangue.
3. Controlla la sudorazione.
4. Si apre alla lingua.
5. E' collegato al sonno e ai sogni.

1. E' sede dello Shen.

Lo Shen è legato strettamente al principio vitale (Jing). Quest'ultimo è associato all'acqua e al principio yin, mentre lo Shen è legato al fuoco e al principio yang (Su Wen, Cap. 80).

Il rapporto tra questi due aspetti è ancora più stretto, più profondo, poiché lo Shen stesso è prodotto dal Jing. Lo Shen appare al momento del passaggio dal cielo anteriore al cielo posteriore ed è totalmente associato al concepimento, all'organizzazione innata e acquisita nello sviluppo e alla trasformazione. Viene tradotto con il termine spirito o spiriti e definito come "l'influsso sottile ricevuto dal cielo" (P.Grison). Per Porkert "Shen è la forza configuratrice che organizza attivamente e supporta le caratteristiche specifiche di un individuo."

Il Cuore è quindi innanzitutto la dimora dello Shen nell'individuo e quindi luogo di comunicazione fra Uomo e energie sottili dell'Universo. Lo Shen è il soffio stesso della vita ed il Cuore è ciò che lo accoglie ed armoniosamente lo distribuisce nell'essere umano.

Il Cuore è come una tazza aperta in cui tutto può trovare posto, senza mai occuparlo stabilmente. Da qui nasce il "non-agire" del Cuore, che non vuole intendersi come un non fare, ma un agire che sia libero da desideri, ansie ed aspettative.

VIRTU' DELLO SHEN

Nel suo movimento lascia piovere la grazia delle cinque virtù, che sono rispettivamente:

- Ren, l'umanità o capacità per l'essere umano di tenere conto dell'esistenza dell'altro. E' associato al centro sottile del Fegato.
- Li, il senso dei rituali, che comporta shi, le influenze celesti, alle quali si fanno offerte. Attraverso Li si regolarizza la relazione tra l'uomo e il cielo, i suoi antenati e gli altri. E' associato al centro sottile del Cuore.
- Xin, la sincerità, la buona fede, letteralmente l'uomo di parola, è la capacità di dire la verità senza giri di parole. E' associata al centro sottile della Milza.
- Yi, la giustizia, rappresenta etimologicamente la forza egocentrica dell'io, sottomessa ai suoi doveri verso l'umanità. E' un'emanazione del centro sottile dei Polmoni.
- Zhi, la saggezza, che comporta il carattere Zhi, cioè sapere afferrare ciò che esce dalla bocca o raggiungere il proprio scopo parlando, associato cioè alla bocca che parla. Questa saggezza o intelligenza è un'emanazione del centro sottile dei Reni.

2. Governa il Sangue.

Il Cuore governa il Sangue nel duplice aspetto di nutrimento materiale ed energetico del corpo, sia come nutrimento spirituale, attraverso la funzione di diffusione del Sangue costituisce la via di diffusione dello Shen che nel Sangue stesso trova la sua sede.

Questa funzione si esplica quindi a due differenti livelli, uno correlato alla formazione del Sangue ed uno alla sua diffusione. E' infatti attraverso il Fuoco del Cuore che l'energia Gu Qi, elaborata da Milza e Stomaco viene utilizzata per essere trasformata in Sangue. Ed è il Qi del Cuore che dà al Sangue l'impulso che gli permette di circolare nei vasi sanguigni. Quando la circolazione del Sangue è carente si avranno segni di freddo alle mani e pallore al volto, infatti la condizione di Sangue del Cuore si legge nel colorito del viso.

3. Controlla la sudorazione.

Poiché il Cuore governa il Sangue e quest'ultimo è strettamente correlato ai liquidi corporei, il sudore che dei liquidi corporei ne è parte, entra in relazione con il Cuore. Una sudorazione anomala soprattutto alle ascelle e alle mani, indica quasi sempre una turba del Cuore.

4. Si apre alla lingua.

Tale affermazione è da intendersi come il controllo del linguaggio e la capacità di esprimere liberamente le istanze del Cuore. La parola è, o dovrebbe essere, la via di espressione di ciò che sentiamo nel nostro Cuore; disturbi del Cuore possono portare così a turbe del linguaggio, quali l'afasia improvvisa o il parlare incessante e immotivato o anche il ridere nervoso e ripetitivo. Ad un livello più sottile, lingua vuol dire anche capacità di discernimento, di riconoscere e memorizzare affinché ciò con cui entriamo in relazione diventi dapprima esperienza e poi consapevolezza.

5. E' collegato al sonno e ai sogni.

Il sonno ed i sogni sono intimamente legati al Cuore in quanto entrambi rappresentano l'espressione più profonda degli Shen. Infatti un buon radicamento degli Shen, consente una armoniosa alternanza di sonno e veglia.

SEMEIOTICA

Nel polso corrisponde al pollice di sinistra, nella lingua alla punta, si proietta nell'occhio a livello della caruncola lacrimale e della luminosità dello sguardo, nei denti corrisponde agli incisivi superiori. Lo stato energetico del Cuore si esprime nel colorito del viso e nella luminosità dello sguardo.

FITOTERAPIA

CUORE

- vuoto di Qi e di Yang di Cuore: pallore, facile stancabilità, mani fredde ghiacciate. Hamamelis virginiana.
- vuoto di Yin e di sangue di Cuore: palpitazioni, insonnia, sudorazione serale e notturna, calore al viso, alle mani e ai piedi, vampate. Urtica urens.
- eccesso di fuoco di Cuore: agitazione, insonnia, sete inestinguibile, palme delle mani brucianti. Salix alba, Capsella bursa pastoris, Passiflora incarnata, Viola odorata.
- ristagno di sangue di Cuore: angina, palpitazioni, parestesie e formicolii alle mani. Angelica archangelica, Crataegus oxyacantha.
- ostruzione degli orifizi del Cuore: debolezza mentale, difficoltà di concentrazione, sete ma con disgusto per l'acqua, incapacità a riconoscere le persone, insonnia. Chrysanthellum americanum, Salix alba, Citrus aurantium, Paeonia officinalis.

INTESTINO TENUE (xiao chang)

L'Intestino Tenue ha l'incarico di ricevere e far prosperare, emana le sostanze trasformate. (Cap.8 del Su Wen) "L'intestino Tenue riceve il bolo alimentare e lo sfrutta il più possibile continuando l'assimilazione iniziata nello Stomaco. Raccoglie un miscuglio di solido e di liquido, una poltiglia, ancora impregnata di diverse essenze. Dissocia, differenzia, usando forse a livello di viscere quel discernimento di cui il Cuore è dotato, quella capacità di decomporre che appartiene tanto al fuoco quanto all'acqua, di assimilare ciò che è essenziale da ciò che non lo è. La funzione principale è legata al comunicare e si fonda sul concetto di sentire: esso deve ricevere e portare a buon termine, e deve comunicare gli intenti del Cuore senza distorcerne il senso. Esso effettua questa funzione di comunicazione tramite il classificare: "scomponere ciò che non ha senso e ricomporre secondo criteri già definiti in modo che abbia un senso, così facendo interpreta ed interpretando, separa il puro dall'impuro" (D. De Berardinis). "Si dice che l'intestino Tenue provvede alla separazione del chiaro dal torbido. Si parla di sostanze trasformate perché si è compiuta una nuova trasformazione; dove lo Stomaco aveva mescolato i solidi e i liquidi l'Intestino Tenue effettua una separazione spingendo i residui liquidi verso la Vescica e i solidi nel Grosso Intestino".

Il rapporto con i liquidi non si limita al loro "cammino" durante la digestione; l'Intestino Tenue è in rapporto con i liquidi ye, come è stabilito anche nel Capitolo 10 del Ling Shu ("Il meridiano dell'Intestino Tenue comanda, regge i liquidi ye"). Le principali funzioni dell'Intestino Tenue possono essere così riassunte:

1. Porta a termine le mutazioni.

2. E' la sede della seconda scelta.

1. Porta a termine le mutazioni

Come abbiamo accennato, il compito dell'Intestino Tenue è di completare le trasformazioni alimentari. Questa azione è stata estesa da Kespi alle "mutazioni" intellettuali e psichiche. Ecco quindi che in caso di turba, accanto a disturbi digestivi in senso stretto (intolleranza alle verdure crude, astenia, magrezza, meteorismo, feci con alimenti non digeriti ecc.), possono essere presenti disturbi psichici o fisici (iniziare molte cose e non completarle ecc..).

SEMEIOTICA

Nel polso corrisponde al pollice di sinistra, nella lingua alla punta, si proietta nell'occhio all'angolo palpebrale esterno, nei denti corrisponde agli incisivi inferiori.

FITOTERAPIA

PICCOLO INTESTINO

- calore nel piccolo intestino: diarrea con cibi indigeriti, dolori addominali, stranguria, viso arrossato, agitazione. Carum carvi, Fumaria officinalis, Salix alba, Vaccinium myrtillus.

- freddo e vuoto: dolori addominali e pelvici attenuati dalla pressione, borborigmi, diarrea. Thymus vulgaris, Equisetum arvense.

FUOCO (huo)

IL MASSAGGIO E LE STAGIONI

Il Fuoco rappresenta le fiamme che salgono vs/ l'alto, appartiene al sud, all'estate, al Calore, alla dinamicità, alla massima espansione in quanto l'energia yang raggiunge il suo massimo. Il Cuore controlla la circolazione del sangue nei vasi sanguigni che portano nutrimento e lo Shen. Per armonizzare tutto il movimento è bene praticare un massaggio in tonificazione su entrambi i meridiani associati, il meridiano yin del Cuore (shou shao yin xin bao jing) ed il meridiano yang di Intestino Tenue (shou tai yin xiao chang jing). Come tecnica preventiva in relazione ai fattori patogeni che corrispondono ai Cinque Elementi si possono utilizzare i punti Shu antichi. In estate essendo il perverso dominante il calore per evitare che lo stesso penetri nei meridiani andremo a trattare i punti Fuoco HT8 Shaofù (Piccola Residenza) del meridiano del Cuore con tecnica di Anfa e SI5 Yanggu (Valle dello Yang) sul meridiano del Piccolo Intestino con tecnica di Anroufa.

Il punto HT8 è il punto ying (rong,iong) dei Cinque Punti Shu antichi e rappresenta il luogo dove l'energia del meridiano aumenta. Le parole chiave per l'uso del punto ying sono: rendere florido, abbondante, accelerare ciò che va pigramente. Il punto SI5 è il punto king (jing prossimale) dei Cinque Punti Shu antichi. Il punto king è un punto anfotero attraverso il quale si può lavorare sia sullo yin che sullo yang, la sua funzione è quella di trasmettere, dare una regola, permettere il passaggio.

ALIMENTAZIONE LOGGIA DEL FUOCO

CUORE- INTESTINO TENUE

Cereali-legumi	Ortaggi	Frutta
Amaranto	Fungo Champignon	Anguria
Frumento	Barbabietola rossa	Cachi
Lupino	Catalogna	Giuggiola
Soia verde o fagiolo mung	Asparago	Maracuya
	Bietola	Melone
	Carota	Mirtillo
	Cetriolo	Pera
	Cicoria	Ribes nero
	Crescione	
	Lattuga	
	Spinaci	
	Valeriana	
	Zucchina	

CUORE – INTESTINO TENUE

Carni e prodotti animali	Pesci e prodotti ittici	Condimenti-spezie-aromi
Fagiano	Orata	Angelica
Faraona	Ostrica	Liquirizia
Tacchino	Salmone	Cacao
Uovo di gallina		Cannella
		Maggiorana
		Melissa
		Rosmarino
		Ruta
		Salvia
		Timo
		Tè nero o rosso
		Zafferano

Alimento	Natura	Sapore	Azioni
-----------------	---------------	---------------	---------------

Grano o frumento	Fresca	Dolce	Tonifica il qi Disperde il calore Seda lo Shen Riequilibra i liquidi Anti-emorragico
Barbabietola rossa	Neutra	Dolce	Nutre il sangue Tonifica il Cuore Dirige il qi verso il basso e tratta il qi ni
Uovo di gallina	Fresca (crudo) Tiepida (cotto)	Dolce	Tonifica la Milza-Pancreas e regola lo Stomaco Nutre lo yin e sangue Seda lo Shen e calma l'irrequietezza
Pera	Fresca	Dolce-acido	Promuove la produzione di liquidi organici Rinfresca il Cuore e seda lo Shen Purifica il calore Nutre lo yin e sangue Umidifica intestino e Polmone Dissolve i tan
Maggiorana	Fresca	Piccante Dolce Amaro	Purifica il calore Muove il qi Seda lo Shen Preserva lo Yin Equilibra l'intero organismo
Valeriana	Neutra Appena fresca	Dolce Un po' amaro	Fortifica il Cuore Diffonde il qi stabilizzando l'umore Seda lo Shen Analgesica

L'associazione degli alimenti relativi alla loggia Fuoco verrà fatta in base alle caratteristiche fisiopatologiche del soggetto Fuoco

TERRA (tu)

E' un soggetto stenico, tozzo e tarchiato. Con il trascorrere degli anni, tende a ingrassare nell'addome e dimagrire negli arti; il viso è rotondo con occhi piccoli, ma vivaci. Tende ad avere cute spessa e oleosa, fino a una franca dermatite seborroica, e il naso piccolo o grande, ma con punta molto pronunciata. I gesti sono lenti e pesanti, la mano forte e tozza, con dita corte ed eminenza tenar molto sviluppata. E' un buontempone, compagnone, che ama gli scherzi conviviali, ma può diventare ossessivo e vendicativo. Tiene molto alle sue cose e non le dona o presta con facilità; tende a turbe metaboliche e digestive. I suoi organi costituzionali sono la Milza-Pancreas e lo Stomaco. Adora il dolce e il giallo, detesta l'umidità, i cambi di stagione e la cosiddetta "fine dell'estate"(settembre-ottobre).

Il soggetto Terra yang, maggiormente legato al viscere Stomaco, ha una costituzione robusta e solida. Tende a essere un po' pigro; sul piano temperamentale è un sanguigno, che ama la vita comoda e leggera, la compagnia e la buona tavola. E' un burlone e adora i giochi di parole, le freddure e le barzellette. E' comunque un diplomatico, è calmo, discreto ed opportunisto e si adatta alle varie circostanze; per questa capacità è un buon intermediario nelle diverse situazioni della vita e spesso riesce a ravvicinare le persone. La persona Terra yang è dotata di notevole presenza, è sensuale e ama intensamente, vive l'amore in modo molto sdrammatizzato, senza troppi pudori o ansie; anche in questo campo si esprime la sua voglia di vivere e sdrammatizzare le fatiche della vita.

Il soggetto Terra yin, maggiormente legato all'organo Milza-Pancreas, è spesso un soggetto che si lascia vivere. Ama dormire e vivere in modo negligente e pigro. Raramente prende l'iniziativa e attende che le cose prendano la loro "naturale" sistemazione. E' accomodante e conciliante, è poco disturbato dalle emozioni e di conseguenza è abile nel valutare i pro e contro delle diverse situazioni. Molto disponibile, ascolta con calma, in silenzio ed attentamente gli altri, facendo ogni tanto qualche osservazione, queste caratteristiche rendono il soggetto Terra yin un buon confidente. L'intelligenza è di tipo ripetitivo-assimilativo con una memoria di tipo fotografico. Frequenti in questi soggetti turbe della funzione di salita della Milza-Pancreas, turba della salita dello yang puro al cervello e agli orifizi e conseguenti "crisi lipotimiche" lontano dai pasti.

MILZA-PANCREAS (pi)

Il cap. 8 del Su Wen cita "La Milza e lo Stomaco hanno l'incarico dei fienili e dei granai, emanano i 5 sapori". Rochat de la Vallée e Padre Larre commentando tale capitolo affermano: "La Milza e lo

Stomaco sono uniti in seno alla stessa funzione. Nella sesta posizione sono al centro della presentazione dei dodici incarichi; sono gli assi attorno ai quali ruotano gli altri. Milza e Stomaco sono continuamente le due facce della stessa funzione; innalzamento e discesa, ricezione e distribuzione, secco e umido. Sono il movimento cielo/terra nel centro del corpo umano. Non vi è molta differenza fra fienile e granaio, ma se si mettono insieme si rafforza l'idea che si insila il grano per distribuirlo nel luogo voluto poiché rappresentano il movimento della terra, la loro capacità di ricevere, come quella di dare, si applica a tutto ciò che esiste o passa nel corpo". Queste poche righe sottolineano la funzione della Milza nell'acquisito. Le principali funzioni della Milza possono essere così riassunte:

1. Conserva lo spirito Yi.
2. E' il ministro dei granai.
3. Trasporto-trasformazione.
4. Permette la formazione e il contenimento del sangue nei vasi.
5. Salita del puro.
6. Trattiene gli organi in sede.
7. Nutre i quattro arti e la carne attraverso l'energia nutritiva (ying qi).
8. Governa i cinque sapori e appare alle labbra.

1. Conserva lo spirito Yi

Lo spirito Yi viene tradotto come proposito, pensiero, intenzione, coscienza. Lo Yi, nell'ambito dei vari aspetti dello Shen, rappresenta la capacità di dare una forma, una concretezza, attraverso una consapevole accettazione, al curriculum che il Cuore contiene e che trova nella volontà dei Reni, la possibilità di essere compiuto. E' la capacità di organizzare e strutturare il pensiero. Lo Yi come coscienza, come presa di coscienza del percorso che ci attende, con l'aver assunto una determinata forma fisica. Quindi proposito, intenzione, dopo aver preso coscienza di quanto è scritto dentro di noi. Lo Yi rappresenta anche la nostra capacità di riflettere consapevolmente sugli eventi e sulle circostanze della nostra vita, quindi come pensiero logico.

2-3. Ministro dei granai/Trasporto –trasformazione

"Si può affermare che la più importante funzione della Milza è quella di trasportare, trasformare e distribuire le sostanze nutritive a tutto il corpo"(De Berardinis). Trattandosi di "acquisito" i taoisti dicevano: "La Milza è il fondamento del cielo posteriore". Shao Yong nell'XI secolo propose la nozione di cielo anteriore (xian tian) e quella di cielo posteriore (hou tian); in questo modo fu possibile distinguere le "cose di questo mondo"(fra cui l'alimentazione), percettibili attraverso i sette orifici della testa (cielo posteriore), e quelli intuibili solo attraverso la meditazione o meglio attraverso la conoscenza del Cuore, che rappresentano il piano dell'essere indifferenziato invisibile, soggiacente a tutta la manifestazione. Comunque sia, la funzione di trasporto-trasformazione permette tutte le funzioni della Milza. Una sua turba può determinare deficit di energia alimentare (gu qi), di energia essenziale dei meccanismi ancestrali (zong qi), di energia nutritiva (ying qi) e di sangue (xue). Per poter svolgere questa funzione la Milza necessita di qi, o meglio di yang.

4. Permette la formazione e il contenimento del sangue nei vasi.

La Milza governa il sangue e ha anche la funzione di trattenerlo all'interno dei vasi, specialmente nella parte inferiore del corpo.

5-6. Salita del puro/Trattiene gli organi in sede

La milza è inserita nella via dei liquidi e ha la funzione di inviarli al Polmone e al Riscaldatore Superiore. Questa funzione di salita si inserisce nella più ampia capacità della Milza di "elevare", contrapposta a quella dello Stomaco di "far scendere". In questa sua azione possiamo far rientrare sia la salita dei liquidi che il "trattenimento in sede degli organi", oltre alla salita di yang puro al cervello.

7. Nutre i quattro arti e la carne attraverso l'energia nutritiva (ying qi)

Il cap. 44 del Su Wen afferma che la Milza regge la carne, mentre il cap. 29 ricorda che "gli arti ricevono dallo Stomaco un qi che deve passare per la Milza prima di raggiungere i meridiani". Attraverso il sangue "scalda i cinque organi ed i quattro arti" provvede alla termoregolazione del

corpo attraverso una buona produzione e diffusione del sangue. Regge la forma fisica, forme armoniose ed equilibrate rilevano un buon funzionamento di Milza, mentre uno squilibrio porta sovrappeso o eccessiva magrezza, dilatazione e gonfiore in basso.

8. Governa i cinque sapori e appare alle labbra

Il Ling Shu nel cap. 17 ci ricorda che la percezione dei sapori è una funzione (anche) della Milza (infatti il suo orifizio è esterno la bocca). Se la Milza assolve alla sua funzione di trasporto-trasformazione la percezione dei sapori è normale e le labbra sono umide e rosso vivo. Sono le labbra a darci indicazione dello stato di salute di questo organo. Labbra sottili e secche indicheranno un deficit di Milza, se molto pallide deficit di sangue, se violacee una stasi di sangue. Turbe nella percezione dei gusti sono da riferire in primo luogo alla Milza.

SEMEIOTICA

La Milza –Pancreas nel polso corrisponde alla barriera di destra, nella lingua alla parte mediana, nel viso al naso, nell'occhio alle palpebre e nei denti ai canini inferiori.

FITOTERAPIA

MILZA-PANCREAS

-turba dello Spirito Yi: riduzione dell'intelligenza e della capacità di ideazione, rigidità caratteriale, incapacità a cambiare e ad adattarsi alle situazioni. *Erythraea centaurea*.

-non salita dello yang puro:cefalea, amnesia, difficoltà di concentrazione, ipotensione, vertigini. *Thymus vulgaris* ed *Equisetum arvense*.

-contenimento del Sangue dei Vasi:suffussioni emorragiche ed ematomi al minimo trauma. *Angelica archangelica*, *Salvia officinalis*, *Silybum marianum*, *Calendula officinalis*, *Centella asiatica*.

-trasformazione e trasporto dei nutrienti:digestione lenta e laboriosa, gonfiore, alvo diarroico con cibi in digeriti, mucorrea, dimagrimento delle estremità. *Fumaria officinalis*.

-trattenere gli organi in sede:ptosi, prolassi. *Thymus vulgaris*, *Teucrium chamaedrys*.

-vuoto di Qi: volto pallido, digestione lenta, borborigmi, respiro corto. *Mentha piperita*, *Agrimonia eupatoria*.

-vuoto di Yang:inappetenza, dolori e gonfiori addominali, poca voglia di parlare. *Centella asiatica*, *Chrysanthellum americanum*, *Geranium odorantissimum*, *Cinnamomum zeylanicum*, *Astragalus membranaceus*.

-collasso dello Yang:svenimenti, dolori acuti, sudorazione abbondante. *Fumaria officinalis*, *Salix alba* e *Carum carvi*.

-Umidità/Freddo:inappetenza,nausea,vomito, scialorrea,leucorrea, dolori addominali. *Gentiana lutea*, *Eucalyptus globulus*.

STOMACO (wei)

Lo Stomaco è un viscere conosciuto come “madre delle acque e dei grani”. E’ la radice dell’essere umano. Lo Stomaco è un “mare” ed è descritto nel cap. 60 del Ling shu: “Le acque e i grani costituiscono il mare o le riserve di qi e di sangue. L’energia proveniente da questo mare è comparata alle nuvole che circolano nel cielo. L’energia che esce dallo Stomaco passa per i canali (dei meridiani) chiamati sui. Essi sono in relazione con il da luo (grande vaso) dei cinque organi e dei sei visceri”. Le principali funzioni dello Stomaco possono essere così riassunte:

1. E’ il ministro dei granai.
2. Ricezione e discesa.

1. E’ il ministro dei granai

Lo Stomaco controlla la macerazione e la maturazione del cibo, la prima fase della metabolizzazione del cibo. Un soggetto con turba di questa funzione avrà disturbi digestivi in senso stretto (bruciori epigastrici, intolleranza ai dolci) subito dopo il pasto, ma anche un atteggiamento psichico corrispondente. Tra i sintomi psichici riportati nei classici vi sono chiudere porte e finestre, parlare e ridere incontrollatamente ecc., difficoltà di concentrazione, intolleranza a situazioni, persone e luoghi. Lo Stomaco è legato alla giustizia e all’imparzialità. Lo Stomaco è altresì l’origine dei fluidi, poiché i fluidi derivano dalla prima fase di trasformazione di cibo ed acqua, a partire dallo Stomaco, ciò che non si trasforma in Essenza andrà a costituire i fluidi corporei.

2. Ricezione e discesa

La ricezione è un aspetto della più generale funzione di discesa, che coinvolge il Qi dello Stomaco ma anche quello di tutto l’organismo. Mentre l’alterazione della ricezione si manifesta essenzialmente con inappetenza, la turba della funzione di discesa si evidenzia con nausea e vomito (espressione della specifica turba dello Stomaco), ma anche con vampate, insonnia e scialorrea, che sono più in relazione a una turba della funzione di discesa globale del Qi.

SEMEIOTICA

Lo Stomaco nel polso corrisponde alla barriera di destra, nella lingua alla parte mediana, nel viso al naso, nell’occhio alle palpebre e nei denti ai canini superiori, controlla le gengive dell’arcata inferiore.

FITOTERAPIA STOMACO

-turba della funzione ministeriale: non sopporta i dolci, digerisce male le contrarietà, bruciore epigastrico un’ora dopo i pasti, gengive inferiori gonfie, alitosi, scarsa sopportazione per i rumori. *Tilia europaea*, *Melissa officinalis*, *Malva sylvestris*. Se vi è sensazione di peso dopo il pasto, *Gentiana lutea* e *Glycyrrhiza glabra*.

-freddo nello stomaco: dolore all’epigastrio, desiderio di bevande calde, vomito assenza di sete, disgusto nel bere: *Gentiana lutea*.

-ritenzione di cibo: dolori epigastrici, eruttazioni acide. *Cynara scolymus*, *Rosmarinus officinalis*, *Silybum marianum*.

-calore nello stomaco: dolore e bruciore epigastrico, sete intensa, gengive gonfie e sanguinanti, stomatiti. *Glycyrrhiza glabra*, *Mentha piperita*.

-stomaco aggredito dallo yang di fegato: vampate, disturbi neuro vegetativi, insonnia, ansia, singhiozzo tenace. *Chelidonium majus*.

TERRA (tu)

IL MASSAGGIO E LE STAGIONI

La Terra appartiene al centro ed è il sostegno materiale della nostra vita, non è assegnata a nessuna delle quattro stagioni, ma appartiene al periodo che compreso tra la fine estate e l'autunno. Corrisponde poi ai periodi di passaggio da una stagione all'altra di circa 18 giorni e rappresenta l'equilibrio del passaggio dello yin e dello yang. Le energie della Terra e della Milza-Pancreas governano le carni e i muscoli quindi la forma e la struttura del corpo. Fare passeggiate nei boschi porta beneficio alla Milza-Pancreas.

Per armonizzare tutto il movimento è bene praticare un massaggio in tonificazione su entrambi i meridiani associati, il meridiano yin Milza-Pancreas (zu tai yin pi jing) ed il meridiano yang di Stomaco (zu yang ming wei jing). Come tecnica preventiva in relazione ai fattori patogeni che corrispondono ai Cinque Elementi si possono utilizzare i punti Shu antichi. Essendo il perverso dominante l'umidità per evitare che lo stesso penetri nei meridiani andremo a trattare i punti Terra SP3 Taibai (Estremo pallore) del meridiano di Milza- Pancreas con tecnica di Anroufa e ST36 Zusanli (Tre villaggi) sul meridiano di Stomaco con tecnica di Anroufa.

Il punto SP3 è il punto Shu dei Cinque Punti Shu antichi. Il punto ST36 è il punto He dei Cinque Punti Shu antichi e rappresenta il luogo dove l'energia del meridiano è come quella del mare, profonda, ampia e relativamente poco dinamica. Le parole chiave per l'uso del punto He sono: unione tra la parte superficiale e profonda del meridiano e fra l'energia del meridiano e del corpo, armonizzazione, controcorrente energetico.

MILZA-PANCREAS- STOMACO

Cereali-legumi	Ortaggi	Frutta
Avena	Aglio	Albicocca
Farro	Asparago	Arachide
Grano	Bietola	Ananas
Kamut	Borragine	Arancia
Mais	Broccolo	Banana
Orzo	Carota	Castagna
Riso	Carciofo	Ciliegia
Cece	Cavolo rapa	Cocco
Fagiolo bianco	Cavolo verza	Dattero
Fava	Cicoria	Fico
Lenticchia	Cipolla	Fragola
Pisello	Crescione	Giuggiola
Soia gialla	Fungo champignon	Limone
Grano saraceno	Erba cipollina	Mandarino cinese
Miglio	Fagiolini	Mandarino
Quinoa	Finocchio	Mango
	Indivia belga	Mela
	Lattuga	Melagrana
	Melanzana	Nespola
	Orecchione (fungo)	Nocciola
	Patata	Oliva
	Pomodoro	Pesca
	Porro	Pompelmo
	Radicchio rosso	Pistacchio
	Rapa	Seme di zucca
	Ravanello rosso	Uva
	Rucola	
	Scalogno	
	Scarola	
	Sedano	
	Spinaci	
	Tarassaco	
	Verbena	
	Zucca	
	Zucchina	
	Germogli di bambù	
	Germogli di soia	

MILZA-PANCREAS- STOMACO

Carni e prodotti animali	Pesci e prodotti ittici	Condimenti-spezie-aromi
Anatra	Acciuga	Aceto di sidro di mele
Coniglio	Anguilla	Aceto di vino
Fagiano	Aringa	Alloro
Lumaca	Calamaro	Aneto
Maiale	Carpa	Anice
Manzo	Gambero di mare	Anice stellato
Ovini	Granchio	Basilico
Pollo	Lumachine di mare	Cacao
Tacchino	Merluzzo	Cannella
Oca	Ombrina	Cappero
Uovo di gallina	Ostrica	Cardamomo
Burro ghee	Pesce persico	Chiodo di garofano
	Polpo	Coriandolo
	Salmone	Cumino
	Seppia	Curcuma longa
	Sogliola	Ginepro
	Storione	Liquirizia
	Triglia	Maggiorana
	Trota	Malto d'orzo
		Miele
		Noce moscata
		Peperoncino
		Prezzemolo
		Rosmarino
		Timo
		Vaniglia
		Zenzero
		Salsa di soia

Alimento	Natura	Sapore	Azioni
Orzo (Chicco)	Fresca	Dolce - Salato	Nutre e tonifica la Milza Pancreas
			Armonizza lo Stomaco
			Regolarizza la digestione eliminando la stasi di cibo
			Nutre lo yin
			Purifica il calore e seda al sete
			Cicatrizante del tratto digerente
Fagiolini	Neutra	Dolce	Nutrone e tonificano lo Yin e il qi di Milza- Pancreas e Rene
			Umidificano
			Sedano la sete e trattano la secchezza
Giuggiola	Tiepida	Dolce	Promuove la produzione di liquidi organici
			Favorisce la formazione di sangue
			Pacifica lo Shen
			Sostiene il qi di Milza- Pancreas e Stomaco
Carne di manzo	Tiepida	Dolce	Attiva milza- pancreas nella produzione di qi e sangue
			Facilita la salita del qi
			Riscalda lievemente il jiao medio

			Fortifica muscoli tendini e ossa
Rosmarino	Tiepida	Piccante- Amaro	Drena l'umidità e i liquidi stagnanti
			Agisce sui cinque organi
			Diaforetico, disperde il freddo esterno
			Muove il qi tratta ristagni e dolori al livello addominale
Carpa comune	Neutra	Dolce	Tonifica Milza-Pancreas e nutre lo Stomaco
			Favorisce la formazione, mobilizza e diffonde i liquidi
			Regolarizza il qi e tratta il qi ni

L'associazione degli alimenti Milza -Pancreas- Stomaco saranno fatte in base alle condizioni fisiopatologiche del soggetto Terra.

METALLO (jin)

E' un soggetto con costituzione longilinea, magra, con colorito pallido. Si muove con flessuosità lenta, andatura dinoccolata, disarmonica e inelegante. Ha spesso bisogno di riposo, è animato dal senso della giustizia. E' avaro e poco interessato agli altri; la testa è piuttosto piccola ed il viso oblungo, le spalle strette, il naso adunco o aquilino, tende allo stempiamento precoce e la mano è disarmonica, con palmo molto lungo, la presa è molliccia, gli occhi sono grandi, ma lo sguardo è inespressivo e freddo, e spesso nasconde tristezza. E' molto cortese, ha un carattere minuzioso, semplice, schietto, perspicace ed è molto equilibrato nel giudicare; è dotato di una buona capacità di organizzazione e di programmazione. E' distratto, poco attento e ha difficoltà a fissare le idee, soffre di rapida fatica intellettuale, è triste, melanconico, riflessivo, introverso. Ha un'andatura languida, con gesti rilassati ed eleganti e cammina un po' di traverso.

I suoi organi costituzionali sono il Polmone e il Grosso Intestino. Risponde alle situazioni di tensione con disequilibri gonadici e timici(e ovvie ripercussioni immunitarie) e con il nervo vago (pirosi gastrica, nausea, anoressia, alvo alterno, dispnea asmatiforme). La pelle è fragile, sottile, di aspetto malaticcio. Adora il piccante e il colore bianco, risente pesantemente dei lutti e delle separazioni.

Il soggetto Metallo yang, più legato al viscere Grosso Intestino, è meno astenico, e quindi più tonico. Ha una corporatura piuttosto longilinea con viso allungato, le guance e le orecchie sono rosse, ma soprattutto i lobi sono rossi; la colonna vertebrale è piuttosto lunga e le spalle sono strette. E' molto ordinato ed attivo si stanca poco, manca però di tono e la stanchezza progredisce gradualmente durante il giorno. Parla e mangia con lentezza, ha bisogno di molto sonno.

Agisce sempre con estrema efficacia, con metodo e regolarità. Normalmente è impassibile e di umore stabile. Le sue osservazioni sono misurate, precise e puntuali, senza clamori e platealità. E' obiettivo, raramente in collera, analizza senza passione, risolve con freddezza i suoi problemi . Tutto deve essere pianificato e nulla è lasciato al caso o all'inventiva. Si muove in modo estremamente calmo e tranquillo; parla bene con un linguaggio forbito, ama e ricerca le belle parole. Essendo un soggetto non emotivo il suo agire è governato dalla ragione. Ha una notevole capacità di osservare ed oggettivizzare il mondo, ed a spiegarlo piuttosto che a sentirlo e a viverlo.

Il soggetto Metallo yin, maggiormente legato all'organo Polmone, è un apatico, amante della solitudine. Parla lentamente e con difficoltà, si raschia spesso la voce e fa sospiri. E' molto meticoloso e pignolo fino all'eccesso, ama discutere a lungo ed è persuaso di essere nel giusto e sputa sentenze senza riguardo. Non ama gli imprevisti ed è un abile organizzatore; applica regolarmente la politica dell'inerzia e su tale aspetto è estremamente scoraggiante. Pessimista, è tendenzialmente portato a momenti di tristezza e di depressione, cerca di non farsi coinvolgere più di tanto per non rischiare di perdere energia, che è cosciente di non avere.

POLMONE (fei)

Il Su Wen al cap. 8 cita “Il Polmone ha la carica di ministro e cancelliere, emana la regolazione delle trasmissioni”. Esso si apre nel naso, corrisponde al bianco, alla tristezza, al lutto, alla separazione tra ciò che è e ciò che è stato, all’accettazione dell’ordine naturale. Organo ritmico come il Cuore, gli siede accanto nel petto e nel silenzio del Ming Tang, durante l’“udienza mattutina”, ne riceve ordini e direttive per il nuovo giorno (nel Su Wen è definito “cancelliere del Cuore”). Il Polmone e il Cuore controllano l’alto (il Su Wen nel cap. 46 definisce il Polmone “tetto dei visceri”), il cielo dell’uomo, la parte superiore del corpo, più a destra il Polmone e più a sinistra il Cuore. Rene e Polmone (Riscaldatore Superiore e Inferiore) agiscono sulla respirazione, sull’assunzione di Tian Qi e sulla mobilitazione generale di energia e sangue nei meridiani e nei vasi. Polmone e Milza sono i centri dell’acquisito, i siti principali del cielo posteriore. Le principali funzioni del Polmone sono:

1. Governa il Qi;
2. E’ sede del Po;
3. Controlla i canali e i vasi sanguigni;
4. Governa pelle e peli;
5. Raffredda e purifica il corpo;
6. Si apre al naso e governa la voce.

1. Governa il Qi.

Il Polmone è il maestro del Qi, poiché assume l’aria esterna ed attraverso la respirazione controlla il flusso del Qi nell’intero organismo. Si dice che è l’arena in cui il Qi esterno e quello interno si incontrano, per andare a formare la Zong Qi o Qi del Petto che poi con l’aggiunta della Qi originario proveniente dai Reni (Yuan Qi), andrà a formare il Qi corretto (Zheng Qi) che circolerà nell’intero sistema dei canali energetici. In rapporto al Qi, il Polmone si dice che abbassa e diffonde il Qi, attraverso il naso ed i pori della pelle raccoglie l’aria dall’esterno e durante la fase inspiratoria il Qi viene abbassato dal Polmone al Rene e nella fase espiratoria viene inviato dal Rene al Polmone ed a tutto il corpo. L’aria respirata, passando per il Riscaldatore Medio, muove l’energia e il sangue attraverso i vasi e i meridiani. E’ il Polmone che ritma le grandi circolazioni organiche e quella del Qi in particolare. Se il Qi non scende tende a ristagnare nel petto dando luogo a tosse, respiro corto e senso di oppressione. L’azione di abbassamento è riferita anche ai liquidi, che vengono inviati nel Dan Dien inferiore e qui con l’azione della yuan qi, l’acqua si trasforma in vapore che risale in alto ad umidificare i Polmoni.

E’ naturale, pertanto, che in caso di esaurimento dell’energia primordiale (soggetti anziani, turbe metaboliche da errori dietetici, invecchiamento precoce per alcolismo ecc..) i Polmoni si seccino, con in più un accumulo di catarro. Si creano quadri di tosse asmatiforme e di broncopneumatia. Naturalmente se il Polmone non diffonde in basso i liquidi, si potranno anche avere problemi di minzione. Si può riassumere tutto questo ricordando che i Polmoni sono l’origine superiore dell’acqua e che tutti gli edemi del viso e della parte superiore del corpo sono dovuti a sue disfunzioni.

Il Su Wen cap. 10 ci ricorda che “il Polmone governa l’esterno del corpo e il suo splendore si riflette nei peli”. In altre parole, i Polmoni governano la cute e gli annessi. Queste funzioni dipendono dall’energia difensiva (wei qi) prodotta dal Riscaldatore Inferiore ma diffusa dai Polmoni. Se il Qi del Polmone è insufficiente, la pelle è secca e opaca, poco resistente ai traumi e alle infezioni e si ripara con difficoltà. Il Ling Shu (cap. 17) ci ricorda che il Polmone si apre nel naso e ancora che la gola è detta “porta dei Polmoni”. Inoltre le corde vocali quindi l’intensità della voce ci dà indicazione dello stato del Qi di Polmone. Pertanto le afonie da laringite infiammatoria, le corditi, le rinofaringiti acute e recidivanti sono spesso legate a deficit di Qi del Polmone.

2. E’ sede del Po.

Il Po può essere visto come desiderio di vivere, forza inconscia, istintiva, è pulsione di vita che cerca qualcosa in cui concretizzarsi. Il Po è il primo aspetto dell'anima individuale che si incarna, andandosi a congiungere con il Jing nel momento del concepimento, possiamo quindi definirlo l'alba del nostro respiro. Il Po deriva dal Qi cosmico ed è la sua prima emanazione e ne rappresenta la separazione. Il Po è la memoria genetica dei processi della specie (istinto), è la memoria delle esperienze acquisite nel corso della nostra vita individuale ed è la memoria, per chi vi crede, delle vite passate. E' il Po che condiziona il nostro agire, il nostro modo di portare dentro, la nostra capacità introspettiva e di relazionarci con il mondo. Il Po ha bisogno di continua ripetizione per apprendere, per poter immagazzinare e conservare ciò che si è appreso, per questo una caratteristica è la ripetitività, gli automatismi e conseguentemente difficoltà nell'innovazione. Tutti gli automatismi sono da riferirsi al Polmone.

Una turba del Po genera tristezza e afflizione, inaridimento e perdita dello slancio vitale, incapacità di espandersi verso il futuro, ostruzione all'interno con preclusione di ogni contatto con gli altri.

3. Controlla i canali e i vasi.

Il Polmone spinge il Qi in tutto l'organismo e spinge il Sangue nei vasi sanguigni, in modo che possa circolare e diffondersi ovunque per nutrire, umidificare e riscaldare il corpo.

4. Governa pelle e peli.

Il Polmone è correlato con la superficie del corpo, con la pelle che ne rappresenta il suo limite esterno e con i pori poiché è il Qi del Polmone che ne regola l'apertura o la chiusura a seconda delle necessità dell'organismo.

5. Raffredda e purifica in corpo.

Il Polmone attraverso la sudorazione provvedere ad abbassare la temperatura corporea, quindi raffredda e purifica il Qi.

6. Si apre al naso e governa la voce.

Come precedentemente accennato, il Polmone è legato alla funzione respiratoria, all'emissione dell'aria quindi alla voce. Pertanto il tono, la forza e la chiarezza della voce ci possono dare indicazione del Qi del Polmone.

SEMEIOTICA

Il Polmone nel polso corrisponde al pollice destro, nella lingua alla punta, ai lati del Cuore, nell'occhio alla sclera, nel viso allo zigomo destro, nei denti ai premolari e molari inferiori destri.

FITOTERAPIA

POLMONE

- alterazione dello Spirito Po: anoressia severa sino alla anoressia mentale, depressione, istinti suicidi e omicidi. *Hypericum perforatum*.
- turba della carica ministeriale (Cancelliere del Cuore): astenia, disordini polmonari cronici, estremo disordine. *Althaea officinalis*, *Pulmonaria officinalis*.
- turba nella funzione di raccolta: dispnea inspiratoria, psicoastenia o astenia mattutina al risveglio, rosacea e gonfiore al viso. *Althaea officinalis*, *Borago officinalis*, *Thymus vulgaris*.
- turba della diffusione del Qi: astenia, dispnea, turbe del trofismo della pelle. *Malva officinalis*, *Urtica urens*.
- turba della diffusione della Zong Qi: insufficienza cardio respiratoria con freddo a quattro arti e disturbi digestivi. *Zingiber officinalis*, *Crataegus oxyacantha*, *Citrus aurantium*.
- turbe nella diffusione del sangue: amenorrea, cardiopatie, infertilità. *Urtica urens* e *Crataegus oxyacantha*.
- turbe nella diffusione dei liquidi: secchezza di cute e mucose, sete dolori a spalle e dorso, peggioramento con alcool e miglioramento respirando aria fresca. *Citrus limonum* e *Eucalyptus globulus*.
- mancato abbassamento del Qi: asma, tosse cronica. *Plantago major*, *Raphanus sativus niger*, *Peumus boldus*.
- vuoto di Qi: voce flebile, tosse debole e stizzosa, astenia. *Althaea officinalis*.
- vuoto di Yin: tosse cronica secca, sete, voce rauca,catarro denso, mani che bruciano, fronte e zigomi arrossati. *Borago officinalis*.
- pieno di secchezza: tosse secca,pelle e bocca asciutta, grande sete, afonia. *Arctium lappa* e *Melissa officinalis*.
- pieno di umidità e tan: tosse con catarro, dispnea con oppressione al petto, sibili. *Melissa officinalis* e *Fumaria officinalis*.
- pieno di calore: tosse soffocante, respiro rumoroso, febbre elevata. *Eucalyptus globulus*.
- penetrazione di freddo:tosse con espettorato fluido, brividi e timori del freddo. *Arctium lappa*, *Zingiber officinalis* e *Borago officinalis*.
- attacco da parte del fegato con sviluppo di calore: dispnea, asma,tensione ai lati del torace, palpitazioni, tachicardia, insonnia, irritabilità. *Peumus boldus* e *Chelidonium majus*.
- catarri fluidi nel torace e addome: dispnea con respiro corto e affannoso, dolore alla regione infrasca polare e agli ipocondri. *Rosmarinus officinalis* e *Melissa officinalis*.
- accumulo di liquidi nel diaframma, epigastrio e bronchi: dispnea, senso di oppressione toracica, edema al viso. *Melissa officinalis*, *Pulmonaria officinalis*, *Hieracium pilosella*.

GROSSO INTESTINO (da chang)

Il Ling Shu (cap. 8) ricorda che “il Grosso Intestino è il ministro delle trasmissioni e dei cammini” e che “cambiamenti e trasformazioni escono da lì”. Il Grosso Intestino è la porzione che va dalla valvola ileocecale di Varolio all’ano e si compone di una parte tortuosa, costruita da colon ascendente, trasverso e discendente, e una diritta, costituita dal sigma e dal retto. I testi classici e antichi lo associano al Polmone e lo definiscono viscere bianco (bai fu), connesso alle trasmissioni e alle comunicazioni. Gli studi francesi di Kespi lo riconducono al sistema nervoso e al passaggio delle informazioni in modo settoriale e specifico del cervello alla periferia (perciò è il viscere del coordinamento). Il Ling Shu nel cap. 35 riconnette il Grosso Intestino ai liquidi superficiali (jin), che sono chiari e limpidi (qing) e circolano insieme all’energia difensiva (wei qi) sulle superfici corporee, nutrendo pelle e muscoli. Il sudore, le lacrime, la saliva e il muco appartengono a questa categoria. In caso di turba del Grosso Intestino assisteremo a un deficit dei liquidi superficiali con secchezza, ma anche turbe del sangue. Infatti, i liquidi sono una riserva di sangue e inoltre lo fluidificano; pertanto, come nota il Ling Shu (cap.81), le turbe del sangue possono essere dovute a carenze dei liquidi chiari per disturbi del Grosso Intestino.

Le principali funzioni del Grosso Intestino possono essere così riassunte:

1. Regge i cammini, le mutazioni, e le trasformazioni.
2. Dissecca ed elimina il contenuto intestinale partecipando alla separazione fra puro e impuro.
3. Presiede al controllo dei liquidi superficiali.
4. Regge l’energia e il sangue che circolano fuori dei meridiani.

1.Regge i cammini, le mutazioni e le trasformazioni

Questo viscere si incarica delle trasformazioni e delle mutazioni che conducono alla formazione del Qi. Sappiamo che tutte le trasformazioni alimentari iniziano dalla Milza (con l’intervento dello Stomaco a livello del Riscaldatore Medio) e si completano nell’Intestino Tenue. Ma il prodotto raffinato e deprivato dai residui deve essere propagato all’intero organismo e di questo si occupa il Grosso Intestino. In caso di turba di questa funzione si diviene scoordinati, prolissi, logorroici e inoltre si manifestano alvo alterno, feci piene di residui e (dato il vuoto di Qi) facile stancabilità.

2.Dissecca ed elimina il contenuto intestinale partecipando alla separazione fra puro e impuro.

Abbiamo visto che questa funzione è parte della prima ed è anche quella più largamente attribuita al Grosso Intestino. Diarrea con cibi indigeriti, dolori al basso addome con irradiazione dorsale.

3.Presiede al controllo dei liquidi superficiali

Questa funzione, se alterata, porta a turbe della cute e dei muscoli, ridotta secrezione di saliva, sudore e muco e, a lungo andare, vuoto di sangue.

4.Regge l’energia e il sangue che circolano fuori dei meridiani

La mancata produzione di Qi e di liquidi superficiali conduce a secchezza e vuoto dell’energia difensiva (wei qi), il che rende pelle e mucose facilmente aggredibili.

SEMEIOTICA

Il Grosso Intestino nel polso corrisponde al pollice destro, nella lingua alla punta, ai lati del Cuore, nell’occhio alla sclera, nel viso allo zigomo destro, nei denti ai premolari e molari superiori destri, controlla le gengive dell’arcata superiore.

FITOTERAPIA

GROSSO INTESTINO

-turbe della funzione ministeriale controllo dei camminamenti e delle trasmissioni: in coordinamento, andatura dinoccolata, turbe neurologiche, intolleranza al latte e ai latticini, alvo alterno. *Foeniculum vulgare*, *Carum carvi* e *Thymus vulgaris*.

- secchezza nel grosso intestino: stipsi, feci caprine, bocca secca, sete, vertigini. *Malva sylvestris*.

- umidità e calore nel grosso intestino: dolori addominali bassi, tenesmo, diarrea profusa catarri fluidi nel torace e addome: dispnea con respiro corto e affannoso, dolore alla regione infrascapolare e agli ipocondri. *Rosmarinus officinalis* e *Melissa officinalis*.

- accumulo di liquidi nel diaframma, epigastrio e bronchi: dispnea, senso di oppressione toracica, edema al viso. *Melissa officinalis*, *Pulmonaria officinalis* e *Hieracium pilosella*.

METALLO (jin)

IL MASSAGGIO E LE STAGIONI

Al Metallo appartiene l'ovest, l'autunno ed ha la funzione di raccolta, di ridare forma a ciò che si è destrutturato, è la fase del piccolo yang. Il movimento Metallo è associato al ritmo della respirazione, alla raccolta e diffusione del Qi. Per armonizzare tutto il movimento è bene praticare un massaggio in tonificazione su entrambi i meridiani associati, il meridiano yin del Polmone (shou tai yin fei jing) ed il meridiano yang del Grosso Intestino (shou yang ming da chan jing). Come tecnica preventiva in relazione ai fattori patogeni che corrispondono ai Cinque Elementi si possono utilizzare i punti Shu antichi. In autunno essendo il perverso dominante la secchezza per evitare che lo stesso penetri nei meridiani e per nutrire i liquidi andremo a trattare i punti Metallo LU8 Jingqu (Canale del Meridiano) del meridiano del Polmone con tecnica di Anfa e LI1 Shangyang (Mercante dello Yang) sul meridiano del Grosso Intestino con tecnica di Qiafa. Il punto LU8 è il punto king (jing prossimale), mentre il punto LI1 è il punto Ting (jing distale) dei Cinque Punti Shu antichi.

ALIMENTAZIONE LOGGIA DEL METALLO

POLMONE- GROSSO INTESTINO

Cereali-legumi	Ortaggi	Frutta
Amaranto	Aglione	Albicocca
Grano saraceno	Asparago	Arancia
Frumento	Barbabietola	Arachide
Lenticchia	Bietola	Banana
	Carota	Cachi
	Cavolfiore	Dattero
	Catalogna	Fico
	Cetriolo	Fragola
	Cipolla	Limone
	Crescione	Mandarino
	Erba cipollina	Mandorla
	Fungo champignon	Mela
	Lattuga	Melagrana
	Melanzana	Melone
	Porro	Mirtillo
	Radicchio rosso	Mora di gelso
	Ravanello rosso	Nespola
	Rapa	Noce
	Rucola	Oliva
	Scalogno	Pera
	Spinaci	Pesca
	Zucca	Pinolo
	Zucchina	Pompelmo
		Ribes rosso
		Uva
		Seme di girasole
		Seme di lino
		Seme di zucca

POLMONE- GROSSO INTESTINO

Carni e prodotti animali	Pesci e prodotti ittici	Condimenti-spezie-aromi
Anatra	Dentice	Alloro
Cavallo	Ombrina	Anice
Fagiano	Orata	Basilico
Maiale	Sogliola	Cardamomo
Oca	Spigola	Coriandolo
Yogurt		Ginepro
Latte di capra		Liquirizia
Latte di vacca		Maggiorana
Uovo (albume)		Malto d'orzo
		Menta
		Noce moscata
		Origano
		Paprica
		Peperoncino
		Pepe nero
		Rosmarino
		Ruta
		Salvia
		Senape
		Salsa di soia
		Timo
		Zenzero

Alimento	Natura	Sapore	Azioni
Lenticchia	Neutra	Dolce	Tonifica qi e sangue Favorisce la circolazione del sangue
Anatra	Leggermente fresca	Dolce- salato	Umidifica in particolare Polmone e Stomaco Nutre lo yin e il sangue
Timo	Tiepida	Piccante-amaro	Elimina i tan freddi dal Polmone Rafforza e riscalda il jiao medio Libera i canali da vento-freddo-umidità con azione analgica Antiparassitario intestinale
Yogurt	Fresca	Dolce- acido	Nutre lo yin Umidifica il Polmone Rinfresca l'Intestino Seda e calma l'eccesso di Fegato Purifica il calore
Asparago	Tiepida	Dolce Amaro Leggermente piccante	Umidifica il Polmone Seda la tosse e facilita l'espettorazione Elimina i tan Protegge lo yin Antiparassitario disintossicante Riduce la colesterolemia
Pinolo	Tiepida	Dolce	Libera il torace Umidifica i cinque organi e la secchezza Nutre sangue e lo yin Sostiene il qi in condizioni di deficit Tonifica moderatamente lo yang di Rene

La scelta degli alimenti per la loggia Metallo sarà fatta in base alle condizioni fisio-patologiche del soggetto Metallo.

ACQUA (shi)

Il soggetto Acqua ha corporatura atletica, con spalle e bacino ben modellati; hanno un viso ossuto con lineamenti piuttosto spigolosi e con un colorito scuro che tende al nerastro. Il naso è regolare, talvolta aquilino e il portamento della testa è eretto, il collo rigido. La schiena ben dritta con la colonna dorsale sempre in estensione, le conferiscono un portamento fiero e sicuro, un atteggiamento globale che denota attitudine e aspirazione al comando. Lo sguardo è freddo, distante, impenetrabile, di una bellezza irraggiungibile per chiunque, esiste solo per se stesso. La mano, come pure le unghie, sono forti, ma la pelle del dorso delle mani è spesso inibita. Tende a non guardare in faccia a nessuno e a raggiungere i propri scopi. Sviluppa malattie ossee, immunitarie e neurologiche di notevole gravità. Gli organi costituzionali sono il Rene e la Vescica Urinaria. Questi soggetti possono divenire deboli, timorosi, incerti; lamentano disturbi immunitari, talvolta anche con malattie autoimmuni; possono essere presenti disequilibri, soprattutto surrenalici e gonadici. Sono simpaticotonici, amano il colore nero e il salato, detestano l'inverno e più spesso il freddo.

Il soggetto Acqua yang, maggiormente legato al viscere Vescica, ha una costituzione solida, con una ferrea volontà, però si stanca con una certa facilità. E' emotivo, passionale, introverso e nasconde le proprie emozioni, spesso coltiva nel profondo una grande passione d'amore mai confessata. E' molto esigente sia verso sé stesso che verso gli altri e naturalmente è molto autoritario avendo il temperamento delle persone che amano comandare. Dice di sé di essere predestinato a nobili cause e ad un grande destino; è una persona ambiziosa che realizza quasi sempre le proprie idee ed è capace di sacrificare ogni cosa per raggiungere i propri obiettivi.

Il soggetto Acqua yin, quindi più legato all'organo Rene, è di base anergico e astenico. Ha una scarsa vitalità ed è cronicamente e globalmente stanco. La dominante caratteriale non è più il tratto autoritario, ma la paura, il timore. Tende a rimanere isolato e può arrivare ad avere disgusto per la vita. Vive sul piano del sublime, anche l'amore viene sublimato e vissuto come amore platonico. Si pone domande di carattere generale sull'utilità dell'agire umano. Si tratta di un tipo più spesso instabile, indeciso, disordinato, senza iniziativa, e può avere perversioni mentali e sessuali, è invidioso e si rallegra delle disgrazie altrui. Tende a fantasticare ed a essere attratto più dagli aspetti estetici che pratici della realtà.

RENE (SHEN)

Rappresenta l'irradicamento della vita, la radice del cielo anteriore, il deposito del jing (principio vitale, essenza, quintessenza), sia congenito che acquisito. Il Rene è la radice e il fondamento dello yin e dello yang. Il Rene yin controlla lo yin di tutti gli organi (Fegato, Cuore e Polmone), il Rene yang è il deposito dello yang dei diversi organi (Milza, Polmone e Cuore). Il Rene yin rappresenta il substrato fondamentale per la nascita, la crescita, e la riproduzione, quello yang è la forza motrice di ogni processo fisiologico. Il Rene yin provvede alla costruzione materiale, il Rene yang all'energia, al calore, alla spinta motrice dei processi organici.

Le principali funzioni del Rene:

1. Immagazzina la quintessenza (Jing) e perciò governa la nascita, la crescita, lo sviluppo e la riproduzione.
2. Produce il midollo, che riempie e anima le ossa e forma il midollo spinale e il cervello.
3. Controlla l'udito.
4. Si manifesta nei denti e nei capelli.
5. Controlla i due orifizi inferiori (uretra e ano).
6. E' la sede della volontà.
7. Controlla e mantiene il soffio (qi).
8. Governa le acque.

1. Immagazzina la quintessenza.

Il Rene trattiene sia il jing ereditato dai genitori al momento della nascita sia l'essenza del cielo posteriore estratta dai cibi e dall'aria. Quando i diversi organi sono già pieni di jing il surplus si accumula nei Reni.

Il jing (quintessenza, principio vitale) è la base stessa della vita, un bene materiale ma raffinato, da cui derivano ossa, midolli, cervello e gameti maschile e femminile. Sotto la spinta della yuán qì e del fuoco Ming men il Rene produce nuovo Qi e controlla la stabilità dello Shen. Tutte le tappe della nostra vita riflettono le tappe del jing renale: abbondante ma immaturo alla nascita, rigoglioso nella pubertà, ridotto nella vecchiaia. Alimentazione sbagliata, abusi sessuali, gravidanze numerose vuotano il jing, causando riduzione dell'aspettativa di vita. A volte il vuoto di jing è genetico ad esempio nel caso di figli di genitori anziani o concepiti in stato di ubriachezza. I sintomi clinici sono osteoporosi con fratture patologiche, invecchiamento precoce, turbe mnemoniche di tipo retrogrado, cefalea, ronzii auricolari, ipoacusia, anemie. Nei bambini sviluppo irregolare e rallentato, ritardo della pubertà, difficoltà dell'apprendimento. La lingua è secca e screpolata alla radice, il polso è profondo, fine e rapido.

2. Produce il midollo e governa le ossa

Il midollo è a livello fisico l'elemento costitutivo più profondo da cui trae origine la vita, e si ritiene che sia un'espressione del jing dei Reni, che anima e crea la "forza" dell'apparato scheletrico. Quando il Rene è deficitario il soggetto non ha uno scheletro vigoroso e non riesce a stare in piedi per lungo tempo.

3. Controlla l'udito

Nei testi classici si afferma che il Rene si apre nelle orecchie e che il jing renale controlla l'udito, per questo acufeni e sordità sono spesso riconducibili ad un deficit dell'energia dei Reni.

4. Si manifesta nei denti e nei capelli

La manifestazione esterna del jing dei Reni è nei denti e nei capelli. Quindi denti fragili e capelli sottili denotano una riduzione del jing renale. Nei vuoti di jing i denti sono opachi e grigiastri oppure vi sono macchie a livello della corona, invece i capelli imbiancano.

5. Controlla i due orifizi inferiori

Il Rene controlla funzionalmente due orifizi del basso, ano ed uretra, regolando la minzione e la defecazione. Questa funzione si attua attraverso lo yang, che controlla l'apertura e la chiusura degli sfinteri.

6.E' la sede della volontà (Zhi)

Nel Rene risiede l'anima vegetativa definita Zhi, che viene solitamente tradotta con volere, volontà. Capacità di focalizzare i propri intenti su un obiettivo preciso, ma anche abilità e saper fare, nonché ambizione, determinazione e forza di un individuo. Se si verifica un vuoto di questo spirito si avrà indecisione, mancanza di volontà e si manifesterà la patologia psichica che è correlata ai Reni che è la paura.

7.Controlla e trattiene il soffio

Il soffio del Polmone scende, portando con sé energia e liquidi verso il Rene. Se il Rene non accoglie e non trattiene questa energia discendente, essa torna in alto ed invade il Polmone causando pienezza toracica con asma, dispnea, fiato corto ecc..

8.Governa le acque

Si dice che il Rene è una porta che può aprirsi o chiudersi in rapporto al fluire nel Riscaldatore Inferiore. Quando il rapporto tra Rene yin e Rene yang è corretto, l'apertura e la chiusura sono ben regolate; quando lo yang del Rene è in deficit, i cancelli sono sempre aperti (poliuria, nicturia, incontinenza); quando è in deficit lo yin, i cancelli sono chiusi (oligoanuria). Il Rene yang fornisce poi l'energia per effettuare tutte le separazioni puro-impuro, quindi nel caso di sua insufficienza il chiaro e il torbido si mescolano con turbe generali dei diversi organi/visceri.

SEMEIOTICA

Il Rene corrisponde al piede nel polso di sinistra, nella lingua alla radice, nel viso al mento, nell'occhio alla pupilla e nei denti agli incisivi inferiori.

FITOTERAPIA

RENE

- turba dello Spirito Zhi: indecisione e mancanza di volontà. *Achillea millefolium*. Nei casi di lipotimia o facilità alla sincope. *Ribes nigrum*.
- turbe della carica ministeriale: astenia, paura, tendenza antisociale, orgogliosità e disprezzo per gli altri. *Satureja montana*.
- vuoto di Yin: calore al viso o al centro del petto, alle mani ai piedi, insonnia, vertigini, ronzii auricolari, agitazione, ipertensione, involuzione cerebrale. *Betula alba*, *Spiraea ulmaria* e *Salix alba*.
- vuoto di Yang: incontinenza urinaria e fecale, lombalgia aggravata dal freddo freddo alla pianta dei piedi, impotenza. *Solidago virga aurea*, *Sambucus nigra*, *Geranium odorantissimum*.
- vuoto di jing: stordimento, amnesia, vertigini, acufeni, dimagrimento, invecchiamento precoce, ritardi di accrescimento. *Eugenia caryophyllata*, *Equisetum arvense*, *Ortosiphon stamineus* e *Hieracium pilosella*.
- vuoto di Yang con edemi: astenia, palpitazioni, oliguria, edemi agli arti inferiori a colonna, freddolosità, piedi freddi, tosse e dispnea. *Hieracium pilosella* e *Erygeron canadensis*.

VESCICA (pang guang)

Si chiama in tre modi diversi: ideogramma antico che indica la sua forma anatomica e si traduce “sacco”; pang guang nome attuale, che indica un viscere luminoso, legato all’aspetto madreperlaceo della vescica; hei gang, che significa viscere oscuro o tenebroso o segreto. Il SW al cap.8 cita “la Vescica ha l’incarico dei territori e delle città, tesaurizza i liquidi corporei, sotto l’effetto delle trasformazioni effettuate dal Qi, emana la potenza delle uscite”.

Le principali funzioni della Vescica possono essere così riassunte:

- 1.Regola la territorialità corporea.
- 2.Conserva i liquidi.
- 3.Trasforma il Qi.

1.Regola la territorialità corporea

La Vescica provvede ad irrorare tutto il corpo dei liquidi puri da lei estratti, ed essendo Tae Yang sarà la superficie corporea maggiormente interessata.

2.Conserva i liquidi

Grazie alla forza motrice dei Reni, la Vescica riceve i liquidi superficiali e profondi (jin/ye), dei quali conserva il puro “tesaurizza i liquidi corporei” ed elimina il torbido.

3.Trasforma il Qi

Secondo il Su Wen (Cap.8), la Vescica è una sorta di “via finale comune” dell’energia, capace di trasformare il Qi e renderne manifesta la potenza. In fondo la Vescica (attraverso il suo meridiano) controlla tutti gli organi e tutti i visceri (tramite tutti i punti Shu). Possiamo dire che quindi essa da un lato è un meccanismo di controllo di tutti gli organi e i visceri e dall’altro è attraverso di essa che il Rene (radice dello yin e dello yang) può manifestarsi in tutta la sua completezza.

SEMEIOTICA

La Vescica Urinaria corrisponde al piede nel polso di sinistra, nella lingua alla radice, nel viso al mento, nell’occhio alla pupilla, e nei denti agli incisivi inferiori.

FITOTERAPIA

VESCICA URINARIA

- umidità- calore: urine cariche o torbide con renella, lombalgia, stranguria. *Chrysanthellum americanum* e *Sambucus nigra*.
- vuoto – freddo: freddolosità spiccata, piedi freddi, poliuria con urine abbondanti e chiare, dolori lancinanti all’ipogastrio. *Erythraea centaurea*, *Teucrium chamaedrys*, *Parietaria officinalis*.
- sindrome Lin sangue: cistite emorragica. Alfa alfa, *Passiflora incarnata*.
- sindrome Lin consumo: soggetti anziani e debilitati: *Lavandula officinalis*, *Eugenia caryophyllata*.

ACQUA (shi)

IL MASSAGGIO E LE STAGIONI

Al movimento Acqua è associato il nord, l'inverno, il freddo, è la fase del grande yin dello stato di quiete per ridare solidità. E' il momento di raccogliersi in se stessi per conservare le proprie essenze fino alla primavera. La struttura ossea e la produzione stessa delle ossa, sono sotto il controllo dell'Acqua. Per armonizzare tutto il movimento è bene praticare un massaggio in tonificazione su entrambi i meridiani associati, il meridiano yin del Rene (zu shao yin shen jing) ed il meridiano yang della Vescica Urinaria (zu tai yang pang guang jing). Come tecnica preventiva in relazione ai fattori patogeni che corrispondono ai Cinque Elementi si possono utilizzare i punti Shu antichi. In inverno essendo il perverso dominante il freddo per evitare che lo stesso penetri nei meridiani andremo a trattare i punti Acqua KI10 Yingu (Valle dello Yin) del meridiano del Rene con tecnica di Anroufa e BL66 Tonggu (Valle di Passaggio) sul meridiano della Vescica Urinaria con tecnica di Anroufa.

Il punto KI10 è il punto he (ho), mentre il punto BL66 è il punto Ying (rong,iong) dei Cinque Punti Shu antichi.

ALIMENTAZIONE LOGGIA DELL'ACQUA

RENI- VESCICA URINARIA

Cereali - legumi	Ortaggi	Frutta
Fagiolo nero	Asparago	Castagna
Fava	Cetriolo	Ciliegia
Mais	Cavolfiore	Lampone
Miglio	Cavolo rapa	Mirtillo
Quinoa	Cicoria	Mora
Riso nero	Catalogna	Nocciola
Riso rosso	Fagiolini	Noce
	Patata dolce	Pinolo
	Porro	Pistacchio
	Radicchio rosso	Ribes nero
	Rapa	Seme di fieno greco
	Rucola	Seme di sesamo nero
	Sedano	Uva
	Zucchina	

RENI – VESCICA URINARIA

Carni e prodotti animali	Pesci e prodotti ittici	Condimenti-spezie-aromi
Cervo	Acciuga	Aneto
Cavallo	Aragosta	Anice verde
Piccione	Calamaro	Anice stellato
Cinghiale	Capasanta	Cannella
Pollo	Carpa	Capperi
Ovini	Cetriolo di mare	Chiodo di garofano
Tacchino	Cozza	Cumino
Uovo (tuorlo)	Gambero di mare	Finocchio selvatico
Burro ghee	Orata	Fieno greco
	Ostrica	Ginepro
	Persico	Maggiorana
	Polpo	Malva
	Razza	Prezzemolo
	Riccio di mare	Rosmarino
	Seppia	Salvia
	Trota	Sesamo
	Vongola	Timo

Alimento	Natura	Sapore	Azioni	
Quinoa	Tiepida	Dolce	Tonico generale	
		Acido	Tonifica lo yang di Rene	
Pollo	Leggermente tiepida	Dolce	Riscalda il jiao medio stimolandone l'attività	
			Fortifica il jing e il Rene tonificandone lo yang e lo yin	
			Tonifica la Milza-Pancreas	
			Attivandone la produzione di qi e sangue	
			Dirige il qi verso l'alto	
			Disperde il vento- umidità	
Cozza	Tiepida	Dolce	Tonifica Fegato e Rene	
			Salato	Nutre yin e sangue
				Nutre il jing
				Disperde il vento e purifica il calore nel jiao inferiore
Vongola	Leggermente fredda	Dolce	Ammorbidisce tumefazioni e coaguli	
			Salato	Nutre lo yin di Fegato e Rene
				Rischiara la vista
Noce	Tiepida	Dolce	Purifica il calore	
			Fortifica e consolida il jing	
			Riscalda Rene e Polmone	
			Attiva lo yang di Rene	
			Astringe il Polmone favorendo la captazione del qi da parte del Rene	
Finocchio Selvatico	Tiepida	Piccante	Umidifica l'Intestino con effetto emolliente	
			Attiva lo yang di Rene	
			Riscalda il jiao inferiore	
			Tratta la stasi e il dolore addominale da freddo	
			Ripristina le funzione digestive	
			Riscalda e muove il qi	

La scelta degli alimenti per la loggia Acqua saranno fatti in base alle condizioni fisio-patologiche del soggetto Acqua.

CASO CLINICO

Nome: V. uomo età 49 h.1,72 peso 85 kg.

Attività lavorativa: operaio.

Disturbi principali: dolore lombare, bruciore di stomaco e senso di pienezza addominale.

Durante il colloquio V. mi riferisce di essere sposato ed avere due figli, di svolgere il lavoro attuale che si articola su tre turni anche di notte, da circa 25 anni e che spesso il riposo non è stato regolare e che negli ultimi anni lavorare di notte è divenuto più difficoltoso ed avverte di tanto in tanto dolori alle ginocchia. Inoltre a breve dovrà affrontare dei cambiamenti importanti di lavoro a seguito di una riorganizzazione aziendale. Tale situazione ed un eventuale cambiamento costituisce motivo di preoccupazione. Rapporti con la famiglia buoni, un po' conflittuali con i genitori di sua moglie che vivono molto vicini. Sintomi frequenti alitosi e bocca amara, confusione mentale, difficoltà di concentrazione. Alimentazione abbastanza regolare nel ritmo, ma spesso dopo il pasto nella mensa aziendale, avverte bruciore allo stomaco. Gli alimenti che preferisce sono formaggi freschi, salumi, pane (non gli deve mai mancare) e bere il latte freddo. Non ama mangiare carne, non beve alcolici, non fuma. Riferisce che spesso si siede a tavola, soprattutto la sera, senza molto appetito ma poi inizia a mangiare e non si sazia mai. Per quanto riguarda il sonno è sempre molto leggero e si sveglia facilmente. Non ha subito interventi chirurgici. Gli esami di laboratorio del sangue evidenziano un valore fuori norma dei trigliceridi. Lingua arrossata ed improntata ai lati. Il soggetto ha una tipologia prevalentemente Terra ed Acqua.

DIAGNOSI ENERGETICA

Fuoco di Stomaco con Vuoto di Yin.

I TRATTAMENTO

Schiena

Mo Fa sulla schiena e poi An Fa sui punti Shu del meridiano di Vescica e Tui Fa sul meridiano di Vescica.

Punti dolenti BL 20 BL 21 BL23 BL57 BL62.

An Rou Fa su BL23 GV4 e KI7

Zhen Fa sulla zona lombare per scaldare e tonificare.

Addome

Mo Fa sull'addome,

An Fa alternato sul bacino,

Ban Shen Fa sugli arti inferiori,

An Fa alternato sulle spalle,

Fen Tui fa sul viso da Yin Tang verso Tai yang,

Tui fa e Rou Fa sul muscolo sternocleido-mastoideo, e sui punti PC1 (Tianchi-Stagno celeste) e LU3 (Tianfu-Palazzo celeste) per un passaggio sui punti Finestra del Cielo,

An Rou Fa su punto KI1 (Yongquan-Sorgente zampillante) e ST25 (Tianshu-Cerniera celeste)

II TRATTAMENTO

Il dolore lombare si è attenuato si riscontra un migliore rilassamento dei tessuti.

Dou Fa sugli arti superiori ed inferiori, per rilasciare muscoli e tendini ed attivare i canali principali.

Tui fa sul meridiano di Vescica.

Bo Fa sui muscoli para vertebrali per liberare le contratture e favorire la circolazione di Qi e Sangue

An Rou Fa sui punti Liao

Fen tui fa per rilassare il diaframma.

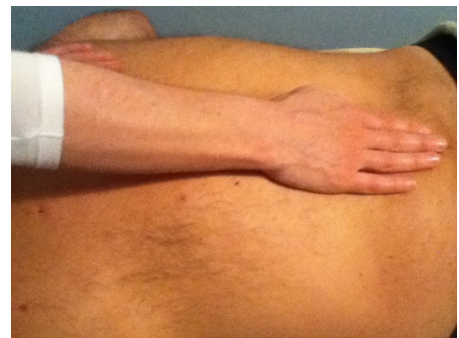
An Rou Fa su BL23 (Shenshu-P.Shu del Rene) GV4 (Mingmen-Porta del destino) KI3 (Taixi-Grande corrente).

An Fa su KI1 (Yongquan-Sorgente zampillante).

Zhen Fa sulla zona lombare per scaldare e tonificare.

Mo Fa sull'addome.

Fen tui fa ed apertura del diaframma.



Tui Fa, Paifa e An Rou Fa in dispersione su meridiano di Vescica Biliare e Fegato per muovere il Qi. An Rou Fa su VB38 (Yangfu-Aiuto dello Yang) e LR10 (Zuwuli-Cinque distanze del Piede) per rimuovere umidità e sbloccare il diaframma, ed eliminare il sintomo della bocca amara.

An Rou Fa su SP5 (Shangqiu-Collina del Mercante) e ST34 (Liangqiu- Splendida Collina) per agire sul bruciore epigastrico.



III TRATTAMENTO

Tui fa e Gun Fa sul meridiano di Vescica.

Nie Fa lungo la colonna vertebrale per liberare la superficie favorire la circolazione nel Du Mai e nei punti Hua Tuo.

Fen tui fa ed apertura del diaframma sia sul dorso che sull'addome.

Tui Fa, Paifa e An Rou Fa in dispersione su meridiano di Vescica Biliare e Fegato per muovere il Qi. An Fa su VB 39 punto hui dei midolli (Xuanzhong-Campana Sospesa) e LR 13 punto di riunione degli organi (Zhangmen-Porta del Rifugio) per rinforzare lo yin.

An Rou Fa su SP3 (Taibai-Estremo pallore) e SP13 (Fushe-Dimora dei Visceri) per attenuare il senso di pienezza, ST34 (Liangqiu- Splendida Collina) per agire sul bruciore epigastrico.

An Fa su KI1 (Yongquan-Sorgente zampillante).

IV TRATTAMENTO

Dopo il III trattamento riferisce di aver avuto inizialmente un peggioramento a livello digestivo poi nell'ultima settimana è riuscito a regolare il suo appetito. Non avverte attualmente il dolore lombare. Durante il colloquio V. ritorna sulla sua preoccupazione per la situazione lavorativa e riferisce anche di avere avuto fin dall'adolescenza rapporti conflittuali con sua sorella che si sono accentuati nell'età adulta. A questo punto proseguo seguendo lo schema di trattamento della Scuola della Terra di Li Dong-Yuan il quale afferma in una delle sue massime "Per trattare la radice trattare prima il Centro". Quindi nei trattamenti successivi e fino all'ottavo:

Tui Fa e Gun Fa sul meridiano di Vescica,

Tui Fa, Na Fa e An Fa sul meridiano di Milza e Tui Fa e An Fa sul meridiano dello Stomaco.

Ad ogni seduta ho trattato con moxa i seguenti punti:

IV trattamento punti CV12 (Zhongwan-Epigastrio centrale) e ST36 (Zusanli- I tre villaggi) per tonificare la Terra;

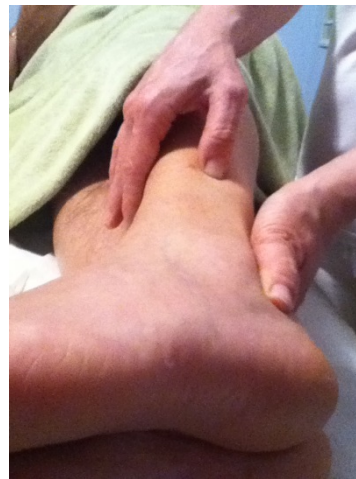


V trattamento punti CV13 (Shangwan-Epigastrio Superiore) e PC6 (Neiguan-Barriera Interna) per il fuoco yin, (il cap.74 del Su Wen si afferma che il calore può essere eliminato dal calore e che il deficit deve essere riscaldato), An Rou Fa su BL39 (Weiyang-Sostegno dello Yang) per trattare il fuoco yin nel basso, e Qia Fa su LR1 (Dadun-Grande Onestà) per la preoccupazione.

VI trattamento punti CV10 (Xiawan-Epigastrio Inferiore) e ST25 (Tianshu-Cerniera celeste) per accumulo di umidità e calore,

VII trattamento punti CV4(Guanyuan-Barriera dell'Essenza Vitale) CV6(Qihai-Mare del Qi) per ricaricare lo yin del Rene e ST30 (Qichong-Assalto dell'Energia) per ricaricare lo yang del Rene (triangolo aggiunto al trattamento della Scuola della Terra dal Maestro Jeffrey Yuen) per il Vuoto dei Reni,

VIII trattamento punti CV17 (Tanzhong-Centro del Petto) e LU10 (Yuji-Dorso del Pesce) (triangolo aggiunto al trattamento della Scuola della Terra dal Maestro Jeffrey Yuen) per favorire la raccolta della Tian Qi.



RIEPILOGO MANOVRE DI TRATTAMENTO

ANFA	Premere																		
ANROUFA	Premere e impastare																		
BANSHENFA	Tirare																		
BOFA	Pizzicare																		
DOUFA	Scuotere																		
FENTUI FA	Spinta divergente																		
GUNFA	Rotolamento della mano																		
MOFA	Massaggiare circolarmente																		
NA FA	Afferrare																		
NIEFA	Scollamento																		
QIA FA	Premere con l'unghia																		
PAIFA	Picchiettare con il palmo vuoto																		
ROUFA	Impastare frizione circolare																		
TUI FA	Spinta lineare																		
ZHENFA	Vibrare																		

ALIMENTAZIONE

Consiglio di porre attenzione nell'alimentazione eliminando latte e prodotti derivati dal latte, eliminare salumi e prodotti insaccati conservati, ridurre il consumo di prodotti dolci e di pasticceria, e di introdurre zuppe di cozze, vongole e lumachine di mare, (nutrono lo yin di rene), minestre di riso bianco (tonificano milza e stomaco), riso nero e soia nera (tonificano rene e milza, nutrono lo yin, purificano il calore), soia verde (purifica il calore), azuki (tonifica la milza risolve l'umidità calore, nutre lo yin di rene) zuppe di cereali (avena tonifica la milza e purifica il calore), zuppe di fagioli (nutrono lo yin e purificano il calore), patata dolce, uova di gallina (tonifica la milza, regolarizza lo stomaco, tonifica il sangue, nutre lo yin e umidifica), carne di coniglio (tonifica milza e purifica il calore), carne di pollo (tonifica la milza, il rene ed il jing)

AUTOMASSAGGIO

Nel corso degli ultimi trattamenti ho dato alcune semplici indicazioni di auto massaggio da effettuare nella zona dell'addome e qui riporto tale esercizio:

- con un palmo sopra l'altro massaggiare circolarmente (mo fa) in senso orario la zona di zhongwan CV12 per 20-30 volte;
- con un palmo sopra l'altro massaggiare circolarmente (mo fa) la zona di shenque CV8 in senso orario per 20-30 volte;
- con il polpastrello del dito medio premere e massaggiare circolarmente (an rou fa) i punti tianshu ST25, qihai CV6, guanyuan CV4, zhongji CV3 e zhangmen LR13 sempre per 20-30 volte;
- posizionare indice, medio, anulare e mignolo di entrambe le mani sotto il processo xifoideo e scivolare verso il basso e lateralmente seguendo l'arco costale, per 20-30 volte.

ESERCIZI DI QI GONG

Ho poi consigliato di praticare un esercizio di Qi Gong utile al potenziamento della funzione di salita del Qi propria della milza e della funzione di discesa del Qi dello stomaco. Questo esercizio si esegue in piedi, portare le mani davanti all'addome, all'altezza della vita le mani si dividono, la sinistra sale e ruota il palmo vs/ l'alto fino a superare la cima della testa e spinge vs/ il Cielo, contemporaneamente la mano destra va vs/ il basso lungo la gamba e spinge il palmo vs/ la Terra. Poi le mani si portano davanti al corpo sulla linea centrale del corpo e mentre la sinistra scende la destra sale si incrociano all'altezza del petto e sfiorano lentamente il corpo. Ripetere questo esercizio di salita e di discesa completo almeno 9 volte.



Ringraziamenti

Ringrazio la mia famiglia che mi è stata vicina e mi ha accompagnato in questo percorso. Un ringraziamento particolare, con immensa stima ed affetto alla Dott.ssa Brotzu, per avermi dato l'opportunità di realizzare questo lavoro e per la sua paziente ed amorevole dedizione. Ringrazio moltissimo il dott. Sergio Marzicchi e la Sig.ra Ivana Ghiraldi che con professionalità mi hanno insegnato a tradurre nella pratica i numerosi insegnamenti della Scuola e soprattutto ad operare con grande attenzione ed umiltà. Un ringraziamento al Dott. Di Stanislao e a tutti i docenti della scuola che con passione ed amore hanno saputo trasmettere le loro conoscenze e far suscitare il giusto stimolo per proseguire nello studio di una materia così vasta e complessa.

BIBLIOGRAFIA

- Bottalo F., *Il cammino dell'anima in medicina cinese*, Xenia Edizioni – 2008;
- Brotzu R., Bottalo F., *Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese*, Xenia Edizioni - 1999
- Corradin M., Di Stanislao C., De Berardinis D., Bonanomi F., *Le Tipologie Energetiche e il loro Riflesso nell'Uomo*, CEA Casa Editrice Ambrosiana – 2011;
- Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, CEA Casa Editrice Ambrosiana - 2001
- Cracolici F., Marino V., Rossi E., Scarsella S., Sotte L., Hong T., *Basi di Medicina Cinese e Clinica Tuina*, CEA Casa Editrice Ambrosiana-2004;
- Crespi L., Ercoli P., Marino V., *Manuale di Tuina, fondamenti e strategie di trattamento*, CEA Casa Editrice Ambrosiana - 2011;
- De Berardinis D., *La Milza/ Pancreas e lo Stomaco dalla Fisiologia alla Clinica*, Ed. S.I.d.A. – 2008;
- De Berardinis D., *Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani. Introduzione alla psichiatria*, Ed. a cura dell'autore – 2012;
- Di Stanislao C., Bologna M., Corradin M., Giovanardi C.M., Mazzanti U. *Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale*, CEA Casa Editrice Ambrosiana – 1999;
- Di Stanislao C., Brotzu R., Simongini E., *Fitoterapia Energetica con rimedi occidentali, Aromaterapia e Floriterapia secondo i principi della medicina cinese*, Le lezioni AMSA – Xin Shu, Ed. Xin Shu – 2012;
- Paoluzzi L., *Fitoterapia ed Energetica*, Ed. AICTO - 1997;
- Sotte L., Muccioli M., Piastrelloni M., Matrà A., Bernini A., Naticchi E., *Dietetica Cinese*, CEA Casa Editrice Ambrosiana – 2011;
- Yuen J., Monografie a cura di Simongini E., Bultrini L., *La Gastroenterologia e la Scuola della Terra*, vol. VI, Ed. AMSA – 2006;
- Tomio K., *Autocuraterapia*, Musso Publicações – 1981.