

ASSOCIAZIONE MEDICA PER LO STUDIO DELL'AGOPUNTURA

AMSA

Presidente Dott. Carlo Di Stanislao

TRATTAMENTO TUINA IN GRAVIDANZA



Relatore
Dott.ssa Rosa Brotzu

Candidato
Simona Sarti

ANNO ACCADEMICO 2008-2009

INTRODUZIONE

*Non ricordate più che l'amore,
come la medicina,
è soltanto l'arte di aiutare la natura?
Pierre A.F. Choderlos de Laclos*

*È una calunnia parlare di sesso debole
a proposito di una donna.
Gandhi*

Chiedo scusa sin d'ora per inesattezze e ingenuità che questo lavoro sicuramente contiene, ma volevo subito chiarirne la natura. Come molti studenti di medicina cinese, mi sono sempre lasciata affascinare dalla potenza di questa scienza capace di provocare grandi miracoli ma, come tutti gli strumenti potenti, anche capace di innescare reazioni indesiderate. E ovviamente, da brava studentessa inesperta, è questo l'aspetto che ha sempre destato più preoccupazione. Ho capito però che, per paura di far male, impediamo il raggiungimento di un sollievo che potrebbe essere realizzato con solo un poco di accortezza, conoscenza e coraggio. L'esempio classico è il trattamento durante la gravidanza, che spaventa qualsiasi principiante, visto il momento delicato e meraviglioso vissuto dalla nostra potenziale paziente.

Ma cercando nei testi ho capito che molto possiamo fare con competenza e intenzione, perchè oltre l'elenco delle cose assolutamente da non fare (che tutti conosciamo così bene), ho trovato molte altre indicazioni suggerite proprio per supportare la gravidanza e alleviare i fastidi che la accompagnano.

Mi sono detta allora, perché non raccogliere questi suggerimenti a vantaggio di chi voglia cimentarsi in questa avventura?

Ecco, questo lavoro non è altro che una compilazione delle varie indicazioni trovate (senza alcuna pretesa di essere esaustivo), arricchito da qualche suggerimento di natura "popolare" come rimedi casalinghi e ricette; l'idea è quella di fornire una spinta per approfondire la conoscenza in materia e per metterla in pratica con tutta l'accortezza e la competenza necessarie.

Nell'ultimo paragrafo racconto l'esperienza del trattamento ad una paziente che ho seguito a partire dal quinto mese di gravidanza, grazie anche al supporto e all'incoraggiamento della Dott.ssa Brotzu che ringrazio sinceramente.

Spero sia un piccolo appiglio utile a chi avrà come me la gioia di seguire una gestazione e di vederne il frutto, volendo pensare di aver contribuito in piccolissima parte al risultato.

Simona

GRAVIDANZA IN MTC

*Della vita non bisogna temere nulla. Bisogna solo capire.
Marie Curie*

Ciò che consente al singolo individuo di prendere forma è la condensazione di energie cosmiche che determinerà lo schema genetico:

- Energia della specie: Yuan Qi
- Energia della stirpe: Zong Qi
- Energia dei genitori: Jing Qi

La combinazione delle tre energie costituisce il capitale energetico innato dell'individuo, immagazzinato nei Reni. Tutte e tre le forze agiscono determinando la parte innata del Jing del bambino -cielo anteriore- costituito dalle forze cosmiche insieme all'eredità energetica e costituzionale dei genitori (o se vogliamo, cromosomica) nel momento del concepimento. Questo Jing determinerà le caratteristiche del nascituro, la personalità, la struttura fisica, la predisposizione ad alcune malattie. Il Jing necessario al mantenimento delle funzioni vitali -cielo posteriore- è invece inizialmente legato al Jing della madre, che agisce durante la gestazione (attraverso la placenta) e l'allattamento, e poi costituito dalle essenze esterne come il cibo, l'aria e le emozioni. Possiamo dire che le Essenze del Cielo anteriore presiedono al formarsi della vita, quelle del Cielo posteriore al mantenerla e ricrearla.

Al momento del concepimento lo spermatozoo più yang penetra nell'ovulo nel suo punto più yin, dando vita nel Ming Men al primo movimento di energia. Il Qi intrinseco dell'ovulo appena fecondato è molto abbondante poiché le cellule riproduttive sono per loro natura colme di Jing Qi. Sotto l'influenza del Qi dell'utero e del Jing Qi della madre, il Qi dell'ovulo si concentra nei primi 8 giorni assumendo la forma di un anello centrale. Questo perché l'uovo fecondato è l'unica cellula che racchiude il TUTTO, il grande UNO, e non può che essere simmetrico a se stesso, al proprio centro.

Verso l'ottavo giorno l'ovulo diviene morula: ha già subito notevoli trasformazioni energetiche grazie alla strutturazione delle cellule embrionali e presenta una configurazione con l'asse inclinato simile a quella del pianeta Terra. Comincia allora il rafforzamento dell'anello di Qi che progressivamente strangolerà la morula fino al dodicesimo giorno dandole la forma di mezzaluna. Da quel momento in poi compariranno la faccia ventrale Yin e la faccia dorsale Yang.

La morfogenesi, in quanto mutamento, è regolata dal meridiano Chong Mai che è il primo ad apparire. " Chong Mai è la madre dei 5 Zang e dei 6 Fu; essi ricevono da lui le loro energie", così il Nei Jing nel cap 28. Nel Ling Shu invece si descrive lo sviluppo energetico del feto indicando che dopo il concepimento la pulsazione vitale inizia ad espandersi con movimento dapprima verticale, poi orizzontale, dando vita a la strutturazione dei Visceri straordinari e dei Canali straordinari lungo quello che possiamo chiamare il "tubo energetico dell'embrione". Iniziano a strutturarsi cervello, midollo, ossa e canali per primi, seguiti poi dallo sviluppo delle strutture più fisiche (muscoli, pelle, capelli) fino a tutto il sistema degli zang-fu che consentono alla nascita l'assunzione e l'assimilazione di alimenti dall'esterno. È solo ora, quando il bambino inizia a nutrirsi del Qi del Cielo posteriore che viene compenetrato dall'insieme dei canali energetici dove sangue e Qi possono circolare liberamente. Ciò avviene a partire dalle estremità con movimento centripeto, dove l'energia Yang penetra dalle mani e quella Ying dai piedi, secondo il decorso dei Canali straordinari (i Canali principali non sono

ancora operativi). Il bisogno di introdurre aria e cibo rappresenta il legame con la Terra, che insieme all'apporto del Jing originale del Cielo vengono trasformati in Qi degli organi, che si muoverà verso l'esterno portando in superficie le qualità energetiche dell'individuo.

Parlando della fisiologia energetica tra madre e figlio, consideriamo che durante la gravidanza avremo una chiusura spaziale dello yin verso l'interno, dove tutta l'energia dei Reni, del Chong Mai e del Ren Mai si concentra sull'utero per nutrire il bambino.

L'utero è un viscere curioso insieme a Cervello, Midollo, Ossa, Vasi sanguigni, e Cistifellea. Questi organi nascono dal soffio terrestre e tesaurizzano lo Yin, hanno una forma come quella dei visceri, ma invece di espellere hanno la funzione di trattenere, conservare, elaborare il Jing del Rene, di cui sono estensione (nello specifico del Rene Yin). Sono gli organi della sopravvivenza e della perpetuazione, rappresentata dalla riproduzione: l'utero rappresenta la Terra, il radicamento alla vita, riceve i 12 meridiani e quindi il Jing di tutti gli organi e si pone tra i Reni, radice dei 5 Zang e dei 6 Fu. Conserva inoltre il sangue e il feto durante la gestazione.

A partire dal concepimento l'utero riceve il mandato dal Ming Men, in relazione con il Chong e Ren Mai, responsabili della fisiologia e della sessualità dell'embrione. Questi meridiani curiosi, insieme al Du Mai, svolgono un ruolo fondamentale: modellano l'embrione, gestiscono il trasporto della Yuan Qi e del sangue al feto, mettono in relazione la Jing Qi con il feto, lo nutrono, lo sostengono e lo trattengono al suo posto (infatti se sono in vuoto si presenta il rischio di aborto). Il Du Mai è legato al cielo anteriore e costituisce l'armatura assiale che costituisce la regola del nascituro.

In caso di vuoto di Qi della madre si configurano i cinque ritardi del bambino (a tenersi eretto, a deambulare, allo spuntare dei capelli, dei denti, della parola) e le cinque debolezze (di collo, mani, piedi, bocca, fontanelle). La paura nella madre durante la gestazione ritarda la maturazione del Rene fetale con problemi alle fontanelle e alla testa, problemi di Fegato della madre si ripercuoteranno sulla circolazione venosa neonatale, turbe del Cuore materno provocheranno danni al linguaggio, un deficit di Milza determinerà un malassorbimento alimentare nel bambino.

A fine della gravidanza il feto acquista i propri meridiani, pur restando in contatto con l'energia di Ren Mai e Du Mai della madre attraverso 8VC (che diviene ombelico alla nascita) e che permette nel bambino l'attivazione del TB.

Il momento della nascita comincia con il posizionamento del 20DM del feto sulla cervice uterina, stimolando 1RM della madre. Le pulsazioni spingono il bambino fuori e la sua testa viene compressa e massaggiata, questo massaggio attiva la ghiandola pituitaria e la ghiandola pineale. L'1BL (che è in relazione con il cervello) si attiva durante il parto, dove pian piano riceve la luce, cioè la vita. Inoltre le sensazioni ricevute dal contatto della madre alla nascita verranno riproposte durante il resto della vita ogni volta che l'individuo avrà la necessità di sentirsi nutrito emotivamente, attraverso la stimolazione dell'apparato endocrino da parte proprio di 1BL.

FASI DELLA GRAVIDANZA

*L'amore è l'occasione unica di maturare,
di prendere forma,
di diventare in se stessi un mondo.
Rainer Maria Rilke*

L'inizio della gravidanza è considerato in Medicina cinese come sangue trattenuto all'interno, con energie tipicamente Yin, controllato dallo Yang del Rene, della Milza e del Fegato. Tutti i meridiani curiosi sono coinvolti nella procreazione ma in particolare il Chong Mai, che si occupa delle variazioni morfologiche, il Du Mai che controlla la gravidanza sotto il profilo funzionale fornendo il Qi e lo Yang, il Ren Mai che consolida e prende in carico l'embrione conservando il Jing di Rene, il Sangue di Fegato e i liquidi Ye su Polmone e Milza.

Secondo la teoria degli zang-fu il Rene (attraverso il Chong Mai) fornisce il Jing necessario per la costituzione e la maturazione del feto, la Milza regola l'energia e il sangue che permettono il corretto processo gravidico, il Fegato immagazzina il sangue e controlla lo sviluppo placentare.

Secondo Kespi possiamo dividere la gravidanza in tre fasi:

- Fecondazione e sviluppo fetale: Shao Yin. Trattamento del meridiano del Rene (tratto arto inferiore) e tonificazione di 9KI anche in moxa.
- Sviluppo fetale fino al nono mese: Tai Yin. Trattamento del meridiano della Milza e tonificazione di 2SP, 3SP anche in moxa.
- Parto: Jue Yin. Trattamento del meridiano del Fegato e tonificazione di 14LR anche in moxa.

Secondo la teoria dei meridiani possiamo dire che i meridiani maggiormente coinvolti sono quelli di Stomaco e Milza che rappresentano il centro del nutrimento e, secondo la regola mezzogiorno-mezzanotte, quelli di Mastro del Cuore e Fegato che rappresentano un sistema di armonizzazione di alto e basso. In questo momento infatti il feto è un "grumo di sangue" che prende forma, lo Stomaco produce il sangue e la Milza lo nutre facendo in modo che il prodotto del concepimento "resti al suo posto". Il meridiano del Fegato armonizza e distribuisce il sangue e se armonizzato, calma la donna (insieme a Mastro del Cuore).

Possiamo quindi dire che il normale decorso della gravidanza e del parto sono legati all'equilibrio degli zang-fu citati e delle cinque emozioni vissute durante questo periodo.

Sono soprattutto lo Yin, il sangue di Fegato, il Jing e lo Yin del Rene ad essere sollecitati e a consumarsi durante la gravidanza.

Lo schema seguente riporta invece lo sviluppo del feto durante i 10 mesi di gestazione del calendario lunare, in base anche ai meridiani materni che si attivano nelle varie fasi della gravidanza. Il concetto è che il meridiano attivato sarà utile allo sviluppo del bambino in quel determinato mese, andrà quindi tonificato e non disperso.

MESE LUNARE	CANALE CORRELATO	DESCRIZIONE
1	Fegato	L'embrione viene sostenuto dal canale epatico della madre. Il sangue viene trattenuto all'interno, va quindi tonificato lo Yin.
2	Vescica Biliare	L'embrione viene sostenuto dal canale di Vescica Biliare della madre (meridiano che "dà la forma") . Il Qi originario (Yuan Qi) si manifesta.
3	Mastro del Cuore	Il feto viene sostenuto dal canale del Cuore della madre. Il sesso e la forma del corpo deve ancora essere determinati in base ai fattori che influenzeranno la madre. Il feto acquista la funzione del proprio Shen.
4	Triplice Riscaldatore	Il feto viene sostenuto attraverso il canale del Piccolo Intestino della madre. Il feto incomincia ad assorbire l'Essenza dei reni della madre per sviluppare i vasi sanguigni. Gli organi Yang sono formati.
5	Milza	Il feto viene sostenuto attraverso il canale della Milza della madre. Dal Qi essenziale del Cuore della madre si delinea il temperamento del feto. Si formano braccia e gambe. Il bambino inizia a strutturare il proprio apparato digerente e inizia a succhiarsi il dito.
6	Stomaco	Il feto viene sostenuto attraverso il canale dello Stomaco della madre. Dal Qi polmonare della madre si sviluppano i tendini. Si formano gli occhi e la bocca.
7	Polmoni	Il feto viene sostenuto attraverso il canale dei Polmoni della madre. Dal Qi epatico essenziale della madre si formano le ossa. Si formano pelle, peli e capelli.
8	Grosso Intestino	Il feto viene sostenuto attraverso il canale di Grosso Intestino della madre. La crescita della pelle è favorita dal Qi essenziale di Milza della madre. Gli orifizi sono attivi, il bambino comincia ad essere autonomo.
9	Reni	Il feto viene sostenuto attraverso il canale di Reni della madre, che ora fornisce la forza ed energia di cui avrà bisogno per affrontare la vita. La crescita della pelle e dei capelli è favorita dall'Essenza ricevuta dalla madre. Tutti gli organi sono formati.
10	Vescica	Il feto viene sostenuto attraverso il canale della Vescica della madre, la "regola" che riassume tutte le funzioni e che gli permetterà di stare in piedi. Gli organi Yin sono completamente sviluppati, gli organi Yang sono privi di ostruzioni.

Secondo Jeffrey Yuen nella fase prenatale il ciclo creativo dei 5 elementi è invertito, seguirà quindi l'ordine Acqua → Metallo → Terra → Fuoco → Legno.

Citando il cap. 8 del Ling Shu, intitolato "Le radici dello Shen": "Il Cielo in me è De. La Terra in me è Qi. Quando De scorre e Qi si diffonde, è la vita." Nella cultura cinese la vita è data dal Cielo e dalla Terra, rappresentata dai genitori: nell'unione si ha l'incarnazione con la quale arriva l'anima costituita da una componente Yin, il Po, e da una Yang, lo Hun. Il Po sarà l'aspetto corporeo, legato al Polmone, che rimarrà nell'individuo anche dopo la morte; lo Hun è "l'illuminazione dell'anima", legato al Fegato e collegato con il cielo. Lo Shen (lo scopo che ci guida nella vita, denso delle informazioni delle vite passate e legato al Cuore) e lo Hun, elementi Yang, vengono raccolti nell'Acqua riferibile allo Zhi (volontà). Come l'Acqua comincia

a raccogliere Shen e Hun anche il Po, elemento Yin, comincerà ad andare verso l'utero consentendo il concepimento. Associato alla Terra è lo Yi, l'essere coscienti della propria vita. In questo senso si parte dall'Acqua rappresentata dal Rene, quindi ovulo e spermatozoo, e si passa al Metallo che rappresenta la discesa del Po. Segue poi il primo trimestre sotto l'influenza della Terra, con la creazione dell'ambiente uterino per la nutrizione e sintomi che interessano Stomaco e Milza (nausee); in questa fase se c'è una debolezza del Qi Cosmico o del Jing dei genitori si può verificare un aborto. Il secondo trimestre è sotto l'influenza del Fuoco, che guida l'opera di programmazione del corpo che il feto utilizzerà nella vita per la realizzazione del suo scopo energetico. Si sviluppa ora la strutturazione dei vasi sanguigni e del cuore e ciò rappresenta lo spirito che penetra ogni aspetto della vita. Il terzo trimestre, preparazione della nascita e momento in cui viene pianificato il destino, è sotto l'influenza del Legno e in relazione con lo Hun. Il Fegato realizza uno sviluppo psico-neurologico equilibrato armonizzando il sangue che nutre le emozioni. Alla fine della gravidanza il Legno, che rappresenta la nascita, ha bisogno dell'Acqua per esternalizzarsi: il punto di controllo dell'uscita delle acque è il 67BL, punto molto efficace per indurre il parto. Questo schema rappresenta la fisiologia della gravidanza da utilizzare nella diagnosi e nella terapia: infatti se sono presenti problemi legati al concepimento si deve pensare ad una turba del Rene o del Polmone, disturbi nel primo trimestre sono riconducibili a Stomaco e Milza, nel secondo trimestre a Cuore e Piccolo Intestino, mentre nel terzo a Fegato e Vescica Biliare.

PROPOSTE DI TRATTAMENTO

*Iddio disse poi alla donna:
"Moltiplicherò i tuoi travagli
e le doglie delle tue gravidanze,
nella sofferenza partorirai figliuoli"
Bibbia, Genesi*

TRATTAMENTO EQUILIBRANTE

Massaggio preventivo per la donna incinta

Il massaggio si può inserire in un percorso preventivo e di benessere, e può riguardare quindi le situazioni di gravidanza normale. I vantaggi sono numerosi: per la madre riguardano l'elasticità articolare, il rilassamento muscolare, il mantenimento dell'elasticità della pelle, la regolazione dell'appetito e del peso, la diminuzione della stanchezza, il miglioramento della circolazione energetica sanguigna e linfatica, e l'effetto ansiolitico e sedativo del dolore dovuto alla liberazione di endorfine. I vantaggi per il bambino comprendono la migliore trasmissione dei flussi sanguigni e del Qi placentario, la riduzione degli elementi nocivi trasmessi (ansia), la stimolazione della crescita dei meridiani e della circolazione delle sostanze, la stimolazione degli organi sensoriali del feto.

Il trattamento nelle diverse fasi della gestazione

1. La fase concezionale: dal concepimento alla fine della terza settimana

È il momento in cui viene strozzato l'ovulo e avviene la costituzione del Ren Mai e del Du Mai. Occorre favorire il riscaldamento e l'umidificazione dell'utero, mobilitare il Jing Qi e prevenire le nausea e le irregolarità digestive.

Protocollo

- Qing Fa (sfioramento) globale per 10 minuti in decubito supino
- Lo Fa (torsione senza pressione) per 3 minuti sui punti 39VB, 7KI, 6TE, 12CV, 21KI, 8HT, 1KI, 15BL, 4GV
- Tui Fa leggero per 10 minuti sul meridiano tendino muscolare di BL
- Mo Fa per 5 minuti sui meridiani principale di GB temporale

2. Periodo embrionale: dalla terza settimana alla fine del terzo mese

Inizia la costituzione della rete dei meridiani primari, seguita dalla formazione del "mare dei midolli" (cervello). Il trattamento tenderà a liberare il fegato (per l'aumento del volume sanguigno), drenare il liquido organico (aumento globale dei liquidi extracellulari), rafforzare l'energia dei polmoni e della milza.

Protocollo

- Lo Fa per 3 minuti sui punti 8LR, 6SP, 2LU, 7KI, 9KI, 5PC, 6PC, 3HT, 20GV
- Tuina globale del piede in decubito supino, 10 minuti ogni piede
- Tui Fa e Gun Fa sui meridiani tendino muscolari di LR, SP, GB in decubito supino, 10 minuti su ogni arto
- Na Lo (impastamento) cervicale in decubito supino, 5 minuti
- Dong Fa (mobilizzazione) cervicale con trazione per 6 volte

3. Periodo fetale: dal terzo mese al termine

È il periodo centrale della gravidanza in cui avviene lo sviluppo globale del feto e viene determinata la costituzione della rete dei meridiani principali. Il trattamento tenderà

principalmente ad alleviare i fastidi del peso crescente migliorando la postura e decomprimere gli spazi interarticolari. Si occuperà poi di ammorbidire la pelle del corpo, facilitare la circolazione sanguigna negli arti inferiori, rafforzare l'energia dei polmoni e della milza, calmare lo Shen.

Protocollo

- Lo Fa per 3 minuti sui punti Yin Tang, Tai Yang, 2LU, 10SP, 3HT
- Tuina globale del piede in decubito supino, 10 minuti ogni piede
- Trazione globale del tronco, tecnica di sollevamento in posizione seduta per 6 volte
- Trazione globale del tronco per le braccia in decubito supino
- Mo Fa su tutto il corpo con olio essenziale di mandarino (il ventre può essere massaggiato dalla paziente stessa)
- Tuina classico della pesantezza alle gambe 15 minuti per ogni arto

La posizione della paziente sarà in decubito supino, con il corpo in posizione leggermente proclive, in decubito laterale o su una sedia che lasci al ventre lo spazio necessario e permetta un appoggio saldo (per trattare la schiena e il bacino con facilità).

4. Fase pre-parto: da tre settimane prima del parto fino al termine

Il feto è pronto a nascere e la rete energetica è ultimata, non rimane che attivare lo yang dei polmoni, al primo contatto con l'aria. Il trattamento nella fase pre-parto e all'inizio del travaglio andrà a umidificare e riscaldare l'utero, facilitare e normalizzare le contrazioni, mobilitare l'energia vitale, calmare lo Shen. Stimolare il sacro ha lo scopo di favorire l'apertura e facilitare l'espulsione della placenta.

Protocollo

- Tuina sui punti 23BL, 6SP, 3LR, 31BL, 36ST, 4LI (questi ultimi due stimolanti dell'utero, da utilizzare negli ultimi tre giorni), 18SP (punto galattogeno, da utilizzare nelle ultime 8 ore)
- Tuina dei piedi prima e durante il travaglio
- Gua Fa (strofinamento) e Mo Fa sulla regione lombare
- Parto: 67BL, 24GB (punto di comando dell'utero), 17ST in Qing Fa (la stimolazione del seno e del capezzolo può indurre o accrescere il travaglio)

NAUSEA

Come abbiamo detto la gravidanza è un fenomeno con energie tipicamente Yin: con l'aumentare dello Yin si altera lo Yang che al principio della gravidanza non riesce più a scendere con il cibo e provoca allora Qi Ni con nausea e vomito. Si tratta di un disturbo piuttosto frequente soprattutto nel primo trimestre. Le cause possono comunque essere diverse: se si tratta di stasi di Qi di Fegato possiamo trattare il meridiano del Fegato (fino a 12LR) e micromassaggio sui punti 2LR (con intenzione su 3LR considerato abortivo), 34GB, 17VC. In caso di calore allo Stomaco tratteremo il meridiano di Stomaco a livello di coscia e gamba con in più micromassaggio sui punti 44ST, 4SP più 40ST in caso di flegma che ostruisce lo Stomaco. In presenza di Tan che ostruiscono il Triplice Riscaldatore medio possiamo agire sui meridiani di Stomaco e Milza a livello dell'arto inferiore con micromassaggio su 30ST, 20BL.

È necessario tener presente che il movimento legato allo Stomaco è quello di "far scendere", quindi soprattutto nei primi mesi della gestazione va trattato con attenzione (e solo nel tratto inferiore della gamba) per evitare un effetto abortivo.

MINACCIA DI ABORTO

Si tratta ovviamente di una situazione delicata non ascrivibile in una semplice tabella, ma possiamo teoricamente indicare come causa un deficit di Jing del Rene riferibile anche ad una

turba emotiva. Un punto importante è 5TE in moxa, attivo anche nel parziale distacco di placenta. Possono essere moxati anche a scopo preventivo i punti 3CV, 16KI e 11LR.

Vedi anche più avanti quanto consigliato da Chen Zi Ming per “calmare il feto “ (An Tai) e “ancorare il feto” (Shou Tai).

MAL DI SCHIENA

I dolori lombari sono legati alle turbe del Rene (soprattutto deficit dello Yang del Rene), si rivela quindi utile il massaggio in tonificazione lungo il meridiano del Rene e della Vescica Biliare con la stimolazione sui punti 3VG, 32BL (sarebbe indicato il punto 60BL che però è proibito in gravidanza). È utile ricordare che la lombalgia durante la gravidanza è più probabile per le donne che costituzionalmente presentano debolezza del Qi o deficit dello Yang del Rene, il quale può condurre un'insufficienza di Yuan Qi nel nascituro.

Nel caso in cui si presentino dolori dorsali bassi possiamo pensare ad una disfunzione diaframmatica legata alla risonanza *yang ming*; i punti da trattare sono 12VC, 21BL, 36ST con stimolazione leggera più massaggio lineare sui meridiani di Stomaco e Grosso Intestino.

È inoltre da considerare il periodo della gestazione in cui il fastidio si manifesta, infatti un mal di schiena avvertito dopo il quinto mese può essere legato alle modifiche della postura e potrà essere alleviato lavorando in distensione. Mentre il mal di schiena presente nella prima fase della gravidanza può imputarsi al Chong Mai, e in questo caso possiamo agire sul punto 4SP (punto di apertura del Chong Mai).

CEFALEA

Si tratta di un fenomeno legato all'eccesso di yang, per questo chi ne soffre normalmente avrà un miglioramento durante la gravidanza in quanto yin. Alcune cefalee da vuoto di sangue invece potrebbero peggiorare, sarà quindi opportuno lavorare sul meridiano dello Stomaco (escludendo la zona di busto e ventre) e di Milza nella zona delle gambe fino all'inguine. Il micro massaggio sarà utile nei punti 17BL, 20BL, 43BL, 53BL, 7PC, 15GV, 22GV.

Se il dolore compare negli ultimi mesi della gravidanza potrebbe essere legato alla tensione della muscolatura della colonna vertebrale. In questo caso è opportuno trattare il collo e 10BL in particolare, il sacro e il piede, ricordano che 60BL pur essendo un punto molto importante per il mal di testa può provocare un parto prematuro.

EDEMA

Può insorgere nel secondo o terzo trimestre e può manifestarsi per vuoto della Milza con gonfiore generalizzato del viso, dell'addome e degli arti o a causa di vuoto del Rene con edema progressivo degli arti inferiori, dolore lombare e alle ginocchia. Nel primo caso è consigliato micro massaggio e moxa su 13LR, 20BL, 36ST con massaggio lineare o pressioni lungo il meridiano di Milza, nel secondo caso sempre micro massaggio e moxa su 4VG, 6VG, 23BL con massaggio o pressioni lungo il meridiano del Rene. Possiamo aggiungere i punti 9VC E 7KI per sgonfiare le gambe e 9LU per il gonfiore alle braccia. Consigliato anche 8SP in moxa.

DEPRESSIONE GRAVIDICA

È possibile un calo del tono dell'umore durante la gravidanza, e il massaggio si mostra molto utile soprattutto nelle forme iniziali. Le cause principali possono essere legate al vuoto di sangue con insonnia, emotività, astenia e pallore (trattamento sui meridiani di Stomaco e Milza e micro massaggio sui punti 6SP, 3LR, 17BL); disarmonia dell'asse Cuore-Rene con palpitazioni, incubi, continua traspirazione e lombalgia (trattamento sui meridiani di Cuore e Rene e micro massaggio sui punti 1KI e 23VC, più 7HT, 6PC, 6SP, 15BL, 23BL, 3KI, 6KI); calore allo Stomaco con insonnia, eruttazioni, senso di pienezza gastrica (trattamento sul meridiano di Stomaco nell'arto inferiore più micro massaggio su 6PC, 7HT, 36ST).

DEPRESSIONE POST-PARTUM

Legata principalmente alle turbe dei sette sentimenti e ad un grande vuoto di energia e sangue, possiamo a grandi linee separare una depressione da vuoto (gravidanza difficile, parto debilitante) da una depressione da pieno (legata alla difficoltà di accettare la nuova situazione). Nel primo caso si tratterà principalmente il sangue nelle sue turbe lavorando sul meridiano di Stomaco e sulla Milza (organo) per la sua capacità di produrre il sangue e mantenerlo nei vasi. In questo quadro rientrano le seguenti turbe: vuoto del Cuore e della Milza con viso spento, insonnia, anoressia, palpitazioni (trattamento lungo i meridiani della Milza e del Cuore e micro massaggio su 6SP, 36ST, 15BL, 20BL, 7HT); vuoto di sangue con manifestazioni di forte agitazione e stato delirante (trattamento sul meridiano dello Stomaco con micro massaggio sui punti 20GV, 26GV, 5PC, 6PC, 7HT, 40ST); vuoto del Fegato e del Rene con insonnia, amnesia, vertigini, lombalgia, debolezza alle ginocchia (trattamento lungo i meridiani del Fegato e del Rene e micro massaggio sui punti 3KI, 6KI, 3LR, 18BL, 23BL, 6PC). Nel caso di depressione da pieno si valuta l'interessamento dei meridiani di Fegato e Ministro del Cuore nell'ipotesi di un sentimento trattenuto ("non ho vissuto bene qualcosa?"), i punti consigliati sono 3SP, 6SP, 14LR, 36ST, 6PC. La stasi di Qi del Fegato si manifesta con agitazione, sospiri, collera, livore (trattamento lungo i meridiani di Fegato e Vescica Biliare e micro massaggio su 20GB, 34GB, 2LR, 6PC, 6GV, 20KI).

IPOGALATTIA

In assenza di cause organiche è possibile indurre la montata latte stimolando l'energia e il sangue (il latte è considerato "sangue bianco"). Possiamo trattare i meridiani di Milza e Stomaco e procedere con il micro massaggio sui punti 17VC, 18ST (questi due anche moxati), 6PC, 4LI, 2LR. Utile anche stimolare con la lamina ungueale 1SI e 51V con massaggio circolare e moxa. Se invece siamo di fronte un blocco del sangue e del Qi dovuto a depressione possiamo trattare 6PC, 14LR, 17VC, punti che sbloccano il petto. Consigliato anche il punto 21GB che "fa scendere il latte".

I punti del petto trattati con la moxa vanno scaldati dolcemente non troppo da vicino fino a che il calore penetri profondamente.

FETO PODALICO

A partire dalla 28° settimana sono utili applicazioni giornaliere di moxa su 67BL per 30 minuti totali (15' ogni piede), la paziente dovrà assumere una posizione semisdraiata con la vita libera da costrizioni così da favorire il movimento fetale. Utile anche il massaggio lungo il meridiano di Vescica, in quanto rappresentando "la regola" favorisce la corretta posizione cefalica (successo nel 90% dei casi).

PER LO SVILUPPO ARMONIOSO DEL BAMBINO

Il punto 9KI se moxato a giorni alterni nel terzo, quinto e settimo mese di gravidanza (secondo Yuen alla fine del primo, secondo e terzo trimestre per 3 giorni di seguito), ridurrebbe il passaggio del calore tossico latente dalla madre al feto, impedendo così manifestazioni di irrequietezza, allergia, dermatite, crosta latte del bambino dopo la nascita. Infatti secondo i classici favorirebbe la nascita di un bambino molto sano che guarirà facilmente dalle malattie dell'infanzia, che ride di giorno e non piange di notte.

PUNTI PROIBITI E DI INDUZIONE AL PARTO

Di norma è sconsigliato trattare i punti che abbassano l'energia (come i punti dello ST) e quelli situati nei tratti meridianici addominali o lombari, così come è vietato stimolare in alcun modo alcuni punti ritenuti abortivi in quanto stimolanti dell'utero. C'è da dire però che anche

il trattamento del singolo punto dovrebbe essere inserito in una visione di insieme per comprenderne realmente l'effetto, riteniamo quindi opportuno riportare nel dettaglio i singoli punti e le loro caratteristiche:

- 4LI – punto proibito, utilizzato per indurre il parto in quanto se tonificato o moxato muove l'utero; viene sentito dal bambino al quale non piace la stimolazione.
- 6SP – ritenuto abortivo in quanto se disperso stimola le contrazioni, viene infatti utilizzato per indurre o aiutare il parto. Se invece tonificato o moxato rinforza l'utero, in questa forma si trova infatti in molti trattamenti a sostegno della gravidanza.
- 60BL – punto per indurre il parto, utilizzato per aprire le acque.
- 21GB – permette la discesa per questo utilizzato per indurre il parto. Se stimolato in gravidanza può dare cali di pressione e capogiri (nella pratica del Qi Gong si considera l'esistenza di un ramo interno che collega 21GB all'utero).
- 67BL – sconsigliata la stimolazione in gravidanza, ma utilizzato con successo in moxa per girare il feto podalico.
- 36ST – considerato abortivo negli ultimi mesi della gravidanza, è utilizzato in moxa per facilitare il parto. Usato come punto antinausea nei primi mesi della gestazione.

Altro:

- 44GB – utile per stimolare le contrazioni del parto
- 45ST – usato in moxa per dilatare il canale cervicale nel caso in cui la testa del bambino sia troppo grande. Allo stesso scopo sono utili anche i già ricordati 4LI e 36ST.

In affiancamento ai punti J. Yuen ci consiglia l'uso di piante:

- mal posizione fetale: Siler, Fang Feng: 9-15gr in decotto giornaliero per 4-5gg
- contrazioni: Cyperus, Xiang Fu
- dilatazione: Curcumae longa, Jiang huang

CHEN ZI MING

Il padre della ginecologia, fornisce delle raccomandazioni per le ostetriche.

- AN TAI – calmare il feto. Si dice che sia necessario nel primo periodo della gravidanza, soprattutto se la persona ha avuto episodi di aborti precedenti. Si usa il canale del Rene e i punti 9KI e 13GB. Nell'ultima fase della gravidanza si "calma il feto" con il canale del Cuore e i punti 3HT e 19TB.
- GU TAI – consolidare il feto. Relativo alla donna che rischia di abortire, anche in assenza di aborti precedenti. Si tratta 5HT in moxa.
- SHOU TAI – ancorare il feto. Se il feto è agitato nell'ultima parte della gravidanza, con rischio di contrazioni e parto prematuro. Si usa 39BL in moxa, 26KI e 11LU (indicati questi ultimi entrambi con ago).
- HUA TAI – affinare il feto. Per aiutare il feto nel momento del parto, si usano 5LU, 7KI.
- CUI SHENG- accelerare il travaglio. Indicato 67BL con ago.

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

*Non si nasce donna: si diventa.
Simone De Beauvoir*

Dopo il concepimento si interrompe il flusso mestruale e il sangue si trasforma in Essenza per nutrire il feto e la madre. La Milza e lo Stomaco ricavano questa Essenza postnatale dagli alimenti e dai fluidi. È sconsigliato quindi un consumo eccessivo di alimenti freddi, crudi o dolci che rallenterebbero la capacità di Milza e Stomaco di trasportare il sangue verso l'utero. Per nutrire il sangue che durante la gestazione aumenta di volume sono indicate uova, uva passa, riso nero dolce, spinaci e altri ortaggi a foglia. Per sostenere il feto (yin) si dovrà quindi nutrire lo yin e il sangue, ma anche tonificare il Qi, in particolare di Milza, per trattenere il sangue nell'utero e consolidare il Rene. Saranno pertanto utili fra gli altri la patata dolce (nutre lo yin) e i semi di sesamo (nutrono il sangue, tonificano il Rene e il Jing e umidificano l'intestino prevenendo la stipsi). In generale la frutta secca e i semi vengono considerato "cibo per il cervello" perché contengono grassi essenziali allo sviluppo cerebrale. Le noci inoltre contribuiscono all'aumento del Qi renale e allo sviluppo del midollo spinale.

Andranno invece limitati i cibi riscaldanti (spezie, alcol, fumo, caffè) perché il fuoco disturba e agita il feto, facilita le emorragie e se trasmesso al nascituro, può determinare patologie anche gravi. Vietato anche il sapore amaro (caffè) perché favorisce la discesa e lede lo yin e il Jiao medio; è preferibile 'udo di tè verde (astringente) o nero (diuretico).

Non bisogna abusare di dolci, latticini e grassi per non indebolire il Qi della Milza mentre sono indicati i cibi tonificanti come i cereali.

Durante i periodi Song e Quing sono state redatte le regole della cosiddetta "Educazione dell'embrione", che indicano l'alimentazione, l'igiene di vita e i riti da rispettare durante la gestazione e fino al 4° mese dopo la nascita per armonizzarsi con il cosmo. Per esempio viene consigliata una dieta nutriente e digeribile costituita da carne, uova e pesce, con molta frutta fresca, e come detto si vietano cibi piccanti, speziati e grassi. In caso di deficit di Qi viene consigliata l'assunzione di cereali, datteri, carne di manzo, maiale e piccione. In caso di vuoto di Yang si consigliano gamberi, rognone e carne di uccelli.

Qualche ricetta.....

Edema

- Lasciare bollire in acqua non salata 50gr di bucce di melone giallo con 50gr di fagioli rossi, e berne l'infuso.
- Riscaldare una padella e friggere sulla fiamma viva 15gr di olio di arachidi con 30 spicchi di aglio tagliati a fettine sottili mescolando continuamente. Aggiungere 125gr di arachidi fresche, 10 datteri rossi e 1 lt di acqua e far bollire finchè le arachidi non diventano morbide.
- Su fiamma viva portare ad ebollizione 1 lt di acqua, aggiungere poi 100gr di soia nera, 30gr di aglio a fettine e 30gr di zucchero di canna. Far bollire a fuoco lento fino a completa cottura della soia.
- Far bollire in 3 bicchieri di acqua 100gr di fagioli rossi precedentemente lasciati a bagno per una notte. La zuppa è pronta quando i fagioli si aprono.

Nausee mattutine

- Cuocere a vapore 9gr di bucce di pompelmo e 12gr di olive cinesi marroni salate.
- Far bollire 15-20gr di bucce di pompelmo e berne l'infuso.
- Friggere 250gr di riso glutinoso con 30ml di succo di zenzero fino a che il riso non si disfa. Macinare e sciogliere 10-20gr di questa farina in acqua calda da assumere due volte al giorno.
- Portare ad ebollizione 60ml di aceto di riso poi aggiungere 30 gr di zucchero e mescolare finchè non si scioglie. Rompere un uovo nell'aceto bollente a quando è cotto mangiare il tutto.
- Preparare un tè con un pezzo di radice di zenzero grattugiata e 5 foglie di menta.
- Assumere del riso mescolato con un cucchiaino di succo di zenzero (ottenuto sminuzzando un pezzo di zenzero fresco e passandolo e pressandolo).
- Porre con del nastro adesivo dei dischetti di zenzero nei punti antinausea 6PC e 9-10CV.

Per favorire la lattazione

- Bollire in 3 tazze di acqua 150gr di tofu con 50gr di zucchero di canna, quando sarà sciolto aggiungere 50ml di vino. Assumere nell'arco della giornata.
- Cuocere a vapore 30gr di fiori di giglio e 60gr di carne di maiale magra, assumere nell'arco della giornata quando la carne risulti ben cotta.
- Preparare un infuso facendo bollire in acqua 10gr di semi di anice.
- Mangiare regolarmente grano macinato e riso intero.

Mastite

- Far bollire per 20 minuti in 500ml di acqua 150gr di cipollotti e 60gr di malto; avvolgere poi i cipollotti e il malto in un panno pulito che andrà applicato sulla mammella massaggiandola verso il capezzolo, insistendo sulla parte indurita. Questo trattamento è utile solo nella fase iniziale della mastite, prima che appaia la suppurazione.

Altro

- Poiché in Cina non si utilizza il latte come alimento da cui trarre il calcio, è consueto assumere brodo preparato con ossi di manzo. Aiuta a prevenire i crampi e contribuisce alla formazione delle ossa e dei denti del nascituro.

DUE PAROLE SUGLI OLI ESSENZIALI

Colui che domina gli odori, domina il cuore degli uomini.
Patrick Suskind

Gli oli essenziali sono sostanze altamente concentrate di natura aromatica, prodotte naturalmente dalle piante rintracciabili nei fiori, nelle foglie, nella corteccia, nei frutti o nella loro buccia, nei semi, nelle radici, nei baccelli, nella resina e nei rametti.

I tratti comuni sono: scarsa solubilità in acqua ma buona negli oli vegetali; forte azione antisettica; rapido assorbimento attraverso la pelle ed i polmoni; influenza sul sistema nervoso. Permangono nell'organismo per alcune ore e vengono eliminati attraverso la pelle, le urine, il sudore.

La qualità di un olio essenziale è determinata da una serie di parametri che è opportuno conoscere:

- Denominazione della pianta. Ogni varietà botanica fornisce un olio con caratteristiche uniche che non può essere confuso: per esempio il termine "eucalipto" generico può designare oli molto diversi tra loro come *Eucalyptus globulus* (molto forte e non adatto ai bambini), *Eucalyptus radiata* (più delicato, adatto ai bambini), *Eucalyptus smithii* (molto delicato).
- Parte della pianta. Poiché si possono ricavare più oli da una stessa pianta è opportuno sapere qual è la parte impiegata.
- Tipo di pianta. Può essere spontanea, da coltivazione biologica, controllata o convenzionale (quest'ultima utilizza sostanze di sintesi e preclude quindi la purezza dell'olio ricavato).

Gli oli essenziali possono essere utilizzati con diverse modalità, diluiti in olio veicolante per il massaggio, emulsionati con una base idrosolubile e disciolti in acqua in bagni e pediluvi, applicati con compresse calde o fredde, in diffusione e inalazione.

Molte sono le indicazioni fisiche e psichiche in cui usare l'aromaterapia e molte le applicazioni in gravidanza, come cura pre-concepimento o dopo il parto; senza inoltrarsi nei singoli trattamenti, alcuni oli saranno più adatti e versatili al nostro scopo, altri assolutamente vietati o sconsigliati.

Oli da non usare in gravidanza, allattamento e su bambini piccoli: anice, basilico, cannella, chiodi di garofano, cipresso, cumino, ginepro, maggiorana, mandorle, menta piperita (nei primi tre mesi), mirra, noce moscata, origano, patchouli, prezzemolo, rosmarino (nei primi tre mesi), verbena, zenzero.

Oli abortivi: artemisia, assenzio, ruta, salvia, sassofrasso, tanaceto, thuya.

Oli maggiormente indicati durante la gravidanza: camomilla, gelsomino, lavanda, mandarino, neroli, pompelmo, rosa, vaniglia, ylang-ylang.

IL MESE DORATO

*Con le donne bisogna essere audaci:
sembrano forti a guardarle, come castelli,
ma sono fortezze di croccante,
che al minimo colpo vanno in pezzi.
Carlo Porta*

In Cina i quaranta giorni successivi al parto sono chiamati il “mese dorato”, nel quale la donna si dedica a recuperare Sangue e Qi persi in grande quantità nel parto e a ristabilire la funzionalità e l’energia dei Reni. Si tratta di un periodo in cui la neo mamma si occupa solo di recuperare le energie dedicando tempo a se stessa riposando, evitando stress, disturbi emotivi e facendo molta attenzione all’alimentazione. Inoltre in questo momento la donna è molto sensibile alla penetrazione del freddo a causa della grande perdita di Yang avvenuta per espellere il neonato dall’utero, deve quindi evitare di esporsi al vento, al freddo e di fare il bagno limitandosi a fare delle spugnature con acqua e zenzero (che peraltro è riscaldante) sul corpo e sui capelli. Per recuperare lo Yang dovrà assumere cibi riscaldanti come carni rosse, fagioli e lenticchie o un piatto tradizionale come la zuppa di uova di cui più avanti viene riportata la ricetta.

In questo periodo la donna e il bambino sono totalmente accuditi dai familiari in modo che lei possa dedicarsi al riposo e affrontare con i dovuti tempi la ripresa fisica e la gestione della nuova vita. Indubbiamente questa pratica aiuta a superare un momento così delicato evitando tante dolorose depressioni post-parto a cui siamo purtroppo abituati in occidente.

ZUPPA DI UOVA

Questo piatto viene assunto dalle donne cinesi anche nei giorni del ciclo mestruale per le sue proprietà riscaldanti, favorisce la circolazione e rende fluido il sangue.

1 tazza di acqua

1 cucchiaino di zucchero di canna

2 uova

3 cucchiaini di sakè

Versare l’acqua in un tegame, aggiungere lo zucchero e portare ad ebollizione. Aggiungere le uova nell’acqua bollente e portare di nuovo ad ebollizione per pochi minuti prima di aggiungere il sakè. Servire calda.

UN CASO CLINICO TRATTATO CON IL TUINA

*Che l'amore è tutto
è tutto ciò che sappiamo dell'amore.
Emily Dickinson*

R. ha 32 anni, è sposata e ha un figlio di 4 anni avuto con un parto molto lungo e difficile, quando ho iniziato a seguirla si trova al quinto mese di gravidanza dopo aver cercato a lungo di avere un altro bambino.

Presenta una tipologia Legno-Acqua, con una debolezza della Terra. È vegetariana ma non molto attenta alla sua alimentazione, assume spesso cibi pronti, conservati o congelati e molti carboidrati e latticini, non ama cucinare. Soffre di emicrania per la quale assume farmaci specifici (non ora durante la gravidanza) e manifesta spesso problemi a denti e gengive. Si sente spesso stanca e spossata.

La lingua è gonfia e fessurata., il quadro fa pensare ad una carenza di Jing con debolezza del Rene e vuoto di sangue.

Al momento del primo trattamento R. è entrata nel quinto mese di gravidanza, lamenta forte emicrania ininterrotta da due giorni, non dorme e non riesce ad alzarsi in quanto il minimo movimento gli provoca il vomito.

Vista la sua storia pregressa di emicranica ha contattato la Dott.ssa Brotzu per essere seguita in gravidanza con agopuntura, il primo appuntamento è tra qualche giorno ma teme che se dovesse persistere il dolore non riuscirà ad andare in studio.

Propongo nell'attesa un trattamento, con lo scopo almeno di alleviare il dolore per permetterle la visita imminente: tratto con tecnica molto dolce i meridiani della testa spazzolando lungo gli stessi a sfioramento, mi soffermo sulla fronte con Tui fa in apertura e sui punti Tai Yang con Rou fa, Gun fa delicato su collo e trapezio (senza stimolare il punto 21GB, abortivo) e lungo la parte alta della schiena. Yao fa per sciogliere il collo e piegamenti dolci per alleviare le tensioni della cervicale. L'intenzione è buona, e R. sente migliorare il suo stato, passa il dolore intenso, la sera riesce a mangiare e a fare un sonno ristoratore.

La settimana successiva si reca al suo appuntamento e insieme alla Dott.ssa Brotzu decidiamo di alternare settimanalmente trattamenti di aghi e di Tuina.

Nel corso del quinto mese viene effettuato un altro trattamento in cui decidiamo di lavorare sulla tonificazione del sangue (visto che la cefalea è imputabile ad un vuoto) lavorando sul tragitto dell'arto inferiore del meridiano di Milza e 21BL (punto Shu della Milza); vengono poi moxati i punti 4SP (punto di apertura del Chong Mai) e 9KI, inoltre per favorire il rilassamento tonifico il meridiano di Mastro del cuore soffermandomi sul punto 6 PC. R. ha continuato ad avere dei mal di testa sporadici e insonnia, lavoro quindi sempre sui meridiani cefalici e sullo scioglimento del tratto cervicale.

Nel corso del sesto mese vengono effettuati due trattamenti, lavoro sempre sulla testa e con scioglimenti e allungamenti del collo, poi tonificazione del Mastro del cuore per favorire il riposo con stimolazione dei punti 6PC e 8PC, inserisco anche il trattamento delle mani con Yao fa sulle dita. Viene ora tonificato il meridiano del Rene nel tratto dell'arto inferiore con moxa su 9KI. Entrambe le volte lamenta episodi di mal di testa (non più emicrania) e insonnia, risolte dopo i trattamenti (addirittura dorme profondamente nel pomeriggio e poi ancora la notte). In uno di questi sonni profondi sogna la bambina che aspetta, così come sarà alla

nascita; ne ha una visione molto chiara esattamente come la vedremo poi (episodio riferibile al legame energetico stimolato dal 9KI).

Nel corso del sesto mese ha un solo attacco di emicrania, nota dei miglioramenti generali in quanto ha per lo più episodi di cefalea latente, va meglio anche il sonno. Lavoro sempre sulla testa, collo, spalle e Mastro del cuore, stimolo il punto 6PC e Taiyang con olio essenziale di lavanda; visto l'imminente ingresso nell'ultimo trimestre della gravidanza inizio a trattare il Legno con il meridiano del Fegato (tratto arto inferiore) in tonificazione con attenzione su 6LR. Il meridiano del Fegato rappresenta la fine del ciclo ed è necessario lavorarci affinché la gravidanza abbia il suo normale percorso in quanto il suo quadro potrebbe portare ad un parto precipitoso. Consiglio movimenti giornalieri di rotazione ed estensione di collo e cervicale.

R. è ormai nel settimo mese e finalmente riferisce di godersi la gravidanza, ha un miglioramento generale anche se inizia a lamentare i disagi legati al caldo e al maggior peso.

Il mese successivo ha solo qualche episodio di mal di testa e improvvisamente si scatena un forte mal di denti di natura ignota (il dentista non riesce ad imputarlo a nulla) che non la fa dormire. Potrebbe trattarsi di una stasi di sangue quindi inserisco nel solito trattamento del Fegato e Mastro del cuore anche il trattamento della testa per la cefalea con stimolazione dei punti 18-23TB.

Entrando nel nono mese mal di testa ed insonnia sono ormai superati ma insorgono problemi di pressione alta e qualche contrazione. È seguita dall'ospedale che verifica che la situazione sia sotto controllo. Eseguo solito trattamento con meridiano del Fegato e Mastro del cuore con tonificazione su 9LR e 6PC (con olio essenziale di lavanda), più protocollo per la pressione alta nel tratto cefalico. Successivamente la pressione si mantiene entro i limiti.

Si avvicina la data del parto ma la bambina non vuole saperne di muoversi, sapendo di non poterla seguire nei giorni successivi le indico i punti di stimolazione al parto, da utilizzare al momento del bisogno. La data viene superata e lei inizia a stimolare ripetutamente e giornalmente i punti 4LI, 21GB, 17ST; 6 giorni dopo la data prevista si realizza un parto naturale veloce e senza complicazioni, la bambina pesa 3,850Kg e sta bene. Per ora ancora continua a dormire senza problemi e a piangere un poco solo quando è affamata, proprio come indicato nella letteratura per il trattamento del 9KI!



Ed ecco Sara!

Bibliografia citata

- *Medicina tradizionale cinese per lo shiatsu e il tuina*, di Corradin, Di Stanislao, Parini. Ed Cea 2001
- *Basi di medicina cinese e clinica di tuina*, di Cracolici, Marino, Rossi, Scarsella, Sotte, Hong. Ed Cea 2004
- *Massaggio tradizionale cinese*, di Deydier-Bastide. Ed Mediterranee 2004
- *The essential guide to Agopuntura in Pregnancy & Childbirth*, di Betts. Ed The Journal of Chinese Medicine 2006
- *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, di Bottalo, Brotzu. Ed Xenia 1999
- *L'energia vitale della donna*, di Xiaolan Zhao. Ed mondadori 2007
- *Gli alimenti curativi secondo la dietetica cinese* di Henry C. Lu. Ed Red 206
- *La camera del sangue*, Lezioni di Jeffrey Yuen, Ed Amsa 2007
- *I visceri curiosi - Le porte della terra - L'invecchiamento*, Lezioni di Jeffrey Yuen, Ed Amsa 2002
- *La Ginecologia e Ostetricia secondo la Scuola Italiana di Agopuntura*, di De Berardinis. Ed Id'O 2006
- *Aromaterapia per la mamma e il bambino*, di Fortuna. Ed Xenia 2006
- *Due parole (e qualche indicazione) sull'Aromaterapia*, di Di Stanislao, Iommelli. La Mandorla n. 33 del 06/2005
- *Agopuntura e Fitoterapia nelle più comuni affezioni del post-partum*, di Di Stanislao, D'Onofrio, Brotzu, Franceschini. La Mandorla n. 40 del 03/2004
- *Trattamento di cinque casi di lombalgia gravidica con agopuntura classica*, di Palermo, Di Stanislao. La Mandorla n. 28 del 03/2004
- *Elementi di micro massaggio nei più comuni disturbi della gravidanza, post-partum e puerperio*, di Di Stanislao, Coradin, Bonanomi. La Mandorla n. 15 del 12/2000
- *Chong Mai e gravidanza*, di Lattanzi. La Mandorla n. 12 del 03/2000
- *Trasmissioni energetiche dalla madre al figlio in MTC*, di Cracolici. La Mandorla n. 8 del 03/1999
- *La gravidanza in medicina tradizionale cinese*, di Sinceri. Tesi Amsa 2006
- *Travaglio di parto*, di Caruso. Tesi Amsa 1999

INDICE

INTRODUZIONE	pag 2
GRAVIDANZA IN MTC	pag 3
FASI DELLA GRAVIDANZA	pag 5
PROPOSTE DI TRATTAMENTO	pag 8
Trattamento equilibrante	pag 8
Nausea	pag 9
Minaccia di aborto	pag 9
Mal di schiena	pag 10
Cefalea	pag 10
Edema	pag 10
Depressione gravidica	pag 10
Depressione post-partum	pag 11
Ipogalattia	pag 11
Feto podalico	pag 11
Per lo sviluppo armonioso del bambino	pag 11
Punti proibiti e di induzione al parto	pag 11
Chen Zi Ming	pag 12
ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA	pag 13
Qualche ricetta...	pag 13
DUE PAROLE SUGLI OLI ESSENZIALI	pag 15
IL MESE DORATO	pag 16
UN CASO CLINICO TRATTATO CON IL TUINA	pag 17
BIBLIOGRAFIA	pag 19

