

## *L'essere umano affetto da malattie del benessere*

L'essere umano si sta allontanando sempre più dal suo naturale ritmo di vita. Il programma delle giornate non è più stabilito dall'alternanza di giorno e notte, dal ritmo imposto dal sole o da quello determinato dal cambio delle stagioni, ma è strutturato da una serie di obblighi e di compiti impellenti, ai quali adattare di giorno in giorno la quotidianità.

Non importa se a livello lavorativo o privato, se di giorno o di notte: bisogna essere raggiungibili e disponibili in qualsiasi momento, e possibilmente mettersi subito in moto, e di corsa. Non c'è nulla come la lentezza per portare gli altri sull'orlo della disperazione. Ormai sono pochi i momenti in cui ci si può davvero fermare a riprendere fiato. E anche se sprecare una giornata di tanto in tanto fa bene alla psiche, i sensi di colpa cronici finiscono per annullare in fretta l'effetto rilassante.

Per questo molte persone si sentono in continuazione stresse, sono sotto pressione, hanno i nervi a fior di pelle e un bel giorno si ritrovano "esaurite". Oppure sviluppano i tipici sintomi da stress, che in seguito verranno curati con i farmaci senza minimamente intervenire sulle cause effettive. Prima o poi la maggior parte di noi finisce per soffrire di disturbi ricorrenti del sonno, di emicrania, di problemi gastrointestinali o di perdita di energia, fino a provare sbalzi di umore di tipo depressivo. Anche se spesso sono "soltanto" disturbi psicosomatici, andrebbero comunque sempre interpretati come segnali di allarme. Ci indicano che dovremmo riprendere a prestare più ascolto al nostro corpo, al nostro orologio interno. Ogni allontanamento dai processi ritmici della natura si ripercuote infatti a lungo termine negativamente sulla nostra salute e sul nostro benessere.

Secondo le conoscenze terapeutiche millenarie della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la natura e perfino il cosmo sono

soggetti a una costante trasformazione, a un'alternanza di fasi di attività e di quiete, di *yin* e di *yang*, a un'interazione dinamica degli opposti. Se questo delicato equilibrio è disturbato, l'intero sistema va fuori fase. Oggi più che mai sono ancora valide le affermazioni contenute nel *Canone dell'Imperatore Giallo*, l'antichissimo testo fondamentale della MTC.

*«Nei tempi antichi gli uomini conducevano una vita semplice. Andavano a caccia, pescavano e stavano tutto il giorno in mezzo alla natura. Quando l'aria si rinfrescava, incrementavano la loro attività per difendersi dal freddo. In estate si ritiravano in luoghi ombreggiati per sfuggire alla calura. Interiormente non lasciavano che le emozioni facessero perdere loro la calma, e non provavano brame smodate. Esteriormente non erano ancora esposti alle sollecitazioni diffuse al giorno d'oggi. Vivevano senza cupidigia e invidia, in armonia con la natura. Mantenevano un atteggiamento di jing shen nei suoi, una condizione di pace interiore e di concentrazione della mente e dello spirito. In questo modo impedivano l'invasione dei fattori patogeni. [...] Oggi gli uomini sono diversi. Interiormente sono schiavi delle emozioni e delle preoccupazioni, sovraccaricano il loro corpo con lavori pesanti, non seguono più i cambiamenti periodici delle stagioni e sono più vulnerabili agli attacchi dei "briganti" e dei venti».*

Maoshing, Ni (a cura di), *The yellow emperor's classic of medicine. A new translation of the Neijing Suwen with commentary* (tr. ted. di Ingrid Fischer-Schreiber, *Der gelbe Kaiser*, Knauer, Monaco di Baviera 2011, p. 78 sgg.)\*

Anche l'essere umano è immerso nei processi ritmici della natura. La nostra vita viene di giorno in giorno determinata dal corso delle stagioni, dall'alternanza di sole e luna, di giorno e notte. Siamo soggetti a un ritmo di 24 ore, a un ciclo energetico che ricomincia da capo ogni giorno. Analogamente, anche

\* Una versione italiana di questo testo è quella a cura di Ilza Veith, *Testo Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo*, Edizioni Mediterranee, Roma 2001; prima edizione italiana 1949 [N.d.R.].

ogni organo è soggetto a fasi di attività e riposo. I disturbi che si manifestano in particolari ore della giornata rimandano a determinati organi. Anche le terapie possono essere più efficaci in certi momenti, e potremmo perfino adeguare gli orari di lavoro all'orologio degli organi, il pacemaker interno.

Siamo noi stessi i principali responsabili della nostra salute e della nostra felicità. Solo riallineando la nostra vita quotidiana ai nostri naturali bisogni e vivendo in maniera consapevole e in armonia con il nostro orologio interno, potremo recuperare il bioritmo naturale, uno dei principali presupposti per un'esistenza all'insegna del benessere, della salute e soprattutto della felicità.

## Le coppie di meridiani nel ritmo biorario

Nella MTC un organo non viene mai preso in esame di per sé, ma sempre dall'ottica delle funzioni cui è associato. Per la medicina cinese gli organi non possiedono una struttura fisica chiaramente delimitata e inequivocabilmente definibile dal punto di vista anatomico. Importanti sono le loro caratteristiche *yin* e *yang*, come pure il loro legame con altri circoli funzionali. Si parla appunto di circuiti organici, dato che comprendono anche determinati tessuti, canali energetici e processi funzionali.

L'organo è solo una parte di un processo energetico che si svolge ciclicamente fra le due polarità *yin* e *yang*. Per questo un organo *yin* (organo *Zang* di immagazzinamento) viene sempre visto nella sua interazione con un organo *yang* (organo *Fu* cavo) e con gli ambiti funzionali psicofisici, emozionali e cosmici. Ogni meridiano *yin* corrisponde quindi a un meridiano *yang* dello stesso elemento. La funzione organica è inoltre soggetta a diversi influssi cosmici: la stagione, il clima o il ritmo giorno-notte.

Nel dettaglio, a un circolo funzionale vengono attribuiti i seguenti fattori:

- l'abbinamento di un meridiano *yin* e di uno *yang* e i rispettivi organi *yin* e *yang*;
- le funzioni del rispettivo organo e di quello con cui è accoppiato (per esempio, la secrezione appartiene al circolo funzionale Rene-Vescica, la respirazione al circolo funzionale Polmone-Grosso Intestino, e via dicendo);
- un tessuto specifico, un liquido corporeo e un orifizio corporeo (un organo di senso intimamente connesso a un circolo funzionale, a cui consente di entrare in contatto con l'esterno; per esempio, Cuore-Piccolo Intestino si apre alla lingua, Polmone-Grosso Intestino si apre al naso, e così via);

- un fattore esterno (influssi ambientali quali umidità, secchezza, freddo ecc. ma anche la loro percezione soggettiva) e un fattore interno (fattori psichici o psicosomatici che possono peggiorare i disturbi o perfino scatenarli, come per esempio uno stato d'animo sopra le righe o depresso);
- e ancora, una delle stagioni, un elemento, un colore, un punto cardinale, un gusto (per esempio, il rosso viene attribuito al fuoco, al cuore, al caldo, all'estate).

Se non vengono eliminate, le malattie in un'unica parte di un circolo funzionale possono provocare sintomi in tutti i settori collegati, dato che tutti i circuiti organici sono inscindibilmente interconnessi e si influenzano a vicenda. Un disturbo manifestatosi in un organo si ripercuoterà sul relativo circuito organico, e il circolo funzionale colpito risulterà indebolito o evidenzierà un aumento della sua attività. Se il problema non viene riconosciuto o la malattia viene trascurata senza assumere provvedimenti per contrastarla, il disturbo passerà da un circuito organico all'altro, in una sorta di effetto domino. In questo modo la malattia si anniderà in vari organi.

Le conseguenze sono quadri clinici complessi, difficili da diagnosticare. Nella maggior parte dei casi, più numerosi sono i circuiti organici coinvolti, più grave è la malattia.

L'inizio di una malattia può per esempio manifestarsi nei polmoni. Insufficienza respiratoria e stimolo a tossire sono i primi sintomi che compaiono. Se in questa fase non vengono prese contromisure, l'agente patogeno procede nel circolo funzionale del Fegato, dove si manifesta con dolori e gonfiore. Dopo un solo giorno arriva nel circolo funzionale della Milza, procurando forti dolori muscolari al malato. Se non viene curato, il disturbo arriva allo stomaco.

Se a questo punto il paziente lamenta una sensazione di pesantezza e meteorismo, la causa effettiva va cercata in un disturbo del circolo funzionale del Polmone, poiché in questo caso combattere contro i sintomi del circolo funzionale dello Stomaco

procura solo un miglioramento temporaneo e non elimina il vero disturbo.

Ma anche quando il disturbo e la sua causa vengono riconosciuti per tempo, la cura di una malattia non è mai l'alternativa migliore. Le misure messe in atto dalla medicina cinese mirano a impedire la comparsa degli squilibri.

Chi desidera mantenersi sano dovrebbe quindi fare in modo che il *Qi* possa fluire indisturbato e armoniosamente all'interno dei circuiti organici, in modo che non possano insorgere disarmonie e disturbi patogeni. Proprio in ambito psicosomatico la MTC è in grado di mitigare con successo anche disturbi di lunga data e fornire supporto alle energie di autoguarigione.

## Indicazioni sulle applicazioni terapeutiche

**Tisane curative:** siete invitati a leggere le istruzioni per la preparazione in “La fitoterapia cinese” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”.

**Digitopressione:** potete consultare le informazioni sul trattamento in “Massaggio” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”.

**Qi Gong:** trovate la posizione fondamentale per svolgere gli esercizi, come pure le nozioni specifiche sulla tecnica e la filosofia di questa disciplina in “Terapie che fanno uso del movimento” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”.

**Tai Chi Chuan:** trovate le informazioni sulla preparazione e sulla posizione di base per gli esercizi in “Terapie che fanno uso del movimento” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”.

**Alimentazione:** trovate una prima panoramica e consigli utili su come cambiare le abitudini alimentari in “Alimentazione” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”.

Le energie di chi si adegua al costante scambio energetico fra Cielo e Terra possono fluire liberamente, a livello sia psico-emozionale sia corporeo. Con questo schema degli organi potrete riconoscere in modo mirato le disarmonie incipienti e compiere per tempo i passi necessari per far recuperare l'equilibrio al vostro organismo.



*La circolazione energetica degli organi nell'arco della giornata: l'anello esterno indica le fasi di picco degli organi, quello interno le fasi di riposo.*

## La coppia di meridiani Polmone - Grosso Intestino

---

- elemento: metallo
- stagione: autunno
- punto cardinale: ovest
- clima che fa ammalare: secchezza
- emozione opprimente: tristezza
- tessuto: pelle, peli corporei
- organo di senso: naso (olfatto)
- liquido corporeo: muco
- sapore: forte, piccante
- colorito in caso di malattia: pallido, bianco
- odore in caso di malattia o disturbo: andato a male, marcio
- età: inizio della vecchiaia

### *Circolo funzionale Polmone*

#### *Organo Zang (yin)*

*Orario dell'organo*

fase di picco: 3-5

fase di riposo: 15-17

### *Funzione*

I due polmoni ispirano l'ossigeno e lo forniscono al sangue, che lo trasporta ai tessuti. L'aria ricca di ossigeno arriva negli alveoli polmonari e quella ricca di anidride carbonica viene espulsa e restituita all'esterno.

Secondo la MTC, il Polmone governa la respirazione e il *Qi*, è l'organo del corpo posto più in alto ed è un centro di distribuzione. Inoltre, mediante lo scambio fra corpo e ambiente esterno, costituisce il nostro legame con il mondo. Questo lo rende particolarmente cagionevole quando è esposto all'azione di fattori patogeni quali freddo, umidità o vento. Il Polmone collega il *Qi* esterno a quello interno e lo dirige attraverso il corpo. La sua



attività di contrazione e dilatazione invia il *Qi* a tutto l'organismo, favorendo nello stesso tempo la circolazione del sangue. Il Polmone controlla i canali energetici e i vasi sanguigni. I suoi disturbi lo privano della capacità di distribuire sostanze nutritive e *Qi* nell'organismo. Nei polmoni avviene uno scambio continuo fra aria pura e aria viziata. L'espulsione e l'espiazione di anidride carbonica gli fanno assumere quindi anche un compito di purificazione e chiarificazione: è il Polmone a decidere che cosa può entrare e che cosa deve uscire. I polmoni regolano i ritmi del corpo: il ritmo della respirazione, la frequenza cardiaca, il ritmo giorno-notte.

Nello stesso tempo, il Polmone è responsabile del *Qi* difensivo e protegge l'interno dalle malattie; governa la superficie corporea (la pelle), il nostro confine naturale, e riscalda e tiene al sicuro il corpo. Regola la temperatura e l'umidità dell'organismo aprendo e chiudendo i pori.

Spesso le paure si manifestano sotto forma di impurità cutanee. Se il Polmone è forte e vitale, la pelle è liscia ed elastica. Quando siamo tristi ce ne andiamo in giro piegati, e il Polmone non può più espandersi.

### Sintomi e disturbi

- Il Polmone manifesta il proprio picco energetico fra le 3 e le 5 del mattino. A quest'ora gli asmatici sono più soggetti ad affanno o allo stimolo della tosse.
- Se il flusso del *Qi* rallenta e la sua diffusione avviene in misura limitata, compaiono mal di testa o dolori cervicali, naso chiuso, disturbi toracici e dolori articolari.
- Un deficit del *Qi* del Polmone si verifica particolarmente in caso di stress e si manifesta con tosse debole, raucedine, dispnea, contrazioni nella zona delle spalle e predisposizione alle infezioni delle vie respiratorie.
- Fra i sintomi vi sono anche stanchezza, stimolo a urinare e sudorazione rapida.

- Anche problemi a livello di pelle e mucose possono essere segnali di una disarmonia del Polmone.
- Se il *Qi* del Polmone è indebolito, anche il nostro scudo protettivo diventa permeabile: siamo più predisposti alle malattie infettive, ma anche più ricettivi rispetto alle emozioni e ai pensieri negativi dei nostri simili.

Se tendete a svegliarvi la mattina fra le 3 e le 5, può essere utile sprimacciare il cuscino per tenere la testa più in alto e arieggiare bene la stanza per respirare più ossigeno e decongestionare i polmoni. Copritevi, perché a quest'ora è facile rabbrivire di freddo.

Con i seguenti accorgimenti potete rafforzare il circuito funzionale del Polmone.

### *Tisane curative contro le disarmonie del Polmone*

#### **Vento curativo**

Tisana curativa in caso di malattie delle vie respiratorie (bronchiti)

**Ingredienti:** 4,5-9 g di *Zhe Bei Mu* (bulbo di *Fritillaria zhejiang*)  
4,5-9 g di *Zhu Ru* (strisce di bambù)  
9-15 g di *Fu Ling* (Trametes)  
1,5-9 g di *Gan Cao* (radice di liquirizia degli Urali)

**Azione:** favorisce la perfusione sanguigna, esercita un'azione lenitiva, antispasmodica, mucolitica e protettiva delle mucose

#### **Corvo gracchiante**

Tisana curativa in caso di gola infiammata e faringite

**Ingredienti:** 6-12 g di *Mai Dong* (radice di barba di serpente)  
6-15 g di *Jin Yin Hua* (fiori di caprifoglio)  
3-9 g di *She Gan* (rizoma di fior di leopardo)

**Azione:** lenitiva, protettiva delle mucose, antispasmodica, antinfiammatoria

## Cuscino d'erba

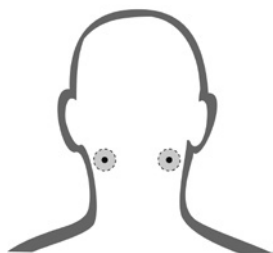
Da usare per bronchiti e tosse

**Ingredienti:** 12 g di liquirizia  
 9 g di radice di zenzero  
 6 g di partenio  
 9 g di foglie di magnolia  
 9 g di lavanda

Riempite con il tutto un sacchettino che di notte metterete sotto la testa o sotto il cuscino.

## Digitopressione

### Massaggio dei punti dell'agopuntura in caso di bronchite



*VB 20 – Fengchi o Stagno del vento*  
 ≧ all'attaccatura dei muscoli della nuca, sul margine occipitale inferiore



*VG 14 – Dazhui*  
 ≧ nell'area del Vaso Governatore fra la settima vertebra cervicale e la prima dorsale

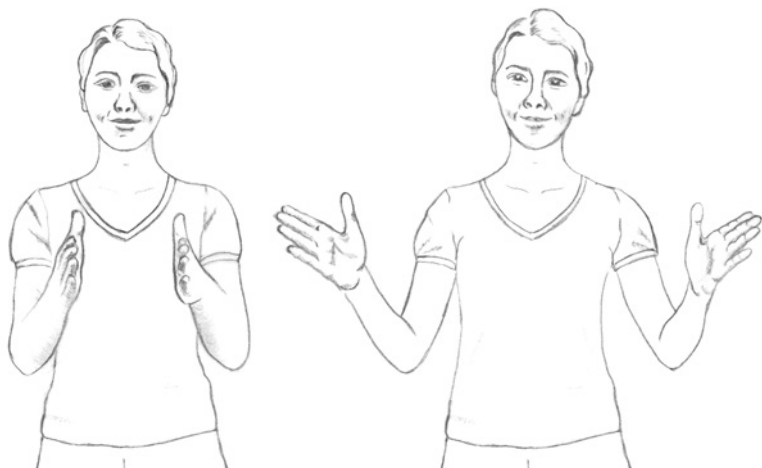
## Esercizi di Qi Gong

*Esercizi di respirazione e movimento per ogni giorno*

*Posizione fondamentale ed esercizio preparatorio (vedi anche “Terapie che fanno uso del movimento” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”)*

1. Mettetevi in posizione eretta con le gambe divaricate alla distanza delle spalle.

2. Il corpo è sciolto e rilassato. Siete sorridenti, allegri e rilassati.
3. Guardate dritto davanti a voi. Le braccia sono piegate. I palmi delle mani si guardano a una distanza di circa 20 cm all'altezza del petto.
4. Ora ruotate all'esterno braccia e mani, e aprite le mani 5-10 volte davanti al petto.



*La fenice di giada annuisce con il capo*

1. Congiungete le mani lasciando uno spazio fra i palmi.
2. Le dita sono rivolte verso l'alto.
3. Ora abbassate lentamente le mani per 36 volte.



## **Circolo funzionale Grosso Intestino**

### **Organo Fu (yang)**

*Orario dell'organo*

fase di picco: 5-7

fase di riposo: 17-19

### **Funzione**

L'Intestino crasso (o Grosso Intestino o Colon) inizia dopo l'Intestino tenue (Piccolo Intestino) ed è la parte terminale del tratto digerente. Con il trasporto, l'evacuazione e l'espulsione provvede all'eliminazione degli scarti, completando i compiti dei polmoni. Il Grosso Intestino espelle ciò che non ci serve più e che ci opprime impedendoci di assorbire le cose nuove.

Se la sua funzione è disturbata, nell'organismo rimangono sostanze tossiche che possono dare origine a malattie croniche. Questo discorso vale anche per l'ambito psichico. In caso di separazioni dolorose e traumatiche, un meridiano di Grosso Intestino armonizzato può aiutare a superare il dispiacere. Viceversa, sarebbe opportuno controllare la funzione del Grosso Intestino se si fa molta fatica a separarsi non solo dalle persone ma anche dalle cose, e si hanno sempre problemi a lasciar andare.

Dall'ottica della MTC, il concetto di organo relativo al Grosso Intestino comprende, oltre a quelle dell'apparato digerente, anche tutte le altre mucose, fra cui naso e seni paranasali. Oltre a quella di espulsione, il grosso intestino ha anche una funzione protettiva, in quanto forma una barriera contro gli agenti patogeni climatici, i batteri e i virus. Inoltre sottrae i liquidi residui ai resti del chimo, sostenendo così il bilancio idrico dell'organismo.

### **Sintomi e disturbi**

- In caso di deficit di *Qi* c'è una tendenza al ristagno e alla stitichezza, con conseguenze quali crampi, meteorismo, infiammazioni ed emorroidi. Se l'intestino è bloccato, anche i processi mentali rallentano.

- La pelle e i muscoli di chi si è costruito tutt'intorno una corazza protettiva sono rigidi, tesi e contratti. Questo si manifesta nell'amarezza e nella delusione, ma anche nella mancanza del coraggio necessario per cambiare le cose. Le conseguenze possono essere l'asma, i disturbi mestruali, il mal di schiena, le contratture e perfino un irrigidimento della cervicale.
- A causa dell'intossicazione, fra i sintomi rientrano anche il mal di testa e l'emicrania.
- Se non può essere espulsa, l'energia in eccesso sale nella zona del collo, provocando alitosi, naso chiuso, tonsilliti e mal di denti.

Con i seguenti accorgimenti potete rafforzare il circolo funzionale del Grosso Intestino.

### *Tisane curative contro le disarmonie del Grosso Intestino*

#### ***Intenso divampare***

Tisana curativa in caso di meteorismo e stitichezza

**Ingredienti:** 5-9 g di *Lai Fu Zi* (semi di rafano)  
6-12 g di *Gou Qi Zi* (bacche di goji)  
2-5 g di finocchio (frutti)  
10-15 g di *Shan Zha* (bacche di biancospino)  
15-25 g di *Shan Yao* (tubero di yam cinese)

**Azione:** stimola il metabolismo, favorisce la digestione, esercita un'azione antispasmodica

#### ***La tartaruga ingorda***

Tisana curativa in caso di sovrappeso e intossicazione

**Ingredienti:** 5-15 g di *Da Huang* (radice di rabarbaro cinese)  
1-3 g di *Fan Xie Ye* (foglie di senna)  
6-12 g di *Mai Dong* (radice di barba di serpente)  
10-15 g di *Shan Zha* (bacche di biancospino)

**Azione:** stimola il metabolismo, favorisce la digestione, disintossica

## Tè Pu-erh

Il tè rosso si ricava dalle foglie di un arbusto della varietà *Camellia sinensis* che cresce solo nel sudovest della Cina e viene sottoposto a un laborioso processo di maturazione.

**Preparazione:** in una tazza, versate per 4 volte acqua calda ma non bollente (85 °C) su mezzo cucchiaino scarso di foglie di tè. Il tempo di infusione è di 20 secondi per la prima quantità di acqua versata, 30 secondi per la seconda, un minuto per la terza e un minuto e mezzo per la quarta. L'ideale è berne 3-5 tazze distribuite nell'arco della giornata.

**Azione:** il tè *Pu-erh* riequilibra *yin* e *yang*, ed esercita un'azione positiva sia sul metabolismo sia sulle malattie legate all'alimentazione. Disintossica, depura, stimola la digestione e rafforza il sistema immunitario.

## Digitopressione

*Massaggio dei punti dell'agopuntura in caso di meteorismo (dovuto a problemi intestinali, per esempio stitichezza)*

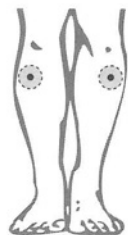
*M 6 – Sanyinjiao*

➤ sulla linea interna della gamba, 4 dita sopra il malleolo, dietro la tibia



*St 36 – Zusanli*

➤ un palmo sotto la rotula e un dito trasverso (0,75 cun\*\*\*) di lato verso l'esterno



\*\*\*Cun è l'unità di misura con cui è possibile determinare esattamente i punti di stimolazione. Corrisponde grossomodo alla larghezza del pollice del paziente [N.d.R.].

*MC 6 – Neiguan*

➤ 3 cun sopra la piega di flessione del polso, al centro dei tendini



## Esercizi di Qi Gong

*Esercizi di respirazione e movimento per ogni giorno*

*Posizione fondamentale ed esercizio preparatorio (vedi anche “Terapie che fanno uso del movimento” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”).*

### Muovere le mani incrociate

1. Incrociate le braccia tese davanti al corpo. La mano sinistra è all'interno, la destra all'esterno.
2. Adesso incrociate le mani per 36 volte in modo alternato davanti all'addome, poi sciogliete la posizione.



### Alimentazione

In caso di disturbi all'apparato digerente, rinunciate in generale ai cibi molto speziati e a quelli bollenti.

### Purè di sesamo e banana

*In caso di meteorismo*

Sbucciate 2 banane e tagliatene la polpa a dadini. Aggiungete mezzo cucchiaino di semi di sesamo bianchi o neri e mezzo cucchiaino di semi di finocchio, poi versatevi sopra un po' di miele. Lasciate riposare la miscela per 30 minuti e mangiatela a cucchiainate durante l'arco della giornata.