

## Introduzione

Quello che desidero fare con questo semplice lavoro è mettere su carta quello che istintivamente faccio da quando ho deciso di aprire una erboristeria, ma ancora di più da quando ho scelto di frequentare il Corso Triennale di Tuina presso l'Istituto Italo Cinese Centroriente, cioè tentare di utilizzare in sinergia tutte le armi che possiedo al fine di migliorare, se non proprio la salute, almeno la sensazione di benessere delle persone che dandomi fiducia si affidano alle mie mani ed alla mia esperienza. Le armi che possiedo sono una iniziale conoscenza della M.T.C. e del Tuina ed una discreta conoscenza della fitoterapia e della aromaterapia, che tento di utilizzare anche in base a principi energetici e non solo sintomatici. Cerco di affrontare il più serenamente possibile i casi che mi si presentano nella pratica quotidiana, perché ritengo difficile e carico di responsabilità occuparsi della salute delle persone, l'errore di valutazione è sempre dietro l'angolo.

Spesso nel mio lavoro di erborista mi sono trovata di fronte non vere e proprie patologie o malattie ma "sensazioni" alle quali la medicina ufficiale non sa dare un nome preciso e per curare le quali non esiste un farmaco ufficialmente riconosciuto, oppure piccole patologie che pur non essendo gravi vengono curate con farmaci potenti e pericolosi, come se si lanciasse una bomba per uccidere un moscerino. Trovo vergognoso che queste persone vengono lasciate in balia dei loro malesseri, lasciando vivere da malate persone che in

realtà non lo sono per niente e che basterebbe proprio poco per riportarle a stare bene.

È molto importante il lavoro sulla Energia delle persone perché il più delle volte basta solo questo a regalare un benessere che per molti è sconosciuto fin dall'infanzia, la sensazione strana, che invece dovrebbe essere la normalità, di non sentire il proprio corpo. Non sento più quello strano peso ai lombi, non sento più la testa ovattata, non sento più gorgogliare la pancia, mi è passato quel raffreddore che durava da mesi. Piccoli malesseri che impediscono alla maggioranza delle persone di godere appieno delle loro giornate e che portano i più a passare il tempo lamentandosi di questo o di quello, impedendo loro di vivere la magia dello splendido regalo che è la vita.

Uno di questi problemi, che spesso ho incontrato sulla mia strada, è il gonfiore alle gambe che colpisce prevalentemente le donne, soprattutto durante l'estate quando il caldo e l'umidità eccessivi cambiano il metabolismo facilitando le stasi. La sensazione che provano queste persone è quella di camminare nell'acqua, oppure di avere due tronchi al posto delle gambe, o ancora sembra loro di avere due palloni gonfiati fin quasi a scoppiare al posto delle caviglie.

La medicina ufficiale taglia corto e diagnostica in ogni caso una nefrite, il che sicuramente corrisponde al vero, ma mi chiedo quale impatto psicologico può avere su una ragazza di trent'anni scoprire che ha una malattia che potrebbe essere grave, in fondo si parla dei reni! Viene loro prescritto un diuretico e finisce lì'. Mai una volta che prendano in

considerazione in toto la persona che hanno di fronte, mai un consiglio riguardo all'alimentazione e all'igiene di vita. I consigli la medicina ufficiale li dà dopo che una persona ha già avuto un infarto, e si tratta più che altro di divieti tassativi, se vuoi continuare a campare non devi più....

Vorrei parlarvi in questo breve lavoro di come utilizzando fitoterapia, aromaterapia e massaggio Tuina ho tentato di aiutare tre ragazze che si sono rivolte a me nella speranza di risolvere almeno uno dei problemi che causavano loro disagio, non sempre ci siamo riuscite, ma a volte, con l'impegno di entrambe, perché anche loro devono crederci ed impegnarsi, i risultati sono strepitosi, vale sempre la pena di tentare.

In tutti e tre i casi ho trattato persone che conosco da anni e sono sia clienti del mio negozio di erboristeria che amiche. Posso dire quindi di conoscerle molto bene e di averle osservate e sentite parlare spesso di loro stesse e dei loro acciacchi. Tutte e tre molto aperte nei confronti della medicina che viene definita alternativa, mentre in realtà è la medicina più tradizionale che possa esistere, si sono spesso curate con prodotti di fitoterapia e con oli essenziali, a volte con buoni risultati a volte invece non c'è stata molta soddisfazione.

In questo lavoro vorrei anche mettere in discussione il fatto se sia o meno giusto utilizzare la fitoterapia in modo esclusivamente sintomatico. Nella mia personale esperienza da quando ho avuto la fortuna di leggere i testi di Leonardo Paoluzzi, che per primo in Italia ha studiato le piante di uso comune in occidente dal punto di vista energetico orientale

(dando indicazioni riferite soprattutto alle varie Costituzioni Umane così come si intendono in Medicina Tradizionale Cinese), sento di poter fare molto di più per chi si rivolge a me e mi affida in qualche modo la sua ricerca dell'equilibrio.

Il sapore bene o male corrisponde ai principi attivi contenuti nelle piante e quindi abbiamo indicativamente:

il sapore acido se in presenza importante di tannini e flavonoidi

il sapore amaro è dato dagli alcaloidi

il sapore dolce ce lo regalano le mucillagini e gli zuccheri complessi

il sapore piccante è dovuto alle sostanze aromatiche

il sapore salato dalla più o meno rilevante presenza di sali minerali.

Non sempre il sapore, e quindi la potenzialità terapeutica di una pianta, corrisponde alla sensazione che si prova assaggiandola.

Il sapore ci dà l'organo e la funzione destinatari, ad esempio il piccante tonifica il Polmone come organo ma se usato in eccesso ne aggredisce la funzione, tonifica invece l'aspetto Yang del Fegato e armonizza la funzione del Rene.

Per quanto riguarda la natura che va da molto calda a molto fredda, a parte alcune sensazioni evidenti consumando un cibo od una pianta officinale, l'osservazione degli effetti che produce sullo Yin e sullo Yang dei vari organi e sistemi hanno portato alla definizione: caldo, tiepido, neutro, fresco e freddo.

I vari sapori, in condizioni normali di salute, che in Medicina Cinese significa in pratica che lo Yin e lo Yang sono in equilibrio, relativamente ai momenti del giorno ed alle stagioni, andrebbero consumati tutti in modo equilibrato privilegiando il sapore dolce, in pratica i cereali, che va utilizzato ad ogni pasto ed è la base della alimentazione .

Riguardo alla natura invece bisognerebbe fare attenzione e non consumare frequentemente cibi di natura troppo fredda o troppo calda, per evitare una prepotente azione sullo Yin e lo Yang circolanti.

Quindi una alimentazione sana deve prevedere i cinque sapori, per nutrire gli organi e le loro funzioni, e la natura deve essere neutra, il tiepido e il fresco vanno utilizzati con attenzione, il caldo e il freddo andrebbero praticamente evitati.

In terapia, che sia dietetica o fitoterapica (che altro non è se non una alimentazione molto concentrata, in poca quantità tanti principi attivi), si tende invece ad utilizzare alimenti che sono tendenzialmente più caldi e più freddi perché lo scopo è proprio quello di agire sulle Energie del corpo muovendole nella direzione desiderata. Una volta ottenuto l'effetto auspicato bisogna interrompere la cura e riprendere una alimentazione equilibrata.

Per quanto riguarda gli oli essenziali le classificazioni fatte dal punto di vista energetico sono le stesse, ma ancora più importanza è rivolta all'aspetto Yin e Yang in quanto essendo quanto di più potente esiste in natura utilizzare Fuoco puro, come può essere ad esempio la cannella, su un pieno di Yang

o su un Falso Calore, magari solo perché a quella persona, o peggio all'operatore, piace quel profumo, potrebbe diventare molto pericoloso. Gli oli essenziali sono dei veri e propri modulatori di Terreno ed agiscono in modo prepotente a livello Neuro Endocrino, stimolando o inibendo i sistemi Simpatico e Parasimpatico. Essi hanno inoltre una profonda azione psichica ed emozionale perché il profumo agisce a livello limbico, il cervello più ancestrale, la parte più istintiva e animale dell'essere umano.

Personalmente uso poche essenze, molti agrumi che sono quelli più delicati e meno pericolosi, la betulla come drenante, il basilico quando penso di trovarmi di fronte ad un Vuoto di Qi o di Yang del Rene, lo zenzero abbastanza serenamente laddove ci sono segni di Freddo a livello della Terra , nelle Sindromi Bi e le Stasi.

Sono dell'opinione che si fa un uso troppo leggero degli oli essenziali, anch'essi come la fitoterapia andrebbero utilizzati solo nel momento del bisogno e non continuativamente, questo per evitare sensibilizzazioni a livello soprattutto di pelle e di Polmone, che in pratica sono l'elemento Metallo, ma tutto il sistema può andare nel pallone se non si fa attenzione e non si considerano gli oli come dei veri e propri farmaci.

Per quanto riguarda il Tuina per ora purtroppo mi affido ancora molto alla fortuna, anche se penso che l'osservazione della persona, il suo atteggiamento, lo Shen, il modo di esprimersi, possano dare indicazioni già molto importanti riguardo alla situazione di Pieno e Vuoto e soprattutto se una

persona è prevalentemente Yin o Yang, ma non sempre l'apparenza corrisponde alla realtà.

Di certo ho capito che la parola magica è "equilibrio", bisogna sempre tentare di ristabilirlo o di mantenerlo, mantenendo la dinamicità che rende più facile l'adattamento a situazioni diverse dalla normalità. La vita che conduciamo, i cibi e le bevande che assumiamo, le emozioni che proviamo, il caldo o il freddo fuori stagione, la nostra Costituzione che ci porta a patire di più una stagione od un clima od una situazione emotiva, tutto può contribuire a portare il nostro organismo a pendere da una parte, coinvolgendo questo o quel sistema, può andare fuori equilibrio o in Vuoto un singolo Elemento o crearsi una Stasi, ma se non si interviene presto o tardi tutte le Energie circolanti ne risentiranno, un problema nella circolazione del Qi porterà a problemi di circolazione del Sangue, un Vuoto di Yin porterà ad un Vuoto anche di Yang, fino a quando diventerà impossibile ristabilire la giusta circolazione delle Energie.

Durante il primo incontro si parla molto, si osserva molto, ma più di tutto dicono le mani, quello che sentono toccando un corpo che ancora non si conosce. Le energie delle persone vogliono parlare con me ed io spero di essere in grado di capire la lingua di ognuno per poter dar loro una mano nella ricerca del benessere.

Per fortuna ho appreso molto bene il Trattamento Generale e con quello, devo essere sincera, non si sbaglia quasi mai. È talmente equilibrata la sua azione che qualcosa di bello succede sempre, fosse anche solo un grande senso di

rilassamento in chi lo ha ricevuto, ma per me è una grande soddisfazione. Certo che si può fare molto di più se la diagnosi è precisa e se si aggiungono i punti e le manovre adatte al caso, ma pian piano con l'esperienza e continuando a studiare bene i casi che mi si presentano penso che saprò diventare un buon operatore.

P.

È il primo caso che ho trattato utilizzando anche il Tuina due anni fa. Adesso mi rendo conto veramente di quanta imprecisione c'era stata. Ricordo comunque che le avevo trattato il Dai Mai, il Meridiano dello Stomaco dall'ombelico in su (perché le gambe non se le lasciava toccare), la Vescica Biliare nella zona della Cintura, i punti Mu e Shu di Milza, Polmone e Rene, oltre al solito Trattamento Generale ma solo nella parte alta del corpo.

Anche per quanto riguardava l'utilizzo della fitoterapia avevo commesso degli errori, ora che comincio a conoscere le piante da un punto di vista energetico penso che certe cantonate non le farò più, a meno che io non sbagli completamente la diagnosi, il che può sempre accadere purtroppo.

Si è ripresentata quest'anno perché il suo solito edema alle gambe è peggiorato e tende a salire all'addome, soprattutto in fase premestruale, provocandole non poco disagio

È una ragazza di circa trent'anni, alta 1m e 78cm, di corporatura robusta, ha le spalle larghe e si muove con eleganza naturale tenendo la schiena dritta. I suoi capelli sono scuri. Gli occhi scuri, profondi e affascinanti. Le mani sono molto proporzionate e hanno dita che muove continuamente, lei parla con le mani, le nocche sono nodose. Di carattere lei si definisce aggressiva, si arrabbia facilmente ed esplose, ma le passa in fretta. Vorrebbe tutto e subito e il diverso ritmo, la calma degli altri, la mandano in bestia. È

tenace e molto intuitiva. Adora le giornate di vento anche se le danno molto fastidio gli occhi in quelle occasioni.

Secondo la costituzione basata sui Cinque Elementi direi che è una persona prevalentemente Legno.

Sposata con un figlio di tre anni, ha avuto un'altra gravidanza successiva con parto indotto al quinto mese (non so se posso considerarlo un aborto e quindi non ne terrò conto nella diagnosi) per morte del feto senza motivo apparente. In seguito ha avuto grandi problemi psicologici ed è stata in cura con antidepressivi per circa sei mesi, dopo di che ha deciso arbitrariamente di interrompere la cura provando vero senso di astinenza, ma ha tenuto duro.

I motivi per cui si presenta da me sono principalmente il malessere che le provoca il gonfiore alle gambe che da anni la accompagna e che adesso sale verso l'addome nel periodo premestruale e la leggera lombalgia che sempre le tiene compagnia e che a volte senza apparente motivazione si aggrava. Desidera inoltre recuperare il rapporto con il suo corpo che odia da anni, da quando ha subito una operazione al ginocchio (debole da sempre), che da allora le ha impedito di andare in montagna, una delle cose che più amava fare, lei sostiene che il suo corpo la ha tradita. Non spoglia le sue gambe in pubblico da anni, neanche quando va al mare, questo dice molto sul rapporto che ha con il suo corpo.

Noto subito una forte disarmonia tra la parte alta e bassa del suo corpo, è come se fossero due persone diverse. Penso ad un problema legato al Dai Mai, ma cercherò di valutare meglio.

C'è in lei una evidente compromissione della capacità di metabolismo e trasporto corretto dei Liquidi e dell'Umidità nella parte bassa del corpo, che è fredda e piena, mentre sopra la cintura il suo corpo è caldo e muscoloso, giovanile e forte con quelle spalle su cui chiunque si può appoggiare.

Per tutto il resto la ragazza sta bene, è piena di energia, dorme bene se tiene le gambe leggermente sollevate, il suo intestino funziona bene, il suo polso è normale, il suo Shen è ottimo, lo sguardo vivo e profondo, il suo incarnato è un po' lucido ma il colorito è sano. Ho sempre problemi a valutare l'incarnato di questi cittadini che non vedono la luce del sole e non respirano aria pura per undici mesi all'anno, la loro pelle è come se fosse trasparente e traslucida ma la maggior parte di loro dopo qualche giorno in montagna ha un aspetto sano. Mi fanno pensare ad un pieno di liquidi legato ad un problema del Dai Mai i seguenti segnali: accumulo di Yin diffuso in tutte le gambe, glutei e gambe freddi, sensazione di avere le gambe nell'acqua e quando si siede le sembra di farlo nell'acqua, debolezza congenita delle ginocchia, difficoltà a rimettere le gambe in movimento dopo il riposo, lombalgia trasversale.

Disarmonia alto basso	Dai Mai bloccato
Lombalgia trasversale al minimo sforzo e lombi freddi	Dai Mai che non riceve Yuan Qi dal Rene, stasi di Qi
Patisce in modo abnorme il clima umido alle gambe	Pieno di Umidità nella parte bassa del corpo

Edema alle gambe salito all'addome	Stasi di prodotti Yin
Urine poche e scarse	Stasi e Pieno di prodotti Yin, manca la circolazione dei Liquidi
Non ha mai sete, deve sforzarsi ogni volta per bere un bicchiere di acqua	Pieno di Umidità
Difficoltà a rimettersi in movimento dopo il riposo	Rigidità dovuta alla Stasi ed alla Costituzione Legno
Le mestruazioni dalla perdita della bambina ritardano quasi sempre e si sente gonfia come un pallone oltre che di malumore in premenstruo	Stasi di Qi di Fegato
Natiche gambe piedi freddi	Dai Mai bloccato manca libera circolazione sopra sotto
Edema tutta la gamba	Pieno di Umidità nella parte bassa del corpo Edema Dai Mai
Ematomi alle gambe alla minima botta che non guariscono mai	Stasi di Qi e Sangue nella parte bassa del corpo
Zone gambe con capillari visibili	Stasi di Sangue e Qi nella parte bassa del corpo

Sicuramente il Vaso Cintura è "strozzato" e impedisce la libera circolazione del Qi tra la parte alta e la parte bassa del corpo.

Nelle patologie legate al Dai Mai normalmente sono in particolare interessati anche i Meridiani Fegato e Vescica Biliare, come Meridiano Straordinario prende energia dal Rene, inoltre trattandosi di un edema di un certo rilievo alle gambe che sta salendo all'addome sono sicuramente compromesse le funzioni di Milza e Rene, che cercherò di trattare armonizzando.

Non essendo io in grado di effettuare una diagnosi più precisa decido di trattare il Vaso Cintura che sicuramente è in disarmonia e non lascia circolare Qi e Sangue e di trattare con manovre di linfodrenaggio la stasi alle gambe, bacino, addome, lombi. Questo è il motivo per cui P. si è presentata da me, questo è quello che le provoca malessere.

Descrizione trattamento:

Inizio trattando i Quattro Cancelli Hegu Li-4 e Taichong Liv-3 per prendere contatto con la persona e migliorare la circolazione con metodo Anrou

Apro i Vasi Straordinari lavorando meglio che posso con Anrou:

- Zulinqi Gb-41 e accoppiato Waiguan Te-5 per aprire il Dai Mai,
- Houxi Si-3 e accoppiato Shenmai Bl-62 per aprire il Du Mai

Trattandosi di una persona di sesso femminile le tratto anche

- Gongsun Sp-4 e accoppiato Neigua Pc-6 per aprire il Chongmai
- Lieque Lu-7 e accoppiato Zhaohai Ki-6 per aprire il Renmai.

Le effettuo un Trattamento Generale aggiungendo le manovre di linfodrenaggio su tutto il corpo e aggiungendo

- Feishu BI-13, Ganshu BI-18, Geshu BI-17, Pishu BI-20, Weishu BI-21, Shenshu BI-23

Insisto molto sulla schiena con il Gunfa dai glutei alle spalle e finisco con Mofa

Lavoro molto bene la zona sternale con metodo Tuifa in apertura dal centro verso le spalle e Gunfa dallo sterno fino al seno, con metodo Anrou tratto ancora

- Quepen St-12 sperando che lavori bene sul bacino

- Qishe St-11 tentare di portare il Qi in basso

- Zhangmen Lv-13 punto Mu della Milza e punto Hui di tutti gli Organi per trattare l'Umidità e tonificare e regolare la Milza

- Jingmen Gb-25 punto Mu dei Reni per tonificare l'organo ed il Riscaldatore Inferiore

- Daimai Gb-26 punto riunione del Dai Mai per armonizzare alto e basso, Wushu Gb-27 per rafforzare i lombi e Weidao Gb-28 per far circolare meglio i prodotti Yin.

La ragazza durante il primo incontro non si lascia praticamente toccare le gambe a causa del dolore e del malessere psicologico che le provoca il pensiero che qualcuno la tocchi, effettuo tutte le manovre sulle gambe quasi sfiorandola e senza praticamente lavorare i singoli punti a parte, in Anrou leggero, Taichong Liv-3 per i Quattro Cancelli, Zulinqi Gb-41 e Shenmai BI-62, Gongsun Sp-4, Zhaohai Ki-6 per aprire i Vasi Straordinari, mentre nella zona alta del corpo lavoro normalmente e sento anche che il Qi arriva molto bene e molto in fretta.

Uso un olio base ai semi di lino con alcune gocce di Olio Essenziale di Cipresso che lei adora e stimola il Polmone, la Milza e la circolazione del Sangue ed Olio Essenziale di Arancio per rilassarla, di carattere è una testa calda, e poi perché tonifica il Qi di Milza. Non uso essenze più calde perché lei comunque tende al Fuoco in alto e non vorrei eccitarla troppo essendo gli oli essenziali quanto di più potente esiste in natura.

<p>o.e. arancio  sapore acido e dolce,  odore dolce e  leggermente piccante,  natura fresca</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica:  antiansia, digestivo.  Capacità di stimolo Emozionale:  rilassa allontanando le paure vaghe  e sconosciute, combatte le  insicurezze.  MTC: mobilizza il Qi, tonifica Milza,  rimuove ristagni Tan e Liquidi,  riporta il Qi Ni nella giusta  direzione, seda lo Shen.</p>
<p>o.e. cipresso  sapore amaro e fresco,  odore piccante amaro e  caldo</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica:  insufficienza vascolare, contro la  fragilità capillare, asciugante in caso  di edemi, stimola ormoni femminili.  Capacità di stimolo emozionale:  simbolo di spiritualità, silenzio,  riflessione, utile per trovare la  concentrazione, per raggiungere gli  obiettivi.</p>

	MTC: tonifica e rilassa allo stesso tempo, è riequilibrante lavora sul Legno , sul Metallo e sulla Terra, rimuove le Stasi di Lquidi e Umidità. Tonifica il Qi Milza e Polmone.
--	---

Le consiglio di riattivare la circolazione più volte al giorno massaggiando qualche goccia di olio essenziale di cipresso sotto i piedi. La ragazza da tempo assume linfa di betulla nel tentativo di favorire lo smaltimento per via urinaria ma i risultati sono insoddisfacenti (mi ritrovo costretta a considerare che la valutazione energetica delle piante è importante nella terapia, in questo caso bisogna far circolare meglio il Qi nella parte bassa del corpo, utilizzando un prodotto acido e fresco non si raggiungono risultati utili), allora le do delle compresse a base di astragalo per tonificare e muovere il Qi e in più il tarassaco per muovere il Qi del Fegato, oltre ad un drenante in gocce a base di cicoria, ginepro, menta e rosmarino e al mattino una bella tazza di guaranà in polvere bollito leggermente dolcificato con del miele. Lo scopo è quello di cominciare a far muovere la linfa, agire su Vescica Biliare e Fegato nel tentativo di muovere il Qi e di stimolare la circolazione Sangue per iniziare a rimuovere le Stasi, ed in ultimo di favorire la funzione del Rene per la eliminazione del rimosso e dei Liquidi. Le dò anche da portarsi in borsa, se per caso si acutizzasse la lombalgia, delle gocce a base di artiglio del diavolo come

antiinfiammatorio e iperico come rilassante del sistema nervoso centrale e della muscolatura.

<p>Linfa di betulla acido e fresco, leggermente salato, leggermente dolce</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: diuretico e depurativo, riattivante la circolazione  Fitoterapia Energetica: prevalentemente agisce abbassando lo Yang di Rene, di Cuore, di Milza.</p>
<p>Astragalo dolce e leggermente calda</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: adattogena, antiossidante, cardiotonica, diuretica, tonica .  Fitoterapia Energetica: Milza e Polmone, Vasi Straordinario Chong Mai e Dai Mai, cura la Stagnazione del Qi Rene, rinforza il Qi, promuove la rimozione degli edemi, tratta la Wei Qi e la sudorazione da minimo sforzo.</p>
<p>Tarassaco foglie amara e fresca, secondariamente dolce- piccante e calda</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: leggermente lassativo, stimola la diuresi ma soprattutto fegato, cistifellea e pancreas.  Fitoterapia Energetica: agisce sullo Yang agendo come rinfrescante nel calore di Legno, Metallo, Terra e Acqua ma è anche</p>

	tonificante nelle astenie ed eliminante dei catarrhi cronici.
Cicoria amaro piccante, e fresco	Fitoterapia Sintomatica: azione diuretica e stimolo del metabolismo epatico. Fitoterapia Energetica: Fegato, Vescica Biliare e Rene. Agisce soprattutto sullo Yang. Depurativo epatobiliare, leggero lassativo, digestivo e diuretico.
Ginepro caldo e piccante, secondariamente dolce e freddo	Fitoterapia Sintomatica: azione diuretica, miglioramento della circolazione e stimolazione della funzione epatica. Fitoterapia Energetica: lavora sulla Terra, sul Metallo e sull'Acqua. Rinfresca il livello Yang della Terra, a livello dell'Acqua agisce riequilibrando Yin e Yang.
Menta piperita dolce e calda, piccante e fresca	Fitoterapia Sintomatica: azione digestiva e di stimolazione epatica oltre che leggermente diuretica. Fitoterapia Energetica: muove e tonifica lo Yang di Metallo, Terra e Legno.
Rosmarino acido e freddo, acido e	Fitoterapia Sintomatica: aumento della resistenza dei vasi

<p>caldo, dolce e caldo, piccante e caldo</p>	<p>sanguigni, diuretico, colagogo e coleretico, stimolante ormonale. Fitoterapia Energetica: pianta ad azione di riequilibrio globale sui Cinque Elementi essendo calda e fredda, acida dolce e piccante.</p>
<p>Guaranà caldo e amaro, leggermente acido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: stimolante del metabolismo, leggero aumento della pressione sanguigna, stimolante SNC, diuretico, migliora la circolazione del sangue. Fitoterapia Energetica: Tonifica il Cuore migliorando la circolazione Sangue. Tonifica il Rene stimolando la eliminazione dei liquidi e asciuga l'Umidità della Milza, è disseccante. Favorisce il movimento del Qi Polmone. Agisce su Wei Qi e termoregolazione.</p>
<p>Artiglio del diavolo amaro e fresco</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: analgesico, antiinfiammatorio, stimola e tonifica il sistema digerente. Fitoterapia Energetica: abbassa lo Yang di Cuore, il Fuoco, favorisce la circolazione nelle Stasi di Sangue. Drena gli eccessi di Yang di Fegato.</p>

<p>Iperico acido e neutro, dolce e tiepido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: antidepressiva, antiinfiammatoria anche a livello di terminazioni nervose, vulneraria, rilassante muscolare.</p> <p>Fitoterapia Energetica: agisce abbassando lo Yang di Fegato relativamente agli aspetti psicologici e di tensione muscolare. Muove il Sangue. Tonifica e riequilibria gli aspetti Yin e Yang dell'organismo grazie al sapore dolce, utile nei casi di Vuoto.</p>
--	---

A pranzo invece del solito panino sciroppo di acero con succo di limone ed un pizzico di peperoncino in polvere in mezzo litro di acqua (come sostituto del pasto e per obbligarla a bere qualcosa) ed una bella insalata ricca ma di sole verdure, senza formaggio o tonno, se proprio ha fame.

<p>Sciroppo di acero dolce e fresco, poco salato e leggermente amaro e neutro</p>	<p>Dietetica: saccaroso, glucosio, fruttosio, minerali e Vit gruppo B.</p> <p>Dietetica Energetica: tonificante e armonizzante, riequilibria aspetti Yin e Yang, agisce sulla Terra.</p> <p>Leggermente diuretico ed evacuante.</p>
---	---

<p>Limone acido e freddo, dolce e caldo</p>	<p>Dietetica e Fitoterapia Sintomatica : Vit C, tonico, antireumatico e diuretico. Dietetica e Fitoterapia Energetica: valenza sia sugli aspetti Yin che Yang della Terra, del Legno, del Metallo, armonizza e regolarizza.</p>
<p>Peperoncino piccante e caldo</p>	<p>Dietetica e fitoterapia sintomatica: stimolante circolatorio e della digestione, qualità calde lo rendono utile per condizioni fredde come la cattiva circolazione. Dietetica e Fitoterapia Energetica: tonifica il Rene aspetto Yang ed il Polmone aspetto Yang, energetico e anti astenico.</p>

La rivedo dopo una settimana, i risultati sono strepitosi. Durante il trattamento mi accorgo che la situazione è cambiata in un modo incredibile. Le si vedono le caviglie. Malgrado il caldo umido della città, dove ha trascorso gli ultimi giorni, invece di gonfiare si è sgonfiata. Mi dice che la sera dopo il primo trattamento le sono arrivate immediatamente le mestruazioni, dandole un sollievo immenso e immediato. Ha rimesso i pantaloni di tre anni fa e

ne è felice. Ha cominciato a bere e ad urinare in modo che lei considera normale, anche se continua ad avere scarsa sete.

Ripeto il trattamento esattamente come la volta scorsa ma adesso riesco a lavorare meglio le gambe, a trattare meglio i punti, che le dolgono ma in modo sopportabile, e ad effettuare tutte le manovre del linfo-drenaggio quasi normalmente. Aggiungo trattando con metodo Anrou il punto Yuan di Milza (Taibai Sp-3) per tonificare le funzioni dell'organo per l'eliminazione dell'Umidità. Sulla schiena riesco a praticarle anche il Niefa sui due Rami della Vescica e sulle gambe le pratico a lungo il Gunfa su tutta la zona posteriore, in modo leggero, e posso insistere con il Tuifa lento per drenare. Sulle gambe le tratto anche molto bene i Meridiani Milza e Stomaco, Fegato e Vescica Biliare trattandoli con metodo Tuifa e Roufa su tutto il percorso.

Ci incontriamo due volte alla settimana per un mese. Dopodichè all'incirca una volta al mese.

P. a distanza di tre mesi è contenta perché il suo impegno ha dato ottimi risultati, è più rilassata e di buon umore e dice che andrà al mare e stavolta prenderà il sole anche sulle gambe.

Le mestruazioni sono tornate ad essere regolari e quindi non sente più quel fastidioso gonfiore a livello della pancia, mentre le gambe rimangono ancora gonfie e piene, soprattutto a livello di polpaccio e coscia, mentre la caviglia adesso è praticamente normale, c'è ancora molto da fare ma purtroppo lei deve tornare alla sua vita di tutti i giorni e ci vedremo una volta ogni quaranta giorni al massimo. Lei

seguirà le cure fitoterapiche fino a quando farà molto caldo per cercare di arginare l'attacco del caldo-umido, poi ci sentiremo per decidere il da farsi, penso che le consiglierò, quando il clima della regione dove vive glie lo permetterà, lunghe passeggiate a piedi per muovere il Qi e tentare di drenare l'Umidità depositata nei suoi arti inferiori e magari semplicemente una tisana drenante, diuretica e leggermente stimolante per il Fegato per favorire la eliminazione, oltre all'astragalo che ritengo molto importante anche per migliorare la Wei Qi con l'avvicinarsi dell'inverno.

A.

Ci conosciamo da parecchio tempo ed ogni volta che viene in vacanza le pratico l'auricoloterapia e le applico semi di vaccaria sul Punto Zero, sul Diaframma, e sullo Shenmen, oltre che Rene e il punto Asma vicino allo Shenmen. Questo la aiuta a praticare quel po' di sport che ama, come passeggiare in montagna d'estate o qualche ora di sci di fondo d'inverno, senza dover combattere con l'asma che la affligge fin da quando aveva quattordici anni. Ma questa estate quando è arrivata qui era peggiorata tantissimo e la sua asma emotiva (così le è stata diagnosticata) non le dà pace, i semi di vaccaria applicati sul padiglione auricolare le danno un po' di sollievo nella quotidianità, ma quando è sotto sforzo il sibilo asmatico non la abbandona mai.

Decide di venire da me per un trattamento Tuina perché ultimamente soffre di edema alle gambe che sale fino ai glutei.

È una ragazza di trentaquattro anni, alta circa 1m e 60cm, leggermente sovrappeso ma più che altro tende alla rotondità, ha una muscolatura importante, il viso rotondo, la sua mano è tozza e paffuta. Si veste dal rosso al giallo, arancione vivo normalmente, la ho sempre vista con indosso questi colori. Guardandola attentamente scopro che ha i capelli completamente bianchi, li tinge di rosso. La sua costituzione è robusta e dà una idea di persona in salute, parla molto, anche inutilmente nel senso che non è capace a stare zitta mai, la sua voce è rauca. Gli occhi hanno Shen,

sono vivavi e molto espressivi. Il suo incarnato sotto l'abbronzatura ha un che di giallastro tendente all'ocra.

La sua Costituzione in base agli Elementi è prevalentemente Terra, anche se in lei tutti gli Elementi parlano.

Ultimamente si sente goffa, gonfia e brutta.

Iniziamo a parlare e viene fuori che soffre di lombalgia fin da ragazzina. Lavora in un asilo e già da qualche anno fa fatica a sollevare i bambini perché ha paura che le venga il mal di schiena. Da bambina ha avuto una fortissima infiammazione alle gambe, in seguito ad una gita in montagna, che le ha impedito di muoversi per settimane. Le sue mestruazioni ritardano sempre tantissimo e le provocano peso ai lombi o vera e propria lombalgia e vertigini e palpitazioni al minimo sforzo nei due, tre giorni che le precedono. Suda al minimo sforzo ed anche per questioni emotive molto facilmente. L'intestino è generalmente regolare ma soffre di colite emotiva. Urina in continuazione, tanto e di colore chiaro e senza odore. È una personalità bipolare da sempre, è stata in terapia psicologica per dieci anni, dice di essere o rossa o blu a seconda dei periodi, magari si sveglia alle tre di notte e lavora fino alla sera dopo, mentre in altri periodi deve mettere due sveglie per svegliarsi alle otto. Patisce il vento che la fa quasi vomitare, le provoca inoltre gli attacchi di lombalgia peggiori se associato al freddo. Patisce l'umidità. Patisce più il freddo del caldo, se si muove lo combatte bene. Ma se sta ferma in casa ha bisogno di 25 gradi. La sete viene da lei definita normale, beve a sorsi e mai d'un fiato. Mangia solo cibi di natura fredda, lei la considera una alimentazione

sana perché “la frutta e la verdura lo sanno anche i muri che fanno bene”.

Mangia solo cibi freddi e molto liquidi	Yin +
Sete normale ma beve a piccoli sorsi	Yang -
Urina tanta chiara senza odore e molto sovente nella giornata	Yin +
Sudore al minimo sforzo o per ragioni emotive	Yang - (Cuore)
Lombalgia al minimo sforzo vertebre lombari e primi forami sacrali	Yang - (Rene)
Odia il vento che la attacca o facendola ammalare o provocandole il mal di schiena	Yang - (difensivo, Wei Qi debole)
Asma	Yang - (Qi di Rene e Polmone)
Ciclo molto lungo (35 o 40 giorni) ma normale quando arriva, senza coaguli ma con pesantezza ai lombi i primi giorni	Deficit di Sangue
Vertigini prima del mestruo	Deficit di Qi e/o di Sangue
Peso ai lombi nei giorni che precedono le mestruazioni	Yang - (Rene)

Edema agli arti inferiori	Yang - (Rene)
Piedi freddi	Yang – (Rene)
Sensibilità ad un ginocchio	Yang – (Rene)
Problemi emotivi e psicologici	Disordine del Qi
Capelli bianchi da quando aveva 25 anni	Debolezza congenita, Jing debole
Polso profondo e debole	Yang – (Vuoto di Qi)

Valutando la situazione penso di trovarmi di fronte ad un Vuoto di Qi abbastanza grave che provoca anche il Vuoto di Sangue, causato penso da una debolezza congenita dello Yang del Rene, ad un Jing debole (ha problemi gravi di salute fin dall'infanzia ed ha già tutti i capelli bianchi ed ad un grande trauma infantile che lei non riesce ad elaborare (secondo il suo racconto esiste nella sua vita un trauma molto profondo ed una grande paura legata alla madre). Considerando la giovane età della persona, il fatto che la situazione perdura da anni e vista la situazione psicologica di A., causata da una disarmonia di tutte le emozioni con la prevalenza di paura e rimuginazione, ma c'è anche una forte rabbia e spesso tristezza, sarebbe opportuno un intervento esperto e capace che di certo io non sono in grado di fornire. Quel che posso fare è lavorare sullo Yang cercando di tonificare il movimento del Qi , lavorare sul suo sistema linfatico nel tentativo di sgonfiare un po' le gambe, tentare di scaldare i suoi lombi che sono freddi al tatto. Il Qi muove, scalda, protegge, trattiene e trasforma.

Descrizione Trattamento:

Le effettuo un Trattamento Generale come appreso alla Scuola aggiungendo

l'apertura dei Vasi Straordinari Du Mai e accoppiato (Houxi Si-3 e Shenmai Bl-62) per trattare la lombalgia e lavorare sullo Yang

Dai Mai e accoppiato (Zulinqi Gb-41 e Waiguan Te-5) per la cintura, zona in cui ha la lombalgia e nella speranza che migliori la circolazione sopra-sotto

Ren Mai e accoppiato (Lique Lu-7 e Zhaokai Ki-6) per lavorare e muovere gli aspetti Yin del corpo

Chong Mai e accoppiato (Gongsun Sp-4 e Neiguan Pc-6) per lavorare sul Sangue

tutti i punti Yuan dei Meridiani Yin e Yang (Taiyuan Lu-9, Daling Pc-7, Shenmen Ht-7, Taibai Sp-3, Taichong Lr-3, Taixi Ki-3, Hegu Li-4, Yangchi Si-4, Chongyang St-42, Qiuxi Gb-40, Jinggu Bl-64),

Mingmen Gv-4 per lavorare sul Jing e sulla Yuan Qi

Dingchuan EX-B-1 punto fuori meridiano che tratta l'asma

i punti Shu di Rene, Milza e Polmone (Shenshu Bl-23, Pishu Bl-20, Feishu Bl-13) per tonificare il Qi nei suoi vari aspetti

il punto Shu di Cuore (Xinshu Bl-15) per la situazione emotiva

Genshu Bl-17 punto Shu di Diaframma e Punto Riunione del Sangue e il punto Shu di Fegato (Ganshu Bl-18) per muovere il Qi e lo Xué

lavoro molto bene il secondo ramo di Vescica in particolare da Pohan Bl 42 a Zhishi Bl 52 per lavorare sull'aspetto emotivo degli Zang-Fu

i forami sacrali da Shangjiao BI-31 a Xiaojiao BI-34 per regolare e tonificare Rene e Qi e Sangue nel Riscaldatore Inferiore

Guanyuan Cv-4 e Qihai Cv-6 per lavorare sul Qi del Rene, il Jing e la Yuanqi

Shanzhong Cv-17 Mu del Pericardio e Punto Riunione del Qi e Punto dell'Ansia

Juque Cv-14 Mu del Cuore che calma lo Shen

Zhongwan Cv-12 Mu dello Stomaco e Punto Riunione dei Visceri e Punto dell'Angoscia

Xuanzhong Gb-39 Punto Riunione dei Midolli perché penso che un problema costituzionale ne possa giovare

Fuliu Ki-7 per tonificare lo Yang di Rene

lavoro trattando tutti i punti con metodo Anrou, a lungo e lentamente cercando di tonificare il più possibile.

Anche il massaggio lo effettuo lentamente e a lungo cercando di tonificare e dare calore senza disperdere nulla in una situazione già così compromessa, utilizzo molto il Gunfa per arrivare in profondità e Mafa e Mofa per scaldare e attivare la circolazione.

Le pratico le manovre di linfodrenaggio aprendo i dotti linfatici e praticando un lento e lungo Tuifa a salire.

Durante il trattamento uso olio base ai semi di lino con aggiunta di olio essenziale di basilico ed olio essenziale di zenzero.

<p>o.e. basilico  sapore piccante,  odore piccante  dolce, natura  tiepida</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica: ansia, depressione, emicrania, spasmi digestivi, crampi muscolari, spossatezza mentale e fisica, malattie vie respiratorie, tonificante.</p> <p>Stimolo emozionale: libera la testa dai pensieri e stimola la concentrazione.</p> <p>MTC: tonifica il Rene Yang e drena l'Umidità dal Triplice Riscaldatore Inferiore. Vuoto dell'Elemento Acqua. Fa circolare il Qi, libera le Stasi.</p> <p>Capace di separare il puro dall'impuro. Agisce sul Cuore e sullo Shen.</p>
<p>o.e. zenzero  sapore piccante e dolce, odore piccante, natura calda</p>	<p>Aromaterapia sintomatica: nausea e vomito, inappetenza, frigidità, astenia cerebrale e fisica, bronchite.</p> <p>Stimolo emozionale: migliora la concentrazione, sviluppa la capacità di scegliere, rafforza mente e intelletto.</p> <p>MTC: rimuove il Freddo Umido e le Ostruzioni Bi. Trasforma i Tan, armonizza e riscalda il Triplice Riscaldatore Medio. Rinvigorisce il Sangue. Scalda gli arti.</p>
<p>o.e. limone  dolce e caldo, astringente e fresco</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica: antisettico, decongestionante, rivitalizzante epatico e del SNC, diuretico, agisce sul microcircolo fluidificando il sangue.</p>

	<p>Stimolo Emozionale: stimola l'energia nervosa, crea atmosfere frizzanti, regala la calma nei momenti di stress.</p> <p>MTC: riequilibria Yin e Yang soprattutto a livello Fegato e Cuore, trasforma l'Umidità</p>
--	--

A. assume da un paio di anni della linfa di betulla concentrata, ne ha tratto giovamento, lei non ha più avuto carenze di minerali e le sue mestruazioni sono divenute più regolari, la circolazione è migliorata. Ma adesso gli effetti si sono attenuati, forse c'è stato un peggioramento in lei o forse l'assumere lo stesso medicamento per troppo tempo porta l'organismo ad una sorta di assuefazione. Le consiglio di interrompere per un paio di mesi, cambieremo rotta sperando di arrivare agli stessi risultati.

Le do' un prodotto a base di solidago e pilosella cercando di lavorare un po' sulle radici Yin e Yang del Rene. Olio essenziale di limone per tonificarla e riequilibrarla leggermente e basilico per tonificarla un po' più intensamente nel periodo premestruale che è il momento per lei più difficile, da non usare continuativamente per non rischiare un esaurimento dello Yang. Le consiglio di applicare gli oli essenziali sotto la pianta del piede.

Le dico che secondo il mio punto di vista una persona tendenzialmente freddolosa e piena di stasi di liquidi non dovrebbe mangiare solo frutta e verdura, alimentazione troppo fredda e troppo ricca di acqua. Le consiglio uova, semi di sesamo leggermente tostati come condimento, frutta secca

tipo noci e mandorle, e di mangiare almeno un po' speziato e drogato (santoreggia, rosmarino, timo, zenzero, chiodi di garofano, cannella) nel tentativo di sbloccare un po' il suo metabolismo, evitando comunque i gusti troppo piccanti perché soffre di asma.

<p>Linfa di betulla concentrata piccante e caldo, acido e fresco, amaro e tiepido, dolce e tiepido, salato e tiepido.</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: non tanto diuretica ma depurativa (non è detto che aumenti la quantità di urina), senza comportare perdite di minerali anzi apportando calcio, magnesio, zinco, potassio, manganese, rame, Vit B1 e B2, carboidrati, è antiinfiammatoria, riattivante della circolazione, utile nel prevenire gonfiori e dolori mestruali.</p> <p>Fitoterapia Energetica: si rivolge al Rene Yin e Rene Yang, agisce sulla radice. Inoltre i suoi cinque sapori agiscono sull'insieme degli Elementi tonificando lo Yang e lo Yin e muovendo il Qi e il Sangue.</p>
---	---

<p>Solidago salato rinfrescante, acido rinfrescante, ma soprattutto amaro e tiepido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: depurativo, pulisce i filtri del corpo, reni e fegato. Fitoterapia Energetica: azione energetica utile su Yin e Yang del Rene, utile in caso di edemi da insufficienza di Rene Yang.</p>
<p>Pilosella amara e calda</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: diuretico, insufficienza venosa. Fitoterapia Energetica: tonico del Cuore, stimola lo Yang del Rene e della Milza.</p>
<p>Eleuterococco dolce e tiepido, amaro e tiepido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: aumenta la sintesi proteica, migliora il rendimento energetico, azione endocrina, immunostimolante, stimola SNC ma non in modo prepotente Fitoterapia Energetica: tonifica lo Yang di Rene e di Milza, beneficia il Cuore.</p>
<p>Astragalo dolce e leggermente calda</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: adattogena, antiossidante, cardiotonica, diuretica, tonica . Fitoterapia Energetica: Milza e Polmone, Vasi Straordinario Chong Mai e Dai Mai, cura la Stagnazione</p>

	del Qi Rene, rinforza il Qi, promuove la rimozione degli edemi, tratta la Wei Qi e la sudorazione da minimo sforzo.
Uova, semi e frutta secca	Dietetica MTC: tonificano e nutrono il Jing, lo Yin e lo Yang del Rene.
Santoreggia piccante e caldo, amaro e caldo	Dietetica MTC: scalda il Rene in caso di Freddo tonificandone lo Yang, tonifica lo Yang di Milza.
Rosmarino dolce e caldo, acido e freddo, acido e caldo, piccante dolce e caldo.	Dietetica MTC: riequilibrio dei Cinque Elementi, azione su Fegato Yin e Yang, Rene Yin e Yang, tonifica lo Yang di tutto il corpo e il suo sapore dolce caldo pacifica il Cuore stimolandolo.
Timo volgare o serpillio amaro bivalente caldo e freddo (più caldo)	Dietetica MTC: combatte tutte le sindromi da Freddo Vuoto stimolando lo Yang e lo Yin del Polmone, lo Yang della Milza e lo Yang del Rene
Zenzero piccante e caldo	Dietetica MTC: tonifica lo Yang del Polmone e della Milza, muove lo Yang del Rene mettendo in movimento la Yuan Qi
Chiodi di garofano dolce caldo e piccante	Dietetica MTC: tonifica il Rene Yang, scalda il Ming Men, tonifica il

caldo	Polmone aspetto Yang
Cannella dolce e natura molto calda	Dietetica MTC: migliora e stimola la Wei Qi e le difese immunitarie, scalda la Terra e il Metallo, tonifica il Rene Yang.

Le consiglio comunque di recarsi da un agopuntore esperto che secondo me potrebbe muovere in modo utile le sue Energie, e di tornare da me magari in seguito per tentare di mantenere il miglioramento, se c'è stato, ma non vuole sentirne parlare.

Ci incontriamo di nuovo dopo circa una settimana, lei sostiene di stare meglio soprattutto per quanto riguarda la lombalgia e l'edema alle gambe le dà molto meno fastidio, lo sente meno. La sera dopo il primo trattamento si è sentita malissimo in un modo che non sa descrivere, ma poi ha dormito molto e la mattina si sentiva bene. È difficile valutare le sue parole perché è una persona che quando è in super forma ha mal di testa o di schiena o la colite o un ginocchio che proprio non va. Insomma da quando la conosco in lei c'è sempre qualche cosa che non funziona come dovrebbe.

Decido di ripetere il trattamento esattamente come la volta scorsa e le propongo di incontrarci due volte alla settimana per quattro incontri. Non mi aspetto assolutamente nulla perché la situazione è troppo complicata, ci può essere un

apparente miglioramento per qualche giorno poi va a fare due passi e viene bloccata dall'asma. Basta una telefonata con sua madre per abbatterla per giorni sia fisicamente che psicologicamente.

Decisamente valuto che non sono in grado di toccare i tasti giusti con lei, ancora una volta le consiglio un medico esperto che possa curare il suo Terreno.

In seguito la rivedo dopo circa tre settimane, lei è stata al mare in un monastero, appare serena e tranquilla. Sicuramente è più morbida al tocco, molto più rilassata. Ripeto il trattamento sempre nello stesso modo. Mi dice che ha intenzione di lavorare su sé stessa, perché ritiene di avere il diritto di stare bene. Sono soddisfatta perché comunque qualcosa si è mosso dentro di lei, almeno in apparenza.

Le insegno qualche movimento di Qi Gong che le consiglio di praticare ogni giorno, prestando molta attenzione alla respirazione. Le presto dei libri che trattano l'argomento.

Riprende ad assumere la linfa di betulla concentrata e le dò anche dell'eleuterococco in sciroppo (per via della sua azione simile al ginseng ma più delicata) per darle un po' di energia, inoltre le consiglio di prendere l'astragalo almeno per tutto l'autunno e se le fa bene anche per tutto l'inverno, lo considero un alimento che si può assumere serenamente per lungo tempo. Le pratico anche l'auricoloterapia con i semi di vaccaria trattando Punto Zero, Diaframma, Shenmen, Asma e Rene. Adesso lei ricomincia a lavorare e avrà anche molti impegni la sera, dopo la giornata con i bambini, avrà bisogno di molta energia e di stare meno male possibile. Ci sentiamo

regolarmente e lei dice di stare un po' meglio, di avere più energia mentale anche nei periodi difficili e di riuscire a far fronte a tutti i suoi numerosi impegni. Le vacanze hanno avuto un effetto positivo e lei ha avuto modo di ricaricarsi di energie o perlomeno di non consumarne troppe. Ma sono certa che al primo intoppo serio crollerà di nuovo. Temo che il suo continuo affannarsi per non fermarsi a pensare possa solo peggiorare il suo vuoto di Qi e di Yang e portare ad una situazione ancora più difficile.

So per certo che il mio impegno ha avuto come unico effetto quello di farla sentire coccolata e accudita, faceva parte dei lussi che ci si concede durante le vacanze. La sua situazione è troppo complicata perché io possa fare qualcosa di veramente utile per lei, di certo non è possibile ottenere un miglioramento che duri nel tempo con le poche armi che ho a disposizione.

Le consiglio di non prendere troppi impegni, se vuole lavorare su sé stessa deve avere il coraggio di andare fino in fondo ed avere il tempo di soffrire per stare meglio dopo.

Per me incontrare in questo modo questa ragazza è stato molto utile, ho avuto davanti agli occhi la dimostrazione del perché è inutile che ci affanniamo tanto, che ci nascondiamo in continuazione, che fingiamo di essere chi non siamo. Per paura non elaboriamo i nostri traumi, non mettiamo sul tavolo le nostre debolezze, dando la colpa agli altri oppure alla sfortuna e intanto annodiamo e consumiamo le nostre energie.

S.

È una ragazza di 32 anni, di altezza circa 1m e 70cm, castana scura di capelli, occhi scuri. Il suo viso è tondo, così come tutto il suo corpo tende alla rotondità. La sua carnagione tende all'ocra, anche quando è abbronzata ha un fondo di giallo scuro con un qualcosa di rossastro che mi dà un'idea di fuoco. La sua struttura è massiccia, sicuramente sovrappeso, ma è anche carnosa, soda e muscolosa. La sua mano è quadrata con le dita tozze e corte, a salsicciotto. Ha una grande gioia di vivere, ama mangiare, bere e far festa con gli amici e tirare tardi la sera. Non si tira mai indietro. Detesta i cambiamenti e non sa affrontarli. È intelligente e determinata, calcola tutto e prevede tutto in anticipo. Non spreca le sue risorse perché è già tutto previsto. Non agisce d'istinto.

La definirei una Costituzione ed un carattere prevalentemente Terra.

Viene da me per un trattamento Tuina circa una volta al mese, più di tutto vuole continuare a stare bene, è la mia cliente preferita!

S. patisce tantissimo il caldo quasi mai il freddo, non si ammala mai, al massimo un raffreddore durante l'inverno ma guarisce in poco tempo. Raramente ha la febbre. Non suda se non dopo sforzo, non suda per ragioni emotive. Ha spesso sete e di bevande fredde che butta giù d'un fiato. Mangia molto e di gusto, cibi molto ricchi, anche fritti o molto conditi con intingoli, ama il piccante e speziato, adora i dolci, beve vino mangiando. Le sue labbra sono sempre molto secche. Le

sue mestruazioni sono sempre state regolari e durano quattro giorni, non le provocano nessun fastidio, né prima, né durante, né dopo. Durante il corso dell'anno può avere a volte una leggera cervicalgia e dorsalgia ed un certo fastidio alla spalla destra quando sta per troppe ore seduta al terminale, in periodi di lavoro intenso è lì seduta anche per dieci ore al giorno. È più un torpore che non un vero e proprio dolore. Un altro suo problema è un fastidioso edema alle gambe, dalle ginocchia alle caviglie, che si presenta ogni estate quando esplode il caldo vero. Quando le sorge il problema lei ha notato che urina molto poco (contrariamente alla solita normalità). L'edema lo descrive come molto duro, le sembra di avere due tronchi al posto delle gambe, se preme non rimane nessun segno. Vive in una località umida, in riva ad un lago, dove d'estate fa molto caldo, e questo è il periodo in cui le sorge il problema.

Patisce il caldo	Yang +
Non si ammala mai	Yin e Yang in equilibrio Wei Qi forte
Tanta sete	Yang + (Stomaco)
Beve tutto d'un fiato bevande fredde	Yang + (Stomaco)
Mestruazioni regolari e senza problemi	Yin e Yang equilibrati
Vive in un clima caldo umido	Yang +
Alimentazione ricca	Yang + (Stomaco)

Labbra asciutte	Yang + (Milza)
Cervicalgia e dolore alla spalla	Stasi di Qi e Umidità
Edema pieno e caldo	Stasi di Umidità (invasione di umidità esterna)
Urine scarse (quando ha l'edema)	Pieno di Umidità

S. è in pieno di Yang, ma non in modo grave, penso che più che altro sia il suo stile di vita che la porta ad avere un po' troppo "fuoco" in corpo, probabilmente soprattutto a livello di Stomaco. Ma la sua Wei Qi è forte, sta sempre discretamente bene. Ed uno degli aspetti più significativi nella fisiologia femminile, che è il ciclo mestruale, è in perfetto equilibrio.

Quindi mi limito ad effettuare un Trattamento Generale facendo però attenzione alla Milza ed al Rene, e cerco di trattare il Fuoco di Stomaco. Inoltre le tratto molto bene la schiena tutta trattando bene i Punti Shu di Rene, Stomaco, Milza ed effettuando le manovre per la lombalgia.

Cerchiamo di prevenire in qualche modo l'insorgere dei suoi "problemini" visto che abbiamo qualche mese per lavorarci.

Descrizione trattamento:

Trattamento Generale come appreso alla Scuola

Trattamento dei punti seguenti (in aggiunta a T.G.) con metodo Anrou in armonizzazione:

- Tai Bai Sp-3 per tonificare la Milza, disperdere Umidità, tratta gambe gonfie, ristagno di liquidi, edemi alle gambe
- Pishu BI-20 punto Shu di Milza, disperde l'Umidità

- Zhongwan Cv-12 Punto Mu di Stomaco e Hui dei Visceri, tonifica la Milza
- Shuifen Cv-9 per favorire la circolazione dei Liquidi
- Qihai Cv-6 Mare dell'Energia per tonificare il Rene e la Milza
- Zhangmen Lr-13 Punto Mu della Milza, Punto Riunione degli Zang
- Pishu Bl-20 Punto Shu di Milza tonifica e armonizza Stomaco e Milza, dissolve l'Umidità
- Weishu Bl-21 Punto Shu di Stomaco, regola, tonifica e calma lo Stomaco

Shenshu Bl-23 Punto Shu di Rene tonifica il Rene e nutre lo Jing, rafforza la zona bassa della schiena, dissolve Umidità

- Houxi Si-3 (e Shenmai Bl-62) per aprire il Du Mai (e accoppiato Yang Qiao Mai), importante per trattare la schiena tutta, inoltre agisce su cervicale e spalla
- Lieque Lu-7 ( e Zhaohai Ki-6) essendo una donna le apro, come consiglia Giovanni Maciocia nei suoi testi, anche il Ren Mai per lavorare più in profondità nella fisiologia femminile
- Yanglao Si-6 Punto Xi del Meridiano dove normalmente sente indolenzimento alla spalla
- Naoshe Si-10 punto importante per trattare la spalla zona posteriore

Gunfa molto a lungo seguito da Mofa su spalle e schiena tutta, compresa cervicale.

Manovre di linfodrenaggio su schiena, addome e gambe, come appreso alla Scuola.

Il tutto nella speranza di riuscire a mantenere lo stato di salute attuale e nel tentativo di rimuovere le eventuali Stasi

che sono già in corso ma che ancora non danno segnali di malessere e disagio.

Durante il trattamento utilizzo un olio base ai semi di lino con aggiunta di olio essenziale di arancio dolce e solo per il linfodrenaggio delle gambe aggiungo due gocce di olio essenziale di betulla.

<p>Arancio sapore acido e dolce, odore dolce e leggermente piccante, natura fresca</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica: antiansia, digestivo. Capacità di stimolo Emozionale: rilassa allontanando le paure vaghe e sconosciute, combatte le insicurezze. MTC: mobilizza il Qi, tonifica Milza, tratta il Fuoco di Stomaco, rimuove i ristagni di Tan e Liquidi, riporta il Qi Ni nella giusta direzione, seda lo Shen.</p>
<p>Betulla odore canforato dolce, natura tiepida</p>	<p>Aromaterapia Sintomatica: rimuove edemi e cellulite portandoli verso l'esterno, antiinfiammatorio, diuretico anche per acidi urici. Capacità di Stimolo Emozionale: stimola l'estroversione MTC: tratta le Stasi e le Sindromi Bi da Vento e/o Umidità, drena l'Umidità che si accumula nel Riscaldatore Inferiore</p>

La rivedo dopo un mese, S. sta bene, come sempre. Ha imparato a staccare dal computer almeno una volta all'ora per cinque minuti. La spalla e la cervicale non le hanno più dato fastidio. Parlando scopro che il suo Fuoco di Stomaco è sempre abbastanza alto, decisamente non ha cambiato stile di vita, continua a bere e mangiare vorace, non è pronta a cambiare, a rinunciare a qualcosa nella sua vita. La capisco perché in fondo non ha nessun sintomo o disagio legati all'eccesso di Yang, è molto giovane e vuole vivere.

Visto che si sta avvicinando l'estate con i problemi che le comporta, dopo aver effettuato il trattamento più o meno come la volta scorsa, le consiglio di preoccuparsi un attimino della circolazione alle gambe per evitare di cadere nei soliti gonfiori. Le consiglio della linfa di betulla ed una tisana a base di solidago, stimmi di mais e spirea olmaria, vorrei aiutarla ad eliminare i Liquidi e l'Umidità prima che si depositino creando la Stasi. Per i suoi dolorini le do le gocce di artiglio del diavolo e iperico che ho più volte testato e funzionano proprio bene sulle tensioni muscolari.

Linfa di betulla acido e fresco, leggermente salato, leggermente dolce	Fitoterapia Sintomatica: diuretico e depurativo, riattivante la circolazione Fitoterapia Energetica: prevalentemente agisce tonificando Yin e Yang di Rene e abbassa lo Yang di Cuore e di Milza.
---	--

<p>Solidago salato rinfrescante, acido rinfrescante, ma soprattutto amaro e tiepido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: depurativo, pulisce i filtri del corpo, reni e fegato. Fitoterapia Energetica: azione energetica utile su Yin e Yang del Rene, utile in caso di edemi da insufficienza di Rene. Abbassa lo Yang di Fegato.</p>
<p>Stimmi di mais dolce e freddo, salato e ambiguo</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: diuretico, antiinfiammatorio, ipoglicemizzante. Fitoterapia Energetica: la sua azione è prevalentemente a livello Terra Yin e Yang e a livello Rene Yin e Yang. Ha una buona azione sul Calore di Milza. Il salato dolce tratta gli edemi e le nefriti.</p>
<p>Spirea Olmaria amaro e salato freddo, dolce caldo</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: antispasmodico, diuretico, antireumatico. Fitoterapia Energetica: abbassa Yang di Cuore, Fegato, Milza, Rene. Rinfresca e addolcisce gli eccessi di Calore, azione su cellulite ed edemi.</p>
<p>Artiglio del diavolo amaro e fresco</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: analgesico, antiinfiammatorio, stimola e tonifica il sistema digerente.</p>

	<p>Fitoterapia Energetica: abbassa lo Yang di Cuore, il Fuoco, favorisce la circolazione nelle Stasi di Sangue.</p> <p>Drena gli eccessi di Yang di Fegato e della Terra.</p>
<p>Iperico acido e neutro, dolce e tiepido</p>	<p>Fitoterapia Sintomatica: antidepressiva, antiinfiammatoria anche a livello di terminazioni nervose, vulneraria, rilassante muscolare.</p> <p>Fitoterapia Energetica: agisce sullo Yang di Fegato relativamente agli aspetti psicologici e di tensione muscolare, muove il Sangue. Tonifica e riequilibria gli aspetti Yin e Yang dell'organismo grazie al sapore dolce, utile nei casi di Vuoto.</p>

Quando la rivedo a casa sua è piena canicola da qualche settimana, ma lei sta benissimo, le gambe non si sono gonfiate per niente, la sua spalla e la sua schiena non chiacchierano da un po', se non quando lavora troppo che si sente un po' formicolare la sera, in quel caso prende le gocce di artiglio del diavolo e la mattina dopo sta bene.

Ripetiamo il solito trattamento visti i risultati, squadra che vince non si cambia.

Sono molto soddisfatta perché questo è il vero spirito del mio lavoro, tentare di evitare i malesseri, soprattutto quelli che si

conoscono e che si sa quando arrivano, di questo dovrebbe occuparsi la gente, non andare dal medico quando sono già a pezzi e c'è più poco da fare per restituire loro il benessere che dovrebbe essere un diritto di ognuno. Spero che in futuro la cultura cambi e anche il tipo di informazioni che ci vengono propinate in continuazione e che si impari tutti quanti che della nostra salute dobbiamo occuparci prima di ammalarci e non fare come dice un mio amico: "passiamo i primi quarant'anni a rovinarci la salute e gli ultimi quaranta a curarci".

# Confronto dei casi

Trarre delle conclusioni non è mai semplice, soprattutto quando si parla di persone che, come si sa, non ce n'è una uguale all'altra. Sicuramente lo stesso tipo di patologia, che dalla medicina ufficiale verrebbe curato nello stesso identico modo, in Medicina Cinese assume sfumature molto diverse, così un edema può essere una sindrome dovuta ad un Vuoto di Qi, oppure un Pieno di Umidità e molte altre cose ancora, tante quante la varietà degli esseri umani che in un momento della loro vita possono ritrovarsi con le gambe o il viso gonfi. Così come in tutte le arti mediche, i risultati variano in base alla patologia, in base alla terapia, in base alla gravità del Terreno, in base alla Costituzione ed al carattere del soggetto, alla sua predisposizione psicologica, così come influenza può avere il clima nel quale si vive, le stagioni che non sono più quelle di una volta e chi più ne ha più ne metta.

Sicuramente è evidente che trattare un caso di Pieno momentaneo, legato a condizioni metereologiche estreme, è molto più semplice e immediato che non occuparsi di un Vuoto di Yang cronico oppure di un problema legato ad un Meridiano Straordinario che comunque origina dal Rene e dal Jing originario e quindi qualcosa che ha a che fare con la Costituzione del Soggetto c'è. Se poi si lavora sulla prevenzione i risultati sono ancora migliori perché si lavora sulle Energie quando ancora stanno circolando bene e non bisogna disperdere o sbloccare delle Stasi che magari esistono da anni.

In ogni caso lo stato di benessere delle persone migliora o se preferiamo diminuisce il malessere. Il Tuina porta sempre a dei risultati, fosse anche solo una notte di buon riposo dopo, per la maggior parte della gente è un sogno in questi tempi dove lo stress la fa da padrone.

Per quanto riguarda il senso del mio lavoro posso comunque sostenere che il trattamento dell'edema, da qualsiasi motivo sia causato, in soggetti giovani (e quindi generalmente ancora discretamente in forma e con le Energie ancora ben circolanti se vengono stimulate), è trattato con successo usando l'associazione linfodrenaggio, trattamento Tuina, fitoterapia per via generale e aromaterapia per uso esterno. Tutt'altro discorso per quanto riguarda il Terreno e la situazione patologica e psicologica dei soggetti. Ci vorrebbe di certo una terapia molto più lunga e non pochi incontri e diagnosi accurata ad ogni incontro e variazione della terapia fitoterapica dopo ogni trattamento Tuina in base alla situazione del momento. È una cosa che è molto difficile da fare perché purtroppo non esiste ancora una vera cultura della prevenzione nella salute e chi si rivolge a noi lo fa perché sta male e vuole stare un po' meglio, per tornare magari di corsa a lavorare o dalla propria famiglia. Sono ben poche le persone che pensano al futuro e cercano di evitare il più possibile che problemi e malesseri si presentino prima del tempo solo perché non si è trovato il tempo di dedicarsi un po' a sé stessi. Non intendo di certo dire che per farlo devono rivolgersi a me o a chi pratica la Medicina non Convenzionale nelle sue varie forme, potrebbe bastare prendersi un'oretta

per andare a passeggiare in un bosco o leggere un buon libro ascoltando della rilassante musica. Parlando un linguaggio che solo pochi privilegiati come noi che ci siamo avvicinati alla Medicina Energetica capiscono, fare qualcosa di piacevole e rilassante fa circolare meglio il Qi.

# Conclusioni

Di certo rivolgersi alle Terapie cosiddette Alternative ha dei limiti enormi:

il tempo da impegnare è molto, anche se si potrebbe sostenere che la salute ed il nostro benessere meriterebbero tutto il tempo necessario, purtroppo la vita moderna lascia poco spazio da dedicare a sé stessi, soprattutto poco spazio mentale;

la cultura imperante ed i mass media non sono di certo dalla nostra parte, le informazioni che riguardano la salute che vengono date alla massa sono sconcertanti, non fanno che aumentare la paura ed il malessere e portano sicuramente di più a vaccinarsi che ad assumere un integratore per migliorare le difese immunitarie o a dedicare un'ora del proprio tempo ad un trattamento Tuina o al Qi Gong o allo Yoga per migliorare la circolazione delle proprie Energie Vitali; il costo è sicuramente elevato rispetto alla medicina ufficiale, un massaggio costa ed i prodotti fitoterapici di qualità costano cari e anche l'omeopatia non essendo prescrivibile alla fine costa molto di più del farmaco.

Le conclusioni riguardo alle persone che ho trattato finora e che hanno avuto la fiducia necessaria per seguire i miei consigli anche a casa sono positive, l'associazione Tuina e Fitoterapia Occidentale Sintomatica funziona discretamente, ma è decisamente meglio tener presente l'aspetto energetico della persona che deve assumere il rimedio e delle piante in esso contenute per evitare che in casi particolari non si

ottenga l'effetto desiderato, se non addirittura che si peggiori la situazione. Il sintomatico funziona quasi sempre sul dolore, ma in questo caso viene utilizzato per il solo tempo necessario, poche ore o pochi giorni. Io personalmente quando riesco utilizzo la Fitoterapia Energetica, in un negozio dove in certi momenti ci sono un paio di persone in coda non è facile, ma ogni qualvolta ne ho il tempo e "incontro" una certa apertura dall'altra parte tento una diagnosi ed una terapia adeguata. Più facile in chi effettua un trattamento Tuina, in questo caso mi trovo sempre di fronte persone molto più aperte, con più voglia di raccontarsi.

Il piccolo lavoro fin qui svolto mi dà comunque tanta speranza, quello che desidero è poter aiutare chi viene da me a risolvere quelle piccole patologie molto diffuse e di cui la medicina ufficiale non si occupa o peggio ancora che la medicina ufficiale cura con farmaci potenti e inadeguati non arrivando a risultati utili. Nel corso degli ultimi due anni ho incontrato edemi e gonfiori vari, un paio di casi di bolo isterico, malesseri indefiniti che i medici non prendevano nemmeno in considerazione, un dimagrimento improvviso senza spiegazioni scientifiche perché qualsiasi tipo di analisi non ha saputo giustificarlo e intanto lei continuava a dimagrire e ad avere paura, mal di gola che non passano mai per non parlare dei raffreddori, quelle bronchiti che si finisce sotto antibiotico sei volte in un anno e non se ne esce. Potrei continuare. Lo scopo della mia attività non è quello di compiere il miracolo di San Gennaro, ma piuttosto di far capire alle persone che si rivolgono a me che io prendo in

considerazione il loro problema, valuto il loro problema sulla loro persona, perché loro esistono e non sono dei numeri o dei protocolli da seguire. Se poi magari azzecco anche la diagnosi e la terapia... meglio, se poi magari ci tiro fuori di che campare.... meglio ancora, così' posso continuare a studiare e a praticare il lavoro che amo e continuare a crescere, perché solo praticando, piano piano, un gradino alla volta, si sale e non devo aver paura di sbagliare, gli errori che commetto sono la cosa più utile perché non li scordo più.

Senza dimenticare di prendermi cura di me stessa e non solo del mio prossimo.

Intendo ringraziare la Scuola Centroriente, i nostri docenti che hanno saputo trasmetterci la passione per la Medicina Cinese, tutti i miei compagni di corso, siamo stati una vera squadra e ricorderò sempre con affetto i sabati e le domeniche trascorsi insieme.

# Bibliografia

Jean Valnet: Aromaterapia Guarire con le essenze delle piante  
(Giunti Editore)

Jean Valnet: Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali  
(Giunti Editore)

Jean Valnet: Fitoterapia. Guarire con le piante

Leonardo Paoluzzi: Phytos Olea sull'uso degli oli essenziali  
(Edizioni TMA)

Leonardo Paoluzzi: Fitoterapia ed Energetica (Edizioni AICTO)

Giovanni Maciocia: I Fondamenti della Medicina Tradizionale  
Cinese (Casa Editrice Ambrosiana)

Giovanni Maciocia: Clinica in Medicina Cinese (Casa Editrice  
Ambrosiana)

Franco Bottalo e Rosa Brotzu: Fondamenti di Medicina  
Tradizionale Cinese (Xenia Edizioni)

Franco Caracolici, Vito Marino, Elisa Rossi, Secondo Scarsella,  
Lucio Sotte, Tian Hong: Basi di Medicina Cinese e Clinica  
di Tuina (Casa Editrice Ambrosiana)

M. Romoli: Agopuntura Auricolare (UTET)

Muccioli, Piastrelloni, Bernini: La Dietetica Tradizionale Cinese  
(Quaderni di Medicina Naturale allegati della Rivista  
Italiana di Medicina Tradizionale Cinese)

Mearelli e Scrignani: Terapia Moderna con Tinture Madri,  
Gemmoderivati e Oligoelementi (Planta Medica Edizioni)

Monografie ESCOP (Planta Medica Edizioni)

Rivista la Mandorla sul sito [Agopuntura.org](http://Agopuntura.org)