

Le cause degli squilibri energetici in medicina cinese

A cura di Paolo Ercoli
Scuolatao Bologna - Milano
www.scuolatao.com
www.paoloercoli.org

Introduzione

Per poter comprendere le diverse cause degli squilibri energetici in medicina cinese dobbiamo innanzitutto ricordare che alla base della visione filosofica cinese c'è il concetto del mutamento [y]. Secondo la tradizione Taoista, il *Dao* dell'universo è contraddistinto dal mutamento ed il *Dao* dell'Uomo è quello di assecondare questo mutamento con il suo comportamento non egoico [wu wei] adattandosi di continuo al fluire del *Dao* del Cielo e della Terra. In questa visione il retto comportamento dell'individuo sarà quello di adeguarsi continuamente alle influenze esterne (come le energie derivanti dal mutare delle stagioni e dagli aspetti climatici) ed a quelle interne nell'armonizzare le emozioni.

Per questo l'uomo deve praticare il "non attaccamento", mantenere il "Cuore Vuoto", adeguare il suo stile di vita a seconda dell'età, delle stagioni, del suo stato di salute ecc... Questo continuo mutamento e adattamento è la via attraverso la quale è possibile mantenere la propria salute a lungo.

L'equilibrio dinamico dello Yin/Yang

In un'ottica yin/yang per conservare un corretto stato di salute, l'organismo deve continuamente mantenere il suo equilibrio dinamico all'interno di una zona, oltre la quale appariranno i segni e i sintomi di una malattia, modificando costantemente il proprio sistema di energie (*Qi, Xue...*).

Possiamo immaginare questo gioco di forze opposte e complementari come una mongolfiera che deve essere mantenuta ad una altezza determinata da terra. La parte aerea rappresenta le componenti yang dell'organismo, le zavorre le componenti yin. Istante per istante è necessario quindi compensare la variazione di temperatura del pallone e le controparti pesanti al fine di mantenere l'altezza prefissata. Piccole oscillazioni intorno a questa linea possono essere controbilanciate dall'attività omeostatica dell'organismo, ma quando queste oscillazioni diventano troppo ampie è necessario intervenire con dei metodi di riequilibrio energetico, prima di vedere la mongolfiera volare via o precipitare.

Quando la nostra mongolfiera sfugge verso l'alto prevarranno i segni di calore, quando invece tende ad avvicinarsi troppo al suolo prevarranno i segni di freddo.

L'importanza dell'Energia Corretta Zheng Qi

Per quanto detto lo squilibrio tra lo Yin e lo Yang all'interno dell'organismo porta alla malattia la quale può dipendere dalla presenza di due fattori: la carenza della Energia

vitale Corretta [*Zheng Qi*] e la presenza di un patogeno detto *Qi* perverso o nocivo [*Xie Qi*] sull'organismo. "Il *Xie Qi* affluisce dove c'è un vuoto della *Zheng Qi*" sentenza il cap. 33 del *Su Wen*.

La forza della *Zheng Qi* dipende dalla costituzione fisica ereditata, dallo stato mentale, come vedremo meglio in seguito nel capitolo dedicato alle emozioni, dall'ambiente circostante e dalle abitudini di vita come il tipo di alimentazione, l'attività fisica e sessuale. Nonostante l'importanza attribuita allo stato del *Qi* Corretto, in alcuni casi il *Qi* perverso gioca un ruolo predominante, ad esempio nelle epidemie come viene spiegato nel *Wen Yi Lun* o Trattato sulle Pestilenze di Wu You Xing in cui viene presentata la teoria dei *Li Qi* o "soffi violenti".

La classificazione eziologica in medicina cinese

Le classificazioni delle cause di malattia in medicina cinese sono diverse.

Nel *Nei Jing* sono in funzione della teoria dello Yin e della Yang ascrivendo allo Yang lo squilibrio dovuto al Vento, alla pioggia, al Freddo o Calore e allo Yin quello dovute all'alimentazione, all'attività sessuale, affettiva e all'habitat (cap. 62 *Su Wen*).

Nel *Jin Kui Yao Lue Fang Lun* "Riassunto delle ricette della camera d'oro" di Zhang Zhong Jing (219 dc) le cause di malattia sono classificate in tre gruppi:

1. Origine interna: il sistema dei meridiani è colpito da un patogeno che penetra negli organi.
2. Un attacco esterno attraverso la pelle penetra dai quattro arti e dalle nove aperture e si propaga attraverso i vasi sanguigni.
3. Malattie dovute ai traumi, ad animali e all'affaticamento.

La classificazione oggi maggiormente utilizzata deriva da Chen Wu Zhe (o Chen Yan) espressa nel trattato *San Yin Ji Yi Bing Zheng Fan Lun* (Trattato delle tre cause di malattia) del 1174.

In quest'ottica le cause esterne sono rappresentate dai sei fattori cosmopatogeni, quelle interne sono rappresentate dalle emozioni eccessive e sono considerate cause né interne né esterne l'alimentazione scorretta e l'attività fisica non equilibrata, i traumi, le ferite da armi bianche e le lesioni da insetti o animali.

Le cause esterne: i fattori patogeni

Introduzione

Nell'alternarsi dello yin e dello yang abbiamo l'alternanza delle stagioni e con loro quella delle energie del Cielo. Vento, Freddo, Calore estivo, Fuoco, Umidità, Secchezza sono fenomeni climatici normali, ma in particolari circostanze possono diventare cause di malattia. In medicina cinese le cause esterne di malattie sono correlate ai sei fattori

climatici esterni [六气 liù qì] (Vento, Freddo, Calore estivo, Fuoco, Umidità, Secchezza) che interagendo con l'organismo possono modificarne l'equilibrio yin/yang e causare la malattia, diventando patogeni [六气 liù yín].

Di contro il sistema delle energie corrette dell'organismo [Zheng Qi] è il meccanismo di risposta all'attacco di queste energie perverse [Xie Qi ovvero Qi perversi]. Per questo motivo i fattori climatici esterni hanno la possibilità di penetrare nel nostro organismo solo se la *Zheng Qi* è insufficiente. È vero anche che la forte intensità di un fattore patogeno, il suo perdurare a lungo o il suo arrivo improvviso può mettere a dura prova il sistema di difesa dell'organismo.

I fattori cosmopatogeni esterni non sono solo la causa della malattia ma sono la malattia stessa. Per questo in medicina cinese si parla ad esempio di "invasione di Freddo" sia intendendo che la causa è stata la penetrazione del Freddo, sia che in quel momento il quadro presenta le caratteristiche tipiche del patogeno Freddo; è quindi il Freddo ad essere la malattia, e questo sarebbe vero anche se non ne fosse la causa iniziale. Vanno quindi pensati come forme di energia che entrando nel nostro organismo si sommano al sistema delle energie corrette dando quindi origine a quelle disarmonie che definiremo da Eccesso.

Caratteri comuni dei diversi fattori patogeni

1) Legame con le stagioni e con l'habitat

I fattori patogeni esterni sono legati ai fattori stagionali (il Freddo in inverno, Il Vento in primavera, il Calore estivo in estate, l'Umidità alla fine dell'estate, la Secchezza in autunno) o ambientali (come ad esempio il vivere a lungo in un luogo umido). E' da sottolineare che benché le nostre condizioni di vita siano ben diverse da quelle in cui si sono elaborate tali teorie ed oggi, grazie ad esempio ai sistemi di riscaldamento, si è meno soggetti agli attacchi climatici, come è anche vero, per esempio, che l'uso diffuso dei condizionatori d'aria crea delle situazioni in cui l'esposizione al patogeno Freddo è violenta, improvvisa e fuori dal ritmo della stagione, rendendolo particolarmente pernicioso.

2) Legame con i sei livelli energetici

I sei fattori patogeni sono anche collegati ai sei livelli energetici, così come i cinque sapori sono collegati alla terra. In particolare abbiamo che: allo *Jue Yin* è collegato il Vento, allo *Shao Yin* il Calore, al *Tai Yin* l'Umidità, allo *Shao Yang* il Fuoco, allo *Yang Ming* la Secchezza, al *Tai Yang* il Freddo.

Infatti al livello *Jue Yin* abbiamo il meridiano del Fegato e del Ministro del Cuore ed il Fegato è associato al Vento nelle cinque fasi, così come al livello *Tai yin* abbiamo il Polmone e la Milza e quest'ultima è associata all'Umidità e così via.

Nel trattamento dei quadri che comportano la presenza dei patogeni i punti maggiormente utilizzati nella pratica si trovano lungo il decorso di questi canali energetici

3) Mutare del patogeno

A seguito del permanere dell'energia patogena nell'organismo questa può modificare le sue qualità e trasformarsi (ad esempio il Freddo si può trasformare in Calore), anche a seguito della risposta dell'organismo, dando luogo a quadri diversi

Il meccanismo di progressione dei fattori patogeni esterni nell'organismo può seguire diverse vie per le quali in medicina cinese sono state sviluppate diverse teorie e metodiche di trattamento.

4) Collegamento tra fattori patogeni ed organi

Il patogeno tenderà a colpire l'organo collegato rispetto alle cinque fasi (ad esempio il Freddo i Reni), così come l'organo tenderà a generare, in caso di malfunzionamento, il patogeno corrispondente (ad esempio la Milza l'Umidità).

5) I fattori patogeni si possono associare tra di loro

E' possibile avere dei quadri di Vento Freddo (ad esempio nelle forme influenzali) o di Umidità Calore (ad esempio nelle diarree) o di Vento Freddo Umidità (ad esempio nelle sindromi dolorose articolari).

6) I fattori patogeni possono essere classificati anche in un'ottica yin/yang ed ognuno ha dei segni tipici con i quali si manifesta nel corpo.

7) I fattori patogeni entrano in via preferenziale dai:

1. Meridiani tendinomuscolari: essendo la barriera difensiva verso l'esterno sono i primi ad avere il contatto con le energie cosmopatogene esterne. Se la *Wei Qi* è sufficiente la penetrazione del patogeno è difficile o impossibile, altrimenti può entrare dai Punti *Jing* distali (o *Ting*) ed entrare dal sistema dei Canali Principali.
2. Meridiani principali: se il sistema dei Meridiani tendinomuscolari non riesce a bloccare la penetrazione del fattore patogeno questo può penetrare dai Punti *Shu* antichi (*Wu Shu*) e risalire il percorso del Meridiano principale. In questo tragitto tutto il sistema dei canali energetici [*Jing Luo*] si attiva per contrastarne la progressione perché nel caso in cui le energie difensive non abbiano successo nel bloccare il cammino del patogeno questo può arrivare fino all'organo o al viscere relativo.
3. Meridiani principali yin del piede: possono essere attaccati dai patogeni yin come il Freddo o l'Umidità o questi combinati insieme.
4. Punti *Feng*: i punti Vento, situati nella parte alta del corpo, più esposta alle energie cosmopatogene
5. Punti dello *Yang Ming* del viso: in questo caso provocando cefalee, riniti, nevralgie e paralisi facciali
6. Prime vie respiratorie: il Polmone è l'unico organo ad avere un contatto diretto con l'esterno ed inoltre teme il freddo. Per questo motivo se la sua energia è insufficiente non riesce a contrastare la penetrazione dei fattori patogeni.
7. Gli alimenti consumati freddi possono portare all'interno del corpo il fattore patogeno freddo in modo aggressivo ed improvviso, che attacca direttamente il riscaldatore medio e poi quello inferiore.

8) I fattori patogeni non sono solo una causa "esterna"

I fattori cosmopatogeni esterni sono anche una metafora per interpretare processi che avvengono all'interno dell'organismo che hanno analogie con i fenomeni climatici naturali. Per questo motivo più spesso si utilizza il termine fattori patogeni, omettendo il nesso con le energie cosmopatogene e con l'esterno. In questo senso si può parlare della presenza dei fattori patogeni nel nostro organismo anche se questi non sono causati dalla penetrazione delle energie climatiche esterne. Il non corretto funzionamento

del sistema degli *zang/fu* può sviluppare in modo endogeno energie che si comportano nel nostro corpo allo stesso modo in cui le energie cosmopatogene si comportano all'esterno. Questo isomorfismo ci consente di utilizzare il modello dei fattori patogeni anche laddove ne manchi l'aspetto eziologico. In questa accezione li ritroveremo anche in seguito come possibili conseguenze delle altre cause di malattia.

Caratteristiche dei sei fattori patogeni

Vento [風 *Fēng*]

E' considerato yang perché tende ad attaccare la parte alta del corpo, tende ad andare verso l'alto e verso l'esterno, è mobile ed i dolori associati sono variabili e migranti e si può diffondere velocemente.

E' il fattore climatico legato alla primavera, ma può presentarsi in tutte le stagioni e spesso si presenta combinato agli altri patogeni ad esempio Vento-Calore, Vento-Freddo, Vento-Umidità, Vento-Secchezza.

Il Vento è considerato il patogeno più pericoloso sia perché il cambiamento delle condizioni atmosferiche viene associato al vento, sia perché veicolo di altri patogeni. E' lui che ne facilita la penetrazione all'interno dell'organismo attraverso la pelle, la bocca, il naso o dai Punti Shu e Feng. Nel Neijing è scritto che il "*Vento è la causa delle 100 malattie*".

Quando penetra dai pori della pelle, causa uno squilibrio tra *Wei Qi* e *Ying Qi*, disperde la *Wei Qi*, favorisce l'apertura dei pori cutanei facilitando la sudorazione, causa febbre e avversione al vento; attaccando le parti superiori e superficiali del corpo spesso causa cefalea, ostruzioni nasali, dolore e prurito alla gola.

Come in natura, così nel nostro corpo il Vento **migra** e si manifesta in luoghi o tempi variabili con segni che appaiono e scompaiono improvvisamente, **varia in intensità** e dà luogo a sintomatologie con esordio brusco, fluttuazioni irregolari e rapidi cambiamenti, **muove** causando agitazione o movimenti involontari, tremori, spasmi, convulsioni, contratture e rigidità, lasciando spesso traccia del suo passaggio nello "**spostamento**" ad esempio deviando la rima orale o palpebrale o la direzione della lingua sporta.

Le malattie da Vento interno hanno come sintomi principali l'offuscamento, le vertigini, la perdita di coscienza improvvisa, l'emiplegia, occhi e bocca deviati, spasmi agli arti. Le cause da eccesso di questi casi sono da cercare nella iperattività dello yang del Fegato, nel Calore che al suo massimo produce il Vento, mentre le cause da Vuoto dipendono per lo più da un Vuoto di yin o da un deficit di Sangue.

Freddo [寒 *Hán*]

E' un patogeno di natura yin e quindi danneggia lo *Yang Qi* dell'organismo.

Prevale in inverno ma è possibile essere esposti al freddo in tutte le stagioni, per un brusco calo di temperatura (ad esempio a causa dell'aria condizionata) o perché non si è protetti con indumenti adeguati.

Il Freddo danneggia lo *Yang Qi*, il corpo perde la capacità di riscaldarsi e questo non gli consente di espellere il patogeno contrapponendogli il proprio calore fisiologico; così il Freddo ristagna e crea avversione al Freddo e al Vento.

Come in natura il Freddo condensa, così nel nostro organismo blocca la circolazione superficiale della *Wei Qi* chiude i pori della pelle e impedisce la sudorazione con timore del freddo e febbre.

Allo stesso modo può rallentare la circolazione del *Qi* e del Sangue nei Meridiani, nei vasi ostruendone la circolazione provocando **dolore** che peggiora con il freddo o determinando un colorito pallido; quando entra nei *Jing Luo*, nei tendini, nelle articolazioni e nei muscoli provoca una stasi generando un senso di stiramento doloroso.

A livello delle secrezioni e dei liquidi, il Freddo li rende abbondanti, chiari e senza odore. Il suo colore caratteristico è il bianco.

Si distingue una disarmonia da Freddo Esterno ed una da Freddo Interno.

A sua volta il Freddo esterno si può distinguere dalla sintomatologia se attacca gli strati esterni (come i muscoli), o se arriva a colpire direttamente gli organi:

1. Freddo esterno:

a. Attacco di Freddo allo strato esterno:

i. Attacco di Vento Freddo: con timore del freddo e freddolosità non migliorata dal calore, febbre, dolore al capo e al corpo, articolazioni dolenti, brividi, assenza di sudorazione.

ii. Sindromi Bi da Freddo, con dolori intensi alle articolazioni migliorati dal calore ed ingravescenti con il freddo, contratture e difficoltà al movimento.

b. Attacco di Freddo direttamente agli organi, con dolore caratterizzato da avversione al freddo che migliora con il calore e con segni distinti a seconda dell'organo colpito. Ad esempio quando il Freddo attacca Milza e Stomaco si avrà vomito, diarrea, timore del freddo, sensazione di corpo doloroso, dolore all'epigastrio e addome freddo.

2. Freddo interno:

Le patologie da Freddo interno sono dovute da un deficit dello yang che non è sufficiente per compiere la sua funzione di riscaldare. I segni principali sono il timore del freddo (migliorato dal calore) vomito di liquidi chiari, poliuria, senso di affaticamento, freddo e dolori localizzati, diarrea con alimenti non digeriti.

Le sindromi da deficit di yang sono messe in relazione con i Reni in quanto sono la dimora dello yang e l'origine dello *Yang Qi* di tutto l'organismo.

Pur essendo distinti i quadri da deficit da quelli da eccesso, essi si influenzano tra di loro; infatti la penetrazione del Freddo esterno danneggia lo *Yang Qi*, mentre un quadro da deficit di *Yang Qi* facilita la penetrazione del Freddo esterno.

Calore estivo [暑 Shǔ]

E' un patogeno yang e ha la tendenza ad infiammare, salire, disperdere e diffondersi rapidamente. Il Calore estivo è un patogeno la cui presenza può essere indotta esclusivamente dall'esposizione alla calura estiva, essendo provocato solo da una causa

esterna. Il calore estivo è una situazione climatica generalmente presente in estate. Consuma e danneggia lo yin ed in particolare i liquidi fisiologici; inoltre apre i pori della pelle e questo consente ai liquidi di uscire diminuendoli ulteriormente ed aumentando così lo squilibrio yin/yang dell'organismo. Con i liquidi si perde anche il Qi ed è per questo che si dice che il calore per sua natura "consuma". I sintomi dell'attacco da Calore estivo sono febbre, sete, sudorazione, avversione al calore, irrequietezza, astenia. Il calore estivo si combina spesso all'umidità atmosferica stagionale dando segni di pesantezza agli arti, sensazione di pienezza, oppressione toracica ed epigastrica, vomito, nausea, feci molli.

Le sindromi da Calore estivo possono essere:

1. Attacco di calore estivo da temperatura elevata:
temperatura elevata, sudorazione abbondante, angoscia, desiderio di bere, astenia, oliguria con urine scure.
2. Attacco di calore estivo da insolazione:
nei casi lievi con vertigini nausea oppressione al petto e vomito; nei casi gravi con sincope, perdita di conoscenza mani e piedi improvvisamente freddi.
3. Attacco di Calore estivo-Umidità:
Calore e freddo alternati, angoscia, sete, oppressione al petto, nausea, astenia, diarrea, oliguria.

Fuoco [火 Huǒ]

Il termine Fuoco in medicina cinese si utilizza principalmente in quattro diversi contesti:

1. uno dei cinque elementi nella teoria delle Cinque Fasi [*Wu Xing*]
2. energia fisiologica vitale e sua forza motrice [*Ming Men*]
3. nei sei eccessi climatici
4. come manifestazione patologica di Calore estremo interno nel modello degli Otto Metodi [*Ba Gang*]

Il Fuoco è un patogeno yang caratterizzato dal movimento, in particolare verso l'alto, brusco, che divampa e brucia consumando i liquidi corporei. Il suo colore caratteristico è il rosso.

Il Fuoco è diverso come origine dal Calore estivo poiché **origina dall'interno** e non è mai collegato all'Umidità.

Può essere il risultato della trasformazione di uno degli altri cinque fattori patogeni, oppure è esso stesso un fattore patogeno endogeno, infine può provocare altri fattori patogeni interni (per esempio il Vento interno)

I segni possibili collegati ai quadri in cui è presente il Fuoco sono sete, viso rosso, occhi rossi ed irritati, sapore amaro in bocca, segni di calore, avversione al calore e ulcerazione in bocca.

Per la sua natura yang danneggia lo yin, quindi in primo luogo esaurisce i liquidi corporei ed inoltre danneggia il Qi. Per questo motivo possiamo trovare secchezza alla gola ed alla bocca, sete, stipsi.

I liquidi e le secrezioni saranno scarse e scure, di odore forte e brucianti. Il consumo dei liquidi accentuando lo squilibrio yin/yang aggrava la sintomatologia del Fuoco.

Danneggiando lo yin un Fuoco protratto nel tempo può ledere anche la *Yuan Qi* dando astenia; può inoltre consumare lo yin del Fegato e privare i muscoli ed i tendini del loro

nutrimento o creare Vento interno per eccesso di calore con iperpiressia, coma, ictus, convulsioni, rigidità del collo ed opistotono.

Divampando verso l'alto il Fuoco disturba lo *Shen*, dando segni quali ansia, insonnia, mania, agitazione, perdita di coscienza e delirio.

Il Fuoco accelera la circolazione del sangue e lo agita, impedendo allo stesso di restare nei vasi. In questo caso abbiamo dei segni come emottisi, ematemesi, ematuria, perdita di sangue con le feci, emorragie cutanee, rash cutanei, menorragia che nelle loro origini da Pieno sono riconducibili al Fuoco.

Nell'ottica della differenziazione delle sindromi secondo gli *zang/fu* il Fuoco interessa prevalentemente il Cuore, lo Stomaco ed il Fegato.

E' inoltre implicato nel meccanismo della produzione dei Tan.

Calore [热 Rè]

Il termine Calore si utilizza invece per lo più all'interno di una dialettica relativa alle Otto Regole [*Ba Gang*], come complementare al Freddo. In questo contesto può essere localizzato a livello dell'Esterno [*Biao*] o dell'interno [*Li*], essere Pieno o Vuoto.

A differenza del Fuoco il Calore si può combinare con gli altri patogeni, in particolare con l'Umidità ed il Vento, può interessare diversi *zang/fu* ed anche sistemi più estesi come ad esempio nelle sindromi da Calore nel Sangue.

La causa esterna del Calore è dovuta all'esposizione al calore, le cause interne dipendono dal mal funzionamento degli *zang/fu*.

Fuoco e Calore condividono gran parte dei segni e sintomi: a differenza del Calore però il Fuoco tende maggiormente a far salire verso la testa, a seccare fortemente i liquidi, a danneggiare il Sangue e lo yin, a consumare il *Qi*, ad avere una forte azione sullo *Shen*, a provocare sanguinamenti.

Umidità [湿 Shī]

L'Umidità è un patogeno di natura yin maggiormente presente nella tarda estate, ma può anche colpire chi lavora o vive in ambienti umidi o a continuo contatto con l'acqua.

Tende ad andare in basso dando sensazione di pesantezza, ostruzione, gonfiore, minzione breve e difficoltosa con urine torbide, leucorrea, diarrea e dissenteria; può anche attaccare l'alto dando ad esempio senso di pesantezza alla testa o oppressione al torace o interessare il *Jiao* medio con sensazione di oppressione all'epigastrio.

Ostacolando la circolazione del *Qi* e del Sangue provoca dolore, senso di pienezza e gonfiore a localizzazione fissa, edemi, dolenzia agli arti, insensibilità ai muscoli ed alla pelle, dolore e pesantezza alle articolazioni. I segni peggiorano con l'esposizione all'umidità.

Essendo un patogeno yin lede lo yang ed in particolare lo *Yang Qi* della Milza, organo al quale è collegato nella dinamica delle cinque fasi. Danneggiando lo *Yang Qi* della Milza la ostacola nella sua funzione di trasformare l'acqua e l'umidità stessa aggravando il quadro complessivo per la produzione di Umidità interna con sintomi come diarrea, urine scarse, edema

L'Umidità è torbida e così saranno le secrezioni, dense e vischiose. Si potranno notare muco nelle feci, urine torbide, leucorrea gialla e bianca, catarro vischioso, scolo nasale denso.

L'Umidità è difficile da eliminare dall'organismo ed i quadri di Umidità o Umidità Calore in generale sono i più lunghi da trattare e possono dar luogo a molte ricadute.

Le sindromi da Umidità esterna sono:

1. Vento Umidità, con febbre pomeridiana, traspirazione che non permette la diminuzione della febbre, testa e corpo pesanti, arti dolenti, timore del vento.
2. Sindromi *Bi* Umidità, con articolazioni dolorose, pesanti, dolori fissi e difficoltà di movimento, gonfiori.

I quadri di Umidità interna dipendono da una condizione della Milza in vuoto che non riesce a svolgere la sua attività di trasformazione-trasporto. In questa circostanza la Milza non riesce a trasformare e trasportare i Liquidi che si accumulano in Umidità causando gonfiori, mancanza di appetito, assenza di sete, oppressione toracica, nausea, pienezza addominale, urine torbide, feci poco formate, diarrea, testa e corpo pesanti.

Secchezza [燥 *Zào*]

La secchezza è tipica dell'autunno e viene distinta in secchezza arida, di natura yang e secchezza fredda di natura yin. Penetra nell'organismo dalla bocca e dal naso, attacca la *Wei Qi* ed il Polmone al quale è collegata nella dinamica delle cinque fasi.

La secchezza attacca i fluidi corporei ed i segni possono essere bocca secca, naso secco, sete, pelle secca con ragadi, capelli secchi, oliguria, stipsi.

La secchezza colpisce il Polmone che ama l'umido e teme il secco; essa penetra dal naso, orifizio del Polmone, può ledere il suo *Qi* e consumarne i fluidi dando tosse secca con poco catarro difficile da espettorare, denso, talora striato di sangue, dispnea e dolore toracico.

Le sindromi da secchezza esterna sono:

1. Secchezza calda:
febbre, timore lieve del Vento e del Freddo, mal di testa, sudorazione scarsa, sete, naso e gola secchi, tosse secca con poco catarro o con catarro striato di sangue, tosse che non da sollievo.
2. Secchezza fredda:
Timore del freddo, febbre, cefalea, assenza di sudore, tosse secca con poco catarro, bocca e naso secchi

I quadri di secchezza da causa interna possono dipendere da una perdita eccessiva di liquidi tramite le feci, urine o traspirazione eccessiva riconducibili ad una disarmonia degli *zang/fu*. La secchezza può essere inoltre presente nei quadri da Calore Pieno o Vuoto, nel deficit o stasi di Sangue, nel deficit o stasi dei liquidi organici.

Le cause interne: le emozioni

Introduzione

Ogni istante siamo immersi in una complessa rete di stimoli emozionali che ci derivano dall'ambiente circostante: vivere significa provare emozioni e queste normalmente sono una forma di nutrimento del nostro spirito. Quando esse sono sregolate, eccessive, estreme, violente o se perdurano a lungo possono diventare causa di malattia¹. In medicina cinese sono considerate cause interne di malattia.

1) Legame tra emozioni *Shen* e *Qi*

Le emozioni sono da collegare in prima istanza al Cuore e allo *Shen*; il Cuore deve essere mantenuto sgombro e privo di pensieri, brame, attaccamenti, paure, rabbia ecc. per poter essere la residenza dello *Shen*; se lo *Shen* è danneggiato le emozioni diventano patogene e ne consegue che il *Qi* non viene nutrito:

*"[...] se ci sono troppi pensieri, lo Spirito viene disturbato, se lo Spirito è disturbato il Qi scarseggia e difficilmente si può durare a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti. In questo modo lo Spirito si tranquillizza, se lo Spirito è tranquillo il Qi viene incrementato"*²

2) Legame tra emozioni e Sangue [*Xue*]

Le emozioni sono inoltre collegate al Sangue, che le radica e le diffonde. Se gli organi *Zang* sono collegati agli aspetti sottili [*Shen*] e alle emozioni è perchè questi aspetti yang necessitano di una controparte yin per il loro radicamento. Anche in questa occasione l'esempio della mongolfiera ci permette di comprendere e di visualizzare questa dinamica di bilanciamento.

Non a caso il Cuore ed il Fegato, collegati agli aspetti più eterici (*Shen* e *Hun*) sono gli organi che hanno un legame più forte con il Sangue.

3) Legame con i Tre Tesori

Vale la pena inoltre di ricordare che l'armonia dello *Shen* è collegata alla energia innata *Yuan Qi* e alle energie acquisite, o meglio alla "trasformazione" *Jing-Qi-Shen*. Per questo motivo dei fattori costituzionali o relativi alla produzione/diffusione del *Qi* possono portare squilibri allo *Shen*.

4) Legame tra emozioni e *Zang/Fu*

In medicina cinese sono inoltre stabilite le relazioni tra le diverse emozioni e gli organi collegati, ed un eccesso di una particolare emozione danneggia soprattutto l'organo ad essa collegato. Allo stesso modo un disturbo di un organo può riflettersi sugli aspetti emotivi ad esso collegati.

¹ In alcune traduzioni in italiano di testi di medicina cinese si trova il termine "passioni" per indicare le emozioni eccessive e patogene.

² Chungiu Funlu cap 77 tratto da Medicina Cinese la radice e i fiori di Giulia Boschi ed. CEA

In ogni caso le emozioni eccessive tendono ad avere sempre una azione sul Cuore, per i motivi detti, e sul Fegato, in quanto deputato alla armonizzazione delle emozioni e della circolazione di Qi e Sangue.

I testi classici che trattano questo argomento non sono concordi nel numero delle emozioni. Ad esempio il Ling Shu nel cap. 8 ne elenca tredici:

Apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni portano attacco agli Spiriti.

Colpiti gli Spiriti, sotto l'effetto della paura e del timore, vi è scorrimento, vi è fuoriuscita senza arresto.

In stato di

tristezza ed afflizione, ci si turba nel centro; vi è inaridimento, vi è interruzione e la vita si perde.

In stato di allegria e di gioia,

gli Spiriti si spaventano e si disperdono; pertanto non vi è più tesaurizzazione.

In stato

di oppressione e pena

i soffi si chiudono e si bloccano;

pertanto non vi è più circolazione.

In stato

di collera che si gonfia,

ci si turba e ci si smarrisce;

pertanto non vi è più controllo.

In stato di paura e timore,

gli spiriti si agitano e si spaventano;

pertanto non si può più contenere.³

Nel paragrafo successivo dello stesso testo queste emozioni vengono collegate agli organi, ed in particolare:

apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni al Cuore e allo *Shen*

paura e timore al *Jing*

tristezza ed afflizione al Fegato e allo *Hun*

allegria e gioia al Polmone e al *Po*

oppressione e pena alla Milza

collera al Rene

Nel Neijing Suwen (cap.5) nelle corrispondenze tra le cinque fasi e i loro elementi, si stabilisce invece una relazione tra i diversi *Zang* e le emozioni ai quali risuonano:

Rabbia al Fegato

Gioia al Cuore

Ansia (tristezza) al Polmone

Riflessione alla Milza

Paura al Rene

³ Ling Shu la psiche nella tradizione cinese a cura di Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Vallée ed. Jaca Book pag 107-108

5) Legame tra emozioni e circolazione del Qi

Oltre a determinare una risonanza con una loggia energetica definita, allo stesso tempo si attribuisce alle emozioni la capacità di modificare la circolazione del Qi nell'organismo in varie direzioni e diverse modalità a seconda della qualità stessa dell'emozione.

Nel Neijing Suwen al cap. 81 troviamo una relazione tra emozioni, loro dinamica ed il loro effetto sul Qi:

Organo collegato	Fegato	Cuore	Polmone	Milza	Reni	Reni (<i>jing</i>)
Emozione	Rabbia [怒 <i>nù</i>]	Gioia [喜 <i>xǐ</i>]	Tristezza [悲 <i>bēi</i>], angoscia [忧 <i>yōu</i>]	Riflessione [思 <i>sī</i>]	Paura [恐 <i>kǒng</i>]	Shock [惊 <i>jīng</i>]
Dinamica	Ascende	Rallenta	Svanisce	Si contorce	Discende	Si confonde
Effetto dell'eccesso emotivo sul flusso del Qi	Flusso contrario, modo ascensionale	Rallentamento o dispersione	Accumulo di calore al centro [...]	Ristagno del <i>Zheng Qi</i> , condensazione	Occlusione del <i>Jiao</i> superiore [...]	Flusso caotico ⁴

Per questo quando ci si riferisce alle emozioni come cause interne di malattia in genere si fa riferimento alle sette emozioni [七情 *qī qíng*]: rabbia, gioia, tristezza, angoscia, riflessione, paura, shock

Modificando la dinamica della circolazione del Qi in una particolare direzione, le emozioni protratte a lungo possono facilmente creare dei quadri di Calore.

6) L'effetto delle emozioni sugli organi

Nei testi cinesi contemporanei (in cui lo spazio riservato alle emozioni come causa di malattia non supera a volte la singola pagina)⁵ si dà maggiore enfasi agli effetti delle emozioni che agiscono su Cuore, Fegato e Milza e sui quadri energetici collegati.

Per il Cuore le manifestazioni possono essere: palpitazioni, insonnia, sonno disturbato dai sogni, e confusione mentale; nei casi più gravi riso incontrollato, pianto e mania.

Una prolungata rabbia o depressione può danneggiare la funzione del Fegato di mantenere libera la circolazione del Sangue, provocando distensione addominale e dolore alla regione ipocondriaca, irascibilità, eruttazioni, sospiri, sensazione di bolo isterico e mestruazioni irregolari.

La preoccupazione affligge la funzione di trasporto e trasformazione della Milza, causando distensione addominale ed epigastrica ecc.

⁴ Tabella tratta da G. Boschi, op. cit.

⁵ Ad esempio in Chinese Acupuncture and moxibustion - Foreign language press Beijing

7) Le emozioni nella tradizione classica

Nella tradizione classica⁶ vengono inoltre definiti tre diversi livelli delle emozioni. Si parla infatti di *Gan*, *Qing* e *Xing*.

Gan si riferisce ad un livello istintuale delle emozioni, potremmo dire reattivo, pensarlo come una sensazione, un'inquietudine della quale non si è consapevoli dell'origine, che non è mediata dal ragionamento. Questo livello di emozioni viene associato alla circolazione della *Wei Qi* ed al sistema dei canali tendino muscolari. La *Wei Qi* infatti si comporta in modo reattivo, adattandosi alle influenze che arrivano dall'ambiente circostante in una modalità a noi non cosciente, automatica.

Qing si riferisce alle emozioni consapevoli, frutto delle nostre esperienze ed elaborate dalla nostra consapevolezza, con il nostro giudizio. Il modo di interpretare e di vivere queste emozioni dipende anche dal contesto sociale e culturale nel quale si vive. Questo livello di emozioni viene associato alla *Ying Qi*, quindi al nutrimento ed al Sangue, ed è veicolato dal sistema dei canali *Luo*. La *Ying Qi* dipende infatti dal meccanismo di estrazione, elaborazione ed integrazione della *Gu Qi* degli alimenti tramite il nostro organismo.

Xing è relativo al nostro atteggiamento innato, costituzionale, legato alla nostra individualità e temperamento, alle predisposizioni emotive. E' legato alla *Yuan Qi*, l'energia ancestrale innata e viene associato al sistema dei canali Straordinari. E' un livello che viene correlato alle emozioni rimosse e non consapevoli ma che determinano una modalità comportamentale dell'individuo nell'affrontare le difficoltà della vita.

Le cause né interne né esterne

Le cause né interne né esterne sono una categoria di cause che dipende soprattutto dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari, dall'attività fisica e sessuale, dal corretto equilibrio tra attività e riposo, fattori che sono indispensabili al mantenimento dello stato di salute.

In questa categoria nei classici troviamo anche le malattie epidemiche, i traumi, come le ferite e le contusioni, le lesioni da calore, quelle da freddo, i morsi di animali e le punture di insetti, che non vengono discusse in questo testo.

⁶ In questo contesto ci si riferisce in particolare agli insegnamenti di Jeffrey Chong Yuen. Per approfondimenti consultare i volumi delle lezioni di Jeffrey Yuen edizioni AMSA in particolare il volume 1 (canali TM), volume 2 (canali Luo)

Dieta

La dieta deve essere bilanciata e varia nei differenti Sapori [Wei] ed Energie [Qi], adeguata allo stato complessivo di salute, all'età, alla stagione. L'alimentazione è importante per quantità, qualità, modalità e regolarità di assunzione.

1) Quantità

Mangiare troppo poco non garantisce il corretto apporto di nutrienti, lede in primo luogo Qi e Sangue, porta al deficit del Qi della Milza e dello Stomaco al quale seguono i deficit degli altri organi e tessuti. Mangiare troppo causa ristagno di alimenti nello Stomaco ed affatica la Milza causandone il deficit. Questi disturbi possono essere causati da uno stile di vita sbagliato, condizionato ad esempio dall'attività lavorativa che obbliga a saltare i pasti, oppure possono dipendere da disturbi emozionali che interferiscono con il senso di fame e di sazietà. Nei testi classici cinesi si trovano spesso citati tra i disturbi alimentari la mancanza di appetito, nella pratica contemporanea soprattutto in occidente questi vanno letti anche come smodata assunzione di cibo.

2) Qualità

Oltre ai problemi dovuti ai cibi non puliti, infetti o velenosi che possono dare malattie intestinali, una dieta deve essere varia e costituita prevalentemente da alimenti coerenti con la stagione.

I pasti devono contenere in modo armonioso i cinque Sapori correlati ai cinque Zang in modo da apportare loro la giusta energia. Secondo la teoria delle cinque fasi, i 5 Sapori (l'acido, l'amaro, il dolce, il piccante ed il salato) si indirizzano ai cinque organi Zang: l'acido al Fegato, l'amaro al Cuore, il dolce alla Milza, il piccante al Polmone ed il salato al Rene. La giusta quantità di questi Sapori nutre gli organi, il loro eccesso o mancanza li danneggia.

I differenti sapori hanno anche diverse proprietà: l'acido è condensante e si dirige verso l'interno, l'amaro è rassodante, perchè asciuga l'umidità, ed ha una direzione discendente, il dolce rilassa e armonizza, il piccante mobilizza e si dirige verso l'esterno dove espleta una azione diaforetica, il salato umidifica, è discendente ed evacuante.

Nella complessa scienza della dietetica cinese un altro parametro importante è l'Energia (o Natura) [Si Qi] dei cibi, che può essere fredda [Han], fresca [Liang], tiepida [Wen] o calda [Re]. La scelta dei cibi secondo la loro Energia deve tenere conto della stagione e dello stato energetico complessivo della persona; ad esempio i cibi con una natura fresca sono indicati in estate o nei quadri con prevalenza di Calore.

Altresì è importante la freschezza dei cibi per il loro apporto del loro principio vitale [Jing], così come la loro conservazione e il tipo di cottura che può modificare la loro Energia o danneggiarne il Jing.

La piramide nutrizionale fissa le proporzioni tra gli alimenti in termini quantitativi/qualitativi dando ai cereali il compito di nutrire, alle verdure quello saziare, ai prodotti animali (in piccole dosi) quello di integrare l'alimentazione e alla frutta il quello di aiutare l'organismo. Per tutti questi motivi la predilezione per alcuni alimenti può portare ad una dieta squilibrata con un eccesso di certe sostanze nutritive e difetto di altre e questo crea uno squilibrio tra yin/yang e porta alla disarmonia energetica.

La predilezione per alcuni alimenti o sapori porta all'organo una energia in eccesso che tende a danneggiarlo; spesso questo effetto si propaga all'organo successivo nel ciclo di dominazione. Raramente questi comportamenti sono generati da un bisogno reale di

apporto energetico correlato al Sapore o alla Energia, più spesso dipendono da una mancanza di consapevolezza delle proprie necessità.

3) Modalità di assunzione

I pasti vanno consumati nel giusto tempo per garantire una buona masticazione, in un clima sereno, lontano dalle preoccupazioni del lavoro o di altro tipo. Rabbia, stress, preoccupazioni o fretta nuocciono alla digestione e creano stasi di energia nel Fegato e nello Stomaco.

4) Regolarità

I pasti vanno consumati con regolarità di assunzione e ad una giusta distanza tra di loro e dal sonno. Il pasto del mattino deve essere abbondante poiché nel ritmo di *zang/fu* abbiamo il massimo di attività degli organi digestivi al mattino (ST-SP ore 7-9 e 9-11). Il pasto serale deve essere leggero e ben digeribile, consumato almeno quattro ore prima di andare a dormire, per evitare che la presenza di cibo nello Stomaco turbi il sonno. Un famoso proverbio cinese recita "mangia al mattino come un imperatore, a mezzogiorno come un re, alla sera come un povero". Nella dietetica cinese non viene attribuito valore al digiuno che invece può danneggiare l'energia di Milza e Stomaco.

L'eccesso di attività

Con eccesso di attività si intende l'eccesso di attività fisica, mentale e sessuale. Anche queste attività vanno proporzionate in funzione dell'età, dello stato di salute e della stagione.

Una regolare attività fisica beneficia l'organismo e rafforza la costituzione, allo stesso tempo è importante un adeguato riposo. Al contrario la mancanza di attività fisica, ad esempio legata ad un lavoro sedentario, indebolisce le funzioni di Milza e Stomaco con perdita di appetito, mentre l'abitudine a posture scorrette, crea stasi di *Qi* e Sangue.

L'eccesso di attività fisica per intensità o durata, danneggia in primo luogo il *Qi* e secondariamente il Sangue, dando luogo a quadri di Deficit di *Qi*.

L'eccesso di attività mentale, come lo studio o comunque il lavoro intellettuale, danneggia in primo luogo il Sangue e secondariamente il *Qi*. Può danneggiare il Cuore e la Milza e consumare lo yin.

Il Neijing al cap.7 spiega:

"I cinque sforzi che sono dannosi al corpo sono: il prolungato uso degli occhi danneggia il sangue; restare sdraiati e riposare troppo a lungo danneggia l'apparato respiratorio; restare seduti troppo tempo danneggia la carne; restare in piedi troppo tempo danneggia le ossa; camminare troppo tempo danneggia i muscoli. Ciò spiega i cinque sforzi che danneggiano l'uomo⁷"

⁷ Tratto da: Nei Ching a cura di Ilza Veith ed. Mediterranee – 1995 - Libro settimo pag. 239-240

Una regolare attività sessuale favorisce la circolazione del *Qi* del Fegato e del Cuore, mentre il desiderio costante disperde lo Shen. L'eccesso di attività sessuale, soprattutto negli uomini, esaurisce il *Jing* del Rene provocando astenia ai lombi e alle ginocchia, vertigini, acufeni, apatia; nelle donne un numero elevato di gravidanze produce lo stesso effetto sul *Jing*.

Paolo Ercoli
www.paoloercoli.org
mail@paoloercoli.org