

Ristagno di qi del fegato (da problematiche emozionali)

(Versione parzialmente rivista)

Estratto da: Tesi di Diego Fumagalli, Relatore Elisa Rossi, Corso Triennale di Tuina presso MediCina Milano, a.a. 2002-03

Paziente di sesso femminile, età anni 33

Racconto spontaneo del disturbo:

Dolore alla caviglia sx nella zona del malleolo esterno.

Secchezza della pelle e dermatite diffusa (già comparsa cinque anni orsono), con bruciore e prurito in diverse parti del corpo, soprattutto al viso (radice del naso, guance, intorno alle labbra, sopra le palpebre) e alle braccia interne.

Il prurito aumenta di notte, ha sudore notturno e dice di sentire il calore che "esce da tutto il corpo". Soprattutto al mattino macchie rosse sulla pelle.

Dolore distensivo sotto l'arcata costale sx.

Digestione difficile, con sensazione di gonfiore allo stomaco. Intestino pigro, con feci secche.

Storia clinica:

Appendicectomia, problemi ai bronchi, catarro, mal di gola, operazione per strabismo all'età di quattro anni.

Da cinque anni in psicoterapia.

Dall'età di tre anni soffre di dermatite, con peggioramento nell'87 quando muore il padre e negli anni dal '90 al '96 corrispondenti al periodo degli studi universitari, periodo di grande difficoltà a livello psichico in quanto la Facoltà di Giurisprudenza, più che una propria scelta fu un'imposizione "pacata" della famiglia; peraltro composta da quattro figure femminili: la madre che non le è mai stata vicina assecondando il padre autoritario che "preferiva" a lei il fratello, due zie e la nonna.

Dal '97 al 2002 terminata l'Università incontra un compagno e la dermatite scompare, lei sta meglio pur essendo consapevole di essere comunque racchiusa in un "uovo protettivo": hanno sempre deciso gli altri per lei. Finisce la storia con questo compagno e ricomincia a presentarsi il problema dermatologico oltre ad attacchi di panico, tensione alla base del collo, capogiri, sensazione di vuoto alla testa (in alto).

Ora ha un nuovo compagno ma il rapporto non è ben definito, lei sta cercando il proprio "centro" e si sente come un "ariete su un picco molto alto che guarda verso il basso ma aspetta di avere il coraggio per scendere!"... C'è l'ambizione ma non il coraggio!

Segni e sintomi:

- lingua (corpo e induito): leggermente gonfia, colore normale, rossa ai lati e in punta, crack centrale che arriva sino alla punta, piccola depressione a livello del polmone, induito normale con piccoli punti rossi sotto l'induito, maggior presenza di umidità nel jiao inferiore, sublinguale con un po' di ristagno e calore a dx.
- addome: dolore e sensazione di fastidio alla pressione nella regione ipocondriaca sx.
- schiena: dolore a Pishu BL-20 e Weishu BL-21.
- meridiani: in vuoto energetico i meridiani di Milza e Stomaco.
- polso: profondo (chen) a fil di ferro (xian), apprezzabili le radici (rene yin e yang).

Diagnosi energetica:

Ristagno del Qi del Fegato, con conseguente Calore che asciuga i Liquidi.

I liquidi, non nutrendo il sangue causano quindi un Deficit di Sangue con conseguente cattivo nutrimento del Fegato.

Il Calore (che a volte si manifesta come Fuoco del Fegato che divampa verso l'alto), scalda il sangue e causa quindi mestruo anticipato e mestruazioni abbondanti.

Debolezza del Qi di Milza e Stomaco.

Sindrome Bi da Vento-Freddo-Umidità localizzata alla caviglia sinistra nella zona del malleolo esterno.

Eziologia:

Questo quadro è correlato a disturbi emotivi il cui elemento caratterizzante è la costrizione delle tensioni provate, cosa che accade in situazioni di frustrazione, tensioni e rabbia non espresse, risentimenti, prolungati stati di malinconia.

Il permanere di questo quadro causa Calore del Fegato e successivamente il divampare del Fuoco.

Il Calore secca i Liquidi e scalda il Sangue.

La carenza dei Liquidi, che sono legati con una relazione di mutuo sostentamento al Sangue, crea un Deficit di Sangue. Il "Ling Shu" al capitolo 71 dice: "Ying Qi secerne i Liquidi, essi entrano nei vasi sanguigni e sono trasformati in Sangue". E ancora, nel capitolo 81: "Se i Liquidi sono in armonia, diventano rossi e sono trasformati in Sangue".

Il Sangue in Deficit non può nutrire sufficientemente il Fegato che diventa "duro" e quindi non può espletare in modo regolare la sua funzione fisiologica e facilitante sulla diffusione del qi.

Discussione:

La persona è a volte irritabile e depressa, malinconica, con umore instabile soggetto ad ampie variazioni nel corso della giornata, talora confusa e disorientata rispetto al senso della propria vita.

A livello fisico si è evidenziato nell'ipocondrio dolore ma soprattutto la caratteristica sensazione di gonfiore che predomina sul dolore tipica del qi del Fegato che ristagna nel torace e produce questa sensazione di distensione al petto; oltre a ciò si presenta da parte della paziente il tipico modo istintivo di liberare il qi che ristagna nel torace attraverso profondi sospiri.

Le mestruazioni irregolari, il gonfiore al seno, la tensione e l'irritabilità durante il ciclo danno ulteriore conferma della ristagno del qi del Fegato.

La secchezza della pelle a causa della Carenza di Liquidi, viene aggravata da rossore e prurito causati dal Calore nel Sangue che colpisce altresì l'Utero e il Chong Mai, causando l'irregolarità del mestruo (anticipandolo) e un'eccessiva perdita di sangue.

A volte il Calore si trasforma in Fuoco, che divampando verso l'alto crea mal di testa, occhi arrossati e agita lo Shen causando ansia e talora palpitazioni.

La debolezza del qi della Milza e dello Stomaco può essere in parte generata dalle problematiche emozionali e dal "pensiero circolare" che "annoda" il qi della Milza e, in parte, da una alimentazione "sbilanciata". Una causa importante dei problemi digestivi della paziente, è data anche dalla cattiva alimentazione a base di pizza e verdure crude, il tutto consumato di fretta senza un'opportuna masticazione. Questo tipo di alimentazione a base di cibi di natura "fredda" (vedi mozzarella, pomodori, verdure crude, ecc.), crea umidità ed eccessivo affaticamento della Milza con conseguente difficoltà nella trasformazione dei cibi. La pasta della pizza contenente il ...lievito, anziché ad esempio la meno dannosa "pasta madre" crea altresì difficoltà digestive e gonfiore allo Stomaco.

La presenza di umidità può trasformarsi in calore nel jiao inferiore e quindi l'intestino diventa irregolare e con feci secche.

Se il Fegato dovesse invadere con più prepotenza la Milza e lo Stomaco la situazione potrebbe ulteriormente peggiorare.

Principi di trattamento:

- Ristagno del Qi di Fegato: disperdere il Fegato e regolare il Qi.
- Calore e Fuoco del Fegato: purificare il Calore e/o il Fuoco.
- Deficit di sangue: nutrire il Sangue, tonificare il Cuore, calmare lo Shen.
- Sindrome Bi: espellere il vento e l'umidità, disperdere il freddo, eliminare l'ostruzione (trattamento sintomatico)

Metodiche di trattamento:

Tuina, coppettazione leggera 3 volte per 3 minuti sull'ombelico (Shenque REN-8) per rinforzare le difese immunitarie (tecnica utilizzata dalla Dott.ssa Qiao) nel periodo di allergie primaverili, martelletto a "fiore di pruno" sui canali di Vescica Urinaria della schiena e successiva coppettazione strisciata per favorire la circolazione di qi e sangue.

I punti inseriti nel trattamento sono stati trattati in dispersione per la Ristagno del qi del Fegato e il Calore/Fuoco del Fegato ed in tonificazione per il Deficit di Sangue.
Tuina sui punti locali, distali e sui meridiani interessati per il trattamento della sindrome Bi.

Metodi di Tuina inserite nel trattamento:

Posizione Prona

SCHIENA:

Tui Fa, Gun Fa, Rou Fa (con palmi e avambraccio), per aprire i canali.

An-Rou Fa, sui punti shu e sui punti prescelti nel trattamento.

GAMBE:

Gun Fa, Na-Rou Fa sui canali prescelti.

An-Rou Fa, Yizhichan, sui punti prescelti.

Posizione Supina

BRACCIA:

Na-Rou Fa sui canali prescelti.

Rou Fa, Yizhichan, sui punti prescelti.

Ca Fa sul braccio.

ADDOME:

Fei-Tui Fa dal centro all'esterno sullo sterno e sottocostale per muovere la ristagno di Qi del Fegato.

Rou Fa, Yizhichan, sui punti prescelti.

GAMBE:

Gun Fa, Na-Rou Fa sui canali.

Tui Fa col palmo, ripetutamente in tonificazione sui meridiani di Milza e Stomaco (ogni spinta è in andata per Milza e al ritorno per Stomaco).

Rou Fa, Yizhichan, sui punti prescelti.

Canali inseriti nel trattamento:

Fegato e Vescica Biliare, Vescica Urinaria, Cuore, Pericardio e Sanjiao, Polmone, Milza e Stomaco, Ren Mai.

Punti inseriti nel trattamento:

Dolore alla caviglia Sx.:

Jinmen BL-63 punto Xi-Fessura del Canale di Vescica Urinaria, per dolore al malleolo esterno.

Fuyang BL-59 punto Xi-Fessura del Canale Yangqiao, per dolore al malleolo esterno.

Kunlun BL-60 punto locale.

Yanglingquan GB-34 è il punto che governa i tendini, per intorpidimento e dolore alle estremità inferiori.

Qiuxu GB-40 per dolore alla faccia laterale della caviglia.

Shangqiu SP-5 tratta l'umidità e libera le articolazioni.

Trattati inoltre i punti del Canale della Vescica Biliare di Stomaco sensibili alla pressione oltre i punti locali (Jiexi ST-41, Taixi KI-3, ecc.) e i punti Ashi, dolorosi.

Ristagno del Qi di Fegato e Calore:

Taichong LR-3 regolarizza il qi del Fegato.

Neiguan PC-6 regola il qi del Fegato soprattutto quando la stasi è causata da problemi emozionali, vi è una relazione tra il Pericardio e il Fegato all'interno della corrente energetica JueYin.

Hegu LI-4 apre gli orifizi e collabora all'equilibrio dello Shen oltre a purificare il Calore.

Qimen LR-14, punto mu del Fegato, regolarizza il qi del Fegato nel jiao medio (per evitare l'invasione dello Stomaco), tratta la distensione agli ipocondri e la tensione al seno.

Zhangmen LR-13 regolarizza il qi del Fegato nel jiao medio (per evitare l'invasione della Milza).

Sanyinjiao SP-6 rafforza la Milza, dissolve l'umidità, stimola la funzione del Fegato e il libero fluire del Qi del Fegato, nutre e muove il Sangue, calma lo Shen.

Altri punti inseriti:

Zhigou SJ-6 regolarizza il qi del Fegato e in special modo agisce sulle zone laterali del corpo, purifica il Calore..

Yanglingquan GB-34 regolarizza il qi del Fegato e influenza in particolare la regione

ipocondriaca.

Benshen GB-13 seda lo Shen e stabilizza lo Hun nelle forme correlate al disequilibrio del Fegato.

Analisi dei punti prescelti:

L'utilizzo dei punti LR-3 e Pc-6 ha un forte effetto dinamizzante sul qi in tutto il percorso dello Jue Yin ed, al tempo stesso, un ottimo effetto di sedazione sullo Shen.

Il punto LI-4 disperde il Calore da Ristagno, seda lo Shen e mobilita ulteriormente il qi mentre SP-6 assiste e completa la terapia stimolando il Fegato, nutrendo e mobilitando il Sangue oltre ad un ottimo effetto sedativo sullo Shen.

I punti SJ-6 e GB-34 hanno azione sulle regioni ipocondriache mentre GB-13 ha una buona azione sullo Shen ed in particolar modo sullo Hun.

Fuoco del Fegato:

Xingjian LR-2 purifica il Fuoco del Fegato.

Fengchi GB-20 purifica il Fuoco del Fegato e sottomette il Qi del Fegato che sale.

Quchi LI-11 purifica il calore.

Analisi dei punti prescelti:

Come già evidenziato i punti prescelti purificano il Calore in presenza di Fuoco del Fegato che a volte si manifesta nella persona con sintomi quali mal di testa e bruciore agli occhi, va evidenziato che LI-11 a volte non è stato utilizzato preferendogli LI-4 vista la tendenza all'ipotensione della paziente.

Deficit di Sangue:

Shenmen HT-7 nutre il Sangue del Cuore e calma lo Shen.

Neiguan PC-6 calma lo Shen e tonifica il Cuore.

Guanyuan REN-4 nutre il Sangue del Fegato.

Geshu BL-17 nutre il Sangue di Fegato.

Ganshu BL-18 c.s.

Pishu BL-20 tonifica la Milza e quindi la sorgente del Sangue del Cielo Posteriore.

Ququan LR-8 nutre il Sangue del Fegato.

Sanyinjiao SP-6 tonifica qi e Sangue in generale quindi aiuta a nutrire il Sangue del Fegato e del Cuore.

Zusanli ST-36 c.s.

Analisi dei punti prescelti:

Tutti i punti prescelti servono a nutrire il sangue del Cuore e/o del Fegato e praticano un'azione calmante dello Shen.

Alimenti indicati:

cibi rinfrescanti come cetrioli, cachi, anguria, pera e mela, carne di cavallo e di coniglio, pesce bianco, bietole, spinaci.

Si è consigliato alla cliente di rendere più varia la propria alimentazione, effettuando una buona colazione (sempre auspicabile in presenza di debolezza del qi di Milza a causa di problemi emozionali), l'inserimento quotidiano di carboidrati ricchi di jing, quali il grano, i cereali in chicchi, i germogli, carni bianche, pesce magro, frutta fresca in modica quantità e tutti gli altri alimenti preferibilmente freschi e poco raffinati evitando altresì tutti quelli particolarmente grassi e focolosi. Nel periodo invernale, inserire nella propria dieta le verdure cotte al vapore o saltate in padella e ridurre l'assunzione di cibi di natura "fredda" come le insalate crude, l'uso eccessivo di latticini, la pizza tutti i giorni e tutto ciò che creerebbe uno stato di freddo-umidità poco congeniale alle funzioni di digestione dello Stomaco e trasformazione da parte della Milza.

Si è consigliato inoltre di dedicare più tempo ai pasti, che devono essere consumati con tranquillità, apprezzandone il gusto e la qualità e altrettanta attenzione va dedicata alla masticazione che deve essere lenta in modo di ricavare dal cibo il massimo delle proprietà.

Esercizi:

sono consigliate pratiche di Qigong e Taijichuan per l'armonizzazione del qi e dello Shen e stiramenti dei meridiani energetici, in particolare quelli per Stomaco e Milza, con il metodo Makko-Ho, tipicamente usati nello Zen Shiatsu.

Altre osservazioni:

La Paziente segue attentamente e scrupolosamente i consigli terapeutici alla ricerca del proprio benessere psicofisico. Si nota un rapido miglioramento dei sintomi e una maggior efficacia dei trattamenti quando la Paziente, durante la settimana, si rilassa e non pensa troppo alle proprie problematiche o si prende dei giorni di vacanza e riposo.