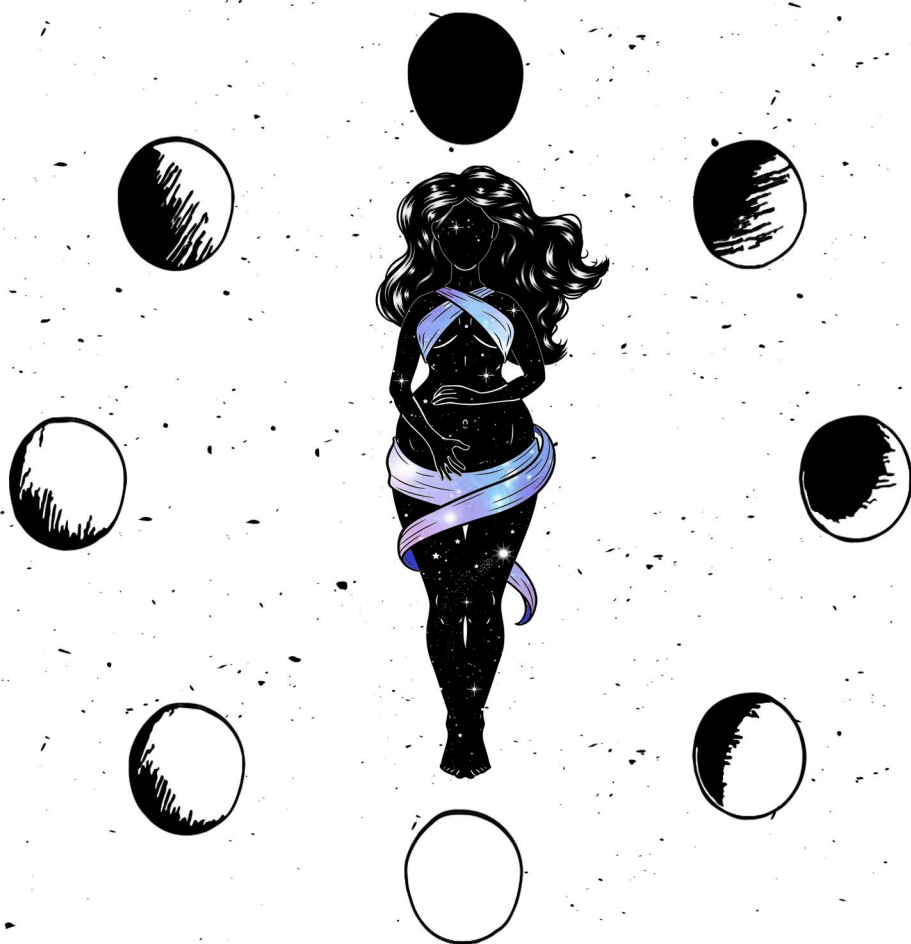


FRANCESCO BOZZEDA

MASSAGGIO TUINA
e
ACQUE LUNARI

**DIAGNOSI E TRATTAMENTI DI MEDICINA CINESE
PER I DISTURBI MESTRUALI**



FRANCESCO BOZZEDA

**MASSAGGIO TUINA
e
ACQUE LUNARI**

**DIAGNOSI E TRATTAMENTI DI MEDICINA CINESE
PER I DISTURBI MESTRUALI**

Copyright © 2020 Francesco Bozzeda

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798668872398

CONTENUTI

RINGRAZIAMENTO	9
PREMESSA	11
1- FISILOGIA DEL CICLO MESTRUALE	13
– LE QUATTRO FASI	14
– <i>Tian gui</i>	15
– ORGANI COINVOLTI	16
– MERIDIANI STRAORDINARI	16
– <i>Ren mai</i>	16
– <i>Chong mai</i>	17
– IN BREVE	17
2- ELEMENTI DI DIAGNOSI	18
– DIZIONARIO DEI PRINCIPALI SINTOMI OCCIDENTALI	19
– AVVERTENZE:	20
– MENARCA	20
– CICLO	20
– QUANTITÀ/FLUSSO	20
– COLORE	21
– CONSISTENZA	21
– DOLORE	22
– SINTOMI PREMESTRUALI	22
– SINTOMI POST-MESTRUALI	22
– ALTRI SINTOMI MESTRUALI	22
– DIAGNOSI ATTRAVERSO LA LINGUA	24
– LEUCORREA	26

– FERTILITÀ e GRAVIDANZA	26
3- QUADRI CLINICI	27
– QUADRI DA DEFICIT	27
– Deficit del <i>qì</i>	27
– Deficit del sangue (<i>xué</i>)	28
– Deficit dei reni (<i>yang</i>)	29
– Deficit dei reni (<i>yin</i>)	29
– QUADRI DA ECCESSO	30
– Stasi del <i>qì</i>	30
– Stasi del sangue (<i>xué</i>)	31
– Freddo in eccesso	31
– Calore in eccesso	32
4- MESTRUAZIONI IN ANTICIPO (POLIMENORREA)	33
– DEFINIZIONE	33
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	33
– SEGNI E SINTOMI	35
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	37
5- MESTRUAZIONI IN RITARDO (OLIGOMENORREA)	41
– DEFINIZIONE	41
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	41
– SEGNI E SINTOMI	44
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	46
6- MESTRUAZIONI IRREGOLARI	51
– DEFINIZIONE	51
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	51
– SEGNI E SINTOMI	52

– TRATTAMENTO <i>Tūi Ná</i>	54
7- MESTRUAZIONI ABBONDANTI (MENORRAGIA)	57
– DEFINIZIONE	57
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	57
– SEGNI E SINTOMI	59
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	60
8- MESTRUAZIONI SCARSE (IPOMENORREA)	64
– DEFINIZIONE	64
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	64
– SEGNI E SINTOMI	66
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	69
9- MESTRUAZIONI PROLUNGATE	73
– DEFINIZIONE	73
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	73
– SEGNI E SINTOMI	75
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	76
10- ASSENZA DI MESTRUAZIONI (AMENORREA)	80
– DEFINIZIONE	80
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	80
– SEGNI E SINTOMI	83
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	85
11- MESTRUAZIONI DOLOROSE (DISMENORREA)	89
– DEFINIZIONE	89
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	89
– SEGNI E SINTOMI	92

– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	94
12- SINDROME PREMESTRUALE	99
– DEFINIZIONE	99
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	99
– SEGNI E SINTOMI	100
– TRATTAMENTO <i>TūiNá</i>	101
13- SEMPLICE AUTOTRATTAMENTO DA INSEGNARE	103
14- LEUCORREA, VAGINITE, PRURITO VAGINALE	104
– DEFINIZIONE	104
– MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	105
15- FERTILITÀ E GRAVIDANZA	109
– ABORTI	109
16- DISTURBI ALIMENTARI, OBESITÀ E MESTRUAZIONI	111
17- CONCLUSIONI	116
- BIBLIOGRAFIA	119

6

MESTRUAZIONI IRREGOLARI

DEFINIZIONE

Le mestruazioni irregolari sono caratterizzate dall'imprevedibilità, a volte possono comparire in anticipo e altre volte in ritardo. Un altro segno di irregolarità è il "salto del ciclo" che però, se capita come unico evento e le mestruazioni sono costanti, non deve essere considerato né come amenorrea (vedi capitolo dedicato) né come mestruazioni irregolari. Si ricorda che se le mestruazioni fossero sempre in anticipo o sempre in ritardo non è corretto parlare di mestruazioni irregolari e sono trattati nelle loro sezioni di questo manuale. Un'altra forma d'irregolarità è la quantità che può essere eccessiva o scarsa. Una irregolarità nel periodo di pre-menopausa o per qualche mese dopo il menarca è del tutto fisiologica e non occorre riporre rimedio.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Questo è un quadro molto difficile da trattare, essendo un quadro molto profondo richiede perseveranza, pazienza e parecchio tempo per cercare la risoluzione, può servire anche un anno di trattamenti.

Milza, fegato e reni sono tutti coinvolti.

Per capire se la condizione di vuoto colpisce più l'aspetto *yin* piuttosto che l'aspetto *yang* (magari con percentuali diverse) dobbiamo affidarci all'ispezione della lingua. In linea generale il vuoto dello *yin* colpisce soprattutto le donne di età avanzata, ma non è sempre una regola. Anche lo stato psico-emotivo può essere preso in considerazione dove l'impatto delle emozioni possono portare a calore e stasi; per aiutare al meglio la persona può essere indicato un percorso psicoterapico. La sospensione della pillola anti-concezionale può portare al quadro di mestruazioni irregolari.

“

Lo stile di vita copre un ruolo importantissimo per la risoluzione di questo quadro. Le mestruazioni irregolari nel periodo pre-menopausa e qualche mese dopo il menarca sono del tutto normali.

Tabella di riepilogo

PATOLOGIA	PRINCIPI TERAPEUTICI
CAUSE DI DEFICIT	
Vuoto <i>yin</i> e/o <i>yang</i>	Tonicare <i>yin</i> e/o <i>yang</i>
CAUSE DI ECCESSO	
Stasi di <i>qì</i> del fegato	Muovere la stasi di <i>qì</i>

SEGNI E SINTOMI

Vuoto dello *yang*:

- Ciclo: Irregolare.
- Quantità/flusso: Scarso.
- Colore: Pallido.
- Consistenza: Acquoso.
- Dolore: Migliora con il caldo e la pressione.
- Altro: Astenia, feci non formate, poca voglia di mangiare, gonfiore addominale post-prandiale, sonnolenza dopo aver mangiato, respiro corto, sudorazione diurna, prolassi, freddolosità, calo del desiderio sessuale, sterilità, lombalgia.
- Lingua: Gonfia, pallida e bagnata.
- Polso: Debole e profondo.

Vuoto dello *yin*:

- Ciclo: Irregolare.
- Quantità/flusso: Scarso.
- Colore: Rosso brillante.
- Consistenza: Denso e viscoso.
- Dolore: Sordo verso la fine che colpisce il basso addome e schiena.
- Altro: Sudorazione notturna, mucose secche, febbre pomeridiana, calore ai cinque picchi (calore al petto, ai palmi di mani e piedi), feci secche, urine scarse e frequenti, leggera ansia, preferenza a bere "bagnandosi la bocca", sonno disturbato da sogni, continui risvegli notturni, sterilità, lombalgia.
- Lingua: Rossa, senza patina e/o fissurata.
- Polso: Vuoto, rapido.

Stasi di *qi* del fegato:

- Ciclo: Irregolare.
- Quantità/flusso: Normale o scarso.
- Colore: Normale o rosso scuro.
- Consistenza: Possono essere presenti piccoli coaguli.
- Dolore: Prima del mestruo, sindrome pre-mestruale.
- Altro: Sensazione di gonfiore che può essere doloroso (addome, seno, ipocondri), irritabilità, depressione, frequenti sospiri, umore variabile, sindrome pre-mestruale.
- Lingua: Normale o con bordi leggermente rossi.
- Polso: A corda di violino.

TRATTAMENTO *Tūi Ná*

I trattamenti andrebbero svolti 2 settimane prima dalla mestruazione prevista con trattamenti giornalieri o al massimo a giorni alterni.

La complessità di questo quadro purtroppo mi impedisce di schematizzare troppo, per cui per la scelta dei punti e delle manovre sarò abbastanza superficiale ricordando che, molto probabilmente, si dovrà sperimentare e cambiare spesso in base alla risposta della persona.

Paziente prono

MANOVRA	SPIEGAZIONE
MO FA sulla zona lombo-sacrale.	Prepara la zona da trattare.
AN FA con pressione progressiva (da leggera a profonda) su 8 liao (forami sacrali).	“Inietta” il <i>qì</i> nelle pelvi.
GUN FA sui meridiani di <i>du mai</i> e di vescica urinaria, soffermandosi sui punti BL18 <i>gan shu</i> - BL20 <i>pi shu</i> - BL23 <i>shen shu</i> .	Rilassa le tensioni muscolari, stimola la zona <i>yang</i> del corpo, stimola i 3 organi principali coinvolti in tutte le patologie ginecologiche (SP, LV, KI).
AN FA sul punto GV4 <i>ming men</i> con pressione decisa.	Stimola la radice dello <i>yang</i> .
NA FA su interno coscia.	Stimola i 3 meridiani principali coinvolti in ginecologia vicino alla zona.
CA FA su interno coscia.	Stimola i 3 meridiani principali coinvolti in ginecologia vicino alla zona.

Paziente supino

MO FA sull'addome inferiore per circa 8 minuti.	Porta piacevolezza e qì sulla zona.
AN ROU FA sul punto SP6 <i>san yin jiao</i> per un minuto circa.	Racchiudendo i 3 meridiani <i>yin</i> del basso deve essere sempre stimolato per qualsiasi problema ginecologico.
AN ROU FA sui punti LI4 <i>he gu</i> - PC6 nei guan - LI11 <i>qu chi</i> - ST36 <i>su zan li</i> - GB34 <i>yang ling quan</i> - SP6 <i>san yin jiao</i> .	Questa combinazione è chiamata "i 12 punti di mani e piedi" ed è una combinazione molto eclettica. Quando il terapeuta non ha chiarezza sulla diagnosi è consigliata questa scelta di punti finché il quadro non diventa più chiaro.

Con vuoto di yang

MANOVRA	SPIEGAZIONE
CA FA lungo il meridiano <i>du mai</i> e sulla linea orizzontale passante per GV4 <i>ming men</i> e BL23 <i>shen shu</i> .	Scalda i reni e il <i>ming men</i> .
AN ROU FA sul punto KI3 <i>tai xi</i> .	Tonifica i reni.
ROU FA con palmo dal punto CV6 <i>qì hai</i> fino al punto CV3 <i>zhong ji</i> .	- CV6 <i>qì hai</i> : Tonifica il qì. - CV3 <i>zhong ji</i> : Tonifica sia lo <i>yin</i> sia lo <i>yang</i> dei reni.
ZHEN FA su CV4 <i>guan yuan</i> .	Manovra tonificante.

Moxa consigliata:

La scatola di moxa sull'addome nella zona sotto l'ombelico è molto indicata. Se si tratta la paziente tutti i giorni si può alternare l'applicazione un giorno sulla zona lombo-sacrale e il giorno seguente sull'addome inferiore.

In assenza della scatola o in aggiunta si possono trattare i singoli punti.

Con vuoto di yin

MANOVRA	SPIEGAZIONE
AN ROU FA sul punto BL23 <i>shen shu</i> .	Tonifica i reni (senza moxa tonifica lo <i>yin</i>).
AN ROU FA lungo il meridiano di rene da KI3 <i>tai xi</i> a KI10 <i>yin gu</i> .	Tonifica il meridiano dei reni.
ROU FA con palmo sui punti CV4 <i>guan yuan</i> - CV3 <i>zhong ji</i> .	- CV4 <i>guan yuan</i> : E' il punto principale per tonificare lo <i>yin</i> . - CV3 <i>zhong ji</i> : Questo punto ha la car- atteristica di tonificare sia lo <i>yin</i> sia lo <i>yang</i> , quando manca lo <i>yin</i> sostenere un po' lo <i>yang</i> aiuta al suo ripristino.
ZHEN FA sulla zona del punto CV4 <i>guan yuan</i> per 1 minuto circa.	Tonifica il <i>dan tian</i> inferiore.