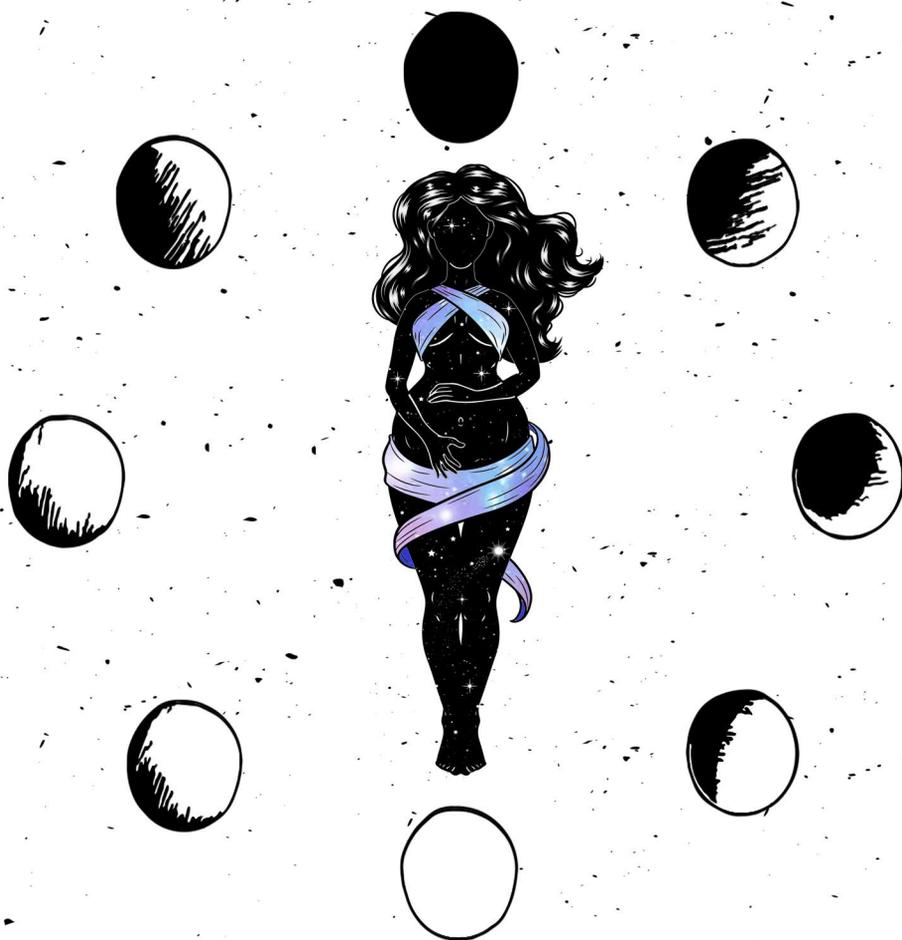


FRANCESCO BOZZEDA

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- FISIOLOGIA 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> | Tonificare <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. |