

appunti di

G I N E C O L O G I A

per gli allievi del III° anno del corso professionale operatori Shiatsu a Legnano

di **Roberto Bottalo**

introduzione

Una delle differenze fondamentali tra la fisiologia maschile e quella femminile consiste nel fatto che quella dell'uomo, che è più Yang, è maggiormente basata sul Qi; quella della donna, che è più Yin, è maggiormente basata sullo Xue.

L'uomo dispone di Qi in maggior abbondanza, ma il suo stile di vita in cui predominano attività e movimento lo portano a consumarlo più rapidamente e in maggior quantità, per cui facilmente l'uomo va in Deficit di Qi, raramente in quello di Xue; al contrario la donna dispone di Xue in maggior abbondanza, ma il suo stile di vita in cui predominano radicamento e nutrimento la portano a consumarlo più rapidamente e in maggior quantità, per cui facilmente va in Deficit di Xue, raramente in quello di Qi, e quando questo succede spesso evolve in Deficit di Xue.

Anche in questo caso si tende ad andare in Vuoto di ciò di cui disponiamo in abbondanza, proprio perché lo usiamo molto; tendiamo a consumare quello che abbiamo, tanto più se è abbondante. Anche da un punto di vista individuale, le nostre attività tipiche, quelle per cui siamo vocati, portano a consumare ciò di cui siamo meglio dotati.

Lo Xue che radica, da anche un andamento ritmico, ciclico alla sua azione; così ecco che la fisiologia femminile ha un andamento più scandito, ritmico di quella maschile. Le sue turbe sono spesso proprio di questa ciclicità di cui alterano il ritmo, che non si svolge più in modo armonioso, corretto. Questa alterazione si manifesta spesso in termini di Deficit o di Stasi di Xue, turbe che sono la base di tutta la patologia della donna, soprattutto di quella ginecologica. Molto spesso trattare turbe di una donna comporta di trattare il suo Sangue.

L'attività fisiologica dell'uomo è meno ciclica e più dinamica, variabile, quindi più legata al Qi. Questa diversità è evidente anche al momento della pubertà e dall'adolescenza: quando un bimbo diventa uomo il suo Qi diventa rigoglioso e fiorente; quando una bimba diventa donna il suo Xue diventa rigoglioso e fiorente; ovviamente con manifestazioni profondamente diverse per i due casi.

Questa ciclicità della fisiologia femminile è anche un'occasione preziosa per poter cambiare, rinnovarsi, crescere; la fine del ciclo consente di radicare i cambiamenti maturati nel frattempo e l'inizio del nuovo ciclo di partire rinnovati ad affrontare (quasi ripartendo da capo) l'esperienza della vita; costituisce al tempo stesso un'occasione ed un allenamento al cambiamento. Dipende poi dalla persona viverla come una situazione preziosa o come un depauperamento devastante.

Questa valenza si manifesta particolarmente nel ciclo mestruale in cui è anche presente la possibilità di espellere assieme al sangue mestruale tutte le impurità, le xie Qi (di origine interna o esterna), che vi si sono accumulate.

Non è un caso che gli uomini si lamentino che le donne sono volubili e incostanti, mentre le donne si lamentano che gli uomini sono noiosi e monotoni.

Vogliamo infine ricordare che l'abbondanza di Qi, Xue, Yin, Yang, costituisce il rigoglio della salute e non certamente un eccesso. Di eccesso si parla quando questa abbondanza è di uno solo che prevarica sugli altri; quando la distribuzione spaziale è alterata, ve ne è molto qui e poco là; quando l'abbondanza in un certo luogo è dovuta a Stasi.

Ricordiamo che tra le varie cause che favoriscono una stasi vi è sia l'abbondanza che la scarsità; è infatti faticoso far muovere ciò che è tanto, ma anche difficile far muovere ciò che è poco.

fisiologia

UTERO

Nella MTC ha varie denominazioni, ognuna delle quali ne sottolinea un aspetto:

- *zi gong* (bambino, palazzo)
- *nu zi bao* (madre, figlio, involucro di carne)
- *zi chang* (figlio, intestino)
- *bao gong* (involucro di carne, palazzo)

Inoltre la ginecologia si occupa anche dei problemi relativi al seno (*ru fang*, latte camera) ed all'allattamento.

Può essere opportuno ricordare che, come apparirà evidente in seguito, l'aspetto più rilevante della fisiologia della donna è il Sangue; in generale, non solo per l'aspetto ginecologico.

Durante il mestruo l'Utero si comporta come un Fu, disperde all'esterno; durante il resto del ciclo mestruale si comporta invece come uno Zang, conserva, tesaurizza, preparandosi alla possibile gravidanza. Quando questa ha luogo, durante i primi nove mesi tesaurizza nel feto; all'atto del parto rilascia all'esterno ciò che ha raccolto in precedenza.

L'Utero, inteso come viscere straordinario, esiste sia nell'uomo che nella donna: nell'uomo è detto **jing shi (camera del jing)**, luogo in cui il maschio tesaurizza il Jing, che comprende anche il seme; nella donna è detto **xue shi (camera del sangue)**, luogo dove la donna raccoglie il Sangue, che nutrirà il feto. Ovviamente nella donna la funzione dell'Utero è quella di presiedere al mestruo e di accogliere e nutrire il feto.

Viene anche detto il palazzo dove viene tesaurizzata l'essenza.

L'utero è collegato in modo particolare ai Canali Straordinari; particolare importanza riveste il **Bao Mai**, che esprime il collegamento con il Cuore, trasportando il Sangue, e con il Rene, con la funzione di portarvi il Jing. [ricordiamo anche il bao mai come pellegrinaggio del rene al cuore]

Per questo motivo l'Utero è detto anche "palazzo dove Cuore e Rene si incontrano", dove si uniscono il Jing del Rene ed il Qi (e Xue) del Cuore.

SOSTANZE FONDAMENTALI

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 196

Una perdita costante di Liquidi (forte diarrea, vomito continuo,) influenza il Sangue, che ne resta danneggiato; viceversa una perdita di Sangue consistente (emorragia) danneggia i Liquidi Organici, li impoverisce.

Un'influenza analoga si ha tra Jing e Xue, che hanno in comune l'origine dal Rene: un Sangue povero, insufficiente come qualità, darà poco apporto del Cielo Posteriore a sostegno del Jing; viceversa una debolezza del Jing danneggia lo Xue, essendo non adeguato l'apporto del Cielo Anteriore.

ZANG-FU

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 197

Il Cuore produce il Sangue (è il fuoco del Cuore che completa le trasformazioni del Sangue e gli dà il colore rosso)

CANALI

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 196

I Tre Yin del basso, che a livello dell'addome si uniscono a Ren mai, specificamente ai punti 2 e 3 VC, mentre il canale del Fegato si unisce al 2 VC

Il Canale di Stomaco, [collegato anche al Chong Mai, come quello del Rene] che è molto coinvolto nella fisiologia dell'allattamento e quindi molto importante nelle sue turbe e nelle patologie del seno. Si dice che Chong Mai in basso è sangue, in alto è latte. [il latte è considerato una mutazione del Sangue materno operata a livello del petto, ove appunto scorre lo zu yang ming]

CENNI DI ANATOMIA OCCIDENTALE

L'utero È un organo sospeso nell'addome per mezzo di vati legamenti. Si trova posizionato dietro alla vescica, davanti al sacro, la sua parte postero-inferiore quasi si appoggia al retto. Ha la forma, ed anche le dimensioni, di una pera posta capovolta nell'addome (col picciolo in basso); la parte tondeggiate è chiamata corpo, quella rastremata (che nella pera finisce col picciolo) è denominata collo. In realtà è una pera deforme, poiché il collo dell'utero non è allineato con il corpo, ma piegato verso l'addome, con un angolo quasi retto; inoltre l'asse del corpo è leggermente inclinato verso l'avanti in alto e verso il dietro in basso, l'asse del collo risulta così inclinato in basso e avanti. Nell'utero retroverso la pera dell'utero appoggia di più sul sacro che non anteriormente verso il pube.

L'utero è cavo e la superficie interna è formata da una spciale mucosa, l'endometrio, che è profondamente coinvolta nel ciclo mestruale e nella gravidanza; la parte esterna è principalmente muscolare.

Corpo e collo sono contigui, ma soffrono di differenti patologie; fibromi e problemi di mucosa il primo, infezioni e tumori il secondo.

Anche le ovaie e le tube sono sospese mediante legamenti vari; le ovaie si trovano ai lati della linea mediana dell'addome, circa a livello di VC3 o VC4; le tube collegano le ovaie con l'utero.

ciclo mestruale

Il flusso mestruale è detto *tian gui* (*guei*), tradotto di solito con “Rugiada Celeste”; è considerata acqua non sostanziale, essenza congenita che origina nel Cielo Anteriore, Jing originario – *Il mestruo originariamente non è sangue ma acqua del Cielo* – In realtà il termine tian gui si riferisce specificamente a quell’aspetto del jing del Rene che consente, attiva e sostiene le mestruazioni e la gravidanza; poi per estensione viene a denominare le mestruazioni stesse. si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 198

È detto anche *jing shui*, letteralmente “Acqua del Jing”; esprime come attraverso la storia mestruale di una donna si possa conoscere lo stato del suo Jing.

CENNI DI FISIOLOGIA OCCIDENTALE

Il ciclo è regolato da estrogeni e progesterone: gli estrogeni ne governano la prima metà e vanno a nutrire lo Yin; il progesterone, che è prodotto dal corpo luteo dopo che l’ovulo è stato espulso, ne governa la seconda metà.

Due sono gli aspetti fondamentali delle modificazioni che avvengono durante il ciclo mestruale:

- *crescita e maturazione dell’ovulo, ovulazione e fecondazione*
- *crescita della mucosa uterina e dell’endometrio*

Alla nascita migliaia di ovuli, contenuti nelle ovaie, sono raccolti in una camera e ciascuno di loro è contenuto in un follicolo; al termina delle mestruazioni uno di questi follicoli viene nutrito dagli estrogeni (ormoni prodotti dalle stesse ovaie), cresce di dimensioni sino ad un suo massimo e quindi, verso il 14° giorno, scoppia: si ha così la fuoriuscita dell’ovulo che vagherebbe nell’addome se la tuba posta davanti all’ovaia non lo catturasse. Inizia così il suo percorso sino all’utero, impiegando circa da 5 a 7 giorni per raggiungere l’utero dal momento dello scoppio del follicolo. L’ovulo è fecondabile per un massimo di 24 ore.

Contemporaneamente la mucosa dell’utero (endometrio) aumenta progressivamente di spessore; è fortemente vascolarizzata ed ha la funzione di accogliere l’ovulo fecondato; il suo accrescimento dipende dagli ormoni che ne stimolano la nutrizione.

Il follicolo scoppiato, che si chiama corpo luteo, fa sì che la camera resti aperta; questa inizia a produrre progesterone che alimenta l’ovulo per 14 giorni se non è stato fecondato, dopo di che si atrofizza (corpo luteo non gravidico).

Se invece vi è stata fecondazione l’ovulo si annida nell’endometrio ed il corpo luteo continua ad alimentarlo fino alla formazione della placenta, che poi lo sostituisce.

In caso contrario il corpo luteo si atrofizza, il progesterone cala, la mucosa perde nutrimento e si sfalda: ecco il mestruo. Se la mucosa era cresciuta molto il mestruo sarà abbondante.

Quindi estrogeni e progesterone sono prodotti entrambi dalle ovaie; nella prima metà del ciclo prevalgono gli estrogeni, nella seconda metà prevale il progesterone. Estrogeni e progesterone sono regolati dall’ipofisi che a sua volta è controllata dall’ipotalamo; l’ipofisi sente il livello di ormoni nel sangue, se è basso manda impulsi alle

ovaie, se è alto sta a riposo (nella pillola si fa credere all'ipofisi che il livello è alto anche se non è vero).

In medicina cinese il ciclo mestruale è considerato in modo diverso rispetto agli occidentali (che lo calcolano in 28 giorni a partire dal primo giorno delle mestruazioni): lo si divide in quattro fasi e la prima inizia il primo giorno dopo la cessazione del flusso mestruale, così che questo ha luogo durante l'ultima. Nelle seguente descrizione si riportano tra parentesi i corrispondenti giorni secondo il computo occidentale.

1° fase - postmestruale (4°-10° giorno)

Per la donna, che durante il mestruo ha perso Sangue e quindi Yin e Qi, i primi giorni di questa fase sono il periodo di massimo vuoto energetico; Utero e Chong Mai sono vuoti. Quindi l'organismo nutre lo Yin, ripristinando il Sangue perso, per preparare così l'ambiente nutritivo ideale per il feto in caso di fecondazione. Lo Yin, che ha raggiunto il suo punto più basso, comincia a crescere; assieme allo Yin cresce il Sangue.

Aumentano anche le secrezioni vaginali, che fanno parte degli Jin(Ye) e quindi anch'essi rientrano nello Yin.

2° fase - ovulazione (11° - 16° giorno)

Durante questo periodo lo Yin che è già al suo massimo si consolida ed anche lo Yang cresce; questa crescita culmina con l'ovulazione, di cui è responsabile lo Yang [che attiva lo Yin consolidato]. La condizione di pienezza dello Yin si manifesta anche con la secrezione di una quantità maggiore di muco di parte della vagina; tale secrezione vaginale è più densa, filante, in conseguenza della crescita dello Yang.

Lo Yin stimola lo sviluppo dello Yang, che verrà utilizzato dal Ren Mai per operare la trasformazione di Jing e Xue in cellula embrionale, qualora vi sia stata fecondazione. In questa fase si verifica un massimo dell'attività di Chong Mai e Ren Mai, che si sono riempiti di Sangue.

Alla fine di questa fase la donna raggiunge un massimo energetico, sia di Yin che di Yang.

3° fase - premestruo (17° - 28° giorno)

Questo periodo è caratterizzato da pienezza, sia di Yang che di Yin, di Sangue come di Qi. Il Sangue si raccoglie nell'Utero e riempie il Chong Mai; la crescita dello Yang stimola il Qi, il Qi fa muovere il Sangue [e si prepara ai grossi movimenti che seguiranno, sia come mestruo che come gravidanza]. Le secrezioni vaginali diminuiscono in conseguenza dall'aumento dello Yang, che asciuga i liquidi.

4° fase - flusso mestruale (1° - 4° giorno)

Lo Yang arrivato al suo massimo crolla, Chong Mai e Utero si svuotano del Sangue accumulato, sotto l'azione del Qi che lo fa muovere. Si ha così una perdita sia di Yin che di Yang. Nell'ultima parte del ciclo, con il mestruo, si perde Sangue (e di conseguenza Qi); Chong Mai si vuota, [anche l'Utero].

Il mestruo è anche un modo per eliminare all'esterno patologie interne, in particolare purifica il calore; in menopausa questa funzione viene a mancare e così nasce ipertensione e calore in alto (vampate, irritabilità, insonnia,)

quando e come trattare la donna

Nella fase pre-mestruo vi è massima pienezza sia di Yin che di Yang, quindi aggrava i pieni e lenisce i vuoti. In questa fase, detta anche post-ovulatoria, è opportuno trattare i Ristagni; è il momento giusto per far muovere muovere il Qi, e quindi il Sangue. Questo è il periodo in cui trattare le donne che soffrono di dolori o di sindrome premestruale: forti sbalzi di umore – difficoltà a dormire – cefalea o bruciore di stomaco – gonfiore addominale – distensione al seno - I sintomi possono anche essere non strettamente correlati, ma comparire con regolarità nel periodo premestruale. Sono tipici di una stasi del Qi di Fegato.

Nel post-mestruo invece la donna è in Vuoto (di Qi, Xue, Yin ed anche Yang), è quindi il momento in cui va nutrita; è anche il momento in cui le donne in Vuoto stanno peggio (ad es. mal di testa post mestruo), mentre quello che sono in Pieno, solitamente da Stasi, stanno bene. Questa è la fase in cui tonificare i vuoti, che si manifestano di solito con disturbi alla fine del flusso mestruale.

Il Deficit di Xue va trattato prima dell'ovulazione, quello di Rene dopo o durante.

L'ovulazione è il momento in cui regolare Qi e Xue, poiché sono entrambi al loro massimo.

Durante il mestruo è meglio non trattare in assoluto, soprattutto i primi due giorni del mestruo; si tratta solo se vi sono dolori, emorragie, ciclo scarso; in genere si trattano solo le emergenze. Si consiglia comunque di preparare prima questa fase, trattando i Vuoti in fase post-mestruo ed invece le Stasi dopo l'ovulazione, in fase pre-mestruo, per muovere Qi e Xue.

metodo terapeutico del ciclo mestruale:

- prima del flusso regolare il Qi (trattare le stasi)
- durante il flusso regolare il Sangue (in generale meglio non trattare)
- alla fine del flusso tonificare il Vuoto

Per quanto riguarda i dolori, vi è un detto prezioso: *tong ze bu tong, bu tong ze tong* = circola allora non dolore, non circola allora dolore.

Ricordiamo che avere dolore non fa parte della fisiologia.

disarmonie fondamentali

Tutti questi quadri danno dolore poiché implicano che vi siano difficoltà nella circolazione, ma non solo; possono dare anche alterazioni del flusso e del ritmo del ciclo (anticipato o ritardato).

Si considera ritardato un ciclo il cui ritmo cambi col passare del tempo, in quella donna (passando ad esempio da 28 a 35 giorni), l'amenorrea può essere considerata un ciclo ritardato che si protrae.

Il Sangue può essere un aiuto prezioso nell'effettuare una diagnosi; le sue caratteristiche da considerare sono essenzialmente tre: quantità (*liang*) - colore (*se*) - qualità, consistenza (*zhi*).

Anche i dolori sono caratteristici delle varie turbe; si avvertono solitamente al basso ventre, prima – durante – dopo il mestruo. Sono fundamentalmente un disturbo da pieno, molto acuti, e in base alle loro caratteristiche è possibile risalire alla turba che ne è all'origine. Possono essere dovuti anche a Vuoto, con dolore sordo alla fine e dopo il mestruo.

STASI

Presenta dolore distensivo, intenso, a fitte o a ondate, prima o durante il flusso; questo è ritardato, scarso o invece abbondante, con sangue di colore porpora tendente al marrone ed eventuale presenza di coaguli; vi può essere sintomatologia premestruale. Tutte le Stasi peggiorano durante la notte.

Se la Stasi coinvolge più il Qi che non lo Xue, i sintomi compaiono prima dell'inizio del flusso, accompagnati da gonfiore e distensione anche non costanti: disturbi premestruali, coaguli piccoli e di colore normale, mestruo preceduto da sgocciolamenti, con dolore ,flusso abbondante se vi è Calore, flusso scarso se prevale la Stasi.

Se la Stasi è più di Sangue che di Qi, la sindrome premestruale avrà minor rilevanza, i coaguli saranno diversi, più grandi e violacei, il dolore arriva con il flusso, non prima.

Se i coaguli sono grossi, quasi come fegatini, con colore tendente al marrone la Stasi è del Fegato; se vi è Umidità saranno filamentosi, con membrane. In tutti i casi di Stasi, il dolore migliora con l'espulsione del coagulo.

I dolori saranno da Pieno: acuto e violento – peggiora con la pressione – migliora con il massaggio leggero o il movimento – fa fatica a stare a pancia in giù – inizia con il mestruo e perdura sin quasi alla fine – tende a irradiare.

I fibromi derivano da una Stasi di Qi, che evolve in Stasi di Xue, che porta all'accumulo di Umidità/Calore; quanto più è denso tanto più vi è Calore.

DI QI (qi zhi)

Il flusso è scarso, spesso associato a ciclo lungo e periodo mestruale corto, vi sarà difficoltà "ad aprire le vie": si avrà gocciolamento prima del mestruo, senso di mestruo che arriva ma non arriva mai, dolore; quando finalmente arriva è scarso. Il sangue sarà scuro con coaguli (piccoli) e i dolori addominali sono alleviati dalla pressione e dallo stare rannicchiati o a pancia in giù. Questa situazione però non dura a lungo, poiché la Stasi di Qi si trasforma in Fuoco, con mestruo abbondante e anticipato.

Il dolore inizia prima del mestruo – rilevante gonfiore – sensazione che il mestruo stia avanzando – coaguli piccoli – migliora alla fine del flusso

DI XUE (xue yu)

Se la Stasi è più di Sangue che di Qi, il flusso è abbondante, vi sarà anche sangue di colore scuro, la sindrome premestruale avrà minor rilevanza, i coaguli saranno diversi, più grandi e violacei, il dolore arriva con il flusso, non prima; vi saranno anche i solito segni di stasi.

Il dolore comincia con il mestruo – trafittivo – più dolore che distensione – coaguli grossi – migliora alla fine del flusso

DI QI DI FEGATO

Si può affermare che all'origine del 90% delle turbe mestruali vi sia una Stasi del Qi di Fegato, molto legata alle emozioni. Analizziamo quindi in dettaglio come si può manifestare, a livello di turbe delle mestruazioni, una Stasi di Qi del Fegato.

In primo luogo dà una Stasi di Sangue, di origine emotiva e non da Deficit della Terra; rapidamente evolve in Fuoco, che da una parte porta a disarmonia di tutti gli altri Zang-Fu (in particolare Polmone, Milza-Stomaco, gli intestini), dall'altra rapidamente raggiunge il Cuore, evolvendo in Fuoco di Cuore.

In ginecologia risultano più frequenti e rilevanti le disarmonie con la Terra:

- la disarmonia Fegato-Stomaco si manifesta con cefalea mestruale, patologie al seno;
- la disarmonia Fegato-Milza si manifesta con vuoto nel Riscaldatore Inferiore che porta ad accumulo di Umidità o di Umidità/Calore se vi è presenza anche di Fuoco.
- la disarmonia si può dirigere verso gli intestini (il Fegato attacca gli intestini), con possibilità di diarree premestruali, o al contrario con problemi di stipsi.
- la presenza di masse addominali o di noduli al seno è dovuta a una stasi di Xue che porta a disarmonia F-M, con presenza di Umidità/Calore.

In caso di Stasi del Fegato, avremo anche coaguli come fegatini, di colore marrone-violaceo, il ritmo non sarà regolare, ma ritardato se prevale il Ristagno, anticipato se prevale il Calore, irregolare se si alternano.

La pillola (ed anche la spirale) di solito favorisce o aggrava il ristagno di Qi del Fegato.

Tipici sintomi premestruali: forti sbalzi di umore – difficoltà a dormire – cefalea o bruciore di stomaco – gonfiore addominale – distensione al seno – depressione - oppressione toracica. I sintomi possono anche essere non strettamente correlati, ma comparire con regolarità nel periodo premestruale. Ricordiamo che sono tipici di una stasi del Qi di Fegato.

CALORE

La presenza di Calore si manifesta con flusso abbondante, sangue denso, di colore rosso vivo, carico (il Calore asciuga i Liquidi), tendenza ad avere il mestruo anticipato e la durata del flusso prolungata (il Calore nel Sangue lo fa uscire dai vasi); vi sarà anche presenza di dolori urenti e la persona non sopporta il caldo. Se poi è da Calore Pieno il flusso sarà molto abbondante, quasi emorragico, se da Calore Vuoto sarà appena più abbondante del solito.

Molto spesso l'età determina il tipo di Calore presente: da giovani facilmente sarà pieno, spesso da Fuoco che divampa da una Stasi del Qi di Fegato; da anziani (>40 anni) facilmente sarà Calore Vuoto. Risulta anche importante osservare con attenzione i sintomi generali per vedere se vi sono segni di Calore: palpitazioni, agitazione, insonnia, bocca secca.

FREDDO

Dovuto soprattutto a fattori esterni, il Freddo penetra nei Canali Principali e viene poi portato all'utero; il suo primo sintomo è freddolosità con paura di prendere freddo; i dolori da Freddo compaiono col mestruo, sin dal primo giorno, e sono molto violenti, crampiformi e lancinanti; vi può essere sensazione di contrazione e torsione; il Sangue è acquoso, di colore violaceo (presenza di Freddo che congela il Sangue), con coaguli, il ciclo è ritardato e scarso.

Se il freddo è di origine alimentare sarà più generalizzato, il freddo di origine esterna è più localizzato nell'Utero e nei suoi Canali.

In particolare il dolore da Freddo è molto più forte, lancinante (il freddo bocca lo Xue) – ama il calore – presente durante il mestruo – senso di freddo al basso addome che migliora alla fine

Il Freddo spesso è dovuto a errata alimentazione.

DEFICIT

Si manifesta alla fine delle mestruazioni, il disturbo più frequente è il mal di testa; gli altri sintomi specifici sono: ciclo ritardato, flusso scarso o variabile, sangue pallido, acquoso, di colore rosso chiaro, con coaguli se evolve in Stasi, dolore sordo con peso verso il basso alla fine del flusso, lingua pallida; a questi si associano quelli generali da Vuoto (debolezza, pallore,).

Il ritardo o la mancanza del ciclo è uno dei primi segni del Vuoto di Sangue. Facilmente il Vuoto, con ciclo scarso e ritardato evolve in Stasi – “se l'acqua è poca tende a stagnare” -

Il dolore da Vuoto è sordo e meno intenso – continuo, si trascina pesante e insidioso – migliora con la pressione – prova piacere a stare a pancia in giù o rannicchiata – inizia dopo il mestruo o durante – più localizzato

(i dolori da Vuoto sono tipici della premenopausa, dovuti al Vuoto di Sangue)

La menopausa precoce è spesso da vuoto, oggi facilmente dovuto a Fuoco che consuma.

Quando il Deficit evolve in Stasi che poi da origine a fuoco, si possono avere dolori urenti o senso di calore; Il Calore porterà ad avere mestruo anticipato, di colore rosso vivo, abbondante e denso.

DI QI

Questa turba si manifesta con flusso abbondante (il Qi in Deficit non riesce a guidare il Sangue), il ciclo tende a essere corto (il Qi non riesce a tenerlo nei vasi), i caratteri del Sangue saranno normali, con colore non rosso intenso (come invece nel caso di Calore), mentre si avrà uno sgocciolamento dopo la fine del flusso, il Qi non ce la fa a contenere lo Xue nei vasi. Si avranno facilmente anche segni generali di deficit di Qi: pallore, respiro corto, debolezza, e così via.

DI XUE

Il flusso è scarso, spesso associato a ciclo lungo e periodo mestruale breve; solitamente determina mestruazioni gradualmente sempre più scarse, che poi cominciano a ritardare; la donna è facilmente magra, asciutta. Il sangue sarà di colore chiaro, e vi saranno tipici segni del Deficit di Sangue, come palpitazioni, ansietà, vista offuscata.

Se il Deficit da luogo alla formazione di Calore, avremo flusso abbondante, con sangue rosso e denso (il Calore asciuga i Liquidi), tendenza ad avere il mestruo anticipato e la durata del flusso prolungata; da anziani (>40 anni) facilmente sarà Calore Vuoto.

DEFICIT DI RENE (Freddo Vuoto)

Il flusso è scarso, spesso associato a ciclo lungo e periodo mestruale corto, sangue di colore violaceo tendente al marrone slavato, i testi dicono “come di risciacquatura di carne”; è liquido poiché c’è Freddo, ma è di colore spento, slavato, come senza vita. (anche il sangue mestruale deve avere uno Shen, in questo caso non ce l’ha). Solitamente è accompagnato dai soliti segni generali di Deficit del Rene.

I dolori sono più sordi di quelli precedenti, compaiono alla fine del flusso mestruale e sono abbinati a dolenzia e pesantezza lombare; i dolori migliorano con il riposo; il sangue sarà slavato, ma spesso tendente al nero.

I dolori lombari sono usualmente dovuti a deficit del Rene o a invasione di Umidità, soprattutto se “tirano” verso il basso.

In alcuni casi il Deficit del Rene può originare una Stasi, che facilmente evolverà in Calore; i sintomi sono quelli già visti per le rispettive sindromi.

Vi può anche essere alternanza tra le due situazioni (Deficit con segni di freddo-Stasi con segni di calore), che darà alternanza dei sintomi.

Un declino del Rene è l’aspetto che caratterizza la pre-menopausa; nei 2 o 3 anni che precedono la menopausa si possono dare due diverse situazioni: mestruo che inizia gradualmente a diminuire fino a quasi sparire; emorragie mestruali, cicli anticipati, mestruo abbondante, se vi è del calore dovuto a una stasi. Vi può però anche essere un Deficit del Rene temporaneo, con le caratteriste viste sopra.

(i dolori da Vuoto sono tipici della premenopausa, dovuti al Vuoto di Sangue)

disturbi

Vediamo ora di risalire alle turbe appena esposte partendo dai segni e sintomi ginecologici presenti.

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 198

DEL FLUSSO

In generale nelle turbe del flusso ha molta importanza il Freddo, sia di origine esterna che interna; durante il mestruo tutti i Canali sono aperti, tutto entra più facilmente.

Il **flusso abbondante** può essere originato da:

Calore, con: sangue rosso e denso - mestruo anticipato - durata del flusso prolungata.

Se poi è da Calore Pieno sarà molto abbondante, quasi emorragico, se da Calore Vuoto sarà appena più abbondante del solito.

Deficit di Qi, con: caratteri del Sangue normali, colore pallido, mentre si avrà uno sgocciolamento dopo la fine del flusso.

Si avranno facilmente anche segni generali di deficit di Qi: pallore, respiro corto, debolezza, e così via.

Ristagno di Sangue, con: sangue di colore scuro, coaguli, e i soliti segni di questa turba.

Il flusso scarso, può essere originato da:

Vuoto di Sangue, con: ciclo lungo e periodo mestruale corto - sangue di colore chiaro - mestruazioni gradualmente sempre più scarse, che poi cominciano a ritardare.

La donna è facilmente magra, asciutta. Il, e vi saranno tipici segni del Deficit di Sangue.

Stasi di Qi, con: gocciolamento prima del mestruo, senso di mestruo che arriva ma non arriva mai, quando finalmente arriva è scarso - dolore pre-flusso - sangue scuro con coaguli (piccoli).

Questa situazione però non dura a lungo, poiché la Stasi di Qi si trasforma in Fuoco, con mestruo abbondante e anticipato.

Deficit del Rene Yang, con i segni di deficit già visti, a cui si aggiungono quelli generali da deficit del Rene: pallore, freddolosità, arti freddi. Un segno particolare è il colore del Sangue: violaceo tendente al marrone slavato, i testi dicono “come di risciacquatura di carne”; è liquido poiché c'è Freddo, ma è di colore spento, slavato, come senza vita.

L'**assenza di mestruazioni** è vista come un ciclo sempre più lungo con flusso sempre più scarso; in questo caso viene a mancare il ricambio fisiologico del sangue, con le ovvie conseguenze. Questo può dipendere da Deficit di Sangue o da Ristagno del Sangue: nel primo caso non c'è mestruo perché manca il Sangue; nel secondo il Sangue c'è ma non riesce a muoversi, così il mestruo non arriva.

Nella differenziazione dei due casi non è possibile utilizzare segni relativi al mestruo, che è assente; è però possibile rifarsi alla storia che ha portato alla sua scomparsa.

DEL CICLO

Il flusso ritardato (ciclo lungo) può essere dovuto a:

Deficit di Sangue, con: flusso scarso, di colore chiaro e pallido - lingua pallida (non vi è abbastanza Sangue perché si possa avere il mestruo e questo ritarda) - a volte vi è presenza di dolore sordo, con senso di peso, che migliora con il riposo e la pressione - spesso è accompagnato dai soliti segni di Deficit generale di Qi: pallore generale, tinta della pelle senza luce, secchezza della pelle, vertigini palpitazioni,

Stasi di Qi, che poi determina una Stasi di Sangue: il flusso di quantità variabile (scarsa, normale, abbondante) - sangue violaceo con coaguli - sindrome.

Quando i sintomi psichici (depressione, oppressione toracica, sbalzi di umore, e così via) sono significativi possiamo pensare a una Stasi del Qi di Fegato, patologia molto frequente, che spesso può portare anche alla dismenorrea.

Freddo, che andrà differenziato in Pieno o Vuoto; il Freddo Pieno dà grande dolore.

Il flusso anticipato (ciclo corto) può essere dovuto a:

Stasi di Qi del Fegato, che genera Calore, che fa ribollire il Sangue, che così si libera prima del tempo; si avrà sangue scuro, feci secche, lingua rossa.

Deficit di Qi, Ren Mai e Chong Mai non sono controllati e il Sangue fuoriesce; vi saranno segni di Deficit generale di Qi, spesso con coinvolgimento di Polmone e Milza, accompagnati da mestruo abbondante, sangue di colore chiaro, debolezza.

DEL SANGUE

Il **Sangue** può essere un aiuto prezioso nell'effettuare una diagnosi; le sue caratteristiche da considerare sono essenzialmente tre:

quantità (*liang*)

se scarsa indica: Vuoto di Sangue - Ristagno di Qi

se abbondante indica: Vuoto di Qi, che non lo guida - Calore nel Sangue, che lo fa uscire dai vasi

colore (*se*)

se rosso vivo, carico indica presenza di Calore

se violaceo, indica presenza di Freddo, che congela il Sangue

se porpora tendente al marrone, indica una Stasi (si accompagna a dolore e coaguli)

se rosso chiaro, pallido indica una condizione di Vuoto, solitamente di Xue

qualità, consistenza (*zhi*)

se denso indica la presenza di Calore

se con coaguli indica un Ristagno;

se i coaguli sono piccoli e di colore normale la Stasi è di Qi,

se più grandi e violacei la Stasi è di Xue (o vi è freddo),

se sono grossi, quasi come fegatini, colore tendente al marrone la Stasi è del Fegato;

se vi è Umidità saranno filamentosi, con membrane

se acquoso indica la presenza di Freddo o di un Deficit

DOLORI

Si avvertono solitamente al basso ventre, con le seguenti caratteristiche:

da Pieno (solitamente stasi di Qi e Xue): acuto e violento – peggiora con la pressione – migliora con il massaggio leggero o il movimento – fa fatica a stare a pancia in giù – inizia con il mestruo (o prima) e perdura sin quasi alla fine – tende a irradiare.

da Vuoto (di Qi e Xue): sordo e meno intenso – continuo, si trascina pesante e insidioso – migliora con la pressione – prova piacere a stare a pancia in giù o rannicchiata – inizia dopo il mestruo o durante – più localizzato

Occorre poi distinguere vari tipi di dolore da pieno:

da Stasi di Qi (qi zhi): inizia prima del mestruo – rilevante gonfiore – sensazione che il mestruo stia avanzando – coaguli piccoli – migliora alla fine del flusso

da Stasi di Xue (xue yu): comincia con il mestruo – trafittivo – più dolore che distensione – coaguli grossi – migliora alla fine del flusso

In entrambi i casi di Stasi, il dolore migliora con l'espulsione del coagulo.

da Caldo: urente – non sopporta il calore

da Freddo (pieno): molto più forte, lancinante (il freddo bocca lo Xue) – ama il calore – presente durante il mestruo – senso di freddo al basso addome che migliora alla fine

E' anche molto importante individuare come e quando è iniziato, avendo ben presente che avere dolori non fa parte della fisiologia.

leucorrea

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 201

segni e sintomi delle varie turbe

TURBA	D O L O R I		SANGUE	FLUSSO	CICLO	GENERALI
di Qi >> di xue >> calore	da pieno:	prima del mestruo	coaguli piccoli	scarso	lungo (posticipato)	colorito rosso cupo
	acuti peggiora con la pressione	con gonfiore	sindr. preM. molto forte	sgocciolam. prima del mestruo		depresso irritabile agitato
stasi (di Fegato) >> calore	migliora con il massaggio	sindrome premenstruale vistosa	normale coaguli mar rone scuro =fegatini	scarso	corto ??	dolore diffuso a ipocondrio
	tendono a irradiare non ama sta re a pancia sotto, raccolto	trafittivi soprattutto all'addome	scuro coaguli gros si sindr. preM. meno forte	abbondante protratto	lungo	pienezza al petto e epigastrio
calore evoluzione della stasi di qi o di F		urenti non sopporta il calore	scuro, vivo denso	abbondante protratto	corto	sete feci secche
freddo di origine alimentare		durante il mestruo molto forti crampiformi	scuro violaceo con coaguli	scarso	lungo	sens. di freddo
di Qi	da vuoto:		chiaro normale	abbondante	corto	pallore respiro corto palpitazioni
Deficit	sordi localizzati					
	durante o dopo il M. migliora con la pressione		pallido	abbondante o scarso	lungo	
di Xue	ama stare a pancia sotto		pallido	scarso	lungo	palpèitazioni ansia vista offuscata donna magra asciutta
Deficit di Rene yang	da deficit e alternanza da stasi e	da freddo tra i due da calore	violaceo tendente al marrone =risciacquat ura di carne	scarso, breve variabile abbondante	lungo irregolare corto	i soliti

m e n o p a u s a

si veda **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 201

Il mestruo è anche un modo per eliminare all'esterno patologie interne, in particolare purifica il calore; in menopausa questa funzione viene a mancare e così nasce ipertensione e calore in alto (vampate, irritabilità, insonnia,)

g r a v i d a n z a

si veda anche **DIAGNOSI SHIATSU** a pag. 204

la madre

Il Sangue, che prima regolarmente fuoriusciva con il flusso mestruale, ora si accumula in basso, così che il Chong Mai ha un eccesso di Qi, poiché il suo Sangue (prodotto da Milza e Stomaco) va a nutrire il feto; essendoci molto Yin in basso si può avere un eccesso di Yang in alto, che salendo trascina in controcorrente il Qi che dovrebbero scendere; inoltre il Chong Mai è strettamente legato al Fegato, oltre che a Milza e Rene, per cui l'eccesso di Qi favorisce un eccesso di Qi di Fegato in alto; ecco con i segni tipici dei primi mesi di gravidanza: nausea, vertigini, vomito.

Dopo il parto invece, a causa delle perdite di Sangue, si verifica un suo Deficit, che determina le sindromi post- partum, dovute a un mancato radicamento per Deficit del Sangue. La grande forza del Sangue, e del Qi, viene a mancare e si crea un senso di svuotamento; ecco il senso di mancamento, la crisi depressiva, gli sbalzi di umore: manca il Sangue. Poiché le manifestazioni di questo Deficit sono in gran parte psicoemotive, possiamo dire che è coinvolto il Sangue del Cuore, manca un po' di radicamento. Le donne prima del parto sono radiose, forti (gli uomini appaiono molto più consumati); dopo il parto si sentono svuotate; inoltre l'attenzione ora si concentra sul bambino, non più su di lei.

I trattamenti da effettuare per aiutare la risoluzione dei problemi della madre sono quelli che nascono dall'esame della sua condizione generale, inserita nel contesto della fase di gravidanza in cui si trova e alla luce delle sue caratteristiche esposte prima.

Per quanto riguarda il figlio, direi che si tratta più di sostenere la madre affinché porti avanti in modo pieno le varie fasi della gravidanza, che non di agire su di lui, anche se può sempre essere trattato attraverso la madre. E' anche possibile contattarlo attraverso l'addome della madre (non certo per un trattamento mirato).

Vi sono alcuni **punti controindicati** in gravidanza, soprattutto se trattati con gli aghi o moxa, che sono stimolazioni specifiche e molto forti; possono invece essere trattati con le mani, senza insistere troppo.

M6 e VB21, che hanno la caratteristica di abbassare e portare in giù l'energia, stimolati soprattutto nei primi mesi di gravidanza possono favorire una condizione di aborto spontaneo; anche ST36 e IC4 sono importanti sotto questo aspetto. Sono tutti punti che possono aiutare il parto e dilatare l'utero.

Il suggerimento poi è di non lavorare troppo sui canali del basso, e comunque di lavorarli sempre verso l'alto, in modo da favorire la concentrazione dell'energia e del sangue a livello della pelvi e del centro.

Se la persona ha già una certa tendenza ad aborti spontanei, sarà opportuno lavorare anche in alto, ad es. VG20 che è il punto più alto aiuta a tener su.

Per **favorire il parto** e dilatare l'utero è molto usata la combinazione di IC4 e M6, in moxa o con gli aghi, tecniche più veloci e forti delle pressioni shiatsu, troppo lente in questo caso. Essa infatti ha più le caratteristiche di profondo e graduale che di forte e veloce

Per l'**allattamento** e per i problemi al **seno**, è fondamentale lo Stomaco. A livello energetico è la congiunzione tra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore; pensate al decorso del

Canale dello Stomaco che è l'unico canale Yang a decorrere in una zona Yin, tra la Milza ed il Rene, e decorre anche sul capezzolo. Il canale dello Stomaco è l'ultimo intermediario del distacco dalla madre (allattamento), di differenziazione del bambino. Pensate a quanto deve essere traumatico se viene fatto, per natura, così lentamente, passo a passo. E quanto più questi passi hanno un loro tempo, tanto più facilmente la persona può rendersi autonoma; dipende comunque anche da come i traumi vengono vissuti, secondo la costituzione dell'individuo.

Lo Stomaco è quindi legato all'allattamento, e si fanno punti di Stomaco per problemi di lattazione; ST18 abbinato a IC4 (sempre livello Yang Ming), in moxa, favorisce la montata latte; gli stessi due punti aiutano la scomparsa del latte, quando non serve più, ma non in moxa. Anche VC17 è molto importante, grazie alla sua localizzazione, proprio tra i due capezzoli.

il figlio

Il periodo della gravidanza, per quanto riguarda il feto, rappresenta una fase di transizione tra CA e CP; appartiene ancora al CA, ma si trova nel contesto del CP. All'atto della nascita avviene il passaggio dal CA al CP, che però non è del tutto compiuto: per alcuni anni le energie CA continueranno a guidare il suo sviluppo, cedendo gradualmente il posto a quelle del CP; anche poi nell'uomo adulto continua a restare attivo il Ming Men, luogo in cui, per tutta la vita, si attua il passaggio da CA a CP.

Questo passaggio è espresso classicamente mediante l'idea di rovesciamento. Fisicamente il feto rovescia la sua posizione all'interno del grembo, posizionando la sua testa in basso; anche la circolazione sanguigna viene ribaltata, ora che il sangue viene ossigenato dai polmoni. Energeticamente si ha il rovesciamento del ciclo di controllo e di generazione; i 5 movimenti esistono anche per il feto, che pur essendo molto legato al CA si trova comunque immerso nel CP, ma le leggi che li governano agiscono in senso contrario. Se si immaginano disegnati come al solito, la legge di generazione si muove da un movimento all'altro in senso antiorario e il ciclo di controllo inizia dall'Acqua, passa alla Terra, quindi al Legno, e così via.

Allo stesso modo i testi classici dicono che nel CA la sinistra è Yin mentre è Yang nel CP, lo stesso per la destra; ecco così che nel Rene, la struttura dell'adulto più legata al CA, il Rene dx è Yang e quello sx è Yin.

Il ciclo di generazione governa la crescita del feto, ma in modo profondo, su cui dall'esterno non possiamo interferire; è un modo per descrivere e chiarire quello che avviene dal concepimento alla nascita, per averne consapevolezza senza possibilità di controllo. Inoltre non esprime tanto una sequenza di ordine temporale quanto una concatenazione logica in cui ogni movimento crea le premesse per il successivo, o meglio tutta una serie di interrelazioni che guidano e organizzano lo sviluppo del feto; questo avviene nel CP, ma grazie all'azione delle energie e sotto la guida del CA.

Il **ciclo di generazione** inizia dall'**Acqua**, che rappresenta il Jing dei genitori che unendosi forma il Jing del CA del nuovo essere; l'Acqua per essere vitale deve contenere in sé il Fuoco, ed ecco che questa unione attira gli shen, coi quali darà luogo a una nuova vita, che rendono vitale l'unione delle due essenze. Inoltre si unisce anche con il Qi cosmico di quel momento, inteso nel senso più ampio: congiunzione astrale, tempo meteorologico e stagionale, alone affettivo, stato psicoemotivo dei genitori, e così via. E il Qi cosmico è rappresentato dal **Metallo**. L'unione del Jing dei due genitori con il Qi cosmico costituisce la dotazione di energie originarie, ancestrali, che sosterrà la vitalità della persona per tutta la vita.

L'unione dell'Acqua e del Metallo consente il prendere forma, prendendo nutrimento dall'esterno, che qui è la madre, per trasformarlo, assimilarlo e così costruirsi; questo è rappresentato dalla **Terra**, che esprime il legame con il Qi post-natale e il radicamento; questo radicamento porta alla percezione della propria forma, del

sé. Si comincia così a creare qualcosa che via via si separa dalla madre, pur essendo dentro la madre; quanto più il nuovo essere umano si definisce, prende forma, tanto più inizia ad essere separato, e separazione vuol dire conflitto. Ecco il **Fuoco**, che esprime questa dinamica del conflitto, che accompagna l'individuazione della nuova vita, conflitto creativo che consente la nuova vita. La nuova forma, il sé, si pone in relazione con il grembo materno; da ciò nasce conflitto ed il suo superamento, questo è il Fuoco.

Infine il superamento del conflitto consente la nascita, l'inizio di una nuova vita, che sboccia dal profondo Yin del grembo materno per slanciarsi nella crescita nel mondo esterno e nella sua conquista. Ecco il **Legno**, lo Yang, la crescita, l'attività, che si manifesta con esuberanza sorgendo dallo Yin.

Il concepimento e lo sviluppo del feto sono descritti anche dal **ciclo di controllo**, che esprime anche le relazioni tra questo sviluppo e il mondo esterno in generale, la madre in particolare. Riflette anche una precisa sequenza temporale, esprime così la dominanza di un movimento durante le diverse fasi della gravidanza e ci consente anche interventi esterni (di controllo) sul suo andamento, tramite la madre.

Anche qui si inizia dall'**Acqua**, che è l'origine di tutto, e qui rappresenta il concepimento; Acqua sempre intesa come unione di Acqua e Fuoco (il Fuoco controlla l'Acqua), di Yin e di Yang; unione e conflitto, conflitto che è la vita. Se nella donna non vi è un buon movimento acqua non vi sarà concepimento.

Il primo trimestre è governato dalla **Terra** (controllata appunto dall'Acqua); in questo periodo il nuovo essere umano inizia a prendere forma. Non è un caso che in questi mesi si verifichi più facilmente l'aborto spontaneo: l'essere umano non è riuscito a prendere forma. Se quanto concepito non ha le caratteristiche necessarie per poter prender forma, crescere, se cioè la Terra è insufficiente e quindi non vi è radicamento, ecco l'aborto spontaneo.

Il secondo trimestre è governato dal **Legno** (controllato dalla Terra); una volta consolidata la forma si sviluppa e può cominciare a relazionarsi con l'esterno, e il Legno esprime proprio questo aprirsi verso l'esterno, il mondo fuori da lui (sviluppo del sistema nervoso). Relazionarsi con l'esterno vuol anche dire avere maggior sensibilità verso ciò che proviene dal mondo esterno e quindi a ciò che la madre mangia; questo è il periodo in cui c'è maggiore sensibilità verso le sostanze tossiche che la madre può ingerire (medicine, alimenti, e così via) che possono provocare aborto o altrimenti disturbi costituzionali (es. allergie alimentari o comunque non stagionali).

Nel terzo trimestre, governato dal **Metallo** (controllato dal Legno), il feto si prepara all'impatto con il mondo esterno, a farne esperienza, e questo avviene attraverso il Polmone; ed è la funzione polmonare a divenire pronta in questo periodo; oltre a consolidare queste forze si consolida anche il Po. Spesso i bambini prematuri hanno insufficienza polmonare.

La nascita è governata dal **Fuoco** (controllato dal Metallo); quando il Metallo è pronto il bambino può respirare ed uscire. Lo Shen è liberato dall'utero, può partire alla conquista del mondo, far iniziare il suo percorso che porterà la persona a fare le sue esperienze e così conquistare il mondo conoscendolo; questo è il Fuoco. Questo processo di controllo può anche essere visto come un processo di radicamento e di sviluppo dello Shen, dall'Acqua sino al Fuoco. [nel frattempo ecco le Ben Shen]

La madre prima del parto gode di una radiosa pienezza, irraggia soddisfazione; ha la radiosa luminosità del fuoco.

Abbiamo così due nascite, una Fuoco e l'altra Legno; colgono due aspetti diversi della nascita: quella legno è l'attivazione, il manifestarsi dell'attività di qualcosa di nuovo (Yang), che prima aveva manifestazioni solo molto profonde (Yin); quella fuoco esprime l'attività, il compito fondamentale della vita: viverla, percorrendo il proprio cammino sotto la guida dello Shen per conquistare il mondo attraverso l'esperienza che se ne fa (conquista = conoscenza profonda, vera).