



IL FEGATO IN RELAZIONE CON GLI ALTRI ORGANI

MONICA PASSINI

TESORI DELLO ZU

Tesi fine corso Shao Long

INTRODUZIONE: linee generali

Uno degli aspetti più interessanti e complessi della Reflessologia Zu che ho riscontrato nella mia esperienza di studentessa e terapeuta è quello della diagnosi. Per questo motivo ho scelto di sviluppare una tesi che si riferisse a questo argomento, e che mostrasse quale mole di informazioni e complessità di relazioni fosse necessario coordinare ad un terapeuta per poter elaborare una diagnosi. Una diagnosi è comunque un punto di arrivo di un processo dinamico in cui vengono vagliate ipotesi e valutazioni a vari livelli (fisico, psicosomatico, energetico ecc.). Prima di entrare nello specifico, ritengo importante fare una breve introduzione sulla filosofia della MTC.

Tuttavia tutto ciò non pretende di esaurire certo un argomento così ricco e complesso, nel quale contano le sfumature e la prontezza dell'intuito nel coglierle e inserirle in un contesto più ampio: l'infinita varietà dei casi possibili e la complessità delle relazioni sottostanti ci invita ad approfondire lo studio e costituisce per un terapeuta motivo di costante riflessione e ricerca.

TAO

La parola Tao in Cinese significa armonia, via, stile di vita, ordine. Tao è ispirarsi all'agire spontaneo della natura e imitarla: ciò per garantirci una vita sana e lunga. Il Tao è il principio unico che sta all'origine dell'universo. Il Tao è l'Uno indifferenziato, è il principio, l'origine, da cui provengono tutte le cose e cui tutte le cose fanno riferimento, è il Principio armonico che regola le leggi dell'universo. Il concetto è quello del giusto mezzo e la via è quella della minor resistenza.

QI

I taoisti sono dei naturalisti. Una delle basi del pensiero taoista rispetto alla interpretazione del mondo è che tutto è Qi. Il significato letterale della parola Qi è energia, soffio, l'elemento più sottile che compone tutte le cose. Il soffio, metaforicamente parlando, è un vapore che si condensa o si rarefa e costituisce ciò che è la materia vivente. Il Qi è ciò che sta alla base della vita ed è la componente stessa dell'universo. Per la MTC tutto ciò che esiste nell'universo è energia. La tendenza a concentrare la materia è l'aspetto Yin della realtà, mentre la tendenza a muoverla e disperderla è l'aspetto Yang. Il Qi quindi è energia, ma è anche struttura materiale, in quanto la struttura è la manifestazione della compattazione dell'energia.

YIN/YANG

I cinesi si accorsero che ogni cosa nell'universo esiste in riferimento ad un suo contrario, ogni cosa si muove, cresce e vive grazie all'interazione di due principi opposti ma complementari, che stanno alla base di tutti i processi naturali. I cinesi chiamarono questi due principi fondamentali Yin/Yang. Dal Tao, che è unità indifferenziata, emerge la polarità, Yin/Yang. Dal rapporto dinamico delle polarità si formano i Cinque Movimenti ciclici (Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua,) che a loro volta generano tutte le cose. Yin/Yang sono due aspetti della stessa realtà, una in ombra ed una in luce. Non esiste niente nell'universo di totalmente Yin o Yang, ogni cosa è una loro miscela.

Lo Yin è il principio femminile che tende all'interiorizzazione, a stare nascosto, in ombra, a concentrarsi all'interno, a condensare, a raffreddare e a formare la materia visibile.

Lo Yang è il principio maschile che tende all'esteriorizzazione, a espandersi, a illuminare, a rarefarsi, a scaldare, a muovere.

I CINQUE MOVIMENTI

Sotto la scuola filosofica chiamata "Scuola Naturalista", migliaia di anni fa, gli antichi sapienti della Cina elaborarono una teoria che cercava di spiegare le fasi del cambiamento. Quegli antichi filosofi partirono da una premessa: che il cambiamento avesse luogo secondo criteri sistematici e prevedibili. Osservarono la natura e si resero conto che il movimento apparente del sole e le stagioni progredivano secondo un ciclo ordinato e che anche la crescita e lo sviluppo dell'uomo seguiva questo schema sistematico e organico, dalla nascita all'infanzia, all'adolescenza, alla maturità e infine alla vecchiaia. Il microcosmo seguiva le stesse leggi del macrocosmo. Il cambiamento quindi non apparve loro come un fenomeno casuale, bensì come un'evoluzione regolata da leggi universali. Sulla base delle loro osservazioni, questi antichi saggi formularono una Teoria del Mutamento e la chiamarono "Teoria dei Cinque Movimenti". Questa teoria, come gran parte del pensiero orientale tradizionale, rifletteva la capacità dei cinesi di classificare i fenomeni senza perdere di vista la flessibilità. La teoria, da allora, è stata usata in vari campi nel tentativo di giustificare la molteplicità infinita delle manifestazioni della realtà, per penetrare e capire la vita e l'universo. La "Teoria dei Cinque Movimenti" sostiene che tutti i cambiamenti avvengono in cinque stadi. Ogni stadio è associato a un particolare elemento esistente in natura: il Legno, il Fuoco, la Terra, il Metallo e l'Acqua. Nonostante la Teoria dei Cinque Movimenti abbia avuto nella tradizione un'ampia applicazione a noi interessano soprattutto i risvolti nel settore della salute, della psicologia individuale e dello sviluppo

della personalità.

Per quanto riguarda la psicologia individuale, ogni Movimento è anche associato a precisi stati emotivi: Legno-Rabbia, Fuoco-Gioia, Terra-Riflessione, Metallo-Malinconia, Acqua-Paura. Per quanto riguarda la salute, i Cinque Movimenti rivelano il movimento della forza vitale nel corpo che va a nutrire ogni organo secondo uno schema preciso ed ordinato. Il corpo infatti può essere percepito come un sistema al cui interno il Qi, o Forza Vitale, fluisce senza sosta secondo un modello ben definito. La salute corrisponde allo stato in cui il Qi scorre nel sistema senza nessun ostacolo. Ogni Movimento, in termini di salute fisica, è associato ad un gruppo di organi e visceri che, a loro volta, si nutrono vicendevolmente e costituiscono un insieme integrato. I Cinque Movimenti e gli organi e visceri ad essi collegati sono i seguenti:

- *Legno: Fegato e Cistifellea*
- *Fuoco: Cuore e Intestino Tenue*
- *Terra: Stomaco e Milza Pancreas*
- *Metallo: Polmoni e Intestino Crasso*
- *Acqua: Reni e Vescica*

Il funzionamento ottimale di ogni *movimento* produce una condizione di perfetta salute e l'assenza di sintomi. Viceversa, qualora si verifici uno squilibrio fra i movimenti, l'organo corrispondente ne sarà colpito.

I Cinque Movimenti sono in relazione tra loro secondo due leggi precise, senza le quali non sarebbe possibile mantenere un equilibrio; si tratta di un equilibrio dinamico, per mantenere il quale i Movimenti si influenzano reciprocamente attraverso due tipi di relazione:

1. *Il Ciclo di Generazione o Ciclo Sheng*, che si basa sulla stimolazione, produzione e nutrizione: esso avviene esclusivamente secondo il senso circolare e unidirezionale del movimento. In condizioni di equilibrio questo ciclo fornisce la quantità ottimale di Forza Vitale necessaria al benessere di ogni gruppo di organi. Quindi secondo il Ciclo Sheng:

- *Il Legno genera il Fuoco*
- *Il Fuoco genera la Terra*
- *La Terra genera il Metallo*
- *Il Metallo genera l'Acqua*
- *L'Acqua genera il Legno*

2. *Il Ciclo di Controllo o Ciclo Ke* viene invece utilizzato in quei casi in cui occorre agire su un movimento in eccesso, considerando il fatto che tra di essi esiste un rapporto di controllo e freno, unidirezionale: ciascun movimento controlla, mettendolo a freno, la natura di un altro. Nel Ciclo di Controllo l'energia serve a mantenere ogni organo entro limiti definiti.

Quindi secondo il Ciclo Ke:

- *Il Legno controlla la Terra*
- *La Terra controlla l'Acqua*
- *L'acqua controlla il Fuoco*
- *Il Fuoco controlla il Metallo*
- *Il Metallo controlla il Legno*

È importante quindi essere consapevoli della grandiosa integrazione che esiste nel corpo umano. Non solo dobbiamo essere consapevoli dei disturbi fisici immediati e delle loro cause, ma anche delle relazioni sottostanti coinvolte nelle cause del disturbo. La Teoria dei Cinque Movimenti ci aiuta ad ottenere questa comprensione così profonda. È per questa ragione che essa è la base fondante della Medicina Orientale, tramite la quale possiamo afferrare sia il concetto di salute sia quello del cambiamento in natura.

Questa breve premessa mi consente di entrare nell'argomento di questa tesi: il Movimento Legno, quindi le funzioni del Fegato secondo la Medicina Tradizionale Cinese, i fattori Patogeni Esterni, le Emozioni e la Dieta che possono influenzarlo.

Elencherò quali caratteristiche posso incontrare in un soggetto Legno, in particolare le caratteristiche che contraddistinguono un Legno Yin da un Legno Yang, rispettivamente in Pieno o in Vuoto.

Successivamente esaminerò le relazioni patologiche tra il Fegato in Pieno e gli altri organi. Cercherò poi di applicare queste conoscenze alla Reflessologia Zu immaginando che tipo di alterazioni potrebbe presentare un piede in ciascuno di questi casi.

LA DIAGNOSI: caratteri generali

Per poter trattare un paziente è necessario conoscerne l'anamnesi familiare, le patologie remote e quelle prossime più tutta una serie di informazioni che il terapeuta raccoglie a vari livelli. Egli deve poi mettere in relazione queste informazioni e arrivare all'unicum dal quale infine ricaverà la terapia da applicare. Ritengo utile avere a portata di mano uno schema di lavoro generale (nei cui confronti è necessario porsi in maniera flessibile) che consenta tuttavia di avere sottomano un quadro della situazione con funzioni di riferimento.

Diagnosi integrata

Dall'osservazione e dall'ascolto del paziente possiamo ricavare molte informazioni. È importante sottolineare che esse non vanno considerate dettagli frammentari, quanto piuttosto particolari che vanno riuniti e ricondotti sempre a poche leggi generali. Una serie di dettagli può apparire ad uno sguardo meccanicistico privo di elementi in comune, tuttavia per la MTC essi hanno un significato complessivo che deve confermare L'ORDINE UNIVERSALE, l'integrazione dell'essere umano. La malattia, secondo la MTC, è una perdita di armonia o equilibrio. Raccogliere informazioni sul paziente ha un senso solo se è utile a confermare un'ipotesi, la quale si può formulare grazie soprattutto all'intuito, ad un ascolto, un'apertura totale nei confronti del paziente. Il Qi, lo Yin/Yang, i Cinque Movimenti non sono altro che una bussola, un sistema generale di riferimento, che ci mette in condizione di capire se ci stiamo allontanando dall'ordine universale. Allontanarsi equivale ad ammalarsi e diagnosi significa innanzitutto capire che cosa ha determinato questo allontanamento: quale scompensamento o eccesso ha condotto il corpo verso la malattia? Il corpo è l'ultima sfera di manifestazione della malattia iniziata in anticipo su piani più sottili. La diagnosi parte generalmente da dati fisici ma investe tutta la complessa sfera individuale composta di corpo, mente e spirito.

Il terapeuta "legge" il paziente, e la qualità di questa lettura dipende in gran parte dallo studio, dall'acutezza dei suoi sensi e dallo sviluppo del proprio intuito: attraverso l'ascolto, l'interrogazione, l'osservazione e il tatto acquisisce tutta una serie di informazioni sul suo stato di salute. Quindi metterà in relazione questi dati provenienti da sfere diverse scoprendone le intime connessioni e le implicazioni con la malattia del paziente: per esempio che colori veste, che tono di voce ha, quale atteggiamento posturale, ecc.

La diagnosi è giungere a capire che cosa ha determinato lo scompensamento e la terapia mira a riportare l'armonia nel sistema. L'osservazione del piede aiuta a fare la diagnosi e a verificarne l'esattezza, così orientandosi con la bussola di poche leggi semplici, ci si rende conto strada facendo del tipo di disarmonia verificatasi nel paziente e si individua l'origine del problema.

È essenziale sottolineare, a questo punto, che la MTC è sì un sistema basato su poche leggi semplici ma ciò non significa affatto che l'applicazione sia priva di problemi e difficoltà! La sua magnifica semplicità si scontra spesso con la tipica mente occidentale, complicata e contorta, abituata a frammentare tutto e incapace di una visione sintetica e integrata. Se considerassimo la diagnosi come un indovinello risolvibile mediante una serie di regolette e risposte preconfezionate, ridurremmo la MTC ad una sorta di gioco enigmistico mentre invece il suo aspetto cruciale è nel suo essere creativa e flessibile.

Il ruolo del terapeuta consiste soprattutto nel capire le relazioni, la connessione del problema con l'intera vita del paziente: per il terapeuta è fondamentale sviluppare la propria capacità di mettere in relazione elementi apparentemente non omogenei e distanti, tipo di dieta, colori indossati, segni ed espressione del volto e farli confluire in un unicum, occorre cioè riportare la molteplicità dei dati raccolti sotto un unico ragionamento che abbia un senso rispetto alle premesse della MTC.

Venire a capo di tutti questi dettagli significa riannodare fili sospesi e scoprire l'unico supporto dal quale provengono. Risalire alla fonte dei sintomi provenienti da sfere apparentemente diverse significa fare una sintesi potente che ci permette di comprendere la malattia da una prospettiva più ampia. Chiamiamo questa procedura "diagnosi integrata". Un primo aiuto chiarificatore ci viene dalla legge della polarità: essa ci permette di stabilire se il paziente soffre per un eccesso o una mancanza. Questo si può intuire da tanti particolari che il paziente "comunica" anche a livello non verbale: la maniera di porsi, la gestualità, il tipo di problematiche muscolari, a questo livello è possibile quindi stabilire se la problematica del paziente appartiene allo Yang o allo Yin.

Man mano che si approfondisce il problema secondo la Legge della Polarità, si procede ad un livello più articolato: stiamo ovviamente parlando della Legge dei Cinque Movimenti. Mentre per la legge della polarità il problema si può situare in una fra due possibilità, nella Legge dei Cinque Movimenti la diagnosi si complica perché le possibilità a disposizione sono cinque. Tuttavia, bisogna considerare che individuare il movimento implicato nella malattia del paziente significa avere fatto un passo veramente importante verso la risoluzione del suo problema. In pratica, la Legge dei Cinque Movimenti consente di stabilire quale organo del corpo è maggiormente colpito e quale processo ha determinato questa situazione. Mentre Yin/Yang è utile per stabilire la polarità verso cui tende il tipo di disarmonia, i Cinque Movimenti invece ci aiutano ad individuare l'organo colpito, l'origine del problema.

Inquadrato il problema, il trattamento può essere più mirato alle esigenze specifiche del paziente. Se ad esempio gli indizi raccolti ci stanno orientando verso una patologia legata al Movimento Legno, questo ci porta all'organo corrispondente, al fegato. Secondo la MTC "Fegato" è un concetto molto più ampio rispetto alla Medicina Occidentale e comprende

aspetti fisiologici, organici, energetici ed emotivi, pertanto, uno degli aspetti della diagnosi consiste nello stabilire se il problema manifestatosi nel fegato ha avuto origine a livello organico, psicosomatico o energetico: questa comprensione conferisce al trattamento una maggiore efficacia. Sintetizzando, l'origine del problema si manifesta su zone differenti del piede a seconda del fatto che essa derivi maggiormente dal livello organico, psicosomatico o energetico.

Per fare un esempio, se prendiamo in esame il dolore scapolo-omerale di diversi soggetti si possono manifestare problematiche diverse:

1. fisiche (contrazioni muscolari, lesioni tendinee, traumi ecc.);
2. energetiche (ad esempio se un'algia non presenta alterazioni strutturali rilevabili con esami clinici, potrebbe essere invece l'espressione della sofferenza di uno dei meridiani che attraversano la spalla);
3. psicoemotive (incapacità di donare abbracci, problemi di relazione, eccessivo carico di responsabilità ecc.).

Attraverso un sintomo possono esprimersi disagi causali differenti e questo si palesa dall'osservazione del piede.

La parte plantare del piede corrisponde alla parte Yin, alla **manifestazione organica**. Coloro che presentano sulla parte plantare determinate caratteristiche calli e callosità soffrono per problemi di origine organica, disordini alimentari, di vita, abusi, vizi, squilibri nei ritmi sonno/veglia ecc.

La parte dorsale dove passano i meridiani Zu corrisponde invece alla parte Yang, all'**aspetto energetico**. In questo caso prendiamo in considerazione l'elevazione dei tendini e l'incarnimento delle unghie. Potrebbe trattarsi di persone che non sanno adattarsi ai cambiamenti atmosferici, metereopatiche, sensibili al cambiamento energetico, lo avvertono prima che esso si manifesti, il meridiano è il collegamento che unisce l'organo al mondo esterno.

Le dita diventano il ponte fra l'aspetto organico e l'aspetto energetico: più precisamente, la parte dorsale delle dita è più vicina all'aspetto energetico, "psichico", mentre la parte plantare è più vicina alla manifestazione organica, "somatico", vicino alla struttura, sulla pianta del piede. Le dita rappresentano l'**aspetto psicosomatico**: le dita contorte, accavallate, anchilosate, atrofizzate, con callosità dorsali, ci dicono che nel problema è preminente l'aspetto psicosomatico. La persona che nel piede **sn** ha un gran "disordine" vive problemi di origine psicosomatica affettiva; se questo disordine invece si trova a **dx** i problemi hanno origine nel sociale, nel lavoro, nella quotidianità. Si somatizza perché non si verbalizza, perché non si sa cosa verbalizzare, oppure ci si trova nell'impossibilità di farlo. Ognuno somatizza nella parte del corpo che più di ogni altra lo mette in relazione con il mondo circostante: le gambe per andare, le mani per agire, la testa per pensare. La soma-

tizzazione, cioè il dolore fisico, è sempre più gestibile rispetto a qualcosa da inventare. Si scarica lo stress in modo involontario su organi ed apparati del corpo che costituiscono un bersaglio ideale.

LE CARATTERISTICHE DEL FEGATO

Poiché in questa tesi ho deciso di parlare del Movimento Legno, inizierò col verificare l'esattezza delle mie ipotesi valutando, con una sintetica panoramica, le caratteristiche del Fegato, l'organo al quale il Legno corrisponde, cercando di stabilire le affinità del paziente rispetto al Movimento al quale appartiene.

La funzione principale del Fegato è di garantire il libero fluire del Qi.

Un paziente con problemi di Fegato evidenzia tutta una serie di sintomi di blocco di tale flusso: questo blocco è detto "stagnazione".

Poiché il Fegato garantisce il libero fluire del Qi ma non prende parte alla sua reale produzione e fornitura, non esistono delle Sindromi del Fegato che implicano un vuoto del Qi, sebbene ci siano Sindromi del Fegato di vuoto del Sangue e dello Yin.

La funzione del Fegato esercita la sua influenza su tutto il corpo e su molti e diversi Organi e Visceri; ad esempio aiuta la Milza a trasformare e trasportare le essenze degli alimenti e lo Stomaco a frammentare e omogeneizzare il cibo. Assicurando il libero fluire del Qi in tutto il corpo e in tutte le direzioni il Qi del Fegato aiuta inoltre il Qi della Milza a salire e il Qi dello Stomaco a scendere. Stimola la Vescicola Biliare a secernere la bile e garantisce il libero fluire del Qi negli intestini e nell'utero, agendo sul ciclo mestruale. Inoltre ha un'influenza sullo stato emotivo: il libero fluire del Qi del Fegato assicura il libero fluire della vita emozionale. Quando il Qi del Fegato rimane compresso per molto tempo, la vita emozionale è caratterizzata da depressione, frustrazione, irritabilità e in genere da tensione emotiva.

La più importante e comune sindrome relativa al Qi è la **Stasi del Qi di Fegato**. Una conseguenza frequente di stasi del Qi di Fegato è la perdita di armonia delle funzioni dei vari organi: il Qi dello Stomaco non riesce a scendere, il Qi della Milza non può trasformare, la Vescicola Biliare non è in grado di secernere liberamente la bile, il Qi degli intestini diventa stagnante, il Qi dell'utero ristagna causando mestruazioni dolorose e la vita emozionale risulta compressa.

Da un punto di vista patologico il sintomo più evidente e importante della stasi del Qi di Fegato è il gonfiore. Quando il Qi del Fegato non riesce a fluire liberamente, il Qi si accumula creando una caratteristica sensazione di gonfiore che si può manifestare a livello dell'epigastrio, dell'ipocondrio, dell'addome o dell'ipogastrio. La patologia del Fegato è inoltre

caratterizzata da cambiamenti rapidi come ad esempio eruzioni cutanee che compaiono e scompaiono all'improvviso, altrettanti improvvisi episodi di acufeni e di attacchi di collera o, nei casi gravi, collasso e coma improvvisi.

Il Fegato immagazzina il sangue, con lo scopo di mandarlo dove c'è mancanza: se la funzione entra in squilibrio e il Fegato trattiene troppo sangue, ci sarà carenza di sangue in circolazione provocando sintomi di vuoto di Sangue (amenorrea). Anche il Sangue nel Fegato può diventare stagnante: è di solito una conseguenza della stasi del Qi di Fegato. Il Qi è il comandante del Sangue: quando il Qi ristagna, il Sangue si coagula.

Il Fegato regge i tendini e i muscoli, in quanto è l'iniziatore del movimento, conferisce movimento ai muscoli, se manca questa funzione potrebbe esserci paralisi, paresi, atonia muscolare. La relazione funzionale tra il Fegato e i tendini si manifesta spesso in circostanze patologiche con astenia e debolezza o contrattura dei tendini. Oppure ci potrebbe essere la manifestazione opposta, cioè troppo movimento, quindi tremore, brividi o spasmi.

Il Fegato si manifesta nelle unghie. Buone unghie significa buona circolazione periferica e quindi una buona funzione del Fegato.

Il Fegato si "apre" negli occhi. Il Fegato consente il meccanismo della visione.

EZIOLOGIA

EMOZIONI: Collera

La collera è l'emozione maggiormente correlata alla funzione del Fegato. In MTC il termine "collera" ha un ampio significato e comprende i sentimenti di frustrazione, collera repressa, risentimento provato per molto tempo e irritazione. Secondo la MTC esiste una mutua relazione tra una determinata emozione e l'organo: la funzione del Fegato di garantire il libero fluire del Qi ha un'influenza profonda sullo stato emozionale e viceversa, lo stato emozionale influenza lo stato del Fegato.

Quindi se il Fegato funziona bene e il suo Qi fluisce liberamente, lo stato emozionale è buono, la persona è felice ed esprime le proprie emozioni apertamente. Se il Qi del Fegato ristagna ed è ostacolato nel suo libero fluire, agisce in modo negativo sullo stato emozionale causando *collera e irritabilità*, causando infine la Stasi del Qi di Fegato. Se questa si protrae per molto tempo, compromette gravemente la circolazione del Qi provocando un malinconico stato emozionale di risentimento costante, collera repressa o depressione, a livello fisico, queste emozioni trattenute possono manifestarsi su petto, ipocondrio, epigastrio o gola. Il paziente riferisce di avere una sensazione d'oppressione al petto, sospirando di frequente, oppure lamenta una sensazione di gonfiore all'ipogastrio o di tensione

nella regione dello stomaco o ancora avverte un nodo alla gola deglutendo con difficoltà.

Fattori patogeni esterni

Il fattore patogeno esterno che colpisce il Fegato è il Vento.

Il Vento Esterno può facilmente interferire con le funzioni del Fegato di garantire il libero fluire del Qi e di accumulare Sangue. In realtà il Vento Esterno non attacca direttamente il Fegato ma può peggiorare una situazione di Vento Interno del Fegato, ad esempio può affrettare il manifestarsi di un attacco di Vento Interno del Fegato causando un accidente cerebro-vascolare.

In alcuni casi il Vento Esterno può aggravare una disarmonia interna del Fegato, causando rigidità del collo e cefalea. Il Vento Esterno può inoltre agitare il Sangue accumulato nel Fegato, si possono così avere eruzioni cutanee che si manifestano all'improvviso la cui localizzazione varia rapidamente, come l'orticaria. In questi casi il Vento si combina di solito con il Calore dando luogo alla formazione di Calore nel Sangue del Fegato. L'insorgenza improvvisa e il rapido cambiamento sono tipici del Vento quale fattore patogeno.

Alimentazione

Per le particolari caratteristiche del tipo Fegato, un consumo eccessivo di cibi grassi o di natura calda può portare alla formazione di Fuoco del Fegato. Secondo i principi della dietetica cinese i cibi caldi sono l'agnello, il manzo, il curry, le spezie e l'alcool. Anche i cibi molto fritti sono considerati di natura calda.

Il consumo inadeguato dei cibi che riscaldano, come la carne e i cereali, può causare uno stato di vuoto del Sangue che a sua volta può dare luogo a un vuoto di Sangue del Fegato. Ciò si verifica più spesso nelle donne, perché necessitano maggiormente di un adeguato apporto di cibi che producono Sangue in determinati periodi della loro vita, ad esempio durante la pubertà e dopo il parto e in grado minore, dopo ogni mestruazione. Una grave perdita di Sangue dopo il parto può causare un vuoto del Sangue del Fegato.

QUADRO GENERALE DEL TIPO LEGNO

Aspetto mentale: deciso e risoluto, ambizioso, tende a pretendere troppo da se stesso e può arrivare ad essere aggressivo, arrogante, impulsivo; le sue decisioni possono essere troppo premature o erratiche. Impaziente, irritabile, irascibile, i suoi sfoghi emotivi sono improvvisi ed esplosivi. Rischia l'eccessiva rigidità fisica e mentale e il dogmatismo. Deve controllare la rabbia e fa fatica a lavorare con gli altri.

Aspetto fisico: fisicamente muscoloso, bello, spalle quadrate, tendenzialmente armonioso, mani forti e affusolate, colorito olivastro, tendenzialmente miope, occhiali grossi, stabile, forte, una roccia. Potrebbe presentare articolazioni deboli, rigidità ai muscoli che causa movimenti goffi.

Può soffrire di: crampi muscolari, tendiniti, stipsi, dolori agli occhi, unghie indurite e fragili, dolori intercostali, sciatica, vertigini, capogiri, ronzii alle orecchie.

Può andare incontro a: cefalee temporali e occipitali, emicranie, nevralgie e paralisi facciali, ipertensione, sindrome premestruale, prostatiti, dolori mestruali. Tende ad ammalarsi in primavera e autunno.

Qualche consiglio: coricarsi e alzarsi a ore regolari, assicurandosi un sufficiente numero di ore di riposo, evitare cibi grassi, eccessivamente aspri e speziati.

Man mano che procedo diventa evidente che il soggetto appartenente al tipo Legno per le caratteristiche sopra riportate, andrò a verificare se si tratta di un soggetto Legno Yin (Fegato) o un soggetto Legno Yang (Vescicola Biliare). Questa indagine si basa sull'analisi più specifica dei due tipi.

Alcune importanti caratteristiche del tipo Legno Yin (Fegato)

Un soggetto Legno Yin presenta alcune caratteristiche peculiari legate al Movimento Legno con tendenza ad essere polarizzate in Yin. Per la MTC queste caratteristiche sono associate al Fegato.

È un soggetto **organizzatore e pianificatore**, proiettato verso il futuro: quando c'è qualcosa che glielo impedisce ne soffre.

Ha la tendenza ad interiorizzare e trattenere, che si manifesta attraverso un linguaggio sibillino, ironico, pieno di frecciate. Il Legno Yin è un soggetto compatto, più corto del soggetto Yang, **tende ad esteriorizzare in maniera più mentale**. La parola chiave del Movimento legno è "**esteriorizzazione**".

Sul viso lo squilibrio dell'energia del Legno si manifesta con un'irritazione e una secchezza dell'epidermide all'altezza delle tempie. Potrebbe formarsi un leggero avvallamento nella zona fra le sopracciglia, piuttosto doloroso alla pressione e due rughe verticali;

potrebbe manifestarsi una tendenza del volto a chiazzarsi di macchie di pigmentazione solare.

Un'altra caratteristica tipica è **la miopia**, la "contrazione" della vista, è un segnale di squilibrio dell'energia esteriorizzante del fegato: le persone miopi tendenzialmente faticano a proiettarsi verso l'esterno, verso il futuro. Anche per questo sono piuttosto **timide, introverse, nervose ma molto controllate**. Un soggetto con gli occhiali a fondo di bottiglia è un soggetto epatico. Queste persone mettono a fuoco i particolari: se vedono un quadro storto lo raddrizzano, ti stanno parlando e ti tolgono il cappello dalla giacca ecc.

I disturbi dello Shen si manifestano anche attraverso gli occhi, Li, il risaltante, la luce, allora vediamo gli occhi schizzati o lucenti. Se la sclera oculare evidenzia un colore giallo-verdognolo, possiamo associarlo ad un eccesso di bile presente nel sangue. Queste persone sono facili alle lacrime, basta una piccola cosa: **il pianto e le lacrime** sono legate al Fegato.

Ogni volta che ci troviamo di fronte a **problemi circolatori periferici**, evidenziati da fragilità capillare o da teleangectasie, ne possiamo dedurre una condizione deficitaria del Fegato. Il Fegato controlla la circolazione periferica che fa in modo che la circolazione non si fermi da nessuna parte, né al centro né alla periferia, in modo da garantirne il movimento propulsivo. Il fegato produce eparina, un anticoagulante che ha un diretto rapporto con la composizione del sangue.

Dobbiamo prestare attenzione anche a come si presentano le **unghie**, sia delle mani che dei piedi: vengono considerate la "quintessenza del fegato", in quanto il fegato ha il compito di assorbire e ridistribuire le sostanze che gli altri organi metabolizzano e riversano nel sangue, e proprio di quest'ultimo le unghie evidenziano carenze ed eccessi. In particolare l'unghia dell'alluce, che si appiattisce ed assume una colorazione violacea e verdastrea, ci segnala una disfunzione epatica di una certa gravità. Con le unghie verdastre il sangue è costantemente afflitto da malfunzionamento del Fegato. Se invece la colorazione delle unghie è violacea, sapendo che il Fegato controlla la circolazione sanguigna periferica, bisogna disperdere questo Fegato.

Anche l'**irsutismo** esprime un problema di Legno, perché la presenza di pelo dipende dalla circolazione periferica.

Inoltre i **problemi mestruali** sono spesso legati al Legno che trattiene e non lascia andare. Il guardaroba di questi soggetti è spesso blu, perché necessitano della vibrazione di quel colore. Ogni colore ha una vibrazione: il blu deve ancora diventare verde, il verde è già stato blu. Il verde è un blu yang, perché è il blu che si è espanso, è luminoso, dilatato, mentre **il blu è un verde Yin**, è un verde compatto: è lo Yin che genera lo yang. Verde e blu per i cinesi si identificano con lo stesso ideogramma relazionata al colore turchese. L'esigenza di vestirsi di blu equivale a caricarsi, nutrirsi di coraggio: infatti lo Shen del blu

è lo Hun, che corrisponde al coraggio, all'esteriorizzazione. Quando una persona si ritrova un tumore al fegato non è perché sta "esplosando": sta "implosando", sta morendo, è incapace di esteriorizzare. Manca di coraggio, "bisogna avere coraggio". Il vestirsi di blu è relativo a Fegato.

I piedi belli appartengono al movimento Legno e parzialmente, al movimento Terra.

I soggetti Legno sono dei soggetti epatici, muscolosi, armoniosi, quadrati, tosti, che sui piedi in genere non presentano callosità e alterazioni strutturali. Presentano piedi belli, i quali tuttavia rendono più difficile fare la diagnosi, in quanto si tratta di valutare lievi sfumature. Il soggetto Legno è intriso fino al midollo di rigidità, di durezza. Quindi la priorità con lui è ammorbidire, lavorando il collo, la schiena e tutte le parti muscolari. Avremo a che fare con problemi di tipo osteoarticolare: ad esempio problemi alle articolazioni e alla colonna vertebrale, perché i muscoli contratti formano delle corazze di una rigidità unica; i tipi Legno devono essere assolutamente ammorbiditi. Il lavoro sarà lento, tendenzialmente lungo e non si verificheranno delle manifestazioni e dei miglioramenti a scatti. Il soggetto Legno Yin ha un comportamento controllato: è inutile parlare con lui perché è introspettivo, chiuso, per cui bisogna cominciare lavorando i piedi. I suoi piedi ad esempio potrebbero essere dentro Jue Yin e fuori Shao Yang, duri dentro e morbidi fuori. Sono piedi faticosi da massaggiare, ci si deve centrare, bisogna respirare, rilassarsi e poi scaricare la forza sulla punta delle dita entrando in profondità. Sono piedi ai quali bisogna fare male: da Yin dobbiamo farli diventare Yang; per arrivare in profondità possiamo servirci anche di strumenti di legno o metallo. Se paragoniamo la forza da scaricare sulla punta delle nostre dita ad una terzina musicale, questa non dovrebbe avere l'accento sulla prima nota, perdendo subito la forza come farebbe uno Shao Yang: l'accento va invece sulla terza, Tai Yin, da piano va verso il forte e ancora più forte. Sempre continuando la metafora musicale possiamo anche lavorare applicando la tecnica 5 righe e 4 spazi, una volta massaggiamo il muscolo e una volta lo spazio intramuscolare della pianta del piede.

Trattando un soggetto falso pieno, che sembra pieno ma in realtà è vuoto all'interno, con dolori acuti, superficiali, è probabile che egli si senta subito guarito, miracolato mentre in realtà questi casi si risolvono rapidamente grazie a fenomeni elettrici. Se il problema è epatico andremo a lavorare la cistifellea in modo che faccia da valvola di scarico.

Una callosità sull'area riflessa del fegato indica una sofferenza organica presumibilmente dovuta a una possibile presenza di calcoli.

La sensibilità accentuata delle aree riflesse relative al movimento legno riguarda ***tensioni e contrazioni di tutto il sistema muscolare.***

Pieno e Vuoto

Ogni volta che c'è un problema, sia esso di mancanza o di eccesso, si tratta sempre di un problema di stagnazione. quindi occorre mettere in movimento l'energia nei soggetti che sono in Vuoto, perché c'è poco e quel poco non ha la forza di circolare: procederemo orientando dolcemente la loro Forza Vitale, se ce ne troppo e non riesce a circolare, allora bisogna svuotare, accelerare per rimettere in circolazione. Proseguo verificando se si tratta di un Fegato in Pieno o di un Fegato in Vuoto, attraverso l'analisi di alcune caratteristiche tipiche di soggetti Legno Yin.

Soggetto Fegato in vuoto: deficit di energia in Fegato

Caratteristiche

Queste persone hanno difficoltà ad esteriorizzare, trattengono troppo. Il terapeuta deve sostenere il loro fegato, il loro coraggio. Il deficit di energia del Fegato provoca astenia perché l'organo non cede il glicogeno (il combustibile) immagazzinato. Coloro che hanno una debolezza energetica nel Fegato soffrono anche di vertigini e di stanchezza negli occhi. Poiché il Fegato in Vuoto assolve in maniera ridotta la funzione di depurazione delle sostanze tossiche, il corpo di queste persone è soggetto alle intossicazioni: essi sono anche più facilmente attaccati dall'epatite e da altre gravi malattie epatiche e riescono a guarirne con maggiori difficoltà. Si tratta di soggetti che contraggono facilmente la febbre e dotati di scarsa energia sessuale, afflitti da disturbi alla prostata e da impotenza. Dal punto di vista psicologico sono irritabili e irascibili, molto nervosi e incoerenti. Essi non riescono a prendere peso e si curano troppo dei particolari di scarsa importanza. Queste persone presentano un colorito verde pallido. Tendenzialmente ogni colore quando vive una situazione di pienezza tende ad essere esasperato: il rosso è molto rosso, ecc. I colori si esaltano nella situazione di pienezza; viceversa, come in questo caso, quando le persone vivono la situazione di vuoto, i colori tendono ad essere slavati, avvicinandosi al bianco. È sempre più facile identificare una situazione di pieno che di vuoto.

Possibili trattamenti

Innanzitutto dobbiamo stabilire se la problematica di cui soffrono siano di origine organica, psicosomatica o energetica. Nel caso di una problematica di origine organica tratteremo le aree riflesse della pianta del piede; nel caso di una problematica di origine psicosomatica tratteremo le dita del piede (che rappresentano la testa e le sue funzioni) agendo in maniera somatopsichica. Invece, nel caso si evidenzino una problematica di origine energetica potremo intervenire sui punti antichi (Shu Ben) agendo per esempio in questo modo:

secondo il Ciclo di Generazione, lavorando il Movimento che precede, la Madre l'Acqua

(Reni);

secondo il Ciclo di Controllo, trattando il Movimento che nuoce, e cioè il Metallo (Polmoni).

Tratteremo quindi:

per il Ciclo di generazione il Legno (Fegato) per tonificarlo (punto di tonificazione del Legno F8); l'Acqua (Rene) per alimentare e inviare un apporto energetico (punto di tonificazione dell'Acqua R7); il Metallo (Polmone) per bloccare l'azione nociva (punto di dispersione del Metallo P5).

Per il Ciclo di Controllo, il discorso è più articolato. Il Legno dovrebbe frenare l'azione della Terra (Milza-Pancreas). Quando invece il Legno non è più in grado di svolgere la sua funzione, perché è in Vuoto, il rapporto diviene energeticamente patologico, allora può succedere che la Terra (Milza-Pancreas), in squilibrio, abbia il sopravvento sul Fegato e lo indebolisca ancora di più. Con il linguaggio dell'analogia i cinesi affermano che il nipote (Terra) si ribella al nonno (Legno). In questo caso, si tratta il punto di dispersione della Terra MP5.

Soggetto Fegato in pieno: eccesso di energia in Fegato

Caratteristiche

I soggetti con energia in eccesso nel Fegato si mostrano impulsivi, ossessivi ed eccessivamente attaccati al lavoro, bevono smodatamente, soprattutto bevande alcoliche. Possono soffrire di pesantezza alla testa, di cattiva digestione e di attacchi occasionali di vertigini; inoltre tensioni anali, emorroidi e negli uomini, disturbi alla prostata e ai testicoli. Le donne presentano spesso disturbi ovarici, a volte cisti, processi flogistici a carico degli organi riproduttori e sindrome premestruale. Sia gli uomini che le donne possono soffrire di tensione nella regione addominale, di flatulenza e di putrefazione, causa questa del cattivo odore che emana il corpo. Psicologicamente sono testardi, aggressivi, inclini all'ira, molto emotivi e molto sensibili. Hanno un appetito robusto che li porta a mangiare molto, si sforzano continuamente di controllare l'ira e gli sfoghi emotivi. La continua repressione cui sono sottoposti esplose alla fine con scatti d'ira a seguito dei quali manifestano un atteggiamento contrito e pieno di rimorso. Il Legno in eccesso provoca vampate di Fuoco che controllano il Metallo e fanno dilagare l'Acqua che stagna e porta il freddo. Presentano una muscolatura legnosa ed ipotonica, soprattutto quella scheletrica toracica, del trapezio e dello sternocleidomastoideo che domina ed inibisce una Terra debole, tessuto connettivo, parenchima mammario, circolazione linfatica toracica. L'Acqua dilaga perché non vi sono solidi argini di Terra che la contengono essa tende a stagnare nutrendo una vegetazione palustre, un Legno Yin inadatto ad alimentare un Fuoco costante. L'eccesso di volontà alimenta un eccesso del giusto e dell'esatto a danno della riflessione e della moderazione. Si tratta di soggetti muscolosi, belli, pieni di forza ed energia che non riescono però ad

orientare, di persone molto attive che si ritrovano a fare gli impiegati e pertanto non riescono ad esprimere il proprio potenziale. Cominciano col raccontare episodi che manifestano quanto hanno l'esigenza di drenare l'eccesso di pienezza che non riescono ad orientare in altro modo, trattasi di persone aggressive perché costrette ad implodere la propria rabbia, un modo di sfogare su se stessi il proprio potenziale inespresso. Un buon consiglio da dare loro è di fare qualche sport e di orientare questa forza in maniera creativa.

Possibili trattamenti

Dovremo considerare:

secondo il Ciclo di Generazione, il Movimento successivo, cioè il Fuoco intervenendo su di esso per drenare l'energia;

secondo il Ciclo di Controllo, la Terra.

Tratteremo quindi:

il Legno (Fegato) secondo il Ciclo di Generazione per disperderlo, punto di dispersione del Legno F2; la Cistifellea per recuperarne la capacità peristaltica in modo da creare una pressione negativa che svuoti il Fegato; il Fuoco (Cuore) per farvi scorrere energia (punto di dispersione del Fuoco C7); la Terra (Milza-Pancreas), eccessivamente dominata dal Fegato, punto di tonificazione della Terra MP.

Considerando il Ciclo di Controllo si può intervenire su Metallo, punto di tonificazione P9, per intervenire sul Legno Fegato troppo esuberante.

Alcune importanti caratteristiche del tipo Legno Yang (Vescicola Biliare)

I soggetti Legno Yang sono riconoscibili per talune caratteristiche relazionate alla Vescicola Biliare. Il tipo Legno Yang si presenta con un colorito tendenzialmente olivastro, di bel'aspetto, duro, legnoso, ben proporzionato, con muscoli sviluppati armoniosamente e tonici; le spalle larghe di chi è sicuro di sé, del proprio ego ed è capace di caricarsi del fardello di responsabilità che gli spettano. Infatti è iperattivo, ricco di idee, esuberante, anche se con qualche breve eccesso di collera, esteriorizza, grida. È scattante, più dinamico del tipo Legno Yin. Tali soggetti hanno la tendenza alla esteriorizzazione, **ad iniziare cose nuove**, ogni volta riscoprono la propria primavera, la stagione del nuovo inizio, nell'atteggiamento ricordano l'esploratore, che vuol conoscere, sapere, quindi interrogano. Ricercatori, scopritori, si tratta di persone che amano camminare, i piedi, l'andare, il calcagno. I soggetti Legno Yang **tendono ad esteriorizzare in maniera più fisica** rispetto ai soggetti legno Yin, quindi lo strato corporeo attinente è il **muscolare**: i soggetti Legno Yang sono soggetti in continuo movimento.

Probabilmente praticano molti sport, ad esempio il decatlon: dieci sport diversi ma nessuno ad alto livello, perché sono interessati più a conoscere che ad approfondire. Sono lega-

ti al Vento, alla mobilità, lo yoga per loro è troppo statico, li costringe a stare fermi e non è quella la loro predisposizione. Sono tendenzialmente inadatti ad un lavoro dipendente, sedentario: gli viene un "fegato grosso così".

I soggetti Legno **temono il vento**. Anche se il vento li nutre, tuttavia qualsiasi cosa portata all'estremo può essere dannosa, in questo caso un vento eccessivo può diventare patologico. Anche il colore è importante: ognuno ha una propria vibrazione. Il blu deve ancora diventare verde, il verde è già stato blu: il verde è un blu yang, un blu che si è espanso, è luminoso, è dilatato, quindi il verde rappresenta la yanghizzazione, la dilatazione, la luminosità. I soggetti che **vestono di verde** appartengono a VB.

Tipica patologia del soggetto Legno Yang è il **mal di testa**, che si localizza alle tempie e alla nuca perché il Meridiano Zu Shao Yang attraversa quelle aree.

Nel caso del Legno Yang si parla di **udito** come specificità del senso. L'orecchio è particolarmente nutrito dal meridiano Zu Shao Yang che gli gira attorno e in più manda un ramo proprio al suo interno; quindi l'orecchio si usa come interpretazione dell'energia di Zu Shao Yang, Vescicola Biliare. È facile che il Fuoco di VB venga portato verso l'alto e si esprima nell'orecchio. Infatti si dice che tante persone che soffrono di otiti recidivanti hanno un rene debole perché una carenza di Acqua può portare ad un eccesso di Fuoco, che trova come tramite il Legno, osì i bambini che hanno un'Acqua che placa poco il Fuoco possono contrarre otiti recidivanti.

Il lato interno ed esterno dell'**occhio** arrossati e il tic alle palpebre sono sempre segnali di Legno Yang.

La parte esterna delle **sopracciglia** in alopecia ci dice che c'è Fuoco nel Legno Yang.

Il piede dx denuncia rabbia controllata e trattenuta nel quarto dito quando è più grosso e gonfio degli altri, con possibile presenza di callosità nell'**area riflessa della cistifellea** che indica una sofferenza organica presumibilmente dovuta a trattenimento di bile.

La cistifellea di questi soggetti, oltre a trattenere la bile, trattiene anche la collera, e potrebbe cristallizzarsi formando **calcoli**. La **funzione della VB** è quella di mettere in circolo la bile, non di trattenerla. La VB come tutti gli organi Fu, è un organo di transito e movimento. La situazione opposta, la stasi, ci dice che si tratta di un fenomeno patologico.

Vescicola Biliare in vuoto (deficit di energia della Cistifellea)

Le persone con questa appartenenza hanno poca bile, digestione difficile e tendono alla diarrea. Dormono male e abitualmente soffrono di vertigini, di colorito pallido, di acidità gastrica e di malessere nel lato destro del plesso solare. Psicologicamente tendono ad essere repressi e collerici, manifestando la loro rabbia spesso in forma di collera. Costoro tendono inoltre a soffrire di tensione nervosa. Sono persone timide, facilmente impressionabili e prive di determinazione. Sognano di fare delle cose, ma spesso mancano sia della

forza sia della volontà necessarie a realizzarle.

Vescicola Biliare in pieno

Le persone VB in pieno si riconoscono perché dormono poco, pensano e progettano molto e spesso soffrono di malessere, a volte di vero dolore, nel lato destro del plesso solare. Costoro sono generalmente inappetenti e mostrano una colorazione giallastra nella sclera. Avvertono una pressione agli occhi che nei momenti di emozione li rende gonfi. Altri segnali tipici sono un gusto amaro in bocca, dolore alle spalle, rigidità muscolare, emicrania, stitichezza, ristagno di muco; mangiano quantità smodate di dolci e provano avversione per gli alimenti acidi. Psicologicamente tendono ad assumersi troppa responsabilità nel lavoro, si danno troppo da fare e prestano troppa attenzione ai particolari. Sono irascibili, impazienti e precipitosi.

RELAZIONI PATOLOGICHE TRA IL FEGATO IN PIENO E IL POLMONE

Nella sezione precedente abbiamo visto come si può riconoscere un tipo Legno osservandone sintomi e caratteristiche generali. Per poter fare una diagnosi più precisa occorre tuttavia approfondire i rapporti, piuttosto complessi, che intercorrono tra la patologia e le cause scatenanti. Ogni sintomo è un messaggio che deve essere letto nell'ottica della MTC, cercando di precisare sempre meglio il contesto e i motivi che hanno determinato il disturbo. In questa sezione mi interessa approfondire il tipo di relazione che sussiste tra Fegato in Pieno e gli altri organi. È interessante notare come un organo che non funziona comprometta poi anche gli altri perché secondo la MTC sono tutti collegati. Secondo la MTC la relazione di un organo, in questo caso il Fegato, con ognuno degli altri è subordinata ad una legge specifica che ne regola il rapporto e per mezzo della quale è possibile giustificare le cause e i motivi del disturbo.

Ciascun movimento rappresenta un organo e un viscere, pertanto la salute dell'organismo è il risultato di un equilibrio tra i Cinque Movimenti, ognuno dei quali deve svolgere la propria funzione senza prevaricare gli altri: quest'armonia è un riflesso dell'Ordine dell'Universo e delle sue leggi. Comprendere il rapporto tra i Movimenti è un passo decisivo per poter recuperare la salute e reintegrare l'organismo.

Rapporto tra Legno e Metallo.

Nel caso di Legno/Metallo, la MTC parla di controllo fisiologico sano quando il Metallo controlla il Legno. L'immagine che si può usare in questo caso è quella dell'accetta, Metallo, che "taglia" i rami secchi, Legno. Viceversa, se l'equilibrio si rompe, la situazione si capo-

volge: se il Legno controlla il Metallo il rapporto diventa patologico e viene chiamato "controinibizione": significa che il legno è così duro che l'accetta invece di tagliarlo si rompe.

Quando il Legno controinibisce il Metallo

Il Ciclo di Controinibizione (o Insulto) si verifica quando il rapporto tra due Movimenti segue un ordine inverso rispetto alla sequenza di controllo fisiologico generando quadri patologici.

Quando il **Legno controinibisce il Metallo** si parla di un Fegato in Pieno.

- Nel caso del Legno che controinibisce il Metallo la **Stasi del Qi di Fegato** che ne deriva si dice che insulta i Polmoni, provocando i sintomi chiave quali gonfiore al torace e all'ipocondrio, depressione, malumore. Quando c'è equilibrio tra Legno e Metallo i Polmoni inviano in basso il Qi, mentre il Fegato lo invia in alto. Se c'è squilibrio, invece, il Qi del Fegato può ristagnare in alto nel torace e ostruirlo, ostacolando il flusso del Qi del Polmone, compromettendone quindi la funzione di discesa e alterando la respirazione, causando tosse, dispnea e asma: Legno che insulta il Metallo. Quando il Qi del Fegato ristagna nel torace, il paziente prova una sensazione di distensione e oppressione al petto e all'ipocondrio. Il sospirare è un modo istintivo di liberare il Qi che ristagna nel torace e il singhiozzo è dovuto al Qi del Fegato che ristagna nel diaframma.

- Se si protrae per lungo tempo la **Stasi del Qi del Fegato** può determinare anche la formazione di Fuoco perché la compressione del Qi causata dalla costrizione emozionale, collera repressa, frustrazione, risentimento, genera Calore. La Stasi del Qi di Fegato può così provocare il divampare verso l'alto del **Fuoco di Fegato** che sale al petto ostacolando la discesa del Qi del Polmone causando dolore all'ipocondrio, emottisi, dolore nel respirare, dispnea, tosse, asma, irritabilità e tendenza ad attacchi d'ira. Il Fuoco del Fegato può seccare i liquidi del Polmone, **Fuoco del Fegato che insulta il Metallo**. La salita del Fuoco del Fegato causa cefalea, vertigini, viso rosso, sete e bocca amara; la presenza di Fuoco nel corpo causa urine scarse e scure, stipsi ed espettorato striato di sangue. In MTC questa sindrome è indicata come Legno che insulta il Metallo.

Oppure si potrebbe verificare:

- Una **Stasi del Qi di Fegato** provocata da un **vuoto del Qi di Polmone**. Un Vuoto del Qi dei Polmoni può essere causa di svogliatezza, se il Qi del Polmone è debole non può discendere, il Qi del Fegato tende a salire troppo, il Qi del Fegato si ribella verso l'alto causando la **Fuga dello Yang del Fegato**, il paziente è molto irritabile, si spazientisce facilmente e soffre di cefalee. Altre manifestazioni cliniche della **Stasi del Qi di Fegato** sono malinconia, depressione, malumore, oscillazioni dello stato dell'umore.

- **Il Qi del Fegato può inoltre andare verso la Vescica** determinando una sensazione di gonfiore all'ipogastrio, sindrome urinaria dolorosa, una leggera ritenzione di urina o edema al viso quando il Polmone non riesce ad inviare liquidi verso il basso.

- **La Stasi del Qi di Fegato che si manifesta alla gola** può provocare una sensazione di "nodo alla gola". La sensazione compare e scompare a seconda dello stato emozionale. Si può verificare anche un ingrossamento della ghiandola tiroidea associato ad una sensazione di costrizione.

Eziologia

I problemi relativi alla vita emozionale sono la causa più importante, se non l'unica, della Stasi del Qi di Fegato. Questa è una tipica sindrome da Pieno e non si deve essere tratti in inganno dallo stato esteriore del paziente che può apparire in Vuoto, depresso, triste e calmo. Nonostante tale apparenza la sindrome è causata da una compressione del Qi dovuta alla Stasi del Qi del Fegato e come tale, deve essere trattata come una sindrome da Pieno. Il paziente alterna periodi di depressione in cui si manifestano anche tutti i sintomi a livello fisico, a periodi in cui invece la depressione diminuisce e contemporaneamente scompaiono i sintomi fisici. Questa fluttuazione è tipica della Stasi del Qi di Fegato.

Glossario

Dispnea: difficoltà di respiro accompagnata da un senso di affanno.

Emottisi: fuoriuscita di sangue dalla bocca.

Ipocondrio: zona al di sotto della gabbia toracica, in entrambi i lati, limitata in alto dal diaframma e lateralmente e anteriormente dall'arcata costale.

Ipogastrio: regione inferiore dell'addome.

Un Legno che ristagna in alto e provoca una **Stasi di Qi del Fegato** che insulta i Polmoni, può avere come riferimenti nei piedi:

- **Un piede supinato** ha la pianta che tocca il terreno con il bordo esterno; contrattura della catena muscolare mediale, dove passano i meridiani Yin, tra i quali appunto il meridiano del Fegato.

- **Un piede cavo**, che poggia la parte anteriore ed inferiore, ma non la centrale. L'arco plantare sta al piano d'appoggio come il sè sta in rapporto alla vita. La persona con questo piede è proiettata in avanti senza possibilità di fermarsi, non sa ancora esattamente chi è, cosa vuole e in che direzione andare; non ha mezze misure.

I piedi cavi si presentano contratti, come la persona che devono sostenere, con callosità diffusa. Questi pazienti danno l'idea di essere molto rigidi e poco flessibili in tutti i sensi. Stesi sul lettino si presentano con il piede esteso a causa della retrazione del tendine d'Achille. Una volta in piedi, presentano un appoggio instabile e limitato, determinato dalla retrazione muscolare posteriore. Se i muscoli gemelli sono contratti, il calcagno s'innalza e il peso si scarica nella parte anteriore del piede a causa anche del basculamento antero-superiore del bacino, in questo caso sul piede la **callosità primaria si evidenzierà nell'area riflessa del Fegato**, piede in supinazione, che scarica all'esterno.

Una volta in piedi sarà faticoso stare fermi per via della contrazione muscolare anteriore: col baricentro spostato in avanti la persona non ha equilibrio. Per la legge di compensazione dovrebbe poggiare sulle punte, per via della retrazione, ma il corpo assume delle posture di adattamento per cui il tallone va verso il basso, il tendine d'Achille tira come conseguenza di un muscolo contratto e di conseguenza si può manifestare lo sperone calcaneare. Il corpo si appoggia sulla parte esterna, si manifesta callosità sul bordo esterno del tallone. Aiutando questa persona a rilassare i muscoli contratti si può fare in modo che si verifichi una ottimizzazione della ridistribuzione del peso corporeo. In posizione eretta, le sue dita tendono ad attaccarsi alla terra a causa dello spostamento del baricentro in avanti: la persona con questo tipo di retrazione muscolare posteriore è come se stesse "decollando", senza la pianta poggiata a terra, è come se se ne stesse andando. Tale atteggiamento si cristallizza in una corazza di permanente aggressività a scopo di difesa, la paura, il non sapere, come colui che rimane sempre sul chi va là.

I piedi cavi determinano inoltre l'estensione delle prime falangi: le dita sono a martello o ad uncino e come logica conseguenza, possono manifestarsi callosità dorsali su di esse. Ad una retrazione delle dita può corrispondere una callosità dell'area riflessa polmonare: in un piede cavo essa è secondaria, di compensazione, quindi nell'area riflessa dei polmoni potremmo avere due tipi di callosità: un soggetto costituzionalmente triste avrà una callosità definita primaria (pag. 24 - prg. intitolato "piede piatto"), un soggetto invece "inristito" perché impossibilitato a manifestare la propria rabbia, avrà una callosità definita secondaria. La callosità primaria sarà principalmente da tonificare, la secondaria da disperdere; quindi nel piede cavo bisogna disperdere tutta la catena muscolare posteriore affinché, allentando la tensione, ci sia un'ottimizzazione della distribuzione del peso corporeo sui piedi e si riduca lo scarico, che in questo caso è per il 70-80% nella parte anteriore. Quest'ultimo caso è sicuramente più semplice da risolvere, in quanto la dispersione dà risultati sempre più rapidi di una tonificazione.

Un'altra callosità che mi è capitato spesso di osservare è quella nell'area riflessa del fegato e della cistifellea, visione plantare 4° e 5° articolazione metatarso falangea del piede dx. Spesso molto evidente e dura, hanno difficoltà a ruotarsi, specie verso dx e flettersi a

sn. Tastando la zona dell'ipocondrio e del fianco dx ci si rende conto che tale zona è più contratta: questo potrebbe indicare uno stato di affaticamento o subinfiammatorio del fegato.

L'area riflessa nel piede che corrisponde alla spalla e al cavo ascellare è spesso sensibile. In questa zona si può riscontrare un certo rossore con ispessimento. Notiamo allora che le spalle di questi pazienti tendono all'intrarotazione e sono relativamente rigide, rigidità muscolare, non articolare.

L'altra **callosità** che ho riscontrato sui piedi cavi è **nell'area riflessa del gruppo gola.** Essa è provocata dalla pressione delle teste metatarso falangee del primo dito e delle ossa sesamoidi che sono sottoposte a maggior carico a causa dell'atteggiamento cavo-equino. Nella zona riferita potrebbe esservi un'attivazione difensiva.

Osservando questi piedi in visione dorsale ci si accorge di come sono contratti i tendini estensori delle dita: questa contrattura è riflessa, una conseguenza meccanica imposta in primo luogo dalla contrattura permanente del bicipite della coscia, che determina un atteggiamento equino dell'avampiede, e poi dalla contrattura dei muscoli della volta e della pianta che determinano cavismo. In questo modo si viene a determinare un abbassamento dei pilastri anteriori dell'avampiede ed un innalzamento del tallone posteriore.

Si nota una rigidità della zona anteriore alta del piede/torace), mentre nella zona dal diaframma in giù si potrebbe avere lassità della porzione addominale. L'evidenziazione degli estensori del piede determina l'abbassamento dei pilastri anteriori dei metatarsi, e ciò riflette esattamente la situazione del torace: se si abbassano i pilastri anteriori si alzano i posteriori, quindi se la volta è più cava il dorso è più convesso.

L'area che corrisponde all'addome, si rivela rilassata e allungata. Le teste metatarsali dei pilastri posteriori si articolano con il tarso determinando la linea di Lisfranc: questa linea corrisponde al diaframma che si rivela ipofunzionante a causa dell'ipotonia degli addominali. Il polpaccio, che rappresenta il torace, è duro rispetto a coscia e piede. Mobilizzare la linea di Lisfranc aiuta a mobilizzare il diaframma.

Per il progressivo irrigidimento, il piede può diventare patologicamente cavo, con il 2° dito cuneiforme che slitta verso l'alto. Il piede patologicamente cavo appartiene a una persona con rigidità a livello della 12° dorsale-1° lombare, di riflesso, con problemi alla parte bassa dello stomaco. Il piede cavo riflette uno stomaco teso, tirato.

Una delle tecniche più efficaci per il piede cavo è quella detta "4 spazi e 5 righe", stimolare la respirazione per portare ossigeno ai muscoli e ammorbidirli, per eliminare acidità dall'organismo, quindi "addolcirlo", come sapore il dolce neutralizza l'acidità che attacca i muscoli.

Alla persona con questo piede manca il centro, il giallo secondo la MTC quindi andremo a massaggiare tutto quello che sulla mappa del piede è colorato di giallo: lo stomaco e il

piloro, per drenare l'eccesso di umidità. Quando il fegato non funziona la manifestazione classica è la stitichezza, o perché il fegato non produce una quantità sufficiente di bile o perché la cistifellea trattiene la bile prodotta dal fegato. Tale sintomo è accompagnato da un inevitabile aumento dell'acidità, determinata dalla fermentazione degli zuccheri nell'intestino, che può condurre alla contrazione dei muscoli. Agendo sulle aree riflesse di milza, pancreas e stomaco sollecitiamo la capacità peristaltica dell'apparato digerente e quindi favoriamo l'eliminazione dell'acidità: in altri termini lavorando la parte cava del piede sollecitiamo l'aponeurosi plantare, che a livello di strato corporeo è associata al connettivo e quindi alla Terra, l'indicazione è quella di schiacciare forte per farlo contrarre di più ed ottenere infine un migliore rilassamento, lo Yin all'estremo diventa Yang. Perciò lavorando sull'aponeurosi plantare andremo ad appiattare questo piede.

Il rachide di questi pazienti corrisponde in pieno alla loro situazione podalica. In queste condizioni sia la lordosi lombare che la cifosi sono molto accentuate e le spalle assumono un atteggiamento di intrarotazione, che causa lombalgia e conseguentemente disturbi ai genitali.

- **Rigidità delle articolazioni del piede**, verificare se c'è secchezza a livello delle articolazioni, tipico sintomo di squilibrio del Movimento Legno.

- **Un piede duro**. La testa corrisponde ai piedi, il torace alla gamba e l'addome alla coscia. Se palpamo la gamba del paziente, possiamo sentire se ciascun segmento è molle o duro rispetto all'altro. Se è duro il polpaccio, sempre relativamente al resto, si tratta di costrizione muscolare a livello toracico, indipendentemente dalla capacità vitale del polmone che magari è sano ma costretto dalla muscolatura circostante, sternocleidomastoideo e muscoli toracici. La lassità della coscia ci indica invece una mancanza di energia e di tono a livello addominale, se dura si tratta allora di addome contratto.

Chi ha i piedi duri durante il trattamento può avere varie reazioni:

1. se la problematica è superficiale, sente e si rilassa.
2. se la problematica è più cronica, acquisisce la consapevolezza di quanto è contratto, ma non riesce a rilassarsi; per mezzo del tocco percepisce la durezza del muscolo e riesce a rilassarsi.
3. se la problematica è più vecchia, costui non ha neanche la consapevolezza di quanto i muscoli siano contratti quindi è difficile che possa portarvi l'attenzione e rilassarli: infatti se tocchiamo in quella zona prova dolore, fa più male dove è più dura, a volte è impossibile nell'arco di una sola seduta ottenere rilassamento tanto le problematiche sono dure e vecchie, quindi è bene agire localmente su sternocleidomastoideo, trapezio, pettorali, muscoli della schiena per accelerare la risoluzione del problema.

Chi ha un piede duro e anche il resto del corpo probabilmente ha una personalità rigida. Chi invece ha solo i piedi duri e non il resto, allora ha sicuramente la testa dura.

Di solito i piedi molto duri, cioè duri sia fuori che dentro, sono molto belli perchè si tratta di una durezza che possiede anche una componente di acqua contenuta negli spazi interstiziali, ha la proprietà di smussare le asperità e gli spigoli del piede, nel quale ovviamente non troveremo spuntoni ossei etc: esso ci apparirà invece bello, armonioso, tondo. Il significato profondo di questo piede è che la persona cui appartiene vuole mostrarsi all'esterno in armonia, mentre dentro nasconde una grande sofferenza. È una cosa triste essere prigionieri della propria armatura muscolare: questa persona si è talmente chiusa in se stessa che non sente neanche più che sta soffrendo. Ci troviamo davanti ad una persona in atteggiamento di difesa, resistente, bisogna cercare di permettergli di abbandonarsi, di lasciarsi andare disattivando questa difesa. È inutile massaggiare questi piedi senza prima disattivare questa resistenza, quindi all'inizio questi piedi vanno veramente torturati: se non si disattiva la durezza il massaggio non produce l'effetto. La durezza è tipica delle persone che si controllano, super razionali: provocargli dolore fisico è un mezzo per costringerli a diminuire l'autocontrollo. Provocare il dolore fisico consente la riattivazione della sensibilità: si tratta la struttura muscolare tendinea finchè non si ammorbidisce e diviene ricettiva. Se i piedi sono troppo duri, invece di usare le mani possiamo usare lo stylomass, magari con la parte posteriore che ha una forma un po' cilindrica e arrotondata e può essere adatta a martellare piedi estremamente duri come questi.

Poi vi sono queste altre due combinazioni:

piedi duri fuori e molli dentro, un po' come nell'uovo che ha il guscio rigido ma dentro è molle. Questi sono i piedi delle persone che si difendono con atteggiamenti rigidi perchè si sentono vulnerabili, una forma di autodifesa che nasconde una debolezza interna. Condizione per il buon successo del trattamento è che il piede diventi omogeneo, viceversa queste dualità corrisponderanno sempre a una conflittualità interiore.

I piedi morbidi fuori e duri dentro, nel senso che all'inizio sembrano morbidi ma poi questa resistenza si fa sentire a livello più interno, quando si va verso i legamenti della volta metatarsale, sono invece i piedi che una volta venivano chiamati "i piedi del manager e del diplomatico", di colui che dice "sì" però poi fa' come gli pare: il tipo determinato, inamovibile, che tuttavia all'esterno adotta un atteggiamento di morbidezza.

Il "fuori", l'aspetto sociale, esposto, è ciò che appare; in questo caso il "dentro" corrisponderà invece all'atteggiamento interiore che è opposto: questa dualità è tipica della persona che si mostra disposta ad accogliere e assorbire, mentre in realtà è ostinatamente legata all'atteggiamento opposto! Una persona del genere ascolterà i motivi di tutti ma poi alla fine farà quello che vuole.

• Il Fegato in Pieno si manifesta con una **callosità nell'area riflessa del Fegato**. Se un fegato soffre, il muscolo sovrastante, cioè il gran dorsale, subirà una contrazione, è come se il fegato gli succhiasse energia. In seguito a questo la catena muscolare del lato dx si contrae, l'emibacino si innalza dando origine ad un arto inferiore apparentemente più corto. Il motivo è che da un punto di vista osseo e muscolare siamo simmetrici, mentre siamo asimmetrici dal punto di vista degli organi interni. Le ossa non si muovono da sole, sono mosse dai muscoli che si contraggono o si rilasciano in relazione alla sofferenza funzionale degli organi sottostanti. Se il fegato soffre a causa di trigliceridi, colesterolo, per cause emozionali, il muscolo che sta sopra si contrae, l'emibacino dx si innalza e il lato dx del corpo appare più corto. Per far fronte alla nuova situazione, non potendo camminare zoppicando, il piede si adatta: l'informazione del fegato dolente arriva al cervello che per non farlo soffrire, fa assumere al corpo una posizione antalgica che tuttavia a livello posturale ha delle conseguenze. Il piede si supina, appoggiandosi sulla parte esterna anteriore, quindi il punto di maggior scarico del peso corporeo coincide con l'epifisi distale del 4° metatarso a causa del sovraccarico in questa zona. In un piede sano invece il peso è scaricato sui cinque metatarsi. È riduttivo considerare il piede come una struttura uniforme e rigida: nel piede ci sono 26 ossa, 32 articolazioni e ben 27.000 terminazioni nervose! La catena patologica descritta scarica sull'epifisi distale del 4° metatarso ove, quando la patologia tende a cronicizzarsi, la callosità si estende dall'area riflessa della cistifellea fino a quella del fegato. Se la problematica dovesse aggravarsi ancora la callosità potrebbe apparire anche sul piede sn, ma sempre in maniera inferiore rispetto al dx. Se un fegato è aumentato di volume possiamo distinguere nel piede un'area riflessa dura o molliccia che indica:

- un raddoppio numerico degli epatociti, in questo caso l'area va dispersa,
- un aumento della loro dimensione dovuta al fatto che ogni singola cellula si indolisce e si yanghizza, in questo caso l'area va tonificata,

La colorazione della callosità c'indica che cosa appesantisce il fegato:

- la callosità secca tendente all'opaco, al bianco, indica calcoli biliari di bilirubinato di calcio, di cristalli;
- la callosità gelatinosa, gialla e trasparente, indica calcoli di colesterolo, quindi di grasso.

• **Una callosità nell'area riflessa della cistifellea**, visione plantare, epifisi distale del 4° metatarso. Si tratta di una callosità fredda, cronica, indurita: organicamente si può ipotizzare una tendenza a trattenere la bile che col passare del tempo potrebbe portare alla formazione di calcoli. A seconda della callosità e della forma del 4° dito possiamo determinare se una persona è predisposta ad avere tanti piccoli calcoli (oppure pochi

ma grandi) di colesterolo o di bilirubato di calcio. Una cistifellea piena di calcoli è piena di struttura ma vuota di energia, le manca il movimento peristaltico. Questa problematica potrebbe portare acidità (indicata da una macerazione negli spazi interdigitali), ed anche sudorazione acida dovuta ad un'alimentazione carnea che il fegato non riesce a metabolizzare. Un 4° dito grosso e allungato rispetto alle altre dita indica invece la tendenza della VB a produrre pochi calcoli ma di grossa dimensione.

Muscolarmente, la persona con questa callosità presenta un accorciamento della muscolatura laterale interessata dallo Shao Yang. Se soffre a causa della cistifellea i dolori si manifestano davanti (per essere precisi, a fargli male in quel momento non è la cistifellea, ma l'afferenza nervosa della cistifellea). È interessante notare che anatomicamente la cistifellea si trova dietro il fegato, mentre il dolore si manifesta davanti. Emotivamente trattenere la bile si traduce in trattenere la rabbia, cioè in una tendenza ad implodere, reprimere piuttosto che esplodere.

- **Aree riflesse dei muscoli sternocleidomastoideo e trapezio sensibili.**

- **Callosità sotto la testa del 5° metatarso, visione plantare, area riflessa cavo ascellare.**

L'area riflessa del cavo ascellare è un'importante sede riflessa delle principali stazioni linfonodali. In particolare, i linfonodi del cavo ascellare si attivano quando a richiederlo sono:

1. **i seni mammellari** (problematiche inerenti alla mammella), in questo caso occorre verificare il seno mammellare corrispondente perché prima delle mestruazioni potrebbe essere doloroso, verificare se c'è qualche nodulo o anomalia, eventualmente in quale sezione della mammella si trova (procedendo distalmente ci si sposta più in alto, procedendo prossimalmente più in basso, più ci si sposta lateralmente più si va verso l'esterno, più si procede medialmente più si va verso il centro). Verifichiamo se nell'area delle ascelle è presente una maggior **sudorazione**: una presenza di callosità più da una parte che dall'altra indica quale delle due parti suda di più. Se la zona del cavo ascellare è grossa e callosa va massaggiata molto velocemente mentre, se è svuotata, più lentamente e profondamente.

2. **Apici dei polmoni.** Se una persona manifesta una problematica a livello polmonare possiamo trovare un solco o una callosità sull'area riflessa dei polmoni.

3. **Articolazione della spalla,** l'area riflessa del cavo ascellare corrisponde nella visione dorsale all'area riflessa della spalla (sensazioni di dolore a livello organico, strutturale, non energetico). Se il problema è di freddo e c'è dolore senza alterazione strutturale, la persona non sente male al piede perché il problema è energetico e non di struttu-

ra; se invece si tratta di periartrite o artrosi il problema è organico e allora certamente il piede è doloroso.

- **4° dito che presenta alterazioni**

Il 4° dito del piede è raggiunto dal meridiano dello Shao Yang e **riproduce fedelmente la morfologia della cistifellea**. L'angolo ungueale del 4° dito è raggiunto dal punto 44 Qiaoyin (cavità dello Yin). Nella I.A.R.S. l'articolazione falangina-falangetta è in relazione con **l'orecchio medio**.

Un 4° dito grosso indica che la VB sta perdendo la sua capacità peristaltica, il suo tessuto si sta allentando e quindi non riesce ad immettere in circolo la quantità fisiologica di bile richiesta che così ristagna nella colecisti, si cristallizza e porta alla formazione di calcoli che potrebbero essere di due tipi: se la persona tende ad alimentarsi con formaggi e cibi salati, genererà calcoli formati da cristalli di bilirubato di calcio, se invece si nutre principalmente di grassi (olio, fritti), produrrà calcoli di colesterolo. Colui che presenta questa caratteristica ha la tendenza a controllare l'ira e verbalizza poco le emozioni.

Un 4° dito grosso a sn significa che a subire questo controllo è la sfera affettiva.

Un 4° dito grosso a dx significa difficoltà a manifestare le proprie emozioni e opinioni nell'ambito lavorativo.

Un 4° dito lungo e grosso significa che la VB ha serie difficoltà a svuotarsi. Lo troviamo in chi sembra non arrabbiarsi mai (queste persone tendono a somatizzare attraverso un unico grosso calcolo).

Un 4° dito piccolo e piegato indica persone che non hanno mai calcoli, perché la loro VB si svuota in continuazione; hanno continui travasi di bile e i calcoli li fanno venire a chi gli è vicino!

Un 4° dito grosso e piegato (cistifellea bilobata) indica la presenza di numerosi piccoli calcoli, dovuti ad una VB che si contrae solo parzialmente, per cui immette in circolo poca bile trattenendo il resto che si cristallizza. Tipica di colui che fa le sfuriate, un po' trattiene e un po' butta fuori.

Un 4° dito sorapposto è tipico di chi non tiene dentro la rabbia.

Lama che taglia sotto al 4° dito significa che costui non vuol sentire parlare delle cose che fanno rabbia (piede dx se si tratta di cose legate all'emozione, piede sn se si tratta di cose legate alla quotidianità).

- **Micosi interdigitale (piede d'atleta)** La micosi si forma negli spazi interdigitali e forma delle mezze lunette di pelle bruciata sotto le dita. L'eccessivo consumo di carne, superiore alla capacità del fegato di metabolizzarla, modifica il PH alterando il sudore, fino a corrodere e bruciare la pelle negli spazi interdigitali. Anche chi si nutre di una notevole

quantità di latte e latticini che non riesce a metabolizzare ha un PH acido. I latticini restano nell'apparato digerente per molte ore a 37°, così fermentano e ciò provoca acidità che si manifesta preminentemente sul piede a dx, lato del fegato, soprattutto d'estate, sappiamo che la capacità metabolica degli organi è diversa nelle differenti stagioni. Consigliando di ridurre drasticamente il consumo di carne, ci sarà un veloce recupero in tre settimane, esattamente il tempo necessario per produrre nuovi epatociti. Controllare anche se si tratta di una acidità che viene prodotta o che viene introdotta.

- Sotto il malleolo tibiale interno, è situata l'area riflessa di **pene/vagina**. Quando appare leggermente gonfia ci può essere un processo infiammatorio esterno del pene e della vagina. Indica secchezza, prurito, gonfiore, più frequentemente nella donna. Gli organi genitali sono sotto il controllo del fegato, il quale controlla anche la circolazione sanguigna periferica.

- Alterazioni dell'area riflessa **utero/prostata**. A metà strada tra malleolo interno e tuberosità inferiore interna del calcagno è situata l'area riflessa dell'utero/prostata. L'utero rappresenta l'ancestrale identificazione femminile: ciò fa sì che un intervento subito all'utero sia rilevabile a livello diagnostico, mentre un intervento subito alla prostata no: l'identificativo maschile è la testa, il pensiero. Il motivo di questa differenza è che per una donna l'utero rappresenta una importantissima fonte di somatizzazione. Non è raro, dopo un'**isterectomia, la cauterizzazione di una piaghetta**, un aborto ecc., rilevare sul piede delle manifestazioni riflesse a seconda di quanto il problema abbia influito sulla psiche della persona. La comparsa dell'alterazione è più legata al vissuto emotivo che al danno organico. Quindi in presenza di una **fossetta nell'area riflessa dell'utero** prenderemo in considerazione:

- **l'ampiezza**, che ci dà l'indicazione dell'importanza dell'intervento (dimensione fisica);
- **la profondità**, che ci dà la misura della sofferenza fisica che la donna ha provato con l'intervento subito;
- **la forma dei bordi**, che ci indica quanto sia stata intensa la sofferenza psicologica (bordo tagliente: sofferenza notevole).

Trattando l'area riflessa della circolazione linfatica inguinale si possono autoriparare **le piaghetta nell'utero**, queste sono delle piccole ferite che possono guarire da sole; se invece sono grandi e rimangono aperte, allora devono essere bruciate. Tuttavia bruciando si forma la cicatrice, quindi il tessuto si indurisce.

• **Alluce sottoposto al 2° dito.** Consideriamo l'alluce spostato verso il basso o verso l'alto, non solo in relazione al 2° dito ma a tutte le dita. Nomineremo sempre prima il dito che è più sopra o più sotto relativamente all'arco delle dita.

Se l'alluce è sottoposto al 2° dito, si innalza il punto Jing dello Zu Yang Ming sullo Zu Jue Yin, l'acidità prende il sopravvento sull'alcalinità e allora potrebbe esserci iperacidità e iperacidità, quindi si potrebbe verificare:

- una iperproduzione di acidità nello stomaco;
- una produzione di succhi gastrici normale, ma accompagnata da una chiusura del piloro che ne impedisce lo svuotamento. In questo caso la persona ha bisogno continuamente di assorbire questo deposito con cibi assorbenti, come pane, pasta e pizza, verificare il secondo dito del piede destro, potrebbe segnalare qualcosa;
- una ipoprodotto di bile da parte del fegato, che si può vedere dal punto riflesso del fegato indurito e ingrossato, tendenza a un blocco funzionale per aumentato numero di epatociti o ingrossato e molle per il raddoppio dimensionale degli epatociti. L'angolo ungueale laterale esterno dell'alluce c'indica la situazione più a livello energetico, psichico.
- una giusta produzione di bile da parte del fegato, che non viene tempestivamente immessa nel processo di digestione perché trattenuta dalla cistifellea. In questo caso troviamo un 4° dito grosso e gonfio, che indica che la bile non è in grado di metabolizzare i grassi che poi creano acidità.

Il rapporto fisiologico si verifica quando il Legno controlla la Terra, quindi quando il Fegato produce la bile che viene raccolta nella cistifellea e immessa in circolo attraverso il coledoco ove raggiunge e neutralizza l'acidità gastrica.

• Un gonfiore dell'area riflessa della **circolazione linfatica addominale** riferita ai linfonodi retroperitoneali e addominali. Questo gonfiore si associa a forme di leucorrea più o meno intensa e continuativa, più i gonfiori sono turgidi più la leucorrea è intensa, gialla e maleodorante.

Se i gonfiori sono poco tesi e quasi senza tono, la leucorrea sarà più sierosa e prolungata nel tempo, ad indicarci una situazione di vuoto e di calo del sistema immunitario.

• L'articolazione di Chopart, complesso delle articolazioni tarso-metatarsiche, riflesso logicamente è riferita al cingolo pelvico. La diversa colorazione della pelle in quest'area è riferibile a problematiche inerenti a **stasi della circolazione sanguigna venosa a livello addominale profondo**. Quando il **colorito** appare **violaceo** e diffuso è da attribuirsi ad interventi chirurgici sull'addome, appendiciti, cesareo, ernie ecc.

• **Unghia opaca.** In questo caso ci riferiamo al livello respiratorio, stiamo parlando di ridotta ventilazione Tai Yin ovest. La **lucentezza** delle unghie invece è la gioia del Fegato ed è dovuta all'ossigenazione: più l'organismo è ben ossigenato più le unghie sono lucenti.

Nel caso di **Fuoco del Fegato che insulta il Metallo**, nel piede si potrebbe manifestare:

- un **gonfiore nell'area riflessa del torace**;

• la presenza di un **solco** o di tanti piccoli solchi nella visione laterale interna sotto l'area riflessa della vescica, associabili ad un vuoto nella zona del retto: indica che qualcosa manca. Questi soggetti mancano di energia, hanno tendenza al cedimento della parete dell'ampolla rettale, pertanto potrebbero manifestare una inefficacia peristaltica dell'ultimo tratto dell'intestino ed avere la sensazione di non svuotarsi completamente, in questo caso massaggiare lentamente e profondamente per tonificare.

Tanti "**ramoscelli bianchi**" sul piede rappresentano secchezza, indicano stitichezza. La stitichezza è il troppo permanere della massa fecale nel colon, dovuta a un continuo riassorbimento dell'acqua. Per sapere se si tratta di stitichezza ne cerchiamo i segnali nei piedi: può essere il fegato che non produce la bile, il polmone, un raffreddore, una congestione e allora per decongestionare "su" il catarro bisogna decongestionare "giù", massaggiando in basso per decongestionare l'alto); può essere l'alimentazione, guardiamo la torsione dell'alluce per il rapporto acido-basico, in caso va sollecitata la peristalsi intestinale attraverso "morsi" muscolari sotto al piede. Infine guardiamo se gli organi Fu sono prolapsati, in questo caso li andremo a tonificare.

Stasi di Qi del Fegato provocata da un vuoto di Qi del Polmone nel piede troviamo precisi segnali:

• Nel caso si tratta di un Polmone in Vuoto che causa la controinibizione del Legno verso il Metallo, si ha come manifestazione sul piede **un solco nell'area riflessa trachea bronchi**, una ruga, una fossetta, comunque una "carezza" che indica:

- a) un abbassamento delle difese immunitarie, una ipofunzionalità;
- b) una ridotta ventilazione polmonare dovuta a broncostrizione o vasocostrizione periferica, con una conseguente poca ossigenazione del cervello;
- c) una diminuzione della capacità vitale, una limitazione funzionale, bronchi deficitari in difficoltà che non riescono ad espettorare. L'atteggiamento posturale denuncia prostrazione, frustrazione, con spalle abbassate e protusione dell'addome.

- **Terzo dito sopraelevato.** Il terzo dito sopraelevato indica un Vuoto Polmonare,

sotto il dito potrebbe essere presente anche un solco. In questo caso sono presenti anche due callosità di compensazione secondarie: una nell'area riflessa del cavo ascellare e una in quella della gola, dovuta a un piede che appoggia con un vuoto centrale. Queste callosità indicano una sofferenza che non appartiene a queste aree, e tuttavia legata a questo vuoto, quindi occorre localizzare la problematica primaria. Il punto in cui il piede si appoggia è un punto dove ci si sta proteggendo e compensando: perciò inizialmente queste aree forse non segnalano problematiche, che invece potrebbero manifestarsi in un secondo momento. Ad esempio, un dolore alla spalla a causa del continuo appoggio in quel punto, oppure perché si usa di più quel braccio. Stessa cosa per l'area riflessa del gruppo gola: se questo è un gruppo difensivo forte, in un primo momento è possibile che il paziente non avverta la sofferenza. A lungo andare però potrebbe presentarsi debolezza in quella parte. Il vuoto centrale sotto al terzo dito in questo caso potrebbe essere primario, cioè il segnale più vecchio. Quest'area è associata alla respirazione, andremo quindi a vedere come sono le aree riflesse collegate alla respirazione sulle teste dei metatarsi. Se c'è una debolezza del Metallo, verificheremo l'area del colon, che potrebbe essere asciutta e disidratata e le aree del movimento Terra e del movimento Acqua. Poi indagheremo sotto i metatarsi per valutare i legamenti: se sono molli andranno tonificati per rinforzare le strutture, perciò è importante verificare la Terra. In questo caso partire dal Metallo sarebbe inutile. La tensione in questa zona indica che il diaframma è teso e manca l'apertura toracica. Allora aiuteremo il paziente a rilassare e aprire il torace per favorire la respirazione. L'area del diaframma va trattata in profondità, al di sotto della muscolatura superficiale, fino a toccare l'attaccatura del muscolo alla testa del metatarso. Se individuiamo tensioni profonde dobbiamo cercare di rilassarle: in questo caso ci potrebbero anche essere manifestazioni di secchezza.

Sulla linea di Lisfranc invece si deve lavorare con un movimento a "lombrico" perché qui l'attaccatura muscolare è superficiale e possiamo sentirla più rapidamente. Per far ciò dovremo però ampliare la nostra visuale approfondendo il concetto Terra, indagando sul significato profondo di questi legamenti: ovvero che la Terra ha perso la capacità di nutrire questo Metallo. Verificheremo le aree riflesse di stomaco e milza, se l'area riflessa della circolazione linfatica e dell'addome sono gonfie, muscolatura addominale. Il gonfiore addominale, che solitamente è la manifestazione di un problema sul Legno, invece va ascritto ad un'altra parte, gonfiore da fermentazione intestinale e quindi Metallo. In caso di mala assimilazione verificheremo se essa è condizionata dal plesso solare, tensioni nel centro, metabolismo ed elaborazione.

- Sul piede possiamo riconoscere la tristezza e la malinconia dal dito centrale. Sotto l'aspetto psichico lo possiamo vedere nel legame fisico con la parte centrale dello stomaco: la rimuginazione. Quando abbiamo visto in precedenza il livello energetico Terra, abbiamo legato Milza Pancreas con il Polmone, e per quanto riguarda il livello energetico Metallo abbiamo legato Stomaco con il Grosso Intestino: questo indica un legame stretto anche a livello energetico tra la Terra e il Metallo. Anche la callosità polmone si trova sotto il secondo e il terzo dito: le problematiche polmonari si possono evidenziare sul terzo dito, ricordiamoci che sotto il terzo dito c'è l'area riflessa del plesso solare. Il plesso solare è un ganglio nervoso cui fa riferimento tutta la parte del metabolismo centrale (Terra). Quando facciamo un massaggio sui legamenti sotto le teste metatarsali agiamo sul diaframma e sull'apertura del respiro, e allora si può trattare anche tutta la zona del terzo dito. Se riscontriamo **sofferenze sulla zona del terzo dito**, esse ci indicano anche una tendenza al trattenimento e all'intristimento, una sofferenza derivata da una tendenza verso l'interiorizzazione. Se rileviamo qualcosa sulla parte plantare, la problematica è più fisica, mentre sul terzo dito siamo più nel livello psichico. Il terzo dito può essere visto sotto sia l'aspetto psichico, riflettere, sia sotto l'aspetto di come il soggetto vive la propria interiorizzazione, blocco articolare terzo dito. Se colleghiamo tutto questo con il Grosso Intestino e il Polmone, la parte alta del dito corrisponderà al Polmone mentre la parte bassa al Grosso Intestino, cioè alla parte psichica del Movimento **Metallo**. L'alterazione sul dito non mi dice che a livello fisico ci sia effettivamente qualcosa: dobbiamo verificare tramite un massaggio. Se vediamo qualche alterazione sul terzo dito di questa persona non si tratta solo di riflessione, ma si va oltre, a livello emozionale, come vive la propria tristezza e tendenza alla interiorizzazione: come vediamo questa persona? Le vie respiratorie e di eliminazione stanno bene?

- Una stasi del Qi di Fegato può anche dare manifestazioni quali: pessimismo, depressione, malinconia, angoscia, vedere ostacoli dappertutto e demotivazione. Nel piede tutto questo si può manifestare con un **alluce verso il basso**, oppure **molle, svuotato e chiaro**.

- Nella controinibizione di Legno su Metallo è probabile trovare un **piede cavo** nel quale può apparire una **callosità nell'area riflessa del polmone**: il piede cavo è tipico del Movimento Legno, la callosità polmonare del Movimento Metallo. Quando una persona tende a trattenere le proprie emozioni, il fegato non produce una quantità sufficiente di bile o la cistifellea la trattiene: ci si trova allora nell'impossibilità di esprimere le proprie emozioni. Quando l'esteriorizzazione è impedita, la rabbia invece di esplodere implode: diciamo che invece di essere il Metallo a controllare il Legno, il Legno è così duro che crea

un danno al Metallo. Un soggetto con il piede cavo e la callosità polmonare è "epatico" come predisposizione costituzionale, ha difficoltà ad esprimere le proprie emozioni, la callosità è secondaria rispetto alla sua costituzione. Questo determina uno stato di intristimento, di melanconia: la persona triste si ammala di polmoni, la callosità diventa secondaria alla struttura morfologica. Dicono che non si arrabbia mai, mentre la verità è che non manifesta la propria rabbia.

Nel caso di una **Fuga dello Yang del Fegato** si possono avere come manifestazioni nel piede:

- **Un gonfiore delle dita**, che indica scompenso cardio-circolatorio.
- **Un gonfiore retromalleolare**, che indica una sofferenza del Fegato, segnala al terapeuta un problema di circolazione periferica per mancanza di deflusso, teleangectasie.

Le manifestazioni sul piede di un **Qi di Fegato che va verso Vescica** possono essere:

- **Gonfiore nell'area riflessa dell'addome.**
- **Gonfiore diffuso** per una leggera ritenzione urinaria.

Nel caso una **Stasi del Qi di Fegato si manifesta alla gola** nel piede riscontriamo:

- un ingrossamento della ghiandola tiroidea, **callosità nell'area riflessa del gruppo gola** che significa, in questo caso, che la ghiandola tiroidea sta iperproducendo difese. L'ingrossamento è una manifestazione Yang, un'espansione: ciò comporta una attivazione delle difese immunitarie a difesa dei polmoni. In fase acuta l'area riflessa può essere rossa, grossa, dolente, calda e ipersensibile. Nella fase cronica l'area riflessa rimane solo gonfia, manifestazione Yin, il tessuto appare molliccio, svuotato, appiattito; a volte appare un solco, una **plica** sotto l'alluce. Si tratta in tal caso di una condizione di ipoattività delle vie respiratorie, durante la quale i polmoni sono facilmente attaccati da agenti esterni. Questa plica si forma se ad un ciclo di iperproduzione dell'attività polmonare cui segue un ispessimento e indurimento della pelle, ne segue uno di ipoproduzione. La callosità, la ridotta elasticità di quella parte fa sì che si crei un vuoto al di sotto di essa. Nel caso faccia male il **gruppo gola**, il problema è Tai Yin occorre lavorare Shao Yang e Tai Yang.

RAPPORTO TRA TERRA E LEGNO

Questo rapporto è chiarito considerando l'immagine suggerita dal rapporto terra/radici: se le radici (Legno) controllano la terra, la contengono, parliamo di controllo fisiologico, il rapporto è equilibrato: diciamo che il Legno controlla la Terra. Se le radici contengono trop-

po, allora la terra ne sarà piena e questa non potrà più produrre nè dare frutti in maniera adeguata: se il Legno controlla troppo la Terra si genera un rapporto antifisiologico, un supercontrollo, superinibizione.

Quando il Legno superinibisce la Terra

In tal caso parliamo di sindrome del **ciclo di Superinibizione**. Esso si instaura quando le relazioni di controllo tra i due Movimenti vanno incontro ad alterazioni divenendo eccessive. Anche in questo caso si può verificare una **stasi del Qi di Fegato** che può sfociare in diverse manifestazioni cliniche:

- Se il Qi del Fegato ristagna invade lo Stomaco e ne disturba le funzioni. Una **stasi del Qi di Fegato** impedisce al Qi dello Stomaco di scendere, ciò causa nausea, vomito, eruttazioni. Interferisce nella funzione di frammentazione e omogeneizzazione degli alimenti dando luogo a rigurgiti acidi, dolore epigastrico, sensazione di pulsazione e pienezza all'epigastrio, ribollire dello stomaco, borborigmi e irritabilità. I borborigmi sono dovuti al Qi del Fegato che ristagna negli Intestini compromettendone la funzione di trasporto. I casi possono essere due: il Qi del Fegato che invade lo Stomaco oppure è lo Stomaco debole che permette l'invasione da parte del Qi del Fegato. Se nel paziente predomina una collera manifesta, che porta alla salita dello Yang del Fegato, questa colpisce maggiormente lo Stomaco impedendo al Qi di scendere e causando dolore epigastrico, nausea ed eruttazioni.

- Il Fegato è responsabile del libero fluire del Qi nel corpo. Quando il Qi del Fegato ristagna nell'addome, si dice che il Fegato "invade la Milza", ciò impedisce al Qi della Milza di salire, compromettendone la funzione di trasformazione e trasporto di liquidi e cibo. Si tratta di una sindrome mista di Vuoto e Pieno: Pieno del Fegato, stasi del Qi di Fegato e Vuoto del Qi della Milza. Quando la stasi del Qi del Fegato predomina si ha stipsi con feci secche e a pezzetti, gonfiore e dolore addominale marcati; quando invece è il Vuoto della Milza a predominare, si hanno feci non formate e diarrea. La diarrea è causata dal Qi di Fegato che ristagnando invade la Milza compromettendone la funzione di trasformazione e trasporto dei liquidi. Il dolore e gonfiore addominale e all'ipocondrio, Legno che superinibisce la Terra, lo scarso appetito e l'irritabilità sono causa della stasi del Qi di Fegato nell'addome. Il gonfiore è il sintomo più caratteristico della stasi di Qi, il dolore con sensazione di distensione può essere presente ma non forte. Se il Qi del Fegato ristagna il flusso della bile è ostacolato e quindi si ha sapore amaro in bocca, eruttazioni o ittero. Anche emozioni come frustrazione repressa o risentimento potrebbero portare ad una stasi del Qi di Fegato che tende a colpire la Milza causando diarrea.

- Il Qi del Fegato può ristagnare alla gola provocando senso di costrizione alla gola.

Eziologia

La **stasi del Qi di Fegato** può anche essere dovuta a problemi emozionali. Emozioni represses, frustrazioni, risentimento e infelicità possono portare ad indebolimento dello Shen e ad una diminuzione di vitalità. Può trattarsi sia di uno stato di collera che permane da lungo tempo provocando un problema al Fegato, sia del processo inverso, un problema di Fegato che determina uno stato di collera.

I problemi emozionali possono anche essere associati ad una dieta irregolare e al superlavoro. Se un paziente soffre di stasi del Qi di Fegato non possiamo determinare se sia dovuta a cause emozionali oppure dietetiche basandoci solo sul quadro clinico: in questo caso per identificare le cause della malattia è necessaria l'anamnesi.

Poiché il Qi è il "comandante del Sangue" che tende a coagularsi quando il Qi ristagna, una Stasi del Qi di Fegato che perdura nel tempo può facilmente causare una **stasi del Sangue del Fegato**, che infatti è l'organo che accumula il Sangue. Questa Stasi può essere causata dal Freddo Interno.

I **sintomi chiave** della **stasi del Sangue del Fegato** si possono identificare dall'osservazione di particolari manifestazioni nei pazienti. Vediamo alcune delle situazioni più ricorrenti:

- il colore violaceo delle unghie, labbra e carnagione violacee, il vomito di sangue e l'epistassi, la cefalea, problemi mentali-emozionali e la tiroidite che colpisce il collo.

- Nei casi gravi, il **sangue stagnante** ostacola la circolazione dei liquidi per lo scambio che avviene tra i liquidi corporei e il sangue e la pelle si secca. Le petecchie di colore violaceo sono dovute al sanguinamento sottocutaneo provocato dalla stasi di Sangue.

- Quando il sangue del Fegato ristagna, ristagna anche il Sangue nel Vaso Concezione e nel Chong Mai, con conseguenze sull'utero e provocano mestruazioni irregolari, dolorose e tensione premestruale associata a dolore al seno: la funzione mestruale è pertanto compromessa. Anche un fibroma all'utero può essere una manifestazione di stasi del Sangue del Fegato, la cui principale manifestazione nell'utero è il sangue mestruale scuro e con coaguli. La stasi di Sangue causa sempre dolore e in questa sindrome il dolore è predominante rispetto al gonfiore, nella stasi del Qi di Fegato è il gonfiore ad essere predominante sul dolore. La stasi di Sangue del Fegato può causare dolore nella zona dell'addome non solo durante o prima delle mestruazioni, ma anche in altri momenti e può colpire ovviamente anche gli uomini. Il dolore dovuto ad una stasi di Sangue è di solito un

dolore fisso, localizzato sempre in una zona, a carattere costante o acuto. Può inoltre essere accompagnato da gonfiore o da una massa addominale che resta fissa, anche la stasi del Qi si può manifestare con delle masse addominali che compaiono e scompaiono.

Eziologia

La causa della **stasi del Sangue del Fegato** è la stessa della Stasi del Qi di Fegato dovuta a problemi emozionali. La stasi del Sangue del Fegato è di solito una conseguenza di una stasi del Qi di Fegato che si è protratta per molto tempo.

La **salita del Fuoco di Fegato che divampa** è caratterizzata dalla presenza di calore pieno nel Fegato. Il Fuoco del Fegato ha la tendenza naturale a divampare verso l'alto, per questo molti sintomi e segni riflettono la salita del Fuoco del Fegato nella zona della testa. Sintomi chiave: irritabilità e viso rosso.

La salita del **Fuoco del Fegato che divampa** può causare:

- viso ed occhi rossi, cefalea temporale, vertigini, sonno disturbato da sogni ed irritabilità, astenia, enuresi, amenorrea, dismenorrea.

Quando sale alle orecchie e offusca gli orifizi delle orecchie può causare otiti, acufeni e sordità che in questo caso insorgono all'improvviso. Gli acufeni sono come un fischio acuto, la cefalea è molto intensa e con dolore pulsante, di solito localizzata nella tempia o nell'occhio.

- La bocca amara potrebbe essere causata dal Fuoco del Cuore, in tal caso si manifesta solo di mattina dopo una notte insonne e non è presente invece dopo una notte di sonno tranquillo. Se la bocca amara è causata dal Fuoco del Fegato permane per tutto il giorno e non solo la mattina.

- Stipsi, feci secche, urine concentrate e scure, in conseguenza del seccarsi dei liquidi corporei, epistassi, ematemesi o emottisi, in quanto il Fuoco tende a scaldare il Sangue e fa sì che fuoriesca dai vasi.

Eziologia

La causa più comune della sindrome della **salita del Fuoco del Fegato che divampa** è uno stato emozionale di risentimento, collera repressa o frustrazione che si protrae da molto tempo. La repressione di queste emozioni provoca un ristagno di Qi che resta compresso dando origine al Calore.

Dal punto di vista dietetico, il consumo eccessivo di alcool, cibi fritti e carne, in particolare agnello e manzo possono contribuire alla formazione di Calore nel Fegato.

Glossario

Enuresi: incontinenza involontaria di urina, specie durante il sonno.

Astenia: senso di debolezza, mancanza di forze.

Amenorrea: mancanza totale del flusso mestruale.

Dismenorrea: mestruazione preceduta o accompagnata da dolore.

Epigastrio: regione addominale anteriore compresa tra i due margini costali.

Epistassi: perdita di sangue dal naso.

Ematemesi: espulsione di sangue con il vomito.

Emottisi: fuoriuscita di sangue dalla bocca di origine tubercolare.

Quando il **Legno superinibisce la Terra** si parla di Legno in pieno. Nel caso di stasi di fegato che invade lo stomaco posso rilevare nel piede alcuni particolari tendenti a confermare questa ipotesi.

Stasi del Qi di Fegato che invade lo stomaco:

- **Gonfiore nell'area riflessa dello stomaco**, il movimento naturale dello stomaco è quello di portare in basso, un gonfiore molliccio ci indica la tendenza al prolassamento e ha una digestione lenta: ciò significa che il bolo tende a ristagnare, con conseguenti eruttazioni, rigurgiti, sonnolenza dopo mangiato e nausea. È tipico riscontrare questa caratteristica in un piede piatto con tendenza alla pronazione. Stimolando il movimento Terra aiutiamo lo stomaco ad estrarre l'energia pura dagli alimenti la quale, distribuita a tutto l'organismo, potenzierà la Wei Qi, la corazza energetica superficiale che ci difende dalle energie perverse. Successivamente si verifica se lo stomaco soffre per problematiche di origine organica, psicosomatica o energetica: si parla di origine organica nel caso in cui lo stomaco soffra per compressione radicolare (quando la madre picchietta dietro la schiena del bambino per fargli fare il ruttino sollecita le radici nervose che vanno ad innervare lo stomaco). Lo stomaco può soffrire per un problema di torsione muscolare, di atteggiamento scoliotico, di rigidità muscolare, di sofferenza della colonna nel tratto che va ad innervare lo stomaco: il problema dello stomaco diventa secondario rispetto alla torsione, perché l'origine del problema è organico. Si parla di origine organica quando una persona che beve e mangia in quantità esagerate, non riesce a digerire e manifesta sofferenza allo stomaco con ripercussioni dolorose sulla schiena. In questi casi l'intervento per ottenere dei miglioramenti deve essere di tipo organico, fisico: si deve intervenire sul comportamento alimentare considerando la quantità, la natura del cibo e le condizioni in cui la persona si alimenta, oppure si deve intervenire consigliando un'attività fisica che aiuti il problema muscolare all'origine della sofferenza.

Origine psicosomatica, quando ad una persona viene il mal di stomaco perché non riesce

a "digerire" certe situazioni e l'emozione si somatizza a livello gastrico (dispepsia, gastrite, ulcera, tumore). Quando l'origine è psicosomatica non possiamo intervenire per cambiare la situazione, tuttavia possiamo mutare l'atteggiamento della persona di fronte alla situazione, indipendentemente dalla sua volontà. Ad esempio, se c'è un restringimento del piloro e il paziente non "digerisce" le situazioni, sarà utile massaggiare il punto riflesso del piloro sul piede in modo che questo si distenda, un'altra zona da trattare è quella dorso-lombare, da dove partono le radici nervose che innervano lo stomaco. Stimolando il colon, sarà favorito il drenaggio verso il basso che svuota lo stomaco.

C'è anche chi soffre di mal di stomaco solo nei cambi di stagione, quando viaggia o quando cambia clima; che avverte il cambiamento energetico prima che si abbia la manifestazione, il mal di stomaco è di origine energetica. In tutti i casi il massaggio da applicare è lo stesso ma cambia l'intenzione del terapeuta verso il problema primario o secondario.

Alcuni consigli utili da fornire a chi ha questi problemi potrebbero essere: bere qualcosa di caldo (verbena, camomilla, malva con un po' di miele), mettere qualcosa di caldo sopra lo stomaco o semplicemente, respirare profondamente perché il diaframma col suo movimento massaggia naturalmente verso il basso e verso l'alto; mangiare lentamente evitando di discutere di lavoro e di arrabbiarsi mentre si mangia. Successivamente il terapeuta potrà verificare il melleo del piede destro e del piede sinistro per notare se il loro aspetto conferma la diagnosi che sta elaborando.

- **Alluce sovrapposto al 2° dito** con il punto F1 che sovrasta i punti MP1 e St 45, con significato di una preponderanza alcalina a svantaggio dell'acidità gastrica: una condizione di ipoacidità con riduzione di succhi gastrici. Siccome c'è ipofunzionalità si potrebbe anche verificare una condizione di acidità per via di una scarsa peristalsi: lo stomaco tende a trattenere il bolo con conseguente aumento dell'acidità con bruciori di stomaco.

- La pelle del piede che si presenta bianca e secca e la presenza di un solco o tanti piccoli solchi nell'area riflessa del retto ano sono indizi di secchezza associabili a stitichezza (colon in vuoto d'energia).

- Un **2° dito** che presenta delle alterazioni.

Se è molto lungo si tratta di un allentamento tessutale tipico di una persona emotiva. Lo stomaco è un organo disposto verticalmente nel torace, potrebbe avere lo stomaco lungo, cioè la digestione lunga. Un tipo di stomaco siffatto è costituzionalmente predisposto ad essere debole, meno tonico e forte.

Un **2° dito più in basso rispetto agli altri** che sono in linea, indica un indebolimento della Terra (Stomaco). Occorre controllare sempre come appoggiano i metatarsi, verifican-

do se ci sono callosità o solchi: toccando il metatarso è possibile confermare spostamenti in alto o in basso delle dita.

Sul 2° dito del piede sn troviamo l'esofago, il cardias e la parte alta dello stomaco (siamo a sn, vicino al cuore): qui vi possiamo rintracciare l'origine psicosomatica della sofferenza dello stomaco derivata dalla chiusura, il restringimento: la stenosi del cardias. Se lo stomaco soffre per problematiche di origine affettiva il piede subirà delle deformazioni.

Il 2° dito del piede dx corrisponde al piloro (vicino al fegato), e può indicare una sofferenza alla parte bassa dello stomaco (area del piloro). L'origine del problema va ricercata nell'ambito sociale, economico, razionale, lavorativo e di studio. Quando lo stomaco subisce una forma di chiusura o di restringimento (definita "stenosi pilorica"), ne viene ostacolato lo svuotamento. Si determina allora un aumento e una stagnazione dei succhi gastrici che possono determinare eruttazione, bruciore e acidità gastrica per ovviare ai quali istintivamente il malato tende ad assumere sostanze basiche come pane e pasta, che gli fanno passare il bruciore.

Accenniamo sinteticamente ad altre caratteristiche del 2° dito:

Dito ad uncino 2° dito del piede sn, significante rigidità emotive del mentale in relazione alla riflessione sulla sfera affettiva. Le conseguenze saranno: limitazione, rigidità aprioristica nel non lasciarsi andare al proprio istinto dove questo dovrebbe essere predominante, paura d'innamorarsi, di esprimersi, una chiusura sul piano del mentale (la parte alta).

Dito a martello del 2° dito del piede sn, significante rigidità a livello della sfera affettiva nel rapporto con il quotidiano, con conseguente difficoltà a riportare nel pratico quanto elaborato con il mentale. In questo caso la difficoltà potrebbe essere, ad esempio, quello di dichiarare il proprio amore al partner. Quindi il blocco impedisce di mettere in relazione il mentale con il fisico, in altri termini l'idea elaborata e vissuta dall'emisfero cerebrale dx ha difficoltà a materializzarsi. Il problema potrebbe manifestarsi come una subdola componente ansiosa nella sfera affettiva che si somatizza nella parte bassa dello stomaco.

Dito ad uncino 2° dito del piede dx, significante mancanza di elasticità nel campo dell'ideazione finalizzata alla realizzazione; oppure potrebbe essere il segnale di un blocco nell'occuparsi di cose che riguardano la quotidianità (pagare bollette, riempire moduli).

Dito a martello 2° dito del piede dx, significante sofferenza, chiusura e blocco della parte Terra, impossibilità a "digerire" situazioni che riguardano la sfera razionale, ad esempio nel lavoro o nella quotidianità.

Il processo di artrosizzazione è un'indicatore del movimento Acqua, mentre la callosità è un'indicatore del movimento Terra.

Vediamo invece il caso di uno **Stomaco in Vuoto**. Sul piede ciò potrebbe segnalarsi tramite specifiche manifestazioni :

- **Piede piatto.**

Il piede piatto indica un cedimento dei legamenti della volta trasversa dei metatarsi. Questo cedimento può provocare una callosità nell'area riflessa dei polmoni, uno degli effetti più comuni che possiamo incontrare. La callosità nell'area riflessa del polmone è tipica del piede piatto e del piede cavo, con la differenza che nel piede piatto si tratta di una callosità primaria e nel piede cavo secondaria.

La callosità nell'area riflessa dei polmoni si definisce callosità "primaria": essa si forma per proteggere le terminazioni nervose sottostanti divenute ipersensibili a causa di una sofferenza interna. Si definisce "primaria" perché il problema che la callosità richiama è a livello polmonare e la callosità in realtà si è formata per difendere questi organi: a causa di una sofferenza respiratoria i muscoli pettorali si contraggono, c'è una chiusura anteriore del busto che ha come conseguenza una contrazione muscolare principale anteriore. I piedi sono la proiezione posturale della distribuzione del peso corporeo, la stazione gravitazionale ultima della postura, che per la legge di gravità si proietta dall'alto verso il basso. In questo caso il piede va in pronazione, si appiattisce, pertanto possiamo affermare che quella callosità è determinata da un problema primario nei polmoni.

La callosità è qualcosa di relativamente anomalo, che non dovrebbe essere considerata costituzionale, quindi quando troviamo delle persone con un piede morfologicamente, costituzionalmente piatto, esso non dovrebbe presentare callosità: non è che si nasce con la callosità, la callosità è qualcosa in più che è arrivata da un certo momento in poi. Quindi, possiamo ammettere che il cedimento della volta trasversa dei metatarsi sia costituzionale, ma non la callosità, che è successiva in quanto essa ha la funzione di difendere la ipersensibilità delle terminazioni nervose sottostanti.

L'eventuale **alterazione ossea** che può esserci è causata dalla fuoriuscita dello scafoide e del primo cuneiforme in seguito al cedimento dell'arco plantare longitudinale, tipica dei soggetti piatto-prono. Il bacino basculandosi postero-inferiormente genera l'appiattimento delle curve cifotiche e lordotiche.

Con l'azione terapeutica andiamo a **tonificare i muscoli** mediali del piede e disperdere quelli esterni. Le sofferenze della parte bassa del piede possono essere determinate soprattutto dalle problematiche relative alla pronazione del piede. Quindi nel piede piatto i muscoli, i legamenti e i tendini della parte mediale del piede tendono a cedere, il piede si appiattisce, si pronava e va verso l'interno perché il problema ha origine dalla retrazione tendino muscolare della parte esterna (se una parte tira, l'altra cede). Tendenzialmente è sempre più facile disperdere che tonificare, in qualunque trattamento il lavoro di dispersione precede sempre: dopo una buona dispersione si può fare più facilmente la tonifica-

zione. La tonificazione è un processo lento. Il massaggio sarà indirizzato verso i legamenti, verso il tessuto connettivo.

Il muscolo responsabile del piattismo del piede è il flessore dell'alluce che, prolassandosi, appiattisce il piede. Constatiamo che a causa del piede piatto l'orizzonte dello sguardo si abbassa, e c'è una inclinazione delle vertebre cervicali, una sporgenza della settima cervicale, una riduzione della curva lordotica dovuta al basculamento postero-inferiore del bacino che provoca un appiattimento della colonna: quindi anche il piede si appiattisce. Se consideriamo gli aspetti emotivi questo si rifletterà in una tendenza alla prostrazione e all'intristimento. In un piede morfologicamente piatto che cede in pronazione, i muscoli flessori della pianta del piede, la struttura della pianta e i tendini di sotto non saranno tesi, sarà tutto molliccio.

La respirazione. Più un soggetto è duro, contratto e rigido più è facile da essere trattato; viceversa tonificare un piede piatto è un lavoro che da un risultato lento e parziale: la respirazione è utilissima per il trattamento di un piede morfologicamente piatto. Tai Chi, Yoga, camminare, correre, Qi Qong, possono migliorare la respirazione.

La respirazione è un micromovimento: ogni paio di costole è articolato con una vertebra e quando si respira, le costole si innalzano, i polmoni si espandono e le vertebre si muovono, quindi respirazione e meccanica della colonna sono legate.

Suggerimenti alimentari per aiutare il processo di cura potrebbero essere: evitare i dolci, gli zuccheri, l'umidità e tutto ciò che determina questo tipo di cedimento e di lassità. La dieta dovrebbe essere tendenzialmente acidificante, quindi frutta fresca, tipicamente acida e anche un po' di carne (senza esagerazione) per aumentare l'aggressività; si tratterà facilmente di un soggetto con la mandibola retratta, mansueto, erbivoro: sarà positivo farlo arrabbiare un po', "acidificarlo" per renderlo più aggressivo, perché deve indurirsi ed irrigidirsi.

Nelle persone con il piede piatto la Terra è in vuoto, a costoro bisogna **tonificare il Legno** di cui sono carenti. **Disperdere il Fuoco** attraverso la terra e **sostenere l'Acqua,** porterà beneficio anche al Legno.

- **Callosità nell'area riflessa del Polmone.** Questa callosità ha la funzione di difendere l'ipersensibilità delle terminazioni nervose sottostanti a livello del piede. Abbiamo visto in precedenza che dal punto di vista riflessologico la callosità è qualcosa in più: si potrebbe trattare di catarro, ma anche di infiammazione, di gonfiore, di mal di gola. Più la callosità è spessa più il problema è vecchio e cronico. Se la callosità è bianca e secca il paziente avrà catarro non grasso che non riesce ad espettorare. La callosità che tende al rosa-rosso evidenzierà una grossa costrizione periferica relativa al movimento Fuoco. La callosità gelatinosa trasparente e gialla corrisponderà a catarro grasso. Quando le callosità sono molli significa che c'è il ricambio, ci si deve lavorare intorno. Il catarro a livello

bronicopolmonare serve da filtro per difendere gli alveoli polmonari. Quando si va da una situazione di caldo-secco verso una di freddo-umido, è bene evitare che l'aria fredda arrivi al Polmone. Il catarro serve anche come veicolo di evacuazione perché attraverso il catarro vengono eliminate le tossine. Il Polmone che non produce catarro non avrà i piccoli fastidi del raffreddore, tuttavia è più debole e può essere soggetto a qualcosa di più grave. Al primo impatto con il freddo il naso si chiuderà per ridurre il lume e riscaldare, e la gola si infiammerà. Anche la gola iperproduce, quindi filtra, in caso contrario il freddo arriverebbe ai bronchi e poi ai polmoni. I polmoni hanno bisogno di una temperatura e di una umidità costante, quindi se c'è un'alterazione di queste mucose provocata o da un eccesso di secco (e quindi le mucose si seccano), o da un eccesso di umido (e quindi le mucose diventano eccessive impedendo al polmone di approvvigionarsi di sufficiente ossigeno), esse determineranno un'alterazione e una sofferenza dei polmoni. Quando il catarro è in eccesso bisogna fare in modo che venga rimosso, e noi agiamo attraverso il piede muovendo questo tipo di callosità. Se ad esempio la callosità è nel piede sn, il polmone sn sarà meno ventilato del dx, la narice sn più ostruita dal catarro. In caso di un polmone intasato di catarro agiamo con la presa sotto le epifisi distali, sul diaframma e sulle ghiandole che stanno lì a proteggere il polmone per stimolarne le difese. Poi a livello dei Cinque Movimenti andremo a massaggiare l'area riflessa della Milza se è in Vuoto. Se c'è meno capacità polmonare dovuta ad un'intossicazione andremo a disintossicare stimolando gli organi emuntori: rene, fegato e milza. Se invece il polmone è in pieno dreneremo il rene.

- **Area riflessa della prostata** che presenta alterazioni o che si presenta più sensibile. Se un paziente ha tendenza alla prostrazione e all'intristimento, il bacino al posto di questo movimento di compressione radicolare posteriore ne farà uno anteriore, facendo soffrire la vescica, la prostata e la parte interna delle coscie. Problemi di prostata sono tipici in quei soggetti che hanno basculamento del bacino postero-inferiore, i piedi morfologicamente piatti, e la vescica più gonfia degli altri. In un uomo la situazione di vescica grande e dura può essere conseguenza di infiammazione costante perché lo svuotamento della vescica potrebbe essere interrotto dall'ingrossamento momentaneo della prostata alla minzione. La prostata ha una collocazione tale che ingrossandosi interrompe l'uretra, quindi il paziente sente di dover interrompere la minzione e di tornare a fare qualche goccia.

- Un piede molto **molle**, cosiddetto "piede di panna", va chiaramente tonificato con un massaggio lento e profondo, che agisce sulla parte muscolare.

In caso di **Stasi del Qi di Fegato** che invade la Milza il piede potrebbe denunciarlo per mezzo di specifici segnali:

- **Gonfiore molle, inconsistente, asintomatico alla pressione nell'area riflessa di intestino tenue e colon**, indice di un soggetto che tende ad avere processi fermentativi nell'addome, attribuibili dall'assunzione di latticini freschi e zuccheri (introdotti nel corpo a 37 gradi, iniziano a fermentare liberando gas e facendo gonfiare la pancia). La secchezza nella parte centrale del piede potrebbe essere determinata dal fatto che la parte centrale del piede non tocca terra. **La colorazione** tipica dell'area riflessa dell'intestino è bianca o rosso intenso. La pelle **bianca e secca**, accompagnata da un'incredibile quantità di solchi, tutti elementi attribuibili al movimento metallo, indica difficoltà intestinali. **Colon in Vuoto**, che noi definiamo in vuoto di energia perché il colon sta perdendo la capacità peristaltica, in questo caso rallentando il processo di avanzamento del bolo alimentare (che deve essere eliminato), si manifesta la stitichezza.

Un piede bianco al centro e rosso all'estremità significa che la parte centrale è più vuota, in essa ci sarà quindi c'è più secchezza rispetto al resto del piede.

- La Stasi del Qi di Fegato che invade la Milza può dare sintomi come il gonfiore e il dolore addominale che si potrebbero manifestare nel piede con un **gonfiore nell'area riflessa dell'addome**. Il gonfiore addominale destro indica difficoltà a metabolizzare i carboidrati, mentre il gonfiore addominale sinistro indica difficoltà a metabolizzare le proteine animali. La sensazione di addome gonfio è segno di un processo fermentativo, che può essere di ristagno o di umidità, pertanto sarebbe meglio abolire latticini e formaggi.

- **Teleangectasie nell'area riflessa dell'addome**. Quando i vasi capillari sono evidenti, simili a sottili ramoscelli, rappresentano un sintomo legato alla circolazione periferica più superficiale. In questo caso si consiglia di eliminare tutto ciò che crea compressione e impedisce il reflusso venoso superficiale. Tutto questo si accompagna a ristagno di liquidi nello spazio interstiziale con la formazione di edema. Una conferma di questa ipotesi potrebbe essere il soffocamento dei bulbi piliferi causato dai liquidi stagnanti: ciò rende la pelle lucida e induce la caduta dei peli. Si possono anche presentare capillari evidenti e ingrossati, la cui colorazione può diventare rossiccia o tendente al blu; possono essere visibili bollicine di sangue sotto la pelle, sintomo di cedimento delle pareti venose e della ridotta viscosità del sangue. Anche qui rileviamo una compressione che impedisce il flusso della circolazione venosa ma nello specifico non a livello superficiale nè con cause esterne, esso è provocato da situazioni compressive più profonde, riconducibili a sofferenza degli organi dell'addome che comprimono strutture venose che si periferizzano nel piede. Tali capillari indicano inoltre difficoltà epatica in quanto il fegato produce l'eparina che fluidifica il sangue e quando essa manca, a livello periferico si crea questa difficoltà. Il trattamento suggerito è quello di massaggiare l'area riflessa del Fegato e dare opportu-

ni consigli alimentari in quanto la fragilità vasale è dovuta anche alla durezza dei vasi (vene che diventano come fil di ferro a causa della presenza di troppi zuccheri).

- **3° dito** parte centrale dello stomaco: aspetto emotivo portato all'eccesso riconducibile alla rimuginazione.

3° dito contratto: impulsività.

3° dito schiacciato: se va sopra, significa che la persona stenta a farsi sentire, se invece va sotto, tende a tenere dentro perché schiacciata da tutto il resto.

3° dito allungato

- allungato a sn riguarda il fantasticare sull'affettività, l'amore, la creatività, l'esistenzialità, la filosofia; caratteristica tipicamente Yang, parte alta del corpo, un aspetto mentale con tendenza ad inventare e a fantasticare su degli spunti.

- A dx, riguarda l'ambito del lavoro, l'applicazione, la dedizione all'attività lavorativa e allo studio; si tratta di una persona diligente, volenterosa, tendente alla rimuginazione, alla riflessione, proiettata nel campo concettuale.

- **Incarnimento del lato esterno dell'alluce** indica rabbia mai digerita.

- **Coilonichia**, quando l'unghia si sviluppa trasversalmente e non longitudinalmente. Le unghie diventano sottili perché la struttura cornea tende a ridursi, diventa morbida e trasparente, tipica dei bambini che sono molto zuccherini. Sono unghie che hanno i bordi rialzati, che ai lati tendono ad aprirsi, l'opposto delle unghie incarnite. Viene anche definita unghia a cucchiaio o a barca, che alla base tende ad essere piatta, poi ad incurvarsi e a diventare quasi un cappuccio. Coloro che hanno questo sintomo devono ridurre gli zuccheri e le cose dolci, poichè essi inibiscono la sintetizzazione dei cristalli (ad esempio, una persona con l'osteoporosi). Gli zuccheri sono inoltre responsabili delle carie dei denti, fanno diventare i capelli stopposi, opachi e non pettinabili. I sali e gli zuccheri sono entrambi cristalli ma danno manifestazioni opposte: l'onicogrifosi e la coilonichia. Una persona con una grande quantità di struttura zucchero in circolo a rigor di logica dovrebbe avere il diabete, invece questo non avviene perché nel nostro caso non si parla di struttura zucchero, ma di energia dello zucchero. Le unghie in su indicano una cattiva metabolizzazione di carboidrati, zuccheri e glucosio. I carboidrati non vanno eliminati: occorre prenderne meno ed integrali, è necessario che quello che si assume venga assorbito; al contrario più lo zucchero è raffinato più il processo sarà difficoltoso. Tale difficoltà si palesa attraverso la terza unghia sottile che corrisponde al dito che associamo alla Milza. Il tipo con queste caratteristiche vive delle situazioni che non riesce a digerire, non gli vanno nè su nè giù, e generano pensieri che si cristallizzano e vengono somatizzati a livello gastri-

co, al centro.

Il Vuoto del Qi della Milza può essere dedotto verificando alcune aree riflesse nel piede che presentano specifiche modificazioni, ognuna delle quali con un significato che va interpretato dal terapeuta, ad esempio:

- **Gonfiore nell'area riflessa dello stomaco** con astenia, sintomo di un Vuoto energetico del Tai Yin.

- **Colore della pelle giallo-pallido.**

- **Alluce molle, svuotato, chiaro**, interpretabile come diminuita pressione endocranica, "testa vuota", "testa tra le nuvole"; oppure come ridotto afflusso di sangue ed ossigeno al cervello, ridotto apporto di ossigeno. Le facoltà della memoria sono sintesi di ossigeno e glucosio, quindi uno scarso afflusso provoca carenza di memoria. Queste persone appaiono "svuotate", quindi con Qi carente, ridotta capacità ventilatoria, ridotto tono muscolare (eventuali forme depressive). Il trattamento deve essere tonificante.

- **Dermoglifo decentrato** che ci appare come un prollassamento della parte carnosa dell'alluce. Il dermoglifo in rapporto alla sua entità ci dà indicazione inerente ai vuoti di memoria, in genere recente. Lavorando l'area riflessa del diaframma è possibile ripristinare i meccanismi per una migliore ventilazione polmonare e quindi agire sulla memoria.

Stasi di Sangue del Fegato può essere dedotta da un piede che potrebbe presentare:

- **Gonfiore retromalleolare** che si propaga **al calcagno**, indice di sofferenza alle ovaie. quando esiste una situazione di gonfiore diffuso all'addome la cavaglia diventa gonfia in maniera generalizzata.

- **Gonfiore nell'area riflessa della circolazione linfatica inguinale**, a significare che le difese sono molto attivate per proteggere gli organi pelvici (vescica, vagina, utero). Il tipo di leucorrea in questo caso potrebbe essere più intensa, però se la situazione ristagna, nel senso che non evolve, significa che la leucorrea va resa ancora più intensa. Trattando quest'area la leucorrea potrebbe diventare più giallognola e maleodorante, per la presenza di una maggiore quantità di globuli bianchi: questo segnale è positivo e significherà che il problema si sta risolvendo.

Quando nella zona non c'è gonfiore ma anzi l'area è attaccata alla struttura ossea, cioè quando questo **percorso della circolazione linfatica addominale e inguinale è molto**

asciutto, vuol dire che le difese sono poco attive. In questa donna riscontreremo probabilmente una leucorrea molto trasparente, cioè povera di leucociti.

Per tutti i problemi del basso ventre, ciclo doloroso, problemi alle vie urinarie, fibromi, ovaio policistico, sia maschili sia femminili, l'indicazione terapeutica è quella di massaggiare l'area riflessa della **circolazione linfatica inguinale ed addominale**, il tratto lombosacrale e lo strato corporeo coinvolto. A questo gonfiore si accompagna spesso anche quello dell'area della circolazione linfatica addominale riferita ai linfonodi retroperitoneali e addominali. In questi individui riscontreremo forme di leucorrea più o meno intensa e continuativa: più la leucorrea è intensa, gialla e maleodorante più i gonfiori saranno turgidi. Se i gonfiori sono poco tesi e quasi senza tono, la leucorrea è più sierosa e prolungata nel tempo: questo ci indica una situazione di Vuoto e di calo del sistema immunitario.

- **Callosità madre nel piede destro** potrebbe indicare una sindrome dolorosa premestruale, gonfiore e dolore al seno, mestruazioni dolorose con sangue scuro e con coaguli. Questa callosità rappresenta una somatizzazione del problema psicologico, del disagio vissuto con la madre fisica. La callosità è una forma di indurimento. Quindi l'utero, l'identificativo femminile che dovrebbe essere per eccellenza incline all'espansione e alla morbidezza, in presenza di callosità diventa incapace di assolvere a tale funzione. La callosità è l'indicazione di una materializzazione fisica tra i tessuti molli dell'apparato della procreazione: potrebbe essere interpretato come utero fibromatoso, fibrocistico, ovaie sofferenti, cioè come indurimento della naturale capacità espansiva dell'utero, in altri termini come negazione del proprio femminile più profondo.

- Colorazione delle unghie **violacea**, in quanto il Fegato controlla la circolazione sanguigna periferica (occhi, mani, piedi, cervello). In questo caso l'indicazione terapeutica è quella di disperdere.

- **Pelle secca.** Il Sangue stagnante produce un ristagno di liquidi nello spazio interstiziale provocando la formazione di edema. Il soffocamento dei bulbi piliferi, causato dai liquidi stagnanti, rende la pelle lucida e induce la caduta dei peli. La pelle perde la sua capacità trasudante perché i liquidi restano all'interno e quindi si secca.

- Se consideriamo che il fegato, producendo eparina, ha un diretto rapporto con la composizione del sangue, possiamo dedurre una condizione deficitaria del fegato ogni volta che ci troviamo di fronte a problemi circolatori periferici, evidenziati da **fragilità capillare** o da **teleangectasie**.

La salita del Fuoco di Fegato avrà sui piedi le seguenti caratteristiche:

- **un alluce grosso, rosso e duro**, è indice di un'aumento della pressione endocranica, di una testa piena. Si tratta di persone soggette alla rottura di piccoli vasi: queste piccole emorragie sono "augurabili" in quanto scongiurano manifestazioni più gravi. Potrebbe essere il segnale di un'ostruzione che impedisce il deflusso sanguigno e allora bisogna richiamare l'energia verso il basso, a livello renale. Se la causa è un Pieno del Fegato bisogna disperdere il Fegato e tonificare VB: quindi VB accelera il proprio movimento, crea risucchio energetico e aiuta a drenare il Fegato perché è in pieno, intasato, gonfio, produce bile che non riversa nella VB. La persona probabilmente comincerà a manifestare la sua rabbia repressa.

- **4° dito piccolo e piegato**, indice di una VB che si svuota in continuazione a causa di continui travasi di bile.

- **Area riflessa dell'orecchio interno sensibile.**

- Sotto l'area riflessa della vescica nella visione laterale interna potremmo individuare la presenza di **un solco o di tanti piccoli solchi associabili ad un Vuoto nella zona del retto**. Questo solco indica che qualcosa manca. Questi soggetti potrebbero mancare di energia, presentare una tendenza al cedimento della parete dell'ampolla rettale, e manifestare una inefficacia peristaltica dell'ultimo tratto dell'intestino. Essi hanno la sensazione di non svuotarsi completamente, massaggio lento e profondo per tonificare. Tanti ramoscelli bianchi indicano secchezza e indicano stitichezza.

- Osservare **la callosità madre del piede destro**

- Osservare eventuali alterazioni dell'**area riflessa della circolazione linfatica inguinale**.

RAPPORTO ACQUA/LEGNO

Questo rapporto può essere sintetizzato con un'immagine intuitiva presa dal mondo vegetale: se una pianta (Legno) riceve una giusta quantità di acqua otterrà un giusto nutrimento, se invece essa ricevesse troppa acqua o addirittura per niente si creerebbe squilibrio. Questa relazione in MTC è chiamata Ciclo di Generazione.

Quando il Fegato assorbe troppa energia dal Rene

Anche il Ciclo di Generazione, in una condizione di non equilibrio, può causare quadri patologici: si parla di sindrome del Ciclo di Generazione quando il Fegato (Figlio) colpisce i Reni (Madre).

Stasi di Qi nel meridiano del Fegato, che attraversa i genitali e l'uretra e interferisce nella funzione di trasformazione del Qi della Vescica e in quella del Triplice Riscaldatore di mantenere i passaggi dell'Acqua aperti e liberi. Ciò potrebbe provocare una disfunzione urinaria, gonfiore ipogastrico e dolore che solitamente si manifesta prima dell'emissione dell'urina. Un Fegato sano diffonde uniformemente il Qi in ogni parte del corpo, quindi anche nel Riscaldatore Inferiore, il meridiano scorre nei genitali e nell'uretra. La stasi del Qi del Fegato colpisce particolarmente la vescica impedendo una corretta trasformazione dell'urina: ciò provoca gonfiore all'ipogastrio e l'insorgere della **Sindrome Urinaria Dolorosa**. Questa disfunzione urinaria è caratterizzata da urine scarse e frequenti, dolore, urgenza e difficoltà nella minzione.

La stasi del Qi di Fegato protratta nel tempo, spesso causa il formarsi del **Fuoco del Fegato**. Nonostante il Fuoco del Fegato salga verso l'alto, esso può diffondersi anche **verso il basso** (la Vescica) e determinare una sindrome urinaria dolorosa con bruciore intenso. Il Fuoco del Fegato si diffonde verso il basso piuttosto che verso l'alto, come è nella sua natura, quando si resta in piedi per lunghi periodi di tempo o si sollevano ogni giorno pesi, il Qi ristagna nel Riscaldatore Inferiore e lo stress emotivo, che normalmente fa salire il Fuoco del Fegato verso l'alto, lo fa invece diffondere verso il basso.

Alla base della sindrome urinaria dolorosa spesso c'è il **Vuoto del Rene** causato da un Fegato che assorbe in eccesso. L'equilibrio tra lo Yin e lo Yang del Rene regola la quantità di urina emessa. Quando lo Yang del Rene è in Vuoto, c'è urinazione abbondante con perdita dell'urina goccia a goccia; nel caso invece di Vuoto dello Yin, l'urinazione è scarsa. Un vuoto dello Yin o dello Yang del Rene possono manifestarsi rispettivamente con menorragia e metrorragia.

Un vuoto dello Yin del Rene provoca la **Fuga dello Yang del Fegato**. La fuga dello Yang del Fegato è una sindrome mista da Vuoto e da Pieno. Dal punto di vista dei Cinque Movimenti l'Acqua è in vuoto e non riesce a nutrire e a sommergere il Legno che si secca troppo e causa la fuga verso l'alto dello Yang del Fegato. Questa sindrome è quindi caratterizzata da una disarmonia tra lo Yin del Fegato (che è in vuoto) e lo Yang del Fegato (che è in pieno).

Di solito la **Fuga dello Yang del Fegato** è la conseguenza di un **Vuoto dello Yin del Rene** (o del Fegato), ma in pratica può anche derivare da un **vuoto dello Yang del Rene**. Questo perché lo Yin e lo Yang del Rene hanno la stessa radice e un vuoto dell'uno impli-

ca sempre un vuoto dell'altro, anche se di grado inferiore. Perciò quando lo Yang del Rene è in vuoto, anche lo Yin del Rene lo è, in una certa misura, e tale vuoto può causare dei sintomi di Fuga dello Yang del Fegato.

La differenza principale tra la sindrome di Fuga dello Yang del Fegato e quella di Fuoco del Fegato che divampa è che in quest'ultimo caso è presente un Fuoco reale che secca i liquidi corporei e provoca la comparsa di sintomi e segni di secchezza come la stitichezza, le urine scarse e scure, gli occhi e il viso rossi e la bocca amara, assenti invece nella Fuga dello Yang del Fegato. Il Fuoco del Fegato che divampa è essenzialmente una sindrome da Pieno, mentre la Fuga dello Yang del Fegato è una sindrome combinata da Vuoto e da Pieno caratterizzata da una disarmonia tra lo Yin e lo Yang, senza la presenza di Fuoco reale.

Un Vuoto dello Yin del Rene può provocare la **risalita dello Yang di Fegato** dando come manifestazione la miopia, problemi di vista e scotomi, che sono delle manifestazioni aggiuntive nel campo visivo: scintillii, puntini neri, mosche volanti, disturbi nel campo visivo. Si potrebbero anche verificare con cefalee con manifestazioni alla testa lungo il meridiano di VB; se la cefalea proviene da una condizione da Pieno si manifesterà più spesso nel lato dx, mentre una condizione da Vuoto, nel lato sn. La Fuga dello Yang del Fegato si manifesta più di frequente nel lato dx con capogiri e sensazione di barcollare, ma non è una regola fissa. Anche la perdita di capelli è importante perché i capelli sono legati al Rene, ma la causa potrebbe anche essere un eccesso di Yang, di disseccamento di Fegato verso l'alto. Potrebbero esserci nevralgie intercostali nella zona laterale, dove passano il meridiano di F e di VB. Il paziente può provare un forte senso di calore, il quale indica che c'è una carenza di Yin da qualche parte. Oppure potrebbe presentare delle gastralgie, con bruciori, nausea, vomito, rigurgiti. Potrebbe soffrire di impotenza, perché i genitali esterni sono circondati dal meridiano del Fegato e, inoltre, non dimentichiamo che l'erezione è dovuta ad una spinta del Sangue, oppure potrebbe avere problemi ai genitali esterni. Potrebbe avere la colite, perché il Fegato governa il movimento e quindi portare ad un aumento della peristalsi che diventa doloroso. Si potrebbero manifestare acufeni, sordità, entrambi hanno un'insorgenza improvvisa, tendenza ad avere attacchi di collera, bocca e gola secca, insonnia.

Successivamente lo Yang del Fegato può diventare **Fuoco che divampa nella parte superiore**. Questo è un aggravamento dal punto di vista della manifestazione sindromica. In questo caso si può avere: cefalea che colpisce gli occhi, ansia con agitazione, turbe del linguaggio, insonnia, sete con bocca amara, faccia rubizza, emorragie. Non si può parlare ancora di infarto ma abbiamo comunque delle manifestazioni di tipo neurologico legate ad una momentanea riduzione del flusso del sangue. In questo caso è il Rene che sta

perdendo sempre più forza, quindi ci sono turbe del Sangue, dello Yin più profondo, la cefalea che colpisce gli occhi è una cefalea legata al Sangue. L'insonnia si caratterizza nella fase di addormentamento e con risvegli frequenti, quindi o è dovuta ad una grossa componente Yang ansiosa oppure ad uno Yang troppo vivace, risvegli frequenti, fondamentale- mente rileviamo comunque uno Yin debole. Questo Fuoco che divampa nella parte superiore potrebbe essere causato da collera e frustrazione irrisolta, oppure da eccesso di consumo di alcolici, cibi caldi e speziati.

Se **lo Yang** invece di diventare Fuoco **diventa Vento**, allora il Vento è come se fosse Fuoco, anche qui siamo di fronte, come prima, ad un quadro di aggravamento neurologico, con sintomi di Vento: turbe del linguaggio, sbandamenti e vertigini, tremori, cefalea, spasmi, contratture muscolari.

Eziologia

Le cause più comuni di Fuga dello Yang del Fegato sono i problemi emozionali, in particolare la collera, la frustrazione e il risentimento provati per molto tempo.

Glossario

Menorragia: mestruazione molto abbondante.

Metrorragia: emorragia dall'utero indipendentemente dalla mestruazione.

In caso di **Stasi del Qi nel meridiano del Fegato** dovremmo trovare nel piede una serie di indizi tendenti a confermarla:

- **Dolore e gonfiore nell'area riflessa dell'addome.**

• **Area riflessa della vescica piccola e tesa** (legata all'esigenza di urinare frequentemente).

• Il Fegato si manifesta nelle **unghie** che rivelano come sta il fegato in generale. Sono la quintessenza del fegato, un fenomeno di compattazione energetica: il sangue che si trasforma in unghia. Tutte le alterazioni ungueali dei piedi sono sintomatiche della capacità metabolica del Fegato. Le unghie sono riferimenti organici a livello energetico, perchè sono situate sulle dita, la parte psicosomatica. A livello energetico sappiamo quali meridiani passano sulle dita del piede e questa informazione è importante perché rivela come circola l'energia in quel meridiano. A livello più sottile le unghie rappresentano l'aggressività, ma non solo: infatti l'animale le usa anche per prendere il cibo e per difendersi. Sul piano fisico lo stato dell'unghia indica quello degli organi corrispondenti. Le alterazioni ungueali nell'85% dei casi vengono messe in rapporto con le alterazioni delle attività

degli organi Zang (organi pieni), sono determinate da Fegato e Rene ed indicano generalmente un problema più fisico ed organico, la Milza ha poca influenza perché è al centro. È possibile riscontrare due tipi di difficoltà a metabolizzare: nel primo caso posso avere un'unghia molto fine che si spezza (eccesso Yang), nel secondo una molto grossa che si indurisce (eccesso Yin). Questo ci fornisce molte informazioni sulla qualità del sangue che arriva al Fegato, che può essere:

- a) più salino perché il rene non ha funzionato come avrebbe dovuto (unghia spessa);
- b) più dolce perché il pancreas non funziona, a causa di uno squilibrio tra insulina e glucagone (unghia sottile);
- c) poco ossigenato perché il polmone non funziona.

Il sangue quindi forma le unghie, la parte del corpo più periferica, più Yang, le unghie sono la manifestazione della circolazione sanguigna periferica.

Nel caso di un'**unghia onicografotica**, spesso, il problema potrebbe derivare da un'alimentazione troppo salata o da un metabolismo non adeguato. Questo tipo di unghia non si sviluppa trasversalmente ma longitudinalmente, ad artiglio, con la tendenza ad incarnirsi. Le unghie onicografotiche sono tipiche del piede e non della mano in quanto l'eccesso di salinità disciolta nel sangue tende ad andare in basso lasciando giù le sostanze pesanti che si depositano alla base. Quando il sangue ritorna su, le strutture molecolarmente più pesanti tendono a rimanere in basso, il sangue carico di cristalli ostruisce e indurisce l'arteria. Non passando più sangue, si blocca di conseguenza la crescita dell'unghia cui manca il nutrimento tanto che potrebbe indurirsi fino a cadere (anonichia). L'anonichia è tipica del 5° dito, indica difficoltà ad eliminare i sali, i cristalli. Indurimento e pietrificazione hanno inoltre un significato a livello più sottile. Chi presenta questo sintomo ha difficoltà a prendere decisioni, rinvia continuamente, è "pietrificato" dalla paura, i suoi pensieri si "cristallizzano", il ritratto tipico della persona ansiosa e angosciata.

Quando parliamo di **sali e zuccheri** attraverso delle manifestazioni morfologiche, non dovremmo confondere la quantità della "struttura" del sale con "l'energia" del sale e dello zucchero, altrimenti una persona con le unghie onicografotiche avrebbe talmente tanto sale in circolo che sarebbe piena di calcoli).

- **Unghie sottili che tendono ad avvolgere** indicano un problema di metabolismo del fegato. Questo fenomeno è comunque legato all'aggressività, ma sottintende debolezza. Quando c'è squilibrio di Legno le unghie diventano deboli perché non riescono a strutturarsi, quindi l'unghia tende ad avvolgersi. Le unghie deboli sono causate dal fegato, l'organo che metabolizza e che fornisce i minerali, che in questo caso mette a disposizione delle unghie attraverso il sangue.

- **unghie fragili** denotano mancanza di elastina, è presente troppa componente minerale, sali, e poca componente grassa.

- **unghie sbriciolate** significano che c'è assunzione di troppi sali e troppi zuccheri.
- **Le macchie bianche** sono dovute al sollevamento locale dell'unghia dal vallo ungueale, sono piccoli traumi. Il processo di formazione delle macchie deriva dalla struttura stessa delle cellule che essendo lamellari si sovrappongono le une alle altre. Se l'organismo perde la componente di collagene, che le rende elastiche, l'unghia si secca. Se prendiamo un colpo su un'unghia elastica (zuccherina e morbida) non succede niente, se invece l'unghia è secca le cellule si staccano dal vallo ungueale e compare il bianco. In quest'ultimo caso è utile consigliare alle persone di ridurre i cristalli, quindi il sale e lo zucchero, per esempio sostituendolo con il miele.
- **L'ispessimento dell'unghia nel 2°, 4°, e 5° dito** sembra che stia indicando un eccesso di grassi e sostanze che intasano, una difficoltà epatica nel metabolizzare ed eliminare queste sostanze (5° dito).

L'ispessimento dell'unghia del 3° dito parla piuttosto di cristallizzazione e pietrificazione della parte centrale dello stomaco. A livello psicosomatico significa vivere situazioni che non si riescono a digerire: questi pensieri si fermano lì, vengono somatizzati a livello gastrico. Tuttavia l'origine è mentale, le dita rappresentano la testa e le sue funzioni, mentre la manifestazione è fisica. Questa persona non materializzerà calcoli nello stomaco perché le dita, rappresentando la testa e le sue funzioni, segnalano piuttosto una cristallizzazione sul piano del pensare. Per esempio, il 2° dito segnala un problema allo stomaco, attenzione a non confondere lo stomaco in quanto organo con il percorso del meridiano, con l'area riflessa dello stomaco e con le funzioni del mentale che agiscono sullo stomaco. Chi somatizza certe situazioni a livello gastrico e anche epatico sottintende problemi mentali di origine emozionale. L'emozione si somatizza a livello organico, l'organo che metabolizza elabora e invia in circolo le sostanze metabolizzate, in questo caso gli accumuli di scorie saranno a livello periferico e si evidenzieranno attraverso le dita. La manifestazione si avrà a livello fisico-organico, stomaco, fegato ecc. Nel caso di un fegato sofferente potrebbe manifestarsi una steatosi epatica, che potrebbe diventare un fegato parenchimatoso. Il Fegato potrebbe creare anche vasocostrizioni a livello periferico, ove ci potrebbero essere manifestazioni a causa del sangue troppo denso.

Il Vuoto del Rene come manifestazione sul piede potrebbe dare:

- **Un Vuoto dell'area riflessa del Rene**, rappresentato da un solco.
- **Dolore nell'area riflessa della zona lombare.**
- **Piedi freddi.** L'energia è richiamata dalla periferia in profondità, verso la parte più Yin, l'effetto che si produrrà sarà una carenza di calore negli organi profondi, Zang.

- Anche in questo caso potremmo trovare **un'unghia del 5° dito onicografotica**. Il Vuoto renale (vuoto di energia e pieno di struttura), significa che questi reni non stanno filtrando correttamente. I reni dovrebbero regolare l'equilibrio idroelettrolitico, per mezzo del trattenimento e dell'eliminazione dei sali minerali. Se i reni sono contratti lasciano passare solo l'acqua, mentre le sostanze tossiche rimangono in circolo nel sangue. Le urine di queste persone sono chiare, inodori, trasparenti.

- **Un particolare modo di camminare, appoggiando il piede sulle punte**. Questo piede presenta, oltre all'accentuazione dell'arco plantare, una iperestensione del collo con cedimento dei muscoli tibiali anteriori, dell'estensore lungo delle dita e dei tendini anteriori, con conseguente contrazione e tensione del tendine d'Achille. Camminare sulle punte è sintomo di grande angoscia. È possibile osservare effetti di origine energetica nell'area dello Stomaco che tende ad allungarsi e a prolassarsi, tipico di soggetti che hanno una digestione lenta e difficile, soprattutto nei periodi di transizione stagionale.

- **Unghie sottili, rosate o rosse**, tipiche di persone che hanno problematiche di circolazione sanguigna periferica, ad esempio i cardiopatici; in realtà le unghie non sono rosse, bensì sottili e mostrano il vallo ungueale sottostante.

Fuga dello Yang verso l'alto avrà sui piedi le seguenti caratteristiche:

- La pelle del piede che si presenta bianca e secca e la presenza di **un solco o tanti piccoli solchi nell'area riflessa del retto ano**, sono indizi di secchezza associabili a stitichezza.

- **Un alluce grosso, rosso e duro**
- **Un'articolazione falangina-falangetta che presenta delle alterazioni** in quanto sede dell'area riflessa dell'occhio, in particolare per la problematica della miopia.

- **Un gonfiore nell'area riflessa dello Stomaco**
- **Un alluce sottoposto al 2° dito**
- **Gonfiore nell'area riflessa dell'addome**
- **Problemi agli organi genitali esterni-pene/vagina**
- **Un'articolazione falangina-falangetta del 4° e 5° dito** che presenta alterazioni, oppure l'area riflessa dell'orecchio interno sensibile.
- **4° dito piccolo e piegato** indica persone che manifestano la loro collera, la loro VB si svuota in continuazione in quanto hanno continui travasi di bile.

Fuoco che divampa nella parte superiore come manifestazioni sul piede potrebbe dare:

- **Il gonfiore delle dita** indica uno scompenso cardiocircolatorio.

- **La colorazione rossa e violacea** delle dita sta ad indicare problemi cardio circolatori.

In relazione ad alcune informazioni inserite in quest'ultima parte, il lettore attento noterà che sono già apparse in una sezione precedente. Le ripetizioni che si incontrano sono dovute al fatto che si ritrovano gli stessi segni e sintomi (ad esempio di un Fegato in Pieno) in tanti tipi di patologie, ma è solamente il quadro degli elementi presi nel loro insieme che mi aiuta a stabilire l'origine specifica dello squilibrio. La diagnosi viene fatta non sull'elemento isolato, ma sulla comparazione di elementi diversi che, presi nel loro insieme, indirizzano più specificatamente verso un certo tipo di patologia. Un dato preso isolatamente ha un significato che può essere differente rispetto a quello che scaturisce valutando l'insieme dei dati raccolti: ovviamente esso non deriva da una semplice somma aritmetica quanto piuttosto da un confronto dialettico dal quale emerge una sintesi superiore. Questa sintesi è la diagnosi. Nella diagnosi l'elemento importante è la creatività, cioè il saper dare un significato complessivo equilibrato ad una serie di elementi che ad uno sguardo superficiale appaiono diversi e distanti.

Lo stesso sintomo su soggetti diversi ha cause differenti e i vari sintomi di un uomo spesso sono espressione della medesima causa irrisolta. Sarà quindi necessario di volta in volta valutare la situazione senza attenersi a decisioni precostituite.

RAPPORTO TRA LEGNO E FUOCO

Se c'è la giusta quantità di un buon Legno, si avrà anche una buona combustione e questa è la situazione ideale, c'è armonia.

Se c'è poco Legno, questo non nutrirà a sufficienza, non produrrà un buon Fuoco. Il Legno non genera il Fuoco.

Oppure potrebbe verificarsi la situazione opposta dove un Fuoco prende il sopravvento e brucia tutto il Legno, nel caso ad esempio di un incendio in un bosco.

Quando il Cuore colpisce il Fegato

Il Cuore colpisce il Fegato quando il Sangue del Cuore è in Vuoto, in questo caso viene colpita la funzione del Fegato di accumulare il Sangue, ciò causerebbe mestruazioni scarse e amenorrea.

Le relazioni tra Cuore e Fegato dipendono dal ruolo che entrambi hanno sul Sangue. Il Cuore governa il Sangue, mentre il Fegato lo accumula e ne regola il volume: queste due attività devono essere armonizzate e coordinate.

Se il Sangue del Cuore è in Vuoto, tale condizione può compromettere la capacità del Fegato di regolare il Sangue e si possono manifestare vertigini e sogni eccessivi.

A livello mentale, il Cuore mantiene lo Shen e la vitalità, mentre il Fegato è responsabile del "fluire armonioso" delle emozioni. Lo Shen si può intendere come il complesso delle facoltà mentali che risiedono nel Cuore, e inoltre, la sfera emozionale, mentale e spirituale dell'essere umano. Lo Shen e le emozioni si sostengono mutualmente. Un Cuore debole e uno Shen ottuso possono portare a depressione e ansia, mentre le emozioni represses e l'infelicità dovute ad una Stasi del Qi di Fegato possono portare ad un'indebolimento dello Shen o ad una diminuzione di vitalità.

Nota: le manifestazioni sul piede in questo caso sono scarse in quanto il Fuoco sul piede è poco rappresentato; si potrebbero presentare delle manifestazioni che ho già menzionato precedentemente in relazione alla Salita del Fuoco del Fegato e alla Fuga dello Yang del Fegato.

INDICE

Prima parte	
Introduzione: linee generali	pag. 1
- Tao, Qi, YinYang	pag. 1
La Teoria dei Cinque Movimenti : caratteri generali	pag. 2
La Diagnosi: caratteri generali	
- Diagnosi Integrata	pag. 6
Le caratteristiche del Fegato	pag. 8
Eziologia	pag. 9
- Emozioni: collera	
- Fattori patogeni Esterni	pag. 10
- Alimentazione	pag. 11
Quadro generale del Tipo Legno	pag. 11
- Alcune importanti caratteristiche del Tipo Legno Yin (Fegato)	pag. 11
Soggetto Fegato in Vuoto: deficit di energia in Fegato	pag. 14
Soggetto Fegato in Pieno: eccesso di energia in Fegato	pag. 14
- Alcune importanti caratteristiche del Tipo Legno Yang (Vescicola Biliare)	pag. 16
Vescicola Biliare in Vuoto	pag. 17
Vescicola Biliare in Pieno	pag. 18

Seconda parte

Relazioni patologiche tra il Fegato in pieno e il Polmone	pag. 18
Rapporto tra Legno e Metallo	pag. 18
Quando il Legno controinibisce il Metallo	pag. 19
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato provocata da ristagno nel torace	
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato che può provocare la salita del Fuoco del Fegato	
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato e di una Fuga dello Yang del Fegato provocata da un Vuoto di Qi del Polmone	
- Sintomi del Qi di Fegato che va verso la Vescica	
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato che si manifesta alla gola	pag. 20
- Etiologia	pag. 20
- Glossario	pag. 20
- Manifestazioni sul piede di una stasi del Qi di Fegato provocata dal Qi del Fegato che ristagna nel torace	pag. 20
- Manifestazioni sul piede nel caso di una salita del Fuoco del Fegato	pag. 30
- Manifestazioni sul piede nel caso di una stasi del Qi di Fegato provocata da un vuoto di Qi del Polmone	pag. 30
- Manifestazioni sul piede nel caso di una fuga dello Yang del Fegato	pag. 33
- Manifestazioni sul piede nel caso di un Qi del Fegato che va verso la Vescica	pag. 33
- Manifestazioni sul piede nel caso di una stasi del Qi di Fegato che si manifesta alla gola	pag. 33
Relazioni patologiche tra il Fegato in pieno e la Terra	pag. 33
Rapporto tra Terra e Legno	pag. 33
Quando il Legno superinibisce la Terra	pag. 33
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato che interferisce sull'azione dello Stomaco	pag. 34
- Sintomi della stasi del Qi di Fegato che interferisce sull'azione della Milza	pag. 34

- Sintomi della stasi del Qi di Fegato che può ristagnare nella gola	pag. 34
Eziologia	pag. 34
- Sintomi della stasi del Sangue del Fegato	pag. 35
- Eziologia	pag. 35
- Sintomi della salita del Fuoco di Fegato che divampa	pag. 36
- Eziologia	pag. 36
- Glossario	pag. 36
- Manifestazioni sul piede di una stasi del Qi di Fegato che invade lo Stomaco	pag. 37
- Manifestazioni sul piede in caso di uno Stomaco in Vuoto	pag. 39
- Manifestazioni sul piede di una stasi del Qi di Fegato che invade la Milza	pag. 42
- Manifestazioni sul piede in caso di una Milza in Vuoto	pag. 44
- Manifestazioni sul piede di una tasi di Sangue di Fegato	pag. 45
- Manifestazioni sul piede di una salita del Fuoco di Fegato	pag. 46
Relazioni patologiche tra il Fegato in pieno e il Rene	pag. 47
Rapporto tra Acqua e Legno	pag. 47
Quando il Fegato assorbe troppa energia dal Rene	pag. 47
- Sintomi della stasi del Qi nel Meridiano del Fegato	pag. 47
- Sintomi conseguenti al Fuoco del Fegato	pag. 48
- Sintomi conseguenti ad un Vuoto di Rene	pag. 48
- Sintomi conseguenti ad una fuga dello Yang del Fegato	pag. 48
- Sintomi conseguenti ad un Fuoco che divampa nella parte superiore	pag. 49
- Sintomi conseguenti ad uno Yang che diventa Vento	pag. 49
- Eziologia	pag. 50
- Glossario	pag. 50
- Manifestazioni sul piede conseguenti ad una stasi del Qi nel Meridiano del Fegato	pag. 50
- Manifestazioni sul piede conseguenti ad un vuoto del Rene	pag. 52
- Manifestazioni sul piede conseguenti ad una fuga dello Yang del Fegato	pag. 49
- Manifestazioni conseguenti ad un Fuoco che divampa nella parte superiore	pag. 53

Relazioni patologiche tra il Fegato in Pieno e il Cuore pag. 53

Rapporto tra Legno e Fuoco pag. 54

Quando il Cuore colpisce il Fegato pag. 54

t02066

