

Con un inspiro si viene al mondo  
con un espiro si lascia questo mondo

## IL POLMONE

---

肺

## INDICE

I polmoni in anatomia e fisiologia	3
Polmoni e apparato respiratorio	5
Patologie dell'apparato respiratorio	8
Piedi metallo come agire	10
I polmoni e i suoi simboli	12
Polmone e Grosso intestino in MTC	15
Costituzione Metallo	23
Sindromi del Polmone	26
Sindromi del Grosso intestino	28

## I polmoni in anatomia e fisiologia

I polmoni sono i due principali organi della respirazione.

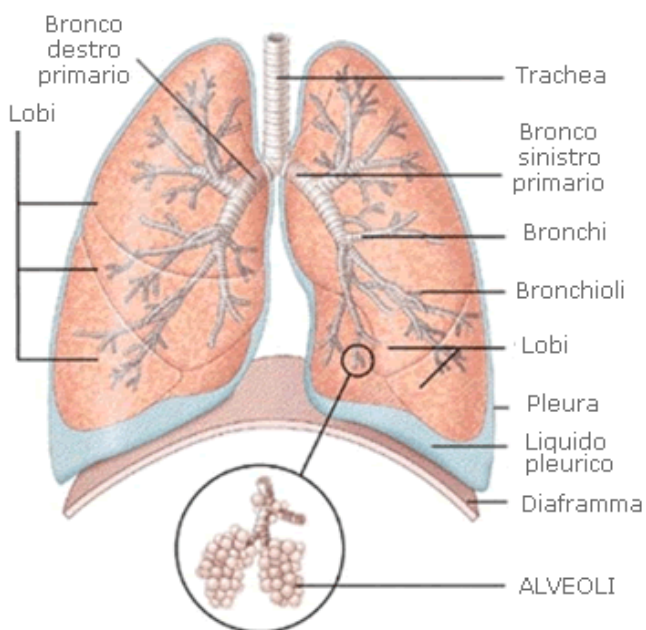
Si trovano nella cavità toracica ai lati del cuore ed hanno la capacità di espandersi e rilassarsi seguendo i movimenti della gabbia toracica e del diaframma.

Il polmone destro - più pesante (600 g) - è diviso da profonde scissure in tre lobi (superiore, medio e inferiore), mentre quello sinistro - meno voluminoso (500 g)- ne possiede soltanto due (un lobo superiore ed uno inferiore).

I polmoni sono costituiti da un tessuto spugnoso ed elastico, che ben si adatta alle variazioni di volume indotte dai movimenti respiratori.

I due polmoni sono separati dal mediastino ed uniti dalla trachea.

Il mediastino è una regione compresa fra lo sterno e le vertebre toraciche, al cui interno si trovano vari organi (timo, cuore, trachea, bronchi extrapolmonari, esofago), oltre a vasi, strutture linfatiche e formazioni nervose.



La trachea, lunga 10-12 cm per un diametro di 16-18 mm, è un tubo cilindrico semiflessibile sostenuto da anelli cartilaginei.

Superiormente sfocia nella laringe, mentre a livello distale, tra la quarta e la quinta vertebra toracica, si biforca in due bronchi primari, uno di destra e uno di sinistra.

Ciascun bronco primario penetra all'interno del rispettivo polmone, dando origine ad ulteriori, numerose, ramificazioni chiamate bronchioli.

A loro volta, i bronchioli subiscono varie divisioni, fino a raggiungere, nel tratto terminale, piccole vescicole chiamate alveoli. Per avere un'idea della complessità di queste diramazioni, basti pensare che ciascun polmone contiene all'incirca 150-200 milioni di alveoli; nel loro insieme, le superfici alveolari raggiungono un'estensione impressionante, simile a quella di un campo da tennis (75 m<sup>2</sup>, cioè circa 40 volte la superficie esterna del nostro corpo).

Proprio a livello degli alveoli avviene lo scambio di gas tra l'aria e il sangue, che cede vapore acqueo e anidride carbonica, caricandosi di ossigeno. Ciascun alveolo è circondato da centinaia di sottilissimi capillari, il cui diametro è talmente esiguo (5-6  $\mu\text{m}$ ) da permettere il passaggio di un solo globulo rosso, mentre la peculiare sottigliezza delle loro pareti agevola lo scambio e la diffusione dei gas respiratori.

La fitta rete capillare è alimentata dai rami dell'arteria polmonare - in cui circola sangue venoso - e drenata da quelli della vena polmonare (in cui scorre il sangue arterioso che distribuirà ossigeno ai vari tessuti).

Il flusso sanguigno è legato all'azione del cuore destro, la cui attività è interamente dedicata al sostegno della circolazione polmonare. Per questo motivo la portata sanguigna ai polmoni è percentualmente uguale a quella che raggiunge tutto il resto dell'organismo nello stesso tempo.

Sia che ci si trovi in condizioni di riposo (portata cardiaca 5 L/min), sia che ci si trovi impegnati in un esercizio fisico strenuo (25 L/min), la portata del flusso di sangue ai polmoni sarà sempre pari al 100%.

A differenza di quanto avviene nel grande circolo, però, la pressione arteriosa si mantiene a livelli nettamente inferiori, poiché la resistenza offerta dal flusso durante la sistole ventricolare destra è molto bassa (grazie all'elevata area di sezione delle arteriole polmonari e alla minore lunghezza dei vasi).

La sottile membrana che delimita le pareti alveolari dona ai polmoni il caratteristico aspetto spugnoso. Mentre trachea e bronchi sono sostenuti da cartilagine ialina, nelle pareti dei bronchioli è presente tessuto muscolare liscio (involontario); di conseguenza, i bronchioli hanno la capacità di aumentare o diminuire il proprio calibro in risposta a stimoli di varia natura.

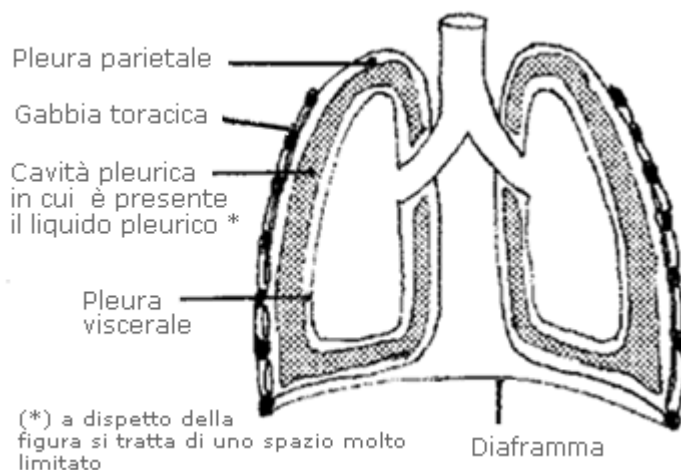
Durante uno sforzo fisico, ad esempio, i bronchioli si dilatano per consentire una migliore ossigenazione del sangue come risposta all'aumento della  $\text{CO}_2$  nell'aria espirata, mentre tendono a restringersi con il freddo.

Un'eccessiva broncocostrizione in risposta ad agenti di varia natura (inquinamento ambientale, esercizio fisico, eccessiva produzione di muco, infiammazione, fattori emozionali, allergie ecc.) sta alla base di varie patologie polmonari, come l'asma o la BPCO (.broncopneumopatia cronica ostruttiva)

## Polmoni e apparato respiratorio

Le sottili pareti alveolari sono prive di tessuto muscolare; di conseguenza, il polmone non può contrarsi, ma è obbligato a seguire passivamente le variazioni di volume della cassa toracica. La presenza di numerose fibre elastiche nel connettivo interposto tra una cellula e l'altra garantisce comunque un certo grado di elasticità e resistenza al movimento.

Mentre gli alveoli sono deputati allo scambio di gas respiratori, i bronchi e le vie aeree superiori (naso, faringe, laringe e trachea) assolvono diverse funzioni, che vanno ben oltre il semplice trasporto. Tali attività hanno lo scopo di proteggere l'intero organismo da materiali estranei e gli alveoli da flussi di aria troppo freddi o secchi; l'attività filtrante e condizionante è più efficace se la respirazione avviene con il naso anziché con la bocca.



A livello macroscopico, i polmoni appaiono tappezzati da uno speciale rivestimento chiamato pleura.

Si tratta di una membrana sierosa costituita da due foglietti; quello parietale riveste internamente la cavità toracica e la faccia superiore del diaframma, mentre quello più interno (viscerale) aderisce alla parete polmonare esterna.

Tra i due foglietti si trova un sottilissimo spazio, denominato cavo pleurico, al cui interno scorre un sottile film liquido a pressione inferiore rispetto a quella ambientale.

La presenza del liquido pleurico, un po' come una sottile pellicola d'acqua interposta tra due lastre di vetro, consente lo scorrimento dei due foglietti pleurici e li mantiene uniti ed "incollati" tra loro. Grazie a questo legame i polmoni si mantengono leggermente stirati anche durante l'espirazione e non possono collassare su se stessi. Infine, cosa importantissima, l'adesione della pleura alla gabbia toracica e al diaframma permette il trasferimento dei movimenti respiratori ai polmoni.

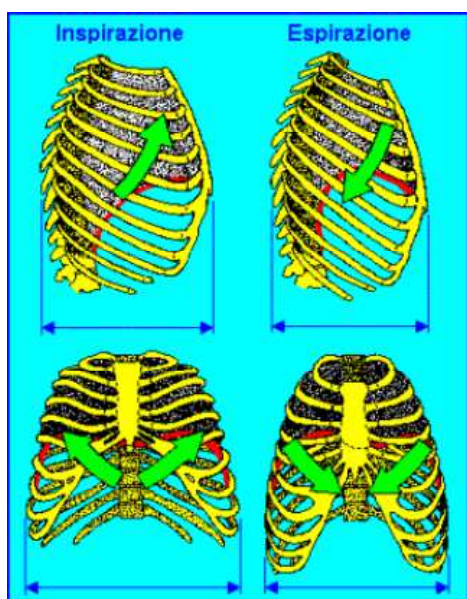
Quando la pleura si infiamma (pleurite) le superfici di contatto dei due foglietti perdono la caratteristica scorrevolezza e l'atto respiratorio dà origine ad una frizione dolorosa, ma anche rumorosa (auscultabile applicando l'orecchio contro la gabbia toracica).

Se per un qualche motivo (traumatico, spontaneo o terapeutico) penetra aria nella cavità pleurica, si perde l'adesione tra il polmone e le pareti toraciche interne; per la presenza di tessuto elastico, il polmone si retrae, riducendo notevolmente il suo volume e causando dispnea; questa condizione è detta pneumotorace.

Il volume dei polmoni varia da individuo a individuo, in relazione all'età, al sesso e alla taglia corporea. Nell'adulto raggiunge valori compresi tra i 3,5 e i 7 litri; tuttavia, durante un normale atto respiratorio sono scambiati soltanto 500 ml di aria, che possono arrivare a 2,5 - 5,5 litri (capacità vitale) massimizzando le fasi d'inspirazione ed espirazione.

Al termine di un'espirazione massimale, all'interno dei polmoni e delle vie aeree rimane comunque un certo volume d'aria, stimabile in 1000 - 1200 ml (il cosiddetto volume residuo).

Il muscolo respiratorio più importante è il diaframma.



I polmoni si possono espandere e retrarre grazie allo spostamento verso il basso o verso l'alto del diaframma, un muscolo inspiratorio che si contrae durante l'inspirazione e si rilassa durante l'espirazione.

Quando il diaframma si contrae si abbassa e si appiattisce determinando una trazione verso il basso dei polmoni; quando invece si rilassa i polmoni si retraggono.

Ci sono poi anche tutti gli altri muscoli tra cui quelli intercostali che aiutano il diaframma, e i muscoli respiratori accessori.

L'attività respiratoria è un'attività involontaria gestita dal sistema neurovegetativo sul quale noi possiamo agire in parte con la volontà.

Il diaframma è il muscolo più importante del nostro corpo quanto a superficie.

Dovrebbe essere il nostro essenziale strumento respiratorio. Separando il torace dall'addome, ha il compito di spingere le anse intestinali sufficientemente in basso perché si distenda in alto l'albero polmonare. E questo a ogni inspirazione, ma noi non respiriamo più di quanto viviamo.

Sopravviviamo lasciando che questo gracile arboscello ci dia una quantità di ossigeno indispensabile grazie ai muscoli intercostali, indipendenti dal diaframma.

In una respirazione cosciente, il diaframma, massaggiando le anse intestinali con onde dolci e costanti, permetterebbe almeno un'attivazione delle funzioni digestive ed evacuative, permetterebbe soprattutto un riequilibrio costante del sistema vago-simpatico, la cui regolare funzionalità è alla base del risveglio della coscienza.

Separando il torace dall'addome, il diaframma è come la frontiera che separa la respirazione polmonare in alto, dalla respirazione genitale in basso.

## *Patologie dell'apparato respiratorio*

Le problematiche dell'apparato respiratorio sono di origine infiammatoria, le infiammazioni possono avere due origini infettive o allergiche.

Si possono avere:

- Rinorrea; infiammazione al naso; si avrà gonfiore interno, a livello sintomatico si avrà difficoltà a respirare e come manifestazione si avrà uscita di muco, che può variare da muco liquido a muco più denso, starnuto (tentativo di espulsione)
- Sinusite, infiammazione ai seni paranasali; si avrà sintomaticamente un dolore connotato come senso di pienezza, difficoltà respiratoria, secrezioni.
- Faringe; dolore, difficoltà a deglutire legato al dolore, catarro, tosse.
- Laringite; dolore, difficoltà a deglutire legato al dolore, abbassamento della voce (raucedine), tosse, catarro.
- Tracheite; dolore, difficoltà a deglutire legato al dolore, si percepisce un bruciore mediastinico, tosse, catarro.
- Bronchite; tosse, catarro, asma (poiché i tronchi extrapolmonari sono fatti di cartilagine che man mano formano l'albero bronchiale, si perde la cartilagine e vengono a essere costituiti da mucosa interna con le ciglia, l'altra parte essendo costituita da muscolo, quindi si muove, se si bronco costringono si avrà la comparsa dell'asma, la situazione clinica è caratterizzata da fame d'aria, non si riesce o a riempire adeguatamente i bronchi o a svuotarli adeguatamente.
- Polmonite: Si ha l'infiammazione a livello degli alveoli, la sintomatologia può essere sia dolorosa che non, difficoltà respiratoria non necessariamente di tipo asmatico ma come la sensazione di far fatica a far entrare e uscire aria, astenie legata al fatto che vi è un minor scambio di ossigeno, può esserci febbre, può esserci tosse o secrezioni, l'intensità della sintomatologia di una polmonite dipende dalla zona colpita, vi possono essere piccole zone infiammate o più ampie zone infiammate
- Pleurite: facile conseguenza della polmonite, è l'infiammazione della pleure (le due membrane che rivestono i polmoni). Si avrà infiammazione locale e difficoltà respiratoria.



- Bronchite cronica: si ha un processo infiammatorio cronico, con iperproduzione di muco, tendenza al broncospasmo, tosse.
- Bolle enfisematose: i setti intra alveolari si rompono, ed è come se confluissero in bolle più grandi, perdendo i setti si perde anche elasticità alveolare, quindi l'aria che entra rimane intrappolata, e nel corso del tempo si avrà un polmone che tende a gonfiarsi sempre di più di aria, si dice che aumenta lo spazio morto residuo. Si ha una riduzione della funzione polmonare.

## *Piede metallo come agire*

Il piede polmonare è quasi sempre piatto, in genere presenta una callosità nelle IARS del polmone, la callosità ci indica una ipersensibilità che è determinata dall'appoggio del piede nella porzione anteriore, dovuta all'inclinazione del corpo in basso, nell'atteggiamento di prostrazione, quindi di chiusura toracica.

La callosità può essere inspessita con indicazione di presenza di catarro grasso; bianca e secca (caratteristica primaria del polmone) con catarro secco difficile da espettorare.

Il piede cavo con callosità polmonare, è cosiddetto secondario, perché la causa primaria è il Qi del fegato che attacca l'alto.

Le problematiche di un soggetto polmonare sono spesso in alto dal diaframma in su. Se si ha oppressione toracica, dolori alle spalle, ai lati del tronco, alle cervicali, allo stomaco lavoreremo le aree riflesse legate al movimento terra, in particolare lo stomaco e il suo meridiano (Zu Yang Ming) punti 16 – 15 e 36, massaggeremo il diaframma e daremo indicazioni alle persone su come devono respirare.

Andremo a lavorare i meridiani yang per portare l'energia verso il basso, massaggeremo l'area riflessa dei polmoni in tonificazione se presenta secchezza, in dispersione se si presenta inspessita, per ottenere un drenaggio massaggeremo l'area riflessa del colon e dell'intestino per fare da risucchio, su un piede cavo massaggeremo anche le aree riflesse del movimento legno.

Utilizzeremo i punti del meridiano Milza/Pancreas (Zu Tai Yin) e Polmoni (Shou Tai Yin) che richiamano l'energia per armonizzare l'umido/secco.

Se è presente tosse con tanto catarro, lavoreremo i punti 9-10-11 del meridiano Shou Tai Yin anche con la Moxa.

Se invece c'è catarro che non si riesce ad espettorare possiamo usare le coppette sulla schiena sino alla linea delle coste.

Nelle problematiche acute è utile lavorare in associazione la milza con la quale il polmone forma il grande canale detto Tai yin ovvero lo strato più superficiale dello yin sul quale è possibile trattare le forme catarrose e con eccessiva produzione di muco.

Il polmone è collegato direttamente anche con il grosso intestino con il quale forma un legame di organo-viscere, interno - esterno e con il quale è possibile facilitare l'eliminazione attraverso le feci del calore in eccesso formato a causa della patologia acuta.

Se una persona ha problemi di secchezza, di ridotta capacità polmonare, respira poco bisogna quindi aiutarla a espandere, dobbiamo dare umidità lavorando il percorso del

meridiano della milza, che porta l'umido, questa umidità salendo andrà a umidificare i polmoni.

Se si ha un vuoto del polmone, da un punto di vista organico - fisico, andremo a massaggiare la terra (milza) e tutto ciò che è terra, milza-stomaco, consiglieremo alla persona di vestirsi di giallo, solleciteremo i punti di tonificazione, MP2 Yong Punto Ruscello, punto di tonificazione, epifisi prossimale prima falange dell'alluce lato mediale, aria riflessa circolazione linfatica paravertebrale

Se il polmone è in pieno, in eccesso, dobbiamo drenare lavorando il meridiano del grosso intestino che creerà una differenza di potenziale ottenendo così lo svuotamento.

Se una persona tendenzialmente produce tanto catarro, lo stesso e sovraccaricato, si deve osservare come funzionano gli altri organi, grosso intestino, stomaco, milza pancreas. Bisogna cercare di lavorare l'energia in modo che faccia funzionare meglio quegli organi, mediante i punti che migliorano l'organo collegato, i punti terra.

## *Il polmone e i suoi simboli*

L'aria è carica di "prana", l'energia vitale.

L'aria rappresenta l'essenza stessa della vita, il soffio con cui Dio crea l'uomo.

Respirare a pieni polmoni significa accogliere l'energia della vita, senza timore, senza paura di poter esplodere o gridare o ribellarsi a tutto ciò che toglie l'aria, le costrizioni, le limitazioni della condizione in cui si vive.

Si respira bene quando si è liberi e per essere liberi bisogna avere la forza di spezzare le catene e questo si chiama coraggio.

Il coraggio della propria verità, dell'aria che diventa suono e poi parola.

Lo scambio comporta una duplice interazione, dall'esterno verso l'interno e dal dentro verso il fuori, lascio entrare - lascio uscire, questo è il respiro, la magia dell'equilibrio nella relazione con il mondo e la realtà, la capacità di lasciar andare, di svuotarsi di non avere paura del vuoto, della morte, della privazione, dell'assoluto.

La capacità di lasciar entrare l'abbondanza, la vita, l'amore, il denaro, la forza.

E tutto ritmicamente, armoniosamente, pacatamente e profondamente.

La malattia dei polmoni è il lutto, la tristezza, la debolezza, la depressione, la solitudine, l'abbandono, la miseria, la povertà.

Perché i nostri polmoni siano sani, dobbiamo vivere intensamente e con coraggio la nostra vita, cogliere la magia dell'attimo, esplorare gli aspetti più spirituali ed elevati.

L'aria è il movimento, l'impalpabile, l'impercettibile, l'invisibile.

I polmoni vivono in funzione dell'aspetto aereo e sublime, i bronchi sono l'albero che affonda le sue radici nel mistero della vita e della morte, è con un fiato prolungato che l'anima abbandona il corpo, esalare l'ultimo respiro, spirare, per restituire il corpo alla materia e l'anima allo spirito.

I polmoni sono il veicolo della fiducia nella vita e di conseguenza della fede.



La respirazione è collegata con la vita del corpo umano e anche con l'aspetto più materiale della vita: la dualità che altro non è che la legge dello yin e dello yang.

Se non si accettano e utilizzano entrambe le componenti, si perde l'equilibrio e la forza.

Un tempo per inspirare, uno per espirare, un tempo per fare, uno per non fare, un tempo per ogni cosa ascoltandosi senza cadere nella meccanicità dell'atto ma sfruttando la sua potenzialità.

La respirazione è da sempre considerata il fulcro più importante di lavoro di tutte le più antiche arti marziali, del Qi Gong e dello yoga.

Pur essendo una funzione automatica del corpo, è eseguita mediante l'utilizzo della volontà e della concentrazione a tutt'oggi ancora poco considerata e utilizzata nella comune educazione occidentale.

Per la MTC il Maestro del Cuore è il Ministro di stato che esegue gli ordini del cuore-centro-imperatore, il polmone è il Ministro di stato che collega lo stato all'ordine celeste imperiale. E' dunque l'ordine stesso del cuore-centro.

"E' signore del soffio" perché la respirazione è un va e vieni incessante fra l'ordine del mondo, che è depositato al centro di ogni universo, di ogni essere, e la molteplicità delle sue regioni, strutture, funzioni e manifestazioni.

Il polmone è immagini dello Spirito Santo, che dall'eternità, discende dal Padre è "Signore che da la vita", riempie tutto l'universo.

Le prime parole della Genesi sono "crea, si ritira, luce-tenebra-luce, il ritmo a due tempi è avviato: espirazione-inspirazione-espirazione ecc. Tutto respira a partire dalla respirazione archetipale, che genera e ritma la respirazione cosmica, espirazione-inspirazione, tutto respira. E l'uomo, che ricapitola tutti questi mondi, respira. Respira attraverso tutti i pori della pelle.

L'albero polmonare è anche l'albero fonatorio, quello del Verbo, della parola che non può compiersi senza l'ascolto.

Dall'ascolto al verbo, presso vari popoli si avrà la "preghiera-respirazione", la "preghiera-salmodica", la "preghiera-mantra", il canto.

La respirazione diviene memorizzazione, ritmo- melodia, con una precisa oscillazione, è il movimento più arcaico che riunisce l'inspirazione-espirazione originale in un ritmo binario primordiale; esso da forza e vigore al cervello primitivo chiamato rinencefalo, che riporta l'uomo a una quasi vegetazione, al "legno", dunque all'essenza.

Ogni espirazione ha lo scopo di preparare e accompagnare il discendere nella profondità dell'incompiuto per elevarsi alle altezze del compiuto.

L'ultimo soffio reintegrerà l'uomo nel soffio divino archetipale.

Anche l'orario è particolare; è l'ora in cui l'alba si sente arrivare ma è ancora lontana oppure solo parziale la sua luce. In quest'orario moltissime persone si svegliano e non riescono più a riprendere sonno. Potremmo considerarla come un'impazienza del corpo a risvegliarsi presumibilmente data da un sovraccarico o sovraccitazione o iperstimolazione.

Il polmone è il primo canale della circolazione energetica e riceve la staffetta dal canale che lo precede, quello di fegato che, è quello che maggiormente trattiene e tende ad andare in tensione e quindi in eccesso. Per lavorare su questo tipo d'insonnia è necessario lavorare sul fegato e sui suoi organi correlati e non solo sul polmone esattamente come in tutte le forme asmatiche.

Infine il polmone è collegato con la vescica urinaria, che rappresenta il suo opposite clock rispetto all'orologio cinese o se preferite al calendario. Il trattamento in fase acuta anche di questo canale può nuovamente favorire l'eliminazione dell'eccesso di calore attraverso le urine, drenandolo e riequilibrandolo esattamente come fanno i rimedi fitoterapici mirati sulle forme acute dell'albero respiratorio.

Questo organo incredibile che è il polmone soffre il freddo, la secchezza e la tristezza che è la sua emozione. Un modo per aiutarlo è sicuramente quello di limitare e se possibile evitare il fumo e lo smog e respirare aria pulita.

E ancora di evitare l'eccessiva secchezza causata dai termosifoni che in inverno spesso sono al massimo.

Infine di non alimentare l'emozione della tristezza come atto di attaccamento nei confronti di quello che abbiamo perso. In sintesi non stringiamo i pugni per tentare di recuperare ciò che nella mano non c'è più.

Lasciamo andare e facciamo scorrere anche la sofferenza qualcosa d'altro colmerà non solo le nostre mani ma anche il nostro interiore esattamente come fa l'aria nei polmoni.

I polmoni sono detti "Maestri del Qi". Il polmone assimila l'energia pura dell'aria e del sole (attraverso la pelle), il Qi assimilato e trasformato dal polmone si unisce a quello proveniente dalla milza per andare al cuore, formando la Zong Qi.

Il polmone è lo Zang più in contatto con l'esterno, attraverso la pelle, i pori e il naso. Questo a livello psichico indica che è particolarmente implicato nei rapporti esterno – interno, nei problemi della pelle, nella capacità di rapportarsi agli altri e di raccogliersi in sé.

Il polmone abbassa e diffonde il Qi, se il Qi non scende tenderà a ristagnare in alto nel petto, dando luogo a tosse, respiro corto e senso di oppressione toracica.

Regolano il passaggio delle acque (Sw. Cap. 21) e diffonde alla pelle l'aspetto più sottile dei liquidi conferendogli il giusto grado di umidità e idratazione. Abbassa anche i liquidi più densi provenienti dai reni, evitando che essi ristagnino nella parte alta del corpo, dando luogo ad edemi del viso.

L'energia del metallo richiama l'attenzione ai Sali della terra, molto importanti in quanto danno nutrimento alle piante, offrendo loro la possibilità di crescere e svilupparsi nel migliore dei modi. Molte delle cose che mangiamo sono dunque il risultato dell'azione e del nutrimento dei sali della terra.

## **POLMONE E GROSSO INTESTINO IN MTC**

Il polmone in MTC corrisponde al movimento Metallo che è il passaggio dallo Yang allo Yin, dalla luce al buio, all'autunno che corrisponde anche al raccolto delle messi.

Il metallo, essendo il passaggio dallo yang allo yin, dall'atto alla potenza, corrisponde alla raccolta e alla fase di decelerazione.

Simboleggia il movimento di interiorizzazione. Al metallo corrispondono i Polmoni e il Grosso Intestino; entrambi svolgono un'azione regolatrice sull'equilibrio dei liquidi (il primo con l'emissione di vapore acqueo durante il respiro, il secondo con il loro riassorbimento).

Al metallo corrisponde la pelle, che come l'alveolo polmonare, è una superficie di contatto con l'esterno e che come il polmone ha una pur minima funzione di assorbimento dell'ossigeno.

Al metallo corrisponde il naso e quindi l'olfatto, l'emozione è la tristezza associata alla interiorizzazione, il sapore è il piccante che attiva la traspirazione cutanea, l'odore è il pungente, il colore il bianco che assumono tutti i metalli dalla loro fusione, fra i suoni il pianto in evidente relazione con la tristezza.

La parte destra dell'ideogramma indica la carne, la sinistra esprime l'elevarsi e il diffondersi di una pianta frondosa, vi è l'idea di un diffondersi in tutte le direzioni.

Il diffondersi ha dei limiti che sono posti, a livello fisico, dalla pelle che diviene il confine, la frontiera. La pelle evita la dispersione e rappresenta la prima protezione verso ciò che arriva dall'esterno.

La diffusione del polmone non è solo all'esterno, ma anche all'interno, la capacità del polmone è quella della introspezione, è l'autunno.

Il polmone si muove nell'elemento aria, essendo "radice del Qi" l'aspetto più sottile della struttura energetica umana; ma è anche sede del Po, che lo ricollega alla terra, alla vitalità fisica e all'energia profonda dei Reni e del Jing. Fra le energie cosmiche il polmone è particolarmente sensibile alla secchezza.

### **Governa il Qi**

Il polmone governa il Qi ed è la sede del Po. E' detto essere "Ministro", mentre il Maestro del Cuore svolge la funzione di emanare i voleri stessi del Cuore e ha un'azione specifica sul sangue, il polmone in quanto signore del Qi spinge e attiva tutte le circolazioni, e quella del Qi in particolare.

Il Polmone è il Ministro del Tesoro, alle 3 del mattino all'inizio del ciclo, chiama a se tutte le energie, i soffi corporei, e li rilancia.



E' quello che stabilisce le entrate e le uscite, è quello che crea la giusta distanza, la giusta relazione con il mondo. E' quello che decide il tempo del lavoro, del riposo o del recupero.

Se la diffusione non è corretta, si potrà avere stitichezza, perché il GI non riceve il Qi e quindi non ha energia sufficiente per l'avvio della peristalsi.

Diffonde il Qi difensivo (Wei Qi) che viene inviato alla superficie del corpo, se questa funzione non viene svolta correttamente la protezione sarà carente e si sarà facilmente soggetti ad aggressioni esterne in particolare dal vento e dal freddo.

## Il polmone è sede del Po

Il Po rappresenta il "contenitore" di tutti i dati, le informazioni, i codici, che consentono all'essere appena nato di vivere l'istinto a respirare, e cercare il capezzolo della madre, a camminare, ad apprendere e crescere, sono tutte funzioni del Po: esso quindi governa tutti gli automatismi del corpo, sia quelli della specie sia quelli acquisiti attraverso l'apprendimento.

*“ Il Polmone conserva il Po”*

La trasformazione del Jing che avviene durante la vita, è descritta nel cap. 1 del S.W. dove troviamo le caratteristiche del Jing nella sua evoluzione temporale seguendo un ciclo di sette anni per la donna. Le sette variazioni del Jing corrispondono ai sette Po, dalla nascita fino alla fine della vita. In queste trasformazioni il Po è strettamente legato allo Hun *“Huandi domanda: - Che cos'è lo spirito? Qi Bo risponde: quando il sangue e il soffio sono in armonia, Ying Qi e Wei Qi circolano normalmente, i cinque organi sono formati, lo Shen e il Qi dimorano nel Cuore, Hun e Po sono completi (Cheng). Allora si diventa un uomo completo.”*

Il superamento di un Po e il passaggio al successivo implicano la funzione del polmone di “rilasciare” il Po precedente e la funzione di “raccolta” di quello successivo nella salita lungo “la scala della vita”.

## Caratteristiche dei sette Po

### Primo Po

Il *primo Po* è in relazione con la nascita e l'infanzia, evoca la dinamica Polmone-Rene. Per la fertilità, infatti, il Rene deve cogliere il soffio del Polmone altrimenti non si ha la vita. I primi sette anni di vita rappresentano l'amore incondizionato, la dipendenza dagli altri. Rappresenta, anche, l'accettazione delle proprie debolezze. Le persone con un blocco a livello del primo Po, manifestano caratteristiche di eccessiva dipendenza e incapacità di autonomia rispetto agli altri.

### Secondo Po

Il *secondo Po* è in relazione con l'adolescenza ed esprime il rapporto tra il Rene e il Fegato. E' la capacità di creare, di produrre da soli, di immaginare, peculiarità del Fegato. Le

persone con un blocco di questo Po sono incapaci di creare, di immaginare, di seguire una propria strada.

Infatti, il bambino nell'adolescenza si stacca dal mondo che è stato impostato dai genitori perché ha bisogno di affermare la propria creatività, la capacità di affermarsi come individuo e rendersi autonomo.

### Terzo Po

Il *terzo Po* è in relazione con l'inizio dell'età adulta ed esprime la dinamica Rene-Milza.

Corrisponde alla capacità di giudizio e dell'accettazione del giudizio. E' la comparsa del senso della morale e dell'influenza che ha il giudizio degli altri su di noi. Corrisponde anche alla capacità di accettarli ma soprattutto il conflitto tra ciò che si dovrebbe fare e ciò che è meglio fare. Il terzo Po esprime la relazione tra i condizionamenti sociali e le responsabilità delle proprie azioni.

La persona con un blocco del terzo Po ha la cosiddetta sindrome di Peter-Pan, rimane bloccata alla fase adolescenziale con incapacità a prendersi le responsabilità, vuole continuare a sognare, evadere, giocare.

### Quarto Po

Il *quarto Po* è in relazione con l'età adulta ed esprime la dinamica Cuore-Milza. Si può notare che a partire da questo Po esce di scena il Rene ed entra il Cuore. Il quarto Po è l'età adulta, le relazioni sociali ma anche con le menzogne e la necessità di mentire per ridurre il conflitto tra Cuore (sentimenti) e Milza (pensiero e ragione).

E' la capacità d'integrazione all'interno di una società, la capacità di stare alle regole e scendere a compromessi. Le persone che sono bloccate a questo livello sono legate alle menzogne e alle bugie, per diminuire il conflitto che si crea tra il Cuore nel senso di aspirazioni e la Milza come ragionamento che permette di rimanere inserito in un contesto sociale.

### Quinto Po

Il *quinto Po* è in relazione all'età più avanzata ed esprime la dinamica Cuore-Fegato. E' l'onore, il rispetto per ciò che si è. Questo Po si ricollega al terzo Po come capacità di prendersi le responsabilità, ma qui si tratta del ruolo sociale in relazione con quanto si è costruito fino a quel momento, è assumersi le responsabilità delle proprie scelte.

Il quinto Po è legato al giudizio che ognuno ha di sé a differenza del terzo Po che è molto legato al giudizio degli altri. Il quinto Po è la sintesi dei precedenti, è la responsabilità e la pienezza di sé: da qui inizia il processo di ascensione vero e proprio del Po-Hun verso lo Shen.

Le persone con un blocco a livello del quinto Po non accettano il proprio ruolo, quella situazione e quella responsabilità.

### Sesto Po

Il *sesto Po* è in relazione con l'evoluzione spirituale che è strettamente legato al Cuore. Infatti dopo la menopausa ci si rivolge meno agli altri e si ritorna in se stessi e, quindi, è la capacità dopo aver superato le esperienze della vita, di capire profondamente gli altri, di sperimentare l'empatia, ma allo stesso tempo ritornare in se stessi.

A livello del quinto Po l'individuo guarda ciò che è stato e che ha fatto e quindi è legato al ruolo, con il sesto Po si guarda ciò che si è, sganciandosi dal ruolo. Rappresenta la capacità di compassione.

Il sesto Po rappresenta ancora il completamento in sè, si è al di sopra del giudizio, ogni cosa è vissuta in modo empatico per quello che è, senza doverla giudicare. Quindi al di sopra della dialettica Yin-Yang, bene-male, buono-cattivo.

Le persone con un blocco di questo Po sono incapaci di capire gli altri e di entrare in sintonia.

Giudicano e criticano continuamente gli altri, la società in tutti i suoi aspetti.

### Settimo Po

Il *settimo Po* è in relazione con lo Shen, la senescenza, la saggezza, l'abbandono del mondo esperienziale in favore della coltivazione spirituale. Corrisponde alla consapevolezza. A questo livello l'uomo è completo.

Il Po è quindi:

- La memoria genetica dei processi della specie (istinto)
- La memoria "corporea" delle esperienze acquisite nel corso della nostra vita individuale.
- La memoria delle vite passate

Questi vari tipi di memoria sono custoditi e accumulati nel polmone che provvede a distribuirle in base ai bisogni.

Come il polmone, a livello fisico, porta dentro il respiro, a livello del Po ciò che si è assimilato, appreso dall'esterno, fa nostre le esperienze e fornisce, nel contempo, gli elementi di base che condizionano il nostro agire.

A livello sottile questo portare dentro è la capacità di guardarsi dentro, la capacità introspettiva che è associata al Po e quindi al Polmone.

I testi dicono che il fegato guarda in avanti e il polmone guarda indietro, nel senso che il polmone è rivolto al passato, mentre il fegato al futuro.

Il polmone fa sue le esperienze passate, sia fisiche sia psichiche e, da questo materiale, getta le basi per l'azione presente.

Il Po per apprendere abbisogna della continua ripetizione, ma quando ha appreso conserva stabilmente ciò che è stato immagazzinato.

Il Po tende a favorire la routine, il comportamento ripetitivo e automatico, rendendo difficile l'innovazione. Il Po non sceglie e valuta, esegue.

A livello di sentimenti e inclinazioni spirituali, questo vuol dire che il Po tende a riproporci nel momento presente gli schemi mentali e psichici che abbiamo accumulato nel passato, attraverso la loro continua ripetizione.

Questo automatismo opera così bene che non siamo nemmeno consapevoli del suo accadere. Così come non pensiamo di respirare, ma semplicemente il respiro accade, così non pensiamo che la nostra sia una reazione coatta dovuta a schemi preformati, ma ci sembra che rappresenti l'unica azione possibile, la conseguenza logica di ciò che sta accadendo.

Il nostro comportamento in un dato momento è quindi legato da un lato a tutto il nostro passato, ma dall'altro crea un nuovo tassello per il comportamento futuro.

Se si riesce, per una scelta del Cuore, ad esempio, a valutare come non conveniente per se stessi e per gli altri un dato comportamento, ci si può impegnare a cambiarlo.

Gli schemi presenti in un individuo sono in funzione sia delle esperienze precedenti, sia dell'ambiente in cui si è sviluppato. Gli schemi non si formano solo dopo la nascita, veniamo al mondo già con schemi in parte predefiniti, che vanno a formare quella che viene chiamata "costituzione" e che è fortemente legata alla struttura energetica dei canali e dei visceri straordinari, oltre che naturalmente al Jing.

L'insieme di queste componenti energetiche è ciò che nella tradizione indiana, viene chiamato Karma, cioè un percorso individuale che si svolge attraverso più esistenze, per cui al momento della nascita siamo già " carichi delle conseguenze delle nostre azioni passate, che condizionano la nostra struttura fisica e mentale e ci indirizzano verso un certo cammino.

Tutto questo non è modificabile, quello su cui si può agire è solo il momento presente, è nel qui e ora che possiamo cambiare la nostra vita, poiché il nostro comportamento presente modifica il nostro Po e quindi il nostro futuro.

Non è casuale che tutte le tecniche di meditazione, consapevolezza e coscienza si basino sul lavoro del respiro. Il respiro è legato al polmone che è sede del Po, il respiro è un meccanismo automatico involontario, ma a differenza di altri (battito cardiaco, peristalsi ecc.) può essere agevolmente modificato da chiunque con un minimo di volontà.

La concentrazione su un respiro calmo e regolare favorisce uno stato mentale e fisico particolare, si è in grado di immettere nuovi schemi e questo consente di muoversi in nuove direzioni, abbandonando ciò che era precedentemente tracciato.

Le modifiche del Po avvengono in tempi molto lunghi e faticosi, ma una volta ottenuti tendono ad essere duraturi.

Il Po è quindi da un lato, una grande forza a disposizione da usare per modificare ciò che il cuore ci suggerisce di cambiare, e dall'altra è un potere quasi sovrastante per il suo accumulo passato, che vincola pesantemente il nostro agire.

Lavorare sul Po richiede pazienza, umiltà e perseveranza.

Il LS dice che il movimento del Po è "entrare e uscire".

Raffigura l'uscire alla vita e far ritorno alla morte; si esce al mondo come un germoglio esce dalla terra cui si fa ritorno alla fine del ciclo vitale.

Uscire ed entrare indica anche tutti i meccanismi ripetitivi, che si applicano fra una nascita e una morte: uscita ed entrata del respiro, del cibo, il battito cardiaco ecc.. Ma anche entrare ed uscire nelle varie fasi della vita e nelle situazioni emozionali ed affettive.

Nella tradizione Taoista si afferma che al momento della morte, i Po, che offrono resistenza all'idea di abbandonare il corpo, si rifugiano nell'osso nel tentativo di continuare ad esistere, e che quindi l'osso possa conservare a lungo "l'impronta del Po individuale".

Hun e Po sono in stretto rapporto fra di loro, l'uno deve essere bilanciato dall'altro, la pulsione verso l'elevazione e il cielo dello Hun trova saldo radicamento e nutrimento nella forza oscura e terrestre del Po. Al momento della morte Hun e Po si separano per tornare alle loro origini: lo Hun al Cielo e il Po alla Terra.

### **Controlla i canali e i vasi sanguigni**

Il polmone spingendo il Qi in tutto l'organismo spinge anche il sangue nei vasi sanguigni, in modo che possa circolare e diffondersi ovunque.

### **Governa i peli e la pelle**

Il polmone è correlato con la superficie del corpo e con la traspirazione, i pori sono le porte della pelle e il polmone governa la loro apertura e chiusura (Sw cap. 3) governando pelle e pori anche la sudorazione ha a che fare con i polmoni.

### **Raffredda e purifica il corpo**

Se la temperatura del corpo è troppo alta il polmone attraverso la sudorazione, provvede ad abbassarla.

### **Si apre nel naso e governa la voce**

Il naso è il legame con la funzione respiratoria, ma il respiro è anche veicolo delle buone relazioni con l'esterno e della capacità di portare verso l'interno tutto ciò che è sottile ed esperienziale.

Il polmone è legato all'emissione dell'aria e quindi al volume della voce.

## Il Grosso Intestino

Ha l'incarico dei transiti, emana i residui delle trasformazioni.

La sua funzione principale è l'eliminazione dei residui delle molteplici trasformazioni che si sono compiute nell'organismo a partire dal cibo e i liquidi ingeriti.

Una corretta evacuazione delle feci è il segno, non solo di un buon funzionamento del Grosso intestino, ma di tutto il sistema di trasformazione dei solidi.

E' difficile che si presentino patologie del Grosso intestino che abbiano a che fare solo con questo viscere; stipsi e diarrea sono, in MTC, sindromi complesse che possono dipendere oltre che dal Grosso intestino, dalla Milza, dallo Stomaco, anche da una scorretta assimilazione dei liquidi ed altro ancora.

La stagnazione di cibo e la stipsi cronica possono, alla lunga, portare a stasi del Qi del Polmone con, ad esempio, difficoltà respiratorie.

Il Grosso intestino si ammala in presenza di eccessivo calore intestinale derivante da una alimentazione troppo calda, dissecante e riscaldante. Il calore può arrivare anche da un fegato eccessivamente compresso e disequilibrato.

Anche la presenza di freddo determina patologie come le coliche, questo freddo può derivare da un attacco delle energie che provengono dall'esterno o da una alimentazione eccessivamente fredda e raffreddante, come nel caso di succhi di frutta, yogurt, gelati.

In genere la manifestazione principale della disarmonia del colon è la diarrea od una alterazione significativa dell'alvo.

## **Costituzione metallo**

Il soggetto metallo è un soggetto longilineo, astenico, linfatico, pallido, si muove con andatura lenta, ha spesso bisogno di riposo.

E' animato dal senso della giustizia, ha il giusto senso del valore del denaro, che in squilibrio può portare all'avarizia, la quadratura delle spalle è modesta, il naso è solitamente forte e lungo, intellettualmente presenta lentezza di ideazione, manca di concentrazione, psicologicamente è una persona calma, portato più alla riflessione che all'azione.

E' di umore triste e cade nel pessimismo, adora il piccante e il colore bianco, risente pesantemente dei lutti e delle separazioni.

### **Soggetto Metallo Yang (Yang Ming)**

E' più legato al viscere del Grosso Intestino, è meno astenico, assume un'aria elegante e raffinata. Il corpo e il capo non appaiono rigidi, i gesti hanno il senso della misura e della raffinatezza.

L'impressione che dà è quella di un piacevole equilibrio, di una flemma o di una grande placidità. Ha un viso longilineo, naso lungo, il colorito con l'età diventa abbronzato con profonde rughe. Ha denti piuttosto quadrati. Lo sguardo è chiaro, ispira fiducia e una certa obbiettività, il suo viso è impassibile. E' di norma agile e abile, è uno sportivo costante.

Preferisce il sapore dolce al salato ed ama molto i latticini. E' dotato di buona memoria e di un senso dell'esatta osservazione. Ama l'analisi e si sistemi astratti come il diritto giuridico.

Il suo comportamento psicologico è quello del flemmatico, non emotivo, ha sangue freddo. E' dotato della capacità di lavorare con regolarità dando l'impressione di non fare nessuna fatica. E' un abitudinario, ama dare una regola alle sue azioni e alla sua condotta, con serietà e precisione.

E' generalmente rispettoso dei principi, uomo di parola e puntuale. Ha senso civico e possiede spirito collettivo e disciplina, capace di dedizione sociale, e senso del dovere. Ha un umore stabile, e in genere, impassibile, non si scoraggia davanti a niente. E' dotato di un vivo senso dell'humour. Nei conflitti mette da parte le impressioni soggettive delle sue emozioni, che in lui non hanno il sopravvento sul ragionamento, e affronta i problemi uno ad uno cercando la soluzione con metodo.

Ha molta tenacia e ciò gli permette di raggiungere i suoi scopi. Si sconvolge raramente. Una certa rigidità, però, gli impedisce di capire coloro che non si conformano, o coloro che facilmente si lasciano travolgere dai sentimenti e che non sono padroni delle loro emozioni.

Ha una salute variabile, e solo raramente sente il bisogno di confessare i suoi stati di animo. Teme il caldo e talvolta il freddo, tuttavia non teme una particolare stagione, ma preferisce l'autunno.

### **Soggetto Metallo Yin (Tai Yin)**

E' più legato all'organo Polmone, è un astenico, i suoi gesti, il suo modo di camminare, le parole sono lente. La sua morfologia generale è quella del longilineo, magro. La larghezza delle spalle è stretta e la parte alta della schiena è leggermente inarcata in un aspetto cifotico.

Costituzionalmente ha difficoltà a respirare e, di tanto in tanto, riprende fiato con una respirazione profonda, che può essere seguita da un sospiro più o meno rumoroso. Può essere agile ed iperelastico, o al contrario, molto teso, ha un temperamento più sedentario.

Il soggetto iperelastico è spesso longilineo, biondo con occhi azzurri, dal profilo elegante, il colorito della pelle è chiara. Gli occhi trasparenti, assenti, danno l'immagine di una persona che vive in un mondo immaginario, irreali. Oppure al contrario lo sguardo è metallico, tagliente, inquietante che gela l'interlocutore.

Il soggetto teso è nella maggior parte dei casi sicuro, con la pelle abbronzata, il colorito opaco, l'aspetto cupo, occhi marroni, viso molto tortuoso o gibboso, naso lungo, labbra molto sottili. Lo sguardo è duro, metallico, implacabile, privo di perdono. Oppure con riflessi di malizia, di calcolo, con pensieri reconditi.

Teme prima di tutto il freddo e l'umidità e comincia ad ammalarsi alle prime temperature fresche dell'autunno sino all'arrivo della primavera. Tende a preferire il dolce al salato e soprattutto i latticini, ama anche il piccante e i piatti molto gustosi.

E' una persona che si stanca facilmente, ha bisogno di frequenti periodi di riposo, di sonno, di vacanza. Ha la tendenza a coricarsi presto e alzarsi presto. E' dotato di buona memoria, di capacità analitiche, esercita con facilità l'analisi e il giudizio.

E' una persona apatica, introversa, chiusa in sé che ama rimuginare il passato. E' come astratto dalla realtà, in un vissuto immaginario il cui tempo è irrigidito, è chiuso, nascosto, rivolto verso se stesso. E' un conservatore, non ama l'imprevisto e preferisce organizzarsi la vita in anticipo. Essendo taciturno preferisce i rapporti individuali alle riunioni.

E' una persona prudente e previdente, molto economo, sostenitore della politica e del risparmio. I suoi pregi sono l'amore per l'ordine, la disciplina e le leggi, è quindi un soggetto ordinato, organizzato, onesto, severo. Il suo senso del giudizio può portarlo all'intolleranza o, persino, alla maldicenza. Questa intolleranza, può portarlo al gusto di fare giustizia o di vendicarsi, perché tende al rancore e a perdonare difficilmente. La sua rigidità morale lo spinge a dichiarare guerra alle chimere, come Don Chisciotte contro i mulini a vento.



Sono le persone più tenaci, le più testarde, quelle che non cedono. Nella discussione ama cavillare; meticoloso, pignolo, si attacca ai dettagli e può amare spaccare il capello in due.

In amore è solitamente fedele, fedeltà dovuta alla sua natura romantica ma anche alla malinconia. Si opporrà a trasgredire o a rompere i suoi legami, preferisce il suo mondo fatto di routine e di abitudini. Ha un grande senso della compassione che, paradossalmente, gli fa scomparire il desiderio di giudicare gli altri e di condannarli.

Qualche volta questa lotta interna, tra il sentimento di generosità e quello di giustizia, provocano una chiusura che lo porta alla solitudine.

## Sindromi del Polmone

Si suddividono in:

- Sindromi da vuoto: vuoto di Qi del Polmone, vuoto di Yin (liquidi organici)
- Sindromi da pienezza: pieno di secchezza, pieno di umidità, pieno di calore, pieno di freddo
- Sindrome particolare: il Polmone è investito dal Qi del Fegato che attacca l'alto

### Sindromi da vuoto

Vuoto del Qi del Polmone. Il Qi del polmone può essere in deficit per predisposizione ereditaria, oppure secondaria a un vuoto di Milza con vuoto di Qi, a un vuoto di Qi dei Reni o di Qi del Cuore. Se il polmone è in vuoto, si altera la funzione di diffusione della Wei Qi e del Qi in generale.

Le sintomatologie possono essere: tosse debole e stizzosa, dispnea da sforzo, astemia con sudorazione spontanea, vertigini, timore del freddo, predisposizioni alle riniti, respiro corto e superficiale, voce debole. Tutti i sintomi peggiorano con lo sforzo, l'eliminazione di catarro chiaro e fluido da sollievo.

Vuoto di Yin del Polmone. Questa sindrome è conseguente alla presenza di tosse cronica, eccessivo affaticamento, sudorazioni abbondanti e presenza di Fuoco. La funzione alterata in questa sindrome è quella di purificare e abbassare il Qi.

Le sintomatologie possono essere: tosse secca poco produttiva di catarro, bocca e gola secca, voce rauca, afonia, espettorazione di catarro denso striato di sangue, febbre serotina, sudorazione notturna, zigomi rossi.

### Sindrome da pienezza

Pienezza da secchezza. Questa sindrome può essere conseguente alla invasione di secco prevaricante in autunno in soggetti predisposti, oppure alla presenza nell'organismo di vento calore che consuma i liquidi organici.

Le sintomatologie possono essere: tosse con espettorazione scarsa e collosa, secchezza di pelle, gola, lingua e bocca, dolori toracici da tosse intensa, afonia, a volte febbre con timore del freddo e del vento, cefalea.

Pienezza di umidità. Questa condizione è determinata dalla penetrazione nel polmone di vento-freddo o di umidità, altre volte è secondaria all'alterazione della funzione del polmone di diffondere i liquidi, oppure a un vuoto di Qi di Milza. L'alterazione principale è legata al ristagno dei liquidi organici a livello del petto e alla conseguente formazione di catarri. Inoltre se la milza non è in grado di metabolizzare l'umidità i catarri vanno a bloccare soprattutto la funzione del polmone di abbassamento del Qi dei liquidi organici.

Le sintomatologie possono essere: tosse con catarro, dispnea con senso di oppressione al petto, nausea, inappetenza, bocca appiccicosa, assenza di percezione dei sapori, sibili, tosse asmatiforme.

Pienezza di calore. Il calore nei polmoni può essere la conseguenza di una penetrazione di calore prevaricante, oppure conseguente alla presenza di vento-freddo che con il tempo si trasforma in calore. Questa sindrome è caratterizzata dalla presenza di catarrhi che bruciano lentamente all'interno.

Le sintomatologie possono essere: nelle fasi iniziali faringodinia, in seguito compaiono tosse con respiro rumoroso (segno caratteristico di presenza di calore), ascesso polmonare ( i catarrhi in presenza di calore, determinano la formazione di pus), espettorazione di catarro con sangue e pus, sete, gola arrossata, febbre con timore del freddo e del vento.

Pienezza di freddo. Il freddo può attaccare direttamente il polmone, oppure le energie prevaricanti vento-freddo aggrediscono la superficie per vuoto di Wei Qi.

Le sintomatologie possono essere: se il freddo aggredisce la superficie si avrà sensazione di freddo con mialgie diffuse, rinorrea, cefalea, assenza di sete. Se invece il polmone è attaccato direttamente dall'energie prevaricanti vento-freddo viene lesa la sua funzione di diffusione e abbassamento del Qi, i liquidi si condensano e si formano i catarrhi che determinano: tosse con eliminazione di catarro fluido e biancastro, naso chiuso con rinorrea chiara, assenza di sete, brividi, febbre con timore del freddo, cefalea, mialgie.

### **Sindrome particolare**

Il polmone è invaso dal Qi del fegato che attacca l'alto. La causa primaria di questa sindrome è la compressione del Qi di fegato che si manifesta in individui particolarmente emotivi.

Le sintomatologie possono essere: dispnea, tensioni ai lati del torace, dolore al petto, palpitazioni, insonnia, irritabilità, senso di nodo alla gola dovuto dalla presenza di catarro.

## ***Sindromi del Grosso intestino***

Le funzioni principali del Grosso Intestino sono quelle di eliminare i residui delle trasformazioni e di trasmettere le informazioni "pure" (anche quelle neurologiche).

Le sindromi del Grosso Intestino sono:

- Stasi
- Secchezza
- Umidità-calore

### **Stasi nel Grosso intestino**

E' conseguente a un vuoto di Qi dell'intestino e in particolare della funzione di trasmettere e di propagare spesso conseguente ad una predisposizione costituzionale.

Le sintomatologie possono essere: dolore addominale con gonfiore che si aggrava con la pressione, stipsi, nausea, vomito.

### **Secchezza nel Grosso intestino**

Può essere determinata dalla mancanza di discesa dei liquidi dallo stomaco, da un eccesso di calore climatico, oppure da una disidratazione generale del corpo.

Le sintomatologie possono essere: stipsi ostinata, sapore cattivo in bocca, gola secca, vertigini e risalita del Qi impuro.

### **Umidità calore nel Grosso intestino**

Può essere conseguente all'attacco esterno di umidità-calore, oppure a eccessi alimentari. E' una malattia tipica del periodo estivo e dell'inizio dall'autunno. E' conseguente alla presenza in questo periodo di umidità-calore atmosferico, che altera le funzioni dello stomaco e del grosso intestino.

Le sintomatologie possono essere: dolori addominali, tenesmo, diarrea profusa, a volte presenza di pus e sangue nelle feci, bocca secca, sete, urine cariche e scarse, febbre con timore del freddo.