



I cicli vitali della donna secondo la medicina cinese

Conferenza del dott. Vito Marino

6 marzo 2026





I cicli vitali della donna secondo la medicina cinese: argomento complesso che si può comprendere a diversi livelli a seconda delle conoscenze pregresse.

Per tutti comunque importante una diversa visione dell'essere umano, in questo caso femminile, in rapporto al macrocosmo.





Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la vita della donna si sviluppa lungo cicli di 7 anni, regolati principalmente dall'energia essenziale **jing** dei Reni, che costituisce la componente materiale del corpo umano, e dalla comparsa e scomparsa di una sostanza chiamata **tian gui**, “rugiada celeste”, che permette la riproduzione.

天癸
tiān guǐ



Ruolo centrale dei Reni nelle fasi principali della vita della donna

I Reni governano:

Fertilità, Crescita, Invecchiamento

Ossa, Midollo, Cervello

Volontà Zhi

Quando i Reni sono forti → invecchiamento lento, le fasi si attraversano in equilibrio

Quando sono deboli → invecchiamento precoce



.....



CONSIGLI GENERALI PER OGNI SPECIFICA FASE DELLA VITA

0–14 anni → Costruire il Jing

Zuppe, cereali, uova, noci, semi di sesamo, semi di girasole, anatra, cereali integrali, germogli, fichi, ciliegie.

Sonno regolare. Evitare eccessivo stress anche sotto forma di impegni che riempiano troppo le giornate. **Compito arduo!**

Punti: SP6/Sanyinjiao e CV4/Guanyuan validi sempre nelle donne.



14–28 anni → **Nutrire il Sangue**

Legumi, barbabietole, spinaci, carni rosse, tonno.

Movimento regolare, evitare fatica mentale e fisica eccessiva.

Cercare di mantenere un ritmo sonno-veglia regolare, **altro compito arduo!**



28–42 anni → Conservare il qi

Brodi, pesce, semi

Qigong

No al superlavoro, precetto da osservare sempre!



42–49 anni → Proteggere Yin e Yang

Alimenti tiepidi: aglio cotto, cipolla cotta, porro, zucca, avena, riso, pollo, castagne, noci.

Meditazione, qigong.

Camminate, preferibilmente nel verde quando si può.



Oltre i 49 anni → Proteggere Yin e Yang

Cibi semplici e digeribili

Favorire la naturale propensione verso l'arricchimento delle vita interiore

Contatto con la natura