

Le cause di squilibrio energetico

Le cause di squilibrio energetico in MTC si dividono in tre gruppi: 1) **le cause esterne**, identificabili con i sei tipi di *xiéqì*, come il vento, il freddo, l'umidità, etc.; 2) **le cause interne**, che a loro volta si differenziano nei **Sette sentimenti** (emozioni), e nelle **Sindromi degli zàngfǔ**; 3) le cause **né interne né esterne**, come le punture di insetti, i pasti esagerati, i traumatismi, il flegma (Tán).

Tradizionalmente:

- 1 - Cause esterne (*xiéqì*).
- 2 - Cause interne (fattori psico-emozionali, *qīqing*).
- 3 - Cause né esterne né interne (alimentazione, flegma-tán, eccessi sessuali, traumatismi, fatica, ereditarietà).

- le 6 *xiéqì*, o *liuqi*, o *liuyin* (Energie Perverse)

*Il nostro corpo si adatta continuamente alle condizioni climatiche esterne e alle condizioni microclimatiche. Nel caso, però, in cui le nostre difese e la nostra capacità di autoregolazione siano indebolite, anche le più lievi variazioni climatiche possono diventare patogene. Le capacità di difesa dalle *xiéqì* esterne sono sotto il controllo del Polmone e, in genere, di tutti i meridiani Yang (i più esterni).*

Le sei *xiéqì* sono:

- il vento,
- il fuoco e il calore,
- l'umidità,
- la secchezza,
- il freddo.

In ogni stagione c'è una energia che domina (v. schema delle analogie dei Cinque Movimenti). Ma una energia che si verifica in una stagione a cui non corrisponde la chiamiamo energia perversa. Se l'energia corrisponde alla sua stagione ma arriva in una quantità troppo grande, per es. calore o freddo troppo intensi, anche in questo caso si può parlare di energia perversa. Sino a qui abbiamo parlato di energia perversa esterna. Ma alcune disarmonie somigliano a quelle provocate da energie perverse ma non si presentano in relazione alla loro presenza, in questo caso parleremo di "Energia perversa interna".

Vento

E' un'energia *yang*, agisce associandosi alle altre energie e provocando così disarmonie da vento-calore, vento-umidità, vento-secchezza, vento-

fuoco, vento-freddo. Fattori predisponenti sono l'esporsi al vento da sudati e il dormire esposti alle correnti d'aria. Il Vento manifesta con folate ed è caratterizzato da rapidi cambiamenti. Attacca la parte superiore del corpo e l'esterno, con manifestazioni come cefalea, ostruzione nasale, starnuti, rigidità del collo, vertigini, prurito, spasmi, tic, paura del vento.

Manifestazioni di vento come movimenti incontrollati e involontari (convulsioni, spasmi, tremori, rigidità, paralisi facciali, etc.), non in relazione a vento esterno, vengono definiti Vento Interno.

Commento.

Il **Vento** ha delle caratteristiche principali caratterizzanti i due tipi di vento che possiamo avere:

Mobile, cangiante, rapido.

Vento Esterno: febbre, sudorazione, intolleranza al vento, dolori, polso superficiale, etc.

Vento Interno: spasmi, tremori, rigidità, formicolii, acufeni, fosfeni, vertigini, tic.

Per quanto riguarda i caratteri generali del Vento possiamo dire che esso è mobile, rapido e cangiante. Tutti gli squilibri energetici che presentano caratteri di mobilità e/o rapidità, associate ad un aspetto cangiante delle stesse, possiamo dire che sono squilibri energetici da Vento. L'attacco di Vento Esterno è caratterizzato da: **febbre, sudorazione, intolleranza al vento, dolori, lingua rosea con patina biancastra, polso superficiale o rapido e superficiale, etc.**

Il Vento Interno è caratterizzato invece da "movimenti incontrollati e involontari", oltre alla mobilità e variabilità. Per esempio: *orticaria, prurito, dolori migranti, tremori, spasmi, contrazioni muscolari.*

Il Vento Interno é provocato da quattro cause:

- 1. Calore elevato (spasmi, tremori, rigidità);**
- 2. Vuoto di Yin (tremori, formicolii);**
- 3. Fuga dello Yang (tremori, acufeni, fosfeni, vertigini);**
- 4. Vuoto di qi (tic).**

Inoltre possiamo dire che gli squilibri energetici da Vento esterno corrispondono spesso in medicina occidentale a quelle da virus e batteri, mentre quelle da Vento Interno corrispondono principalmente a problemi neuromotori.

Freddo

Appartiene al gruppo delle energie *yin*. Può attaccare lo strato esterno del corpo o penetrare all'interno, e può colpire gli *zang-fu*. Nuoce allo *yang*, ostruisce e fa contrarre. A seconda della zona attaccata, le manifestazioni più comuni sono: freddolosità, febbre senza sudorazione o con scarsa sudorazione, cefalea, dolori articolari violenti, vomito, diarrea, dolori addominali, polso superficiale

Il deficit di *yang* può provocare freddo interno, con segni e manifestazioni come diarrea e dolore addominale, freddolosità e arti freddi, pallore, polso profondo.

Commento.

Il Freddo è Yin e consuma lo Yang.

E' caratterizzato da contrazione e stagnazione.

Freddo Esterno: febbre, dolori, freddolosità, assenza di sudorazione, cefalea, debolezza con dolore e rigidità a collo e nuca, assenza di sete.

Il Freddo Interno corrisponde al Vuoto di Yang: freddolosità ed estremità fredde, cibo indigerito nelle feci, urine abbondanti e chiare, calo della libido e della fertilità, dolori generalizzati.

Il freddo, specie il freddo interno, abbassa la temperatura del corpo sino a diminuirne l'energia.

I segni principali del freddo esterno sono la **febbre** ed il **dolore**, e anche freddolosità senza sudorazione, cefalea intensa, debolezza, dolori e rigidità alla nuca ed al dorso, assenza di sete, lingua bianca.

Se un cliente lamenta dolori in tutto il corpo associati a mani fredde, brividi ed estremità fredde, senza i segni di un attacco di freddo esterno, diremo che è affetto da un **accumulo di freddo interno**. In effetti il freddo interno corrisponde al "**Vuoto di Yang**" e cioè un vuoto di energia aggravato. In questo caso avremo anche cibo indigerito nelle feci, urine abbondanti e chiare, abbassamento della libido, diminuzione della fertilità.

Umidità

E' l'energia più pesante, la più *yin*. I disturbi che provoca sono tendenti alla cronicità; Umidità dà sensazione di corpo pesante e può provocare edemi, diarrea con feci pastose, dolori profondi che tendono a deformare le articolazioni, aggravamento con il tempo umido.

L'umidità interna è causata da uno squilibrio della milza e dello stomaco, favorita dall'abuso di bevande, di dolci, di grassi e di frutta cruda. Anch'essa dà segni di pesantezza, torbidità, stagnazione.

Commento.

L'Umidità è caratterizzata da pesantezza e torbidità, viscosità e stagnazione.

Umidità Esterna: febbre, freddolosità, sensazione di pesantezza al corpo e alla testa, patina linguale vischiosa, polso molle, diarrea.

Umidità Interna (Deficit di Qi della Milza): secrezioni torbide come eczema trasudante, diarrea e urine torbide, perdite vaginali torbide.

L'Umidità è qualcosa di pesante, viscoso, che scende in basso. Si trova sempre in basso nel corpo, intendendo per parte bassa del corpo la parte al di sotto dell'ombelico. Un attacco di **Umidità Esterna** determina febbre, freddolosità, sensazione di pesantezza al corpo ed alla testa, patina della lingua spessa e viscosa, polso molle, diarrea. Se non c'è nessuna relazione con l'umidità esterna, non c'è pioggia, non c'è umidità nell'aria, la persona non abita in un luogo umido, vicino al mare, a un lago o a un fiume,

possiamo allora parlare di **Umidità Interna**, che è legata al “Vuoto di Energia della Milza”. E cioè, per esempio, a uno squilibrio energetico con delle secrezioni torbide. Altri esempi sono l'eczema trasudante, la diarrea, le urine torbide, le perdite vaginali.

Secchezza

E' di natura *yang*. Penetra facilmente nei polmoni e nuoce allo yin e ai Liquidi Organici. Le manifestazioni che più costantemente può provocare sono: sensazione di secchezza a gola, labbra e naso, sete, pelle secca e screpolata, urine scarse, stipsi, aggravamento con il tempo secco, febbre, tosse secca.

Danno dei Liquidi Organici da emorragie profuse, farmaci come emetici, purganti, diaforetici, etc., possono dare origine a secchezza interna, con segni come pelle secca e rugosa, unghia secche, labbra screpolate, sete intensa, stipsi.

Commento.

La **Secchezza** *consuma i liquidi, specie del Polmone.*

Pelle secca, bocca, naso, lingua e gola secchi, espettorato difficile da espellere, secrezioni bronchiali collose, vischiose, febbre, naso chiuso, assenza di sudorazione, stipsi, feci secche, lingua rossa.

Secchezza Interna (Disidratazione, Deficit di Sangue): pelle secca e rugosa, bocca, naso, lingua, gola secchi, etc.

Secchezza vuol dire che manca dell'umidità nell'aria. Essa si manifesta con pelle secca, bocca, naso, lingua, gola secchi, sete. O con problemi di espettorazione difficile, con secrezioni bronchiali collose, vischiose. La maggior parte degli squilibri energetici da secchezza sono causati da una diminuzione dell'umidità, ma possono, parimenti alle altre, essere provocate da un problema interno. Per esempio dalla disidratazione o dal Vuoto di Sangue o dei Jinye. In quest'ultimo caso il paziente presenta dei segni di secchezza come pelle secca e rugosa, bocca, naso, lingua, gola secchi, sete. Nel caso di una secchezza esterna invece abbiamo febbre, narici secche, naso chiuso, non c'è sudorazione, stitichezza, feci secche, bocca e lingua secche, lingua rossa.

Calore

E' un'energia di natura *yang*, che attacca i JinYe, il qi del cuore e lo *yin*. I manifestazioni più comuni sono: polso ampio e rapido, cefalea, febbre, sete, gola e bocca secche, sudorazione, aggravamento con il caldo.

manifestazioni di calore in assenza di relazione con il calore esterno vengono definiti da Calore Interno, e sono spesso legati a deficit di *yin*.

Fuoco

E' un'energia di natura *yang* e designa il calore al massimo grado. Surriscalda gli *zang-fu* e distrugge i Liquidi Organici. Le manifestazioni più comuni sono: febbre alta, delirio, sete intensa, mal di gola, viso e occhi

arrossati, eruzioni cutanee, sudorazione abbondante, irritabilità e irrequietezza, polso rapido, bocca amara, aggravamento con il caldo.

L'energia dei cinque organi può trasformarsi in Fuoco, detto "Fuoco Interno", con manifestazioni come collera eccessiva (fuoco del fegato), vomito ematico da cibo e bevande eccessive (fuoco dello stomaco), rapporti sessuali eccessivi (fuoco del rene *yang*), catarro ematico e tristezza eccessiva (fuoco del polmone).

La Canicola.

Consuma il qi e lo yin, può disturbare lo shen.

Nausea, vomito, oppressione toracica, feci non formate, febbre, sudorazione che non abbassa la febbre, sete, urine scure, lingua rossa con patina gialla, polso rapido.

Calore Interno: idem.

La Canicola è da inquadrare come una energia perversa stagionale, poiché si ha solo d'estate. Essa deriva dalla combinazione del Calore con l'Umidità. Quando si è in presenza d'un attacco di Canicola si ha nausea, vomito, oppressione toracica, feci non formate. Ormai il termine Canicola è stato sostituito dal termine **Calore**. Oggi il termine canicola viene utilizzato esclusivamente per definire il Calore esterno, mentre quando la canicola penetra in profondità si ha il Calore Interno.

I segni di calore esterno sono febbre, sudorazione che non abbassa la febbre, sete, urine scure, lingua rossa con patina gialla, polso rapido.

La febbre, le urine scure, la sudorazione che non fa scendere la febbre, la lingua rossa con induto giallo, il polso rapido sono i segni patognomonici di un attacco di Calore-Umidità esterno, o canicola esterna, gli altri sono segni di calore interno.

Cause interne

Le nostre emozioni, se incontrollate, eccessive, ma specialmente se represses, possono diventare delle cause di squilibrio energetico.

Le Sette Emozioni - Qiqing (Wuzhi)

Le sette emozioni sono: collera, gioia, riflessione e preoccupazione, tristezza, paura, shock (terrore).

- La collera fa salire il *qi* verso l'alto del corpo e colpisce il fegato. Manifestazioni associate sono sapore amaro in bocca, occhi rossi, viso rosso, vertigini, cefalea. Colpisce facilmente anche la Milza e lo Stomaco.

- La gioia eccessiva fa circolare il *qi* caoticamente, colpisce il cuore; una eccessiva stimolazione sensoriale o un eccessivo indugiare alla eccitazione disturbano lo *shen* e il Cuore, provocandone il Fuoco, e d'altra parte uno

stato di eccitazione, riso eccessivo e futile, emotività esagerata, suggeriscono uno squilibrio del Cuore.

- La riflessione eccessiva e la preoccupazione annodano e concentrano il *qi*, lo fanno ristagnare e colpiscono la Milza. Colpiscono anche il Polmone, le spalle e il diaframma, rendendo penoso il respiro. Le ossessioni sono una manifestazione di squilibrio legato alla Milza.

- La tristezza dissolve e disperde il *qi*, e colpisce il polmone. La tristezza è in genere conseguente a delusioni, perdite, lutti. Si manifesta con il pianto. La tristezza danneggia il Riscaldatore Superiore (Polmone, Cuore, petto), provocando oppressione toracica, dispnea, astenia, depressione.

- La paura fa scendere il *qi* verso la parte bassa del corpo e colpisce i Reni. Nei bambini può causare pavor nocturnus ed enuresi notturna. Manifestazioni legati alla paura sono ansia, insonnia, etc.

- Lo shock (terrore) blocca il *qi* e colpisce i reni e il cuore. E' associato a traumi fisici o emotivi. E' caratterizzato da perdita della memoria, confusione mentale, palpitazioni, capogiri, tremore, sudorazione, fino alla perdita di coscienza.

Indipendentemente dal tipo di emozione in causa, gli *zang* più colpiti da fattori psichici sono il fegato, il cuore e la milza. Inoltre, tutte le emozioni, se in grande eccesso, possono trasformarsi in fuoco.

Cause né esterne né interne – Bu nei wai yin

Costituzione

Fattori alimentari

A. Irregolarità quantitative: una nutrizione insufficiente comporta deficit di *qi* e sangue; una nutrizione eccessiva provoca deficit di *qi* della milza e del riscaldatore medio.

B. Irregolarità qualitative: una alimentazione troppo grassa, troppo ricca, o consumo eccessivo di alcolici causano calore, umidità e tan; un'alimentazione troppo cruda e fredda provocherà deficit di *yang* della milza e accumulazione interna di freddo e umidità.

Inoltre, un eccesso di un determinato sapore “danneggia” lo *zang* a cui si indirizza primariamente, ne blocca il naturale movimento energetico e lo nutre troppo, da cui:

- troppo acido danneggia e fa straripare il fegato e inaridisce la milza,
- troppo salato danneggia i reni, le ossa e inibisce il cuore,
- troppo dolce danneggia la milza e squilibra i reni,
- troppo amaro danneggia il cuore,

- troppo piccante danneggia i polmoni, e rilascia i muscoli e il fegato.

Gli eccessi.

L'eccessivo affaticamento fisico, lavori che comportano il piegarsi e il risollevarsi ripetutamente danneggiano il *qi* e il Rene.

L'eccessivo affaticamento mentale danneggia il sangue, la Milza e il Rene.

L'eccessiva attività sessuale danneggia il jing e il Rene. Gli uomini esauriscono il Jing attraverso l'eiaculazione, ma un eccesso di orgasmi indebolisce i Reni in entrambi i sessi, anche se le donne tendono a recuperare più rapidamente la perdita di liquidi sessuali che sono in loro più ridotte.

Traumi.

Sia traumi acuti che microtraumatismi cronici e ripetuti possono causare Stasi di Qi e Xue.