



IESO Academy

Corso quadriennale di formazione in
Naturopatia

Anno Accademico 2011 – 2012

Tesi di fine corso

**DAL PARTO ALLA SEPARAZIONE DELLA
DIADE MADRE-BAMBINO**

**Approccio naturopatico al puerperio
con presentazione di un caso clinico**

di
Giuseppe Pugliese

Relatori: Antonella D'Alessio
Salvatore Visconti

INDICE

RIASSUNTO	pag	3
<hr/>		
CAPITOLO 1		
FENOMENI ENERGETICI DEL POST-PARTUM SECONDO LA VISIONE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	pag	5
<hr/>		
CAPITOLO 2		
IL CONCETTO DELLA ESOGESTAZIONE E I NOVE MESI CONSEQUENTI AL PARTO	pag	13
<hr/>		
CAPITOLO 3		
POSSIBILI DISTURBI DEL PUERPERIO E LORO APPROCCIO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)	pag	18
<hr/>		
CAPITOLO 4		
RUOLO DELLA NATUROPATIA MODERNA NELL'APPROCCIO AI DISTURBI DEL PUERPERIO SECONDO LE ALTRE DISCIPLINE INSERITE NEL PIANO DI STUDI DELLA IESO ACADEMY	pag	35
<hr/>		
CAPITOLO 5		
CASO CLINICO	pag	39
<hr/>		
CONCLUSIONI	pag	47
<hr/>		
BIBLIOGRAFIA	pag	48
<hr/>		

DAL PARTO ALLA SEPARAZIONE DELLA DIADE MADRE-BAMBINO

Approccio naturopatico al puerperio

RIASSUNTO

La gravidanza, il parto e il puerperio sono fenomeni fisiologici che, nella maggior parte dei casi, vengono vissuti senza disturbi particolarmente impegnativi per la donna.

Ma anche quando trascorrono senza l'evidenza di patologie concomitanti, troppo spesso sono gravati da una serie di disturbi che, nell'accezione comune ed anche per ragioni di natura culturale, vengono vissuti come un inevitabile prezzo da pagare per diventare madre.

Tale pensiero è anche conseguenza della visione della medicina moderna il cui approccio fondamentalmente farmacologico è quasi sempre controindicato per le possibili conseguenze sul prodotto del concepimento. Basti pensare ai casi di focomelia verificatisi negli anni '70 a seguito dell'utilizzo della talidomite per il trattamento della nausea e del vomito gravidici.

Non è così però nella visione della Naturopatia le cui discipline afferenti sono prive di effetti nocivi se utilizzate in maniera appropriata.

Il corso di studi frequentato dallo scrivente gli ha permesso di studiare un approccio integrato ai disturbi del puerperio attraverso le seguenti discipline:

- Medicina Tradizionale Cinese
- Shiatsu
- T.S.I.®
- Tuina
- Dietetica Tradizionale Cinese

- Floriterapia secondo E. Bach
- Oligoterapia Diatesica Costituzionale
- Cristalloterapia
- Cromoterapia

Il caso clinico presentato riguarda una cliente che ha manifestato disturbi differenti in particolare nei nove mesi conseguenti al parto con una evoluzione delle manifestazioni di tre mesi in tre mesi, coerentemente con il concetto di “esogestazione” postulato da diverse correnti di pensiero.

La Naturopatia ha permesso di far fronte a tali disturbi in maniera pienamente soddisfacente e rispondente alle esigenze della cliente e, di riflesso, della sua bambina favorendo il restauro dell’equilibrio psicofisico con un approccio globale (“olistico”) e non invasivo, rispettoso della nuova vita e dell’essere che ha contribuito a farla venire al mondo.

CAPITOLO 1

FENOMENI ENERGETICI DEL POST-PARTUM SECONDO LA VISIONE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il parto è il momento più *yang* dell'intera gravidanza.

Tutti i fenomeni che fino a quel momento si sono manifestati hanno portato alla formazione di un nuovo essere che, al termine delle “dieci lune” e sotto le potenti contrazioni uterine, viene spinto verso il basso e all'esterno. È il momento in cui tutti gli aspetti profondi e nascosti lasciano il posto al sopraggiungere dello *yang*.

Cominciano le contrazioni che, con il loro ritmo incalzante, preparano l'unità madre-bambino gradualmente al distacco fisico. Il fondo dell'utero si contrae e la cervice si dilata per preparare il passaggio del bambino.

L'energia della madre è coinvolta in toto ma con maggiore impegno di alcune Sostanze, *Zhang Fu* e Meridiani sia principali che straordinari.

Il parto, con tutte le sue dinamiche e come evento ultimo della “endogestazione”, lascia la donna svuotata di una parte di *Jing, Xue e Qi* che ha dovuto necessariamente donare al bambino ma che la natura ha provveduto a garantire in quantità sufficiente ad una donna sana.

Se le condizioni all'atto del concepimento erano ideali in termini di salute della madre e del padre e la gravidanza è stata condotta rispettando le giuste esigenze di nutrimento, riposo, risparmio di forze, esercizio, respirazione, ecc., il deficit di Sostanze sarà minimo e il conseguente recupero rapido e privo di effetti.

Le carenze invece si manifesteranno nei mesi a seguire con sintomi che permettono di risalire al tipo di vuoto di cui soffre la puerpera.

Spesso quindi si tratta di vuoti preesistenti al concepimento a loro volta troppo spesso alimentati da un non rispetto delle vere esigenze fisiologiche della gravida che poi si ripercuotono nel puerperio.

Comunque anche la donna sana necessita, dopo il parto, di riposo e particolari attenzioni poiché i movimenti energetici che hanno determinato il parto, lasciandola momentaneamente e in parte carente di alcune Sostanze, la rendono più vulnerabile all'azione degli agenti patogeni esterni. L'essere costretta ad attività impegnative in questa fase la porterà ad attingere allo *Jing* con ulteriore difficoltà a ritornare alla normalità e conseguente vulnerabilità sia sul piano psichico che fisico.

RUOLO DEL *QI*

Il *QI* della madre è il *primus movens* di tutti i fenomeni di travaglio, parto e secondamento. E' da esso che partono le contrazioni ed è sempre da esso a cui attinge la donna per dare forza alle spinte espulsive. La violenza del fenomeno corrisponde, nell'immediato *postpartum*, ad un vuoto momentaneo di *QI* dovuto sia al suo utilizzo sia al fatto che l'addome e la pelvi, sede del *Ming Men*, sono di colpo svuotati e privi di tono.

Tutti i meridiani passanti per l'addome si troveranno momentaneamente svuotati di *QI* ma soprattutto il *Ren Mai*, il *Chong Mai*, il *Dai Mai* oltre al meridiano del Rene e al *Du Mai*.

In Giappone le donne usavano, e in taluni casi usano ancora, indossare dopo il parto e per lungo tempo il *sarashi*, una sorta di fascia di stoffa per sostenere l'addome, usanza comune anche in occidente ma non con l'intento di favorire il ripristino della circolazione energetica lungo i meridiani che passano per l'addome come invece intendono gli orientali.

In caso poi di parto cesareo bisogna tener conto del fatto che il decorso di alcuni Meridiani viene interrotto dalla presenza dell'incisione chirurgica e della conseguente cicatrice il che impone un lavoro ulteriore per ripristinare la circolazione energetica.

Uno dei pericoli del puerperio, anche per donne sane, è quindi la stasi di *QI* dovuta appunto al rilassamento e al rimaneggiamento degli organi addominali dopo il parto che necessita anche di esercizio moderato, troppo spesso trascurato nella nostra cultura, allo scopo di favorire la circolazione energetica.

Il vuoto di *QI* invece di solito si manifesta con spossatezza, sudorazione, febbre e persistenza di lochiazioni rosse, profuse e diluite, soprattutto se in combinazione con il vuoto di Xue.

RUOLO DI *XUE*

Anche nel parto più fisiologico e senza complicazioni vi è sempre un vuoto momentaneo di *Xue* con ovvia sofferenza anche del *Chong Mai* in quanto mare del Sangue. In una tale condizione anche altri meridiani saranno interessati ed in particolare lo *Zu Jue Yin* e lo *Zu Tai Yin* per il loro ruolo rispettivamente nella messa in circolo e distribuzione del Sangue (Fegato) e per la sua produzione a partire dagli alimenti e la sua conservazione nei vasi (Milza). Spesso un vuoto di *Xue* si manifesta anche con turbe dei sentimenti a seguito dell'agitazione dello *Shen* non più ancorato a questa Sostanza il che, secondo i cinesi, spiegherebbe in parte la cosiddetta “depressione *postpartum*”. È ovvio ed evidente quindi il coinvolgimento del Cuore in quanto sede dello *Shen* e organo fondamentale nella circolazione del Sangue.

Un ruolo chiave di *Xue* nel puerperio è inoltre la lattazione, fenomeno che parte dal Sangue per azione di alcune strutture, *in primis* il *Chong Mai* e lo Stomaco.

RUOLO DELLO *YIN*

Molto dell'energia *Yin* della madre è stata impiegata durante tutta la gravidanza. Basti pensare al fatto che i liquidi sono di natura *Yin* e quanto di essi viene impiegato in tutti i fenomeni, non ultimi il parto e il secondamento. Altro impegno evidente è nel fatto che molti Meridiani *Yin* sono coinvolti durante tutta la gestazione (Fegato, Milza, Rene, ecc.).

In particolare, la perdita di liquidi, se non prontamente ricostituita, può causare un surriscaldamento che si manifesta spesso anche con sudorazione profusa che a sua volta è causa di ulteriori perdite di fluidi. Questo deficit va trattato nutrendo i liquidi e non con il raffreddamento in quanto quest'ultimo, date le carenze di *Qi* e *Xue* e del momentaneo deficit di *Wei Qi*, può comportare un aggravamento delle condizioni della puerpera. I cinesi infatti considerano il freddo una delle principali cause di disturbi nel *postpartum*.

RUOLO DEI MERIDIANI STRAORDINARI

CHONG MAI

Il ruolo di questo meridiano è fondamentale anche dopo la gravidanza. Esso è il mare del Sangue da cui si forma il latte. Il percorso del Meridiano infatti ha anche collegamenti con le mammelle. Ciò può spiegare la carenza di questo liquido in caso di vuoto di Sangue o una sua difficoltà a scorrere (pur essendo in quantità adeguata) per una stasi lungo il Meridiano. Il riflesso di eiezione del latte è invece un fenomeno legato allo *Yang Qi* per cui può essere presente latte che non viene emesso all'esterno con conseguente stasi e produzione di calore (la cosiddetta mastite della Medicina Occidentale).

Un altro fenomeno che lascia comprendere il ruolo di questo vaso nei fenomeni riproduttivi è l'assenza di mestruazioni durante la lattazione. Tutto lo Xue utile viene convogliato verso le mammelle e sottratto all'utero.

REN MAI E DU MAI

Entrambi continuano ad avere un ruolo importante nel riassetto ormonale anche nel periodo postnatale e nella rigenerazione dei tessuti perineali e pelvici permettendone lo scorrere dell'energia.

In virtù quindi del loro percorso, nel postpartum sono responsabili della ripresa della circolazione energetica lungo la colonna e l'addome, non più ostacolata dalla presenza del feto e dei rimaneggiamenti posturali del rachide.

Riguardo al *Ren Mai* c'è poi da precisare che esso ha un ruolo fondamentale (in quanto mare dello *Yin*) nella ricostituzione dei liquidi e quindi, indirettamente, anche nella produzione di latte. È inoltre uno dei meridiani da dover ricanalizzare in caso di taglio cesareo poiché l'incisione chirurgica ne determina la brusca interruzione.

Si ricorda inoltre che il *Du Mai* (come mare dello *Yang* ed insieme alla Vescica Biliare) è responsabile del riflesso di eiezione del latte ed ha quindi anch'esso un ruolo importante in questo fenomeno.

DAI MAI

Anche questo meridiano straordinario continua ad operare attivamente nel dopo parto nel fornire un supporto adeguato al bacino permettendone il ritorno alla conformazione originaria (dopo il verificarsi delle modifiche morfologiche necessarie a preparare il canale del parto per il passaggio del feto) oltre a sostenere i tessuti addominali e a favorirne la ripresa della “forma”.

RUOLO DEI MERIDIANI PRINCIPALI CON I LORO *ZHANG FU*

Com'è ovvio, anche tutti gli altri meridiani sono impegnati nel dopo parto, ognuno di essi rispettando le proprie funzioni e mettendole a disposizione delle esigenze dell'unità "madre-bambino".

Basti pensare (senza dilungarsi nella descrizione) all'importanza degli *Zhang Fu* impegnati nell'acquisire il *Qi* dall'aria e dagli alimenti per sostenere tutte le funzioni corporee della madre e la produzione di latte, sangue e liquidi in genere, all'azione della Vescica Biliare nel garantire il riflesso di eiezione del latte, a quello del Cuore e dei Reni, posti lungo l'asse ShaoYin e collegati direttamente all'Utero, e così via.

Insomma, come in tutti gli eventi fisiologici, il *Qi*, che è unico, muove tutti i fenomeni coinvolgendo di volta in volta, le strutture più direttamente impegnate e con il supporto di tutte le altre a conferma della inscindibile natura di tutti gli aspetti della vita umana.

CAPITOLO 2

IL CONCETTO DELLA ESOGESTAZIONE E I NOVE MESI CONSEQUENTI AL PARTO

Michel Odent, fondatore a Londra, nel 1985, del *Primal Health Research Centre* (specializzato nello studio degli effetti a lungo termine sulla salute delle modalità del parto, dei primi istanti di vita del neonato e della sua interazione con la madre) è autore di una serie di saggi facenti capo tutti ad un concetto che da egli ha preso il nome di “*esogestazione*”.

Egli afferma che la gravidanza consta di due periodi entrambi della durata di circa nove mesi (o dieci lune) definiti appunto *endogestazione* ed *esogestazione*.

Il primo è quello che tutti conosciamo e che corrisponde alla gravidanza classicamente intesa con la sua suddivisione in tre trimestri, diversi sia sotto il profilo fisico che psicologico, sia per la madre che per il feto. In questo periodo, come tutti sappiamo, i due individui cominciano una interazione che durerà tutta la vita e della cui qualità entrambi ne porteranno i benefici o le stigmate per tutta la vita.

La cosiddetta *esogestazione* è un periodo di durata approssimativamente simile (più o meno coincidente con il primo anno di vita del bambino) nel quale tutta una serie di fenomeni verificatisi in gravidanza e riguardanti l'interazione madre-bambino si ripetono anche se con modalità poste su di un piano differente. In questi nove mesi circa spesso sono riconoscibili tre trimestri dei quali (come in gravidanza) il primo e il terzo sono quelli più delicati in quanto corrispondono alla fase di accettazione reciproca e conoscenza e a quella del distacco.

Entrambi vivono quest'ultimo come un evento chiave che determinerà le modalità relazionali reciproche anche in virtù di come è stata vissuta la *endogestazione*. Dovranno imparare a conoscersi e ad accettarsi ma soprattutto ad

accettare di essere due esseri differenti ed autonomi, dotati di vita propria che si arricchirà in virtù del rapporto che verrà a crearsi.

Si pensa comunemente che il problema del distacco fisico sia solo del bambino. In realtà gli effetti di questo evento sulla madre vengono troppo spesso sottovalutati. Così come troppo spesso si sottovaluta il ruolo della difficoltà della madre ad accettare il distacco il che si evidenzierà nei disagi che poi manifesterà il bambino.

Questo processo, anche nei casi in cui vi è una profonda consapevolezza di esso, non è mai vissuto in maniera del tutto indolore da nessuna delle due parti in gioco.

Ma nel bambino, in particolare, fa da sfondo l'idea iniziale che egli e la madre rappresentino una unità inscindibile. Man mano che acquisisce autonomia psicomotoria e consapevolezza della possibilità che ciò che non vede non esiste, comincia a realizzare che anche la mamma può scomparire e questo produce in lui una forte angoscia unitamente all'idea che la madre è "altro da lui". E' il momento di una nuova "nascita", un nuovo distacco che comincia quando finisce appunto la esogestazione. Il piccolo ormai gattona, esplora il mondo uscendo da quel guscio ideale che è l'abbraccio materno. Lo desidera e ne è intimorito, la natura lo spinge a voler conoscere il mondo intorno a lui ma l'idea che la figura di riferimento scompaia all'improvviso dietro la porta è insostenibile. Questo conflitto lo farà crescere ma sarà anche estremamente doloroso.

Nella madre il distacco e l'accettazione della sempre maggiore autonomia del figlio è altrettanto doloroso anche se troppo spesso mascherato dalla mente pensante a discapito della istintualità dove invece andrebbero ricercate le ragioni di diversi disturbi che di frequente si presentano in essa nel primo anno di vita del bambino. Alcuni sono di natura squisitamente fisica ma altri, anche se gravati da sintomi ben precisi, non trovano una motivazione sufficiente se non nel disturbo "animico", su di un piano differente da quello organico e che quindi trova risposta

in approcci differenti da quello farmacologico. Basti pensare a quella condizione etichettata dalla Medicina ufficiale come “depressione postpartum” e per la quale sembrano non esistere cure eradicanti se non gli antidepressivi o l’azione lenitiva del tempo, con tutti i rischi che comporta il trascurarla sperando in una risoluzione spontanea. I risultati degli approcci “alternativi” (e fra essi le discipline naturopatiche) rende ragione di un ricorso sempre maggiore ad essi con piena soddisfazione delle utenti.

Diverse correnti di pensiero postulano la necessità di un ritorno ad un rapporto con le due gestazioni più autentico e consapevole, ruolo svolto in pieno anche dalla Naturopatia.

Verena Schmid, ostetrica ed autrice di testi promotori di gravidanza e parto fisiologici, riprendendo i concetti di M. Odent, scrive:

“La definizione della salute, in base a concetti che tratterò successivamente, è essenzialmente: movimento, reattività, ritmo alternante tra due polarità. Non è né il benessere, né il malessere a costituire la salute o la malattia, ma è l’alternanza fra stati di armonia e di crisi, la capacità reattiva ad esse, a costituire la vita, la vitalità, la salute. Il dialogo, la comunicazione, la relazione ne determinano la qualità. In questo senso la nascita rappresenta una matrice per tutti gli eventi e cicli della vita. E’ anche il primo luogo di apprendimento di tali cicli. Il bambino li apprende nel suo divenire e li ripeterà, arricchendoli di nuove variabili, crescendo. La gravidanza, il parto, l’esogestazione non sono da considerarsi quindi eventi statici, con un decorso a “curva predisposta”, bensì eventi ritmici, con un movimento individuale, ma regolato dai tempi biologici e dagli eventi relazionali.

Nel primo trimestre dell’esogestazione il bambino fa un grossissimo lavoro di adattamento. Mette appunto i suoi sistemi autonomi, il sistema immunitario,

endocrino e neurovegetativo, ma anche i suoi apparati fisiologici. E' ancora aiutato dal latte materno che lo fornisce di anticorpi, ormoni e informatori e dal corpo materno che gli insegna i ritmi. Il corpo materno è un vero e proprio monitor delle funzioni fetali e interviene in modo subcorticale nel loro aggiustamento. Un bambino piccolo ha bisogno di tempo per apprendere. Inoltre nell'esogestazione apprende la relazione. interagisce prima con le persone e, successivamente con l'ambiente. (...) Cosa apprende un neonato? la polarità (luce-buio, fame-sazietà, frustrazione-gratificazione ecc.), i ritmi circadiani, fisiologici, attraverso sincronizzatori interni ed esterni, la relazione in cui lui è l'iniziatore, attraverso la relazione la reattività che incide anche sul suo sistema immunitario. Tutti elementi della salute. Occorre dargli il tempo e lo spazio per la ripetizione, per sperimentarsi e risperimentarsi. Questo vale anche per le prime malattie comuni. Il sistema immunitario deve sperimentarsi e apprendere come combattere le malattie. Se tutti i sintomi vengono immediatamente repressi con sostanze esogene, gli togliamo questa possibilità. Creare delle malattie artificiali attraverso i vaccini, prima che i sistemi di adattamento del bambino si siano organizzati è altrettanto deleterio dal punto di vista della salute di base.

Lo stesso vale per lo svezzamento. Il cibo esogeno è un fattore estraneo per il sistema immunitario, deve imparare gradualmente a riconoscere soprattutto le proteine estranee, per cui vanno introdotte gradualmente (prima vegetali, poi animali), nel periodo in cui il bambino è pronto e nei tempi di tolleranza che segnala lui.

Vale per lo sviluppo motorio. Il bambino relegato in un passeggino dalla mattina alla sera perderà la sua reattività, la sua salute. Un bambino ha bisogno di spazio per sperimentarsi, ha bisogno di capire i propri limiti e potenziarli attraverso l'esperienza. Il principio della reattività è applicabile a tutto. E può diventare un criterio di osservazione che ci fa capire, se un bambino è sano o no, se è più o meno a rischio di malattia.

L'eccesso di stress in tutte le fasi del percorso nascita, un parto operativo, la mancanza dell'allattamento materno, farmaci, vaccini e uno svezzamento troppo precoce ne compromettono e pregiudicano la futura salute per tutta la vita.

Da qui ancora una grande responsabilità verso il neonato e il bambino piccolo di proteggerlo da inquinamenti e interferenze e di favorire la naturalità della sua nascita e crescita”.

Ci si sente di affermare che l'autrice di questo testo si esprime in termini ben noti a chi si occupa di discipline naturopatiche. La sua attenzione, in ciò che dice, è più rivolta allo sviluppo del bambino ma rende bene l'idea di quanta attenzione sia necessaria in questo periodo così delicato per il suo sviluppo e la sua autonomia ma anche per l'importanza da conferire al benessere materno su tutti i piani: fisico, mentale ed emotivo.

CAPITOLO 3

POSSIBILI DISTURBI DEL PUERPERIO E LORO APPROCCIO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)

La MTC definisce il puerperio come “il mese dorato”. Un periodo di circa 30 giorni (in alcuni testi addirittura 100) nei quali la donna necessita di riprendersi sia fisicamente che psicologicamente dalle fatiche del parto e nei quali risulta anche particolarmente vulnerabile all’azione dei patogeni esterni.

In questo periodo, per tradizione, vi è molta attenzione alla salute della donna da parte di chi la circonda e ciò è comprensibile alla luce di quanto afferma la Medicina Cinese.

Dal punto di vista della MTC, e quindi in termini di disarmonia, le donne nel periodo postnatale sono soggette ad una serie di disturbi tutti riconducibili, in qualche modo, alle seguenti condizioni:

- Vuoto di Qi
- Vuoto di Sangue
- Vuoto di Yin
- Stasi di Sangue
- Aggressione da parte di fattori patogeni esterni.

Nell’ottica della MTC i primi tre giorni dopo il parto sono visti come un periodo di eliminazione e purificazione. In tale periodo eventuali trattamenti alla puerpera devono essere mirati soltanto ad evitare o trattare eventuali condizioni da stasi.

Questo periodo è seguito da un altro della durata di circa 30 giorni di “tonificazione”, necessari a ricostituire il Qi e il Sangue persi durante la gravidanza e il parto. Tali principi, nella MTC, vengono applicati a tutte le donne e non solo a quelle che appaiono particolarmente esauste dopo il parto.

E' anche di considerevole importanza il fatto che la donna, in questo periodo, non sia esposta agli agenti patogeni esterni, in particolare freddo e vento, e a tutto ciò che in qualche modo possa interferire con il suo equilibrio emozionale in quanto particolarmente vulnerabile anche a stimoli normalmente non incidenti e quindi non patogenetici. Riguardo all'esposizione a freddo e vento si precisa che il problema è tanto sentito che vi sono ancora oggi ostetriche che consigliano alle donne, durante e dopo il parto, di non lavarsi con acqua fredda e di non usare addirittura l'asciugacapelli. Ovviamente il tutto riguarda anche l'ingestione di cibi e bevande freddi, sia come natura che come temperatura degli alimenti. Il dottor Chen Jia Yuan, medico del XVII secolo, affermava: *“Molti problemi dopo il parto sono dovuti a vento, freddo e dieta non adatta”*.

Trattamento postpartum tonificante generale

Nel periodo che segue i primi tre giorni dal parto in MTC si usa trattare tutte le donne con una metodica definita circa come “riscaldamento della madre” (detto dagli autori anglosassoni “mother roasting”).

Esso nasce dalla considerazione che, in una qualche misura, tutte le donne presentano una condizione di “vuoto” a seguito del parto o peggiorata se preesistente ad esso. Risulta molto utile quindi anche nel prevenire future disarmonie persino in puerpere che non sembrano mostrare sintomi di vuoto.

Nei primi tre giorni dal parto avvengono dei fenomeni che sono considerati depurativi per l'organismo e con i quali si tende a non interferire. E' importante quindi che qualunque trattamento venga applicato allo scopo di “tonificare” inizi dopo tale periodo.

Il trattamento tonificante postpartum è una tecnica di moxibustione che può essere eseguita anche dalla donna stessa con l'aiuto di chi le è vicino.

E' un trattamento singolo che viene eseguito in quarta o quinta giornata dal parto utile a ridare energia e ad aiutare il recupero.

Si esegue cominciando con l'uso della moxa sui punti che vanno da 2RM a 8RM e ritornando su di essi diverse volte, seguendo la direzione del meridiano, per un periodo dai 5 ai 10 minuti o fino a quando la puerpera sente il calore come gradevole.

Con l'aiuto di una seconda persona, l'operazione può essere eseguita anche sul Du Mai e precisamente sui punti da 2DM a 4DM con la stessa tecnica.

23VU (Shenshu) può essere trattato con grande beneficio.

E' importante comunque ricordare che tale trattamento non può essere eseguito in caso di sintomi che indichino presenza di calore o vuoto di Yin poiché potrebbe comportare un aggravamento di tali condizioni. Lo stesso vale in caso di taglio cesareo quando la cicatrice appare arrossata e/o con segni di infezione in atto.

Un ulteriore controllo seguito da trattamento dei punti, anche con moxibustione, e da adeguate indicazioni dietetiche contribuisce certamente al mantenimento dei risultati e ad un più rapido ristabilirsi della condizione di equilibrio.

Punti utili per trattamenti durante il primo mese postpartum

Si tratta sempre di trattamenti in tonificazione con l'uso dei seguenti punti:

- 43VU: per tonificare e nutrire Polmoni, Cuore, Reni, Milza e Stomaco
- 36St: tonificazione di Milza e Stomaco
- 12RM: Come 36St
- 4RM: tonifica i Reni
- 6RM: tonifica il Rene yang
- 23VU: tonifica i Reni
- 4DM: tonifica i Reni.

Altri punti possono essere aggiunti in caso sia necessario calmare la mente, favorire il rilassamento e il sonno come, ad esempio:

- 20DM
- M-HN-3 (Yintang, punto fuori meridiano)
- 6MC
- 7C
- 6M.

Come suggerimento si può aggiungere che i trattamenti, nel primo mese, possono avere cadenza settimanale e che è possibile anche trattare, a scelta, solo due o tre punti alla volta fra quelli indicati, alternandoli.

C'è però da precisare che difficilmente le puerpere si presentano allo studio con tale precocità a meno che non siano particolarmente addentro alla MTC o siano state seguite anche in gravidanza ed è quindi stato possibile istruirle sull'utilità di trattamenti precoci. Di solito passano almeno due settimane dal parto, un tempo sufficiente affinché si manifestino già i segni di un deficit o di una stasi il che rende necessario poi intervenire con trattamenti mirati ai disturbi abbinati anche ad una dieta adeguata e a consigli igienici particolari.

In tali circostanze, la disarmonia che più di frequente si manifesta è il **deficit di Yang di Milza e Rene** i cui sintomi sono:

Deficit di Yang di Milza

- Perdita di appetito e distensione epigastrica dopo i pasti
- Sensazione di stanchezza e peso agli arti inferiori
- Feci non formate contenenti cibo non digerito
- Stanchezza
- Sensazione di freddo generale e di arti inferiori freddi
- Lingua pallida, gonfia e umida

- Polso filiforme, lento e profondo

Principi di trattamento:

- Tonificare e riscaldare lo Yang di Milza (36St in tonificazione + moxa)

Deficit di Yang di Rene

- Sensazione di freddo
- Arti inferiori freddi
- Stanchezza
- Sensazione di freddo, debolezza e dolorabilità in regione lombare
- Lingua pallida, gonfia e umida
- Polso profondo, debole e a volte lento.

Principi di trattamento:

- Tonificare e riscaldare lo Yang di Rene (23VU, 4RM in tonificazione + moxa).

Fa seguito la descrizione delle principali condizioni di disarmonia più frequenti dopo quelle precedentemente descritte con i relativi principi di trattamento.

Sanguinamento uterino persistente

Si definisce tale un sanguinamento, a volte anche con presenza di coaguli, che si protrae oltre la decima giornata dal parto e non i comuni lochi con la loro caratteristica di colorazione diversa col passare dei giorni. In MTC tale condizione

è vista come un deficit di Qi, una stasi di Sangue o Calore del Sangue. Se il fenomeno è stato preceduto da ritenzione di materiale allora trattasi di stasi di Sangue.

Deficit di Qi:

- Perdita di sangue abbondante e diluito
- Volto pallido
- Astenia
- Lingua pallida
- Polso filiforme.

Principi di trattamento:

- Tonificare il Qi (20DM, 1M, 6M in tonificazione + moxa)

Stasi di Sangue:

- Dolore addominale crampiforme ingravescente
- Sanguinamento uterino abbondante o con grossi coaguli
- Lingua rossa
- Polso teso.

Principi di trattamento:

- Se sono presenti segni di freddo (ad esempio desiderio di calore sull'addome) può essere utilizzata la moxa.
- Tonificare il sangue ed eliminare la stasi (60VU, 6M, 4GI, 4RM, 10M, 8M in dispersione, moxa consentita se indicato).

Calore del Sangue:

- Perdita continua di sangue rosso diluito
- Segni di calore come sete, volto rosso e costipazione
- Lingua rossa

- Polso rapido

Principi di trattamento:

- Eliminare il calore
- Raffreddare il Sangue
- Fermare il sanguinamento.

Punti:

- 11GI
- 8M
- 1M.

Nota bene: Moxa vietata.

Comunque la causa in assoluto più frequente di sanguinamento uterino persistente è di solito la stasi di Sangue. Il trattamento iniziale può quindi essere aiutato con l'uso di alcuni punti che favoriscono l'espulsione di materiale ritenuto come 6M, 4GI, 4RM, 10M e 8M. Questo approccio viene poi seguito, 2 o 3 giorni dopo, dall'utilizzo di punti come 1M e 20DM che arrestano il sanguinamento e tonificano il Qi. Se c'è poi presenza di calore del Sangue risulta utile inserire 11GI da trattare in dispersione.

Non dimenticare comunque che ogni segno di presenza di calore nel postpartum può essere la spia della presenza di infezione.

Commento sui punti.

- 20DM: sostiene il Qi nell'arrestare il sanguinamento;
- 1M: arresta il sanguinamento, soprattutto in moxa;
- 6M: tonifica la Milza e rinvigorisce il Sangue, indicato per i sanguinamenti uterini con ritenzione di lochi;
- 60VU: promuove l'espulsione della placenta;

- 4GI: aumenta l'intensità e la frequenza delle contrazioni;
- 4RM: indicato per persistenza di lochiazioni e dolore addominale postpartum;
- 10M: rinvigorisce il Sangue e dissolve la stasi;
- 8M: regola l'utero e arresta il sanguinamento;
- 11GI: espelle il calore e raffredda il Sangue.

Dolore addominale postpartum (“morsi uterini”)

Questi brevi ed acuti dolori crampiformi si manifestano durante il postpartum con il ritorno dell'utero alle sue normali dimensioni. E' un evento fisiologico che comincia con l'espulsione della placenta o al massimo con l'inizio dell'allattamento. Di solito tendono ad essere sempre più intensi con l'aumentare del numero di gravidanze.

Storicamente, in MTC, il dolore addominale postpartum riconosce quattro possibili cause:

- Invasione di freddo e vento durante il travaglio
- Vuoto di Sangue da perdite eccessive
- Stagnazione e accumulo di lochiazioni
- Stasi di cibo.

Può essere comunque utile investigare la presenza di alcuni sintomi associati che permettano di distinguere i normali crampi uterini dal dolore patologico:

- Il dolore addominale da vuoto è alleviato dalla pressione e dal calore. In questo caso si può consigliare alla puerpera di effettuare delle pressioni con il pollice su 3RM e 4RM prima di iniziare ad allattare e di applicare sulla parte bassa dell'addome calore.
- Il dolore da pieno aumenta con la pressione. In questo caso può essere utile, prima di allattare, effettuare pressioni su 6M, punto molto efficace.

Sudorazioni notturne

Le sudorazioni notturne sono un fenomeno non così raro nella prima settimana dopo il parto. Nella visione della medicina occidentale esse rappresentano essenzialmente un modo per eliminare i liquidi in eccesso accumulati durante la gravidanza.

Nella visione della MTC esse rappresentano invece la manifestazione di un vuoto di Yin che può essere trattato come un vuoto di Yin di Rene utilizzando i seguenti punti:

- 6C
- 7R

Tali punti di solito sono sufficienti a risolvere il problema spesso anche con un solo trattamento.

Disconfort perineale

Le puerpere di solito riferiscono tale disagio come una sensazione di gonfiore che rende difficoltoso il sedersi.

Il punto solitamente utilizzato per alleviare questo disagio è 20DM.

Difficoltà di allattamento

Benché la MTC sia molto efficace nel trattare le difficoltà di allattamento, non bisogna dimenticare che l'educazione della puerpera riguardo alla posizione da assumere e le modalità per drenare il latte fa parte del trattamento di chi segue la donna in un "percorso nascita" anche di tipo naturopatico. Spesso infatti si tratta solo di sapere "come" fare per favorire la lattazione e molti insuccessi sono solo

conseguenza di inesperienza e “tecnica” errata. In tal caso nessun trattamento può essere efficace.

La lattazione insufficiente riconosce, in MTC, principalmente due cause: il vuoto di Qi e Sangue e la stasi di Qi di Fegato.

Vuoto di Qi e Sangue

Manifestazioni cliniche:

- Lattazione insufficiente
- Colorito giallastro
- Scarso appetito
- Lingua pallida
- Polso increspato

Principi di trattamento: tonificare Qi e Sangue.

Punti:

- 1IT
- 4RM
- 17RM
- 36St
- 23VU

In tonificazione anche con moxa.

Stasi di Qi di Fegato

Manifestazioni cliniche:

- Lattazione insufficiente
- Mammelle tese, dure e dolenti
- Ansia

- Irritabilità o umore instabile
- Lingua rossa ai bordi
- Polso a corda, teso.

Principi di trattamento: sedare il Fegato ed eliminare la stasi.

Punti:

- 1IT
- 21VB
- 3F
- 41VB
- 17RM

Commento sui punti:

- 1IT: promuove la lattazione ed è di beneficio alle mammelle
- 4RM: nutre il Sangue
- 17RM: reca beneficio alle mammelle e promuove la lattazione
- 36St: tonifica il Qi e nutre il Sangue
- 23VU: tonifica i Reni
- 21VB: indicato se manca il riflesso di eiezione del latte ma è presente
- 3F: muove il Qi, elimina la stasi e seda il Fegato
- 41VB: indicato per la distensione e il dolore mammario

Note: la moxibustione su 1IT praticata per 5 minuti per diversi giorni può essere particolarmente efficace in caso di vuoto di Qi e Sangue. Il riflesso di eiezione del latte, invece, può essere elicitato con la digitopressione su 17RM e 21VB poco prima di allattare, anche dalla puerpera stessa. Non dimenticare comunque che sono fondamentali anche i cibi che nutrono il Sangue, un adeguato introito di liquidi e la giusta quantità di riposo.

Mastite

E' una infezione della mammella che si presenta tesa, dura, dolente, calda e arrossata. Può essere anche accompagnata da febbre e brividi. Può essere spesso causata dal ristagno di latte in alcuni dotti con proliferazione di batteri provenienti dal capezzolo.

Secondo la MTC essa è causata da calore e calore tossico che attacca i meridiani di Fegato, Stomaco e Vescica Biliare. In accordo con tale visione, si ricorda che il Fegato influenza in generale le mammelle e il capezzolo, il Meridiano dello Stomaco controlla la porzione centrale del tessuto mammario e quello della Vescica Biliare l'aspetto laterale. Punti distali di digitopressione dei singoli Meridiani possono quindi essere scelti in accordo con l'area della mammella interessata al processo.

Principi di trattamento: disperdere il calore, eliminare le tossine e sedare il Fegato.

Punti:

- 11GI
- 18St
- 3F
- 2F
- 41VB
- 44St.

Metodo: in dispersione

Commento sui punti:

- 11GI: disperde il calore
- 18St: punto locale principale per i disturbi mammari
- 3F: indicato per il dolore mammario
- 2F: elimina il calore del Fegato

- 44St: elimina il calore dal meridiano dello Stomaco
- 41VB: indicato per dolore e tensione mammaria.

Note: il trattamento va praticato quotidianamente per almeno 3-4 giorni. Non dimenticare di consigliare alla puerpera comunque un consulto medico trattandosi di un processo infettivo.

Depressione postpartum

Depressione Minore

Prescindendo dalle definizioni occidentali, secondo la MTC, la Depressione Postpartum Minore è vista come alterazione dei sette Sentimenti, disturbo dello spirito o affaticamento postpartum. Dopo la nascita di un bambino qualunque donna è soggetta a multiple modificazioni sul piano fisico ed emotivo. Un vuoto di Qi e/o Sangue preesistente o insorto durante il parto può influenzare gli Zhang Fu, specialmente il Cuore, il Fegato, la Milza e i Reni. Tutto ciò può causare una serie di schemi di disarmonia che includono sintomi come la depressione e l'ansia. Segue una descrizione dei principali quadri.

Vuoto di Yang di Cuore e Milza

Manifestazioni cliniche:

- Depressione
- Respiro corto
- Avversione a parlare
- Palpitazioni
- Deficit di memoria
- Sonno disturbato da sogni agitati

- Perdita di appetito
- Lingua pallida, gonfia con le impronte dei denti sui lati
- Polso debole

Principi di trattamento: nutrire e tonificare il Cuore, nutrire la Milza.

Punti:

- 7C
- 15VU
- 20VU
- 6RM
- 6M

Metodo: in tonificazione. La moxibustione può essere praticata su 15VU, 20VU, 6RM.

Vuoto di Rene e Fegato.

Manifestazioni cliniche:

- Insonnia
- Vertigini
- Dolore lombare
- Lingua con induito sottile
- Polso sottile e teso.

Principi di trattamento: nutrire Fegato e Rene, nutrire il Cuore e calmare la mente.

Punti:

- 7C
- 6MC

- 18VU
- 23VU
- 4DM
- 3R
- 6M

Metodo: in tonificazione.

Stasi di Qi di Fegato con risalita.

Manifestazioni cliniche:

- Insonnia
- Ansia
- Agitazione
- Vertigini
- Cefalea
- Impazienza
- Irritabilità
- Perdita di appetito
- Nausea
- Eruttazioni
- Lingua rossa
- Polso teso e rapido.

Principi di trattamento: sedare e armonizzare il Fegato, armonizzare lo Stomaco e disperdere il calore.

Punti:

- 7C
- 6MC
- 20VB
- 36St
- 3F.
- Metodo: in dispersione.

Note: nella pratica, risultano utili anche altri punti come:

- M-HN-3 (Yintang, punto fuori meridiano, calma lo Shen)
- 13VB combinato con 24DM per calmare la mente, sedare l'ansia dovuta a preoccupazione persistente
- 15VB: per equilibrare le emozioni in quelle donne che presentano una alternanza fra alti e bassi emotivi.

Commento sui punti:

- 7C: calma il Cuore e lo Shen
- 15VU: tonifica e nutre il Cuore
- 20VU: tonifica il Qi e lo Yang di Milza
- 6RM: tonifica il Qi e lo Yang
- 6M: regola la Milza e lo Stomaco, armonizza Cuore e Rene e quindi calma lo Shen
- 6MC: calma il Cuore e lo Shen
- 18VU: regola e tonifica il Fegato
- 23VU: tonifica i Reni
- 4DM: tonifica lo Yang di Rene
- 3R: promuove lo Yin di Rene
- 20VB e 3F controllano la risalita di Yang di Fegato e disperdono il calore

- 36St: armonizza lo Stomaco e disperde il calore
- M-HN-3 (Yintang): calma lo Shen
- 13VB: calma lo Shen
- 15VB: equilibra le emozioni
- 24DM: calma lo Shen.

Depressione postpartum maggiore

E' quella caratterizzata da un quadro più drammatico in cui sono presenti anche manifestazioni psicotiche. Nella MTC è considerata come un vuoto di Sangue tale da determinare agitazione di fuoco interno che disturba lo Shen.

Manifestazioni cliniche:

- Tristezza e depressione senza motivo
- Riso e pianto abnormi e immotivati
- Incapacità di essere calmati dal ragionamento
- Sensazione di oppressione toracica
- Tremore
- Possibile perdita di coscienza.

Tale quadro, benché possa beneficiare in MTC di un trattamento mirato alle cause, purtroppo, per la sua gravità, spesso non può prescindere da un approccio psichiatrico.

CAPITOLO 4

RUOLO DELLA NATUROPATIA MODERNA NELL'APPROCCIO AI DISTURBI DEL PUERPERIO SECONDO LE ALTRE DISCIPLINE INSERITE NEL PIANO DI STUDI DELLA IESO ACADEMY

Il piano di studi del corso di Naturopatia della IESO Academy prevede un percorso improntato soprattutto allo studio della MTC con una serie di discipline afferenti ad essa e che possono essere praticate anche da chi non è medico.

Relativamente alla Medicina Cinese, l'approccio principale è attraverso lo Shiatsu, il Tuina e la TSI© (comprendente il trattamento di punti specifici lungo il percorso dei Meridiani di Agopuntura, la moxibustione, la coppettazione e il trattamento con uso di olii essenziali) ma anche le altre discipline risultano molto utili e soprattutto prive di effetti avversi. Esse assumono un grande valore anche per la possibilità di essere utilizzate insieme sfruttandone l'azione sinergica. Esse sono:

- Dietetica Tradizionale Cinese
- Floriterapia secondo E. Bach
- Oligoterapia Diatesica Costituzionale
- Cromoterapia
- Cristalloterapia

Tali discipline risultano molto utili ed efficaci anche nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi del puerperio.

Relativamente alla MTC e alla sua possibilità di integrare il trattamento della puerpera in maniera completa, si ricorda che essa, comunque, si occupa anche di promuovere la salute della donna fornendo una serie di indicazioni che possano garantire un periodo postnatale privo di disturbi. In primo luogo viene suggerito un

periodo di recupero e riposo di almeno un mese, una necessità che troppo spesso nella civiltà occidentale è considerata un lusso o un inutile capriccio. Secondo alcuni testi cinesi, come già detto, viene suggerito addirittura un periodo di 100 giorni.

Tale periodo non è comunque di assoluto riposo. In esso viene promosso anche il movimento fatto di esercizi motori e di respirazione adatti alla particolare condizione e che devono mirare non solo alla ripresa fisica della donna ma anche a disabituare gradatamente a non essere più incinta, aspetto quasi mai considerato sia da chi vive il puerperio che da chi le è intorno.

Anche la **Dietetica Tradizionale Cinese** ha il suo ruolo indispensabile. Essa deve prendere in considerazione due aspetti:

- La costituzione di base della donna con i suoi punti di forza e di debolezza
- La necessità di ricostituire il Qi e il Sangue.

Un consiglio importante a cui si è già accennato ma che appare di fondamentale importanza è quello di evitare assolutamente il contatto con freddo e vento il che vale non solo per le condizioni climatiche ma anche relativamente all'assunzione di cibi e bevande di natura fredda. E' un errore nel quale spesso incorrono le puerpere soprattutto per ragioni legate alla mancanza di tempo. E', ad esempio, più veloce e pratico cibarsi di alimenti crudi e facili da preparare quando non si ha molto tempo senza pensare però che le conseguenze possono essere importanti in termini di salute.

Si ricorda che i cibi che tonificano il Qi includono: avena, riso, patate, funghi, basilico, cannella, chiodo di garofano, aneto, finocchio, fieno greco, zenzero, noce moscata, rosmarino, timo, the al gelsomino. Da non dimenticare che diversi di questi alimenti possono essere assunti anche in forma di germogli.

I cibi invece che nutrono il Sangue sono soprattutto: mais, riso, barbabietola rossa, verdure in foglia verdi, albicocche, , fagioli, semi di sesamo, uova, latte di soia e tutti i cibi contenenti ferro come le carni rosse e gli spinaci.

L'enfasi deve essere posta anche sui metodi di cottura. I cibi cotti delicatamente sono considerati più nutrienti e digeribili preferibilmente a vapore. Un esempio è la differenza fra i fiocchi di cereali e gli stessi cotti al vapore. Le zuppe calde sono particolarmente consigliate nelle prime settimane dopo il parto per il loro essere molto nutrienti, in particolare a base di brodo di pollo.

E' anche importante tarare le indicazioni dietetiche sullo stato costituzionale della cliente. Ad esempio, una donna con una condizione di base di vuoto di Yin deve comunque essere edotta sulla necessità di evitare alimenti stimolanti come caffè, alcool, zucchero, spezie piccanti e preferire invece cibi che nutrano lo Yin come fagioli, tofu, pesce, carne di maiale, uova e frutta come mele, albicocche e pere. In caso invece di vuoto di Yang bisogna evitare acqua e bevande fredde, cibi freddi come l'insalata e rimpiazzarli con alternative più calde o quantomeno cotte come l'insalata di patate. Alcuni cibi invece tonificanti lo Yang sono: porro, ravanello, castagna, riso dolce, semi di finocchio, basilico, pepe nero, pepe di cayenna, coriandolo, aglio, maggiorana, cipolla, zenzero, cozze, pesche, aceto.

Relativamente alla **Floriterapia** è giusto affermare che mai come in un periodo di passaggio così delicato come il puerperio essa appare utilissima, abbinata anche alle altre discipline, per trattare qualunque disagio emotivo della donna ma anche del bambino essendo per sua natura delicata e potente nell'azione energetica, assolutamente priva di controindicazioni e atta ad integrare anche altri tipi di approcci naturali.

Essa può essere utilizzata già in gravidanza per preparare il terreno al periodo del travaglio e del parto e poi a quello postnatale lavorando su eventuali disturbi presenti e/o sopraggiunti al seguito dell'instaurarsi della gravidanza e sia come trattamento "tipologico" che tenga conto del particolare assetto caratteriale della

donna armonizzandolo e smussandone eventuali asperità. Nel consigliare alla cliente eventuali fiori da assumere è sempre bene darle indicazioni sull'eventuale uso del Rescue Remedy da tenere comunque sempre disponibile per eventuali "emergenze", sia per sé che per il bambino.

L'Oligoterapia Diatesica Costituzionale si aggiunge al panorama degli strumenti a disposizione. Può essere utilizzata anche nel periodo postnatale senza rischi ma il fatto che sia indirizzata allo stato costituzionale materno potrebbe renderla non adatta in fase di allattamento per cui sarebbe preferibile attendere il termine di tale periodo per essere certi di non somministrare al neonato elementi di cui non necessita. In tal senso lo scrivente non ha reperito documentazione in grado di escludere in senso assoluto la possibilità di effetti non desiderati sul bambino.

Cromoterapia e Cristalloterapia contribuiscono di sicuro ad alimentare un contesto di equilibrio intorno alla madre e al bambino. Tutti conoscono l'importanza di rendere confortevoli gli ambienti con l'uso sapiente del colore pur senza conoscere quelle che sono le caratteristiche vibrazionali delle diverse lunghezze d'onda della luce che determinano poi i colori. Può essere suggerito alla donna già prima del parto, se essa offre al Naturopata la possibilità di prepararla in tempo, di quali colori circondarsi a seconda della sua personalissima condizione psicofisica e costituzionale al fine di favorire il benessere e l'equilibrio e di preparare la condizione ambientale ideale ad accogliere il neonato e ad accudirlo beneficiandone poi tutta la famiglia. Relativamente alla Cristalloterapia poi si lavora con lo stesso criterio. Quello cioè di preparare la gravida e poi la puerpera a beneficiare delle proprietà che trasmettono le pietre nell'ambiente in cui vengono poste a dimora ma anche del loro uso personale a contatto con la pelle. Basti pensare al consiglio che anche molti medici di Medicine Alternative forniscono alle madri di porre a contatto della pelle del bambino l'ambra in fase di dentizione per alleviarne il disagio, consuetudine questa consolidata da una lunga tradizione nell'utilizzo dell'ambra come antinfiammatorio e antidolorifico.

CAPITOLO 5

CASO CLINICO

Il caso clinico che si è deciso di trattare riguarda una puerpera di 43 anni, primipara, secondi gravida per un precedente concepimento non portato a termine a causa di un aborto spontaneo verificatosi tre anni prima alla decima settimana di gestazione.

La condizione che ha richiesto l'intervento naturopatico in realtà è un quadro di disarmonia verificatosi a seguito del parto ma con radici in una preesistente condizione.

Al momento del concepimento la donna presentava una condizione nota di fibromatosi uterina, secondo la medicina ufficiale, instauratasi diversi anni prima dopo un lungo periodo di difficoltà sul piano emotivo che avevano determinato una forte stasi di Qi di Fegato associatasi, nel tempo e per ragioni differenti, a vuoto di Qi di Milza.

A seguito di tale stasi, investigata con lo studio della storia della cliente, la presenza di fibromi uterini aveva causato, nel tempo, cicli mestruali caratterizzati da perdite notevoli con conseguente vuoto di Sangue.

La gravidanza, nonostante i rischi legati alle condizioni uterine, è stata condotta senza difficoltà fino al momento del parto che è stato espletato chirurgicamente per le prevedibili difficoltà di tipo distocico nelle quali la cliente rischiava di incorrere. Anzi, c'è da dire che, grazie all'integrazione marziale sia mediante prodotti naturali che con l'alimentazione, l'anemia non si è mai verificata e la donna ha riferito un benessere del quale non godeva prima.

Il parto cesareo è stato eseguito dopo anestesia spinale. È stato gravato purtroppo dalla difficoltà di estrazione del feto a causa della presenza di un

voluminoso fibroma del diametro di circa 11 cm per fortuna, però, senza danni alla bambina che ha presentato un punteggio Apgar di 9-10.

I primi tre giorni postpartum sono trascorsi con qualche piccolo disagio legato soprattutto alle conseguenze dell'intervento chirurgico. La difficoltà di estrazione del feto ha portato ad una incisione chirurgica più estesa che ha sezionato il percorso non solo del Ren Mai ma anche del meridiano di Rene bilaterale.

La canalizzazione ancora non era presente in terza giornata e ha richiesto un trattamento Shiatsu eseguito con particolare attenzione sui meridiani di..... A seguito di tale trattamento, dopo soli 10 minuti, la cliente ha manifestato completa canalizzazione con evacuazione.

Le lochiazioni si sono verificate normalmente senza particolari disagi e sono proseguite per circa 30 giorni dopo il parto. Non si sono verificati episodi emorragici né di stasi di Sangue con ritenzione di materiale.

Vi sono state difficoltà nell'inizio della lattazione sia per inesperienza della puerpera sia per difficoltà legate alle abitudini del nido presso il quale era la bambina che non consentiva il *rooming in*. La montata latte si è verificata in quarta giornata ma la piccola non succhiava forse perché spesso giungeva sazia o era stata indotta ad utilizzare le tettarelle al nido per cui rifiutava la fatica della suzione dalla mamma. Ciò ha portato, nonostante le fatiche di quest'ultima per estrarre il latte e darlo alla piccola con il biberon, ad una precoce riduzione della produzione latte che ha causato l'interruzione dell'allattamento materno a soli 50 giorni dal parto e ad un ritorno delle mestruazioni dopo soli tre mesi, con il coincidere del termine del primo trimestre di esogestazione.

Ritornando all'immediato postpartum, in quarta giornata la puerpera ha cominciato a manifestare un edema degli arti inferiori a partenza dai malleoli

mediali esteso poi a tutta la caviglia e a metà gamba ma maggiore sul lato mediale.

L'impossibilità di eseguire in ospedale la moxibustione, la donna era ancora ricoverata, ha portato alla sola pratica dello Shiatsu e della stimolazione di alcuni punti. Si è considerato tale fenomeno come una manifestazione legata al vuoto di Qi di Rene (in particolare nel suo aspetto Yin) con ristagno di liquidi e pertanto è stato eseguito il seguente schema di trattamento:

- Addome;
- Meridiani Yin delle gambe, Polmone e Grosso Intestino (tecnica palmare e digitale);
- Dorso;
- Punti: 3M, 6M, 10M, 3R, 7R, 3F, 1P, 9P, 4GI, 4RM, 6RM, 23VU, 4DM in tonificazione.

Il miglioramento dei sintomi si è manifestato da subito ma con risoluzione dopo 3 trattamenti giornalieri.

Il ritorno a casa ha permesso di praticare trattamenti più mirati e completi con cadenza bisettimanale. Si è lavorato soprattutto cercando di tonificare e nutrire Qi e Sangue visto il vuoto di quest'ultimo preesistente alla gravidanza e il deficit di Qi di Milza. Si ricorda il lavoro imponente che tale Zhang opera durante tutta la gravidanza per estrarre dagli alimenti quanto serve a nutrire madre e figlio e per mantenere in sede il feto, gli organi interessati e il Sangue. Un preesistente vuoto in tal senso, anche se colmato, lascia comunque la puerpera con la necessità di una importante azione di tonificazione. Si ricorda inoltre che, seconda la MTC, le funzioni del Sangue vanno ben oltre quelle del liquido che scorre nei vasi e il ritorno alla normalità dei valori di emoglobina durante la gravidanza, grazie al reintegro del ferro, non potevano restituire alla donna la quota di Qi perso insieme al Sangue nel periodo precedente pertanto tale vuoto andava comunque integrato sia con i trattamenti che con l'alimentazione e l'igiene di vita. Ed inoltre,

qualunque parto, anche se previsto, comporta una perdita che viene poi sostenuta anche dalla necessità di formare il latte.

Lo schema di trattamento Shiatsu e T.S.I.© è stato il seguente:

- Addome;
- Meridiani: Milza, Rene, Stomaco (tecnica palmare e digitale);
- Dorso (tecnica palmare e digitale);
- Punti: 3M, 6M, 10M, 2R, 3R, 7R, 36St, 17VU, 20VU, 21VU, 23VU, 4DM, 4RM, 6RM, 17RM, tutti in tonificazione e in Moxibustione.

Il trattamento è stato integrato da indicazioni riguardo all'igiene di vita e all'alimentazione. Si è indicato alla puerpera di evitare il freddo e il vento in tutte le loro forme, non solo atmosferiche. In particolare le indicazioni si sono riferite ai metodi di cottura dei cibi e a quelli particolarmente indicati per tonificare Qi e Sangue. Si è suggerito di evitare acqua e bevande fredde e tutti i cibi di natura fredda oltre che crudi come insalate, alcuni tipi di frutta, vegetali crudi in genere, ecc., e di preferire quelli cotti con particolare predilezione per cereali al vapore (soprattutto avena, riso, mais), germogli crudi e uova (ricchi di Jing), zuppe calde, brodo di pollo (ritenuto particolarmente nutriente per le puerpere e per favorire la produzione di latte), carni rosse e vegetali in foglia verde cotti, patate, funghi, fagioli, semi di sesamo, diverse spezie e aromi (basilico, cannella, trifoglio, aneto, semi di finocchio, fieno greco, zenzero, noce moscata, rosmarino, timo). Dal momento che la donna presentava già prima della gravidanza un vuoto di Sangue, tali indicazioni dietetiche apparivano quindi particolarmente utili. Molti degli alimenti sopra indicati sono tradizionalmente banditi dalla dieta di una donna in allattamento per il rischio di coliche addominali nel lattante ma su tale argomento non esiste uniformità di vedute tenuto conto anche che queste indicazioni in Medicina Cinese hanno una storia lunghissima e vengono applicate da millenni con successo. Lo stesso vale ad esempio anche per la dieta delle puerpere indiane,

a sua volta particolarmente ricca di spezie e aromi che sembrano non avere effetti particolari sui piccoli.

Si è anche considerato l'aspetto non poco rilevante del puerperio come momento di grande cambiamento sia per la madre che per il bambino. In considerazione di ciò si è consigliato alla donna di assumere, come fiore di Bach, Walnut con il classico schema di dosaggio medio di 4 gocce 4 volte al giorno di una diluizione di 2 gocce in 30 ml di miscela acqua-Brandy 70-30% per almeno 2 settimanale.

Gli ovvi consigli di adeguato riposo e movimento moderato hanno completato il quadro.

Purtroppo l'allattamento al seno è durato soltanto per un periodo di circa 50 giorni nei quali la piccola, un po' pigra, preferiva assumere latte dal biberon. La cliente, dopo numerosi tentativi di estrazione manuale del latte, ne ha visto ridurre gradualmente la produzione come prevedibile. Dopo circa tre mesi dal parto, quindi, sono tornate le mestruazioni. Queste si sono presentate con una sintomatologia caratteristica nel periodo premestruale e a partire dalla ovulazione che si è ripetuta anche nei mesi a seguire e che ha richiesto ulteriori consulti e trattamenti ad integrazione dei precedenti.

Il ciclo mestruale particolarmente abbondante ha portato al consiglio di proseguire il tipo di alimentazione del trimestre precedente per nutrire Qi e Sangue.

I sintomi che si sono presentati erano i seguenti: al momento dell'ovulazione: insonnia, agitazione e irritabilità lievi, edema dei malleoli, senso di pesantezza agli arti inferiori, astenia, feci poco formate, leggera inappetenza, gonfiore addominale, lingua gonfia con impronta laterale dei denti. Durante il ciclo (della durata di circa quattro giorni): perdite profuse di sangue rosso vivo senza coaguli, cefalea, sensazione di calore senza febbre, urine chiare e abbondanti, riduzione degli edemi ai malleoli, astenia. Al termine del ciclo, ritorno ad un umore più equilibrato,

riduzione dell'astenia ma facile affaticabilità anche per sforzi leggeri, appetito normale, feci formate.

Si è considerata questa condizione come un peggioramento del vuoto di Qi e Sangue con deficit di Qi di Milza e Rene e pertanto si è deciso di proseguire con lo schema di trattamento già eseguito nell'immediato postpartum.

Si ricorda che il ritorno delle mestruazioni è stato piuttosto precoce vista l'interruzione dell'allattamento materno a soli 50 giorni. Ciò ha impedito alla cliente di recuperare il potenziale ematico come normalmente accade con un allattamento di diversi mesi. Si è anche pensato di introdurre l'utilizzo di oligoelementi, in particolare il complesso Rame-Oro-Argento alla dose di una fiala a settimana per alcuni mesi, particolarmente utile in caso di astenia psicofisica e recupero da condizioni particolarmente stressanti.

In coincidenza con lo scadere dei sei mesi di esogestazione la cliente aveva recuperato molte delle proprie energie grazie anche alla possibilità di assentarsi ancora dal lavoro e quindi rinforzare il rapporto con la bambina che nel frattempo aveva iniziato lo svezzamento dal latte. Come postulato da diversi esperti, tale momento coincide più o meno con il termine del secondo periodo della esogestazione, quello in cui madre e bambino hanno imparato a conoscersi ma ancora non sono realmente "separati". L'autonomia del piccolo rimane molto limitata e non ha ancora realizzato che la madre non è una sua appendice. E' ancora un momento idilliaco che però prelude a quello più difficile che li porterà gradualmente al vero distacco consapevole. Ciò è stato vissuto dalla cliente in accordo con i tempi previsti e con piena consapevolezza del processo ma non è stato sufficiente ad impedire l'insorgere di un profondo sentimento di tristezza senza causa apparente. La donna riferiva di essere consapevole di possedere tutto quello che aveva sempre desiderato, di essere soddisfatta delle sue relazioni e del rapporto con la bambina eppure incapace di gioire. Tale tristezza era presente fin dal mattino, la accompagnava durante tutta la giornata causandole lunghi pianti e

l'impossibilità di essere consolata. Sentiva la giornata scorrere senza uno scopo e non era capace di attribuire a nessun evento tale tristezza. Nel compenso la sintomatologia fisica che presentava nel periodo precedente andava sempre più riducendosi con un aumento graduale e costante del benessere fisico.

Si è deciso quindi di approcciare il problema essenzialmente con la Floriterapia suggerendo l'utilizzo di Mustard, il fiore indicato nei casi di tristezza senza una causa apparente. Il trattamento ha avuto un successo rapidissimo riportando la donna all'equilibrio emozionale in soli cinque giorni di assunzione.

Il periodo seguente ha visto il recupero graduale delle energie con un ritorno alla normalità entro circa un anno. Al termine dei nove mesi circa dal parto si è verificato un breve periodo di disagio emozionale dovuto al ritorno al lavoro della cliente in coincidenza, purtroppo, con il termine della esogestazione. In realtà il disagio della donna era legato soprattutto all'impossibilità di agire sull'ansia da separazione della bambina che si è manifestata nei tempi previsti con un aumento della richiesta di contatto fisico e con numerosi risvegli notturni. Si è pensato quindi di trattare sia la madre che la bambina dando ad entrambe Walnut, per permettere loro di affrontare la novità del distacco. Per la bambina si è associato Holly e alla madre Red Chestnut per la sensazione di apprensione rivolta soltanto al benessere della bambina con disinteresse per il suo proprio stato emotivo.

Anche in questo caso è stato possibile armonizzare le emozioni di entrambe in un periodo di circa una settimana. La piccola ha continuato a manifestare per alcuni mesi i risvegli notturni ma privi dei pianti inconsolabili del periodo iniziale e con rapido riaddormentamento.

In questo contesto sono stati inseriti, a supporto dei trattamenti applicati, anche i principi della cromo e cristalloterapia sin dal momento della nascita. Si è infatti consigliato alla donna di premunirsi in tempo di elementi cromatici utili sia nell'abbigliamento che come complementi di arredo e di pietre utili al recupero delle energie psicofisiche. Le è stato consigliato di preferire il rosso a diretto

contatto con il corpo per la sua azione riscaldante, di supporto alla rigenerazione del sangue e, secondo la Medicina Ayurvedica, sul primo Chakra, oltre ai colori della gamma dell'azzurro-blu, soprattutto per gli ambienti, per il loro essere associati a sentimenti di calma e tranquillità e per la capacità rigenerante su tutti i sistemi. E' infatti adatto in tutte le condizioni in cui è necessario recuperare le energie psicofisiche ma soprattutto in quelle in cui è utile creare un contesto di profondo rilassamento. Con lo stesso criterio si è consigliato l'utilizzo di pietre adatte al recupero delle energie psicofisiche contestualmente al creare un ambiente armonico e rilassante sia per la madre che per il bambino. Nel primo periodo si è consigliato l'utilizzo dell'ematite, adatta a sostenere il ripristino del potenziale ematico favorendo l'assimilazione del ferro. Alla ripresa del ciclo mestruale è stato consigliato il contatto con la pietra di luna, caratterizzata da capacità di indurre un riequilibrio sulla ciclicità femminile. All'insorgere del sentimento di tristezza, intorno al sesto mese dal parto, è stato suggerito l'utilizzo di pietre di colore verde per il loro potere di armonizzazione sul Chakra del cuore, cerniera fra il piano fisico e quello mentale-emozionale e spirituale.

Per gli ambienti si è comunque indicato l'uso del quarzo ialino e dell'ametista uniti anche all'utilizzo dell'olio essenziale di lavanda, tutti adatti alla fase di cambiamento di tutta la famiglia con bisogno di adattamento alla nuova condizione e di raggiungimento di un nuovo e diverso equilibrio.

CONCLUSIONI

Il corso di studi della IESO Academy, come è evidente, dà la possibilità di addentrarsi in una serie di discipline in grado di fornire al futuro Naturopata strumenti di lavoro validi e di comprovata efficacia oltre che garantiti da una lunga tradizione. Si tratta di discipline capaci di integrarsi fra loro in maniera armonica e adatte a tutte le condizioni ed epoche della vita dell'individuo, sia in termini di prevenzione che di approccio a diversi disturbi anche parallelamente alle terapie convenzionali. Si ricorda che compito della Naturopatia non è la cura delle malattie ma quello di favorire e mantenere la salute. Nessuna controindicazione quindi ad approcciare un periodo come il puerperio nel quale molti disturbi vengono tradizionalmente visti come inevitabili e la cui cura sembra essere solo il tempo. Tutto questo perché il loro approccio trova risposte solo in discipline che lavorino sull'assetto energetico dell'individuo e non biomolecolare e pertanto non di competenza medica. Il Naturopata è destinato quindi, anche in virtù delle leggi che cominciano a rendere ragione della sua figura professionale, ad essere un punto di riferimento in termini di promozione della salute e del benessere consapevoli in periodi particolari della vita come quello seguente al parto.

BIBLIOGRAFIA

- F Bottalo, *Diagnosi Shiatsu*, Casa Editrice Xenia Edizioni Gennaio 1995
- M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini, *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, Casa Editrice Ambrosiana, 2005
- G. Maciocia, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana ristampa 2009
- G. Maciocia, *La diagnosi in Medicina Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, 2009
- G. Maciocia, *Obstetrics and Gynecology in Chinese Medicine*. Churchill Livingstone, 1998
- M. Odent. *Psiconeuroendocrinologia della nascita*. Centro Studi “Il Marsupio”. Luglio 2007
- M. Odent. *Abbracciamolo subito! I veri bisogni del bambino e della mamma*. Red Edizioni, 2006
- V. Schmid. *Venire al mondo e dare alla luce*. Urta Edizioni, 2008
- S. Yates e T. Anderson. *Shiatsu per la gestante e per il neonato. Manuale pratico per operatori*. Red Edizioni, 2009
- IESO Academy, *Dispense del corso di Naturopatia*.