



IESO Academy

Corso quadriennale di formazione in

Naturopatia

Anno Accademico 2016/2017

Tesi di fine corso

UN VIAGGIO STRAORDINARIO VERSO LA VITA

TRA OCCIDENTE E ORIENTE

di

Emilia Riccio

Relatori: Antonella D'Alessio
Angelica Visconti

INDICE

Prefazione :	1 Naturopatia e Olistmo
	2 Il mio perché agli studi di Naturopatia
Macrocosmo e	
Microcosmo:	1 Dualismo (yin e yang)
	2 Meridiani Principali e Straordinari.
	3 Shiatsu, Fiori di Bach, Dietetica, Moxibustione
Gravidanza:	1 Fecondazione: embriogenesi
	2 Gestazione : I - II - III trimestre
	3 Travaglio di parto e Parto
	4 Parto Pretermine - a Termine - Post
Termine Gravidanza in MTC:	1 Utero
	2 Fecondazione: Jing Ereditario. Embriogenesi
	3 Gestazione : I- II – III trimestre
	4 Travaglio di Parto e Parto
	5 Trattamenti: Shiatsu, fiori di Bach, diestetica .
Allattamento :	1 Lattogenesi
	2 Ipogalattia
Allattamento in MTC:	1 Genesi del sangue bianco
	2 Ipogalattia
Puerperio:	1 Il Capoparto
	2 Depressione
Puerperio in MTC:	1 Il Mese d'Oro
	2 Depressione
Conclusioni	

Gravidanza e Naturopatia

In questo lavoro metterò al confronto il mondo occidentale con il mondo orientale sulla tematica “GRAVIDANZA”.

I vari argomenti saranno definiti, illustrati e trattati secondo la medicina occidentale e la medicina tradizionale Cinese. Sarà “un Viaggio Straordinario” tra due mondi che si fanno carico e accompagnano la donna in un momento così importante e unico della sua vita che la condurrà ad essere MADRE.

Prefazione: Naturopatia e Olistmo.

L’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute come l’assenza di malattia, ma anche come uno stato di totale benessere psicofisico, che consente alla persona di sviluppare in toto le proprie potenzialità...”.

Non basta essere sani per stare in salute, ma occorre uno stato di benessere che per ciascuno di noi può realizzarsi in modo differente. La salute è quindi, come diceva Edward Bach, *“la completa e armoniosa unione di anima, mente e corpo. Non è un ideale lontano e difficile da raggiungere.*

Possiamo parlare di benessere quando recuperiamo lo spirito olistico che sta alla base di tutte le medicine tradizionali antiche, compresa quella occidentale e della stessa Naturopatia.

Quando si parla di Naturopatia (da natura e pathos= empatia con la natura), non si parla di diagnosi, cura e malattia che restano di competenza della medicina ufficiale, ma di un cammino, un percorso personale che consenta di individuare e realizzare il proprio DAO, permettendoci così di raggiungere quello stato di benessere cui tutti aspiriamo. Non deve considerarsi come alternativa, ma come alleata della medicina e del

medico nella prevenzione e nella cura. E' una disciplina non invasiva che stimola le funzioni e la vitalità dell'organismo, rafforzandolo in maniera dolce, armonico e naturale, che risveglia la capacità di autoguarigione innata e presente in ognuno di noi. Il Naturopata tiene conto di tutto ciò e cerca di ristabilire lo stato di salute e di benessere, educando l'individuo alla prevenzione e a modificare lo stile di vita che ha portato al disequilibrio. Per raggiungere questi obiettivi utilizza in maniera integrata e sinergica: lo Shiatsu, i Fiori di Bach, la dietetica, gli oli essenziali, la riflessologia, i massaggi...).

Al Naturopata si affidano quelle persone animate dal desiderio di migliorare la qualità della propria vita e di ritrovare una situazione di benessere in maniera naturale.

La via per ritrovare questa condizione sarà diversa per ognuno, in quanto dobbiamo sempre considerare che siamo un insieme unico e irripetibile di corpo-mente-spirito. In questa maniera un sintomo, uno squilibrio, una sofferenza che si manifesta in uno qualunque di questi tre livelli, in realtà li coinvolge tutti, dal momento che essi sono manifestazioni diverse di una sola entità. Allo stesso modo, a qualunque livello si decida di agire, sia esso corpo, mente o spirito, si andrà a lavorare in realtà su tutti e tre i livelli. Questo ci lascia una grande libertà di azione e di scelta e ci permette altrettanto bene di comprendere che la via verso il benessere sarà per ognuno di noi unica, diversa e irripetibile.

Il mio perché agli studi di Naturopatia

Durante la mia professione di ostetrica ho potuto osservare un numero sempre crescente di gravide alla ricerca di un'assistenza basata su una medicina che fosse più naturale, senza assunzioni di farmaci e che non le facesse sentire delle "ammalate". Questa presa di coscienza della donna, che vuole tornare ad impadronirsi del proprio corpo, della gravidanza ed evitare la medicalizzazione di un evento così fisiologico e naturale, mi ha spinto a fare qualcosa per loro... così mi sono avvicinata agli studi di Naturopatia.

Un viaggio Straordinario verso la vita tra Occidente e Oriente

Macrocosmo e Microcosmo

Nel Libro della genesi è scritto che “in principio Dio creò il Cielo e la Terra”, separò la Luce dalle Tenebre,... creò l' uomo e poi la donna...

Secondo la cosmogenesi orientale la creazione dell'universo è iniziata da un caos originale senza limiti, il Qi primordiale, l'Uno Primevo, l'insieme non ordinato dei Soffi, ossia di tutte le possibilità. Poi i Soffi più pesanti si condensarono e andarono verso il basso, costituendo la Terra. I Soffi più leggeri salirono verso l'alto, formando il Cielo. Al centro ci fu il vuoto nel quale si svilupparono gli esseri viventi e l'uomo.

Principio fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese è la descrizione del mondo come manifestazione della dicotomia Yin Yang, sintetizzata nel dualismo Cielo-Terra del “Macrocosmo” di cui l'Uomo è un riflesso del “Microcosmo”. Esiste una comunicazione continua fra Macrocosmo e Microcosmo, fra l'uomo e il Cielo e la Terra. Questa comunicazione avviene attraverso uno scambio energetico di Yin e Yang.

Dualismo Yin e Yang

Il principio dello yin e dello yang è un approccio orientale alla realtà secondo il quale ogni aspetto del mondo, sia materiale che spirituale, è composto da due forze opposte e, al tempo stesso, complementari: yin e yang. Questo pensiero dualistico è presente nella cultura occidentale, nella scienza, nella filosofie greche e nel Cristianesimo con l'idea di paradiso e inferno. E' importante comprendere però che il concetto orientale dello yin e dello yang è diverso dal dualismo occidentale. Yin e yang sono opposti e complementari e dipendono l'uno dall'altro in quanto ciascuno esiste solo in relazione all'altro.

Il simbolo yin-yang raffigura la legge universale del mutamento, l'uno si trasforma nell'altro. Al centro dei suoi estremi infatti, ciascuna parte del simbolo Yin e Yang contiene un punto del colore della parte opposta. Questo punto rappresenta nei due poli, il nucleo dell'essenza dell'opposto. In altre parole, nulla è esclusivamente yin o yang.

Due grandi rubriche catalogano gli aspetti opposti dell'essenza.

Avremo quindi :

YIN	YANG
notte	giorno
luna	sole
freddo	caldo
inverno	estate
nord	sud
acqua	fuoco
basso	alto
interno	esterno
terra	cielo
nero	bianco
femmina	maschio
passivo	attivo
pari	dispari

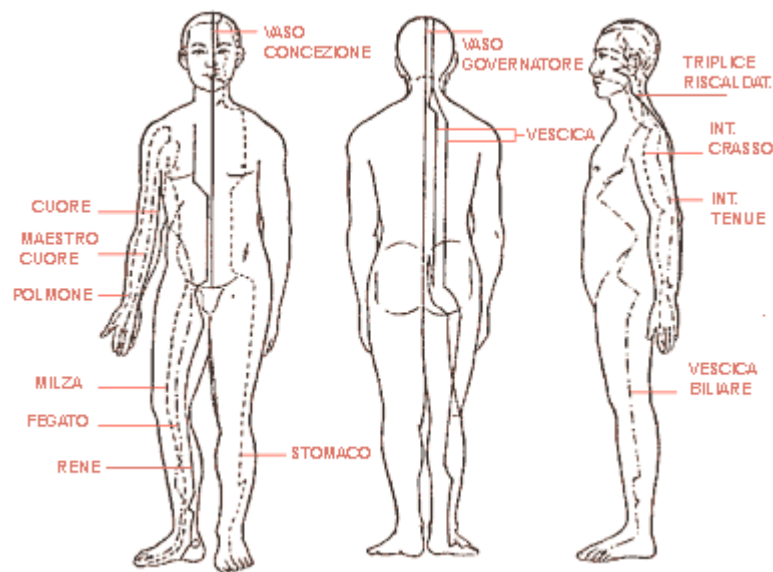
Ciò significa che vi sono sempre tracce dell'uno o dell'altro. Avremo alcune qualità maschili nelle donne e alcune qualità femminili negli uomini; in un colore scuro ci sono sempre sfumature di un colore chiaro; la notte non è completamente buia ed il giorno non è completamente illuminato.



I Meridiani Principali

L'energia viaggia lungo il corpo attraverso una rete di canali noti come “meridiani”, che uniscono i diversi organi, sistemi e sostanze del corpo. Il suo fluire armonioso regolarizza le funzioni di corpo, mente e spirito. I meridiani principali sono 12, hanno percorsi interni ed esterni e vengono indicati con la sigla dell'organo a loro associato:

- Meridiano del Polmone (P)
- Meridiano dell'Intestino Crasso o Grosso intestino (GI)
- Meridiano dello Stomaco (ST)
- Meridiano della Milza-Pancreas (M)
- Meridiano dell'Intestino Tenue (IT)
- Meridiano del Cuore
- Meridiano della Vescica Urinaria (V)
- Meridiano del Rene (RE)
- Meridiano del Ministro del Cuore (MC)
- Meridiano del Triplice Riscaldatore (TR)
- Meridiano della Vescicola Biliare (VB)
- Meridiano del Fegato (F)



I meridiani principali, posteriori, laterali e frontali.

I 12 meridiani sono disposti in coppie. Ogni coppia è legata a uno dei 5 movimenti . Ogni componente della coppia esprime l'aspetto Yin o Yang del movimento.

I Cinque Movimenti

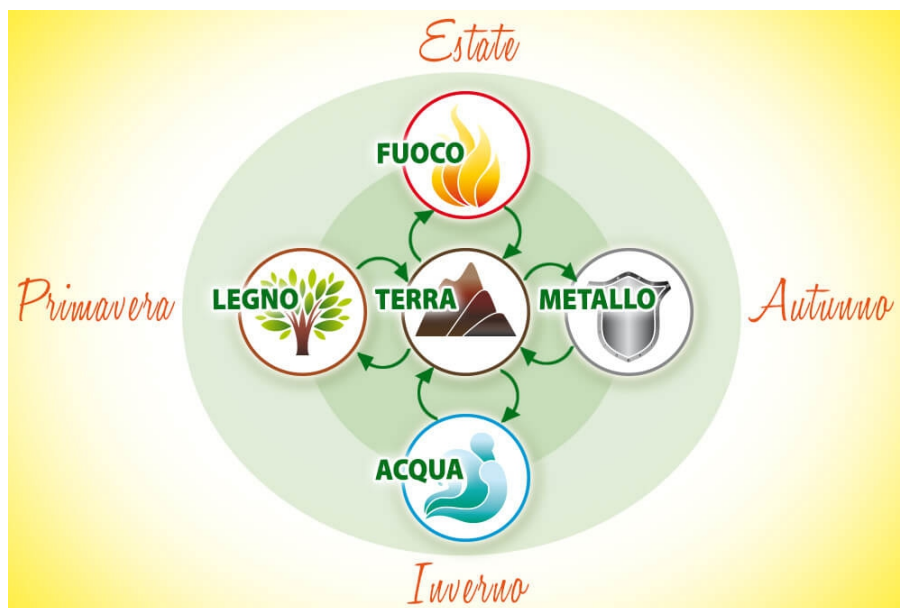
I fenomeni dell'universo possono essere ricondotti a cinque entità simboliche: legno, fuoco, terra, metallo, acqua , facendo riferimento non ai costituenti materiali dei fenomeni naturali, ma alle loro cinque qualità essenziali, ai cinque movimenti e alle cinque fasi di un processo ciclico che si alterna. Legno, fuoco, terra, metallo e acqua sono perciò i cinque movimenti, indicanti ognuno una categoria di funzioni e qualità tra loro collegate e in quanto tali costituiscono la base di un sistema di corrispondenze che governa il macro e il microcosmo.

Le corrispondenze dei Cinque Movimenti in natura

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Stadio di sviluppo	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Messa in riserva
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Stagione	Primavera	Estate	Breve periodo alla fine di ogni stagione	Autunno	Inverno
Clima	Ventoso	Caldo	Umido	Secco	Freddo
Colore	Verde-azzurro	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Odore	Rancido	Bruciato	Fragrante, dolciastro	Acre, come di carne cruda che incomincia a putrefare	hummus
Yin yang	<i>Yang</i> minimo	<i>Yang</i> massimo	Bilanciamento	<i>Yin</i> minimo	<i>Yin</i> massimo
Cereali	Grano	Riso	Mais	Avena	Piselli – Soia
Esseri viventi	Pesci	Uccelli	Umani	Mammiferi	Animali con conchiglia

Le corrispondenze dei Cinque Movimenti nell'uomo

	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Organi yin	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
Organi yang	Vescica biliare	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
Organi di senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Tessuti	Tendini	Vasi	Muscoli	Cute	Ossa
Emozioni	Collera	Gioia	Riflessione	Tristezza	Paura
Spiriti	Anima eterea <i>hun</i>	Mente <i>shen</i>	Intelletto <i>yi</i>	Anima corporea <i>po</i>	Volontà <i>zhi</i>
Suono della voce	Gridante	Ridente	Cantante	Piagnucolosa	Lamentosa
Cinque toni	Chueh	Jyy	Kung	Shang	Yu



I Meridiani Straordinari

I Meridiani Straordinari, chiamati anche Meridiani Curiosi o Vasi Meravigliosi, sono Meridiani virtuali percorsi principalmente da energia ancestrale e sono tutti in rapporto con il rene organo e pertanto strettamente dipendenti dalla nozione di ereditarietà e di programma.

Hanno la funzione di collegare e coordinare l'attività energetica dei meridiani principali.

Non hanno punti propri, tranne i due vasi mediani (Vaso Concezione e Vaso Governatore).

Non hanno un legame diretto con gli organi e i visceri ad eccezione di Chong Mai, Ren Mai, Du Mai che si irradiano nella pelvi.

Hanno un rapporto privilegiato con i 6 visceri Straordinari, ossia Cervello, Midollo (osseo e spinale), Ossa, Vasi, Vescica Biliare e Utero che sono visceri particolari in quanto hanno le caratteristiche sia di organo, perché tesaurizzano, sia di viscere perché sono cavi.

Sono in stretta relazione con l'apparato genitale. Il Ren Mai e il Chong Mai hanno relazioni con gli organi uro-genitali..

Non presentano alternanze yin e yang, interno ed esterno, alto e basso. Non hanno una circolazione nicta-emerale (fenomeni biologici e fisiologici che presentano variazioni nel corso delle ventiquattro ore).

L'energia circola uniformemente dal basso verso l'alto. Fanno eccezione il Du Mai e il Dai Mai, in cui l'energia segue per un certo tratto un decorso ascendente, per poi diventare discendente, e il Chong Mai, in cui l'energia circola verso l'alto fino alle narici, e dall'alto in basso, dall'inguine all'alluce.

Alcuni sono superficiali come il Dai Mai, altri sono profondi e presentano

delle irregolarità nel loro decorso.

Possono essere trasversali come il Dai Mai, impari e mediani come il Du Mai e il Ren Mai. Interessare gli arti superiori e inferiori come i Qiao Mai e i Wei Mai.

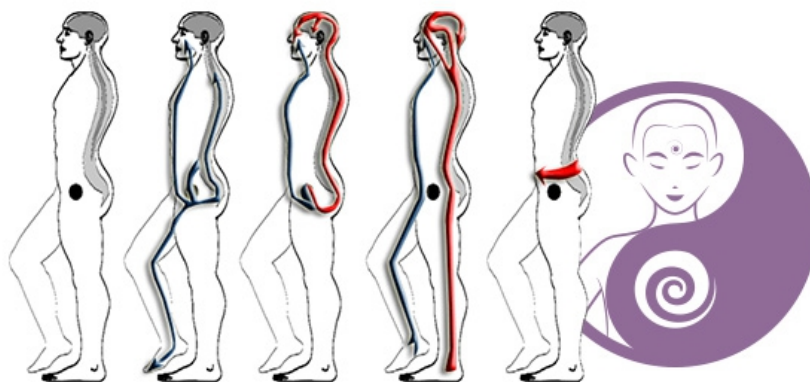
Quando vi è un eccesso o un deficit energetico nei Meridiani Principali, agiscono come riserve energetiche, ricevendo l'energia in sovrabbondanza o canalizzando l'energia verso i Meridiani Principali deficitari..

Rivestono un ruolo importante nella funzionalità del sistema nervoso, sanguigno, ormonale e difensivo.

Riepilogando, la loro funzione è di:

- Riserva energetica.
- Regolare, ricevere e ridistribuire l'energia.
- Trattenere per evitare dispersione e poi eventualmente rilasciare al momento in cui serve.
- Mantenere l'omeostasi.

I Meridiani Straordinari sono otto: quattro hanno origine dal Ming Men e quattro dal meridiano Rene e Vescica.



Meridiani Straordinari

Lo Shiatsu

Lo Shiatsu, ovvero “pressione” con le dita (da shi= dito eatsu=pressione), è un’antica arte di guarigione e riequilibrio della medicina tradizionale cinese, basata su pressioni esercitate su varie parti del corpo utilizzando i polpastrelli. Oltre che dai vasi sanguigni e linfatici, il corpo umano è attraversato da canali energetici (meridiani), che trasportano l’energia (Qi). L’energia di un organo o di un distretto può essere riequilibrata trattando punti specifici lungo il percorso dei meridiani corrispondenti.

L’energia liberata dalla digitopressione, ha la funzione di:

- trasformare
- trasportare
- trattenere
- far salire
- proteggere
- riscaldare

In Medicina Tradizionale Cinese l’energia è considerata come una essenza raffinata che nutre il corpo, la mente e lo spirito, e regola l’attività funzionale degli stessi organi interni. Perché tutto funzioni correttamente il soffio deve circolare liberamente lungo i Meridiani così da giungere ovunque. Lo Shiatsu non è una tecnica che impariamo ad esercitare e, come insegna il maestro Yahiro, è qualcosa che vive in noi.

I Fiori di Bach

La Floriterapia è un mezzo valido per conoscere meglio se stessi, scoprire e valorizzare le proprie potenzialità, spesso celate da schemi comportamentali acquisiti nel tempo che risultano essere dannosi e limitanti.

I fiori di Bach furono scoperti e studiati dal medico britannico Edward Bach, al quale devono il nome, con lo scopo di riequilibrare le emozioni negative.

Egli sosteneva che a presiedere ogni disturbo fisico vi siano paure, predisposizioni ed emozioni. Un'emozione negativa è all'origine di ogni disturbo psicosomatico: guarendo la mente, si guarisce il corpo.

Sulla base di tali principi Bach identificò trentotto rimedi floreali, L'energia di questi fiori entra in vibrazione con l'energia del corpo, trasformando l'emozione negativa nel suo aspetto positivo.

I primi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti "12 Guaritori", che sperimentò dapprima su sé stesso e poi sui suoi pazienti. A questi seguirono, poco tempo dopo gli altri 26 fiori.

Bach adottò, in seguito, un'altra classificazione dei fiori, catalogandoli in base agli stati d'animo da alleviare:

- Paura: Rock Rose, Aspen, Cherry plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose.
- Incertezza: Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat.
- Disinteresse: Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose..
- Solitudine: Water Violet, Impatiens, Heather.
- Ipersensibilità: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- Sconforto: Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Sweet Chestnut, Star of

Bethlehem, Willow, .

- Dominio sugli altri: Beech, Rock Water, Chicory, Vervain, Vine.

Rescue Remedy

Il Rescue Remedy è una miscela di cinque fiori, che secondo Bach è utile in situazioni più acute, quali fortissimi stress, attacchi di panico, svenimenti, brutte notizie ecc., ma anche traumi di natura fisica. E' un ottimo rimedio per le situazioni di emergenza, infatti agisce in tempi brevi. Naturalmente non sostituisce, né elimina la necessità di rivolgersi ad un medico. Oltre che per bocca, questo rimedio può essere applicato anche sulle tempie, sui polsi o direttamente sulla parte dolente. Consiste in una miscela di fiori, essi sono:

- Star of Bethlehem contro lo shock improvviso.
- Rock Rose contro il panico o il terrore.
- Impatiens per riportare la calma.
- Clematis contro la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire.
- Cherry Plum contro la paura di perdere il controllo, di andar fuori di testa.

La Dietetica Cinese

L'alimentazione insieme alla respirazione, rappresenta l'aspetto materiale tra l'interazione del Macrocosmo e del Microcosmo. E' il mezzo con cui l'uomo assume dall'ambiente gli elementi che gli permettono di sviluppare, far funzionare, sostenere e rinnovare la sua struttura materiale ed energetica. La dietetica tradizionale cinese studia quindi l'interazione tra cibo-organismo, per estrapolare le tantissime possibilità preventive e curative. Le varie proprietà dei cibi vengono sfruttate per contrastare i fattori patogeni o per rinforzare le difese dell'organismo. Ciò che

mangiamo influisce profondamente su di noi a livello funzionale e strutturale, infatti l'alimentazione può essere responsabile di disturbi o malattie, ma può anche essere utilizzata per ristabilire l'equilibrio energetico e quindi curare disturbi e malattie. I cibi vengono studiati nelle loro caratteristiche di natura, sapore, odore, colore, forma, vitalità e in tutti gli effetti che producono, singolarmente o combinati fra loro, sul nostro corpo.

Quando parliamo di dieta, il nostro immaginario ci fa pensare a privazioni, calcoli di calorie, composizione chimica, contenuto in grassi e in colesterolo dei cibi, e degli integratori. La nostra dietologia infatti, ha trasformato l'alimentazione in una serie di numeri e formule biochimiche. Al contrario, l'alimentazione nella Medicina Tradizionale Cinese diventa una straordinaria cultura di freschezza, sapori, colori e odori.

Il primo impatto del cibo con i nostri sensi avviene attraverso l'odore, poi attraverso la forma e successivamente attraverso il sapore e la consistenza.

La Frutta e la verdura dovrebbero essere una componente costante nella nostra alimentazione: anche i dietologi raccomandano di inserire regolarmente la verdura nei due pasti principali e la frutta almeno tre volte al giorno. Oltre a garantirci un apporto adeguato di nutrienti, le numerose varietà di vegetali che portiamo sulla nostra tavola possono aiutarci, anche in qualità di veri rimedi terapeutici, ognuno con le proprie peculiarità.

La Moxibustione

La Moxibustione è un termine cinese che deriva dal giapponese Moe Kusa “erba che brucia”. L'erba utilizzata per questa tecnica è l'*Artemisia Vulgaris*, detta anche Assenzio Cinese, che viene confezionata in sigari o in coni. I sigari vengono bruciati alla loro estremità e posti a contatto o a distanza dalla pelle, sui punti, sulle articolazioni, su zone più ampie o lungo il

percorso dei Meridiani. Sfruttando le capacità curative dell'*Artemisia Vulgaris*, la moxibustione genera calore, che ripristina nel corpo il normale flusso dell'energia. Sappiamo infatti, che l'utilizzo del calore a scopo curativo è un fondamento della Medicina Tradizionale Cinese. Il sigaro viene mantenuto fermo, se l'operazione dura all'incirca dieci minuti, invece per un trattamento più lungo, di circa venti minuti, viene ruotato, con dei piccoli movimenti, evitando la possibilità di ustioni. L'*Artemisia* quando brucia al massimo, è capace di irradiare una temperatura di 500 gradi che è terapeuticamente molto efficace.

Questa tipologia di trattamento va eseguita con molta calma, a intervalli ben precisi, di solito di un giorno o due, dipende anche dal tipo di disturbo per il quale si ricorre a questa tecnica. Le patologie per le quali la Moxa è molto efficace, sono quelle da Freddo o Umidità di provenienza esterna o interna. La sua natura è di puro Yang, porta ristoro ad uno Yang indebolito, apre i Dodici Meridiani, regola il Qi (Soffio) e il Sangue (Xue), espelle il freddo e l'Umidità, riscalda l'Utero. Viene utilizzata anche per le malattie croniche dove lo Yang è esaurito; in presenza di stagnazioni di Qi e di Xue ; su Meridiani ostruiti dal Freddo e Umidità. Vengono fatti ruotare in senso orario e più a lungo per tonificare, vanno fatti girare in senso antiorario per disperdere.



Gravidanza

La gravidanza è lo stato in cui si trova la donna che porta nel grembo uno o più prodotti del concepimento in via di sviluppo. Essa inizia con la fecondazione e l'annidamento dell'uovo e termina con l'espulsione del Feto.

La fecondazione avviene allorché l'ovocita, la cellula sessuale femminile aploide e lo spermatozoo, la cellula sessuale maschile aploide, si incontrano nella porzione ampollare di una delle due tube di Falloppio. Si costituisce così lo zigote, con un numero di 46 cromosomi di cui 44 autosomi e 2 cromosomi sessuali. Se questi ultimi saranno identici (XX) lo zigote sarà femminile; se diversi (XY) lo zigote sarà maschile. Lo zigote inizia un processo di segmentazione esponenziale di due, quattro, otto cellule, tutte diploidi. La moltiplicazione continua fino allo stadio di morula. Lo stadio di blastocisti segna la fine della segmentazione. L'uovo perviene nell'utero e si annida nell'endometrio. Tra le 2 e le 8 settimane si ha il periodo embrionale. In questa fase l'embrione, che è formato da diversi foglietti embrionali, inizia ad abbozzare e a differenziare tutti i principali apparati che dovranno costituire l'organismo umano (ectoderma, mesoderma ed endoderma). Dopo circa 8-9 settimane di sviluppo embrionale si parla ormai di Feto, si ha un abbozzo e poi uno sviluppo completo di apparati e di organi. Il feto crescerà all'interno dell'utero per nove mesi racchiuso dalle membrane amniocoriali e immerso nel liquido amniotico. Viene nutrito dal sangue materno e dalla placenta, attraverso il cordone ombelicale.

Fenomeni Gravidici

La nausea è uno dei fastidi più comuni e per molte donne è addirittura il primo segnale di gravidanza, insieme alla scomparsa delle mestruazioni. Il fenomeno può presentarsi con fastidio per certi odori particolari; con

conato di vomito al mattino; con vomito vero e proprio; con vari episodi durante la giornata .Esso è provocato dall'aumento dei cosiddetti ormoni della gravidanza: gli estrogeni,il progesterone e la gonadotropina corionica”, ma probabilmente può essere più articolato e complesso se si sovrappongono fattori di natura biologica, psicologica o socioculturale.

Di solito non è necessaria alcuna terapia e alcune abitudini come gli spuntini distribuiti nell'arco della giornata o le bevande allo zenzero possono alleviare il fastidio.

In rari casi, la nausea mattutina è talmente forte da essere classificata come iperemesi gravidica. Per questo tipo di nausea possono essere necessari il ricovero in ospedale e la somministrazione di flebo per idratare e farmaci per ridurre gli episodi di vomito. Il disturbo può iniziare a circa due settimane dal concepimento o poco dopo; nella maggior parte dei casi è limitato al primo trimestre, ma talvolta si prolunga fino alla ventesima settimana e più raramente, fino al termine della gravidanza.

Si potrebbero manifestare altri sintomi, oltre alla nausea e il vomito, come la perdita di peso, la pressione bassa, un aumentato senso dell'olfatto,una eccessiva produzione di saliva o mal di testa e stitichezza (a causa della disidratazione).

In questo caso spesso i sintomi migliorano attorno alla ventesima settimana, ma nella maggior parte dei casi durano almeno in parte fino a fine gravidanza.

Travaglio di Parto e Parto

Alla fine dei nove mesi di gestazione incomincia il travaglio che porta all'espletamento del parto con l'espulsione del feto e degli annessi.

L'avvicinarsi del momento del travaglio è dato da segni premonitori ben precisi. Iniziano ad essere avvertite le contrazioni di Braxton Hicks.

Avviene l'espulsione del tappo gelatinoso o mucoso.

Aumenta la frequenza delle contrazioni, che diventano più ritmiche e ad intervalli più ravvicinati.

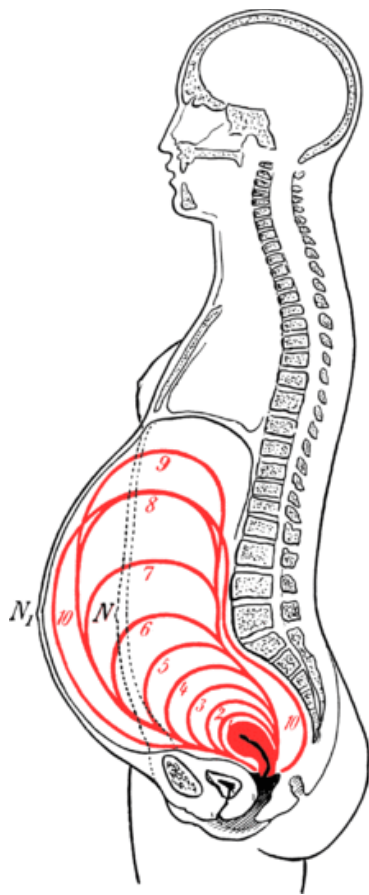
Da questo momento in poi le contrazioni sono accompagnate da sensazioni dolorose al basso ventre e alla schiena. Questi sono i sintomi del travaglio attivo e la donna viene ricoverata per partorire. Durante il travaglio di parto, l'ostetrica si prende cura della partoriente e del bambino, ascoltando regolarmente il battito cardiaco fetale con il cardiotocografo.

Quando il collo dell'utero è completamente dilatato, raggiungendo un diametro di 10 cm, la donna avverte il bisogno di spingere. Queste spinte aiutano il feto ad attraversare il canale del parto e venire alla luce. Dopo la nascita il cordone ombelicale viene clampato e tagliato. Nell'arco di 20 minuti circa ,viene espulsa la placenta.

La durata della gravidanza viene calcolata in settimane, a partire dalla data dell'ultima mestruazione, per questo è importante ricordare con certezza questa data.

La gravidanza si definisce :

- Pretermine (con parto prematuro), quella in cui il parto avviene prima delle 37 settimane.
- A termine, quella il cui parto avviene tra le 37 e le 41 settimane.
- Protratta (oltre il termine), quando il parto avviene a 42 settimane.



Accrescimento dell' utero durante i 9 mesi di gravidanza



I nove mesi di gravidanza sono convenzionalmente divisi in tre trimestri, che segnano i passaggi dell'evoluzione della gravidanza e della crescita del

feto.

- Primo trimestre

- Secondo trimestre

-Terzo trimestre

Il primo trimestre di gravidanza corrisponde alle prime tredici settimane, in cui si formano i sistemi vitali e gli organi principali del feto. Il corpo cambierà molto. Oltre ai cambiamenti interni, ci sono quelli esterni. In questo trimestre si possono verificare i fenomeni gravidici quali: nausea , vomito, scialorrea.

Il secondo trimestre di gravidanza inizia alla quattordicesima settimana. Scompaiono i primi fenomeni gravidici e si comincia a vedere il pancione, mentre il bambino è ormai completamente formato e comincia a crescere.

Il terzo trimestre di gravidanza inizia alla ventottesima settimana, è l'ultimo tratto del percorso. Il corpo si prepara al parto e il bambino continua a crescere. E' sicuramente un periodo difficile e faticoso, ma altrettanto pieno di emozioni.

La gravidanza e la medicina tradizionale cinese

La gravidanza in Medicina Tradizionale Cinese è un periodo Yin, sia perché riguarda la donna, sia perché tutto si organizza all'interno.

Utero

L'Utero, insieme al Cervello, il Midollo, le Ossa, i Vasi e la Vescica Biliare, è annoverato tra i Qi Heng Zhi Fu, i cosiddetti Visceri della Straordinaria Perennità. Questi Visceri Straordinari, funzionano come gli Zang (organi), ma hanno la forma dei Fu (visceri), tesaurizzano l'Essenza ma non la espellono.

L'Utero o Nu Zi Bao, governa le mestruazioni, il concepimento e la gravidanza.

Nu è la Donna, Zi indica il Bambino, il neonato, il lattante e Bao denota l'utero nel senso di carne, busta, involucro.

Questo viscere è in relazione con i Reni che sostengono la capacità riproduttiva e consente il concepimento e con il Ren Mai e Chong Mai che regolano le mestruazioni, il concepimento e la gravidanza, l'uno apporta il soffio e l'altro il sangue.

Necessita quindi di un abbondante apporto di sangue, infatti è in stretto rapporto con il Cuore, il Fegato e la Milza. Affinché l'utero svolga al meglio la sua funzione tutti devono essere in armonia, se il Cuore è colpito da emozioni, esse influenzano l'Utero.

Il Chong Mai lo mette in relazione con lo Stomaco e pertanto la nausea in gravidanza o durante la mestruazione può essere causata dall'Utero che disturba lo Stomaco attraverso il Chong Mai.

Jing Ereditario

Quando avviene la Fecondazione il ciclo mestruale scompare poiché il sangue deve consentire lo sviluppo del feto all'interno dell'utero e non deve andare sprecato con la mestruazione. Il concepimento avviene sotto la spinta dell'energia del Rene, la più Yin del nostro organismo. Secondo la "Legge di Generazione" i 5 movimenti si creano l'un l'altro continuamente e il ciclo funziona in senso orario. Lo sviluppo del feto segue la "Legge di Generazione" e trattare i Canali Energetici nella giusta sequenza nell'arco dei 9 mesi aiuta a sostenere le funzioni ad essi collegate.

Durante il concepimento il Jing della madre e del padre si uniscono, con l'incontro dell'ovocita e dello spermatozoo. Il Du mai provvederà alla maturazione dei follicoli e dell'ovocita e aiuterà quest'ultimo a raggiungere

la tuba dove avverrà la fecondazione. L'unione dell'ovocita (l'Essenza femminile yin), con lo spermatozoo (l'Essenza maschile yang), costituiscono l'Essenza congenita o Jing Ereditario che determina la costituzione innata dell'individuo (il DNA). La qualità e la quantità dell'Essenza congenita determina la qualità e la durata della vita. Essa è trasformata in Soffio Ereditario che agisce come un catalizzatore attivando tutte le trasformazioni dal concepimento alla morte. E' denominato il "Soffio del Cielo Anteriore e una sana alimentazione una vita serena, ordinata e corretta, può preservarlo in quantità e qualità. Contemporaneamente a questa unione, dal 20 VG si apre un canale energetico verso il Cielo, attraverso il quale lo Shen discende nel corpo. Lo Shen ha tempo tre mesi per prendere sede nel cuore, quando ciò avverrà si percepirà l'attività cardiaca. Dopo il suo impianto nell'utero, il Ren Mai porta avanti la crescita embrionale, il Chong mai invece, accoglie e mantiene l'embrione in sede.

Embriogenesi

I primi meridiani a svilupparsi nel corpo dalla linea primitiva, considerati l'origine e il serbatoio di qualunque flusso di energia, sono i Vasi Straordinari, chiamati "Vasi" per differenziarli dagli altri meridiani. Sono considerati l'origine e il serbatoio di qualunque flusso di energia durante lo sviluppo embriologico e dell'infanzia e determinano la crescita della forma fisica (Maciocia 1998). Essi fungono da legame tra il Qi, la nostra energia quotidiana e l'Essenza, la nostra energia congenita. Il Vaso Governatore e il Vaso Concezione sono i primi meridiani a svilupparsi nella cellula dalla linea primitiva e sono collegati all'ectoderma e all'endoderma. Lo strato mesodermico delle cellule è collegato al Chong Mai che è il terzo

meridiano a svilupparsi. Segue il Vaso Cintura che circonda il bacino ed è l'unico meridiano orizzontale del corpo .

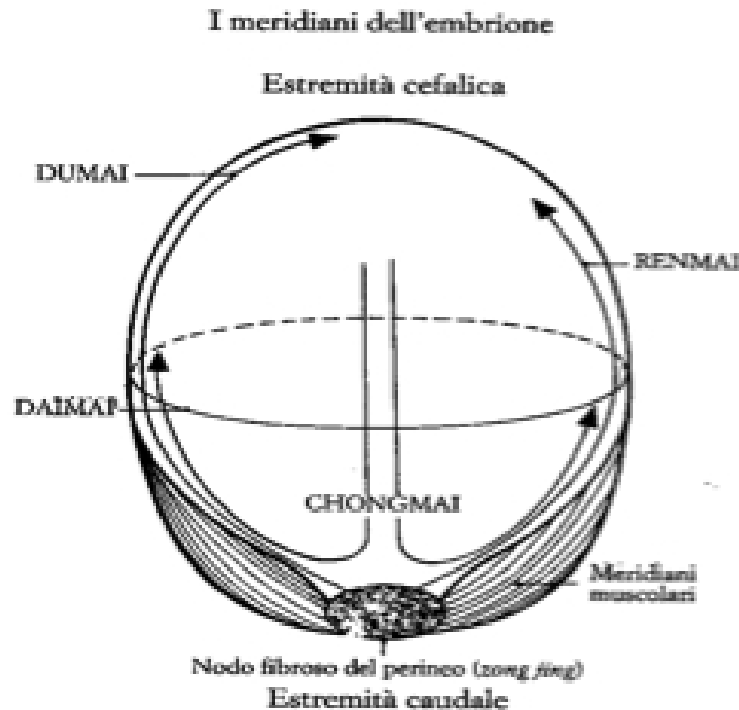


Fig. 2. Rappresentazione schematica dei qimai e dei jing jin nell'embrione (Schatz-Larre-Rochat de la Vallée, 1979).

Gestazione

L'essenza energetica dell'uomo e della donna si combinano per formare una nuova vita che si sviluppa durante i dieci mesi lunari. C'è un vecchio detto cinese che dice che se una donna incinta brama cibo piccante, avrà una bambina; se desidera cibo aspro, avrà un bambino, ma questa è solo una vecchia tradizione. Nei dieci mesi lunari della gravidanza, il bilancio energetico di una donna cambia notevolmente. Dal momento che un maggior flusso di energia yin e di sangue va al feto, la maggior parte delle donne soffrono di una carenza di yin. L'energia yin carente di solito si traduce in un eccessivo calore interno. Pertanto, molte donne incinte possono soffrire di palpitazioni, costipazione, sete ed avere un sapore

amaro in bocca..

Nel primo trimestre, da uno a tre mesi, il suo compito principale è quello di rimanere psicologicamente sana ed equilibrata. Si dovrebbero evitare spaventi, fastidio, rabbia, ansia. Il buon sonno in un ambiente tranquillo è importante.

Nel secondo trimestre, dai quattro ai sei mesi, il bambino cresce velocemente. La madre dovrebbe rallentare il ritmo della sua vita. I movimenti devono essere lenti e delicati, il suo stato d'animo dovrebbe essere rilassato.

Nel terzo trimestre, dai sette ai nove mesi, molte donne soffrono di energia della milza insufficiente, che può causare edemi soprattutto agli arti e al viso. Il buon umore è importante.

Possiamo inoltre dividere energeticamente la Gestazione in tre trimestri :

- Il Primo trimestre è governato dalla Terra.
- Il Secondo trimestre è governato dal Fuoco. E' il momento dello Yang, del massimo benessere e gioia della persona.
- Il Terzo trimestre è governato dal Legno. E' la preparazione alla nascita, al nuovo, al cambiamento.

Fenomeni Gravidici

Con l'inizio della gravidanza si assiste alla scomparsa delle mestruazioni. Questo è il primo fenomeno gravidico che si verifica, poiché c'è bisogno di una maggiore quantità di Xue disponibile, in quanto da esso si forma materialmente il nuovo individuo. Ciò comporta un aumento di Calore interno, a cui consegue un aumento di temperatura della madre. L'aumento delle dimensioni dell'addome materno e della pressione intraddominale, che si verifica in questo periodo, determina non solo delle modifiche morfologiche ma anche variazioni nella circolazione energetica. Viene coinvolto il Qi del Chong Mai, il Ren Mai e il Dai Mai. Il Du Mai e il Tai yang sono interessati di riflesso, dalle variazioni posturali a cui deve adattarsi il rachide per bilanciare il peso dell'addome gravido. Si verifica una difficoltà nella circolazione del Qi e dei Jin Ye che finirà per interessare il Grosso Intestino, la cui funzione è quella di ricevere il torbido proveniente dall'Intestino Tenue, assorbire l'acqua in eccedenza ed eliminarlo sotto forma di feci. Essendo alterata la circolazione dei liquidi, si ha la stipsi. Inoltre, l'impulso di defecazione è dato dalla funzione di discesa del Polmone e poiché il Qi è debole, questa è rallentata e ciò può perturbare il Polmone stesso e dare dispnea. La nausea e il vomito nel primo trimestre possono essere dovute al collegamento fra il Chong Mai e lo Stomaco. Quest'ultimo, se è in deficit non è in grado di far discendere, per cui una parte del Qi del Chong Mai, che si trova in una condizione di pieno fisiologico, risalirà provocando la nausea e il vomito. Questi disturbi tendono ad attenuarsi alla fine del primo trimestre. Spesso in gravidanza alcune donne lamentano mal di schiena, dovuto ad un deficit di Yang, il Du Mai infatti, controlla il rachide ed è responsabile del trasferimento di energia Yang al feto. Infine, alcuni sintomi tipici della

gravidanza, come sensazione di freddo nell'area dei Reni, dolore lombare, con debolezza nella stessa area, ansia e disturbi emotivi in genere, sono determinati dalla connessione del Bao Luo e del Bao Mai, i due vasi che mettono in comunicazione l'Utero con i Reni e con il Cuore.

Travaglio di Parto e Parto

Sotto il controllo del Ren Mai e del Chong Mai, che lo nutrono in Jing, Sangue e Qi, l'Utero, Nu Zi Bao, accumula durante tutta la gravidanza Sangue e Liquidi, ciò determina una concentrazione di Yin nello Yin. L'equilibrio delle cinque emozioni e degli Zang-Fu, in particolare Reni, Milza e Fegato, contribuiscono a favorire il normale decorso della gravidanza e del parto. Alla 40a settimana, completati i dieci cicli lunari, si mette in moto lo Yin che si è accumulato nel piccolo bacino e nell'addome durante il corso della gravidanza, grazie allo Yang nascente.

La contrazione uterina è la forza motrice Yang attiva, che si incrementa progressivamente a partire dalla 30a settimana d'amenorrea, per diventare ritmica e regolare, durante il travaglio attivo. La porta dell'utero si apre, si chiude un ciclo e inizia uno nuovo.

Il collo uterino Yin, sotto l'effetto della forza contrattile Yang del corpo, si dilata; nel contempo il feto che è una entità Yin, scende e si muove verso il basso, progredendo nel canale del parto fino all'espulsione.

Shiatsu

Lo shiatsu ci può essere di grande aiuto durante la gravidanza, il Travaglio e il Parto. - Per favorire il radicamento, lavorare il 2 Ren Mai che tonifica lo yin renale, nutre il sangue, tonifica lo yang renale.

- Per trattare la nausea si lavorerà fortificando la Milza e Stomaco, in

particolare il 2M che tonifica la Milza,armonizza lo Stomaco e calma lo Shen.

- Per risolvere il vomito il 7 MC in dispersione.
- Per la stipsi il 57 V, il 6 R.
- Per la bocca amara il 34 VB.
- Come miorilassante , in caso di contrazioni precoci, il 3 IT.

In gravidanza ci sono dei punti che non devono essere stimolati perché possono essere causa di aborto o contrazioni e sono: 67V, 60V, 2F , 3F .

- Per stimolare le contrazioni utilizzare i punti 12RM, 13RM.
- Per le vertigini nel post partum 1F.
- Per le emorroidi 3M, 57V e 7R.
- Per liberare la via dell' acqua del triplice riscaldatore 9M.
- In caso di parto distocico o ritenzione della placenta 67V.
- Per stimolare il travaglio e contrazioni uterine 60V.
- Per indurre il travaglio, alleviarne il dolore e aiutare il bambino a scendere nel canale del parto 32VB.

Per il dolore e gonfiore dopo il parto, in tonificazione 8F.

Moxibustione

Moxare: Per la distocia da vuoto di Qi e di Xue il 6RM e il 4RM.

Per gli edemi agli arti inferiori da vuoto di Yang il 6M.

In caso di perdite ematiche e contrazioni uterine il 5TR.

Se il feto è podalico il 67V a partire dalla 31a settimana di gravidanza.

Fiori di Bach

I fiori di Bach sono di grande aiuto nel riequilibrio della sfera psicosomatica, poiché agiscono a livello mentale, fisico ed emozionale. Durante la gravidanza, la gioia dell'attesa spesso coesiste con la paura, un sentimento apparentemente opposto, ma in realtà fisiologico. Mimulus è il fiore delle paure note, concrete, infatti ciò che la futura mamma teme è il timore del parto, delle visite specialistiche e di non riuscire a portare a termine la gravidanza.

Scleranthus può essere utilizzato per la nausea e il vomito, che affliggono la gestante nel primo trimestre di gravidanza e a gestire le indecisioni quali il luogo del parto, l'alimentazione, l'utilizzo dei farmaci, il travaglio ecc.

Le future mamme, durante e dopo la gravidanza, soffrono di forti paure e preoccupazioni, nei confronti del bambino. In queste circostanze è utile la somministrazione di Red Chestnut.

Il cambiamento fisico, per tutta la durata della gravidanza, è vissuto quasi sempre con inquietudine o paura. Walnut, somministrato durante la gravidanza, aiuta ad accettarlo.

Larch è consigliato quando la gestante ha paura di fallire, non si fida delle proprie capacità e teme di non essere all'altezza del nuovo ruolo.

Elm si può utilizzare quando la neo mamma, pur essendo fiduciosa, porta con sé una profonda stanchezza e un timore di non essere all'altezza della situazione e delle aspettative esterne. La paura di non farcela è legata soprattutto al parto, quando il dolore sembra incontenibile.

Olive, il “ricostituente” dei fiori di Bach, è utile prima e dopo il parto. Durante la gravidanza è indicato in presenza di spossatezza e stanchezza, derivata anche dall'insonnia e dalla fatica di portare il peso della pancia; nel travaglio, si somministra quando la donna si sente esausta e teme di non sopportare la fatica; dopo il parto aiuta a recuperare le energie, rafforza e tonifica il sistema immunitario.

Crab Apple aiuta la donna ad accettare il corpo che cambia, facendo svanire la sensazione di auto-disgusto. Fiore depurativo per eccellenza, è molto utile dopo il parto per liberarsi dagli effetti secondari di anestetici e farmaci.

Durante la gravidanza la donna attraversa spesso momenti di malinconia, tristezza e mancanza di stimoli: in questi casi è utile somministrare Mustard, il fiore della malinconia senza una motivazione concreta.

L'atto della nascita è una separazione a tutti gli effetti. La madre deve trovare un equilibrio tra il bisogno di proteggere il bambino e la serenità nel lasciarlo nascere. Molte donne vivono, inconsciamente, questo aspetto con grande conflitto. Chicory viene somministrato quando il parto non si avvia e il travaglio è molto lungo. La sua azione aiuta la mamma a “lasciar andare” il bambino e farlo venire al mondo. Rescue Remedy viene

utilizzato per reintegrare e riequilibrare tutto il sistema emotivo. La gravidanza, il travaglio e il parto vengono vissuti come una prova importante da affrontare, in cui è necessario mantenere le energie in equilibrio. Utilizzato in caso di situazioni di emergenza, come svenimenti, crisi d'ansia o di panico e spaventi, si rivela fondamentale per aiutare a combattere la paura del parto, il panico, il dolore e la tensione nervosa e a mantenere il controllo della situazione e della forte emotività.

Dietetica

In gravidanza occorre nutrire lo Yin in quanto il feto è Yin e tonificare il sangue che deve nutrire l'utero e il feto. Tonificare il Qi e sostenere la Milza, che deve mantenere il feto in utero. Vanno consigliato quindi, gli alimenti che svolgono queste funzioni, come la zucca che è poco diuretica e calma gli shen; i cachi che sono di natura fredda e che elimina il Calore, umidifica il polmone e calma la sete; le pere che sono lassative; i semi che tonificano il Qi, la milza, i reni; le verdure come gli spinaci che trattengono lo yin e tonificano il fegato e il sangue; i tuberi come le patate dolci che tonificano il Qi, la milza e lo stomaco, promuovono i liquidi e tonificano lo Yin dei Reni. Dopo il parto invece, sono utili alimenti caldi, perché devono riequilibrare l'energia Yang, infatti il parto consuma una grande quantità di sangue e di energia. Questa carenza rende la donna vulnerabile all'aggressione delle energie patogene esterne, come il freddo, l'umidità, il calore e il vento. I cibi caldi l'aiuteranno a ritrovare rapidamente la sua energia e a lottare contro le energie patogene.

Gli alimenti freschi, durante la gravidanza, e i caldi dopo il parto, sono importanti per gestire i grandi cambiamenti di energia all'interno del corpo e devono essere regolati all'inizio, a metà e a fine gravidanza.

Nel Primo trimestre sono consigliati cibi leggeri, niente di troppo grasso, salato o piccante. Non devono essere troppo caldi, perché costituiti di energia yang e potrebbero provocare l'aborto spontaneo. Come alimento per trattare, prevenire e alleviare la nausea gravidica si può consigliare il succo di zenzero che è un grande armonizzatore energetico della Terra ,ha effetti antiemetici, e può essere utilizzato anche per tutta la gravidanza senza controindicazioni;il succo di mela che agevola l'Intestino, la digestione e umidifica il Polmone; il succo di limone che regolarizza lo stomaco e mobilita il Qi verso il basso. Quando in gravidanza si ha il desiderio di limone denota un vuoto di Fegato. Una soluzione di acqua e miele tonifica il Qi ed il Jiao medio,umidifica il Polmone e l'Intestino,ed è un lassativo, ma soprattutto è un antispastico e allevia i conati di vomito.

Nel secondo trimestre la carenza di energia yin e sangue diventano evidenti. Gli alimenti di rinforzo comprendono il cavolo cappuccio, gli spinaci, il sesamo che tonificano i Reni e il Fegato e nutrono il sangue; le noci di cocco e i fagioli che tonificano il Qi , nutrono lo Yin e sono diuretici; la carne di maiale che tonifica lo Yin,nutre il sangue e promuove la formazione dei liquidi.

Nel terzo trimestre sono consigliati gli alimenti che rafforzano l'energia della Milza, del Fegato e dei Reni , aiutandola a scorrere più fluida nei meridiani.

Un alimento di rinforzo dell'energia, come il ginseng può aiutare la madre nel parto, ma troppo può causare sanguinamento eccessivo.

Il parto consuma molta energia e sangue per cui la donna è più suscettibile ad energie patogene come il freddo, l'umidità, il calore e il vento. E' il momento di rinforzare l'energia yang (calore), ma una madre indebolita

potrebbe non essere in grado di digerire e assorbire troppo nutrimento nei quindici giorni dopo il parto. La zuppa di pollo è la ricetta più popolare che viene preparata per le puerpere. Quando una donna riacquista in pieno il suo appetito, nella dieta si aggiunge il manzo che aiuta a tonificare il Qi, la Milza, lo Stomaco e nutre il sangue e il montone, che invece tonifica lo Yang dei Reni, riscalda la Milza e i Reni. Dovrebbero essere evitati, sia le temperature fredde che i cibi ad energia fredda (energia yin), come l'anguria e la pera, perché eliminano Calore.

Lattogenesi

L'allattamento al seno è il naturale proseguimento della gravidanza e del parto. Durante il periodo della gravidanza il seno si prepara da solo ad allattare: aumenta di volume, per lo sviluppo della ghiandola mammaria; l'areola si iperpigmenta e il capezzolo diventa un po' più grande. Poiché il senso della vista del neonato alla nascita non è completamente sviluppato, si ritiene che questa zona più scura possa fungere da bersaglio, aiutandolo a focalizzare una parte del corpo, che rappresenta per lui la sopravvivenza. Inoltre, durante la gravidanza, appaiono sulla superficie dell'areola i tubercoli di Montgomery, piccole ghiandole, che dopo la nascita producono un liquido grasso ad azione lubrificante, che ha lo stesso odore del liquido amniotico e aiutano il neonato ad indirizzarsi verso il seno per trovare nutrimento, essendo un aroma a lui molto noto. Nei primi giorni la nutrizione del neonato è assicurata dal colostro, ricco in anticorpi, vitamine, oligo elementi e zuccheri, facilmente digeribile perché in equilibrio con la maturità del suo apparato gastrointestinale.

Quando il bambino succhia al seno, le cellule della ghiandola mammaria producono latte in risposta alla produzione di prolattina. Il colostro si

trasforma in latte maturo intorno alla prima e la seconda settimana dopo il parto. Il neonato non sarebbe in grado di alimentarsi adeguatamente al seno se non fosse presente l'ossitocina che consente alle cellule muscolari, che avvolgono le pareti dei dotti lattiferi, di contrarsi e permettere il trasporto e la fuoriuscita di latte. Durante il picco di ossitocina, il latte fluisce abbondantemente e il bambino modifica il ritmo della suzione, poiché il seno produce e rilascia la quantità di latte necessaria per saziarsi ad ogni poppata.

La madre non ha bisogno di nulla per permettere la lattazione se non offrire il seno al bambino tutte le volte che lo richiede. Dopo i 6 mesi di vita, quando il bambino inizia ad essere nutrito con cibi solidi, diminuiscono il numero delle poppate giornaliere e la ridotta stimolazione determina una diminuzione della produzione del latte materno. Inizia l'involuzione della ghiandola mammaria e il riassorbimento graduale delle piccole quantità di latte rimaste nel seno.

Ipogalattia

La scarsa secrezione del latte definita Ipogalattia, si può osservare, soprattutto nelle primipare, nelle prime settimane di puerperio. Possiamo parlare di ipogalattia quando la puerpera al quinto giorno dopo il parto elimina una quantità di latte inferiore a gr 280 nelle 24 ore. Può dipendere da un vero e proprio difetto di secrezione, inerente a ritardo della montata latte o da particolari condizioni biologiche, neuro-umoral o psicologiche, specie nelle donne che lavorano, oltre a processi morbosi locali o generali, ovvero da ristagno della secrezione, dovuto ad una suzione insufficiente o da un ostacolo allo svuotamento.



ALLATTAMENTO

Genesi del Sangue Bianco

Per la Medicina Tradizionale Cinese il latte è una forma specifica di Sangue. La ghiandola mammaria è sotto il controllo dei Meridiani di Stomaco, Fegato e Milza. Il latte nasce dalla trasformazione del Sangue e dell'Energia di due Meridiani Straordinari: il Ren Mai e il Chong Mai, per questo viene considerato “sangue bianco”.

Il Ren Mai apporta il Soffio sostenendo l'aspetto funzionale. Il Chong Mai apporta il Xue sostenendo gli aspetti nutritivi e strutturali. Prima della gravidanza il Chong Mai nutre l'utero e sostiene le mestruazioni. E' un serbatoio connesso all'utero che lo riempie e lo svuota periodicamente. Quando avviene il concepimento, il serbatoio non arriva a riempirsi e a traboccare, poiché il sangue che esso porta viene utilizzato dall'utero e dal feto per nutrirsi e crescere. Dopo il parto il Chong Mai non deve più nutrire il feto all'interno dell'utero, ma il neonato venuto al mondo. Riprende a riempirsi, ma quando giunge all'altezza del torace, viene trasformato in

latte. Diventa bianco per l'intervento del Polmone, che appartiene alla loggia del metallo e il cui colore è bianco, e viene inviato alle mammelle. Il sangue durante l'allattamento viene trasformato tutto in latte, per cui il Chong Mai non si riempie e non trabocca. Questa è la spiegazione della mancanza di mestruazione in questo periodo. Quando termina l'allattamento e il sangue non necessita di essere trasformato in latte, il Chong Mai riprende a riempirsi e trabocca. Si presenta il capoparto che è la prima mestruazione che si ha dopo il parto.

Ipogalattia

Per ipogalattia si intende un deficit della secrezione di latte durante il periodo dell'allattamento.

L'ipogalattia, questa ridotta produzione di latte può essere dovuta, dato che per la MTC il latte è una forma specifica di Sangue, al consumo di Xue e di Qi. In particolare durante la gravidanza, il travaglio di parto, e il parto avviene una perdita massiccia di Jin Ye e sangue, quindi di Soffio. I sintomi saranno seni flaccidi, pallore, astenia (cioè forte stanchezza) e inappetenza. Il sangue non si trasforma in latte che diventa scarso.

Dietetica

Anche durante l'allattamento l'alimentazione della madre deve essere curata. La nutrice deve assumere tutti i cibi ad azione tonica sul Sangue e sul Qi della Milza, dello Yin e promotori della formazione di Jin Ye. Si può consigliare il consumo di pollo, uova, stinco di maiale, seppia, polpo, gamberetti, piselli, tofu, soia rossa, funghi, carote, semi di zucca, arachidi, fichi. Per farlo fluire nei dotti galattofori, si può far assumere alimenti ad azione mobilizzante, quali la lattuga, le pere, il vino, la birra. Vanno sconsigliati gli alimenti di Sapore Amaro, perché disseccano, come la cicoria e il carciofo; quelli di sapore Piccante, perché sono diaforetici e dissipano i liquidi, come il peperoncino; quelli di natura Calda, come la

cannella o Tiepida, come la cipolla, perché prosciugano i liquidi e quelli diuretici, come il cetriolo, perché li fanno perdere.

Shiatsu

In assenza di cause organiche è possibile indurre la montata lattea tonificando il Soffio e il Sangue. è possibile trattare i Meridiani di Milza e di Stomaco .

Stimolando:

- 1 IT aumentano i Jin Ye, si induce la secrezione del latte .
- 4 Gi regola il Qi e il Xue e favorisce la salita di Xue.
- 36 S nutre la milza e Stomaco, tonifica il Qi e Xue e armonizza XUE.

Moxibustione

Anche la Moxa ci può aiutare nella ipogalattia.

- - Moxare il 17 RM .E' un punto influente del Qi . Fa propagare il Qi ;tonifica il Qi del polmone e stimola la produzione dei Jin Ye e del latte.
- - Moxare il 18 S aiuta la ipogalattia e l'ingorgo mammario.
- Moxare il 20 V. E' il punto Shu dorsale, tonifica e regolarizza il Qi e il Xue della Milza.

Il Capoparto

I 40 giorni o 6 settimane è il periodo del puerperio, ossia la fase immediatamente successiva al parto. E' un periodo molto delicato per le neo mamme sia dal punto di vista fisico sia mentale. E' un periodo di assestamento fisiologico, di cui il corpo e la mente hanno bisogno per riprendersi dopo i nove mesi di gravidanza e dopo il parto. Lentamente riprende la fisiologia e scompaiono tutte quelle modifiche che hanno caratterizzato la gravidanza. Già dopo una settimana dal parto il tessuto uterino inizia ad avere una involuzione, per poi tornare in sei settimane, alle stesse dimensioni del periodo precedente la gravidanza. Il neonato contribuisce a ridurre la sua dimensione con la suzione. Stimolando il capezzolo, provoca un riflesso neuro ormonale, che fa rilasciare l'ossitocina, la quale va ad agire sulla muscolatura uterina provocando contrazioni, detti morsi uterini, che accorciano le fibre muscolari. Al tempo stesso l'endometrio, la mucosa che riveste la parete interna dell'utero, a poco a poco si riforma.

Le perdite ematiche che si verificano nel puerperio si chiamano lochiazioni e si presentano nei primi giorni come perdite di sangue rosso vivo, poi cambiano colore e odore, diventano siero ematiche, sierose ed infine di colore giallo e dall'odore sgradevole, dovuto alla presenza di cellule morte. Riprende a funzionare anche l'ovaio che era rimasto a riposo per nove mesi. Dopo 40 giorni circa, si ha il Capoparto, cioè la prima mestruazione dopo il parto e con essa si ha la ripresa della fisiologia della donna.

Il Mese d'Oro

Il parto, secondo la medicina cinese, fa produrre al corpo molto “calore”, ecco perché la donna deve evitare a tutti i costi, nel periodo successivo, di raffreddarsi con cibi poco adatti o, peggio, vestendosi poco o uscendo all'esterno. Alle neo mamme vengono offerte zuppe e tisane, devono stare coperte e, soprattutto, con i calzini e le scarpe chiuse! Il periodo postnatale è un periodo molto delicato perché la madre ha donato tutta la sua energia al bambino e ha speso le ultime riserve per metterlo al mondo. Le antiche tradizioni orientali dicevano che servono nove mesi , perché la madre possa ristabilirsi completamente e ricostruire il suo patrimonio energetico (energia, essenza, sangue, equilibrio emotivo).

Il cosiddetto puerperio ,secondo la visione orientale,è un mese di estrema sensibilità, sia della madre che del neonato. E' importante evitare gli sforzi, le emozioni troppo intense, il freddo, ed i rapporti sessuali. E' un momento da dedicare al rilassamento e all'ascolto delle proprie emozioni. Appunto” Un Mese D'Oro,” come dicono i cinesi, in cui la madre recupera le energie spese nella gravidanza e nel parto e risorge con una nuova forza nel ruolo, che andrà a ricoprire. Per non esporsi al freddo, in quanto agente patogeno esterno, non bisognerebbe uscire troppo spesso di casa, né sottoporsi a bagno o doccia con acqua a bassa temperatura, non praticare il nuoto, né attività fisiche intense e non mangiare cibi freddi o crudi; tutto questo per recuperare le energie.

In questo periodo il sostegno della famiglia è indispensabile per evitare lo sviluppo di una patologia molto frequente, la depressione post partum.

Depressione

La forma depressiva che si manifesta subito dopo la nascita di un bambino è detta depressione post parto. Durante la gravidanza i livelli di ormoni femminili, estrogeno e progesterone, aumentano considerevolmente, dopo il parto gli stessi livelli ormonali ritornano rapidamente alla normalità e si ritiene che queste modifiche così veloci, possano scatenare la depressione. Esistono però altri fattori che possono contribuire a scatenarla. Il primo mese di vita del bambino è un momento di estrema delicatezza, in cui madre e figlio imparano a conoscersi, entrando in ritmi di vita nuovi. La madre deve dedicare molto tempo al figlio. Il riposo è molto importante per ricaricarsi e partire con un nuovo slancio, ma dopo il parto la vita cambia, nulla è più come prima. La presenza di questo esserino così piccolo sconvolge tutti gli equilibri. Si sveglia di notte per essere allattato o lavato. Piange continuamente, tarda ad addormentarsi costringendola a stare sveglia e vigile per lunghe ore e non ha alcun modo di recuperare parte di quel sonno perduto durante la notte. Si sente oppressa dal bambino. Nutre molti dubbi sulla sua capacità di essere una buona mamma. E' stressata dai cambiamenti nel lavoro e nella vita domestica. Non ha più un po' di tempo libero, ha perso la propria identità, vive solo per il figlio. Incomincia a sentirsi infelice, non ha stimoli, passa le giornate a letto e non vuole più saperne del figlio, non vuole alimentarsi o addirittura mangia più del dovuto. Se ci si rende conto che qualcosa non va, in questo particolare momento della sua vita, non deve essere lasciata sola, la famiglia deve far sentire la sua presenza e il suo appoggio. Se i sintomi di angoscia, insonnia, depressione, tristezza non passano è meglio parlarne con uno specialista.

Depressione in MTC

Secondo MTC la depressione è un disturbo dell'umore che attraversa diversi fasi, dal semplice malumore alla disperazione. La fisiologia della donna è basata principalmente sul sangue, pertanto è fondamentale che il sangue sia abbondante e in buono stato, affinché tutte le sue funzioni possano svolgersi. Il sangue e il Soffio vengono indeboliti da tutto ciò che indebolisce la Milza e di conseguenza ne risentono anche tutti gli altri organi come il Cuore, i Reni, lo stomaco e il fegato, infatti dopo il parto persiste una situazione di super lavoro fisico. Il vuoto di Sangue, di Qi e di turbe dei sette sentimenti, provocano disturbi dell'umore, uno dei principali segni di depressione insieme ad insonnia, astenia, assenza o eccesso di appetito, tachicardia, sudorazione eccessiva, viso spento, anoressia, abbattimento morale, pessimismo, senso di pienezza alla bocca dello Stomaco.

La perdita di interesse, la scarsa autostima, l'ansia, l'affaticamento, l'insonnia e la perdita dell'appetito, sono i sintomi raggruppati sotto il termine Yin Yu e sono dovuti a stasi (Yu) del Qi del Fegato.

La caratteristica principale del Qi del Fegato e della Vescica Biliare è il dinamismo, che è completamente assente in queste condizioni. Inoltre il Fegato è la sede dello Hun, responsabile di tutti i nostri sogni, le idee, i propositi ed i progetti. Una sua compromissione porta ai sintomi sopra elencati.

Dietetica

Lo stato depressivo può essere la conseguenza di una scarsa alimentazione, infatti la donna in questa fase rifiuta il cibo e si può verificare un calo di vitamine del gruppo B e in particolare magnesio e zinco. Consigliare un'alimentazione sana e ricca di sostanze che possono essere di aiuto, ricca di sali minerali, acidi grassi e omega 3.

Shiatsu

I punti da utilizzare stimolandoli con l'automassaggio sono:

- VB34: nella depressione davanti la testa del perone. Utilissimo per tonificare il Qi, regolarizzando in particolar modo quello di Fegato.
- F3: sul dorso del piede, nella fossetta al punto di congiunzione del 1° e 2° osso metatarsale. Regola Fegato e Vescica Biliare.
- F13 e F14: sotto l'estremità della 11ma costola e sulla verticale del capezzolo, nel 6° spazio intercostale. Entrambi con azione di messa in movimento del Qi di Fegato.

Per il trattamento sintomatico si possono utilizzare i 4 cancelli :

4 GI e 3 GI che è il più conosciuto e tratta i punti distali Yuan del primo e ultimo meridiano.

1 P e 14 F che tratta i punti Ting del primo e ultimo meridiano.

12 Ren Mai e 20 Du Mai che sono rispettivamente i veri punti di origine di Polmone e Fegato.

Questi trattamenti per la depressione sono solo sintomatici ma il vero trattamento di fondo consiste nella tonificazione dei Po e del Polmone.

Fiori di Bach

La donna durante la gravidanza può attraversare momenti di malinconia, tristezza e mancanza di stimoli, questa fase è frequente dopo il parto, quando avviene un riassetto ormonale. In questi casi è utile consigliare l'assunzione di Mustard, il fiore della malinconia senza una motivazione concreta. Se alla malinconia si associano scoraggiamento, pessimismo e sfiducia con forte senso di abbattimento, il rimedio che aiuta in questa fase a recuperare la fiducia e l'ottimismo è Gentian. Il fiore chiave della depressione post partum, perché agisce sullo stato d'angoscia profondo caratterizzato dalla perdita della gioia di vivere, senso di solitudine e abbandono, tristezza e disperazione repressa è Sweet Chestnut. La sua azione è molto forte e stimola il potenziale di rinascita e trasformazione per aiutare a liberarsi dal malessere. Se lo stato di depressione si prolunga o peggiora, è indispensabile richiedere l'intervento di uno specialista.

Conclusioni

“In Natura nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma”.

Questa celebre citazione di un aforisma del famoso filosofo, scienziato Antoine-Laurent de Lavoiser riassume, secondo la mia modesta opinione, il principio della Medicina Tradizionale Cinese. Tutto quello che è presente in Natura lavora in sinergia e fa in modo che la vita continui.

In natura troviamo tutto, anche ciò che può riparare un danno.

Conoscere i principi e metterli in pratica è quello che si promette di fare la Naturopatia.

Tutte quelle persone che hanno compreso che la Natura è amica, si lasciano aiutare e guidare da essa. Il compito del Naturopata è fare da tramite, ma devono essere le persone, in questo caso le gravide, a scegliere di avvicinarsi alla natura e di voler limitare l'uso dei farmaci. Un buon naturopata deve essere solo umile e consapevole di non dover oltrepassare il limite tra fisiologico e patologico. Deve saper correggere le disarmonie energetiche, che comportano le alterazioni funzionali, ma fermarsi laddove le alterazioni diventano patologie serie e compromettono gli organi. Noi siamo esseri unici, diversi e irripetibili, quindi bisogna saper personalizzare i trattamenti, i rimedi, la dietetica... Siamo individui costituiti tutti da mente, corpo e spirito, siamo uniti, ma... separati.

Bibliografia e Sitografia:

- <http://www.albertolomuscio.it/AGOPUNTURA/MERIDIANI>.
- Trattamenti shiatsu e gravidanza-Naturopatiaonline htm (i tre trimestri).
- La digitopressione in gravidanza-Bambino Naturale.htm.
- www.benessere.com. I fiori di Bach in gravidanza.
- www.benessere.com/htm-Dietetica_Cinese.
- www.salute.gov.it i segni premonitori del parto/Ministero della salute.
- www.gravidanza.net/ tre trimestri.
- <http://www.china.org/health/2008>.
- Pensare-naturale.blogspot.it; fisiologia della lattazione.html.
- www.mammapuraesemplice.it
- www.lalungavitaterapie.it/Medicina Cinese.
- www.nostrofiglio.it.
- www.dionidream.com/depressione.
- E.Moracci-E. Martella .Ostetricia e Ginecologia .vol I
- www.dottorbedendo.it (immagine allattamento omaterno).
- www.dolceattesa.com(nausea)
- <https://shiatsuedonna.com>(energia yin durante la gravidanza).

NB :

Se nella Bibliografia o Sitologia manca la citazione della fonte di qualche argomento, schema o immagine è stata per mera distrazione.

Mi scuso e ringrazio gli autori tutti per aver reso possibile la consultazione dei loro lavori.

Emilia Riccio

