

ISTITUTO SUPERIORE DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE  
VILLA GIADA

*CORSO DI FORMAZIONE IN MASSAGGIO TUINA E TECNICHE  
INTEGRATE*

**TESINA CONCLUSIVA**

**DISMENORREA, UN CASO CLINICO.  
UN APPROCCIO INTEGRATO TRA MEDICINA TRADIZIONALE  
CINESE E NATUROPATIA**

Autore: Daria Fago (dariafago@yahoo.com)  
Anno: 2007

**DISMENORREA, UN CASO CLINICO.  
UN APPROCCIO INTEGRATO TRA MEDICINA TRADIZIONALE  
CINESE E NATUROPATIA**

**INDICE**

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
<b>I. FISIOLOGIA DEL CICLO MESTRUALE</b>	<b>4</b>
<b>1. DISMENORREA E SINDROME PREMESTRUALE</b>	<b>5</b>
<b>II. LA DISMENORREA NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE</b>	<b>8</b>
<b>III. CASO CLINICO E STRATEGIE DI INTERVENTO</b>	<b>13</b>
<b>MARIA ROSA</b>	
<b>1. ISPEZIONE E OSSERVAZIONE</b>	<b>14</b>
<b>2. CONSIDERAZIONI</b>	<b>14</b>
<b>3. STRATEGIE DI INTERVENTO</b>	<b>15</b>
<b>4. TRATTAMENTO</b>	<b>16</b>
<b>5. CONSIGLI NATUROPATICI</b>	<b>19</b>
<b>6. VALUTAZIONI</b>	<b>21</b>
<b>BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE</b>	<b>22</b>

## INTRODUZIONE

Questa tesina è dedicata ad una problematica del ciclo mestruale femminile ampiamente diffusa: la dismenorrea.

Il dolore mestruale verrà trattato secondo un'impostazione integrata, dove la Medicina Tradizionale Cinese incontra la Naturopatia.

Le strategie di intervento che il Naturopata<sup>1</sup> ha a disposizione per questo disturbo sono molte: nutrizione, fitogemmoterapia, oli essenziali, floriterapia, oligoterapia catalitica, e possono validamente integrare le tecniche di Massaggio Tuina, Moxa, Auricoloterapia, Riflessologia plantare, apprese durante il corso di formazione in Medicina Tradizionale Cinese.

Ho cercato di abbracciare la mia esperienza di metodi spesso molto diversi tra loro, ma assolutamente complementari, perché comunque, avere una visione olistica significa relazionarsi sempre con una persona e non con la sua malattia. Di fronte ad uno stesso disturbo, ad esempio la dismenorrea, si potranno proporre strategie di intervento diverse, che tengano conto delle caratteristiche individuali e delle esigenze della donna, del suo vissuto, del significato che quel sintomo ha nella sua vita.

Amenorrea, metrorragie, dismenorrea, hanno rivelato il più delle volte un'origine psicogena, espressione di disagi profondi, legati all'identità femminile, di cui la mestruazione è un po' il "marchio", fastidiosa incombenza mensile che costringe a ricordare la nostra appartenenza al mondo della natura, a rallentare i ritmi di vita, a confrontarsi con un malessere che il più delle volte si tenta di cancellare con una pillola.

Alla base delle terapie proposte sta il concetto di salute, che non comprende soltanto il piano fisico ma anche quello emozionale e spirituale: il sintomo è lì a ricordarci che c'è qualcosa che abbiamo lasciato da parte, che dobbiamo integrare, accettare, per prendere coscienza degli aspetti di noi stessi sui quali il sintomo chiede di portare l'attenzione. Tutto questo porta a completarsi, quindi a guarire.

---

<sup>1</sup> Il Naturopata è l'operatore in Discipline Bio-naturali che, attraverso molteplici tecniche, favorisce il mantenimento dello stato di salute e di benessere della persona, in base alle sue caratteristiche costituzionali, ovvero valuta la predisposizione ad alterazioni funzionali ed organiche, le capacità reattive dell'individuo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita; fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali ed integratori. In Italia è una figura professionale ancora priva di riconoscimento giuridico.

## I. FISILOGIA DEL CICLO MESTRUALE

Il ciclo mestruale femminile è espressione dell'attività di un asse neuroendocrino, coordinato dal Sistema Nervoso Centrale (SNC) ed espresso dall'ovaio.

La pubertà femminile è quel periodo dell'età evolutiva (10-13 anni) in cui si realizza l'inizio dei cicli riproduttivi (il **menarca**), il climaterio comprende invece tutto il periodo di transizione tra la fase riproduttiva e quella non riproduttiva della vita di una donna.

Si definisce menopausa l'ultima mestruazione, seguita da almeno 12 mesi di amenorrea. Si verifica tra i 45 e i 55 anni ed è caratterizzata dalla cessazione o marcata diminuzione della produzione estrogenica da parte dell'ovaio.

I giorni di un ciclo sessuale vengono numerati a partire dal primo giorno della mestruazione (giorno 1) fino all'ultimo giorno prima della mestruazione successiva. Questa durata è normalmente variabile da donna a donna e pari a circa un mese (variabilità tra 25 e 35 giorni). Molte persone tendono ad indicare come "ciclo" ciò che invece andrebbe chiamato "mestruazione". Il "ciclo" è il ciclo mestruale (detto anche ciclo sessuale), dura circa un mese ed è caratterizzato dalla successione di diversi eventi: mestruazione, prima fase, ovulazione e infine seconda fase, fino alla nuova mestruazione.

La durata del sanguinamento è variabile da 2 a 7 giorni. Il colore del sangue mestruale è rosso, leggermente scuro, ma all'inizio e alla fine del flusso tende ad essere più chiaro, non ha coaguli evidenti e non emana cattivo odore.

Riassumiamo le fasi in cui si divide il ciclo mestruale:

**1. Fase follicolare (1°-7° giorno):** in questo periodo si verifica un incremento di FSH (ormone follicolo-stimolante), che promuove lo sviluppo del follicolo ovarico. Gli estrogeni avviano ogni mese la crescita di circa 15-20 follicoli all'interno delle ovaie; uno solo di questi follicoli (follicolo dominante) andrà incontro a fisiologica "rottura" con liberazione dell'ovulo, potenzialmente fecondabile, in esso sviluppatosi (ovulazione). Si determina un lento e progressivo incremento degli estrogeni con conseguente relativa diminuzione di FSH e lieve aumento costante di LH (ormone luteinizzante).

**2. Fase follicolare preovulatoria (8°-11° giorno):** in questa fase si assiste al netto aumento degli estrogeni, l'endometrio assume il tipico aspetto proliferativo, il muco prodotto dalla cervice uterina si trasforma in una sostanza abbondante, più acquosa ed elastica.

3. *Fase periovulatoria* (12°-14° giorno): è il picco periovulatorio degli estrogeni, in particolare dell'estradiolo. Il momento dell'ovulazione è variabile da donna a donna e si situa tra il giorno 11 e il giorno 21 del ciclo, tenendo presente che l'ovulazione avviene sempre 14 giorni prima della mestruazione successiva. Pertanto se l'ovulazione avviene all'undicesimo giorno del ciclo quel ciclo sarà destinato a durare 25 giorni, mentre se al ventunesimo giorno quel ciclo durerà 35 giorni.

4. *Fase luteinica iniziale o luteotropa* (15°-21° giorno): i livelli di LH e FSH cominciano a declinare, entro tre giorni dall'ovulazione, il follicolo dominante si trasforma in un organello denominato corpo luteo con funzione endocrina di produzione di estrogeni e progesterone. Questa nuova unità endocrina garantisce l'equilibrio ormonale necessario a creare le condizioni ottimali per l'impianto dell'uovo. L'endometrio assume l'aspetto secretivo, il suo spessore si riduce a 5-6 mm.

5. *Fase luteinica-Flusso mestruale* (21°-28° giorno): presenza del corpo luteo con picco massimo plasmatico del progesterone. FSH e LH hanno i livelli più bassi di tutto il ciclo mestruale, con endometrio tipicamente secretivo. Se i bassi livelli di LH non vengono sostituiti dall'equivalente ormone placentare, la gonadotropina corionica umana (HCG), il corpo luteo regredisce, c'è la brusca diminuzione del tasso plasmatico di estradiolo e progesterone, l'endometrio si sfalda producendo il flusso mestruale, con la contrazione spasmodica delle arterie spirali, probabilmente per effetto delle prostaglandine e dei leucotrieni; l'ischemia che ne deriva produce necrosi, lo stroma si condensa e degenera. L'aumento di FSH ed LH, per il feedback negativo indotto dal crollo dei valori di estradiolo e progesterone, è l'evento in grado di innescare un nuovo ciclo mestruale.

## 1. **Dismenorrea e Sindrome premestruale**

La dismenorrea è una sindrome complessa, che può essere distinta in due tipi: primaria (DP) e secondaria (DS). La dismenorrea primaria inizia in età giovanile, non presenta in genere affezioni organiche dell'apparato genitale femminile ma è legata piuttosto a squilibri endocrini.

La dismenorrea secondaria esordisce invece in età adulta e può essere associata a endometriosi<sup>2</sup>, polipi, miomi, cisti ovariche, malformazioni uterine, stenosi cervicale.

---

<sup>2</sup> Presenza di tessuto endometriale (ghiandole e stroma) al di fuori dell'utero. I siti di impianto più frequenti sono gli organi pelvici e il peritoneo. L'endometriosi può manifestarsi sia come lesioni molto piccole (talora microscopiche) sia come grosse cisti ovariche. Tali formazioni possono essere causa di

La dismenorrea si presenta con dolori crampiformi, di durata e intensità variabile, che si manifestano a livello pelvico o lombosacrale e possono essere accompagnati da cefalea, nausea, vomito, sino ad arrivare a volte al collasso. Il dolore inizia qualche ora prima della mestruazione, può durare da 1 a 3 giorni e se si accentua nella fase finale dei flussi e se compare dopo i 18-20 anni, può far sospettare una DS.

I meccanismi patogenetici che determinano una DP sono di tipo funzionale e riguardano la produzione di: estrogeni, progesterone, prostaglandine della serie 2 (PGF<sub>2α</sub>/PGE<sub>2</sub>), leucotrieni, vasopressina, fattore attivante le piastrine (PAF). Tutti questi fattori, ad eccezione del progesterone, esercitano un'azione stimolante sulla contrazione del miometrio.

Nelle donne affette da dismenorrea, la capacità dell'endometrio di produrre PGF<sub>2α</sub> è risultata superiore alla media, sono gli estrogeni a svolgere un'azione di stimolo sulla produzione di questa citochina infiammatoria che rimane alta durante la mestruazione provocando il meccanismo di eccessiva contrazione del muscolo uterino. Sembra però che anche l'alimentazione e l'attività fisica giochino un ruolo importante: alcuni ricercatori hanno collegato la scarsa presenza di DP in donne vegetariane e atlete con l'assenza di grassi animali che riduce l'apporto di acido arachidonico (precursore delle PGE e dei leucotrieni) e con il movimento che ha un'azione equilibrante sulla muscolatura, la circolazione e il drenaggio linfatico.

A livello epidemiologico la dismenorrea colpisce dal 15 al 70% delle donne, prevalentemente fumatrici, nullipare, con stile di vita sedentario e che appartengono alle classi sociali più abbienti.

Da non dimenticare l'influenza di alcune infezioni vaginali, come la Chlamydia, su dolori pelvici ricorrenti.

I due presidi terapeutici più usati dalla medicina occidentale sono: soppressione dell'ovulazione attraverso la pillola contraccettiva oppure uso degli inibitori delle prostaglandine.

Con l'assunzione degli estro-progestinici in forma combinata (associazioni a dosaggio normale di etinilestradiolo e di un progestinico a basso potere androgenico) si ottiene

---

dolore, sterilità (30% dei casi) e altri problemi. Le formazioni endometriosiche non sono in genere maligne o cancerose: si tratta di un tessuto normale situato in una sede anomala. Come il rivestimento dell'utero, le cellule endometriali ectopiche, sono di solito sensibili agli ormoni ovarici. Ogni mese si sviluppano, si sfaldano e sono causa di sanguinamento. Però, diversamente dalla superficie interna dell'utero, il tessuto endometriale al di fuori di esso non ha modo di fuoriuscire all'esterno del corpo. Il risultato è un sanguinamento interno, con degenerazione del sangue e del tessuto sfaldato dalle lesioni, infiammazione delle aree circostanti e formazione di tessuto cicatriziale.

l'inibizione dell'ovulazione che porta a ipoplasia endometriale e conseguente riduzione della concentrazione delle prostaglandine mestruali, con miglioramento della sintomatologia.

L'altra modalità terapeutica utilizza i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) che inibiscono la sintesi delle prostaglandine. Questi inibitori della ciclossigenasi sono molto efficaci nel ridurre la contrattilità dell'utero e la quantità di prostaglandine nel liquido mestruale, portando nello stesso tempo all'alleviamento del dolore.

Alla dismenorrea si associa spesso la **sindrome premestruale**: una serie di variazioni fisiche, mentali e comportamentali, che inizia generalmente 2-14 giorni prima dell'inizio del ciclo mestruale e che si allevia con l'inizio delle mestruazioni.

Le manifestazioni della sindrome premestruale sono caratteristiche per ogni donna. Si riscontrano, più frequentemente: irritabilità, tensione emotiva, cambiamenti d'umore, insicurezza, crisi di pianto immotivate, manifestazioni depressive, aggressività, scarsa concentrazione, stanchezza, tensione mammaria, gonfiore addominale, aumento di peso, caviglie gonfie, emicrania.

Uno dei fattori causali di fondo è rappresentato dal deficit di acidi grassi essenziali (EFA), che si riflette sulla sintesi della prostaglandina E1, provocando un'alterazione dei livelli di estrogeni e progestinici. Un ruolo importante è rivestito anche da fattori tossici e nutrizionali (carenza di vitamine del gruppo B, magnesio, zinco, selenio) e alterazioni del metabolismo glucidico.

Per molto tempo è prevalsa la teoria dell'iperestrogenismo: è noto che gli estrogeni determinano un aumento della permeabilità capillare, fenomeno che giustificherebbe molti sintomi della sindrome. Altri meccanismi risultano essere, comunque, ugualmente plausibili. Recentemente è stata avanzata, ma non dimostrata, l'ipotesi di ridotti livelli di serotonina, un neurotrasmettitore la cui carenza spiegherebbe la comparsa di sintomi legati alla sfera emotiva (irritabilità, cambiamento d'umore, depressione). Da non trascurare anche lo stato di salute del fegato, che se affaticato non riesce a catabolizzare la giusta quantità di ormoni e tossine, ed è fortemente influenzato dal tasso di estrogeni circolanti.

## II. LA DISMENORREA NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Non è possibile riassumere in poche righe tutta la ricchezza millenaria del pensiero medico cinese, ci limiteremo a tracciarne i concetti fondamentali, utili a completare il nostro excursus sulla dismenorrea.

Rimandiamo per una trattazione approfondita al libro di Alessandra Gulì *Le acque lunari* (9), che esamina tutti gli aspetti di diagnosi e terapia in MTC dei disturbi ginecologici femminili.

Un principio fondamentale della scienza medica cinese è che nella fisiologia della donna il sangue rappresenti l'aspetto dominante. Il sangue mestruale della donna «con i suoi ritmici impoverimenti e le sue cicliche manifestazioni, costituisce il perno di espressione dell'intero corpo femminile e il segno di lettura più importante dello stato di salute della donna» (9, pag. 96).

Il **sangue** (*xue*) è una forma di *qi* di natura materiale, densa, pesante, di tipo *yin*, che circola, indissolubilmente commista al *qi*, in tutto l'organismo, svolgendo una funzione idratante e trofica. È detto “madre del *qi*” e al tempo stesso il *qi* è considerato il “comandante del sangue” perché trattiene e muove il sangue nei vasi. *Yin e yang, qi e sangue* si alimentano e si controllano a vicenda.

Il sangue si forma nel Cuore e deriva dalla trasformazione del *qi* degli alimenti (*Guqi*) operata dalla Milza, la quale provvede ad inviare verso il *jiao* superiore il *qi* nutritivo, *Yingqi*. Tale energia, sotto l'azione propulsiva del *qi* del Polmone e del *qi* ancestrale, *Yuanqi*, viene avviata al Cuore, dove si trasforma in sangue. Il sangue è conservato nel Fegato, dove si rigenera durante il riposo notturno ed è mantenuto nei vasi dal *qi* di Milza. La sua circolazione dipende dal *qi* del petto (*Zongqi*) (19, pag. 18).

Un altro organo riveste un ruolo fondamentale nella produzione del sangue: il Rene, depositario dell'essenza *jing*, questa è la forza motrice dell'organismo, che fornisce l'impulso all'attività funzionale di tutti gli organi, quindi anche alla Milza, ed innesca tutti i processi dinamici di conversione da una forma di *qi* ad un'altra, quali appunto la formazione del sangue. Il sangue ama il tepore e teme il freddo, può andare incontro a fenomeni di deficit, stasi o calore. Sangue e liquidi sono strettamente correlati, per questo il sangue ha bisogno di una giusta idratazione.

Il sangue inoltre regola lo stato emozionale e psichico, è considerato la dimora dello *shen*, l'insufficienza di sangue causa squilibri emozionali e alterazioni psichiche e mentali.

La **mestruazione** in MTC è opera dell'azione coordinata esercitata sull'utero dagli organi, i canali, il *qi*, il sangue, lo *yin* e lo *yang*. Un ruolo principale è svolto dal *qi* del Rene e dal *tiangui* “acqua del cielo”, una sorta di materia fondamentale che permette l'evento mestruale: «una forma di essenza congenita di natura *yin* che origina nel “cielo anteriore” e che dipende per il nutrimento dall'essenza acquisita del “cielo posteriore”» (9, pag. 102).

L'Utero (*zigong* ovvero “palazzo del bambino”) governa le mestruazioni, che significa che drena e non conserva, la sua funzione di contenimento si attua durante la gravidanza (26, pag. 183).

Il *Chong Mai* (“mare dei 12 canali o mare del sangue” regola *qi* e sangue di tutto il corpo) e il *Ren Mai*, il “mare dei canali *yin*”, due meridiani fondamentali per la vita sessuale della donna, hanno origine al centro dell'utero, raccolgono il sangue dagli organi e lo portano all'utero, che lo trasforma in sangue mestruale, anche il *Du Mai* (connesso allo *yang*, procura il calore necessario alla fecondazione e custodisce il *qi* originario) e il *Dai Mai* (“meridiano della cintura” che contiene e riscalda l'utero) sono importanti per un ciclo equilibrato (26, pag. 183).

Il sangue e lo *yin* sono il fondamento naturale delle mestruazioni e del prodotto del concepimento, il *qi* e lo *yang* sono i requisiti essenziali per l'espulsione del sangue mestruale e il mantenimento della gravidanza.

Il **freddo** è un fattore patogeno *yin*, che danneggia lo *yang* che perde così la funzione di riscaldare e trasformare il *qi*. Per questo se il sangue è “bloccato” dal freddo, avremo cicli posticipati o scarsi, dolori mestruali, infertilità.

Il **caldo** e il **fuoco** mostrano un'esuberanza dello *yang*, con azione dissecante, che determina grumi, cicli anticipati e abbondanti, sanguinamenti uterini (o dalla bocca e dal naso, la cosiddetta mestruazione vicaria).

L'**umidità** (*tan*) è un fattore patogeno *yin*, prodotto dall'alterazione del metabolismo dei liquidi, che rallenta o ostruisce lo scorrere del *qi*, creando ristagni, amenorrea, edemi, secrezioni vaginali abbondanti.

Spesso ci troviamo di fronte a quadri clinici sovrapposti.

Nella MTC, la **dismenorrea** è legata ad una turba del *qi* e del sangue a livello uterino. Secondo l'ottica dei meridiani, è generalmente da ricondursi ad una patologia di *Chong Mai* e *Ren Mai*, conseguente ad un deficit energetico di Milza (e Stomaco), Rene e Fegato. Il dolore

nella MTC è sempre associato alla stasi. L'obiettivo terapeutico nella dismenorrea sarà muovere *qi* e sangue.

Possiamo operare due grandi distinzioni tra la **dismenorrea da pieno**, la cui eziologia riguarda la stasi di *qi* e di sangue, l'accumulo di freddo, calore o umidità e la **dismenorrea da vuoto**, con alla base deficit di sangue, *qi*, *yin*, Rene e Fegato.

### ***Dismenorrea da pieno***

Nei quadri da eccesso in genere il flusso è ritardato o irregolare.

Può derivare da una stasi di *qi* di Fegato che produce a lungo andare blocco del *qi* e stasi di sangue. La collera, le frustrazioni, la depressione protratta causano questa condizione. Il polso sarà teso e rugoso, la lingua violacea, specie ai bordi, con colorito rosso-carico. A volte la stasi può avere origine anche da un deficit di Rene e Milza che non sostengono il Fegato con un'adeguata produzione di sangue.

I sintomi generali saranno una sensazione di tensione dolorosa agli ipocondri, al seno, con sindrome premestruale accentuata, il dolore crampiforme e intenso precede il ciclo, peggiora con la pressione e migliora con il flusso (in genere scarso o normale), c'è presenza di coaguli. È fondamentale in questo caso raggiungere un equilibrio emotivo, che permetta di far circolare il *qi*, intervenire per calmare il dolore soprattutto nei giorni che precedono il ciclo.

L'accumulo di freddo invece dà freddolosità, facilità a contrarre malattie da raffreddamento, feci poco formate o diarrea mattutina, dolori addominali, urine abbondanti e chiare o ritenzione di liquidi con arti edematosi, pesanti. La lingua sarà pallida, con induito bianco, più o meno viscoso, il polso sprofondante e lento.

Il dolore acuto, trafittivo, coincide con l'inizio del ciclo, si irradia spesso a livello lombare, ed è alleviato dal calore e dal flusso (scarso) con fuoriuscita di coaguli violacei.

La terapia mirerà a riscaldare i meridiani, risolvendo la stasi, muovendo il sangue, evitando cibi crudi e freddi ed assumendo cibi caldi e piccanti.

L'accumulo di calore e umidità si manifesterà con forte dolore/bruciore ipogastrico pre- ed intramestruale e flusso rosso scuro, abbondante, con coaguli, di odore sgradevole, accompagnato da ansia, insonnia, bocca secca e spesso amara, vaginiti, bruciori e/o pruriti vaginali.

L'accumulo di flegma-umidità altera il *jiao* inferiore e, colpendo *Chong Mai* e *Ren Mai*, arresta le mestruazioni. La presenza di disuria, poliuria, modificazioni dell'alvo, il polso scivoloso e la lingua con induito abbondante, soprattutto alla radice, saranno i segni più tipici. La terapia sarà rivolta ad asciugare l'umidità e a muovere il sangue, tramite attività fisica, oltre all'eliminazione nella dieta di zuccheri, latticini, grassi, prediligendo cibi leggeri, soia, verdure amare e fresche.

### ***Dismenorrea da vuoto***

Nei quadri da vuoto il ciclo è in genere anticipato e scarso o posticipato e abbondante.

Il vuoto di *qi* porta in genere anche a vuoto di sangue, per lo stretto legame che unisce le due sostanze. Le cause alla base possono essere diverse: l'eccessivo lavoro, le preoccupazioni, i deficit alimentari, producono disequilibrio della coppia Milza/Stomaco, con scarsa produzione di *qi* e sangue. Oltre al pallore, all'astenia, alle palpitazioni, all'insonnia e, naturalmente, all'amenorrea, avremo polso filiforme e debole con lingua pallida e, talvolta, gonfia. Il viso sarà terreo, lo sguardo spento, l'umore depresso. Anche le perdite croniche di sangue e le malattie gravi o protratte portano a questa condizione.

Il dolore sarà sordo, con indolenzimento lombare, insorge alla fine o dopo il flusso, migliora con la pressione e con il riposo. Dopo il ciclo i meridiani *Chong mai*, *Dai mai* e *Ren mai* sono in stato di vuoto, *qi* e sangue carenti tendono a ristagnare e questo dà dolore.

Bisognerà evitare i cibi speziati e piccanti che possono seccare i fluidi e lo *yin*. Consigliata una dieta variata, possibilmente a base di cibi cotti, carne, pesce, frutta, verdura, cereali.

Il vuoto di *qi* e di *yang* può provocare un quadro di freddo con coaguli ma con flusso acquoso, debolezza, astenia.

Il deficit di Fegato e Rene è una condizione legata a vuoto di *yin*. Gli eccessi sessuali, le gravidanze, gli stress protratti, ne sono la causa principale. Avremo insonnia, vertigini, acufeni, vampate di calore, zigomi arrossati, polso filiforme e rapido, lingua disidratata.

Il dolore compare negli ultimi giorni, è urente, coinvolge anche la zona lombare, peggiora con il calore.

La terapia consisterà nel tonificare *qi* e sangue, rinforzare la Milza e il Rene, intervenendo soprattutto nel periodo intermestruale. La dieta dovrà essere soprattutto a base di frutta, verdura, grano, fagioli azuki, avena, orzo, latte, carne di coniglio, ma anche riso e pesce, cibi neutri che proteggono le funzioni della Milza.



<b>DOLORE PELVICO DI ORIGINE UTERINA IN RELAZIONE AI DIVERSI PERIODI DEL CICLO</b>		
<b>Periodo di dolore</b>	<b>Sindrome</b>	<b>Caratteristiche del dolore</b>
Dolore premenstruale e/o a inizio del mestruo	<b>SINDROMI DA ECCESSO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stasi di <i>qi</i></li> <li>• Stasi di <i>xue</i> (da stasi di <i>qi</i> o attacco di freddo esogeno)</li> <li>• Accumulo di umidità-calore nel <i>jiao</i> inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolore non troppo intenso, distensivo, che cessa immediatamente con il comparire del mestruo; il flusso all'inizio è esitante</li> <li>• Dolore molto intenso, che si allevia solo dopo l'inizio del mestruo con l'emissione di coaguli scuri; il flusso è esitante</li> <li>• Dolore accompagnato da senso di bruciore che può irradiarsi all'osso sacro; talvolta il dolore si manifesta durante il mestruo</li> </ul>
Dolore durante il mestruo	<b>SINDROMI DA ECCESSO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacco di freddo</li> <li>• Stasi di <i>qi</i> e <i>xue</i></li> <li>• Accumulo di umidità-calore nel <i>jiao</i> inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolore crampiforme al basso addome che migliora con l'applicazione di calore; il flusso è scarso e scuro</li> <li>• Dolore distensivo al basso addome che si allevia dopo l'espulsione di coaguli scuri; il flusso è incostante</li> <li>• Dolore accompagnato da senso di bruciore che può irradiarsi all'osso sacro; il flusso è rosso scuro, denso, con coaguli</li> </ul>
Dolore a fine flusso o dopo il mestruo	<b>SINDROMI DA DEFICIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficit di <i>qi</i> e <i>xue</i></li> <li>• Deficit di <i>yin</i> di Fegato e Rene (con compromissione di <i>jing</i> e <i>xue</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolore sordo, con senso di tensione e pesantezza al basso addome, che migliora con la pressione; il flusso è scarso, diluito, di colore rosso pallido</li> <li>• Dolore sordo ma persistente all'addome inferiore e alla zona lombare, che si attenua con la pressione sul ventre; il flusso è scarso, diluito, di colore rosso vivo</li> </ul>
Dolore durante l'ovulazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accumulo di umidità-calore nel <i>jiao</i> inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolore trafittivo, talora diffuso verso la zona sacrale e associato a sensazione di bruciore o calore</li> </ul>

Tabella tratta da: Muccioli M, et al. *Semeiotica cinese*. CEA, 2006 (pag.137).

### III. CASO CLINICO E STRATEGIE DI INTERVENTO

## **Maria Rosa**

Rosa ha 49 anni, è una donna giovanile ed estroversa. Soffre di una dismenorrea violenta - che si manifesta con spasmi fortissimi, diarrea, dolore lombare - durante i primi due giorni del ciclo, che trascorre in genere a letto, al buio, al caldo. Fa uso di antinfiammatori (FANS), ma solo se inizia ad assumerli qualche giorno prima del ciclo, riesce, seppur malandata, a recarsi in ufficio.

Ha deciso di provare le cure naturali e il Tuina, consigliata da un'amica, anche se, ironizza: "sono alla vigilia della menopausa, mi sono decisa un po' tardi!"

La sindrome premestruale è lieve e il ciclo è in genere regolare, ogni 27 giorni, il flusso inizia scarso e scuro, con qualche grumo, prosegue normale, riferisce sangue rosso un po' pallido.

Ha recentemente tolto un polipo all'utero (già fibromatoso) senza conseguenze, il quadro ormonale è nella norma, lamenta una condizione di colon irritabile che la accompagna da molti anni, è tendenzialmente stitica, ha candidosi ricorrenti, una leucorrea cronica.

Si ammala almeno tre volte l'anno di laringiti e bronchiti, non ha le tonsille (operata a sette anni) e non ha mai fumato, aggiunge di avere spesso la sensazione del naso che cola, lo collega con una lieve allergia primaverile, per la quale però non ha mai fatto né test né cure particolari.

Ha un sonno leggero, fatica molto ad addormentarsi, ma anche a svegliarsi.

Ha un'alimentazione frettolosa, non ama molto cucinare, mangia molti yogurt, insalate, il consueto panino nella pausa pranzo, molti cibi conservati, freddi, adora il prosciutto crudo.

La sua famiglia è lontana, non ha figli, non ha un compagno e la solitudine è pesante in una grande città. Durante il colloquio manifesta una forte componente ansiosa, ha un eloquio velocissimo, ma un tono di voce piuttosto rauco, si muove molto.

### ***1. Ispezione e osservazione***

Il corpo è asciutto, Rosa è magra e alta, ha braccia lunghe e sottili, la muscolatura è un po' atrofica, comunque poco tonica. Le estremità sono fredde. Il colorito è giallastro-pallido.

Noto che l'angolo interno della palpebra superiore di entrambi gli occhi è gonfio, a destra c'è una leggera xantomatosi, il punto BL-2 *zanzhu* è doloroso. Presenza di occhiaie scure.

L'addome è contratto ma non doloroso alla palpazione, nonostante i sintomi riferiti.

I respiri sono corti, il torace sembra oppresso. Presenza di fragilità capillare, qualche varice, soprattutto sulla faccia posteriore di entrambe le cosce.

Alla palpazione è dolorosissimo tutto il meridiano di Milza e anche i punti del Rene su entrambi gli arti inferiori. Contratta e dolorante tutta la zona intorno a BL-20 *pishu* e BL-21 *weishu*. I piedi sono leggermente gonfi, lungo l'arco plantare destro posso sentire dei diffusi accumuli di grasso.

L'esame della lingua risulta un po' complicato, ha molta difficoltà a mostrarmela, è retratta, pallida, gonfia, improntata sui bordi, con una lieve fissurazione orizzontale in corrispondenza della punta, la patina è uniforme, bianca, spessa, umida; sulla faccia inferiore le vene sono violacee e leggermente dilatate.

Nell'esame del polso faccio una valutazione ancora intuitiva, mi sembra lento, quasi frenato, rugoso, irregolare.

## ***2. Considerazioni***

La dismenorrea colica è spesso collegabile con una carenza di *yang qi*.

I segni osservati sembrerebbero compatibili con un quadro di deficit di *yang qi* di Milza e Rene, con freddo e stasi di umidità fredda. Il freddo è penetrato nei meridiani *Chong mai* e *Ren mai* causando il blocco di *qi* e sangue, con conseguente dolore. Il freddo è un fattore patogeno di tipo *yin*, per questo attacca lo *yang qi*, anche il deficit di *wei qi* lo confermerebbe, così come l'esame della lingua e del polso. Lo *yang* del Rene governa la termoregolazione dell'organismo e riscalda in particolare la Milza, anche la peristalsi intestinale difficoltosa con alvo stitico farebbe pensare ad una sua carenza.

La Milza controlla l'assorbimento e la distribuzione degli elementi nutritivi, le componenti liquide del bolo alimentare vengono inviate a Polmone e Rene per essere poi evacuate, se questo passaggio non funziona bene avremo un'alterazione del

metabolismo dei liquidi con accumulo di umidità. Nel *jiao* inferiore questa può accompagnarsi a calore, da qui la leucorrea e le candidosi ricorrenti.

Una temperatura corporea bassa è sempre indice di carenza di *qi* e il *qi* è fondamentale per la circolazione di sangue e liquidi, se il *qi* è debole anche le funzioni della Milza saranno deboli.

I cibi freddi inoltre danneggiano lo *yang qi*, la Milza e lo Stomaco.

Il Polmone potrebbe essere coinvolto per la presenza di secrezioni nasali e bronchiti ricorrenti, come confermerebbe la lieve fissurazione linguale, collegabile con un deficit di *yin* del Polmone.

Come valutare invece il gonfiore nell'angolo interno della palpebra che ho osservato? Sul viso di Rosa sembra proprio un segno caratteristico, consulto un testo di semeiotica cinese (15, pag. 21) dove si collega con un deficit di *qi* di Milza/Stomaco, mentre in un altro testo (8, pag. 79) quella zona è considerata proiezione del Rene. Sicuramente può esserci una concausa di entrambi.

L'agitazione psicomotoria che non riuscivo a collocare in un quadro di freddo, mi ha sollecitato a verificare sui testi i quadri clinici maggiori dei disturbi delle emozioni. Forse quello che più potrebbe avvicinarsi è un quadro di vuoto di *qi*, sangue e *yang* di Cuore, in cui possiamo trovare a riscontro il sonno disturbato, la logorrea, l'instabilità emotiva che confonde lo *shen*.

### ***3. Strategie di intervento***

Dopo aver inquadrato la forma clinica nella quale si presenta il disturbo, differenziando le sindromi, stabiliamo le strategie di intervento.

Certamente andranno tonificati insieme Rene e Milza, bisognerà riequilibrare scaldando e sbloccando i meridiani.

La Moxa è necessaria perché stimola la circolazione di *qi* e sangue e disperde le stasi.

Agirò poi su una tonificazione generale di *qi* e sangue, vista l'età e l'approssimarsi della menopausa, oltre alla regolarizzazione dello stato emozionale.

Andrà tonificato molto anche *Ren mai* perché in questa fase della vita della donna inizia ad indebolirsi (26, pag. 183).

Consiglio a Rosa di praticare un'attività fisica regolare ed un'igiene di vita che include: attenzione all'alimentazione - che dovrà privilegiare cibi caldi, minestre di riso, brodi di pollo con spezie come lo zenzero o il peperoncino e dovrà essere il più completa

possibile - adattamento alle stagioni, all'ambiente, evitare gli eccessi, prevenzione con cure fitoterapiche e integratori. Fondamentale anche l'idratazione, iniziando dal risveglio con un bicchiere di acqua tiepida e completando con almeno un litro al giorno suddiviso in 8 bevute.

Le propongo un ciclo di 15 incontri settimanali - concentrando le sedute soprattutto nella seconda e terza fase del ciclo mestruale, in cui si regola il *qi* e si tonifica lo *yang* - abbinando al massaggio Tuina altre due tecniche: Auricoloterapia e Riflessologia plantare.

#### **4. Trattamento**

- Trattamento con massaggio Tuina

Sequenza di base che ho utilizzato per dieci sedute.

##### DORSO

Spinta lineare (*tuifa*) su entrambi i rami del meridiano di Vescica e sul *Du mai*.

Pressione rotatoria (*roufa*) su BL-15 *xinshu*, BL-18 *genshu*, BL-20 *pishu*, BL-21 *weishu*, BL-23 *shenshu*, BL-43 *gaohuang*.

Rotolamento (*gunfa*) su tutta la colonna, in particolare sulla zona lombo-sacrale.

Pollice zen (*yizhichan*) sugli otto punti Liao (*Ba Liao*): BL-31 *shanliao*, BL-32 *ciliao*, BL-33 *zhongliao*, BL-34 *xialiao* con Sfregamento trasverso (*cafa*), Percussione concava (*paifa*) e Percussione elastica (*ji fa*) sui suddetti punti e su GV-4 *mingmen*.

Pinzettamento (*niefa*) su *Du mai* e rami interni di Vescica per un'azione di tonificazione generale delle difese.

Sfregamento (*cafa*) lungo tutto il *Du mai*.

##### ADDOME

Sfioramento (*mofa*) in senso orario.

Pressione rotatoria (*roufa*) su CV-6 *qihai*, CV-4 *guanyuan*, EX-CA-1 *zigong*.

Spinta divergente (*fen tui fa*) dallo sterno verso gli ipocondri.

##### ARTI INFERIORI

Spinta lineare (*tuifa*) sui meridiani di Milza, Stomaco e Rene.

Pressione (*anfa*) e Pressione rotatoria (*roufa*) su KI-1 *yongquan*, KI-3 *taixi*, SP-4 *gongsun*, SP-6 *sanyinjiao*, SP-10 *xuehai*, ST-36 *zusanli* e ST-40 *fenglong*.

Spinta (*tuifa*) lungo il tratto plantare del meridiano del Fegato con Pressione (*anfa*) su LR-3 *taichong*.

#### ARTI SUPERIORI

Pressione rotatoria (*roufa*) su LI-4 *hegu*, LU-7 *lieque* e su PC-6 *neiguan*.

Rollio digitale (*nian fa*) conclusivo su mani e piedi per un drenaggio generale dei meridiani.

#### VISO

Sequenza di base per il viso (come in: Rossi E. vedi bibliografia voce 19).

Ho aggiunto Pressione rotatoria (*roufa*) su BL-2 *zanzhu* e su LI-20 *yingxiang* e Spinta divergente (*fen tui fa*) sulla fronte e sulle guance.

- Trattamento Moxibustione

Cinque sedute (insieme al Tuina) con sigaro di artemisia e artemisia pura con zenzero interposto.

#### DORSO

GV-14 *dazhui*, BL-20 *pishu*, BL-21 *weishu*, BL-23 *shenshu*, BL-43 *gaohuang*, GV-4 *mingmen* e sugli otto punti Liao (*Ba Liao*): BL-31 *shanliao*, BL-32 *ciliao*, BL-33 *zhongliao*, BL-34 *xialiao*.

#### ADDOME E ARTI INFERIORI

CV-12 *zhongwan*, CV-6 *qihai*, CV-4 *guanyuan*, CV-3 *zhongji*, KI-3 *taixi*, ST-36 *zusanli*.

La tecnica cosiddetta dell'Ago magico su ST-40 *fenglong*.

#### ***Analisi dei punti prescelti***

Per la scelta dei punti mi sono attenuta ai protocolli studiati, prediligendo i punti più efficaci trattati con il Tuina.

Partiamo dai punti *shu* del **dorso**, ho scelto BL-15 *xinshu* (*shu* del Cuore, azione ansiolitica, tonificazione Cuore e sangue), BL-18 *genshu* (*shu* del Fegato, con azione di

sblocco del *qi* del Fegato, spesso correlato alla dismenorrea), BL-20 *pishu* (*shu* della Milza, tonificazione dello *yang* e del *qi* di Milza, anche attraverso la moxa), BL-21 *weishu* (*shu* dello Stomaco, per tonificazione delle funzioni digestive, trasformazione del flegma), questi ultimi due punti erano molto dolorosi all'inizio del trattamento.

Ho aggiunto BL-23 *shenshu* (*shu* del Rene per eliminare il freddo, tonificare il Rene, nutrire il *jing*, scaldare lo *yang*, perciò l'uso della moxa) e BL-43 *gaohuang* (*shu* dei centri vitali, tonifica Polmone, Milza, Rene, *Yuanqi* e sangue).

Gli otto punti *Ba Liao*: BL-31 *shanliao*, BL-32 *ciliao*, BL-33 *zhongliao*, BL-34 *xialiao* sono fondamentali nel trattamento della dismenorrea, regolano *Chong mai*, *Ren mai* e il *jiao* inferiore. Infine GV-4 *mingmen* è stato trattato con il massaggio e con la moxa perché è un punto fondamentale per nutrire il *jing*, tonificare il *qi* di Rene, scaldare lo *yang*.

Sull'**addome** ho agito su CV-6 *qihai* (tonifica il Rene e lo *yang*, lo *Yuanqi*, muove e tonifica il *qi*, riscalda lo *yang qi* con moxa associata), CV-4 *guanyuan* (punto *mu* di Intestino tenue, punto di incrocio di *Ren mai*, comunica con i tre *yin* del piede, nutre *jing*, sangue, *qi*, tonifica lo *yang* di Milza e riscalda l'utero), EX-CA-1 *zigong* (giova all'utero).

Nelle sedute di moxa ho aggiunto CV-12 *zhongwan* (punto *mu* di Stomaco, per una tonificazione del *qi* di Milza e Stomaco), CV-3 *zhongji* (punto *mu* di Vescica, fa circolare lo *yang qi* nel *jiao* inferiore, riscalda l'utero, regola il ciclo mestruale).

Sugli **arti inferiori** ho scelto KI-1 *yongquan* (punto pozzo del meridiano del Rene, che si usa molto nel massaggio per tonificare il Rene e calmare lo *shen*), KI-3 *taixi* (punto *yuan*, tonifica *qi* e *yin* del Rene, regola l'attività uterina e dei meridiani *Chong mai* e *Ren mai*, con la moxa riscalda lo *yang*), SP-4 *gongsun* (punto *luo*, regola *Chong mai*, muove il *qi*), SP-6 *sanyinjiao* (tonifica, stimola e drena il sangue, sblocca il Fegato, nutre lo *yin*, calma lo *shen*), SP-10 *xuehai* (tonifica e muove il sangue, elimina l'umidità), ST-36 *zusanli* (punto *he*, terra, utilizzato qui per nutrire lo *yuanqi*, tonificare *qi* e sangue, inoltre disperde il freddo, elimina il *tan*, rinforza il sistema immunitario) e ST-40 *fenglong* (punto *luo*, elimina il *tan*, regola Milza, sangue, *qi*, calma lo *shen*), LR-3 *taichong* (punto *yuan*, punto *shu*, ottimo per tutti i dolori provocati da blocco del *qi* epatico, regola il mestruo e il *jiao* inferiore).

Sugli **arti superiori** ho privilegiato LI-4 *hegu* (punto *yuan*, punto maggiore in ginecologia, regola *yuanqi* e *zongqi*, sblocca *qi* e sangue, analgesico), LU-7 *lieque*

(punto *luo*, regola *Ren mai*), e PC-6 *neiguan* (regola e mobilizza il *qi* del *sanjiao*, regola gli organi, calma lo *shen*).

Sul **viso** ho scelto BL-2 *zanzhu* perché doloroso (punto *ashi*) e gonfio e LI-20 *yingxiang* per liberare il naso.

- Trattamento auricoloterapia

Praticato continuativamente per un mese, con intervalli di tre giorni tra un'applicazione e l'altra.

Punti prescelti: Shen men, Utero, Fegato, Milza, Rene, Endocrino.

- Riflessologia plantare

Cinque sedute aggiuntive.

Sequenza di base completa con particolare insistenza su zona Fegato.

## ***5. Consigli naturopatici***

Non è possibile spiegare dettagliatamente in cosa consista l'attività del naturopata<sup>3</sup> e le teorie alla base dei rimedi proposti, in bibliografia sono presenti dei titoli orientativi.

Ho lavorato innanzitutto sullo stato emotivo attraverso i Fiori di Bach, con una prima miscela, in cui ho privilegiato un'azione sedativa e che potesse in qualche modo "centrare" questa persona in fuga da se stessa, per cui *Impatiens*, *Heather*, *Cerato*, *White chestnut*. Nelle miscele seguenti ho aggiunto di volta in volta fiori che supportavano situazioni contingenti, accanto ad un lavoro più approfondito con *Chicory*, *Larch*, *Star of Bethlehem*, per le dinamiche di abbandono, possesso, insicurezza, traumi lontani e irrisolti.

Rimanendo sempre su un'azione rilassante, ho aggiunto gli oligoelementi in fiale, scegliendo un diatesico, il Manganese-Cobalto (*MnCo*), che lavora a fondo sui sintomi e sul terreno della terza diatesi, la distonica. Ho alternato anche il Rame (*Cu*) per rinforzare le difese immunitarie.

---

<sup>3</sup> Il Naturopata è l'operatore in Discipline Bio-naturali che, attraverso molteplici tecniche, favorisce il mantenimento dello stato di salute e di benessere della persona, in base alle sue caratteristiche costituzionali ovvero valuta la predisposizione ad alterazioni funzionali ed organiche, le capacità reattive dell'individuo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita; fornendo suggerimenti sull'uso di alimenti, prodotti naturali ed integratori. In Italia è una figura professionale ancora priva di riconoscimento giuridico.

Non conosco ancora la fitoterapia cinese, per cui ho consigliato piante della nostra tradizione per la cura della dismenorrea.

A partire dal 5° giorno del ciclo fino al comparire del flusso: *Salvia officinalis*, *Achillea millefolium*, *Calendula officinalis* in Tintura Madre, da assumere insieme, 30 gocce di ognuna, due volte al giorno. Queste piante hanno proprietà antispasmodiche, emmenagoghe, antinfiammatorie e vengono usate soprattutto nelle donne, l'assunzione lungo tutta la durata del ciclo mestruale porta gradualmente ad un'attenuazione dei sintomi.

Dal 15° giorno del ciclo ho aggiunto un integratore in compresse di *Magnesio* e *Vitamina B6* (*Aximagnesio-Pegaso*) per cercare di attenuare la spasmofilia e la sindrome premestruale. Si è rivelato un abbinamento molto efficace anche per gli sbalzi d'umore connessi al ciclo.

Ho consigliato, in funzione riscaldante, un automassaggio con *Olio di Iperico* con l'aggiunta di poche gocce di olio essenziale di Basilico (*Ocimum basilicum*) sull'addome, per riacquistare un rapporto positivo con la propria pancia e una Pomata al Rame (*Crema Cupro-Weleda*) da spalmare prima di addormentarsi sui reni e sull'osso sacro e sul punto KI-1 *yongquan*.

In casi di dolore cronico non si può pretendere di togliere subito gli antinfiammatori, a volte prevale la paura che se non si assumono al primo dolore diventano inefficaci, l'obiettivo è ridurli, accompagnandosi con le terapie, fino a eliminarli, ma il processo è graduale e lento.

In una seconda fase della terapia (terzo mese) ho agito sollecitando il fegato con una pianta che rigenera l'epatocita (*Cardo mariano* in estratto secco) e poi con un drenaggio fitoterapico più intenso, ma graduale, per evitare di intasare il corpo con le tossine espulse (*Bioepat-Biogroup*).

In questa fase della cura ho consigliato una borsa dell'acqua calda da appoggiare sulla zona epatica ogni sera per 15 giorni. Ho concluso il trattamento con un preparato ad azione drenoinmunotonica e antiossidante concepito specificamente per il fegato: (*Biodit-vir-Biogroup*) unito ad un prodotto in funzione preventiva contro bronchiti e influenze, l'*Astragalus membranaceus* (*Astragali-Solgar*).

La sera 30 gocce di *Tilia tomentosa* MG 1 DH per un sonno tranquillo.

## **6. Valutazioni**

La relazione di “cura” è un’operazione complessa, in cui si deve prima di tutto entrare nel contesto del paziente, si potrebbe dire nel suo “stile esistenziale” e poi proporre una strategia terapeutica.

Dopo i primi trattamenti Rosa è riuscita concludere una relazione frustrante che si trascinava da lungo tempo, ha riacquisito una maggiore fiducia in se stessa, voglia di stabilità.

Il dolore mestruale è senza dubbio migliorato, ma dopo la pausa estiva che ha coinciso con lo stress di un trasloco e con un notevole dimagrimento, il ciclo si è un po’ accorciato, ogni diciotto giorni, durandone sempre quattro. Gli interventi si sono focalizzati alla nuova fase di premenopausa. Rosa trova ancora grande giovamento dal massaggio, non più doloroso, si sente più forte, più rilassata, sente che qualcuno si prende cura di sé.

Il naturopata non può prescindere da un approccio globale alla persona che si traduce spesso nel rimettere in discussione abitudini consolidate, modi di pensare, ma che ha a disposizione una vasta gamma di possibilità, i rimedi naturali, che agiscono su livelli diversi della persona e ci permettono di riarmonizzare là dove si è prodotto uno squilibrio. Il principale e più importante strumento operativo di un terapeuta sta proprio nella possibilità di educare la persona verso uno stile esistenziale sano e in armonia con la Natura.

In questo ambito, la medicina cinese ci fornisce consigli preziosi: un’alimentazione bilanciata, attività fisica, armonia psichica da coltivare in senso attivo tramite pratiche come il *tai chi* o il *qi gong*, esercizi di potenziamento dell’energia, tecniche di respirazione.

Più viviamo nell’armonia del corpo più il dolore perde la sua valenza funzionale di richiamo, la dismenorrea infatti, motivo principale della consulenza, è quasi passata in secondo piano, comunque l’obiettivo terapeutico è stato raggiunto dopo due mesi, quando Rosa ha potuto sostituire l’antinfiammatorio con un prodotto fitoterapico (*Algomen-Biogroup*).

**DISMENORREA, UN CASO CLINICO.  
UN APPROCCIO INTEGRATO TRA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E  
NATUROPATIA**

**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

1. Bach E. *Tutte le opere*. Macro Edizioni, 2000.
2. Berne RM, Levy MN. *Fisiologia*. Quarta Edizione. Casa Editrice Ambrosiana, 2000.
3. Boadella D, Liss J. *La psicoterapia del corpo*. Astrolabio-Ubaldini Editore, 1986.
4. Bottaccioli F. *Psiconeuroimmunologia*. Red Edizioni, 1999.
5. Brigo B. *Natura Medicatrix*. Tecniche Nuove, 2001.
6. Campanini E. *Dizionario di fitoterapia e erbe medicinali*. Tecniche Nuove, 1998.
7. de Souzaenelle A. *Il simbolismo del corpo umano*. Ed. Servitium, 2001.
8. Di Stanislao C. *Le metafore del corpo*. Casa Editrice Ambrosiana, 2004.
9. Guli A. *Le acque lunari*. Xenia Edizioni, 1998.
10. Hempen CH. *Atlante di agopuntura*. Hoepli, 2005.
11. Lawless J. *Enciclopedia degli oli essenziali*. Tecniche Nuove, 2000.
12. Krämer D. *Nuove terapie con i Fiori di Bach*. Edizioni Mediterranee, 1998.
13. Maciocia G. *Ostetricia e ginecologia in MTC*. Casa Editrice Ambrosiana, 2002.
14. Marmorì F. *Appunti di MTC. Corso base*. Dispense della Scuola di MTC Istituto Villa Giada, Roma, 2003.
15. Mastrodonato F. *Medicina biointegrata*. Tecniche Nuove, 2001.
16. Muccioli M, et al. *Semeiotica cinese*. Casa Editrice Ambrosiana, 2006.
17. Orozco R. *Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach*. Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, 2003.

18. Piterà F. *Compendio di gemmoterapia clinica*. De Ferrari Editore, 1994.
19. Rossi E. (a cura). *Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tuina*. Casa Editrice Ambrosiana, 2004.
20. Saponaro M. *Floriterapia al femminile*. Tecniche Nuove, 2006.
21. Scheffer M, Dieter Storl W. *Le piante per la psiche*. IPSA Editore, 1999.
22. Scheffer M. *Terapia con i Fiori di Bach*. Nuova Ipsa Editore, 1997.
23. Torti A. *Il presente terapeutico degli oligoelementi*. Giuseppe M. Ricchiuto Editore, 2002.
24. Tolja J, Speciani F. *Pensare col corpo*. Zelig Editore, 2000.
25. Vettorello D, Lanza R. *Il codice deontologico dei naturopati italiani*. Edizioni Verde Libri, 2007.
26. Jianhan M, Yuhua Y. *Il trattato degli otto canali straordinari*. CEA, 2003.

### **Fonti Internet**

**[www.ecogin.it](http://www.ecogin.it)**

**[www.eurosalus.it](http://www.eurosalus.it)**

**[www.medibio.it](http://www.medibio.it)**

**[www.agopuntura.org/rivista](http://www.agopuntura.org/rivista)**

**[www.naturalismedicina.com](http://www.naturalismedicina.com)**

**[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)**