

I TRE TESORI

Giovanni Maciocia

www.three-treasures.com

The Peony Press
5 Buckingham House
Bois Lane
Amersham, Bucks HP6 6BN, UK

Copyright © Giovanni Maciocia 2013

FORMULE

AROUSE POWER

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Suo Yang *Herba Cynomorii*

Yin Yang Huo *Herba Epimidii*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*

Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Lu Lu Tong *Fructus Liquidambaris*

Chuan Niu Xi *Radix Cyathulae*

Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi cassiae*

Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Huang Bo *Cortex Phellodendri*

She Chuang Zi *Fructus Cnidii*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Sindrome: Vuoto di Rene-Yang, Vuoto di Qi del Cuore, Umidita'-Calore nel Riscaldatore Inferiore.

Azione: tonificare il Rene-Yang, tonificare il Qi del Cuore, stimolare la discesa del Qi del Cuore, drenare l'Umidita'-Calore, calmare la Mente.

Indicazioni: disfunzione erettile, ejaculazione precoce, diminuzione di libido, disfunzione della funzione sessuale, frigidita', insonnia, depressione, lombalgia, disfunzione urinaria, vertigini, acufeni.

Lingua: pallida.

Polso: profondo, debole.

Spiegazione

Tu Si Zi, Suo Yang e Yin Yang Huo tonificano il Rene-Yang e rafforzano la funzione sessuale.

Gou Qi Zi nutre lo Yin del Fegato e Reni. Wu Wei Zi, Dan Shen e Yuan Zhi entrano nel canale del Cuore e calmano lo Shen. Lu Lu Tong e Chuan Niu Xi muovono il Sangue e eliminano ostruzioni dai canali Luo: Chuan Niu Xi dirige la formula al Riscaldatore Inferiore. Gui Zhi e Mu Dan Pi entrano nei vasi sanguigni: l'uno caldo, l'altro freddo, muovono il Sangue. Huang Bo e She Chuang Zi eliminano l'Umidita' dal Riscaldatore Inferiore.

Quadro mentale-emozionale

Key word: *Steadfastness*

Arouse Power agisce sullo Zhi dei Reni e lo Shen del Cuore. Il rimedio promuove la comunicazione tra il Cuore e i Reni. Per capire questo rimedio dobbiamo vedere il diagramma dei 5 Elementi in un modo diverso da quello solito circolare del ciclo generativo (Sheng, e cioè il Legno genera il Fuoco, il Fuoco genera la Terra, etc.). Dobbiamo visualizzarli disposti a croce con l'Acqua sotto (Nord), il Fuoco in cima (Sud), il Legno a sinistra (Est), il Metallo a destra (ovest) e la Terra al centro.

In tale disposizione dei 5 Elementi, il Fuoco e l'Acqua (e quindi Cuore e Reni) comunicano tra di loro e si nutrono a vicenda: Il Fuoco scende per incontrarsi con l'Acqua e questa sale per incontrarsi con il Fuoco (ognuno contrario al loro movimento normale dato che il Fuoco normalmente sale e l'Acqua normalmente scende). La comunicazione tra Cuore e Reni ha molte applicazioni cliniche ed una importante e' nel campo mentale-emozionale. Il Cuore e' la dimora dello Shen e i Reni dello Zhi che si puo' tradurre come Forza di Volonta'.

Il fatto che i Reni sono la dimora dello *Zhi* indica che questi controllano la determinazione, entusiasmo, forza di volontà, motivazione.

Se i Reni sono deboli lo *Zhi* è debole e la persona mancherà di entusiasmo, forza di volontà e sarà facilmente sviato dal seguire i propri disegni. Un Vuoto dei Reni e dello *Zhi* è una caratteristica della depressione.

I Reni controllano la funzione sessuale; negli uomini, controllano il desiderio sessuale, l'erezione e l'eiaculazione. Nelle donne, controllano il desiderio sessuale e la capacità di raggiungere un orgasmo.

La connessione tra il cuore e i Reni anche influenza la funzione sessuale. Le funzioni sessuali di uomini e donne sopra descritte dipendono non solo dai Reni ma anche dalla discesa del Qi del Cuore verso i Reni. Per esempio, negli uomini, la discesa del Qi del Cuore è importante per indurre l'erezione e l'eiaculazione. Quindi in molti casi problemi come disfunzione erettile e eiaculazione precoce sono dovuti al Qi del cuore che non scende verso i Reni nel primo caso, o che scende troppo presto nel secondo caso.

Arouse Power stimola la comunicazione tra il Cuore e i Reni nel campo mental-emozionale. In tal campo, quando il Cuore e i Reni non comunicano, la persona sarà depressa e mancherà di forza di volontà che è una funzione dello *Zhi* dei Reni..

Precauzioni e controindicazioni: non ci sono controindicazioni specifiche per questo rimedio; contiene due erbe ad energia calda (Suo Yang e Yin Yang Huo) e quindi bisogna assicurarsi che il paziente soffra di Vuoto di Yang. Quindi, una lingua pallida è un segno importante e necessario per l'uso di questo rimedio.

BEND BAMBOO

Dang Gui *Radix Angelicae Sinensis*
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*
Sang Ji Sheng *Herba Taxilli*
Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Ju Hua *Flos Chrysanthemi*
Gou Teng *Ramulus Uncaria cum Uncis*
Man Jing Zi *Fructus Viticis*
Bai Ji Li *Fructus Tribuli*
Gou Qi Zi *Fructus Lycii*
Fu Ling *Poria*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Sindrome: vuoto di Sangue del Fegato, ascesa del Fegato-Yang.

Azione: nutre il Sangue del Fegato, sottomete il Fegato-Yang, elimina il mal di testa.

Indicazioni: mal di testa cronici che, talvolta, si manifestano lungo il canale della Cistifellea e alle tempie con un dolore pulsante e talvolta al vertice con un dolore sordo, accompagnato da nausea, vertigini con possibilità di vomito. Altri sintomi possono includere cattiva memoria, parestesie alle estremità, visione offuscata, capelli e pelle secca, oligomenorrea.

Lingua: pallida e sottile.

Polso: rugoso.

Spiegazione: *Bend Bamboo* è una formula nuova creata per nutrire il Sangue del Fegato e

simultaneamente sottomettere lo Yang del Fegato. La condizione di Vuoto del Sangue del Fegato, che porta alla fuga del Fegato Yang, (con risultanti cefalee emicranie e vertigini, ecc.) é comune nella pratica clinica, specialmente nelle donne e non é curata con i rimedi esistenti. Il nucleo della formula é formato dal " decotto delle quattro sostanze " (Si Wu Tang) che nutre il Sangue.

L'ascesa del Fegato - Yang può originare da diverse condizioni: il Vuoto dello Yin del Rene, il Vuoto dello Yin del Rene e del Fegato, Vuoto dello Yin del Rene e dello Yang del Rene, Vuoto del Sangue del Fegato. La formula é per l'ascesa del Fegato - Yang che ha origine più che altro dal Vuoto del Sangue del Fegato; ma é utile anche quando origina dal Vuoto dello Yin del Fegato. Questa é la causa più comune di fuga dello Yang del Fegato nelle donne.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *pace interiore*

Il Sangue del Fegato può essere indebolito da tristezza prolungata. Nelle donne tende a comparire frequentemente, specialmente quando é combinato con perdita di Sangue al momento del parto. Rabbia, frustrazione, risentimento o odio hanno un ruolo nello sviluppo di questi sintomi perché causano l'ascesa dello Yang del Fegato. C'è una combinazione di tristezza e rabbia, anche se queste due emozioni sembrano vicendevolmente escludersi, una situazione può causare tristezza e shock iniziali ed essere seguiti da rabbia.

In altri casi il Vuoto del Sangue del Fegato può essere dovuto a paura e si può avere l'ascesa dello Yang del Fegato per la costante preoccupazione.

Precauzioni e controindicazioni

Le controindicazioni sono le stesse che per la formula con le erbe che nutrono il Sangue che possono tendere ad indebolire la Milza e a creare Umidità quando usate per un lungo periodo di tempo. La formula dovrebbe essere presa per tre o quattro mesi alla volta, con un'interruzione di circa un mese nel mezzo. In alternativa se il paziente viene sottoposto a trattamento con agopuntura, questo può essere usato per tonificare la Milza e risolvere l'Umidità.

BENEFIT THE SINEWS

Tao Ren *Semen persicae*

Hong Hua *Flos Carthami tinctorii*

Chuan Xiong *Radix Chuanxiong*

Dang Gui *Radix Angelica sinensis*

Ru Xiang *Gummi olibanum*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Gua Lou *Fructus Trichosanthis*

Xi Xian Cao *Herba Siegesbeckiae*

Hai Feng Teng *Caulis Piperis futokadsurae*

Wei Ling Xian *Radix Clematidis*

Du Zhong *Cortex Eucommiae*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis lanceae*

Huang Bo *Cortex Phellodendri*

Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis*

Sindrome: stasi del Sangue, Flegma e Umidità nelle articolazioni, Vuoto di Rene.

Azione: rinvigorisce il Sangue, risolve il Flegma, elimina il Vento-Umidità, drena l'Umidità.

Indicazioni: sindrome *Bi* cronica, dolore cronico alle articolazioni con gonfiore delle articolazioni e deformazioni ossee, rigidità delle articolazioni, lombalgia, giramento di testa, acufeni, stanchezza, mancanza di forza di volontà, confusione mentale, ansia.

Lingua: pallida, rossa o porpora, gonfia, con patina viscosa.

Polso: scivoloso.

Spiegazione

Nel caso di Sindrome Bi Cronica, l'Umidità alle articolazioni si trasforma in Flegma e conduce alla deformità delle articolazioni. L'ostruzione alla circolazione del Qi e del Sangue causata dalla ritenzione di Flegma e Umidità nelle articolazioni può eventualmente portare ad una stasi al Sangue: questo causa dolori intensi e anche una certa rigidità delle articolazioni. Spesso si associa a questo un Vuoto del Rene che può essere sia di Yin che di Yang.

I segni essenziali dei fattori patogeni sono trattati attraverso questa formula con particolare riferimento alle articolazioni:

- Stasi del Sangue: intenso dolore delle articolazioni, rigidità delle articolazioni, lingua porpora
- Flegma: deformità delle ossa
- Umidità: gonfiore alle articolazioni
- Vuoto dei Reni: lombalgia, vertigini, acufeni.

La lingua può presentarsi pallida o rossa a seconda che ci sia una predominanza di Vuoto di Yang o Yin del Rene

In caso di stasi del Sangue pronunciata anche la lingua potrebbe essere pallida purpurea o più sul rosso purpureo.

Tao Ren *Semen Persicae*, Hong Hua *Flos Carthami tinctorii*, Chuan Xiong *Radix Chuanxiong* e Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* invigoriscono il Sangue. Ru Xiang *Gummi Olibanum* rinvigorisce il Sangue in modo specifico nei canali. Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*, Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* e Gua Lou *Fructus Trichosanthis* eliminano il Flegma. Xi Xian Cao *Herba Siegesbeckiae*, Hai Feng Teng *Caulis Piperis futokadsurae* e Wei Ling Xian *Radix Clematidis* espellono il Vento - Umidità delle articolazioni. Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* e Gou Qi Zi *Fructus Lycii chinensis* tonificano i Reni. Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis lanceae* e Huang Bo *Cortex Phellodendri* drenano l'Umidità. Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis* viene aggiunta per aiutare la digestione delle altre erbe.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *flessibilità*

Le patologie che vengono trattate attraverso questo rimedio sono la stasi cronica del Flegma e del Sangue: sono presenti dei fattori patogeni altamente ostruttivi. Da un punto di vista strettamente mentale emotivo, una persona che soffre di tali sintomi si sente appesantita dalle responsabilità e intrappolata all'interno di un ruolo sociale. Il Flegma ostruisce gli orifizi della Mente e può provocare nella persona sensazioni di confusione mentale. La stasi del Sangue può anche creare delle ostruzioni agli orifizi della Mente (poiché il Cuore domina il Sangue e la Mente risiede nel Cuore) ma, oltre a questo, può anche disturbare la Mente: questo renderà la persona ansiosa e agitata.

Precauzioni e controindicazioni:

Nonostante questo rimedio contenga alcuni tonici del Rene, il suo primo impatto agisce sulla Manifestazione; per esempio elimina il Flegma e rinvigorisce il Sangue nella Sindrome Bi cronica con stasi del Sangue nelle articolazioni. Per questa ragione non dovrebbe venire somministrato in modo continuato, per periodi diciamo più lunghi di sei mesi. Comunque, può essere nuovamente somministrato dopo un'interruzione di circa uno o due mesi. Se viene utilizzata anche la tecnica dell'agopuntura, dovrebbe essere concentrata al trattamento della Radice, per esempio attraverso la

tonificazione dei Reni (così come potrebbero venir trattati i punti locali delle articolazioni coinvolte).

Il rimedio è controindicato in caso di gravidanza.

BREAK INTO A SMILE

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Zhi Ke *Fructus Aurantii*

Chen Pi *Pericarpium Citri Reticulatae*

Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*

Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*

Dan Shen *Radix Salviae Miltiorrhizae*

Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae*

Yan Hu Suo *Rhizoma Corydalis*

Suan Zao Ren *Semen Ziziphi Spinosae*

Fu Ling *Poria*

Sindrome: stagnazione del Qi del Fegato, vuoto del Qi della Milza e dello Stomaco.

Azione: regola il Qi, elimina la stagnazione, armonizza il Fegato, ferma il dolore.

Indicazioni: distensione epigastrica o addominale e dolore su di uno sfondo di stress emotivo, flatulenza, eruttazione, irritabilità, depressione.

Lingua: potrebbe essere normale o leggermente rossa ai lati.

Polso: a fil di ferro.

Spiegazione: Break into Smile è una variazione della prescrizione classica Chai Hu Su Gan Tang, che muove il Qi del Fegato ed elimina la stasi. La prescrizione è stata modificata aggiungendo Dan Shen *Radix Salviae Militiorrhizae* per muovere il Sangue e calmare la mente. Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae* è stata aggiunta per tonificare lo Yin dello Stomaco, perché è spesso in Vuoto quando c'è la stasi del Qi del Fegato o per proteggere lo Yin dello Stomaco dagli effetti delle erbe calde e piccanti che muovono il Qi del Fegato. Suan Zao Ren *Semen Ziziphi Spinosae* è stata aggiunta per risaldare lo *Hun*. Yan Hu Suo *Rhizoma Corydalis* è stata aggiunta per aumentare l'effetto analgesico di questa formula e Fu Ling *Poria* per eliminare l'Umidità.

La formula cura il problema comune della distensione e del dolore addominale. Il primo sintomo è un'importante indicazione per l'uso della formula. Il sintomo della "distensione" è spesso descritto dai pazienti come un "gonfiore".

E' utile confrontare e vedere le differenze fra questa formula e *Smooth Passage* e *Soothe the Centre*. Tutti e tre trattano la stasi del Qi del Fegato, ma c'è una differenza fra di loro riportata sotto:

Break into Smile si applica solo per eliminare una situazione di Pieno dovuta alla stagnazione del Qi, mentre *Smooth Passage* è per la stasi del Qi del Fegato che invade gli Intestini e la Milza nel Riscaldatore Inferiore e *Soothe the Centre* per la stasi del Qi del Fegato che invade lo Stomaco nel Riscaldatore Medio.

Il polso che indica l'uso di Break into a Smile è a fil di ferro in tutte le posizioni, mentre il polso che indica l'uso di Smooth Passage è a volte a fil di ferro solo da un lato o a fil di ferro in entrambi le terze posizioni del polso. Il polso che indica l'uso di Soothe the Centre è a fil di ferro a sinistra e debole a destra, o a fil di ferro in entrambi le seconde posizioni del polso.

Break into a Smile é specifico per il dolore addominale mentre *Smooth Passage* e *Soothe the Centre* possono essere usati se c'è distensione o solo pienezza.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *accettazione*.

Questa condizione deriva dalla rabbia, specialmente se é repressa e non manifestata. Il termine "rabbia" é usato in senso generico: include risentimento, frustrazione, rabbia repressa, odio ecc. Da un punto di vista emotivo i sintomi più caratteristici e comuni sono quelli della depressione mentale, umore alternante, irritabilità, sentimenti d'intensa frustrazione. Poichè é causata dalla stagnazione del Qi e non ha effetti sul Sangue, la condizione influenza poco lo *Hun* e quindi può essere attribuita all'effetto della stasi del Qi sulla mente. Comunque se il ristagno del Qi é severo, disturberà l'anima Hun causando insonnia e depressione più severa, con una sensazione di mancanza di prospettive e di direzione nella vita.

Come questa formula cura il dolore a livello fisico, può trattare la sofferenza mentale ed emotiva e l'angoscia derivante dalla frustrazione e dal risentimento.

Precauzioni e controindicazioni

Le erbe che muovono il Qi possono tendere a danneggiare lo Yin e per questa ragione la formula contiene *Tai Zi Shen Radix Pseudostellariae* per proteggere lo Yin dello Stomaco.

Antecedente classico: "Chai Hu Shu Gan Tang" *Decotto di Bupleurum per Far Fluire il Fegato*.

BREAKING CLOUDS

Ren Shen *Radix Ginseng*

Huang Qi *Radix Astragali*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Dang Gui *Radix Angelica sinensis*

Sheng Ma *Rhizoma Cimicifugae*

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori graminei*

Bai He *Bulbus Lilii*

Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride*

Du Zhong *Cortex Eucommiae*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae chinensis*

Sindrome: vuoto del Qi, affondamento del Qi e stagnazione del Qi.

Azione: tonifica e solleva il Qi, muove il Qi, solleva lo Spirito, apre gli orifizi della Mente.

Indicazioni: depressione mentale, stanchezza, tristezza, mancanza di forza di volontà, negatività, sensazione di colpevolezza, sensazione d'inutilità, poco appetito, feci molli, leggera dispnea, voce debole, viso pallido.

Lingua: pallida.

Polso: debole, senz'"onda", corto.

Spiegazione:

Queste sono le possibili disarmonie della Mente e dello Spirito: la mente può essere:

- Indebolita, cosa che è caratterizzata a sua volta dalla depressione mentale
- Instabile, riconoscibile per la componente ansiogena
- Ostruita, riconoscibile per la perdita di contatto con la realtà

Nel caso di depressione mentale la Mente è Indebolita e lo Spirito depresso. La depressione può essere invece causata da molti differenti fattori e la presente formula tratta la depressione innanzitutto risolvendo i problemi di Vuoto del Qi e solo secondariamente una Stagnazione del Qi. L'"Ostruzione" della Mente avviene quando si presenta un Qi fortemente stagnante, un Sangue stagnante o nel caso in cui il Flegma ostruisca gli orifizi della Mente: questo può in casi estremi esprimersi in psicosi. Per esempio, il Sangue stagnante in seguito alla nascita di un figlio può creare una psicosi post-parto (trattata attraverso un'antica formula Tao He Cheng Qi Tang); oppure il Flegma-Calore può causare un disordine bipolare (depressione/mania). Comunque, l'ostruzione degli orifizi della Mente può anche presentarsi a livelli più miti in fobie, comportamenti e pensieri ossessivi e così via. L'ostruzione degli orifizi Mentali può presentarsi come problema associato in casi di depressione manifestandosi spesso con pensieri e comportamenti di tipo ossessivo. Per questa ragione la formula include Yuan Zhi e Shi Chang Pu per aprire gli orifizi della Mente. Questa formula è una variazione di Bu Zhong Yi Qi Tang - Decotto per Tonificare il Centro e Rafforzare il Qi che tonifica e solleva il Qi: la corrispondenza mentale di questa azione con il Qi è il sollevamento a livello d'umore.

Ren Shen, Huang Qi e Bai Zhu tonificano e sollevano il Qi. In modo particolare, Huang Qi solleva il Qi agendo in combinazione con Sheng Ma e Chai Hu. Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* nutre il Sangue. Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae* previene una possibile azione "viscosa" dei tonici del Qi. Yuan Zhi *Radix Polygalae tenuifoliae* e Shi Chang Pu *Rhizoma Acori graminei* aprono gli orifizi della Mente.

Bai He *Bulbus Lilii* e Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae chinensis* nutrono i Polmoni per sollevare la tristezza. Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae* viride muove il Qi; Du Zhong *Cortex Eucommiae* tonifica lo Yang del Rene e rinforza la forza di volontà, che svolge un'importante azione nel rimuovere la depressione.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: rinascita

Questa persona sarà generalmente molto depressa e soffrirà di mancanza di stima in sé stessa e di auto-confidenza. Lui o lei non troverà piacere in nulla e soffrirà di un'intensa sensazione di colpevolezza. Sebbene possano coraggiosamente tentare di andare avanti, sono in uno stato depressivo costante e lo sforzo di continuare potrebbe talvolta essere per loro troppo forte. Potrebbero avere una sensazione di irrealità e sentire talvolta difficile resistere a livello sociale; questo tipo di persone hanno la tendenza a scoppiare a piangere e spesso descrivono la loro sensazione come quella di "essere in un tunnel scuro senza uscita".

Precauzioni e controindicazioni: questo rimedio è controindicato in caso d'asma.

Antecedente classico: Bu Zhong Yi Qi Tang *Decotto per Tonificare il Centro e Rafforzare il Qi.*

BRIGHT SPIRIT

Zhu Ru *Caulis Bambusae in taeniam*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Fu Shen *Sclerotium Poriae paradicis*

Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori graminei*
Yuan Zhi *Radix Polygalae*
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*
He Huan Pi *Cortex Albiziae*
Mei Gui Hua *Flos Rosae rugosae*
Yu Jin *Radix Curcumae*

Sindromi: Stagnazione di Qi del Fegato e Cuore, Flegma che ostruisce gli orifizi della mente.

Azioni: mobilita il Qi del Fegato e Cuore, calma la Mente, risolve il Flegma, apre gli orifizi della Mente, stimola il movimento dell'anima *Hun*.

Indicazioni: depressione, sbalzi di umore, indecisione, uno stato di mancanza di direzione, confusione a proposito dei propri progetti e mete, indigestione con sensazione di gonfiore e pienezza, sospiri, palpitazioni, una sensazione di gonfiore o peso al torace, sensazione di ostruzione in gola, catarro in gola, leggera dispnea, inappetenza, arti deboli e freddi, viso pallido.

Lingua: leggermente pallida-violacea nell'area del torace, gonfia, unduito viscoso.

Polso: a fil di ferro e leggermente debordante sulla posizione cun di sinistra oppure a fil di ferro e scivoloso.

BRIGHTEN THE EYES

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*
Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Gou Qi Zi *Fructus Lycii*
Tu Si Zi *Semen Cuscutae*
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi*
Ju Hua *Flos Chrysanthemi*
Man Jing Zi *Fructus Viticis*
Mi Meng Hua *Flos Buddleiae*
Bai Ji Li *Fructus Tribuli*
He Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*
Hong Zao *Fructus Jujubae*

Sindrome: vuoto del Sangue del Fegato e dei Reni che non nutrono gli occhi.

Azione: nutre il Sangue del Fegato e dei Reni, rischiarare gli occhi.

Indicazioni: mal di testa sordo da vuoto di Sangue del Fegato, specie se localizzato intorno agli occhi e alle sopracciglia, visione offuscata, fosfeni, sensazione di sabbia negli occhi, occhi stanchi, occhi secchi, vertigini, stanchezza, viso pallido e spento, oligomenorrea, depressione, insonnia (difficoltà nell'addormentarsi), leggera ansietà, parestesie alle estremità, cattiva memoria, lombalgia, leggero ronzio alle orecchie.

Lingua: pallida specie ai lati, sottile.

Polso: Rugoso o sottile.

Spiegazione

Questa nuova formula é basata sul " Decotto delle Quattro Sostanze" (Si Wu Tang) con l'aggiunta d'erbe che nutrono i Reni e rafforzano gli occhi come Tu Si Zi (*Semen Cuscutae*), Gou Qi Zi

(*Fructus Lycii*) e Nu Zhen Zi (*Fructus Ligustri Lucidi*). Questa Formula può essere usata dove c'è un Vuoto o dello Yang del Rene o dello Yin del Rene che può essere associato ad un Vuoto di Sangue come poi spiegato. Shou Wu (*Radix Polygoni Multiflori*) è aggiunta poiché nutre il Sangue e gli occhi. Ju Hua (*Flos Chrysanthemi*), Man Jing Zi (*Fructus Viticis*) e Bai Ji Li (*Fructus Tribuli*) sono aggiunti per rafforzare gli occhi. Hong Zao (*Fructus Jujubae*) è aggiunto per muovere il Sangue e questo è necessario quando vengono usate molte erbe che nutrono il Sangue.

La formula è nuova nel senso che combina il nutrimento del Sangue con il rafforzamento dei Reni anche se è principalmente per il primo. Specie nelle donne dove c'è un Vuoto di Sangue con un Vuoto di Rene poiché l'utero è come un Organo Fu extra, mantiene il sangue ed è funzionalmente in relazione ai Reni attraverso il Bao Mai che mette in contatto l'utero con i Reni e attraverso il Ren Mai e Chong Mai.

La Formula è per molti problemi degli occhi che derivano da un Vuoto del Sangue del Fegato e dei Reni. Questa è la condizione più comune alla radice dei problemi cronici dell'occhio. Con la presenza delle condizioni appropriate questa potrebbe essere usata anche per altri sintomi centrati attorno alla testa specialmente mal di testa e vertigini.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *visione interiore*.

La persona può sentirsi facilmente depressa e con mancanza di direzione nella vita. Lui o lei sarà indecisa circa i propri obiettivi e incapace di pianificare la propria vita. Questi problemi sono dovuti ad un Vuoto di Sangue del Fegato che non permette allo Hun di mettere radici. Come questa formula sul piano fisico aiuta la vista nutrendo lo Yin del Fegato sul piano mentale e spirituale radifica lo Hun che dà all'individuo la visione di sé del proprio progetto di vita.

Precauzioni e controindicazioni

Molte delle erbe che nutrono il sangue tendono ad indebolire la Milza ed aumentare l'Umidità se usate per parecchi mesi senza interruzione. La formula dovrebbe essere perciò usata con intermittenza o combinata con un trattamento di Agopuntura con lo scopo di tonificare la Milza e risolvere l'Umidità.

BROCADE SINEWS

Dang Shen *Radix Codonopsis*

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*

Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Sang Ji Sheng *Herba Taxilli*

Sang Zhi *Ramulus Mori*

Wei Ling Xian *Radix Clematidis*

Mu Gua *Fructus Chaenomelis*

Wu Jia Pi *Cortex Acanthopanacis*

Xi Xian Cao *Herba Siegesbeckiae*

Ji Xue Teng *Caulis Spatholobii*

Fu Ling *Poria*

Yi Yi Ren *Semen Coicis*

Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*.

Sindrome: sindrome cronica di Bi con vuoto di Sangue del Fegato e/o Fegato-Yin.

Azione: nutre il Sangue del Fegato ed il Fegato-Yin, beneficia i Tendini, espelle il Vento-Umidità dalle giunture.

Indicazioni: dolore e gonfiore cronici alle giunture, vertigini, parestesie alle estremità, cattiva memoria, insonnia, pelle e capelli secchi, occhi secchi, visione offuscata.

Lingua: pallida e sottile se è presente un vuoto di Sangue del Fegato o sottile senza indurimento se è presente un vuoto di Fegato-Yin.

Polso: rugoso o sottile, talvolta solo sul lato sinistro. Nel caso di vuoto di Fegato-Yin potrebbe essere vuoto al livello profondo sul lato sinistro.

Spiegazione

Brocade Sinews é una formula completamente nuova per espellere il Vento - Umidità dalle articolazioni e nutrire il Sangue del Fegato. Questo corrisponde ad una situazione che si trova molto di frequente nella pratica clinica, cioè che i dolori reumatici cronici sono causati da Vento e Umidità nelle articolazioni e che si ha in una condizione di Vuoto di Yin del Fegato o Sangue del Fegato. Il problema é comune specialmente nelle donne. Questa nuova formulazione é stata considerata necessaria poiché la maggior parte dei rimedi per i problemi reumatici cronici sono molto riscaldanti. Siccome molti pazienti, specialmente le donne con problemi reumatici cronici, soffrono di Vuoto del Sangue del Fegato o dello Yin del Fegato, se non si nutrono i tendini (le sinovie) le erbe calde o molto calde sono controindicate.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *scopo perseguito con totale determinazione.*

Al paziente mancherà un senso di direzione nella vita e si sentirà depresso. Ci sarà confusione mentale e paura di ciò che non si conosce. Sarà ansioso e troverà difficile dormire di notte, e sarà disturbato dai sogni. La condizione può essere causata da tristezza prolungata che può avere un effetto sul Fegato insieme al senso di colpa.

Precauzioni e controindicazioni

La formula può essere usata per lunghi periodi di tempo poiché il tonico del Sangue é controbilanciato dalle erbe che risolvono l'Umidità.

BUDDHA'S HAND

Mu Xiang *Radix Aucklandiae*

Bai Dou Kou *Fructus Amomi rotundi*

Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis lancea*

Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Fu Ling *Poria*

Hou Po *Cortex Magnoliae obovatae*

Fo Shou *Fructus Citri sarcodactylis*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae*

Zhi Shi *Fructus Immaturus Citri aurantii*

Lai Fu Zi *Semen Raphani*

Shan Zha *Fructus Crataegi*

Shen Qu *Massa Fermentata*

Gu Ya *Fructus Oryzae germinatus*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sidromi: stagnazione di Qi nel Riscaldatore Medio, Stomaco-Qi ribelle, Umidita' nel Riscaldatore Medio.

Azioni: muove il Qi del Riscaldatore Medio, sottomette il Qi ribelle dello Stomaco, dream l'Umidita'.

Indicazioni: disturbi digestivi, distensione e/o dolore epigastrico, acidita', reflusso esofageo, nausea, vomito, eruttazioni, sensazione di pienezza all'epigastrio, sapore viscoso.

Lingua: indurita viscosa, lati nella sezione centrale leggermente rossi.

Polso: a fil di ferro nella posizione centrale di destra.

Precauzioni e controindicazioni: questa formula contiene erbe piccanti che a lungo andare possono danneggiare lo Yin. Comunque, cio' avverrebbe solo dopo almeno 6 mesi.

Contraindicata in gravidanza.

Antecedente classico: Mu Xiang Shun Qi Wan *Pillola di Aucklandia per sottomettere il Qi.*

CALM THE SHEN

Ren Shen *Radix Ginseng*

Huang Qi *Radix Astragali*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis Macrocephalae*

Dang Gui *Radix Angelica Sinensis*

Fu Shen *Poriae Paradicis Sclerotium*

Suan Zao Ren *Semen Ziziphi Spinosa*

Long Yan Rou *Arillus Longan*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Mu Xiang *Radix Aucklandiae*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Hong Zao *Fructus Jujubae*

Bai Zi Ren *Semen Platycladi*

He Huan Pi *Cortex Albizziae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori Tatarinowii*

Bai He *Bulbus Lilii*

Sindrome: vuoto del Qi della Milza e del Sangue della Milza, Vuoto del Qi del Cuore e del Sangue del Cuore.

Azione: tonifica il Qi della Milza e il Sangue della Milza, tonifica il Qi del Cuore e il Sangue del Cuore, calma la Mente e apre gli orifizi della Mente, stimola il contenimento del Sangue nella Milza.

Indicazioni: palpitazioni, insonnia, ansia, memoria scarsa, depressione, colorito pallido-smorto con possibilità di lieve arrossamento delle guance, leggera sensazione di calore la sera, scarso appetito, feci molle, stanchezza, affaticamento, costipazione, scoraggiamento, estremità deboli, scarse o abbondanti mestruazioni che si presentano in anticipo o durano per un lungo periodo con sangue chiaro o rosso-fresco, sangue nelle feci o nelle urine, petecchie.

Lingua: pallida, sottile o gonfia a seconda se predomina il Vuoto di Sangue o di Qi.

Polso: debole, rugoso.

Spiegazione

Calm the Shen e' una formula importante che tonifica la Milza e Cuore quando sono affetti da problemi emozionali. La formula tonifica Qi e Sangue della Milza e Cuore e le sue indicazioni riflettono questi due Vuoti: inappetenza, feci molli, spossatezza, arti deboli, lingua pallida. Questi sintomi riflettono il Vuoto di Qi della Milza che non riesce a trasportare le essenze del cibo agli arti e muscoli.

Palpitazioni, insonnia, ansietà', cattiva memoria, depressione, viso pallido, lingua sottile e pallida: questi sintomi e segni riflettono il Vuoto di Sangue del Cuore. In casi cronici, ci potrebbe essere un leggero Calore vuoto derivante dal Vuoto di Sangue con zigomi rossi e una sensazione di calore la sera.

Dato che c'e' un Vuoto sia di Qi che di Sangue, le mestruazioni potrebbero essere scarse se predomina il Vuoto di Sangue, o abbondanti se predomina quello di Qi. Ci potrebbe essere stitichezza dal Vuoto di Sangue.

Ren Shen, Bai Zhu e Huang Qi tonificano il Qi della Milza e Cuore. Dang Gui nutre il Sangue del Cuore. Fu Shen, Suan Zao Ren, Long Yan Rou e Yuan Zhi nutrono il Cuore e calmano lo Shen. Mu Xiang muove il Qi per bilanciare l'azione "stucchevole" dei tonici del Sangue. Zhi Gan Cao armonizza. Hei Zao nutre il Sangue e armonizza. Ho aggiunto Bai Zi Ren per nutrire il Sangue del Cuore e calmare lo Shen. Stimola anche gli intestini e tratta la stitichezza derivante da un Vuoto di Sangue. He Huan Pi e Shi Chang Pu sono stati aggiunti per calmare lo Shen e aprirne gli orifizi. He Huan Pi tratta la depressione. Bai He e' stato aggiunto per lenire i Polmoni: questa erba e' particolarmente efficace per problemi emozionali derivanti da tristezza e dolore.

Quadro mentale-emotionale

Parola chiave: *Hope*.

La sindrome mentale-emozionale relativa a *Calm the Shen* e' causata da tristezza, dolore, preoccupazione o shock. Tali emozioni indeboliscono il Qi della Milza, Cuore e Polmoni e, a lungo andare, causano Vuoto di Sangue. Il paziente sara' triste, depresso e spossato: lui o lei sara' propenso a piangere. Siccome tale pianto deriva da un Vuoto piuttosto che una stasi di Qi, non da' sollievo allo stato mentale del paziente.

Precauzioni e controindicazioni

Calm the Shen e' una formula tonica che puo' essere consumata per tempi lunghi. Non ha controindicazioni specifiche.

Antecedente Classico: "Gui Pi Tang (*Decotto che Tonifica la Milza*).

CENTRAL MANSION

Ren Shen *Radix Ginseng*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis Macrocephalae*

Fu Ling *Poria*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Bian Dou *Semen Lablab Album*

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Lian Zi *Semen Nelumbinis*

Sha Ren *Fructus Amomi*

Yi Yi Ren *Semen Coicis*

Jie Geng *Radix Platycodi*

Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae*
Yu Zhu *Rhizoma Polygonati Odorati*
Xi Yang Shen *Radix Panacis Quinquefolii*

Sindrome: vuoto di Qi della Milza e dello Stomaco, Vuoto di Yin della Milza e dello Stomaco. Umidità (nel Riscaldatore Medio), Vuoto di Qi del Polmone.

Azione: tonifica il Qi dello Stomaco e della Milza, Nutre lo Yin dello Stomaco e della Milza, drena l'Umidità, elimina la diarrea, tonifica il Qi del Polmone.

Indicazioni: feci molle, diarrea, scarso appetito, cattiva digestione, leggera sensazione di pienezza e pesantezza dell'epigastrio, nausea, estremità deboli, dolore nell'epigastrio, stanchezza, diabete secondario, tosse cronica con espettorato bianco e acquoso, colorito pallido-smorto, magrezza. Lingua: pallida, leggermente gonfia, indurita viscosa ma piuttosto sottile, indurita leggermente senza radice, indurita troppo sottile nel centro, spacco centrale sulla zona dello Stomaco, spacchi sparsi sulla zona dello Stomaco, spacchi trasversali sulla zona della Milza. Polso: debole in generale, leggermente scivoloso, può essere galleggiante-vuoto nella posizione centrale destra.

Spiegazione

Central Mansion, una variazione di Shen Ling Bai Zhu San *Polvere di Ginseng-PoriaAtractylode*, e' una formula importante per tonificare lo Stomaco e Milza. La sua azione e' simile a quella di Liu Jun Zi Tang *Decotto dei Sei Gentiluomini (Prosperous Earth nei Tre Tesori)* ma e' piu' complessa nella sua azione. Innanzitutto, tonifica il Qi dello Stomaco e Milza e elimina l'Umidita'. Tonifica pero' anche lo Yin di Stomaco e Milza: i sintomi del Vuoto di Yin dello Stomaco e Milza sono una leggera sete con desiderio di bere a piccoli sorsi, bocca secca, feci secche, labra secche, inappetenza ed un leggero dolore epigastrico.

La formula *Central Mansion* incorpora la formula Si Jun Zi Tang *Il Decotto dei Quattro Gentiluomini* (Ren Shen, Bai Zhu, Fu Ling and Zhi Gan Cao) che tonifica il Qi di Stomaco e Milza. Sha Ren e Yi Yi Ren eliminano l'Umidita'. Sha Ren armonizza l'ascesa e discesa del Qi nel Riscaldatore Medio e tratta la nausea, vomito e diarreia. Shan Yao tonifica il Qi e Yin dello Stomaco e tratta il diabete. Lian Zi tonifica lo Stomaco e Milza e ferma la diarrea. Bian Dou tonifica il Qi e lo Yin della Milza e anche ferma la diarrea. Jie Geng dirige la formula al Riscaldatore Superiore e ai Polmone e elimina il Flemma. La funzione di Jie Geng nella formula e' spesso paragonata a quella di un remo, che porta la formula al Riscaldatore Superiore.

Tai Zi Shen e' stato aggiunto per nutrire lo Yin dello Stomaco. Yu Zhu e' stato aggiunto per nutrire lo Yin dello Stomaco ed eliminare il Calore Vuoto. Xi Yang Shen e' stato aggiunto per nutrire il Qi e lo Yin dello Stomaco, Milza e Polmoni.

Quadro mentale-emozionale

Key words: *Grounding Oneself*.

Questa formula e' per un Vuoto cronico di Stomaco e Milza. La Terra e' il centro degli altri quattro Elementi e ci da una base e, metaforicamente, un centro.

La persona sofferente di un Vuoto dell'Elemento Terra si sentira' senza base e senza un centro. Spesso il portamento di tale persona apparira' sbilanciato, sollevando i tacchi mentre camminano, come se camminassero sull'avampiede senza abbassare i tacchi. Questa persona sara' depressa e la depressione derivera' da una sensazione di isolamento,

mancanza di base e di centro. Spesso tali persone avranno lasciato casa molto giovani. Da adulti, un Vuoto della Terra si manifesterà in due modi opposti: potrebbero essere o eccessivamente protettivi, o emozionalmente freddi verso i membri della famiglia.

Precauzioni e controindicazioni

La formula *Central Mansion* ha un effetto mite: è un tonico del Qi che può somministrato a lungo andare senza controindicazioni. Siccome include erbe che eliminano l'Umidità, non c'è pericolo che la formula possa causare stasi.

Antecedente Classico: "Shen Ling Bai Zhu San" (*Polvere di Ginseng-Poria-Atractylodes*).

CHEMO-SUPPORT

Huang Qi *Radix Astragali*
Ren Shen *Radix Ginseng*
Ling Zhi *Fructificatio Ganodermae lucidi*
Xi Yang Shen *Radix Panacis quinquefolii*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Zhi Mu *Radix Anemarrhenae asphodeloidis*
Fu Ling *Poria*
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae*
Lu Gen *Rhizoma Phragmitis*
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi*
She Ren *Fructus seu Semen Amomi*
Huang Jing *Rhizoma Polygonati*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: effetti collaterali della chemioterapia.

Azione: tonifica il Qi, nutre lo Yin, raffredda il Sangue, dissolve l'Umidità.

Indicazioni: effetti collaterali della chemioterapia, stanchezza, nausea, vomito, caduta di capelli, diminuzione nei livelli di cellule bianche e/o piastrine, cattiva digestione, diarrea.

Precauzioni e contro-indicazioni

Questa formula dovrebbe essere presa solo durante il corso di chemioterapia.

CHILDREN'S HERBAL SENTINEL

Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi*
Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens*
Da Zao *Fructus Jujube*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*
Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis*
Lai Fu Zi *Semen Raphani*

Shan Zha *Fructus Crategi*
Mai Ya *Fructus Hordei Germinatus*
Ji Nei Jin *Endothelium Corneum Gigeriae Galli*
Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae*
Huang Qi *Radix Astragali*
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
Fang Feng *Radix Ledebouriellae*
Fu Ling *Poria*
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Sindrome: Vuoto di Qi, Umidità, ristagno di cibo.

Azione: Tonifica il Qi, consolida la Superficie, rafforza l'immunità, dissolve l'Umidità ed elimina l'accumulo di cibo.

Indicazioni: tendenza a prendere raffreddori, rinite allergica, digestione lenta, inappetenza, spossatezza, costante rinorrea, leggeri e ricorrenti dolori addominali.

Spiegazione

Questa nuova Formula, che é disegnata per tonificare il Q, aumentare il Qi difensivo e rafforzare l'immunità nei bambini, include comunque due Formule Classiche e cioe' Il Decotto di Cinnamum (Gui Zhi Tang) per armonizzare il Qi difensivo e nutritivo e "Pillola per preservare l'armonia" (Bao He Wan) per regolare la digestione e dissolvere l'accumulo di cibo, con " Jade Wind Screen Powder " (Yu Ping Feng San) per rafforzare il Qi difensivo e consolidare l'esteriore. Le erbe digestive sono aggiunte in accordo con i principi che quasi tutti i bambini hanno un sistema digestivo debole che si rafforzerà con la crescita e alla tendenza ad accumulare cibo.

Questa non é la sola fonte di problemi digestivi, ma se viene inibito il trasferimento dell'essenza del cibo dalla Milza ai Polmoni s'indebolisce anche il Qi difensivo, quindi spesso nei bambini una debolezza del sistema digestivo é anche la radice di un Qi difensivo debole. Contrariamente alla formula per gli adulti Herbal Sentinel, i tonici dello Yang del Rene non sono aggiunti perché i bambini generalmente non hanno bisogno di tonificazione dei Reni a meno che non soffrano d'eczema o asma allergica.

Quadro mentale-emozionale

Il bambino può soffrire di sentimenti d'insicurezza circa una situazione familiare e svegliarsi di notte piangendo. Se molto piccolo il bambino può fare dei capricci, se più grande può tendere a preoccuparsi senza motivo.

Precauzioni e controindicazioni

La formula può essere usata per lunghi periodi.

CLEAR CHANNELS

Yi Yi Ren *Semen Coicis*
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis*
Du Huo *Radix Angelica pubescentis*
Fang Feng *Radix Saposhnikovia*
Gui Zhi *Ramulus Cinnamoni*
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Hai Feng Teng *Caulis Piperis futokadsurae*
Wei Ling Xian *Radix Clematidi*
Ru Xiang *Rhizoma Olibanum*
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparata*
Huang Qin *Radix Scutellariae*

Sindrome: Umidità - Calore alle articolazioni, stasi del Sangue.

Azione: drenare l'Umidità, espellere il Vento, eliminare il Calore, portare beneficio alle articolazioni, rinvigorire il Sangue.

Indicazioni: sindrome acuta dell'ostruzione dolorosa (Bi) dovuta a Umidità Calore, dolore, gonfiore, giunture infiammate e arrossate, artrite reumatica, gotta.

Lingua: gonfia con patina gialla viscosa.
Polso: scivoloso, rapido.

Spiegazione

E' importante ricordare che questo tipo di rimedio cura solamente la manifestazione (Biao) nella Sindrome da Ostruzione dolorosa (Bi) dovuta a Umidità calore e non provocata da nessuna altra causa: per questo si consiglia di farne solamente un uso limitato a un periodo di tempo (diciamo non più di tre mesi) per un trattamento che curi un dolore acuto o sub-acuto alle articolazioni. Dopo un periodo di interruzione appropriato, può essere prescritto nuovamente. Le possibili cause sottostanti alla Sindrome di Ostruzione dolorosa dovuta a Umidità - Calore sono generalmente una mancanza di Qi della Milza e un Vuoto del Sangue di Fegato.

Yi Yi Ren *Semen Coicis* e Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis lanceae* agiscono eliminando l'Umidità dalle giunture. Qiang Huo *Radix et Rhizoma Notopterygii* e Du Huo *Radix Angelicae pubescentis* eliminano il Vento - Umidità dal Canale Governatrice rispettivamente nella sua parte superiore e inferiore. Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* espelle il Vento. Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi* entra nei vasi del sangue e aiuta a eliminare l'Umidità dallo spazio esistente tra la pelle e i muscoli. Dang Gui *Radix Angelicae sinensis* e Chuan Xiong *Radix Chuanxiong* nutrono e armonizzano il Sangue che aiuta a sua volta ad espellere il vento dai canali. Gan Cao *Radix Glycyrrhizae* ha una funzione armonizzante. Hai Feng Teng *Caulis Piperis futokadsurae* and Wei Ling Xian *Radix Clematidis* espellono il Vento - Umidità dai canali. Ru Xiang *Gummi Olibanum* rinvigorisce il Sangue nei canali e arresta il dolore. Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparata* e Huang Qin *Radix Scutellariae* eliminano i problemi d'Umidità e Flegma dalle articolazioni.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: chiarezza

L'Umidità ostruisce i canali e la Mente. Una persona che soffre di un percorso d'Umidità - Calore sarà anche soggetta a depressione e a sentimenti di confusione mentale. Questa persona tende ad essere molto collaborativa verso gli altri fino ad arrivare al punto di negare se stessa. Pazienti di questo tipo possono essere "inchiodati" e incapaci di "attivarsi" in alcune o addirittura tutte le aree della loro vita. Questa persona che può spesso lamentarsi di insoddisfazione e infelicità ad esempio in campo professionale o nella vita familiare, non é generalmente in grado di vedere una via d'uscita dai propri problemi.

Precauzioni e controindicazioni

Questo rimedio elimina l'Umidità - Vento dalle articolazioni e si prefigge di trattare innanzitutto la manifestazione (Biao) della condizione della Sindrome d'ostruzione dolorosa (Bi). Trattando come prima cosa la Manifestazione, per definizione, non dovrebbe essere utilizzata per periodi di tempo troppo lunghi. Può di tanto in tanto essere utilizzata per pochi mesi: può poi essere nuovamente assunta dopo una pausa di circa due mesi. In seguito, se l'Umidità - Calore non è più sintomo predominante, allora è possibile passare ad utilizzare la formula che tratta la Radice (Ben), per esempio che tonifica i Reni e nutre il Sangue. In caso di Vuoto del Sangue, è possibile utilizzare BROCADE SINEWS; se invece si presenta un Vuoto di Yin dei Reni, è allora consigliabile somministrare NOURISH THE ROOT AND CLEAR THE WIND. In alternativa, se tutti i sintomi e i segni di Umidità sono ormai scomparsi, è possibile utilizzare altri rimedi generici per nutrire il Sangue (come ad esempio PRECIOUS SEA), per tonificare lo Yang dei Reni (STRENGTHEN THE ROOT) o nutrire lo Yin del Rene (NOURISH THE ROOT).

Se si fa uso contemporaneamente della tecnica dell'agopuntura, allora si può indirizzare innanzitutto il trattamento alla Radice (Ben), per esempio nutrendo il Sangue o rinforzando i Reni (in aggiunta ai punti locali delle articolazioni interessate).

Questa formula è controindicata in caso di gravidanza.

Antecedente classico: Yi Yi Ren Tang *Decotto di Coix*.

CLEAR LUSTRE

Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*

Dang Gui *Radix Angelicae Sinensis*

Bai Xian Pi *Cortex Dictamni*

Fang Feng *Radix Ledebouriellae*

Jing Jie *Herba Schizonepetae*

Ju Hua *Flos Chrysanthemi*

Ku Shen *Radix Sophorae Flavescentis*

Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Shi Gao *Gypsum Fibrosum*

Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: Vento-Umidità-Calore nella pelle, Calore del Sangue.

Azione: espelle il Vento, dissipa il Calore, raffredda il Sangue, dissolve l'Umidità.

Indicazioni: sfoghi della pelle, brufoli, eczema, dermatite.

Lingua: rossa, talvolta rossa solo nella parte anteriore, indurita gialla.

Polso: scivoloso e talvolta sottile su di un lato.

Spiegazione

Clear Lustre è una nuova formula per trattare un'ampia gamma di problemi della pelle. Rinfresca il Sangue, risolve l'Umidità, espelle il Vento e elimina il Calore dalla pelle, una combinazione di azioni che la rende utile per problemi diversi come l'eczema, la dermatite, la rosacea e l'acne, e l'indicazione all'uso è che il problema della pelle sia nella fase attiva. Una volta che il problema sulla pelle è passato, questo trattamento potrebbe essere seguito dall'uso della formula *Glorious Sea* per nutrire la pelle.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *ritrovare se stessi*.

La sindrome é caratterizzata da un'attività mentale bloccata e confusa; ciò é connesso con il Vuoto del Sangue del Fegato e con il Calore nel Sangue. Il Vuoto del sangue del Fegato non radica lo *Hun* e porta alla paura e alla mancanza di uno scopo nella vita, mentre il Calore del Sangue del Fegato provoca ansia e inquietudine mentale. La sindrome é causata da tristezza unita a rabbia repressa. Il paziente non é capace di esprimere le sue emozioni, che somatizza sulla pelle.

Precauzioni e controindicazioni

Questa formula contiene erbe amare-fredde e piccanti-calde che, se usate per un lungo periodo di tempo, possono indebolire la Milza e lo Stomaco. Si raccomanda perciò di non usare questa formula continuamente per più di 2 - 3 mesi .

CLEAR METAL

Huang Qin *Radix Scutellariae*
Huang Lian *Rhizoma Coptidis*
Jin Yin Hua *Flos Lonicerae japonicae*
Lin Qiao *Fructus Forsythiae*
Da Qing Ye *Folium Daqingye*
Ban Lan Gen *Radix Isatidis seu Baphicanthis*
Zhu Ye *Folium Phyllostachys nigrae*
Yu Xing Cao *Herba Houttuniae*
Chuan Bei Mu *Bulbus Frittilariae cirrhosae*
Zhi Mu *Radix Anemarrhenae*
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*
Bai He *Bulbus Lili*
Mao Dong Qing *Radix Ilicis pubescentis*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Sindromi: Calore nel Polmone a Livello Qi o Ying/Sangue.

Azioni: elimina il Calore del Polmone, raffredda il Sangue, stimola la discesa del Qi del Polmone.

Indicazioni: tosse acuta, febbre, sete, sensazione di calore, dispnea, sensazione di oppressione al torace.

CLEAR QI

Su Zi *Fructus Perillae*
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*
Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*
Qian Hu *Radix Peucedani*
Rou Gui *Cortex Cinnamomi*
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Xuan Fu Hua *Flos Inulae*
Chen Xiang *Lignum Aquilariae resinatum*
Xing Ren *Semen Armeniacae*
Zi Wan *Radix Asteris*
Fang Feng *Radix Saposhnikovia*

Sang Ye *Folium Mori*
Sang Bai Pi *Cortex Mori*
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*
Hu Tao Rou *Semen Juglandis*
Huang Qin *Radix Scutellariae*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Sindrome: Qi del Polmone che non discende, Rene che non afferra il Qi.

Azione: ristora la discesa del Qi del Polmone, espelle il Vento.

Indicazioni: tosse, asma, affanno, mancanza di respiro, sensazione di oppressione al torace, asma allergica, riniti allergiche stagionali con affanno.

Lingua: pallida o normale.

Polso: debole.

Spiegazione

La formula *Clear Qi* stimola la discesa del Qi del Polmone e la sua indicazione terapeutica principale e' l'asma e specialmente l'asma allergica nei bambini o giovani. Secondo la teoria tradizionale, l'asma e' sempre dovuta al Flemma nei Polmoni. C'e' da dire pero' che nei bambini e giovani con asma allergica non ci sono molti sintomi e segni di Flemma e gli attacchi di dispea sono dovuti al Vento nei bronchi, mentre il sottofondo e' un Vuoto del Polmone e Reni. Quindi la Manifestazione (*Biao*) e' il Vento cronico nei bronchi e la Radice (*Ben*) e' il Vuoto di Polmone e Reni.

Le formule *Herbal Sentinel - Yang* e *Herbal Sentinel - Yin* trattano la Radice tonificando il Polmone e Reni, mentre questa formula, *Clear Qi*, tratta la Manifestazione dell'asma allergica stimolando la discesa del Qi del Polmone espellendo il Vento dai bronchi.

Su Zi, Ban Xia e Qian Hu stimolano la discesa del Qi del Polmone e alleviano la dispnea. Hou Po rilassa i bronchi e i muscoli lisci della cassa toracica alleviando la dispnea. Dang Gui e Rou Gui tonificano il Fegato e Reni e rafforzano il Riscaldatore Inferiore stimolando l'ancoramento del Qi nei Reni. Xuan Fu Hua, Xing Ren, Sang Bai Pi e Zi Wan stimolano la discesa del Qi del Polmone alleviando dispnea e tosse. Fang Feng e Sang Ye espellono il Vento dai bronchi. Wu Wei Zi e Dan Shen hanno un effetto anti-allergico; a parte questo, Wu Wei Zi tonifica i Polmoni e Dan Shen calma lo Shen. Calmare lo Shen in asma ha anche un effetto anti-spastico sui muscoli lisci alleviando lo spasmo bronchiale che causa l'asma. Hu Tao Rou stimola la funzione dei Reni di ancorare il Qi. Huang Qin e' stato aggiunto per moderare l'effetto riscaldante delle erbe calde; Gan Cao armonizza.

Sebbene *Clear Qi* contenga Hu Tao Rou e Wu Wei Zi che tonificano i Reni e Polmone, l'effetto principale della formula non e' di tonificare ma di stimolare la discesa del Qi del Polmone e di espellere il Vento dai bronchi per trattare la Manifestazione, non la Radice, dell'asma.

Come menzionato prima, questa formula e' specifica per l'asma allergica senza Flemma. C'e' da ricordare pero', che negli adulti, quando piu' e' cronica la malattia, tanto piu' probabile e' che ci sia anche Flemma. Se c'e' Flemma, la formula *Clear Qi* puo' essere associata a *Limpid Sea*.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Alleviare il dolore.*

La tristezza, il dolore e la preoccupazione possono causare stasi di Qi del Polmone con conseguente dispnea and una sensazione di oppressione al torace. Il paziente sarà propenso alla tristezza e al pianto e depressione e tali emozioni si ripercuotono sul torace e l'anima Po. Data la connessione tra il Po e il Jing, tali emozioni influiscono anche sui Reni causando dolore, ansietà, mancanza di forza di volontà e depressione.

Precauzioni e controindicazioni

Questa formula è di natura calda e pertanto non si deve usare quando la lingua è rossa. A parte questo, la formula non ha specifiche controindicazioni. La formula tratta la manifestazione dell'asma e non si dovrebbe usare troppo a lungo (più di 9 mesi, per esempio) e, prima o poi dovrebbe essere sostituita (o associata a) una formula che tratta la Radice come *Herbal Sentinel - Yang* or *Herbal Sentinel - Yin*.

Antecedente Classico: "Su Zi Jiang Qi Tang" *Decotto del Seme di Perilla che fa scendere il Qi*

CLEAR THE ROOT

Huang Qi *Radix Astragali*
Rou Gui *Cortex Cinnamomi*
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*
Huang Bo *Cortex Phellodendri*
Tu Si Zi *Semen Cuscutae*
Yi Yi Ren *Semen Coicis*
Bie Xie *Rhizoma Dioscoreae hypoglaucae*
Wang Bu Liu Xing *Semen Vaccariae*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*
Bai Hua She She Cao *Herba Hedyotis diffusae*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Lu Lu Tong *Fructus Liquidambaris taiwaniana*
Shi Wei *Folium Pyrrosiae*
Hai Jin Sha *Spora Lygodii japonici*
Kun Bu *Thallus Algae*

Sindrome: vuoto di Qi e di Yin, Calore Umido nella vescica, stasi di Sangue, Fuoco Tossico.

Azione: tonifica il Qi, nutre il Rene-Yin, drena il Calore-Umido, rinfresca il Sangue, separa il limpido dal torbido, ammorbidisce le masse, elimina il Fuoco Tossico.

Indicazioni: prostatite cronica, ipertrofia prostatica (benigna o maligna), urinazione difficile, urinazione frequente e scarsa, nocturia, urinazione con getto debole, sensazione di distensione nell'ipogastrio o perineo, stanchezza, cattiva memoria, vertigini, ronzio alle orecchie.

Lingua: rossa senza indurimento, indurimento giallo viscoso alla radice con puntini rossi.

Polso: sottile-rapido o galleggiante-vuoto; nella posizione posteriore (chi) a sinistra potrebbe presentarsi scivoloso scorrendo il dito prossimalmente (posizione della prostata).

Spiegazione

Clear the Root è una formula nuova per trattare i problemi cronici della prostata come la prostatite o l'ipertrofia prostatica. Il suo scopo terapeutico è di tonificare il Qi nutrendo i Reni, liberando dall'Umidità, muovendo il Sangue, ammorbidendo masse, separando il Chiaro dal Torbido e

risolvendo il Fuoco Tossico. Comunque il suo uso non deve essere ristretto solo ai problemi di prostata. E' applicabile anche ai problemi della Vescica negli anziani o alle persone di mezza età (di tutte e due i sessi) dovuti ad Umidità - Calore nel Riscaldatore Inferiore con una condizione di Vuoto dello Yin del Rene.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *senza rimpianto*.

Questo sintomo é spesso causato da senso di colpa e paura per un lungo periodo di tempo. Il paziente si sentirà colpevole e pieno di rimpianti circa il passato. La paura avrà un effetto sul Rene e può causare un Vuoto con un abbassamento del Qi o una stasi nel Riscaldatore Inferiore; questa ultima é proprio quel che succede in questa situazione.

Precauzioni e controindicazioni

Questa formula contiene erbe amare-piccanti e fredde che rinfrescano il Sangue e risolvono il Fuoco Tossico (anche se in una dose molto piccola) e quindi non dev'essere usata continuamente per un periodo superiore a qualche mese per volta; comunque, con interruzioni di circa un mese tra un ciclo e l'altro, può essere usata per un lungo periodo.

CLEAR THE SOUL

Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam*

Zhi Shi *Fructus Aurantii Immaturus*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae*

Fu Ling *Poria*

Chen Pi *Pericarpium Citri Reticulatae*

Da Zao *Fructus Jujube*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

He Huan Pi *Cortex Albizziae*

Yu Jin *Radix Curcumae*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori Tatarinowii*

Bai Zi Ren *Semen Biotae*

Dan Shen *Radix Salviae Miltiorrhizae*

Sindrome: Calore del Flegma nel torace e nella Mente, Qi del Polmone non discendente.

Azione: dissolve il Calore del Flegma, calma la Mente, apre gli orifici, rilassa il torace.

Indicazioni: ansietà, sensazione d'oppressione al torace e all'epigastrio, palpitazioni, sapore amaro e vischioso, sospiri, sensazione di disagio, muco al torace, cattiva digestione, leggera nausea, insonnia, sonno agitato dai sogni, viso spento, ansietà, depressione, nervosismo, sensazione di agitazione nella regione cardiaca, vomito, vertigini.

Lingua: rossa o normale, gonfia, indurita viscosa e gialla, spacco sullo Stomaco o su Stomaco-Cuore con indurita gialla e ruvido all'interno. Uno spacco combinato su Cuore e Stomaco sulla lingua si estende fino alla punta, come il tipico spacco del Cuore, ma è largo e poco profondo al centro, come gli spacchi dello Stomaco.

Polso: scivoloso, rapido. Il polso del Cuore potrebbe essere leggermente debordante.

Spiegazione

Clear the Soul é una variazione del Decotto che riscalda la Vescicola Biliare " (Wen Dan Tang). La

formula serve per trattare la tensione emotiva e l'ansia in presenza anche di una condizione di Flegma che ostruisce il petto e quindi i Polmoni e il Cuore. Le parole chiave di questa formula, che é risultata essere molto efficace clinicamente, sono tensioni emotive derivanti da preoccupazione, lutto, tristezza che hanno un effetto sui Polmoni e sul Cuore e causano una sensazione di oppressione del petto, una lingua ingrossata con spacchi nella zona dello Stomaco al centro e un'induito spesso, viscoso, giallo, con polso scivoloso nella posizione media. He Huan Pi *Cortex Albizziae*, Yu Jin *Radix Curcumae*, Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*, Bai Zi Ren *Semen Biotae* e Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae* sono state aggiunte per calmare il Fegato, aprire gli orifizi della mente, calmare la mente, rinsaldare l'anima eterea (*Hun*) e sollevare la depressione.

La formula é stata chiamata " chiarificare l'anima " (*clear the soul*) perché da una parte rinsalda l'anima eterea *Hun* risolvendo il Flegma e purificando il Calore, dall'altra libera la tensione dell'anima corporea rilassando poi il petto e i Polmoni. La sensazione d'oppressione al petto e il sospirare sono dovuti a sensazione di costrizione dell'anima corporea nel petto.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *mente tranquilla*.

Il Flegma - Calore disturba la mente in due modi: il Flegma ostruisce gli orifizi della mente e il Calore agita la mente. La combinazione di questi due fattori causerà irrequietezza mentale, comportamento maniaco alternato con depressione, e insonnia.

Questa configurazione é normalmente causata da gelosia, preoccupazione, pensieri ossessivi e rimuginamento per un lungo periodo di tempo.

Precauzioni e controindicazioni

Se la formula si confà esattamente alle condizioni presentate, cioè é presente Calore e Flegma, non ci sono controindicazioni.

Antecedente classico: Wen Dan Tang *Decotto che Riscalda la Vescicola Biliare*.

CLEAR YANG

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Fu Ling *Poria*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Da Zao *Fructus Jujube*

Gou Teng *Ramulus Uncaria cum Uncis*

Bai Ji Li *Fructus Tribuli*

Ju Hua *Flos Chrysanthemi*

Man Jing Zi *Fructus Viticis*

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Du Zhong *Cortex Eucommiae*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*

Sindrome: Ascesa del Fegato-Yang, Flegma che annebbia la testa, Vuoto di Sangue, Vuoto di Rene-Yang.

Azione: sottomette il Fegato-Yang, elimina il Vento del Fegato, scioglie il Flegma, nutre il Sangue, tonifica il Rene-Yang e tonifica il Qi della Milza.

Indicazioni: mal di testa che può essere di natura pulsante o sordo, vertigini, sensazione di pesantezza e intontimento alla testa che peggiora al mattino, catarro, sensazione d'oppressione al torace, nausea, sapore viscoso, visione offuscata, vomito durante attacchi di emicrania, tic facciali, alta pressione sanguigna.

Lingua: pallida o normalmente colorata, gonfia, indurita bianco-viscosa.

Polso: debole e leggermente scivoloso.

Spiegazione

La formula *Clear Yang* è specifica per trattare cefalee causate da Flegma e Ascesa dello Yang del Fegato: la combinazione di queste due sindromi è probabilmente la causa più comune di cefalee croniche, specialmente in adulti al di sopra dei 40 anni. Il Flegma ostruisce gli orifizi del cervello ed impedisce al Yang chiaro di salire al cervello e rischiarare gli orifizi sensoriali: ciò causa una cefalea con dolore sordo con vertigini e una sensazione di pesantezza e ottundimento della testa. Il Flegma ostruisce gli orifizi e causa vertigini e visione offuscata.

L'ostruzione del Riscaldatore Medio da Flegma causa nausea e, durante un attacco forte, anche il vomito. L'ascesa dello Yang del Fegato causa un dolore pulsante, spesso unilaterale su una tempia, la parte laterale del cranio o intorno ad un occhio. Quindi il paziente avrà due tipi di dolore: uno sordo da Flegma, e attacchi di dolore forte e pulsante dalla Salita dello Yang del Fegato.

Ban Xia, Fu Ling e Chen Pi eliminano il Flegma. Bai Zhu tonifica la Milza ed elimina l'Umidità. Gou Teng, Bai Ji Li, Ju Hua e Man Jing Zi estinguono il Vento, sottomettono lo Yang del Fegato e trattano cefalea. Dang Gui e Gou Qi Zi nutrono il Sangue del Fegato: nutrire il Sangue contribuisce a sottomettere lo Yang del Fegato ed estinguere il Vento. Tu Si Zi e Du Zhong tonificano lo Yang dei Reni. Yuan Zhi e Shi Chang Pu aprono gli orifizi del cervello e facilitano l'ascesa del Yang chiaro verso il cervello per schiarare gli orifizi sensoriali.

Siccome questa formula estingue il Vento, può anche trattare tic facciale da Vento interno. Se le sindromi del paziente corrispondono a quelle trattate da *Clear Yang*, questa formula può essere usata anche per ipertensione.

Quado mentale-emozionale

Parola chiave: *Chiarezza brillante*.

Il Flegma ostruisce gli orifizi del cervello (e dello Shen) e, a livello mentale, annebbia lo Shen causando disorientamento, mancanza di chiarezza circa i propri obiettivi e priorità. Il paziente spesso parla in modo esitante e sarà confuso.

Precauzioni e controindicazioni

La formula elimina il Flegma con erbe di sapore acre e seccante: il suo uso non è indicato in un paziente che abbia un Vuoto di Yin severo.

Antecedente Classico: Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Tang (*Decotto di Pinellia-Atractylodes-Gastrodia*).

DRAIN FIELDS

Huo Xiang *Herba Agastachis*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*
Fu Ling *Poria*
Xing Ren *Semen Armeniacae*
Yi Yi Ren *Semen Coicis*
Bai Dou Kou *Fructus Amomi rotundus*
Zhu Ling *Polyporus*
Dan Dou Chi *Semen Sojae preparatum*
Ze Xie *Rhizoma Alismatis*
Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*
Huang Qi *Radix Astragali*
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
Sha Ren *Fructus Amomi*
Pei Lan *Herba Eupatorii*
Lu Gen *Rhizoma Phragmitis*

Sindrome: Umidità nel Centro e nei muscoli e vuoto del Qi della Milza.

Azione: dissolve l'Umidità, tonifica il Qi.

Indicazioni: sensazione di oppressione all'epigastrio, sensazione di intontimento alla testa, mancanza di concentrazione, cattiva memoria, sensazione di pesantezza, stanchezza, muscoli indolenziti, bocca impastata, nausea, inappetenza, feci molli.

Lingua: induito bianco e viscoso.

Polso: scivoloso e debole.

Spiegazione

Drain Fields é una variazione di *Huo Po Xia Ling Tang Decotto di Agastache-Magnolia- Pinellia-Poria* usata per eliminare l'Umidità specialmente nella sindrome post-virale. Può essere usata in tutti i casi quando la condizione é caratterizzata dal permanere dell'Umidità senza Calore. La stanchezza e la sensazione di essere esausti sperimentate dal paziente con sindrome post-virale non sono sintomi con indicazione automatica alla tonificazione. Se la lingua ha un induito spesso e viscoso, il polso é scivoloso e pieno e i sintomi indicano una pronunciata presenza di Umidità (che si manifesta principalmente con dolore muscolare pronunciato) allora é utile eliminare l'Umidità prima di tonificare il Qi del corpo. Questa formula é adatta a fare questo e ad eliminare l'Umidità dai muscoli (che si manifesta come dolore muscolare con una sensazione di pesantezza), ad eliminarla dalla testa (che si manifesta come confusione mentale e del pensiero) e dallo Stomaco e Milza (che si manifesta come sensazione di pienezza epigastrica nausea poco appetito e sapore viscoso). *Huang Qi Radix Astragali* e *Bai Zhu Rhizoma Atractylodis macrocephalae* sono stati aggiunti per tonificare il Qi. *Sha Ren Fructus Amomi* e *Pei Lan Herba Eupatorii* sono due erbe aromatiche che eliminano l'Umidità dai muscoli. *Lu Gen Rhizoma Phragmitis* é stato aggiunto per eliminare qualsiasi tipo di calore che possa essere presente e per calmare la nausea.

Questa formula dovrebbe essere scelta se l'aspetto d'eccesso predomina su quello di Vuoto. Se invece predomina quest'ultimo, prendere in considerazione l'uso di *Tonify Qi and Ease the Muscles*. Se c'è Umidità - Calore invece che Umidità usare *Ease the Muscles*.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *chiarificare la mente*.

A parte la sua origine virale questa condizione può essere causata da pensieri ossessivi e preoccupazione per un lungo periodo di tempo. Il paziente trova difficile liberarsi dai sintomi

mentali ed emotivi da questa condizione. Come sul piano fisico l'Umidità é viscosa e difficile da eliminare, così a livello mentale il paziente rimane fermo in questi pensieri ossessivi che sono difficili da mandar via.

Precauzioni e controindicazioni

Se ci sono chiari segni e sintomi d'Umidità non ci sono specifiche controindicazioni per questa formula.

Antecedente classico: "Huo Po Xia Ling Tang" *Decotto di Agastache-Magnolia-Pinellia-Poria.*

DRAIN FIRE

Long Dan Cao *Radix Gentianae*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae*

Ze Xie *Rhizoma Alismatis*

Che Qian Zi *Semen Plantaginis*

Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*

Dang Gui *Radix Angelicae Sinensis*

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Ju Hua *Flos Chrysanthemi*

Gou Teng *Ramulus Uncaria cum Uncis*

Lian Xin *Plumus Nelumbinis*

Sindrome: Fuoco di Fegato, Fuoco di Cuore, Calore umido nel Riscaldatore Superiore e Inferiore.

Azione: drena il Fuoco del Fegato, elimina il Fuoco del Cuore, elimina il Calore, scioglie l'Umidità, calma la Mente, stabilizza lo *Hun*.

Indicazioni: mal di testa, irritabilità, facilità ad eccessi di ira, viso rosso, sapore amaro, ronzio alle orecchie, vertigini, emorragie congiuntivali, sete, costipazione, feci secche, urine scarse e scure, epistassi, sangue nelle urine o nelle feci, sensazione di calore, ansietà, agitazione, insonnia, sonno agitato dai sogni, infezioni alle orecchie, ulcere alla lingua, cistiti con bruciore durante la minzione, uretriti, vaginiti, perdite vaginali gialle, mestruazioni abbondanti.

Lingua: rossa, più rossa e gonfia sui lati, puntini rossi sui lati e sulla punta, induito giallo.

Polso: a fil di ferro e rapido.

Spiegazione

Drain Fire ha molte applicazioni cliniche. Innanzitutto, elimina il Fuoco del Fegato e Cuore. Per comprendere l'applicazione clinica di questa formula é importante essere chiari sulla differenza tra "Fuoco" (*Huo*) e "Calore" (*Re*). Fuoco e Calore ovviamente hanno caratteristiche simili, ma ci sono importanti differenze. Il Calore é meno intenso e più superficiale del Fuoco. Il Calore viene eliminato con erbe acri e fredde: il sapore acro respinge il Calore verso l'Esterno. Un esemptio di erba acre e fredda per il Calore é *Shi Gao Gypsum*. Nel Calore, il polso é Debordante: cio' indica che il Calore é si' interno, pero' ancora abbastanza superficiale da poter essere respinto verso l'Esteriore.

Il Fuoco é piu' intenso e piu' profondo del Calore: cio' viene riflesso dal polso che é profondo e pieno. Il Fuoco non puo' essere respinto verso l'Esteriore (come il Calore) ma

deve essere drenato verso il giu' da erbe amare e fredde: mentre il sapore acre spinge il Calore verso l'Esteriore, il sapore amaro drena il Fuoco verso il giu' generalmente attraverso l'intestino. Un esempio di erba amara e fredda e' Da Huang *Radix et Rhizoma Rhei* che drena il Fuoco attraverso la defecazione. Altre erbe amare e fredde che drenano il Fuoco attraverso la defecazione sono Long Dan Cao *Radix Gentiane*, Huang Qin *Radix Scutellariae*, Huan Lian *Radix Coptis* e Huang Bai *Radix Phellodendri*.

Il Fuoco ha tre effetti che il Calore non ha: e' piu' seccante (feci secche, sete, urina scura); influenza lo Shen di piu' (collera, ansieta', insonnia); puo' causare emorragie (dal naso, feci, urina).

E' quindi importante tener in considerazione che *Drain Fire* tratta il Fuoco e che quindi deve essere usato solo in presenza di sintomi e segni essenziali che sono:

- Lingua rossa con patina gialle, marrone o nera, spessa e secca
- Polso rapido, profondo, pieno
- Sete intensa, sapore amaro, feci secche, urina scura.

A causa della traiettoria complessa del canale del Fegato e l'influenza del Fegato su tanti organi, il Fuoco del Fegato puo' causare patologie in molti organi. Innanzitutto, siccome il Fuoco tende a salire, ci saranno cefalee, viso rosso, collera, acufeni, otiti. Il Fuoco del Fegato puo' influire sugli Intestini causando feci secche e stitichezza; il sistema ginecologico causando menorragie; il sistema urinario causando bruciore durante la minzione; e lo Shen causando insonnia, ansieta'.

A parte il suo uso per il Fuoco del Fegato e Cuore, *Drain Fire* puo' essere usato anche per Umidita'-Calore nei Riscaldatori Superiore e Inferiore. Nel Riscaldatore Superiore per otiti da Umidita'-Calore della Vescicola Biliare; nel Riscaldatore Inferiore per Umidita'-Calore nei sistemi genitale e urinario per cistiti, uretriti o vaginiti.

Long Dan Cao e' l'erba imperatrice che drena il Fuoco del Fegato e l'Umidita'-Calore. Huang Qin e Shan Zhi Zi assistono Long Dan Cao nel drenare il Fuoco ed eliminare l'Umidita'-Calore. Che Qian Zi e Ze Xie aiutano a drenare il Fuoco ed eliminare l'Umidita'-Calore attraverso l'urinazione. Dang Gui Shen e Sheng Di Huang aiutano a pacificare il Fegato nutrendo il Sangue. Chai Hu, erba messaggera, dirige la formula al canale del Fegato. Ho aggiunto Suan Zao Ren e Yuan Zhi per calmare lo Shen e lo Hun. Ju Hua e Gou Teng sono stati aggiunti per sottomettere lo Yang del Fegato e trattare cefalee e vertigini. Lian Zi Xin e' stato aggiunto per eliminare il Calore del Cuore, drenare il Fuoco del Cuore e calmare lo Shen.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Perdono*.

Collera, frustrazione, risentimento possono causare questa sindrome. Le stesse emozioni possono causare anche stasi di Qi del Fegato: che cosa determina cio' che causano? La differenza e' dovuta al tipo di personalita' del paziente ed al suo Elemento-tipo. Introversi tenderanno a sviluppare stasi di Qi del Fegato in presenza delle emozioni sopraindicate ed a reprimere le collera, mentre estroversi tenderanno a sviluppare Fuoco del Fegato ed a manifestare la propria collera. Una persona di tipo Elemento Fuoco (bassa, corpo tendente al rotondo, mani piccole, che cammina veloce, con libido forte, che ride facilmente e parla molto) soggetto alle emozioni sopra indicate, sviluppera Fuoco del Fegato, mentre una persona di Elemento tipo Legno (alta, snella), tendera' a sviluppare stasi di Qi del Fegato.

Precauzioni e controindicazioni

Drain Fire e' per il Fuoco del Fegato e quindi, prima di usarla, bisogna essere sicuri che ci sia Fuoco (piuttosto che Calore come definito sopra). A patto che la diagnosi sia corretta, non ci sono controindicazioni per l'uso di questa formula. Ovviamente, questa formula

non dovrebbe usata per lunghi periodi. Contiene erbe amare e fredde e l'uso prolungato potrebbe indebolire la Milza. Quindi se viene usata a lungo, si dovrebbe interrompere per un mese ogni 4-5 mesi.

L'agopuntura può essere usata per tonificare la Milza per prevenire un eventuale indebolimento usando Ren-12 Zhongwan, ST-36 Zusanli e BL-20 Pishu. La formula è controindicata durante la gravidanza.

Antecedente Classico: Long Dan Xie Gan Tang (*Decotto di Gentiana che Drena il Fegato*).

EASE THE MUSCLES

Huang Lian *Rhizoma Coptidis*

Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori Tatarinowii*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Dan Dou Chi *Semen Sojae preparatum*

Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae*

Lu Gen *Rhizoma Phragmitis*

Huang Qi *Radix Astragali*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Sha Ren *Fructus Amomi*

Yi Yi Ren *Semen Coicis*

Huo Xiang *Herba Agastachis*

Fu Ling *Poria*

Sindrome: Umidità-Calore nell'Interno.

Azione: elimina il Calore, dissolve l'Umidità, regola il Qi, armonizza il Centro.

Indicazioni: stanchezza, sensazione di pesantezza, intontimento alla testa, mancanza di concentrazione, cattiva memoria, dolori muscolari, fatica muscolare, sensazione di calore, sensazione d'oppressione all'epigastrio, gusto impastato o amaro, inappetenza, feci molli. Lingua: rossa o leggermente rossa con un induito viscoso e giallo. Anche se la lingua non è rossa, la presenza di un induito viscoso e giallo è un sintomo essenziale per la prescrizione di questa formula.

Polso: scivoloso, possibilmente solo sul lato destro.

Spiegazione

Ease the Muscles è una variazione molto sperimentata del "Decotto di Coptis e Magnolia" (Lian Po Yin). È molto efficace nell'eliminare il Calore- Umidità, quale causa dei disturbi della Sindrome Post-virale. Può essere usata in tutti i casi in cui la condizione è caratterizzata prevalentemente dal permanere di Umidità - Calore. La stanchezza e la sensazione di essere esausto, sintomi sperimentati dai pazienti con sindrome post-virale, non sono indicazioni automatiche per la tonificazione. Se la lingua ha un induito giallo spesso e viscoso, il polso è più che altro pieno e scivoloso e i sintomi indicano il permanere pronunciato di Calore-Umidità, che si manifesta principalmente con dolore muscolare pronunciato, allora si può eliminare il Calore-Umidità prima di tonificare il Qi del corpo.

La formula è concepita per fare ciò ed è fatta per risolvere l'Umidità ed eliminare il Calore dai muscoli (che si manifesta come dolore muscolare e con una sensazione di pesantezza) anche dalla testa (che si manifesta come confusione mentale e con pensieri confusi) e dallo Stomaco e Milza (che si manifesta come pienezza epigastrica, nausea, sete e sapore amaro - appiccicoso, poco

appetito). Huang Qi *Radix Astragali* e Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis Macrocephalae* sono state aggiunte per ottenere una tonificazione nell'ambito dell'eliminazione, poiché nelle condizioni croniche c'è sempre un Vuoto nell'ambito del Pieno. Sha Ren *Fructus Amomi* e Huo Xiang *Herba Agastachis* sono due erbe fragranti che eliminano l'Umidità dai muscoli e quindi trattano il dolore muscolare, la stanchezza e la sensazione di pesantezza. Yi Yi Ren *Semen Coicis* e Fu Ling *Poria* eliminano l'Umidità attraverso l'urinazione e sono state aggiunte per rafforzare l'effetto curativo nei confronti dell'Umidità di questa formula. Questa formula dovrebbe essere scelta se l'aspetto d'eccesso predomina su quello di Vuoto. Se quest'ultimo invece predomina si prenda in considerazione l'uso di Tonify Qi and Ease the Muscles. Se c'è Umidità senza Calore usare Drain Fields.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *liberare la mente.*

A parte l'origine virale di questo problema, questa condizione è causata soprattutto da preoccupazioni e da pensiero ossessivo per un lungo periodo di tempo. Al paziente sarà difficile uscire dalle abitudini mentali emotive di questa condizione. Come sul piano fisico l'Umidità è appicciccosa e difficile da eliminare, così a livello mentale il paziente tende a essere fermo in pensieri ossessivi che non riesce ad eliminare. Questa condizione è caratterizzata dal calore, ansia e inquietudine mentale.

Precauzioni e controindicazioni

La formula può essere usata per parecchi mesi perché combina erbe che risolvono l'Umidità - Calore con alcuni tonici. Siccome la formula cura direttamente il Calore-Umido quando è usata in combinazione con l'agopuntura permette all'agopuntore di dirigire l'attenzione a tonificare il Qi del corpo.

Antecedente classico: "Lian Po Yin" *Decotto di Coptis e Magnolia*

EXPEL TOXIC HEAT

Ban Lan Gen *Radix Isatidis seu Baphicacanthis*
Da Qing Ye *Folium Daqingye*
Huang Qi *Radix Astragali*
Lian Zhi *Ganoderma*
Huang Qin *Radix Scutellariae*
Huang Lian *Rhizoma Coptidis*
Huang Bo *Cortex Phellodendri*
Jin Yin Hua *Flos Lonicerae japonicae*
Zi Hua Di Ding *Herba cum Radice Violae yedoensis*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Xuan Shen *Radix Scrophulariae*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis*

Sindromi: Calore, Calore del Sangue, Calore-Tossico.

Azioni: purifica il Calore, raffredda il Sangue, elimina il Calore-Tossico.

Indicazioni

Infezioni batteriche o virali che si manifestano sulla pelle o internamente.

EXPEL WIND COLD

Jing Jie *Herba Schizonepetae*
Fang Feng *Radix Saposhnikoviae*
Zi Su Ye *Folium Perillae*
Qian Hu *Radix Peucedani*
Jie Geng *Radix Platycodi*
Bo He *Herba Menthae*
Bai Qian *Rhizoma Cynanchii stautoni*
Bai Zhi *Radix Angelicae dahuricae*
Xin Yi Hua *Flos Magnoliae*
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*
Ge Gen *Radix Pueraria*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: Vento-Freddo al livello Wei.

Azione: disinibisce la Superficie, espelle il Vento-Freddo.

Indicazioni: rinorrea, starnuti, avversione al freddo, brividi di freddo, talvolta leggera temperatura, tosse, dolori al corpo, mal di testa, rinite allergica.

Lingua: nessun cambiamento significativo.

Polso: galleggiante-teso.

Spiegazione

Expel Wind - Cold é una variazione della prescrizione classica " *Decotto di Schizonepeta e Saposhnikovia per Liberare la Superficie*" (Jing Fang Jie Biao Tang). Questa variazione espelle il vento freddo e disinibisce l'esteriore; va bene in particolare per i sintomi di naso che cola, starnuti, rigidità del collo e delle spalle e mal di testa. La formula é usata per l'invasione nello strato esterno di Vento - Freddo. Comunque potrebbe essere usata anche per combattere i sintomi della rinite allergica che si manifesta come Vento - Freddo e non come Vento - Caldo. In questo caso ovviamente si cura solo la Manifestazione e non la Radice di questa condizione. Quando è usata per i sintomi della rinite allergica, la formula dovrebbe essere confrontata con Jade Screen, poiché questa ultima, oltre ai sintomi, tratta anche il Vuoto di Qi, mentre Expel Wind Cold tratta solo i sintomi. Un'altra differenza é che Expel Wind Cold é meglio usata per trattare i sintomi di catarro nasale.

Precauzioni e controindicazioni

La formula é ovviamente solo per invasione acuta di Vento- Freddo allo stadio iniziale, quando il Vento - Freddo é sull'esteriore. E' quindi controindicato per ogni condizione che non é esteriore e non é causata dal Vento - Freddo. I sintomi essenziali dell'invasione di Vento - Freddo sono brividi, starnuti, naso che cola, il polso galleggiante. La pillola sarà usata normalmente solo per 2 o 3 giorni. Dopo di ché o il vento freddo é stato espulso completamente e non ci sarà bisogno d'altro trattamento, o avrà progredito nell'interno, trasformandosi in Calore - Interno, nel qual caso é necessaria una formula differente.

Antecedente classico: "Jing Fang Jie Biao Tang" *Decotto di Schizonepeta e Saposhnikovia per Liberare la Superficie*

EXPEL WIND HEAT

Bo He *Herba Menthae*
Dan Dou Chi *Semen Sojae preparatum*
Dan Zhu Ye *Herba Lophatheri*
Jing Jie *Herba Schizonepetae*
Jin Yin Hua *Flos Lonicerae*
Lian Qiao *Fructus Forsythiae*
Jie Geng *Radix Platycodi*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Niu Bang Zi *Fructus Arctii*
Fang Feng *Radix Ledebouriellae*
Da Qing Ye *Folium Isatidis*
Ju Hua *Flos Chrysanthemi*
Xing Ren *Semen Armeniacae Amarum*
Huang Qin *Radix Scutellariae*

Sindrome: Vento-Caldo al livello Wei.

Azione: libera la Superficie, espelle il Vento-Caldo.

Indicazioni: avversione al freddo, brividi di freddo, febbre, dolori, mal di testa, leggera sete, tosse, starnuti, rinorrea con muco giallo, mal di gola, tonsille gonfie, ghiandole gonfie, parotite, raffreddori, influenza.

Lingua: rossa ai lati o nella parte anteriore.

Polso: galleggiante-rapido.

Spiegazione

Expel Wind - Heat é una variazione della prescrizione classica "Polvere di Lonicera - Forsythia " (Yin Qiao San). Questa variazione é per lo stadio acuto di un'invasione di Vento - Calore. Fang Feng *Radix Saposhnikoviae* é stata aggiunta per aumentare l'effetto d'eliminazione del Vento; questa risolve l'Umidità ed espelle l'Umidità esterna che spesso accompagna questa condizione acuta (le ghiandole ingrossate sono un segno di Umidità). Da Qing Ye *Folium Isatidis* é stata aggiunta da un punto di vista medico occidentale poiché ha un effetto antivirale; inoltre é efficace per gola e tonsille ingrossate e infiammate. Ju Hua *Flos Chrysanthemi* é stato aggiunto per espellere il Vento - Calore, specialmente quando questo ha effetto sugli occhi causando una sensazione di bruciore. Questo sintomo é particolarmente frequente nei bambini. Xing Ren *Semen Armeniacae* restaura la discesa del Qi del Polmone e aiuta con la tosse. Huang Qi *Radix Scutellariae* elimina il Calore interno allo strato Qi. Quest'erba é stata aggiunta perché se il Vento - Calore esterno é particolarmente virulento, ha una tendenza a trasformarsi in Calore interno molto velocemente; questo succede specialmente nei bambini.

Questa pillola é utile per i bambini e dovrebbe essere data ai primi sintomi d'invasione di Vento - Calore. In un bambino questo si manifesta con puntini rossi sulla punta o ai lati della lingua insieme con irritabilità e preoccupazione. In questi casi la pillola può essere data appena appaiono questi segni. In ogni casa dove ci sono dei bambini dovrebbe esserci questo tipo di pillola.

Precauzioni e controindicazioni

Questa formula é ovviamente solo per invasioni acute di Vento - Caldo allo stadio iniziale quando il Vento Caldo é sull'Esteriore. Quindi é controindicato per ogni condizione che non é esteriore e non é causata da Vento - Caldo. I sintomi essenziali dell'invasione di Vento - Caldo sono brividi, febbre, mal di gola, lingua con lati rossi o con la punta rossa. La formula é normalmente usata solo per un

pò di giorni: dopo un po' di tempo il Vento - Calore sarà stato espulso completamente, e non ci sarà bisogno di nessun altro trattamento, o sarà progredito nell'interno trasformandosi in Calore interno, nel qual caso é necessaria una formula diversa.

Antecedente classico: "Yin Qiao San" *Polvere di Lonicera e Forsythia*

FREEING THE SUN

Bo He *Herba Menthae haplocalycis*
Chai Hu *Radix Bupleuri*
Dang Gui *Radix Angelica sinensis*
Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
Fu Ling *Poria*
Shan Zhi Zhi *Fructus Gardeniae jasminoidis*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Xiang Fu *Rhizoma Cyperi rotundi*
He Huan Pi *Cortex Albizziae julibrissin*
Suan Zao Ren *Semen Zizyphi spinosae*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Da Zao *Fructus Jujubae*

Sindrome: stagnazione del Qi del Fegato, Calore del Fegato (dovuto a lungo ristagno del Qi), Vuoto di Sangue, Vuoto del Qi di Milza.

Azione: muovere il Qi, pacificare il Fegato, nutrire il Sangue, tonificare il Qi della Milza, purificare il calore del Fegato, rilassare la Mente, calmare l'Anima Eterea (*Hun*).

Indicazioni: ansia, preoccupazione, depressione, distensione epigastrica ipocondriaca o addominale, digestione difficile, dolore e distensione addominale e costipazione, feci non formate, alternanza di costipazione e feci non formate, insonnia, sonno e sogni disturbati, mal di testa, leggera sete, stato di calore, leggero sapore di amarezza.

Lingua: rossa ai lati

Polso: a fil di ferro e rapido.

Spiegazione

Questo rimedio é una variazione di Dan Zhi Xiao Yao San che é già di per sé una variazione di Xiao Yao San "Free and Easy Wanderer" con l'aggiunta di Mu Dan Pi *Cortex Moutan* e Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae jasminoidis* per purificare il Calore del Fegato. Questa formula é specificamente studiata per eliminare il calore del Fegato che é dovuto ad un ristagno del Qi del Fegato. Ho modificato la formula con l'aggiunta d'erbe che aprono gli orifizi della Mente e calmano la Mente e l'Anima Eterea (*Hun*). Questo quadro clinico é più comune tra gli uomini che soffrono di un ristagno di lunga durata del Qi del Fegato (dovuto a problemi emotivi) che porta a un calore del Fegato. Questa formula potrebbe venire definita come il "Freeing the Moon dell'uomo" (ma naturalmente puo' essere usata anche nelle donne).

Bo He *Herba Menthae haplocalycis*, Chai Hu *Radix Bupleuri*, Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*, Bai Shao *Radix Paeoniae alba*, Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae* and Fu Ling *Poria* costituiscono la formula Xiao Yao San che mobilita il Qi e pacifica il Fegato. Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae jasminoidis* e Mu Dan Pi *Cortex Moutan* eliminano il calore del Fegato che deriva da una prolungata stagnazione del Qi del Fegato. Xiang Fu *Rhizoma Cyperi rotundi* é stato aggiunto per mobilitare il Qi e pacificare il Fegato. He Huan Pi *Cortex Albizziae julibrissin* calma

la Mente, quieti l'Anima Eterea e smuove il Qi del Fegato: rilascia l'irritabilità e la depressione. Suan Zao Ren *Semen Zizyphi spinosae* calma la Mente, nutre il Fegato e il Cuore e acquieta l'anima eterea. Gan Cao *Radix Glycyrrhizae* e Da Zao *Fructus Jujubae* hanno un effetto armonizzante.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *riconciliazione*

Il quadro clinico trattato attraverso questo rimedio, la stagnazione del Qi, é tipicamente causato da una rabbia repressa, da uno stato di frustrazione o di risentimento. Questa persona può trovare difficile esprimere la propria rabbia in maniera appropriata, per esempio tali tipi di pazienti tendono ad evitare di esprimerla quando hanno sofferto un abuso, come allo stesso modo tendono ad evitare i conflitti, o possono "volatilizzarsi" alla minima difficoltà. Possono oscillare tra queste due risposte. Generalmente quando la rabbia viene espressa, provoca un'ascesa dello Yang del Fegato, mentre, quando viene repressa provoca la stagnazione del Qi del Fegato. Questo tipo di paziente é generalmente un uomo, é portato a stati d'irritazione e a scatti d'ira oppure apparirà depresso e sottomesso ma il polso nervoso tradirà il quadro clinico del ristagno del Qi del Fegato causato da rabbia.

Il ristagno prolungato del Qi del Fegato può provocare il Calore nel Fegato che a sua volta potrebbe provocare stati d'ansia e d'inquietudine. Ad ogni modo, questo rimedio é spesso applicabile anche alle donne.

Antecedente classico: Dan Zhi Xiao Yao San Moutan-*Gardenia Free and Easy Wanderer Powder*.

GLORIOUS SEA

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*

Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Bai Xian Pi *Cortex Dictamni*

Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*

Ze Xie *Rhizoma Alismatis*

Fu Ling *Poria*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: vuoto di Sangue del Fegato, Umidità nella pelle, leggero Calore del Sangue.

Azione: nutre il Sangue del Fegato, tonifica i Reni, nutre la pelle, dissolve l'Umidità, raffredda il Sangue.

Indicazioni: viso giallastro senza "shen", pelle secca, esantemi secchi, brufoli, prurito, capelli ed unghie secche.

Spiegazione

Il rimedio *Glorious Sea* é una nuova formula che ammorbidisce e migliora la luminosità e la morbidezza della pelle per quelli che soffrono di un Vuoto del Sangue del Fegato e dei Reni. Questa é una condizione patologica molto comune nei problemi di pelle perché il sangue del Fegato e lo Yin del Rene nutrono e ammorbidiscono la pelle.

A scopo terapeutico secondario la Formula rinfresca il Sangue e risolve l'Umidità della pelle. Questo estende la sua azione terapeutica in relazione ai problemi della pelle. La formula é utile

anche per le eruzioni della pelle secca dovuti al Calore del Sangue e al vento caldo che si ha in una condizione di Vuoto di yin del Rene dopo la menopausa. La Formula può essere usata anche in assenza di problemi della pelle per trattare la pelle in generale: da una parte migliora i suoi fluidi naturali, dall'altra rimuove il muco in eccesso.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *il sé perso*.

Il paziente sentirà la mancanza di un senso di direzione nella vita per via dello sradicamento dell'anima eterea Hun nel sangue del Fegato e mancherà di forza di volontà per via della debolezza dei Reni. Quindi ci sarà non solo un senso di mancanza di scopo ma una mancanza d'entusiasmo ad eseguire qualsiasi piano. Siccome l'aspetto riflette intimamente lo stato della mente e dello spirito, il nutrimento della pelle che questa formula fornisce risponde ad un radicamento dell'anima eterea Hun e della forza di volontà Zhi.

Precauzioni e controindicazioni

La precauzione applicata a questa Formula è la stessa dei tonici del Sangue: le erbe che nutrono il Sangue possono tendere ad indebolire la Milza e aumentare l'Umidità, ma ciò avverrebbe solo dopo una somministrazione prolungata. In questo caso la formula contiene parecchie erbe che risolveranno l'Umidità e quindi è ben bilanciata. Per quanto riguarda la Milza può essere aiutata facilmente con l'agopuntura.

HARMONIZE THE CENTRE

Ren Shen *Radix Ginseng*
Huang Qi *Radix Astragali*
Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*
Tian Hua Fen *Radix Trichosanthis kirilowii*
Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*
Zhi Mu *Radix Anemarrhenae asphodeloidis*
Fu Ling *Sclerotium Poriae*
Ge Gen *Radix Puerariae*
Huang Jing *Rhizoma Polygonati*
Gou Ji Zi *Fructus Lycii*
Shan Zhu Yu *Fructus Corni*
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*
Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis*
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*

Sindromi: Vuoto di Qi e Yin di Stomaco e Milza, Umidità nel Riscaldatore Centrale.

Azioni: tonifica il Qi e Yin di Stomaco e Milza, elimina l'Umidità'.

Indicazioni: problemi digestivi, leggera distensione addominale, inappetenza, stanchezza, feci molli, diabete tipo II.

Lingua: pallida, potrebbe essere senza indurimento o parzialmente senza indurimento se c'è Vuoto di Yin dello Stomaco.

Polso: debole.

Spiegazione

Harmonize the Centre’ una variazione di Shen Ling Bai Zhu San (*Polvere di Ginseng-Poria-Atractylodes*) che tonifica il Qi e Yin dello Stomaco e Milza ed elimina l’Umidita’. La formula e’ stata modificata per eliminare anche il Flemma. In particolare, e’ stata anche modificata per abbassare la glicemia e trattare il diabete Tipo II.

Ren Shen, Huang Qi, Bai Zhu e Shan Yao tonificano il Qi dello Stomaco e Milza; Shan Yao nutre anche lo Yin dello Stomaco. Tian Hua Fen, Yu Zhu e Zhi Mu eliminano il Calore-Vuoto dello Stomaco e nutrono lo Yin dello Stomaco.

Ge Gen elimina il Calore e genera fluidi. Fu Ling, Chen Pi, Cang Zhu e Ban Xia eliminano l’Umidita’ e il Flemma. Huang Jing, Gou Qi Zi e Shan Zhu Yu nutrono il Fegato e Reni. Dan Shen muove il Sangue.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Ritorno al Centro*

Harmonize the Centre ha un’azione complessa e la principale e’ quella di rafforzare il Centro e il Riscaldatore Centrale, e cioe’ l’Elemento Terra. La persona ha letteralmente perduto il suo Centro a causa di dieta irregolare e problemi emozionali derivanti da problemi di allevazione da bambini. Spesso questa persona si dedica alla cura di membri della famiglia a scapito dei suoi stessi bisogni emozionali. Spesso agiscono cosi’ a causa di mancanza di calore emozionale da bambini.

Precauzioni e controindicazioni

Non ci sono contraddizioni particolari per questo rimedio.

Antecedente classico: Shen Ling Bai Zhu San (*Polvere di Ginseng-Poria-Atractylodes*).

HERBAL SENTINEL - YANG

Huang Qi *Radix Astragali*

Ren Shen *Radix Ginseng*

Ling Zhi *Fructificatio Ganodermae lucidi*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Fang Feng *Radix Saposhnikoviae*

Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi*

Bai Shao *Radix Paeoniae Alba*

Sheng Jiang *Rhizoma Zingiberis recens*

Da Zao *Fructus Jujubae*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Lu Jiao Shuang *Cornu Cervi degelatinatum*

Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*

Fu Ling *Poria*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*

Sindrome: vuoto di Qi del Polmone, della Milza e del Rene.

Azione: tonifica il Qi del Polmone e della Milza, consolida la Superficie, rafforza i Polmoni, sostiene il Qi Difensivo.

Indicazioni: tendenza ad avere raffreddori, stanchezza, sensazione di freddo, depressione, urinazione frequente e chiara, estremità fredde, leggera dispnea, inappetenza, feci molli, leggera distensione addominale dopo i pasti, sudorazione spontanea, voce debole, lombalgia, scarsa libido, rinite allergica, asma allergica.

Lingua: pallida o leggermente pallida.

Polso: generalmente debole o vuoto. Potrebbe essere debole solo sul lato destro.

Spiegazione

La Formula *Herbal Sentinel Yang* é stata creata per tonificare la forza vitale e rafforzare il sistema immunitario quindi aumentando la resistenza alle malattie. La formula é per le persone che soffrono di un Vuoto di Yang dei Polmoni Milza e Reni.

Questa formula deve essere usata come preventivo contro l'invasione del Vento esterno. Deve essere usata anche per quelli che non hanno sintomi pronunciati di Vuoto di Yang degli organi sopradetti ma semplicemente una tendenza o una predisposizione costituzionale verso questo Vuoto.

Se la lingua é pallida e la persona ha alcuni sintomi di Vuoto di Yang questa formula é applicabile. Per tutte le riniti allergiche e l'asma la formula é preventiva più che curativa. Dovrebbe essere presa dopo che la condizione é stata curata, o quando é in uno stato cronico e gli attacchi d'asma sono poco frequenti.

L'agopuntura con lo scopo di ristabilire la discesa e la diffusione del Qi del Polmone, dovrebbe essere applicata insieme a questa formula.

Questa é una nuova formula ma contiene elementi di formule classiche come il " Jade Wind Screen Powder " (Polvere dello Schermo di Giada che Protegge dal Vento) per tonificare il Qi del Polmone e il Qi difensivo e consolidare l'esteriore e "Decotto di Cinnamomum" (Gui Zhi Tang) per armonizzare il Qi difensivo e nutritivo. Oltre ai tonici del Polmone e della Milza come il Ren Shen *Radix Ginseng*, la formula contiene tonici dello Yang del Rene come Tu Si Zi *Semen Cuscutae*, Lu Jiao Shuang *Cornu Cervi degelatinatum* e Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis* perché lo Yang del Rene é il fondamento del Qi difensivo e quindi della resistenza ai fattori patogeni. Huang Qin *Radix Scutellariae* e Yu Zu *Rhizoma Polygonati odorati* sono stati aggiunti per controbilanciare l'energia calda di queste erbe e proteggere lo Yin che potrebbe essere danneggiato da queste.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *vitalità*.

Come a livello fisico questa formula rafforza il Qi difensivo, a livello mentale alza il tono dell'umore e può essere usato per la depressione mentale e per una mancanza d'autoaffermazione e d'autostima. Il paziente può essere facilmente influenzato dall'influenza psichica delle altre persone e dalla loro negatività.

Precauzioni e controindicazioni

Se il paziente soffre di un Vuoto di Yang costituzionale e la lingua é pallida, questa formula può essere usata a basso dosaggio, una o due compresse al giorno per lunghi periodi di tempo.

Nota: *Herbal Sentinel Yang* può essere usato come un protettore generale del sistema immunitario e per prevenire le malattie. In questo caso il suo dosaggio può essere aumentato durante l'autunno e l'inverno e diminuito durante la primavera e l'estate.

HERBAL SENTINEL - YIN

Huang Qi *Radix Astragali*

Xi Yang Shen *Radix Panacis quinquefolii*

Ling Zhi *Fructificatio Ganodermae lucidi*
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*
Bei Sha Shen *Radix Glehniae*
Bai He *Bulbus Lilii*
Yu Zhu *Rhizoma Polygonati Odorati*
Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*
Shan Zhu Yu *Fructus Corni*
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*
Da Zao *Fructus Jujube*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*
Fu Ling *Poria*

Sindrome: vuoto del Qi del Polmone, della Milza e del Rene, vuoto di Yin.

Azione: tonifica il Qi dei Polmoni, rafforza i Reni, nutre lo Yin, consolida la Superficie, sostiene il Qi Difensivo.

Indicazioni: tendenza ad avere raffreddori, lombalgia, sudorazioni notturne, sensazione di caldo a sera, stanchezza, inappetenza, voce debole, sudorazione spontanea, vertigini, ronzio alle orecchie, rinite ed asma allergica.

Lingua: rossa senza induito o con induito senza radice. Potrebbe essere rossa solo nel centro o nella parte frontale. Potrebbe anche essere solo leggermente rossa con un induito senza radice.

Polso: galleggiante-vuoto o sottile.

Spiegazione

Questa é una nuova formula che contiene tonici del Qi della Milza e del Polmone come Huang Qi *Radix Astragali* per rafforzare il Qi difensivo e consolidare l'esteriore. Ci sono erbe che nutrono lo Yin del Polmone e dello Stomaco come Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*, Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*, Bei Sha Shen *Radix Glehniae*, Bai He *Bulbus Lilii*, Yu Zhu *Rhizoma Polygonati Odorati*. Zhi Mu *Radix Anemarrhenae*, é stata aggiunta per eliminare il Calore Vuoto che ci potrebbe essere e nutre anche lo Yin. Fu Ling *Poria* é aggiunto per controbilanciare ogni Umidità generata dalle erbe che nutrono lo Yin.

Come *Herbal Sentinel Yang*, questa formula é fatta per tonificare la forza vitale e rafforzare il sistema immunitario alzando quindi la resistenza alle malattie. Serve per le persone che soffrono di un Vuoto dello Yin e del Qi dei Polmoni, Milza e Reni. Questa formula deve essere usata come prevenzione contro l'invasione del Vento esterno. Questo può essere usato anche per le persone che non hanno sintomi pronunciati di Vuoto di Yin negli organi suddetti, ma semplicemente una tendenza o una predisposizione costituzionale verso questo tipo di Vuoto.

Se la lingua é leggermente rossa con una patina senza radice e la persona ha alcuni piccoli sintomi di Vuoto di Yin, la formula é applicabile.

Per la rinite allergica e l'asma, la formula é un preventivo più che un curativo, dovrebbe essere presa solo dopo che la condizione base sia stata curata o sia allo stadio cronico, quando gli attacchi d'asma sono leggeri e infrequenti. Questo può essere fatto in associazione a trattamento con agopuntura con lo scopo di far discendere e diffondere il Qi del Polmone.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Rinsaldamento di sé, darsi il permesso di autoaffermarsi.*

La Formula é simile a *Herbal Sentinel Yang*, rafforza il Qi difensivo a livello fisico e alza il tono dell'umore e può essere usata nella depressione mentale e nella mancanza di autoaffermazione

a livello mentale. Il paziente può essere influenzato facilmente dalle altre persone, dalla loro energia psichica e dalla loro negatività.

Oltre ai sintomi mentali ed emotivi descritti nella sezione Herbal Sentinel Yang ci sarà anche un vago senso d'ansia, insonnia e cattiva memoria.

Precauzioni e controindicazioni

Non ci sono specifiche controindicazioni tranne che può essere usata solo se la persona ha dato chiari segni di almeno una tendenza al Vuoto di Yin come spiegato sopra. A basso dosaggio (una o due compresse al giorno) può essere usato per lunghi periodi di tempo.

Nota: Herbal Sentinel Yin può essere usata come protettore generale del sistema immunitario per prevenire le malattie. In questo caso, il dosaggio è maggiore in autunno e inverno, minore in primavera ed estate.

INVIGORATE THE ROOT

Du Huo *Radix Angelicae pubescentis*

Sang Ji Sheng *Ramulus Sangjisheng*

Fang Feng *Radix saposhnikovia*

Qin Jiao *Radix Gentianae macrophyllae*

Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis*

Huai Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae*

Gui Zhi *Ramulus Cinnamoni*

Dang Gui *Radix Angelica sinensis*

Chuan Xiong *Radix Chuanxiong*

Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Ren Shen *Radix Ginseng*

Fu Ling *Poria*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Qiang Huo *Radix et Rhizoma Notopterygii*

Hai Tong Pi *Cortex Erythrinae orientalis*

Wei Ling Xian *Radix Clematidis*

Sindrome: Calore - Umidità nei canali, Vuoto del Qi della Milza, Vuoto del Sangue, Vuoto dello Yang del Rene.

Azione: elimina il Vento e risolve i problemi d'Umidità nei canali, tonifica lo Yang del Fegato, tonifica il Qi della Milza, nutre il Sangue.

Indicazioni: questo rimedio è adatto alla Sindrome Bi Cronica dovuta al Vento e all'Umidità nei canali che si verifica in concomitanza a un Vuoto di base di Yang del Rene.

Lingua: pallida.

Polso: profondo, debole.

Spiegazione

Questa formula, una variazione di Du Huo Ji Sheng Tang *Decotto di Angelica pubescentis e Loranthus*, elimina il Vento e l'Umidità dai canali nel caso in cui si presenti un Vuoto di Yang del Rene, di Sangue e Qi della Milza. Innanzitutto agisce trattando i problemi che si presentano nella parte inferiore della schiena, nelle gambe e alle ginocchia.

Du Huo *Radix Angelicae pubescentis* e Sang Ji Sheng *Ramulus Sangjisheng* eliminano il Vento-Umidità dai canali, nutre il Fegato e i Reni e giovano a tendini ed ossa. Fang Feng *Radix Saposhnikovia* elimina il Vento; Qin Jiao *Radix Gentianae macrophyllae*, Hai Tong Pi *Cortex Erythrinae orientalis* e Wei Ling Xian *Radix Clematidis* espellono il Vento-Umidità dai canali. Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis* e Huai Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae* tonificano i Reni e il Fegato e rinforzano la parte inferiore della schiena. Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi* elimina il Freddo e entra nei canali facilitando l'espulsione del vento. Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*, Chuan Xiong *Radix Chuanxiong*, Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae* e Bai Shao *Radix Paeoniae alba* sono invece una modificazione di Si Wu Tang Decotto delle Quattro Sostanze in cui é stato sostituito Shu Di Huang da Sheng Di Huang, e nutrono e armonizzano il Sangue che aiuta a espellere il Vento. Ren Shen *Radix Ginseng*, Fu Ling *Poria* e Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata* tonificano il Qi ed espellono l'Umidità. Qiang Huo *Radix et Rhizoma Notopterygii* espellono il Vento-Umidità dalla parte superiore del corpo.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *forza interiore*

Il Vuoto dello Yang del Rene é la prima sindrome di base (*Ben*) che questo rimedio cura, mentre la sindrome dello *Biao* é il Vento - Umidità nei canali della parte inferiore del corpo. La radice, ad esempio i Reni, si trovano deboli da un lato, ma dall'altro ostruiti dal Vento e dall'Umidità. Una persona che soffre questi tipi di sindromi si sente generalmente esausta, appesantita e priva di forza di volontà. I pazienti di questo tipo si possono mostrare ansiosi o talvolta spaventati e trovano difficile riprendere qualunque tipo di confidenza/sicurezza.

Precauzioni e controindicazioni

Questo rimedio tratta sia la Radice (*Ben*) che la Manifestazione (*Biao*) della Sindrome Bi Cronica e per questo é adatta a somministrazioni prolungate nel tempo. Ad ogni modo, é sempre una buona precauzione interrompere l'utilizzo del rimedio per uno o due mesi, qualora sia stato utilizzato per circa un anno consecutivo.

Il rimedio é controindicato in caso di gravidanza.

Antecedente classico: Duo Huo Ji Sheng Tang *Decotto di Angelica pubescentis e Loranthus*.

JADE SCREEN

Xin Yi Hua *Flos Magnoliae*

Fang Feng *Radix Saposhnikoviae*

Huang Qi *Radix Astragali*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Bai Zhi *Radix Angelicae dahuricae*

Wu Mei *Fructus Mume*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*

Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*

Bo He *Herba Menthae*

Jing Jie *Herba Schizonepetae*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Bai Qian *Rhizoma Cynanchii Stautoni*

Jie Geng *Radix Platycodi grandiflori*

Gan Jiang *Rhizoma Zingiberis officinalis*

Sindrome: il Vento che impedisce la discesa e la diffusione del Qi del Polmone nel naso.

Azione: espelle il Vento, tonifica il Qi, rafforza Wei Qi, anti-allergica.

Indicazioni: riniti allergiche, starnutazione, rinorrea chiara e acquosa, prurito agli occhi e al naso, dolore sordo alla fronte, naso bloccato, rinite allergica, allergia ai gatti, cani, cavalli, acari, polvere, etc., sinusiti croniche (solo se secondarie alle riniti).

Spiegazione

Questa nuova formula é fatta specificatamente per trattare le manifestazioni della rinite allergica. Il problema sta diventando sempre più comune, in parte per via della predisposizione genetica alla allergia e in parte per via dell'inquinamento atmosferico nelle città. Anche se questa formula contiene il classico " Polvere del Paravento di Giada "(Yu Ping Feng San), la sua azione maggiore non é quella di tonificare, ma di espellere il Vento e ripristinare la diffusione del Qi del Polmone per fermare gli sternuti e il catarro nasale. Oltre a queste erbe che espellono il Vento e aiutano il naso ci sono tre erbe che sono incluse per il loro effetto antiallergico: Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*, Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*, e Wu Mei *Fructus Mume*.

Un Vuoto del Rene é spesso la radice di un'atopia (la tendenza ai problemi allergici come l'eczema atopico, l'asma allergica e la rinite allergica).

Le formule sono fatte per trattare principalmente la Manifestazione (*Biao*) e cioè il Vento nel naso invece della Radice (*Ben*). Per trattare la Manifestazione e la Radice contemporaneamente, la formula può essere associata con Herbal Sentinel (Yang o Yin).

Dovrebbe essere sottolineato che la formula tratta solo una sinusite che é secondaria alla rinite. Questo succede quando, per via del blocco del naso dovuto al catarro tipico della rinite, il drenaggio dei seni nasali é difficile e un'infezione secondaria comincia a manifestarsi. Il catarro nasale sarebbe giallo solo occasionalmente.

Se la sinusite é primaria, la formula non é utile. A differenza della formula Welcome Fragrance, Jade Screen é fatta principalmente per le riniti allergiche (caratterizzate da catarro nasale chiaro e acquoso) e tratta solamente la sinusite secondaria che potrebbe a volte derivare dalla rinite. Welcome Fragrance, d'altra parte, é principalmente per la sinusite cronica con un catarro nasale giallo purulento e spesso.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *auto-asserzione*.

Il paziente si sentirà depresso e stanco e sarà facile preda delle influenze psichiche esterne. Mancherà d'autoasserzione e sarà confuso circa i problemi della vita.

Precauzioni e controindicazioni

La formula contiene alcune erbe piccanti che possono danneggiare lo Yin se prese a lungo andare e alcune erbe amare che possono indebolire la Milza se usata per un lungo periodo di tempo. Non dovrebbe essere usata per più di un paio di mesi alla volta. Alternativamente se é prescritta insieme al trattamento con agopuntura, l'attenzione dovrebbe essere rivolta a tonificare la Milza e a nutrire lo Yin con l'agopuntura.

JADE SPRING

Bei Sha Shen *Radix Glehniae*

Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*

Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sang Ye *Folium Mori*

Bian Dou *Semen Lablab Album*
Tian Hua Fen *Radix Trichosanthis*
Lu Gen *Rhizoma Phragmitis*
Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae*
Dang Shen *Radix Codonopsis*
Fu Ling *Poria*
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*
Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Sindrome: vuoto di Stomaco-Yin, vuoto di Milza-Yin, vuoto di Polmone-Yin, Calore Vuoto dello Stomaco.

Azione: nutre lo Yin dello Stomaco, della Milza e del Polmone, elimina il Calore Vuoto dello Stomaco.

Indicazioni: appetito eccessivo, bocca secca, desiderio di bere a piccoli sorsi, labbra secche, stanchezza, ansietà, cattiva digestione, leggero dolore epigastrico, afte, feci secche, esantemi circoscritti nella parte frontale delle gambe.

Lingua: secca, senza induito o con induito senza radice nel centro, spacco tipo Stomaco nella linea mediana o piccoli spacchi sparpagliati; può essere leggermente rossa al centro.

Polso: galleggiante-vuoto nella posizione mediana (quan) di destra.

Spiegazione

La formula *Jade Spring* nutre lo Yin dello Stomaco, la Milza e il Polmone ed è una variazione di "Decotto di Glehnia e Ophiopogon" (Sha Shen Mai Dong Tang). La condizione del vuoto di Yin dello Stomaco è molto comune negli occidentali ed è causata da dieta irregolare per un lungo periodo di tempo. In particolare è dovuta al mangiare tardi la notte o in fretta, al discutere di problemi mentre si mangia, al saltare i pasti o andare subito a lavorare dopo mangiato. La lingua mostra questa condizione molto chiaramente, essendo secca senza induito o con induito senza radice nel centro e con una linea a metà o con spaccature in qua e in là dello Stomaco. Qualche volta il Vuoto dello Yin dello Stomaco e il Calore Vuoto possono causare una o due macchie isolate di pelle secca e irritata sulla parte anteriore della gamba sul meridiano dello Stomaco.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: lasciarsi alle spalle il passato.

La malattia può essere causata da emozioni che indeboliscono i Polmoni e affliggono l'anima corporea Po come la tristezza, la preoccupazione, il lutto. In termini di manifestazioni mentali emotive il paziente probabilmente somatizza le emozioni sulla pelle, che può essere secca con arrossamenti; la persona tenderà ad essere malinconica, triste ed attaccata nostalgicamente al passato. Il Vuoto dello yin dello Stomaco denota una mancanza d'elementi della Terra e quindi una mancanza di un centro. Il paziente tenderà ad essere depresso, disorientato e vagamente ansioso. Potrebbe camminare senza mettere giù l'intero piede e alzando il tallone ad ogni passo. Questa è la manifestazione fisica di uno stato psichico dell'essere fuori centro.

Precauzioni e controindicazioni

La Formula contiene molti tonici Yin che usati a lungo possono indebolire la Milza e causare Umidità. Il suo uso dovrebbe essere ristretto a circa 4 mesi per volta con interruzioni nel mezzo. Alternativamente, se il paziente sta ricevendo trattamento con agopuntura si può usare questa modalità per tonificare la Milza e risolvere l'Umidità.

Antecedente classico: "Sha Shen Mai Dong Tang" *Decotto di Glehnia e Ophiopogon.*

LIMPID SEA

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Fu Ling *Poria*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Da Zao *Fructus Jujube*

Wu Mei *Fructus Mume*

Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam*

Gua Lou *Fructus Trichosanthis*

Gan Jiang *Rhizoma Zingiberis*

Sindrome: Flegma (umido, freddo o caldo) al Centro e nella parte Superiore del Riscaldatore.

Azione: secca l'Umidità e scioglie il Flegma.

Indicazioni: tosse con abbondante espettorato, catarro nel torace, naso o gola, espettorato bianco o giallo, sensazione d'oppressione al torace, nausea, vomito, palpitazione, vertigini, insonnia, lipoma. Lingua: pallida, gonfia con induito bianco - viscoso in caso d'Umidità o Flegma - Freddo, oppure rossa e gonfia con induito giallo - viscoso in caso di Flegma - Caldo.

Polso: scivoloso e lento in caso di Flegma - Freddo, o scivoloso e rapido in caso di Flegma - Caldo.

Spiegazione

Limpid Sea è una variazione di Er Chen Tang *Two Old Decoction* che è una delle formule principali per seccare l'Umidità ed eliminare il Flegma. La formula può essere usata come formula generica per seccare l'Umidità ed il Flegma in molte parti del corpo e con varie manifestazioni cliniche. L'antecedente della formula è per il Flegma Umido però è stata modificata per trattare altri tipi di Flegma come per esempio, Flegma-Calore e Flegma Freddo.

Ban Xia, Fu Ling, e Chen Pi formano il nucleo della formula originale: Ban Xia elimina il Flegma, sottomette il Qi e armonizza il Riscaldatore Medio; Chen Pi secca l'Umidità e armonizza il Riscaldatore Medio; Fu Ling drena l'Umidità. Gan Cao e Da Zao armonizzano mentre Wu Mei genera fluidi per moderare l'effetto seccante della formula. Zhu Ru e Gua Lou sono stati aggiunti per eliminare il Flegma-Calore mentre Gan Jiang è stato aggiunto per eliminare il Flegma Freddo.

Le principali indicazioni di questa formula sono espettorazione anche se lieve. Flegma si può manifestare anche con lipomi (sebbene questi non saranno eliminati dall'uso della formula). Il Flegma ostruisce il Riscaldatore Centrale e può causare nausea, vomito e sensazione di oppressione. Le palpitazioni in questo caso sono dovute non al Cuore bensì all'ostruzione del torace da Flegma. I vertigini sono dovuti all'ostruzione del cervello dal Flegma. Se il Flegma è associato al Calore ci sarà insonnia..

È importante ricordare che questa formula tratta solo la Manifestazione e cioè il Flegma: non tratta le sindromi che conducono al Flegma che sono in generale un Vuoto di Polmoni, Milza e Reni. Per trattare anche la Radice, *Limpid Sea* può associarsi a *Prosperous Earth*.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Chiarezza*.

Oltre ad ostruire il Riscaldatore Medio, il Flemma ostruisce lo Shen e gli orifizi sensoriali impedendo allo Yang chiaro di ascendere verso la testa. Da un punto di vista emozionale, cio' causa offuscamento dello Shen, confusione, ottundimento e disorientamento. Cio' rende il paziente confuso sui piani di vita in modo che lo Shen e' intrappolato in un circolo vizioso di esitazione e confusione. In casi estremi, l'offuscamento dello Shen da Flemma puo' causare malattie mentali. Se il Flemma e' associato a Calore, le manifestazioni emozionali saranno differenti in quanto il Calore agita lo Shen. Il paziente sara' quindi agitato e ansiosa, in aggiunta alla confusione appena descritta.

Precauzioni e controindicazioni

Limpid Sea ha un effetto seccante e non dovrebbe essere usata se il paziente soffre di Vuoto di Yin. La formula tratta solo la Manifestazione e non si dovrebbe usare per lunghi periodi senza interruzione: in tali casi il suo uso dovrebbe essere interrotto per un mese ogni 4-5 mesi. E' possibile trattare sia la Manifestazione che la Radice simultaneamente: la prima con *Limpid Sea* e la seconda con *Prosperous Earth*.

Alternativamente, la formula *Limpid Sea* puo' usarsi pre trattare la Manifestazione e l'agopuntura per trattare la Radice con tonificare la Milza con ST-36 Zusanli, SP-3 Taibai, BL-20 Pishu e BL 21 Weishu.

Antecedente Classico: Er Chen Tang (*Decotto dei due Vecchi*).

NOURISH THE ROOT

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*.

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Shan Zhu Yu *Fructus Corni*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Huai Niu Xi *Radix Achyranthis*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Lu Jiao Shuang *Cornu Cervi Degelatinatum*

Huang Jing *Rhizoma Polygonati*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Ze Xie *Rhizoma Alismatis*

Tian Men Dong *Radix Asparagi*

Di Gu Pi *Cortex Lycii*

Sindrome: vuoto di Rene-Yin.

Azione: nutre il Rene-Yin e l'Essenza, aumenta la forza di volontà.

Indicazioni: vertigini, ronzio alle orecchie, dolori alla schiena e alle gambe, sudorazione notturna, bocca e gola secca alla sera, sensazione di caldo e leggero stato ansioso alla sera, sete con desiderio di bere a piccoli sorsi, spossatezza, depressione, feci secche, lombalgia, infertilità, insonnia (ci si sveglia durante la notte), visione offuscata, pelle e capelli secchi, secchezza della vagina, occhi secchi, magrezza, urina scarsa e scura.

Lingua: puo' variare da un corpo di un colore quasi normale (tendente al rosso) con induito senza radice, ad un corpo completamente senza induito, a seconda del grado di vuoto di Yin e di Calore-

Vuoto.

Polso: galleggiante-vuoto, o debole in entrambe le posizioni posteriori (chi) e relativamente debordante in entrambe le posizioni anteriori (cun), oppure fine e rapido in presenza di un pronunciato Calore-Vuoto.

Spiegazione

Nourish the Root é una variazione della " Pillola che ristora il Rene Sinistro "(Zuo Gui Wan) cioe' una prescrizione per nutrire lo Yin del Rene. Questa e' stata scelta come la formula principale per nutrire lo Yin del Rene. In base alla mia esperienza clinica é migliore per i pazienti occidentali del più famoso " Liu Wei di Huang Wan "(Pillola di Rhemannia dei Sei Sapori) perche' la prima tende a nutrire anche il sangue con Gou Qi Zi *Fructus Lycii* e rafforza la schiena e lo Yang del Rene con Liu Jiao Shuang *Cornu Cervi Degelatinatum* e Huai Niu Xi *Radix Achyranthis Bidentatae*.

E' utile per una varietà di problemi nel caso ci sia un Vuoto dello Yin del Rene. Se c'e un Calore Vuoto molto pronunciato si prenda in considerazione l'uso della formula Ease the Journey Yin invece di questa, anche se questa ultima é intesa primariamente per problemi della menopausa che si hanno in un Vuoto dello Yin del Rene. Il suo uso non é ristretto alle donne e può essere usato in pazienti di entrambi i sessi di qualsiasi età se c'e una situazione di Vuoto dello Yin del Rene con un pronunciato Calore Vuoto evidenziato da una lingua rossa con degli spacchi senza l'induito.

La causa possibile di questa condizione può essere il superlavoro (nel senso di lavorare troppe ore senza riposo adeguato per anni) dieta irregolare, troppe gravidanze ravvicinate e un'eccessiva attività sessuale.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *il diniego del sé*.

La formula nutre il Fegato e il Rene Yin e rafforza i tendini, ossa e giunture connesse al fegato e ai Reni. Niu Xi e Liu Jiao hanno questa funzione nella prescrizione. C'e una correlazione tra l'aspetto fisico del rafforzamento dei tendini ed ossa con le erbe che agiscono sul Fegato e sul Rene e il rafforzamento dell'anima eterea Hun e la forza di volontà Zhi che sono collegate a questi organi rispettivamente. L'anima eterea risiede nel Fegato ed é responsabile della vista della pianificazione del senso di direzione.

La forza di volontà risiede nei Reni e controlla l'entusiasmo, lo spirito d'iniziativa e la volontà.

Quando lo Yin del Fegato e del Rene é in Vuoto l'anima eterea é privata delle sue radici e la forza di volontà é debole. Da questo risultano depressione ed esaurimento della forza fisica caratterizzata da una mancanza di senso di direzione e mancanza di forza di volontà.

Allo stesso modo c'e rigidità fisica nella schiena e la persona può tendere ad essere piuttosto rigida nella sua attitudine mentale.

La condizione può presentarsi o come conseguenza di problemi emotivi causati da shock, paura o senso di colpa o viceversa come risultato dell' esaurimento dello Yin del Rene e dell'Essenza del Rene (per troppo lavoro o eccessiva attività sessuale). In particolare sentimenti inadeguati di sensi di colpa sono spesso la causa del Vuoto dello Yin dei Reni con un abbassamento del Qi del Rene. Il senso di colpa protratto per lungo tempo depaupera il potere della mente e della volontà e consuma lo Yin.

Precauzioni e controindicazioni

Le sostanze che nutrono lo Yin sono di natura sazianti e tendono ad indebolire la Milza ed a formare Umidità.

Se c'e un Vuoto di Milza insieme ad Umidità e Vuoto dello Yin del Rene (che é piuttosto comune), non usare la formula continuativamente, ma prenderla per 3 o 4 mesi poi sospendere per 1 o 2 mesi alternativamente.

Oppure si può associare la formula con agopuntura e trattare con la formula il Vuoto di Yin

del Rene e con l' agopuntura tonificare la Milza e risolvere l'Umidità.

Nota: Nourish the Root può essere usato per condizioni complicate caratterizzate da un Vuoto di Yin e Yang del Rene. Questa condizione succede di frequente specialmente nelle donne. Le manifestazioni potrebbero essere, per esempio, tinniti, vertigine, sudore notturno, sensazione di calore di sera, vampate di calore, mani e piedi freddi e urinazione frequente con urine pallide. Comunque va sottolineato che questa formula dovrebbe essere usata quando il Vuoto di Yin del Rene predomina su quello dello Yang e la lingua tende ad essere rossa.

Antecedente classico: *Zuo Gui Wan Pillola che Ristora il [Rene] Destro.*

NOURISH THE ROOT AND CLEAR WIND

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*

Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*

Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*

Wu Jia Pi *Cortex Acanthopanax*

Mu Gua *Fructus Chaenomelis*

Sang Ji Sheng *Herba Taxilli*

Qin Jiao *Radix Gentianae macrophyllae*

Wei Ling Xian *Radix Clematidis*

Xi Xian Cao *Herba Siegesbeckiae*

Hai Feng Teng *Caulis Piperis kadsurae*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Sindrome: sindrome cronica di Bi con vuoto di Rene-Yin.

Azione: nutre i Reni ed il Fegato, rafforza le ossa ed i tendini, espelle il Vento-Umidità dalle giunture.

Indicazioni: lombalgia, dolori ai ginocchi, sciatica, dolori alle giunture, vertigini, ronzio alle orecchie, sudorazione notturna, ridotta attività o desiderio sessuale, cattiva memoria, visione offuscata, occhi secchi, pelle secca.

Lingua: rossa senza induito o con un induito senza radice.

Polso: debole in entrambe le posizioni posteriori (chi) o galleggiante-vuoto.

Spiegazione

Nourish the Root and Clear Wind é una formula nuova creata per la situazione clinica comune di ritenzione cronica di Vento e Umidità nelle articolazioni con una condizione di Vuoto dello Yin del Rene. Il principio che la formula sottintende é lo stesso di Brocade Sinews, tranne che in questa condizione c'è definitivamente un Vuoto dello Yin del Rene e del Fegato piuttosto che del Sangue del Fegato. Questa formula é utile per i problemi cronici degli anziani.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *rompere le vecchie abitudini.*

Paura, senso di colpa e shock sono le cause principali di questo problema. Queste emozioni indeboliscono i Reni e il paziente si sentirà depresso, esausto e mancante di forza di volontà. Ci sarà

anche una certa rigidità mentale e ansia.

Precauzioni e controindicazioni

Se il paziente soffre di Vuoto dello Yin del Rene e o del Fegato non ci sono controindicazioni specifiche per il suo uso, tranne che, a lungo termine, i tonici dello Yin tendono ad indebolire la Milza. Questo può essere risolto con l'agopuntura.

NOURISH THE SOUL

Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*

Fu Shen *Sclerotium Poriae paradicis*

Zhi Mu *Radix Anemarrhenae*

Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*

Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*

Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Bai Zi Ren *Semen Biotae*

Gou Teng *Ramulus Uncariae cum Uncis*

Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni multiflori*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis*

Sindromi: Vuoto di Yin di Fegato, Reni e Cuore, Calore-Vuoto del Cuore, agitazione dello Shen e Hun.

Azioni: nutre lo Yin di Fegato, Reni e Cuore, elimina il Calore-Vuoto del Cuore, calma lo Shen, stabilizza lo Hun.

Indicazioni: insomnia, ansietà, agitazione, irrequietezza, iperattività, sudore notturno, vertigini, bocca secca durante la notte, svegliandosi la notte per sorseggiare acqua, palpitazioni.

Lingua: rossa senza patina, secca, spacco central del Cuore.

Polso: Galleggiante-Vuoto o Fine-Rapido.

Spiegazione

Nourish the Soul e' una variazione di Suan Zao Ren Tang con una maggiore enfasi sul nutrire lo Yin ed eliminare il Calore Vuoto. Nutre lo Yin di Fegato, Reni e Cuore. Quando lo Yin del Fegato e' in stato di Vuoto, lo Hun non e' ancorato nel Fegato e quindi "si muove" troppo causando ansietà e insonnia e, in alcuni casi, comportamento maniacale.

Gou Teng e Ye Jiao Teng sono stati aggiunti per sottomettere il Fegato ed "assorbire" lo Hun nel Fegato.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Anima che Ritorna*.

Quando lo Yin del Fegato e' in stato di Vuoto, lo Hun non e' ancorato nel Fegato e si muove troppo: cio' causa ansietà e insonnia e, in alcuni casi, un leggero comportamento maniacale. Quando lo Hun e' irrequieto la notte causa sogni eccessivi e incubi.

Il Vuoto di Yin del cuore aggrava la situazione e contribuisce al "vagare" dello Hun durante la notte. Una persona sofferente di Vuoto di Yin del Fegato, Reni e Cuore avra' ansietà e irrequietezza. Il Calore Vuoto aggrava tale situazione..

Precauzioni e controindicazioni

I tonici dello Yin tendono a essere “grassi” e potenzialmente danneggiano la Milza ed aumentano l’Umidità. Se il paziente soffre di Vuoto di Milza ed Umidità, non usare la formula troppo a lungo senza interruzioni. Prenderla per 3-4 mesi e sospenderla per un mese. Alternativamente, se il paziente riceve agopuntura, si può trattare il Vuoto di Yin con la fitoterapia e tonificare la Milza ed eliminare l’Umidità con l’agopuntura.

Antecedente classico: Suan Zao Ren Tang (*Decotto di Ziziphus*).

OPEN THE HEART

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Hou Po *Cortex Magnoliae officinalis*

Zi Su Ye *Folium Perillae*

Da Zao *Fructus Jujube*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Bai He *Bulbus Lilii*

Jie Geng *Radix Platycodi*

Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride*

He Huan Pi *Cortex Albizziae*

Sindrome: stagnazione del Qi del Polmone e del Cuore.

Azione: muove il Qi nel torace, stimola la discesa del Qi del Polmone e del Cuore, calma la mente, stabilizza il Po.

Indicazioni: una sensazione di costrizione e oppressione al torace e all’epigastrio, leggera dispnea, sospiri, ansietà, tristezza, depressione, irritabilità, viso pallido, leggero dolore al petto, sensazione di un nodo alla gola.

Lingua: leggermente rossa nell’area del torace (lati della zona centrale).

Polso: in genere leggermente a fil di ferro, specie nella posizione anteriore (cun), ma anche debole e vuoto.

Nota

L’enfasi principale della formula è di muovere il Qi stagnante del Cuore e del Polmone. La stagnazione del Qi del Cuore e del Polmone deriva da tristezza e dolore. Queste emozioni inizialmente esauriscono il Qi del Cuore e del Polmone e in seguito deprimono la mente ed il Po. L’esaurimento del Qi del Polmone a causa di tristezza e dolore porta ad una respirazione superficiale e ad una cattiva circolazione del Qi nel torace e, infine, ristagno del Qi del Polmone nel torace. La simultanea debolezza e la stagnazione del Qi del Polmone può anche portare alla formazione di Flegma. Il canale del Polmone influenza la gola e il suo ristagno può causarvi una sensazione di ostruzione.

Spiegazione

Open the Heart è una variazione di " Decotto di Pinellia e Magnolia" (Ban Xia Hou Po Tang). E' per problemi emotivi derivanti da preoccupazioni e tristezza che causano la stagnazione di Qi del Polmone e Cuore che influenzano la gola. La formula è spesso citata come rimedio per muovere il Qi del Fegato. In realtà il suo uso clinico è quello di agire sulla stagnazione del Qi nel petto, derivante non tanto dal Fegato, ma dai Polmoni e dal Cuore. Comunque, siccome il Fegato che

controlla il fluire del Qi, é chiamato in causa quando il Qi ristagna, Chai Hu *Radix Bupleuri* e Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae Viride* sono stati aggiunti per calmare il Fegato ed eliminare il ristagno. Bai He *Bulbus Lilii* e Jie Geng *Radix Platycodi* sono stati aggiunti per muovere il Qi dei Polmoni e rinsaldare l'anima corporea Po. He Huan Pi *Cortex Albizziae* é stata aggiunta per aprire gli orifizi della mente e migliorare la depressione mentale.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *togliere un peso dal petto.*

La stagnazione del Qi del Cuore e del Polmone derivato da tristezza e lutto per un lungo periodo di tempo hanno il risultato di indebolire la mente (*Shen*) e l'anima corporea Po. Il Po risiede nei Polmoni e quindi influenza la respirazione. La persona diventa ansiosa e triste e sospira frequentemente ed ha la sensazione tipica d'ostruzione della gola e nel petto. Questa é causata dalla costrizione del Po nella gola e nel petto. Il ristagno cronico del Qi del Cuore ostruisce la mente e causa confusione severa.

La formula é usata letteralmente per "togliersi un peso dal petto".

Precauzioni e controindicazioni

Non ci sono controindicazioni specifiche per questa formula.

Antecedente classico: "Ban Xia Hou Po Tang" *Decotto di Pinellia e Magnolia.*

PEACEFUL SUNSET

Long Dan Cao *Radix Gentianae*
Gou Teng *Ramulus Uncaria cum Uncis*
Zhe Bai Mu *Bulbus Fritillariae Thunbergii*
Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam*
Gua Lou *Fructus Trichosanthis*
Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*
Fu Ling *Poria*
Chen Pi *Pericarpium Citri Reticulatae*
Ju Hua *Flos Chrysanthemi*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra*
Ye Jiao Teng *Caulis Polygoni Multiflori*
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: fuoco del Fegato, Vento del Fegato, Calore e stasi del Sangue, Flegma Calore.

Azione: elimina il Fuoco del Fegato, sottomette il Vento del Fegato, elimina il Flegma, elimina il Calore, raffredda il Sangue, muove il Sangue.

Indicazioni: insonnia, giramenti e mal di testa, ronzio alle orecchie, nevralgia del trigemino, espettorato mucoso, stitichezza, sete, dolori al torace, porpora, ipertensione.

Lingua: porpora-rossastra, lingua rigida e gonfia, indurita, secco spesso e viscoso. Potrebbe anche essere mobile e deviata.

Polso: pieno, scivoloso e a fil di ferro.

Spiegazione

Peaceful Sunset é una nuova formula per calmare il Fuoco del Fegato, per rinfrescare e muovere il

Sangue, calmare il Vento e risolvere il Flegma - Fuoco. E' specifica per le persone anziane con sintomi di Fuoco del Fegato, Calore del Sangue e stasi, Vento interno e Flegma. Questa combinazione di fattori é comune negli anziani perché c'è un'interazione patologica tra Flegma e stasi del Sangue. Inoltre nelle persone anziane il Fuoco - Flegma é spesso associato al Fuoco del Fegato e il Vento del Fegato, con Fuoco e Vento che salgono trasportando Flegma con loro. La lingua e il polso di questa condizione sono molto tipici: la lingua é rosso-porpora ingrossata con un induito giallo secco e viscoso, il polso é pieno, scivoloso, a fil di ferro. Questa condizione suggerisce la possibilità di un attacco di Vento e la formula dovrebbe essere prescritta se ci sono i sintomi descritti.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *il sé paziente.*

Rabbia, frustrazione, risentimento, rancore e odio, possono tutti causare l'ascesa dello Yang del fegato e, dopo un lungo periodo di tempo, il Fuoco del fegato. Una persona che mangia cibi molto grassi, beve alcoolici in quantità eccessive é particolarmente portato a questo problema. Questo paziente si arrabbia facilmente, é impaziente, mentalmente inquieto e irritabile e il suo sonno é disturbato da sogni violenti. In questa condizione il Fuoco disturba lo Hun e rende la persona distruttiva e inquieta.

A volte questa situazione può portare alla depressione, specialmente se la rabbia, normalmente verso un membro della famiglia, é trattenuta per molti anni. In questi casi, l'apparenza della persona depressa, rassegnata che parla a voce bassa, potrebbe nascondere la vera origine del problema; tristezza e lutto possono apparire come le cause della malattia. Però la lingua rossa con i lati ancora più rossi e il polso a fil di ferro rapido, indicano come origine il problema della rabbia.

Precauzioni e controindicazioni

La formula contiene alcune erbe amare - fredde che possono indebolire la Milza se usate per un lungo periodo di tempo. Contiene inoltre alcuni tonici dello Yin che potrebbero aumentare l'Umidità, anche se essi sono bilanciati dalla presenza d'erbe che risolvono il Flegma e l'Umidità. Questa formula é comunque adatta per la somministrazione a lungo termine. Se contemporaneamente viene fatto un trattamento con agopuntura, bisognerebbe fare attenzione a tonificare la Milza.

PROSPEROUS EARTH

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Ren Shen *Radix Ginseng*

Huang Qi *Radix Astragali*

Shan Yao *Radix Dioscoreas oppositae*

Fu Ling *Poria*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Sindrome: vuoto di Qi della Milza e Vuoto del Qi del Polmone.

Azione: tonificare il Qi della Milza e del Polmone, eliminare l'Umidità.

Indicazioni: digestione difficile, stanchezza, leggera distensione addominale e sensazione di pienezza, scarso appetito, voglia di dolci, feci molli, desiderio di sdraiarsi, voce debole, suscettibilità ai colpi di freddo, leggera depressione.

Lingua: pallida.
Polso: debole.

Spiegazione

Questa formula é una semplice variazione di Liu Jun Zi Tang *Decotto dei Sei Gentiluomini* che tonifica il Qi della Milza e, in secondo luogo, elimina l'Umidità.

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*, Ren Shen *Radix Ginseng*, Fu Ling Poria, Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*, Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum* e Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata* costituiscono la formula Liu Jun Zi Tang Six Gentlemen Decoction che tonifica il Qi della Milza ed elimina l'Umidità. Huang Qi *Radix Astragali* é stata aggiunta per aumentare l'effetto tonificante del Qi con particolare attenzione per i Polmoni.. Shan Yao *Radix Dioscoreae oppositae* é stato invece aggiunto per tonificare il Qi dello Stomaco: quest'erba è anche un leggero tonico per lo Yin dello Stomaco.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *centro attivo*

Il quadro clinico che scaturisce da questo rimedio é piuttosto comune: la deficienza del Qi della Milza e del Polmone. La persona che soffre di questo tipo di problema sarà generalmente stanca, in qualche modo timida, quieta e introversiva. Possono avere difficoltà a prendersi cura di sé stessi a diversi livelli, in modo particolare per ciò che riguarda la dieta ponendo il peso delle cose sugli altri. Nella loro ricerca per il centro possono divenire eccessivamente dipendenti dagli altri o possono, al contrario, rifiutare la cura e il supporto a loro offerto. Questo può portare a un senso d'isolamento e a una sensazione che "nessuno capisca".

Antecedente classico: Liu Jun Zi Tang - *Decotto dei Sei Gentiluomini*.

RADIO SUPPORT

Huang Qi *Radix Astragali*
Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Hong Hua *Flos Carthami*
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*
Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*
Gou Qi Zi *Fructus Lycii*
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*
Nu Zhen Zi *Fructus Ligustri lucidi*
Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*
Mu Dan Pi *Cortex Moutan*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*
Yu Zhu *Rhizoma Polygonati odorati*

Sindrome: effetti collaterali della radioterapia.

Azione: tonifica il Qi, nutre il Sangue, nutre lo Yin, muove il Sangue, raffredda il Sangue.

Indicazioni: effetti collaterali della radioterapia, necrosi locale, dolore, infiammazione, sudorazione locale con una sensazione di bruciore.

Precauzioni e controindicazioni

Questa formula dovrebbe essere presa solo durante gli effetti collaterali della radioterapia.

RED STIRRING

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*
Sheng Di Huang *Radix Rehmanniae*
Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*
Chi Shao *Radix Paeoniae rubra*
Tao Ren *Semen Persicae*
Hong Hua *Flos Carthami*
Chai Hu *Radix Bupleuri*
Zhi Ke *Fructus Aurantii*
Niu Xi *Radix Achyranthis bidentatae*
Jie Geng *Radix Platycodi*
Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*
Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*
Yuan Zhi *Radix Polygalae*
Yu Jin *Radix Curcumae*
He Huan Pi *Cortex Albizziae*

Sindrome: stasi di Sangue nel torace e nella mente.

Azione: muove il Sangue, elimina la stasi, muove il Qi, elimina il dolore, calma la mente ed apre i suoi orifici.

Indicazioni: dolore fisso al torace con sensazione lancinante o a fitte, mal di testa cronici lancinanti, sensazione d'oppressione e calore al torace, palpitazioni, ansietà, agitazione, insonnia, sensazione d'ansietà al momento di coricarsi la sera, irritabilità, confusione mentale, depressione. Lingua: violacea o porpora, talvolta solo nella parte anteriore, o sui lati verso la parte anteriore. Polso: rugoso, o a fil di ferro.

Spiegazione

Red Stirring é una variazione della prescrizione classica " Decotto che Elimina la Stasi nella Magione del Sangue" (Xue Fu Zhu Yu Tang) che muove il Sangue ed elimina la stasi dal petto. Dan Shen *Radix Salviae miltiorrhizae*, Yuan Zhi *Radix Polygalae*, Yu Jin *Tuber Curcumae* e He Huan Pi *Cortex Albizziae* sono state aggiunte per aumentare l'effetto di muovere, calmare la mente e aprire i suoi orifici quando lo stress emotivo è la causa di questo problema.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *cuore puro*.

Poichè il Sangue é la residenza dello Shen, qualsiasi patologia del Sangue avrà effetti sulla mente. La stasi del Sangue agita la mente perché il Qi e il Sangue non possono fluire facilmente, questo si riflette a livello emotivo e mentale con agitazione ed insonnia. La stasi del Sangue ostruisce la mente perché impedisce il flusso del Sangue, ritarda la circolazione del Sangue alla mente quindi offusca i suoi orifici. L'ostruzione dello Shen é riflessa in pensieri ossessivi e confusi.

Rabbia, frustrazione risentimento, gioia eccessiva, shock, desideri irresistibili e il senso di colpa possono tutti portare alla stasi del Sangue del Cuore, questo normalmente succede solo dopo un lungo periodo in cui c'è una condizione di stasi del Qi.

Quando il ristagno del sangue del Cuore ha effetti sulla mente, può causare depressione, palpitazioni, insonnia, una sensazione di soffocamento nel petto, irritabilità, cambiamenti d'umore e

in casi severi, psicosi. Il sonno é molto disturbato, il paziente si sveglia molte volte di notte girandosi e avendo incubi.

Precauzioni e controindicazioni

La formula contiene alcune erbe abbastanza forti che muovono il Sangue. Non dovrebbe essere usata per più di tre o quattro mesi alla volta senza interruzione.

Antecedente classico: "Xue Fu Zhu Yu Tang" *Decotto che Elimina la Stasi nella Magione del Sangue*

RELEASE CONSTRAINT

Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*

Chuan Xiong *Rhizoma Chuanxiong*

Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis*

Shan Zhi Zi *Fructus Gardeniae*

Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis*

He Huan Pi *Cortex Albizziae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori Tatarinowii*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Yuan Zhi *Radix Polygalae tenuifoliae*

Sindrome: stasi del Qi del Fegato.

Azione: regola il Qi, elimina il ristagno, armonizza il Fegato, solleva l'umore.

Indicazioni: depressione mentale, ira repressa, risentimento o frustrazione per un lungo periodo di tempo, stress emotivo, stanchezza (stagno piuttosto che vuoto di Qi), sensazione d'oppressione al torace o epigastrio, mal di testa, eruttazioni, sospiri, leggera sensazione di nausea, leggera sensazione di mancanza di respiro.

Lingua: lati leggermente rossi (area del Fegato).

Polso: a fil di ferro e pieno sui due lati.

Spiegazione

Release Constraint é una variazione della formula classica " *Pillola di Chuanxiong e Gardenia*" (Yue Ju Wan) inventata da Zhu Dan Xi (1281 - 1358). Egli credeva che la depressione mentale derivasse dalle " sei stagnazioni " di Qi, Sangue, Umidità, Flegma, Calore, e Cibo. La formula Yue Ju Wan conteneva cinque erbe per migliorare questi ristagni, perché Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* risolve l'Umidità e il Flegma. Anche se la formula é per le sei stagnazioni, l'enfasi é sul ristagno di Qi dovuto a problemi emotivi. *Release Constraint* é estremamente utile per migliorare i problemi emotivi e la depressione derivante dalla Stasi del Qi del fegato, specialmente negli uomini. Si differenzia dal più famoso " Polvere del Viandante Libero e Sereno " (Xiao Yao San, *Freeing the Moon*, vedere nel Tesoro delle Donne) in quanto é utile per casi in cui la stagnazione del Qi del Fegato predomina e la condizione é primariamente di pieno. Invece, Xiao Yao San (*Freeing the Moon*) é indicato in condizioni di Vuoto miste a Pieno, con Vuoto del Sangue del Fegato e del Qi della Milza e con Stasi del Qi del Fegato. Il polso e la lingua sono due fattori per differenziare la scelta tra queste due formule: se il polso é a fil di ferro, la lingua é rossa, *Release Constraint* é indicata; se il polso é corto o a fil di ferro in parte o fine e la lingua é pallida ai lati, Xiao Yao San (*Freeing the Moon*) é indicato. He Huan Pi *Cortex Albizziae* é stata aggiunta per aiutare il Fegato, calmare la mente e l'anima eterea. Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii* é stata aggiunta per aprire gli orifizi della mente.

La formula armonizza il Fegato e lo Stomaco ed é particolarmente utile per la Stasi del Qi del Fegato che invade lo Stomaco derivante da problemi emotivi suscitati al momento del pasto.

I tre segni piú importanti per l'uso della formula sono stanchezza, depressione e un polso a fil di ferro.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *lasciare andare il rancore.*

La formula si riferisce alle manifestazioni mentali ed emotive del ristagno del Qi del fegato quando é causa di ostruzione della mente: cambiamenti di umore, depressione mentale, tensione premestruale, irritabilit , frustrazione, fastidio e impazienza. Caratteristica tipica di questa condizione della mente ostruita é innanzitutto una certa confusione mentale derivante dal ristagno e in secondo luogo una forte resistenza ad ogni cambiamento mentale o affettivo. La formula é estremamente efficace per questo tipo di depressione mentale. A livello fisico c'  una sensazione di distensione, sospiri, eruttazioni, stanchezza, dolore all'ipocondrio, una sensazione di oppressione al petto, mestruazione irregolari, azioni maldestre, sensazione di gonfiore all'ipogastrio, polso a fil di ferro (che potrebbe essere solo dalla parte sinistra). In molti casi la lingua potrebbe non cambiare, mentre in casi severi potrebbe essere leggermente rossa ai lati.

La formula armonizza il Fegato e lo Stomaco ed é particolarmente adatta per il ristagno del Qi del Fegato che invade lo Stomaco che deriva da problemi emotivi suscitati al momento del pasto.

Precauzioni e controindicazioni

Se ci sono segni chiari di Stasi e il polso é a fil di ferro la formula pu  essere usata per lunghi periodi di tempo senza controindicazioni.

Antecedente classico: "Yue Ju Wan" *Pillola di Chuanxiong e Gardenia*

RINGING METAL

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Fu Ling *Poria*

Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Xing Ren *Semen Armeniacae*

Gua Lou *Fructus Trichosanthis*

Zhi Shi *Fructus Citri aurantii immaturus*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sang Bai Pi *Cortex Mori*

Zi Wan *Radix Asteris tatarici*

Sindrome: Flegma - Calore nei Polmoni.

Azione: elimina il Flegma, espelle il Calore, rinstaura il Qi discendente del Polmone, arresta la tosse.

Indicazioni: tosse acuta con fuoriuscite di muco profuso e giallognolo dovuto a un'inflammatione respiratoria nella parte superiore, una sensazione di oppressione al petto, febbre, sete, insonnia, sensazione di calore, guance arrossate.

Lingua: normale, rossa o rossa semplicemente sulla punta e con una patina spessa - appiccicosa - gialla.

Polso: scivoloso, rapido.

Spiegazione

Questo rimedio si propone di curare gli effetti che seguono una forte invasione di Vento, per esempio un forte raffreddore, un'influenza o altri tipi di infezioni nella parte respiratoria superiore. Un'invasione del Vento esterno causa sintomi innanzitutto a livello di Wei, che si caratterizza per la presenza simultaneamente di avversione al freddo (o brividi) e febbre, sempre ricordando che la febbre in sé non presuppone un innalzamento della temperatura, ma piuttosto una sensazione oggettiva di calore al dorso della mano del paziente su palpazione. Se il Vento non viene espulso allo stadio iniziale, può generare Calore che penetra a livello del Qi: il livello del Qi si caratterizza per il Calore interno. Esistono quattro possibili trattamenti a livello del Qi, ma il Flegma - Calore è senza dubbio il più comune. Questo si caratterizza per una tosse persistente con fuoriuscite di sputo giallo, una possibile febbre, una sensazione di calore (contrastante con l'avversione al freddo a livello del Wei), sete, guance arrossate, una patina gialla appiccicosa sulla lingua e un polso Scivoloso e Rapido. Il rimedio Ringing Metal elimina il Flegma e purifica Calore dai Polmoni a livello di Qi.

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*, Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*, Fu Ling *Poria*, Gua Lou Ren *Semen Trichosanthis* and Zhu Ru *Caulis Bambusae in Taeniam* risolvono il Flegma. Huang Qin *Radix Scutellariae* elimina il Calore del Polmone e drena l'Umidità che aiuta a eliminare il Flegma. Xing Ren *Semen Armeniacae*, Zhi Shi *Fructus Citri aurantii immaturus*, Sang Bai Pi *Cortex Mori* e Zi Wan *Radix Asteris tatarici* stimolano la discesa del Qi del Polmone e arrestano la tosse. Gan Cao *Radix Glycyrrhizae* armonizza.

Si è pregati di ricordare che il rimedio Ringing Metal è studiato per il Calore del Flegma ai Polmoni e non per il Calore Asciutto del Flegma ai Polmoni che è invece un sintomo che può manifestarsi a livello del Qi dopo un'acuta infezione respiratoria superiore. Il principale sintomo del Calore del Flegma Asciutto ai Polmoni è una tosse asciutta ma con una difficile e occasionale emissione di catarro.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *clear Soul*

Il Flegma ostruisce I Polmoni e quindi l'anima Corporea (*Po*): questo tende a rendere la persona triste e preoccupata. Il Calore agita la Mente (*Shen*) e l'Anima Corporale e renderà la persona anche ansiosa. La situazione contraria è spesso causa sottostante di attacchi ripetuti del Calore del Flegma ai Polmoni, per esempio tristezza e preoccupazioni colpiscono I Polmoni e l'Anima Corporea e predispongono la persona ad infezioni pettorali.

Queste persone possono trovare difficile apprezzare le cose positive della loro vita e sono sempre intente a lottare per raggiungere la perfezione. Con il tempo possono avere dei problemi ad accettare incoraggiamenti o complimenti e possono sentirsi, o sembrare anche, "tagliate fuori". Possono ad esempio andare a fare lunghe passeggiate in paesaggi idilliaci in una splendida giornata e non sentirsi rinascere da questo tipo d'esperienza.

Precauzioni e controindicazioni

Questo rimedio tratta episodi di calore al Flegma acuto dovuti ad un'invasione di Vento esterno, quindi per definizione devono essere somministrati al massimo solo per poche settimane.

Il rimedio è controindicato in caso di gravidanza.

Antecedente classico: Qing Qi Hua Tan Tang Decotto che Drena il [Livello] Qi e elimina il Flegma.

ROOT THE SPIRIT

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Dang Gui *Radix Angelicae Sinensis*
Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*
Tu Si Zi *Semen Cuscutae*
Mai Men Dong *Radix Ophiopogonis*
Bai Zi Ren *Semen Biotae*
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*
Fu Shen *Sclerotium Poriae Paradicis*

Sindrome: vuoto di Sangue del Fegato, Hun turbato.

Azione: nutre il Sangue del Fegato e il Fegato-Yin, stabilizza lo Hun, calma la mente e favorisce il sonno.

Indicazioni: insonnia (sia la difficoltà nell'addormentarsi che lo svegliarsi durante la notte), sonno agitato dai sogni. Altre manifestazioni possono includere visione offuscata, cattiva memoria, parestesie agli arti ed oligomenorrea.

Lingua: pallida nel caso di vuoto di Sangue del Fegato, rossa senza induito nel caso di vuoto di Fegato-Yin, sottile.

Polso: rugoso (vuoto di Sangue del Fegato) o galleggiante-vuoto (vuoto di Fegato-Yin).

Spiegazione

Root the Spirit é una variazione della formula classica " Decotto che attrae il sonno " (Yin Mei Tang). E' per trattare l'agitazione mentale, l'ansia, il tormento e insonnia derivante da un Vuoto di Sangue del Fegato e/o Yin del Fegato; questo porta l'anima eterea Hun ad essere sradicata e la persona si sente senza scopo e senza pace.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *porto sicuro*.

Frustrazione, risentimento o vecchi problemi possono causare il Vuoto del Sangue del Fegato o dello Yin del Fegato. Lo Yin del Fegato del paziente é stato consumato da rabbia repressa per molti anni. Lui o lei si sente teso e dorme male, turbato da sogni sgradevoli. Il polso é vuoto e anche leggermente a fil di ferro dalla parte sinistra. In alcuni casi, la tristezza svuota il Sangue del Fegato o lo Yin del Fegato. Quando questo succede la persona si sente depressa e triste, dorme male, ma non sogna molto.

Il paziente non ha un senso di direzione nella vita e trova difficile concentrarsi sullo scopo della propria vita.

La formula é specifica per l'insonnia che deriva dal Vuoto dello Yin del Fegato o Sangue del Fegato che causa all'anima eterea di non essere radicata, ed é privata di notte della sua residenza. Un altro segno caratteristico di questo, potrebbe essere la sensazione di galleggiare nell'aria accompagnata da un vago senso d'ansietà proprio quando il paziente sta per addormentarsi.

Precauzioni e controindicazioni

Nessuna.

Antecedente classico: "Yin Mei Tang" *Decotto che Attrae il Sonno*

SEARCHING SOUL

Ren Shen *Radix Ginseng*

Huang Qi *Radix Astragali*
Dang Gui *Radix Angelica sinensis*
Shou Wu *Radix Polygoni multiflori*
Long Yan Rou *Arillus Euphoriae longanae*
Yuan Zhi *Radix Polygalae tenuifoliae*
He Huan Pi *Cortex Albizzia julibrissin*
Yu Jin *Tuber Curcumae*
Mei Gui Hua *Flos Rosae rugosae*
Qing Pi *Pericarpium Citri reticulatae viride*
Du Zhong *Cortex Eucommiae ulmoidis*
Fo Shou *Fructus Citri sarcodactylis*
Xu Duan *Radix Dipsaci*
Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*
Da Zao *Fructus Jujubae*
Fu Xiao Mai *Semen Triticici aestivi levis*

Sindromi: Vuoto di Rene-Yang, Vuoto di Sangue del Fegato, stagnazione di Qi, movimento inadeguato dell'anima Hun.

Azioni: tonifica il Rene-Yang, nutre il Sangue del Fegato, stimola il movimento dell'anima Hun, rafforza la Volonta' (Zhi).

Indicazioni: depressione, mancanza di senso di direzione nella vita, confusione mentale, problemi di relazioni, indecisione, mancanza di forza di volonta' ed entusiasmo, tristezza, timidita'.

Lingua: pallida.

Polso: rugoso o debole.

Spiegazione

Searching Soul contiene tonici del Qi e del Sangue pre stimolare il movimento dell'anima Hun: il movimento dello Hun si basa non solo sul movimento del Di del Fegato ma anche on l'ascesa (fisiologica) del Qi del Fegato. Tonic del Qi stimoleranno tale movimento ascendente. Tonic del Sangue (Dang Gui, Shou Wu e Long Yan Rou) rafforzano il Sangue del Fegato che e' la base del Qi del Fegato.

He Huan Pi, Yu Jin, Mei Gui Hua, Qing Pi e Fo Shou muovono il Qi del Fegato e calmano lo Shen. Tali erbe stimolano il movimento dello Hun per alleviare la depressione. Du Zhong e Xu Duan tonificano i Reni per rafforzare lo *Zhi*: rafforzare lo *Zhi* dei Reni e' importante nel trattamento della depressione perche' lo *Zhi* ci da' entusiasmo, forza di volonta' e determinazione.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Ricerca decisa*

Il Sangue del Fegato e' la "madre" del Qi del Fegato. Normalmente, quando il Sangue del Fegato e' in stato di Vuoto, il Sangue non ancora lo Hun e la persona e' ansiosa. Pero' se il Vuoto di Sangue del Fegato e' associato ad un Vuoto di Qi del Fegato, il paziente sara' depresso. Cio' fa si' che lo Hun non si muove abbastanza e la persona e' depressa.

Precauzioni e controindicazioni

Non ci sono controindicazioni specifiche per questo rimedio.

Antecedente classico: Gui Pi Tang *Decotto che Tonifica la Milza*.

SEPARATE CLEAR AND TURBID

Bi Xie *Rhizoma Dioscoreae hypoglaucae*

Wu Yao *Radix Linderae*

Yi Zhi Ren *Fructus Alpiniae oxyphyllae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*

Fu Ling *Poria*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Huang Qi *Radix Astragali*

Che Qian Zi *Semen Plantaginis*

Qu Mai *Herba Dianthi*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis*

Sindrome: umidità nella Vescica, vuoto di Qi, Lin da Vuoto.

Azione: tonifica il Qi, dissolve l'Umidità, elimina la torbidezza, apre i passaggi dell'Acqua del Riscaldatore Inferiore, tonifica i Reni.

Indicazioni: difficoltà urinaria cronica (spesso erroneamente identificata come "cistite"), attacchi di urinazione frequente e scarsa, sensazione di disagio all'ipogastrio ma mancanza di bruciore durante l'urinazione, urina leggermente torbida, leggera incontinenza d'urina nel tossire o saltare, stanchezza, depressione, lombalgia, vertigini, sensazione di freddo.

Lingua: pallida.

Polso: debole, specialmente debole nella posizione posteriore (chi) destra, talvolta teso molto leggermente nella posizione chi sinistra.

Spiegazione

Separate Clear and Turbid é una variazione di "*Decotto di Dioscorea per Separare il Puro*" (Bi Xie Fen Qing Yin). Difficoltà urinarie croniche (spesso chiamate erroneamente "cistiti") sono comuni nelle donne. In molti casi i sintomi principali sono urinazione frequente e urgente e il fastidio che spesso segue la minzione. Spesso non c'è sensazione pronunciata di bruciore all'urinazione e le urinocolture non mostrano la presenza di batteri. Nella maggior parte dei casi i sintomi urinari sono dovuti a un Vuoto ed un affondamento del Qi della Milza e/o del Qi del Rene che mima i sintomi della cistite, anche se non é una vera cistite. La formula é stata ben sperimentata ed é una variazione di Bi Xie Fen Qing Tang studiata per le situazioni comuni nelle donne in cui i problemi urinari sono causati non da una "infezione" o da Calore, ma da Vuoto di Qi nel Riscaldatore Inferiore, cosicché i liquidi non sono trasformati e separati accuratamente. Ciò dà come risultato la formazione di Umidità e torbidità nel sistema urinario che causa urinazione frequente e fastidio, ma non vero dolore.

Fu Ling *Poria* é stata aggiunta per eliminare l'Umidità che é quasi sempre presente con il Vuoto della Milza. Gan Cao *Radix Glycyrrhizae* e Bai Shao *Radix Peoniae alba* sono state aggiunte per togliere il dolore e il fastidio e per "moderare l'urgenza", che in questo caso significa ridurre la frequenza dell'urinazione. Huang Qi *Radix Astragali* e Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis* sono state aggiunte per tonificare ed aumentare il Qi della Milza e il Qi del Rene. Che Qian Zi *Semen Plantaginis* e Qu Mai *Herba Dianthi* sono state aggiunte per eliminare il Calore eventuale e per mitigare il fastidio all'urinazione.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *giudizio chiaro*.

La formula aiuta il paziente a discriminare chiaramente tra i vari problemi e a sviluppare una

chiarezza di giudizio. I sintomi collegati a questa formula possono essere causati da risentimento e pensieri ossessivi, preoccupazione per un lungo periodo di tempo. La funzione dell' Intestino Tenue di separare il chiaro dal torbido ha la sua controparte mentale nell'abilità di discriminare i problemi della vita. La separazione del chiaro dal torbido a livello mentale aiuta a discernere la differenza fra i vari problemi e le varie scelte con chiarezza e saggezza.

Precauzioni e controindicazioni

Se ci sono chiari sintomi e segni d'Umidità questa formula non ha controindicazioni reali e può essere usata per parecchi mesi.

Antecedente classico: "Bi Xie Fen Qing Yin" *Decotto di Dioscorea per Separare il Puro*

SETTLING THE SOUL

Yuan Zhi *Radix Polygalae tenuifoliae*
Shi Chang Pu *Rhizoma Acori graminei*
Huang Qin *Radix Scutellariae baicalensis*
Long Dan Cao *Radix Gentianae*
Zhu Ye *Herba Lophateri gracilis*
Suan Zao Ren *Semen Zizyphi spinosae*
Gua Lou *Fructus Trichosanthis*
Gou Teng *Ramulus cum Uncis Uncariae*
Lian Xin *Plumula Nelumbinis nuciferae*
Bai Shao *Radix Paeoniae alba*
Zhu Ru *Caulis Bambusaie in taeniis*
Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*
Gan Cao *Radix Glycyrrhycea uralensis*

Sindromi: Fuoco del Fegato e Cuore con Flegma-Calore, anima Hun agitata.

Azioni: eliminare il Fuoco, risolvere il Flegma, aprire gli orifizi della mente, calmare la Mente (*Shen*) e l'anima Hun.

Indicazioni

Ansieta', insonnia, comportamento maniacale, attivita' durante la notte, fare molti progetti simultanei, eccitamento eccessivo, parlare e ridere molto

Lingua: rossa con punta e lati piu' rossi, gonfia, induito giallo-viscoso, spacco tipo Cuore con induito secco e giallo dentro lo spacco.

Polso: scivoloso, debordante, rapido.

Spiegazione

Yuan Zhi e Shi Chang Pu aprono gli orifizi dello Shen quando sono ostruiti da Flemma. Long Dan Cao e Huang Qin drenano il Fuoco del Fegato e Cuore. Zhu Ye elimina il Calore del Cuore. Suan Zao Ren, Gou Teng e Lian Xin calmano lo Shen e lo Hun. Bai Shao "assorbe" lo Hun nel Fegato. Gua Lou, Zhu Ru e Chen Pi eliminano il Flemma.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Pianificazione Calma.*

Il Fuoco del Fegato e Cuore agitano lo Hun in modo che lo Shen non puo' controllarlo. Questo causa comportamento maniaco e ansietà'. "Comportamento maniaco" e' inteso qui' non nel senso di malattia bipolare ma piuttosto inteso in una forma piu' leggera che si manifesta per esempio in una persona che fa molti piani simultanei senza portarne nessuno a compimento. Una caratteristica di tale comportamento e' essere attivi la notte per lavoro o hobby. Tale situazione causa una rottura della relazione tra lo Shen e lo Hun in modo che il primo non riesce a controllare il secondo il che porta al comportamento maniaco. Persone con questo quadro mentale-emozionale sono spesso artistiche.

In aggiunta al Fuoco c'e' il Flegma che ostruisce gli orifizi dello Shen il che causa confusione mentale e disorientamento.

Antecedente classico: Long Dan Xie Gan Tang *Decotto di Gentiana per Drenare il Fegato*.

Precauzioni e controindicazioni: E' naturalmente un rimedio che contiene erbe fredde a quindi e' controindicato nell'assenza del Fuoco.

SMOOTH PASSAGE

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Fu Ling *Poria*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Mu Xiang *Radix Vladimiriae*

Xiang Fu *Rhizoma Cyperi*

Zhi Ke *Fructus Aurantii*

Huang Bo *Cortex Phellodendri*

Ku Shen *Radix Sophoraeflavescentis*

Lian Zi *Semen Nelumbinis*

Bai Tou Weng *Radix Pulsatillae*

Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis*

Sindrome: vuoto del Qi della Milza, stasi del Qi del Fegato, Umidità nell'Intestino.

Azione: tonifica il Qi della Milza, muove il Qi, armonizza il Fegato, armonizza il Fegato e la Milza, dissolve l'Umidità dall'Intestino, muove le feci, ferma la diarrea.

Indicazioni: alternarsi di stitichezza e diarrea, dolori addominali, pienezza e distensione, feci talvolta come piccole palline e talvolta molto molli, muco nelle feci, irritabilità, stanchezza, inappetenza.

Lingua: pallida o di colore normale, impronte dei denti, indurito sottile e viscoso. Se il vuoto del Qi del Fegato predomina i lati potrebbero essere leggermente rossi.

Polso: se il vuoto di Qi della Milza predomina è debole; se la stasi di Qi del Fegato predomina, è a fil di ferro. Potrebbe anche essere debole sulla destra e a fil di ferro sulla sinistra.

Spiegazione

Smooth Passage é una nuova formula per trattare la cosiddetta sindrome del colon irritabile, causata da una disarmonia fra Milza e Fegato. Il suo scopo terapeutico principale é di tonificare e muovere il Qi e risolvere l'Umidità negli Intestini e quindi s'indirizza alle tre condizioni principali che sono quasi sempre presenti nella sindrome del colon irritabile cioè Vuoto del Qi della Milza, stasi del Qi

del Fegato e Umidità.

Siccome questa condizione é quasi sempre determinata da un' alternanza di stipsi e diarrea, la formula é per " muovere le feci" dentro l'Intestino da una parte e " fermare la diarrea ", comunque non muove le feci con l'uso di purganti e ammorbidenti i quali non sarebbero adatti. In questo caso le feci si muovono a causa di una dose relativamente alta di Bai Zhu (*Rhizoma Atractylodis Macrocephalae*). Un'alta dose di quest'erba promuove il movimento e il trasporto del Qi della Milza.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *lasciare andare*.

Siccome la sindrome é da Vuoto di Qi della Milza e da stasi del Qi del Fegato il paziente, sarà depresso e stanco, ma anche teso e irritabile. Può tendere a preoccuparsi molto. Questa situazione é dovuta ad emozioni vecchie e represses come la rabbia, il risentimento e la frustrazione.

Precauzioni e controindicazioni

Se é accertato che il paziente soffre di Vuoto di Qi e di stasi di Qi ed ha un pò d'Umidità negli Intestini non ci sono particolari controindicazioni per l'uso di questa formula.

SOOTHE THE CENTRE

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Dang Shen *Radix Codonopsis*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Fu Ling *Poria*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Ban Xia *Rhizoma Pinelliae preparatum*

Sha Ren *Fructus Amomi*

Mu Xiang *Radix Vladimiriae*

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Tai Zi Shen *Radix Pseudostellariae*

Bian Dou *Semen Lablab Album*

Huo Xiang *Herba Agastachis*

Hou Po *Cortex Magnoliae*

Zi Su Ye *Folium Perillae*

Zhi Ke *Fructus Aurantii*

Shen Qu *Massa Fermentata Medicinalis*

Sindrome: vuoto di Qi dello Stomaco e della Milza, vuoto di Stomaco-Yin, Umidità e stasi di Qi nel Riscaldatore Medio.

Azione: tonifica il Qi, rafforza la Milza, nutre lo Stomaco-Yin, dissolve l'Umidità e muove il Qi nel Centro.

Indicazioni: inappetenza, stanchezza, sensazione di pienezza, distensione e dolore all'epigastrio, cattiva digestione, estremità deboli, feci molli, bocca leggermente secca.

Lingua: pallida, impronte dei denti, induito viscoso al centro. Nel caso di vuoto di Stomaco-Yin, l'induito potrebbe essere leggermente senza radice nel centro; nel caso di un cronico, grave vuoto di Qi della Milza, potrebbero presentarsi dei piccoli spacchi trasversali ai lati.

Polso: debole, specie nella posizione mediana (quan) di destra.

Spiegazione

Soothe the Centre é una variazione di "*Decotto dei Sei Gentiluomini con Saussurea e Amomum*" (Xiang Sha Liu Jun Zi Tang). *Soothe the Centre* é fatta per le condizioni cliniche piú comuni cioé Vuoto della Milza e del Qi dello Stomaco, alcuni Vuoto dello Yin dello Stomaco, ristagno di Umidità nel Riscaldatore Medio, e alcuni ristagni del Qi. *Huang Qi Radix Astragali* é stata aggiunta per migliorare l'effetto tonificante del Qi. *Shan Yao Rhizoma Dioscoreae*, *Bian Dou Semen Lablab Album* e *Tai Zi Shen Radix Pseudostellariae* sono state aggiunte per nutrire lo Yin dello Stomaco. *Huo Xiang Herba Agastachis*, *Hou Po Cortex Magnoliae Officinalis* e *Zi Su Ye Folium Perillae* sono presenti per risolvere l'Umidità e armonizzare il Qi dello Stomaco. *Zhi Ke Fructus Aurantii* é incluso per muovere il Qi, e *Shen Qu Massa Fermentata Medicinalis* per promuovere la digestione. La differenza principale fra *Smooth Passage* e *Soothe the Centre* é che il primo serve ad armonizzare Fegato e Milza e a trattare gli Intestini (cioé stipsi e diarrea), mentre l'altro é per trattare il Riscaldatore Medio e i problemi digestivi dello Stomaco Milza con Umidità e con ristagno di Qi.

La formula può essere usata per l'affaticamento da sindrome post-virale o per un Vuoto costituzionale con problemi digestivi pronunciati e con solo una piccola quota di Umidità residua nei muscoli. La differenza principale tra questa formula e *Tonify Qi e Ease the Muscles*, che é anche usata per la sindrome post-virale é che questa ultima é usata quando i sintomi predominanti sono stanchezza e dolore ai muscoli e depressione, mentre questa formula é usata quando i sintomi principali sono stanchezza e problemi digestivi. Per la sindrome della fatica cronica quando l'Umidità é predominante prendere in considerazione l'uso di *Ease the Muscles* (per l'Umidità-Calore) o *Drain Fields* (per l'Umidità senza Calore).

Da notare che *Soothe the Centre* é principalmente usata per il Vuoto di Qi con Umidità e la lingua avrà quindi una patina piuttosto spessa e viscosa. Se il Vuoto di Yin dello Stomaco é pronunciato e l'induito manca completamente, questa formula non va bene. In questo caso usare *Jade Spring*.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *trovare il proprio centro*.

La persona si sentirà depressa e scoraggiata, con un sentimento profondo d'impotenza. Troverà difficile automotivarsi, sentendosi spesso scoraggiata e in qualche modo persa, senza un centro, senza sentimento di autostima e con una sensazione di vuoto. Siccome l'Elemento Terra é in Vuoto, alla persona manca un "centro" ed é confusa circa i problemi della vita e facilmente sviabile.

Precauzioni e controindicazioni

Siccome queste tre sindromi che la formula deve risolvere sono molto comuni (Il Vuoto della Milza e dello Stomaco, e la stasi di Qi e l'Umidità del Riscaldatore Medio), non ci sono controindicazioni.

Antecedente classico: "*Xiang Sha Liu Jun Zi Tang*" *Decotto dei Sei Gentiluomini con Aucklandia e Amomum*

SOOTHE THE SHEN

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata*

Fu Xiao Mai *Fructus Triticis levis*

Da Zao *Fructus Jujubae*

Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae*

Bai He *Bulbus Lilii*

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*

Wu Wei Zi *Fructus Schisandrae*

He Huan Pi *Cortex Albiziae*

Yuan Zhi *Radix Polygalae*

Fo Shou *Fructus Citri sarcodactylis*
Suan Zao Ren *Semen Ziziphi spinosae*

Azione: tonifica il Qi, nutre il Sangue e lo Yin, muove il Qi, apre gli orifizi della mente.

Sindromi: Vuoto di Qi, Sangue e/o Yin, Stasi di Qi.

Indicazioni

Depressione, tristezza, ansietà, confusione mentale, cattiva memoria, disorientamento, spossatezza, inappetenza, oligomenorrea.

Lingua: pallida o normale; in caso di Vuoto di Yin: senza patina.

Polso: debole, ruvido, galleggiante-vuoto.

Spiegazione

Le indicazioni classiche di Gan Mai Da Zao Tang *Decotto di Glycyrrhiza-Triticum-Jujuba* sono: disorientamento, malinconia, pianto, mancanza di controllo di sé, insonnia, sudori notturni, sospiri. Questa formula si trova nel testo *Jin Gui Yao Lue* di Zhang Zhong Jing (AD 220). È nel capitolo 22 sulla ginecologia intitolato "Polsi e Sindromi nelle Malattie Difficili delle Donne" (*Fu Ren Za Bing Zheng Mai*): "*Le donne che soffrono di ansietà, sono tristi e piangono, sono come anime perdute e sospirano frequentemente: usare Gan Mai Da Zao Tang.*"¹

E' interessante notare che la seconda formula Bai He Zhi Mu Tang *Decotto di Lilium-Anemarrhaena* si trova nello stesso testo classico. Ciò dimostrerebbe che i problemi emozionali erano altrettanto comuni nell'antica Cina di quanto lo sono oggi in Occidente. Infatti, la formula Ban Xia Hou Po Tang *Decotto di Pinellia-Magnolia* usata per la sindrome del nocciolo di prugna con Stasi di Qi del Polmone, Stomaco e Cuore si trova nello stesso testo classico (tale formula si chiama *Open the Heart* nei *Tre Tesori*).

Ci sono varie interpretazioni della formula Gan Mai Da Zao Tang che è il nucleo del rimedio *Soothe the Shen*. L'opinione moderna prevalente è che la formula si usa per il Vuoto del Cuore-Yin, Vuoto della Milza e Stasi di Qi del Fegato. Nel testo originale la prescrizione è per la malattia "Zang Zao" che letteralmente significa "agitazione viscerale" e che è in sostanza ansietà.

La prescrizione è considerata essere per la stasi di Qi del Fegato e la spiegazione di come la prescrizione funziona è tratta dal capitolo 22 del *Su Wen* che dice che il sapore dolce calma il Fegato (ciclo Ke dei 5 Elementi in controinibizione). Personalmente, non uso questa prescrizione per la Stasi di Qi del Fegato.

La formula Gan Mai Da Zao Tang naturalmente ha un sapore abbastanza dolce (dato che contiene Gan Cao, liquirizia). Personalmente, trovo questa spiegazione poco convincente perchè riflette la tendenza in Cina moderna a sovra-enfatizzare la Stasi di Qi del Fegato. Io uso questa formula per le sindromi di Vuoto di Qi, Sangue o Yin (non Vuoto di Yang).

Fu Xiao Mai è l'erba "imperatrice", cioè l'erba principale. È da notare che Gan Cao (liquirizia) è nella formula non per armonizzare (come è solito per questa erba) ma è bensì l'erba "ministro" per tonificare il Qi e il Sangue e calmare lo Shen. Per tale ragione, non è usata in dose bassa ma in dose uguale alle altre due erbe.

La formula Gan Mai Da Zao Tang è una formula interessante che ha un profondo effetto mentale nonostante sia composta di soli tre ingredienti che, per di più, sono erbe dall'effetto mite. Queste tre erbe sono in realtà cibi piuttosto che "erbe", e cioè i datteri, la liquirizia e la buccia di grano. Dato

che la formula è composta di soli tre ingredienti nessuno dei quali da solo ha qualche effetto mentale particolare, chiamo questa formula “miracolosa”.

La formula è eccellente quando il paziente è non solo depresso ma anche ansioso e disorientato. La uso quando i sintomi emozionali si presentano con un sottofondo di Vuoto di Qi di Milza, Cuore e Polmone, o Vuoto di Sangue del Cuore.

Alcuni medici in Cina usano questa formula per la sindrome da Deficit di Attenzione e Iperattività nei bambini.

La seconda formula Bai He Zhi Mu Tang *Decotto di Liliun-Anemarrhaena* è usata per la malattia “Sindrome del Giglio” (*Bai He Bing*) descritta nel terzo capitolo del *Jin Gui Yao Lue*. Questa sindrome nel testo originale sembra descrivere un paziente depresso.

*"Il paziente vuole mangiare ma non può ingoiare e non vuole parlare. Vuole sdraiarsi ma è irrequieto. Vuole camminare ma si stanca subito. Ogni tanto ha piacere di mangiare ma non tollera l'odore del cibo. Sente caldo o freddo ma senza brividi di freddo o febbre, sapore amaro o urina scura. Nessuna prescrizione è capace di curare tale sindrome. Dopo aver ingerito la medicina il paziente vomita o ha diarrea. La malattia perseguita il paziente come un fantasma e sebbene sembri normale, il paziente soffre. Il polso è rapido."*²

Libri cinesi moderni descrivono i sintomi di questa sindrome così: "disorientamento come se fosse in una trance, ansietà, sapore amaro, depressione, urina scura, lingua rossa, polso rapido."

Il principio di terapia raccomandato dai medici moderni è di nutrire il Cuore e il Polmone, tonificare il Qi, nutrire lo Yin, eliminare il Calore, calmare lo Shen, rafforzare lo Zhi (dei Reni).

Io uso questa formula principalmente per un Vuoto di Yin di Cuore e Polmone quando il paziente è depresso e ansioso. Dato che la formula consiste di sole due erbe e cioè Bai He *Bulbus Lilii* e Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae*, la aggiungo spesso ad altre formule quando il paziente è depresso con un sottofondo di Vuoto di Qi e Yin di Cuore e Polmone. Queste due erbe sono molto efficaci nel trattare tristezza e dolore.

Nella formula *Soothe the Shen*, Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae uralensis preparata*, Fu Xiao Mai *Fructus Triticis levis* e Da Zao *Fructus Jujubae* formano la prescrizione Gan Mai Da Zao Tang per tonificare Qi e Sangue e calmare lo Shen.

Zhi Mu *Radix Anemarrhaenae* e Bai He *Bulbus Lilii* costituiscono la formula Bai He Zhi Mu Tang e nutrono Qi e Yin e calmano lo Shen; in particolare, trattano la tristezza.

Dang Gui nutre il Sangue e calma lo Shen. Wu Wei Zi nutre lo Yin e calma lo Shen. He Huan Pi, Yuan Zhi e Fo Shou muovono il Qi, aprono gli orifizi della mente e stimolano il movimento dello Hun, alleviando così la depressione. Suan Zao Ren nutre lo Yin, calma lo Shen e stabilizza lo Hun, alleviando l'ansietà.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Shen libero*

La relazione tra lo Shen e lo Hun è molto importante nella patologia della depressione. Lo Hun dà allo Shen ispirazione, creatività, idee, piani, sogni di vita, aspirazione: questa energia psichica è il risultato dello “andare e venire” dello Hun ed è nient'altro che la manifestazione psichica del libero fluire del Qi del Fegato.

Dall'altro lato, lo Shen deve controllare lo Hun ed integrare il materiale psichico derivante da esso. È natura dello Hun di volersi “muovere” e cioè lo Hun è sempre in cerca, è pieno di idee, ispirazione, piani, sogni di vita. Lo Hun è il “*gui*” della natura umana ed ha un'esistenza indipendente da quella dello Shen.

Lo Shen deve integrare il materiale psichico derivante dallo Hun: questo è la sorgente di molte idee ma lo Shen può solo gestirne una alla volta.

Quando lo “andare e venire” dello Hun è insufficiente, c'è una mancanza di ispirazione, creatività, idee, piani, sogni di vita, aspirazioni: tutto ciò è un quadro della depressione. È importante notare che lo “andare e venire” dello Hun può essere insufficiente di per sé o perché lo Shen lo controlla troppo strettamente. La seconda situazione è comune in persone di convinzioni rigide che portano lo Shen a sopprimere l'energia psichica derivante dallo Hun. Tale situazione può anche derivare da un senso di colpa.

Nella depressione c'è una separazione tra lo Shen e lo Hun: quest'ultimo non presenta il suo normale movimento e la persona manca di creatività, idee, immaginazione, piani, sogni di vita e ispirazione il che conduce alla depressione.

Antecedente classico

Gan Mai Da Zao Tang *Decotto di Glycyrrhiza-Triticum-Jujuba* e Bai He Zhi Mu Tang *Decotto di Liliun-Anemarrhaena*.

STRENGTHEN THE ROOT

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Shan Zhu Yu *Fructus Corni*

Gou Qi Zi *Fructus Lycii*

Ba Ji Tian *Radix Morindae officinalis*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Du Zhong *Cortex Eucommiae*

Dang Gui *Radix Angelicae sinensis*

Rou Gui *Cortex Cinnamomi*

Gui Zhi *Ramulus Cinnamomi*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Ren Shen *Radix Ginseng*

Zhi Mu *Rhizoma Anemarrhenae*

Sindrome: vuoto di Rene-Yang, declino del Fuoco di Ming Men, leggero vuoto di Sangue.

Azione: tonifica e riscalda il Rene-Yang, alimenta il Fuoco di Ming Men, nutre l'Essenza, nutre il Sangue, aumenta la forza di volontà.

Indicazioni: freddolosità, piedi freddi, estremità fredde, lombalgia, ginocchia deboli, vertigini, ronzio alle orecchie, depressione, spossatezza, impotenza, eiaculazione precoce, stanchezza dopo l'atto sessuale, mancanza di libido, infertilità, feci molli, urinazione frequente e chiara, leggera incontinenza d'urina, edema alle caviglie, eccesso di peso, mancanza di iniziativa ed entusiasmo, leggera dispnea.

Lingua: pallida, umida.

Polso: profondo e debole, specie nella posizione posteriore (chi). Potrebbe anche essere lento.

Spiegazione

Strengthen the Root é una variazione di " Pillola che ristora il [Rene] Destro "(You Gui Wan) prescrizione per tonificare lo Yang del Rene. Questa fu preferita alla Jin Gui Shen Qi Wan "Pillola dello Scrigno Dorato per il Qi dei Reni" perché raggiunge uno scopo terapeutico più vasto nutrendo il Sangue (con Gou Qi Zi *Fructus Lycii* e con Dang Gui *Radix Angelicae Sinensis*) e rafforzando le ossa e le sinovie (con Du Zhong *Cortex Eucommiae*). Ren Shen era aggiunto per tonificare il Qi e rafforzare il Qi Originale, e Zhi Mu per controbilanciare la natura calda di queste erbe. Questa condizione é caratterizzata non solo dal Vuoto dello Yang del Rene, ma anche da un esaurimento dell'Essenza.

L'Essenza del Rene é la base materiale per tutte le attività fisiologiche del Rene e l'Essenza ha un aspetto Yin e un aspetto Yang; in questo caso l'aspetto Yang é in Vuoto. Siccome l'Essenza é il fondamento dei Tre Tesori - l'Essenza, Qi e Mente - (Jing, Qi e Shen) un Vuoto del suo aspetto Yang causa un esaurimento estremo, mancanza di volontà, astenia e depressione.

Un Vuoto severo dello Yang del Rene implica un indebolimento del Ming Men che tra le sue tante funzioni riscalda il Cuore e regge la dimora della mente (Shen). Per questa ragione il Vuoto del Fuoco del Ming Men causa depressione mentale.

Dal punto di vista dei Meridiani un Vuoto Ming Men implica un Vuoto del Du Mai che origina dallo spazio tra i due Reni dove il Qi Originale pulsa e fluendo attraverso il Cuore entra nel cervello. Quindi collegando Rene, Cuore e Cervello connette l'Essenza (Jing), la Mente (Shen) e il Cervello, cioè i tre aspetti della Mente e delle attività mentali nella Medicina Cinese. Per questa ragione un Vuoto del Ming Men e del Du Mai causa una persona depressa e mancante di entusiasmo.

Le cause di questa condizione sono normalmente il troppo lavoro fisico, specialmente alzare dei pesi, una malattia cronica lunga e un'attività sessuale eccessiva.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Affrontare la verità.*

La paura, lo shock e il senso di colpa possono ferire i Reni e causare questa condizione. Comunque queste emozioni sono il risultato ma non la causa del Vuoto dello Yang del Rene, quando questo deriva da una delle cause dette sopra.

La persona si sentirà fisicamente e mentalmente esausta depressa e non avrà forza di volontà e spirito di iniziativa. Lui o lei non avrà quasi più speranza di migliorare o di iniziare o cambiare qualsiasi cosa nella sua vita. Qualunque cosa sarebbe uno sforzo troppo grande.

Precauzioni e controindicazioni

La formula ha un'energia molto calda e, per prescriverla, bisogna essere prima assolutamente certi che la sindrome é quella da Vuoto dello yang e secondariamente che non ci sia Calore in nessuna parte del corpo. Per esempio é possibile avere l'Umidità - Calore nella Vescica e contemporaneamente un Vuoto dello yang del Rene.

In questo caso questa formula non deve essere usata, e il medico dovrebbe o combinare la formula con *Ease the Journey - Yin*, o usare *Separate Clear and Turbid* o *Clear the Root* per un pò di mesi seguito da *Strengthen the Root* una volta che tutti i segni di Calore-Umidità se ne siano andati.

Nota: *Strengthen the Root* può essere usato in condizioni abbastanza complesse caratterizzate da un Vuoto sia dello Yang che dello Yin del Rene. Queste condizioni sono frequenti specialmente nelle donne. Possono aversi manifestazioni come vertigini, tinniti, mani e piedi freddi urinazione frequente con urine chiare, lingua pallida, sudori notturni e vampate di calore.

La formula va usata quando il Vuoto del Rene-Yang predomina sul Vuoto del Rene-Yin e la

lingua é di conseguenza inequivocabilmente pallida.

Antecedente classico: "You Gui Wan" Pillola che Ristora il [Rene] Destro

TONIFY QI AND EASE THE MUSCLES

Huang Qi *Radix Astragali*

Ren Shen *Radix Ginseng*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Zhi Gan Cao *Radix Glycyrrhizae preparata*

Dang Gui *Radix Angelica sinensis*

Chen Pi *Pericarpium Citri reticulatae*

Sheng Ma *Rhizoma Cimicifugae*

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Sha Ren *Fructus Amomi*

Huo Xiang *Herba Agastachis*

Yi Yi Ren *Semen Coicis*

Fu Ling *Poria*

Sindrome: vuoto di Qi, Umidità residua nei muscoli.

Azione: tonifica il Qi del Polmone, e della Milza, fa salire lo Yang, solleva l'umore, dissolve l'Umidità dai muscoli.

Indicazioni: sfinimento, depressione, vertigini, inappetenza, leggeri dolori ai muscoli e affaticamento, cattiva memoria e poca capacità di concentrazione, leggera dispnea.

Lingua: pallida, impronte dei denti.

Polso: debole.

Spiegazione

Tonify Qi and Ease the Muscles é una variazione della formula antica "Decotto per Tonificare il Centro e Rafforzare il Qi" (Bu Zhong Yi Qi Tang). La formula classica tratta in modo specifico una febbre bassa derivante da Vuoto di Qi come risultato di una malattia cronica. Questo si presenta molto spesso nei casi di sindrome post-virale cronica. La formula é stata modificata principalmente per migliorare il problema dell'Umidità residua che si vede molto frequentemente in questi casi. I sintomi di dolore ai muscoli riflettono quanta Umidità c'è nel corpo: più é pronunciato il dolore ai muscoli più Umidità c'è. Questa formula tratta il Vuoto di Qi principalmente e l'Umidità residua secondariamente. Per questa ragione é utile solo se il polso é debole e vuoto e i muscoli sono dolenti in modo non pronunciato. Se questo ultimo sintomo é pronunciato e il polso é invece scivoloso si dovrebbe scegliere una formula che ha come scopo principale quello di risolvere l'Umidità e solo secondariamente di tonificare il Qi, una formula come Ease the Muscles o Drain Fields.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *risvegliare il potere.*

La formula é particolarmente efficace per depressione mentale, sia che sia dovuta alla stanchezza da sindrome post-virale o no. La persona si sentirà molto stanca, depressa e scoraggiata. Si sentirà vulnerabile e troppo sensibile alle critiche.

Precauzioni e controindicazioni

La formula é un tonico del Qi con un pò di erbe che risolvono l'Umidità e quindi non ha

controindicazioni.

Antecedente classico: "Bu Zhong Yi Qi Tang" *Decotto per Tonificare il Centro e Rafforzare il Qi*

WATER PASSAGES

Zhi Mu *Radix Anemarrhenae asphodeloidis*

Huang Bo *Cortex Phellodendri*

Shu Di Huang *Radix Rehmanniae preparata*

Shan Yao *Rhizoma Dioscoreae*

Shan Zhu Yu *Fructus Cornii*

Mu Dan Pi *Cortex Moutan*

Fu Ling *Sclerotium Poriae*

Ze Xie *Rhizoma Alismatis*

Che Qian Zi *Semen Plantiginis*

Qu Mai *Herba Dianthi*

Bian Xu *Herba Polygoni avicularis*

Bei Xie *Rhizoma Dioscoreae hypoglauca*

Yi Yi Ren *Semen Coicis*

Huang Qi *Radix Astragali*

Chai Hu *Radix Bupleuri*

Gan Cao *Radix Glycyrrhiza uralensis*

Bai Shao *Radix Paeoniae alba*

Tu Si Zi *Semen Cuscutae*

Ze Lan *Herba Lycopi lucidi*

Sindromi: Vuoto dei Reni con affondamento del Qi, Calore-Umidita' nella Vescica.

Azioni: tonifica i Reni, fa risalire il Qi, elimina l'Umidita' e il Calore della Vescica.

Indicazioni

Urinazione frequente a difficile, a volte urgenza, leggero bruciore durante la minzione, dolore ipogastrico, lombalgia, vertigini, acufeni, spossatezza.

Spiegazione

Water Passages e' una variazione di Zhi Bo Di Huang Wan (*Pillola di Anemarrhena-Phellodendron-Rehmannia*) che nutre il Rene-Yin ed elimina l'Umidita'-Calore dalla Vescica. La formula e' stata modificata per trattare problem urinary cronici come la cistite interstiziale. Nella mia esperienza, nella cistite interstiziale c'e' spesso un Vuoto di Reni ed un affondamento del Qi: questi causano urinazione frequente e a volte una leggera incontinenza. A parte il Vuoto di Reni, in tale malattia c'e' sempre Umidita' nei passaggi urinary.

Le prime otto erbe, Huang Bo, Zhi Mu, Shu Di Huang, Shan Zhu Yu, Shan Yao, Ze Xie, Mu Dan Pi and Fu Ling costituiscono la formula di base Zhi Bo Di Huang Wan.

Che Qian Zi, Qu Mai, Bian Xu, Bi Xie e Yi Yi Ren eliminano l'Umidita' dai passaggi urinari. Huang Qi e Chai Hu sollevano il Qi che affonda, riducendo la frequenza e incontinenza urinaria.

Bai Shao e' stata aggiunta per « moderare l'urgenza » e cioe' la frequenza e urgenza dell'urinazione. Tu Si Zi e' stato aggiunto per tonificare il Rene-Yang e Ze Lan per eliminare l'Umidita' e muovere il Sangue.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *Al di la' della Vergogna*

Tonicare i Reni tonifica lo *Zhi*, e cioè la forza di volontà, determinazione, entusiasmo, resistenza. Tale persona (con una debolezza dello *Zhi*) spesso manca degli attributi dello *Zhi* quando si cura troppo degli altri a scapito di se stesso. La mancanza di forza di volontà; e determinazione sono spesso un aspetto della depressione.

L'Umidità è "viscida" e "sporca" e il suo corrispondente emozionale è spesso la vergogna. La vergogna, come l'Umidità, è "viscida" e ci fa sentire "sporchi". Insieme alla mancanza di entusiasmo derivante da un vuoto dello *Zhi* dei Reni, tale vergogna è paralizzante. Tale formula permette alla persona di sfuggire a questo circolo vizioso, rafforzando la determinazione e promuovendo l'accettazione di se stessi.

Precauzioni e controindicazioni

A patto che la formula è adatta alle sindromi del paziente, non ha controindicazioni.

Antecedente classico: Zhi Bo Di Huang Wan (*Pillola di Anemarrhena-Phellodendron-Rehmannia*).

WELCOME FRAGRANCE

Bo He *Herba Menthae*

Shi Chang Pu *Rhizoma Acori tatarinowii*

Xin Yi Hua *Flos Magnoliae*

Bai Zhi *Radix Angelicae dahuricae*

Jie Geng *Radix Platycodi*

Huang Qin *Radix Scutellariae*

Jin Yin Hua *Flos Lonicerae*

Yu Xing Cao *Herba Houttuyniae*

Huo Xiang *Herba Agastachis*

Pu Gong Ying *Herba Taraxaci*

Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

Huang Qi *Radix Astragali*

Gan Cao *Radix Glycyrrhizae*

Sindrome: Calore-Umido e Fuoco Tossico nel naso e nei seni nasali con vuoto di Qi.

Azione: espelle il Vento, purifica il Cuore, elimina il Fuoco Tossico, drena l'Umidità, apre gli orifici del naso, tonifica il Qi.

Indicazioni: sinusiti, dolori facciali, muco nasale viscoso e di colore giallo o perfino purulento, naso bloccato, perdita dell'odorato, mal di testa frontale, stanchezza.

Lingua: indurita viscosa e gialla.

Polso: scivoloso.

Spiegazione

Welcome Fragrance è una nuova formula che aiuta a trattare la sinusite cronica, che è un problema molto comune nei pazienti occidentali. La formula risolve il Calore - Umido e il Fuoco Tossico, espelle il Vento dal naso e dai seni e tonifica il Qi (con Huang Qi *Radix Astragali* e Bai Zhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*). Dovrebbe essere differenziato da Jade Screen. La prima è per sinusiti che si manifestano con catarro nasale appiccicoso e giallo, mentre questa ultima formula è per riniti allergiche che si manifestano con catarro nasale bianco e acquoso. Tutte e due le formule trattano la Manifestazione piuttosto che la Radice. Questa formula quindi non è per la rinite

allergica che é caratterizzata da catarro nasale bianco acquoso e chiaro e da sternali. Quindi una indicazione essenziale per l'uso di questa formula é un catarro nasale giallo e appiccicoso. Nel caso di rinite allergica si prenda in considerazione l'uso di Jade Screen, che può essere combinata con Herbal Sentinel (Yin o Yang) per un effetto tonificante più forte e per trattare la Radice. La Herbal Sentinel (Yin o Yang) può essere usata per trattare la Radice in caso di sinusiti, dopo aver usato Welcome Fragrance.

Quadro mentale-emozionale

Parola chiave: *essere in relazione.*

La formula aiuta il paziente a discriminare chiaramente tra i vari problemi e a sviluppare chiarezza di giudizio. I problemi collegati a questa formula possono essere causati da risentimento, pensierosità, pensieri ossessivi per un lungo periodo di tempo.

Il paziente si sente confuso e ansioso circa i problemi della sua vita e avrà difficoltà a essere in relazione con le altre persone.

Precauzioni e controindicazioni

La formula contiene alcune erbe amare e fredde che risolvono il Fuoco - Tossico; usate per un lungo periodo di tempo queste possono avere la tendenza ad indebolire la Milza. Quindi la formula non dovrebbe essere usata per più di tre o quattro mesi alla volta senza interruzione. Se é accompagnata da trattamento con agopuntura, questa può essere usata per tonificare i Polmoni e la Milza in modo da trattare la Radice.