

# ***IL TESORO DELLE DONNE***

## **Formule Classiche per la Donna**

**Giovanni Maciocia**

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

**Copyright © Giovanni Maciocia 2013**

**[www.three-treasures.com](http://www.three-treasures.com)**

## FORMULE

### CLEAR EMPTY-HEAT AND COOL THE MENSES

*Purificare il Calore Vuoto e Raffreddare le Mestruazioni*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Huang Qin** *Radix Scutellariae*

**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*

**Xu Duan** *Radix Dispacis*

**Han Lian Cao** *Herba Ecliptae*

**Qing Hao** *Herba Artemisiae annuae*

**Di Yu** *Radix Sanguisorbae*

**Qian Cao Gen** *Radix Rubiae*

**Zhi Mu** *Rhizoma Anemarrhenae*

**Ou Jie** *Rhizomatis Nelumbinis nodus*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*

**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*

**Xian He Cao** *Herba Agrimoniae*

**Ce Bai Ye** *Cacumen Biotae*

**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*

**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*

**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*

**Sindrome:** calore-Vuoto di Sangue, Vuoto di Yin.

**Azione:** raffredda il Sangue, elimina il Calore-Vuoto, nutre lo Yin, ferma l'emorragia.

**Indicazioni:** mestruazioni abbondanti che possono iniziare con un flusso abbondante e andare avanti a lungo con gocciolamento dopo il periodo corretto delle mestruazioni, o entrambe le cose, sangue di colore rosso chiaro o rosso scarlatto, agitazione mentale, ansia, insonnia, sensazione di calore la sera o al mattino, sudore notturno, guance arrossate, gola secca.

Lingua: rossa senza indurimento, può essere spaccata.

Polso: vuoto-galleggiate o fine-rapido.

**Spiegazione:** questa formula è per emorragia da mestruazioni abbondanti derivante da Calore del Sangue che avviene in contrapposizione ad un retroterra di Vuoto di Yin e Calore-Vuoto. Questa condizione si trova quasi esclusivamente nella donna più anziana ed è inverosimile (ma non impossibile) che capiti in una donna giovane. Questa situazione può verificarsi in due modi: per un Vuoto di Yin che dà luogo a Calore-Vuoto che riscalda il Sangue, o un Calore del Sangue di lunga durata che può danneggiare lo Yin che, a sua volta, porta a Calore-Vuoto (che spesso riscalda il Sangue). Perciò, nel secondo caso, questa condizione può risultare da menorragia dovuta a Calore del Sangue e che diventa auto-perpetuante perché il Calore del Sangue danneggia lo Yin, il Vuoto di Yin dà luogo a Calore-Vuoto e questo, di conseguenza, riscalda maggiormente il Sangue. Inoltre, l'eccessiva perdita di sangue mensilmente per molti anni, porta essa stessa ad un Vuoto di Yin poiché il Sangue è parte dello Yin.

Il Fuoco Ministeriale rappresenta il Fuoco fisiologico dei Reni. Nonostante i Reni governino l'Acqua, essi sono anche la fonte del Fuoco fisiologico. Il Fuoco Ministeriale é un tipo speciale di Fuoco poichè é un Fuoco “senza forma” che non estingue l'Acqua e in realtà genera Acqua ed é indipendente da questa. Il Fuoco Ministeriale fisiologico é essenziale a tutti i processi corporei; quando diventa patologico, esso é eccessivo e arde verso l'alto, disturbando il Cuore e il Pericardio e agitando la Mente. In questo caso, il Fuoco Ministeriale patologico riscalda il Sangue e lo agita al punto che questo si spinge fuori dai vasi causando emorragia. Poichè il Fuoco Ministeriale patologico agita anche la Mente, esso causa agitazione mentale, ansia, insonnia.

Sheng Di Huang, Bai Shao e Shan Yao nutrono lo Yin; Sheng Di Huang raffredda anche il Sangue e ferma l'emorragia. Huang Qin e Huang Bai eliminano il Calore e fermano l'emorragia. Xu Duan, nonostante sia un tonico Yang, si aggiunge per consolidare il Ren Mai e il Chong Mai per fermare l'emorragia. Han Lian Cao, Qing Hao e Zhi Mu eliminano il Calore-Vuoto e fermano l'emorragia. Di Yu e Qian Cao Gen raffreddano il Sangue, rinvigoriscono il Sangue e fermano l'emorragia.

**Antecedente classico:** “Bao Yin Jian “ *Protecting Yin Decoction*.

## **CLEAR THE MOON**

*Rischiare la Luna*

**Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*

**Fu Ling** *Poria*

**Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*

**Zhu Ru** *Caulis Bambusae in Taeniam*

**Zhi Shi** *Fructus Aurantii immaturus*

**Gua Lou** *Fructus Trichosanthis*

**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*

**Da Zao** *Fructus Jujubae*

**Qing Pi** *Pericarpium Citri reticulatae viride*

**Mu Xiang** *Radix Aucklandiae*

**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*

**He Huan Pi** *Cortex Albizziae*

**Yu Jin** *Radix Curcumae*

**Yuan Zhi** *Radix Polygalae*

**Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*

**Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*

**Tong Cao** *Medulla Tetrapanacis*

**Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*

**Pu Gong Ying** *Herba Taraxaci*

**Xia Ku Cao** *Spica Prunellae*

**Bai He** *Bulbus Lilii*

**Sindrome:** Flegma che ostruisce il torace, stasi di Qi del Fegato, Calore-Tossico.

**Azione:** dissolve il Flegma, apre gli orifizi della Mente, calma il Fegato, muove il Qi, elimina la stasi, drena il Calore-Tossico, calma la Mente, stabilizza lo Hun.

**Indicazioni:** gonfiore premestruale, irritabilità, ansia, agitazione, depressione, pianto, seno gonfio e dolorante, gonfiore addominale, sensazione di oppressione al torace, leggero affanno, leggera sensazione di oppressione, sospiri, tristezza, preoccupazione, catarro, espettorato al mattino, piccola massa benigna al seno, fibrocisti al seno, fibroadenomi, carnagione olivastrea.

Lingua: gonfia, indurito viscoso, il corpo della lingua può essere rosso in presenza di Calore e può avere un indurito viscoso-giallo con macchie rosse in presenza di Calore-Tossico.

Polso: scivoloso.

**Spiegazione:** questa formula tratta la tensione premestruale derivante da Flegma nel torace e da stasi di Qi del Fegato. Esiste un'interazione tra questi due fattori patogeni poiché il Flegma ostruisce il flusso libero di Qi del Fegato, mentre il Qi stagnante impedisce alla Milza di trasformare e trasportare i fluidi propriamente. Il Flegma ristagna nella zona del torace e danneggia i seni, rendendoli gonfi e doloranti. Altre manifestazioni tipiche del Flegma sono catarro, espettorato, sensazione d'oppressione al torace, lingua gonfia e polso scivoloso.

Il Flegma ostruisce gli orifizi della Mente e causa ansia, preoccupazione, agitazione e irritabilità, mentre la stasi di Qi del Fegato contribuisce anche a destabilizzare lo Hun. Questa condizione è spesso causata da problemi emotivi come angoscia, tristezza e preoccupazione che colpiscono i Polmoni e la Milza e portano a un disordine dei fluidi del corpo e alla formazione del Flegma. E' importante capire che, nonostante che il Vuoto della Milza e dei Polmoni sia alla radice di questa condizione, questa formula dovrebbe eventualmente essere seguita da una formula tonica come Soothe the Centre o Central Mansion dei The Three Treasures.

La formula Clear the Moon è adatta sia se il Flegma si combina con il Calore sia che non si combina. Una ritenzione prolungata di Flegma insieme alla tendenza del Qi del Fegato stagnante a trasformarsi in Fuoco può dare luogo a Calore-Tossico nel Fegato; questo colpisce il seno che diventa caldo, gonfio e molto teso. In termini occidentali questo può causare fibrocisti al seno o semplicemente tensione premestruale e nodularità al seno.

Ban Xia, Fu Ling e Chen Pi dissolvono il Flegma. Zhu Ru e Gua Lou dissolvono il Calore-Flegma.

Zhi Shi, Qing Pi, Xiang Fu, Mu Xiang e Yu Jin pacificano il Fegato, muovono il Qi ed eliminano la stasi; Qing Pi riguarda specificatamente il seno e Yu Jin toglie anche la depressione. Zhi Gan Cao e Da Zao armonizzano. He Huan Pi muove il Qi del Fegato, calma la Mente, stabilizza lo Hun e toglie la depressione. Yuan Zhi e Shi Chang Pu apre gli orifizi della Mente e calma la Mente. Dan Shen calma la Mente. Tong Cao rimuove le ostruzioni dal seno, collegando i canali e quindi aiuta a risolvere gonfiori e nodularità del seno. Suan Zao Ren stabilizza lo Hun ed elimina ansia e agitazione. Pu Gong Ying e Xia Ku Cao dissolve il Calore-Tossico e riguarda specificatamente il seno, eliminando calore, tensione e gonfiore. Bai He nutre i Polmoni ed elimina la tristezza.

Questa formula dovrebbe essere comparata con la formula Clear the Soul poiché sono entrambe variazioni della stessa prescrizione classica, Wen Dan Tang Warning The Gall Bladder Decoction. Entrambe le formule eliminano il Calore-Flegma, ma Clear the Moon, pacifica anche il Fegato, muove il Qi ed elimina la stasi dal seno. Entrambe calmano la Mente e stabilizzano lo Hun.

**Precauzioni e controindicazioni:** non esistono specifiche controindicazioni per questa formula, ad eccezione del fatto che contiene erbe pungenti ("pungent"), il cui uso prolungato può danneggiare la Milza. Gli agopuntori possono controbilanciare questo effetto facendo attenzione a sostenere la Milza durante il trattamento. Bisognerebbe fare attenzione a tonificare i Polmoni con l'agopuntura. E' controindicata in gravidanza.

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

## **CLEAR THE PALACE**

*Purificare la Magione*

**Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*

**Cang Zhu** *Rhizoma Atractylodis*

**Chen Pi** *Pericarpium Citri reticulatae*  
**Fu Ling** *Poria*  
**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*  
**Shen Qu** *Massa Medicata fermentata*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Bai Zhu** *Rhizoma Artactylodis macrocephalae*  
**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*  
**Ze Lan** *Herba Lycopi*  
**Lu Lu Tong** *Fructus Liquidambaris*  
**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*  
**Chuan Niu Xi** *Radix Cyathulae*  
**Yi Yi Ren** *Semen Coicis*  
**Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*

**Sindrome:** Flegma e Umidità che ostruiscono l'Utero.

**Azione:** elimina il Flegma, fa defluire l'Umidità, rinvigorisce il Sangue.

**Indicazioni:** infertilità, perdite vaginali eccessive, cisti ovariche, dolori in mezzo al ciclo, obesità, sindrome di ovaia policistica, anamnesi di infiammazione della tuba, mestruazioni irregolari, astenia, sensazione di pesantezza, carnagione olivastra, pelle grassa.

Lingua: gonfio, induito viscoso.

Polso: scivoloso.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'infertilità causata da Umidità e Flegma che ostruiscono l'Utero. In medicina cinese l'Utero include tutto il sistema ginecologico e, con Umidità e Flegma, esiste spesso una patologia delle tube di Falloppio o ovaie, come salpingiti, cisti ovariche, sindrome da ovaie policistiche, ecc. Umidità e Flegma ostruiscono Utero, tube e ovaie e, facendo questo, possono impedire la fecondazione di un ovulo. Le donne che soffrono di Umidità e Flegma sono spesso sovrappeso, ma non sempre.

Ban Xia, Cang Zhu , Chen Pi e Fu Ling eliminano il Flegma. Xiang Fu muove il Qi, il che aiuta a eliminare il Flegma. Shen Qu elimina l'accumulo di cibo, il che aiuta a eliminare il Flegma. Chuan Xiong invigorisce il Sangue. Tu Si Zi tonifica i Reni e rafforza i Ren Mai e Chong Mai. Bai Zhu tonifica la Milza e asciuga l'Umidità. Gan Cao armonizza. Ze Lan invigorisce il Sangue e stimola la trasformazione dei fluidi nel Riscaldatore Inferiore. Lu Lu Tong invigorisce il Sangue e rimuove le ostruzioni dai meridiani di collegamento ("Connecting channels") nel sistema ginecologico. Huang Bai, Chuan Niu Xi e Yi Yi Ren drenano l'Umidità dal Riscaldatore Inferiore, invigoriscono il Sangue e ammorbidiscono le masse. Shi Chang Pu apre gli Orifizi e aiuta a eliminare il Flegma.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene diverse erbe che seccano, il cui uso prolungato può danneggiare lo Yin. Non dovrebbe pertanto essere utilizzata per un periodo di tempo superiore a pochi mesi. In alternativa, gli agopuntori possono prestare una particolare attenzione a sostenere lo Yin tonificando i Reni. Questa formula é controindicata in gravidanza; perciò la paziente non deve farne uso mentre sta provando a rimanere incinta per evitare di assumerla quando é incinta senza ancora saperlo.

**Antecedente classico:** "Qi Gong Wan" *Pillola che Risveglia l'Utero*

## COOL THE MENSES

*Raffreddare le Mestruazioni*

**Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae*  
**Huang Qin** *Radix Scutellariae*  
**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*  
**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Di Yu** *Radix Sanguisorbae*  
**Xian He Cao** *Herba Agrimoniae*  
**Ce Bai Ye** *Cacumen Platycladi*  
**Chun Gen Bai Pi** *Cortex Ailanthi*  
**Yu Zhu** *Rhizoma Polygonati*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*  
**Qian Cao Gen** *Radix Rubiae*  
**Pu Huang** *Pollen Typhae*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Long Dan Cao** *Radix Gentianae*  
**Xu Duan** *Radix Dispsaci*

**Sindrome:** calore del Sangue.

**Azione:** raffredda il Sangue, ferma l'emorragia.

**Indicazioni:** emorragia da mestruazioni abbondanti che inizia improvvisamente con un flusso abbondante o va avanti con gocciolamento oltre il normale periodo del ciclo o entrambe le cose, sangue di colore rosso chiaro o rosso scuro, agitazione mentale, irrequietezza, insonnia, sete, sensazione di calore, carnagione accaldata, eruzioni cutanee; questo tipo di paziente può sviluppare un'eruzione cutanea rossa sul collo mentre parla.

Lingua: Rossa con punti rossi lungo i lati, induito giallo.

Polso: Debordante, Rapido.

**Spiegazione:** questa formula é specifica per emorragie da mestruazioni abbondanti che derivano da Calore del Sangue. Il Fegato immagazzina il Sangue e il Calore del Fegato é spesso la causa di Calore del Sangue. Il Calore rende il Sangue incurante e lo spinge fuori dai vasi, causando l'emorragia. Le cause di questo sono in genere problemi emotivi di lunga durata che con il tempo portano a Calore, insieme con l'eccessivo consumo di cibi molto piccanti e alcool. Le perdite mestruali abbondanti sono chiamate in cinese Beng Lou, Beng indica un'emorragia improvvisa con un allagamento all'inizio del ciclo e Lou indica un gocciolamento che si protrae a lungo dopo il periodo mestruale vero e proprio. Quindi Beng Lou può essere tradotto come "allagamento e gocciolamento". In alcuni casi la donna può avere perdite in continuazione e può perdere la nozione di quando ci sia la mestruazione vera e quando no.

Per fermare l'emorragia é importante seguire alcuni principi definiti di trattamento. Questi principi sono stati per la prima volta enunciati nel libro di Tang Zong Hai (1884). Discussione delle sindromi del Sangue e sono stati nel presente manuale già sottolineati nel capitolo sulla patologia. Possono essere divisi in quattro:

Armonizzare il Sangue

Trattare la Radice

Astringere

Trattare il Qi

Il primo di questi principi di trattamento é a sua volta composto di quattro livelli:

Fermare l'emorragia  
Eliminare la stasi  
Calmare il Sangue  
Nutrire il Sangue

Perciò possiamo analizzare questa formula alla luce dei principi di trattamento evidenziati qui sopra:

- Armonizzare il Sangue
  - Per fermare l'emorragia: Xian He Cao, Ce Bai Ye, Di Yu, Chun Gen Bai Pi, Qian Cao Gen e Pu Huang.
  - Per eliminare la stasi: Qian Cao Gen, Pu Huang, Di Yu
  - Per calmare il Sangue: Bai Shao, Sheng Di Huang, Gui Ban Jiao
  - Per nutrire il Sangue: Dang Gui, Sheng Di Huang
- Trattare la Radice: Shan Zhi Zi, Huang Qin, Long Dan Cao e Huang Bai per eliminare il Calore, e Sheng Di Huang e Mu Dan Pi per raffreddare il Sangue.
- Astringere: Bai Shao, Chun Gen Bai Pi
- Trattare il Qi: Xu Duan

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula ovviamente contiene erbe fredde e dovrebbe perciò essere utilizzata solo se la lingua é rossa. Se la perdita mestruale deriva da Calore del Sangue, questa formula può essere usata per un lungo periodo. Gli agopuntori possono prestare particolare attenzione a sostenere la Milza durante il trattamento.

**Antecedente classico:** “Qing Re Zhi Beng Tang” *Decotto che Elimina il Calore e Arresta la Menorragia.*

## **DRAIN THE JADE VALLEY**

*Drenare la Valle di Giada*

**Bi Xie** *Rhizoma Dioscoreae hypoglaucæ*  
**Yi Yi Ren** *Semen Coicis*  
**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*  
**Fu Ling** *Poria*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Ku Shen** *Radix Sophoræ flavescentis*  
**Huang Qi** *Radix Astragali*  
**Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*  
**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalæ*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutæ*  
**She Chuang Zi** *Fructus Cnidii*  
**Bai Zhi** *Radix Angelicæ dahuricæ*  
**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizæ*  
**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreæ*  
**Che Qian Zi** *Semen Plantaginis*  
**Cang Zhu** *Rhizoma Atractylodis*  
**Chuan Niu Xi** *Radix Cyathulæ*

**Sindrome:** umidità nel Riscaldatore Inferiore, Vuoto di Qi.

**Azione:** fa defluire l'Umidità, elimina il Calore, tonifica il Qi.

**Indicazioni:** candida, prurito e rossore vaginale, perdite vaginali eccessive, sensazione di pesantezza nel basso addome, senso di oppressione, catarro astenia, feci molli o costipazione, prurito anale, muco nelle feci, dolori in mezzo al ciclo, cisti ovarica, colorito smorto, pelle grassa. Lingua: pallida, rossa o normale, indurita viscosa alla radice. L'indurito può essere anche viscoso ma senza radice e spellato in piccole macchie.

Polso: scivoloso, debole.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'Umidità nel Riscaldatore inferiore e specificatamente nel sistema genito-urinario, che causa prurito vaginale, arrossamento e perdite: questo può essere dovuto, da un punto di vista occidentale ad infezioni da fungo nella vagina. E' una formula adatta sia per Umidità, sia per Calore-Umido che si presenta in contrapposizione a un vuoto di Qi della Milza. L'Umidità costituisce il terreno favorevole alla riproduzione di funghi e altri patogeni nel sistema genitale. Insieme alle candida croniche, molto spesso c'è anche un Vuoto di Qi dello Stomaco o un leggero Vuoto di Yin dello Stomaco; pertanto l'indurito della lingua è viscoso per l'Umidità, ma senza radice o spelato a chiazze per il Vuoto di Qi dello Stomaco o di Yin dello Stomaco.

Bi Xie e drena l'Umidità e stimola la separazione dei fluidi torbidi da quelli chiari. Yi Yi Ren, Fu Ling, Hua Shi e Ze Xie drenano l'Umidità dal Riscaldatore Inferiore. Mu Dan Pi elimina il Calore nei meridiani del Fegato che sono spesso coinvolti nel Calore-Umido genito-urinario. Tong Cao dissolve l'Umidità e rimuove le ostruzioni dai canali di connessione della Milza. Ku Shen, Chuan Lian Zi e Da Fu Pi muovono il Qi e drenano l'Umidità e hanno un effetto antimicotico. Yi Zhi Ren riscalda il Riscaldatore Inferiore: questo è necessario per facilitare la separazione dei fluidi torbidi da quelli chiari. Wu Yao muove il Qi nel Riscaldatore Inferiore, cosa che è anche necessaria per trasformare l'Acqua. Shi Chang Pu apre gli orifizi, cosa che facilita il drenaggio dell'Umidità. Bai Zhu e Shan Yao tonificano il Qi dello Stomaco e lo Yin dello Stomaco. Gan Cao armonizza e toglie il dolore. Che Qian Zi e Huang Bai drena il Calore Umido. Cang Zhu asciuga l'Umidità. Chuan Niu Xi indirizza la formula verso il Riscaldatore Inferiore. Huan Qi tonifica il Qi e mobilita i fluidi.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula non ha controindicazioni specifiche, è però controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** “Bi Xie Shan Shi Tang” *Decotto di Dioscorea che Elimina l'Umidità*, “Bi Xie Fen Qing Tang” *Decotto di Dioscorea che Separa il Puro* e “Si Miao San” *Polvere dei Quattro Meravigliosi*.

## **DRAIN REDNESS**

*Drenare il Rosso*

**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Chi Shao** *Radix Paeoniae rubra*

**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*

**Hong Hua** *Flos Carthami*

**Tao Ren** *Semen Persicae*

**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*

**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*



**Che Qian Zi** *Semen Plantaginis*  
**Long Dan Cao** *Radix Gentianae*

**Sindrome:** calore del Sangue, Calore-Umido.

**Azione:** raffredda il Sangue, elimina il Calore, fa defluire l'Umidità, elimina il dolore.

**Indicazioni:** mestruazioni dolorose, sangue di colore rosso chiaro o rosso scuro senza grumi, mestruazioni abbondanti, sensazione di calore, sete, agitazione mentale, ansia, insonnia, mestruazioni anticipate, perdite vaginali gialle, sensazione di pesantezza al basso addome, dolore in mezzo al ciclo (ovulazione), colorito rosso, occhi iniettati di sangue.

Lingua: rossa con un induito giallo-viscoso sulla radice, punti rossi lungo i lati e/o sulla radice.

Polso: scivoloso, rapido.

**Spiegazione:** questa formula é indirizzata ad una condizione di Calore del Sangue e/o Calore-Umido, che determina mestruazioni dolorose. Il Calore del Sangue nell'Utero spesso deriva da Fuoco del Fegato; poichè il Fuoco del Fegato immagazzina il Sangue, il Fuoco in questo organo riscalda il Sangue e colpisce l'Utero. Il Calore agita il Sangue e lo fa stravasare dai vasi sanguigni. Il Calore tende anche a coagulare il Sangue e danneggia la sua circolazione. Questa causa perciò una certa stasi del Sangue e mestruazioni dolorose. Il canale del Fegato fluisce ai genitali e il Calore in questo canale spesso si combina con l'Umidità, formando Calore-Umido. Il Calore-Umido nel sistema genitale causa una perdita vaginale gialla e una sensazione di pesantezza nel basso addome. Da un punto di vista occidentale, il Calore-Umido può anche dare luogo a cisti ovariche o a perdite e/o dolore a metà del ciclo. Questa formula é pertanto adatta per i dolori che vengono a metà del ciclo.

Mu Dan Pi, Chi Shao e Sheng Di Huang raffreddano il Sangue. Huang Bai e Che Qian Zi drenano l'Umidità e aiutano a eliminare il Calore attraverso l'urinazione. Dang Gui, Bai Shao e Chuan Xiong armonizzano il Sangue e indirizzano la formula alla parte del Sangue. Hong Hua, Tao Ren, Yan Hu Suo e Yi Mu Cao invigoriscono il Sangue, eliminano la stasi e tolgono il dolore. Long Dan Cao drena il Fuoco del Fegato che é spesso causa di Calore del Sangue.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene erbe fredde e amare che hanno la tendenza a danneggiare la Milza se usate a lungo. Ovviamente questa formula va usata solo se la lingua é certamente rossa; se la lingua non é rossa, questa formula non é indicata. E' controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** “Qing Re Tiao Xue Tang” *Decotto che Elimina il Calore e Regola il Sangue.*

## **EASE THE JOURNEY - YANG**

*Aggiungere il Viaggio - Yang*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Rou Gui** *Cortex Cinnamomi*  
**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*  
**Zhi Mu** *Rhizoma Anemarrhenae*  
**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*  
**Qin Jiao** *Radix Gentianae macrophyllae*  
**Di Gu Pi** *Cortex Lycii*

**Sindrome:** Vuoto di Rene-Yang, leggero Vuoto di Sangue.

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

**Indicazioni:** vampate di calore con sudorazione, brividi di freddo, piedi freddi, estremità fredde, mal di schiena, giramenti di testa, ronzio alle orecchie, depressione, sfinimento fisico, feci molli, urinazione frequente e chiara, leggera incontinenza d'urina, edema alle caviglie.

Lingua: pallida, umida.

Polso: profondo e debole, specialmente nella posizione posteriore (chi).

**Spiegazione:** Ease the Journey - Yang é una variazione della prescrizione classica "Pillola che ristora il Rene Destro " (You Gui Wan ). Ease the Journey - Yang é stata preparata per la situazione comune nella menopausa quando c'è un Vuoto di Yang e di Yin con una predominanza di Vuoto dello Yang del Rene. Anche se lo Yang del Rene é deficiente in maniera predominante, il Vuoto dello Yin del Rene dà luogo a Calore - Vuoto. Zhi Mu Di Gu Pi e Qin Jiao sono stati aggiunti in piccole dosi per calmare il Calore - Fuoco. Wu Wei Zi nutre lo Yin ed elimina la sudorazione. Comunque deve essere sottolineato che questa formula deve essere usata solo quando c'è un Vuoto dello Yang del Rene che predomina su quello dello Yin del Rene e la lingua é quindi definitivamente pallida.

### **Sintomi mentali ed emotivi**

Parola chiave : la mente determinata.

Paura, shock e senso di colpa possono danneggiare il Rene e causare questa condizione. Il paziente si sente mentalmente e fisicamente esausto, sarà depresso e non avrà forza di volontà e spirito d'iniziativa. Lei avrà più o meno rinunciato ad ogni speranza di migliorare o di avere nuovamente un inizio o di cambiare qualsiasi cosa nella propria vita, ogni tentativo rappresenta uno sforzo troppo grande.

**Precauzioni e controindicazioni:** Se la lingua é pallida e ci sono chiari segni di Vuoto del Rene, non ci sono controindicazioni specifiche.

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

### **EASE THE JOURNEY - YIN**

*Aggевolare il Viaggio - Yin)*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*  
**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*  
**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*  
**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*  
**Huai Niu Xi** *Radix Achyranthis bidentatae*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*  
**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*  
**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*  
**Ze Xie** *Rhizoma Alismatis*  
**Qin Jiao** *Radix Gentianae macrophyllae*  
**Tian Men Dong** *Radix Asparagi*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Di Gu Pi** *Cortex Lycii*  
**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*  
**Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi Spinosae*

**Sindrome:** Vuoto di Rene-Yin con Calore-Vuoto.

**Azione:** nutre il Rene-Yin e l'Essenza, elimina il Calore-Vuoto.

**Indicazioni:** giramenti di testa, ronzio alle orecchie, mal di schiena e di gambe, sudorazione notturna, bocca e gola secche la sera, vampate di calore e sudorazione, sensazione di calore e di vaga ansietà alla sera, sete con desiderio di sorseggiare liquidi, sfinimento fisico, depressione, feci secche, vagina secca.

Lingua: può variare da un corpo di colore quasi normale (tendente al rosso) con induito senza radice a un corpo rosso senza induito, secondo il grado di Vuoto di Yin.

Polso: galleggiante Vuoto, o debole in entrambe le posizioni posteriori (chi) e relativamente debordante in quelle anteriori (cun) (quest'ultimo tipo di polso è particolarmente comune nei problemi di menopausa), o fine e rapido nel caso di un pronunciato Calore-Vuoto.

**Spiegazione:** Ease the Journey - Yin é una variazione della formula classica "Pillola per ristorare il Rene Sinistro" (Zuo Gui Wan). Ease the Journey - Yin é stata preparata per una condizione molto frequente nelle donne dove é presente un Vuoto dello Yin del Rene e dello Yang del Rene; in pratica questa é la regola piú che l'eccezione, specialmente durante la menopausa. Il Rene - Yin é la sostanza, l'Essenza, il Rene - Yang é la funzione. Le due sono interdipendenti e inseparabili ed é per questa ragione che sono normalmente tutte e due in Vuoto. Comunque, ci sará sempre una predominanza o di Yin o di Yang e questo é facilmente osservabile sulla lingua: se é rossa c'è una predominanza di Vuoto di Yin del Rene; se é pallida predomina il Vuoto dello Yang del Rene.

Ease the Journey - Yin é per trattare i problemi della menopausa dovuti a Vuoto di Yin e di Yang, ma con una predominanza di Vuoto di Yin del Rene. Ze Xie, Qin Jiao e Di Gu Pi sono stati aggiunti per calmare il Calore - Vuoto. Tian Men Dong é stato aggiunto per nutrire i Polmoni e lo Yin del Rene e umidificare la secchezza. Mu Dan Pi calma il Calore, rinfresca il Sangue e entra nel Fegato, togliendo quindi irritabilità. Wu Wei Zi é stato aggiunto per nutrire lo Yin e fermare la sudorazione. Suan Zao Ren pacifica il Fegato, calma la mente e rinsalda l'anima eterea; essendo dolce amara elimina il sudore.

Questa formula é indirizzata ai problemi della menopausa, ma non deve essere ristretta a questa condizione particolare. Può essere usata nelle donne e anche negli uomini quando c'è un Vuoto pronunciato dello Yin del Rene, con sintomi evidenti di Calore - Vuoto.

### **Sintomi mentali ed emotivi**

Parola chiave: autodenigrazione.

Questa configurazione deriva da senso di colpa o paura presenti da molto tempo. Queste due emozioni indeboliscono il Rene e la forza di volontà. Questi pazienti tendono a dare molto di sé ai membri della famiglia, fino ad arrivare al punto dell'autodenigrazione. La vita passerà senza

che loro se ne accorgano e verso il tramonto della loro vita potranno realizzare che hanno dedicato più tempo agli altri che a se stessi.

**Precauzioni e controindicazioni:** se la lingua é rossa e ci sono chiari segni di Vuoto dello Yin del Rene non ci sono controindicazioni specifiche.

**Antecedente classico:** "Zuo Gui Wan" *Pillola che ristora il [Rene] Sinistro.*

## **FEMALE TREASURE**

*Tesoro Femminile*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*  
**Tian Men Dong** *Radix Asparagi*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*  
**Nu Zhen Zi** *Fructus Ligustri lucidi*  
**Ju Hua** *Flos Chrysanthemi*  
**Huang Qin** *Radix Scutellariae*  
**Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi Spinosae*  
**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*  
**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*  
**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*  
**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*  
**Ze Xie** *Rhizoma Alismatis*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Fu Ling** *Poria*  
**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*  
**Qin Jiao** *Radix Gentianae macrophyllae*  
**Di Gu Pi** *Cortex Lycii*  
**Gu Ya** *Fructus Oryzae germinatus*

**Sindrome:** Vuoto di Fegato e di Yin del Rene, salita dello Yang del Fegato, Calore-Vuoto.

**Azione:** nutre il Fegato e lo Yin del Rene, sottomette lo Yang del Fegato, elimina il Calore-Vuoto, calma la Mente, stabilizza lo Hun.

**Indicazioni:** vampate di calore, sudore notturno, gola secca la notte, secchezza vaginale, irritabilità, insonnia, sensazione di calore al mattino, vertigini, ronzio alle orecchie, depressione, cefalea con dolore di tipo pulsante, lombalgia, minzione scarsa e scura, prurito, visione annebbiata, propensione ad attacchi di ira, capelli secchi, guance arrossate.

Lingua: rossa senza induito, secca, spaccata.

Polso: vuoto-galleggiante, leggermente a fil di ferro sulla sinistra.

**Spiegazione:** questa formula tratta i problemi della menopausa derivanti da un Vuoto di Yin del Fegato e del Rene con una salita di Yang del Fegato. Il Vuoto di Yin del Fegato e del Rene causa i sintomi familiari della menopausa come vampate di calore e sudore, insieme a vertigini, acufeni, lombalgia, sensazione di calore, gola secca, ecc. La salita dello Yang del Fegato causa cefalee, irritabilità, accessi di rabbia e sensazione di prurito (senza un'eruzione cutanea apparente).

Sheng Di Huang, Bai Shao, Tian Men Dong, Nu Zhen Zi, Gou Qi Zi, Shan Zhu Yu e Shan Yao nutrono lo Yin del Fegato e del Rene. Ju Hua e Wu Wei Zi sottomettono lo Yang del Fegato e nutrono lo Yin. Wu Wei Zi e' anche assorbente e ferma la sudorazione. Huang Qin, Ze Xie, Mu

Dan Pi, Qin Jiao e Di Gu Pi eliminano il Calore-Vuoto. Suan Zao calma la Mente e stabilizza lo Hun. Fu Ling risolve l'Umidità e controbilancia la viscosità dei tonici dello Yin. Gu Ya è un'erba digestiva che è stata aggiunta per aiutare la digestione delle erbe toniche dello Yin.

La formula Female Treasure dovrebbe essere paragonata e contrapposta a Ease the Journey-Yin. Female Treasure nutre lo Yin del Fegato e del Rene, elimina il Calore-Vuoto e sottomette lo Yang del Fegato, mentre la formula Ease the Journey-Yin nutre solamente lo Yin del Fegato e del Rene ed elimina il Calore-Vuoto, senza sottomettere lo Yang del Fegato.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene molti tonici dello Yin di natura saziante e il loro uso prolungato può danneggiare la Milza. Perciò, se ne dovrebbe sospendere l'uso dopo pochi mesi. Alternativamente, gli agopuntori possono prestare attenzione a sostenere la Milza durante la somministrazione di questa formula.

**Antecedente classico:** “Kun Bao Tang” *Decotto del Tesoro Femminile* e “Qi Ju Di Huang Wan” *Pillola di Lycium, Chrysanthemum and Rehmannia*.

## **FREE FLOW**

*Flusso Libero*

**Bo He** *Herba Menthae haplocalysis*

**Chai Hu** *Radix Bupleuri*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

**Fu Ling** *Poria*

**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*

**Zhi Ke** *Fructus Aurantii*

**Wu Yao** *Radix Linderae*

**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*

**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*

**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*

**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*

**Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Sindrome:** stasi di Qi.

**Azioni:** calma il Fegato, muove il Qi, elimina la stasi, nutre il Sangue del Fegato, elimina il dolore.

**Indicazioni:** mestruazioni dolorose con pronunciato gonfiore addominale. Il dolore può venire anche un'ora di tempo prima dell'arrivo delle mestruazioni. Ci possono essere irritabilità, malumore, depressione, ciclo irregolare e probabile gonfiore premestruale, gonfiore e dolore e sospiri, ipocondriaci.

Lingua: normalmente colorata o leggermente rossa ai lati. Può anche essere pallida, in presenza di un Vuoto pronunciato di Sangue del Fegato. Il corpo della lingua può essere interamente pallido, ma leggermente rosso sui lati.

Polso: a fil di ferro sulla sinistra e debole e rugoso sulla destra. Il polso può essere anche rugoso del tutto o solo leggermente a fil di ferro se c'è un Vuoto pronunciato di Sangue del Fegato.

**Spiegazione:** questa formula é una variazione della famosa Xiao Yao San che nutre il Sangue del Fegato, pacifica il Fegato, muove il Qi ed elimina la stasi. La formula é stata modificata con l'aggiunta di erbe che muovono il Qi, eliminano la stasi e tolgono il dolore.

La stagnazione di Qi del Fegato, specialmente quella che si manifesta in contrapposizione ad un sottofondo di Vuoto di Sangue del Fegato, é una delle sindromi piú comuni che s'incontrano nella pratica ginecologica e i suoi sintomi principali sono dolore accompagnato da una sensazione pronunciata di distensione addominale. Quando il flusso libero di Qi del Fegato é danneggiato, il Qi ristagna e causa dolore e distensione. Poichè il Qi del Fegato ha bisogno di muoversi nella fase precedente l'inizio delle mestruazioni, il dolore può essere percepito prima che inizi il ciclo.

Bo He e Chai Hu muovono il Qi, pacificano il Fegato ed eliminano la stasi. Dang e Bai Shao nutrono il Sangue del Fegato e pacificano il Fegato. Insieme a Zhi Gan Cao, Bai Shao toglie il dolore. Bai Zhu e Fu Ling tonificano la Milza e drenano l'Umidità. Zhi Ke Fructus Aurantii, Wu Yao e Xiang Fu sono state aggiunte per rafforzare l'effetto di muovere il Qi della formula. Yan Hu Suo é stata aggiunta per muovere energicamente il Qi e togliere il dolore. Yi Mu Cao é stata aggiunta allo stesso modo per invigorire il Sangue. Mu Dan Pi e Shan Zhi Zi sono state aggiunte nel caso il Qi del Fegato stagnante avesse generato del Calore. Gou Qi Zi é stato aggiunto per rafforzare l'effetto di nutrimento del Sangue della formula.

Questa formula dovrebbe essere paragonata a Freeing the Moon, che é anche una variazione di Xiao Yao San. Freeing the Moon é specifica per la tensione premestruale e il suo effetto terapeutico é mirato a risolvere la stagnazione di Qi nel seno e a calmare la Mente e stabilizzare lo Hun; Free Flow ha lo scopo di muovere il Qi ed eliminare la stasi piú nell'addome e soprattutto a togliere il dolore.

Se il Vuoto di Sangue é pronunciato, Free Flow può essere combinata con la formula Precious Sea (una variazione della formula Ba Zhen Tang *Decotto degli Otto Preziosi*). Queste due formule potrebbero essere somministrate secondo le quattro fasi del ciclo mestruale, vale a dire Precious Sea per circa 10 giorni dopo le mestruazioni e Free Flow per circa 7 giorni prima e anche durante il ciclo.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene erbe calde e pungenti che muovono il Qi ed é pertanto controindicata per quei pazienti che soffrono di Vuoto di Qi. Nei casi in cui i pazienti soffrono di Vuoto di Yin del Fegato e di stasi di Qi del Fegato, l'agopuntore dovrebbe usare la formula Free Flow per trattare la dismenorrea e l'agopuntura per nutrire lo Yin. In alternativa, la formula Free Flow può essere combinata con una formula che nutre lo Yin (data alla paziente per circa 10 giorni dopo le mestruazioni) come Nourish the Root (dalle linee The Three Treasures o East West Treasures) o Ease the Journey-Yin. E' controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** "Xiao Yao San" *Polvere del Viandante Rilassato*.

## **FREE FLOWING SEA**

*Mare che Fluisce Libero*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Fu Ling** *Poria*

**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*

**Qing Pi** *Pericarpium Citri reticulatae viride*

**Chai Hu** *Radix Bupleuri*

**He Huan Pi** *Cortex Albiziae*  
**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Sindrome:** Vuoto di Sangue, Vuoto di Yang del Rene, Stasi di Qi del Fegato.

**Azione:** nutre il Sangue, tonifica i Reni, calma il Fegato, muove il Qi, elimina la stasi.

**Indicazioni:** moderato distensione premestruale, irritabilità, depressione, tendenza al pianto, tristezza, insonnia, visione annebbiata, formicolio agli arti, vertigini, lombalgia, minzione frequente e chiara, colorito smorto pallido, ritardo mestruale, mestruazioni irregolari, mestruazioni scarse. Lingua: pallida e sottile o gonfia, a seconda se predomina il Vuoto di Yang del Rene o di Sangue. Polso: profondo, debole, rugoso.

**Spiegazione:** questa formula tratta la tensione premestruale derivante principalmente da un Vuoto: per questa ragione, la donna può soffrire nella fase premestruale di depressione e tristezza più che di irritabilità. Il Vuoto di Sangue causa insonnia, visione annebbiata e formicolio agli arti, mentre il Vuoto di Yang del Rene causa minzione frequente e pallida, sensazione di freddo e lombalgia.

Dang Gui, Chang Xiong, Bai Shao, Shu Di Huang, Shou Wu e Gou Qi Zi armonizzano e nutrono il Sangue. Fu Ling e Zhi Gan Cao tonificano il Qi per nutrire il Sangue. Qing Pi, Chai Hu e He Huan Pi pacificano il Fegato, muovono il Qi, eliminano la stasi, calmano la Mente e tolgono la depressione. Du Zhong, Shan Yao e Tu Si Zi tonificano i Reni.

Questa formula può essere paragonata e contrapposta a Precious Sea e Freeing the Moon. Precious Sea è un tonico generale del Sangue, non tonifica in particolar modo i Reni e non tratta specificatamente la tensione premestruale. Freeing the Moon è principalmente per la tensione premestruale derivante da stasi di Qi del Fegato che si manifesta in contrapposizione ad un retroterra di Vuoto di Sangue del Fegato e non tonifica i Reni. Free Flowing Sea è specifico per la tensione premestruale derivante principalmente da Sangue del Fegato e Vuoto di Yang del Rene ed è fra le tre formule quella con più forte effetto di nutrimento per il Rene. Paragonate a Freeing the Moon entrambe le formule sono adatte alla tensione premestruale, ma Free-Flowing Sea è adatta ad un tipo Vuoto, mentre Freeing the Moon è adatta ad un tipo Vuoto-Pieno caratterizzato da stasi di Qi del fegato e Vuoto di Sangue del fegato. Freeing Constraint è adatta ad un tipo puramente pieno di tensione premestruale senza alcun tipo di Vuoto.

Le manifestazioni premestruali che indicano l'uso di queste tre formule possono essere riassunte come segue:

- Freeing the Moon: irritabilità, depressione, accessi di rabbia, malumore.
- Free-Flowing Sea: depressione, tristezza, pianto, timidezza e assenza di obiettivi.
- Freeing Constraint: pronunciati accessi di rabbia, irritabilità, odio, risentimento, frustrazione, tendenza a picchiare le persone.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula non ha controindicazioni specifiche ad eccezione della gravidanza e può essere utilizzata per un periodo di tempo prolungato. Controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** “Gui Shao Di Huang Tang” *Decotto di Angelica-Paeonia-Rehmannia*

**FREEING CONSTRAINT**  
*Liberare la Costrizione*

**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Cang Zhu** *Rhizoma Atractylodis*  
**Shan Zhi Zi** *Fructus Gardeniae*  
**Shen Qu** *Massa Medicata fermentata*  
**He Huan Pi** *Cortex Albiziae*  
**Shi Chang Pu** *Rhizoma Acori tatarinowii*  
**Qing Pi** *Pericarpium Citri reticulatae viride*  
**Yuan Zhi** *Radix Polygalae*  
**Yu Jin** *Radix Curcumae*  
**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*

**Sindrome:** soprattutto stasi di Qi del Fegato, possibilmente anche stasi di Sangue, ritenzione di cibo, Umidità, Flegma e stasi di Calore. Questa formula era utilizzata originariamente per le sei Stasi (Qi, Sangue, Cibo, Umidità, Flegma e Calore), ma adesso viene usata per la stasi di Qi.

**Azione:** muove il Qi, elimina la stasi, calma il Fegato, toglie la depressione mentale.

**Indicazioni:** distensione premestruale, irritabilità, propensione ad attacchi di rabbia o rabbia repressa, urli, depressione mentale, malumore, pensieri malinconici, collera repressa, risentimento o frustrazione per un lungo periodo di tempo, mestruazioni irregolari, mestruazioni dolorose con sangue coagulato, astenia (da stasi più che da Vuoto di Qi), sensazione di oppressione al torace o all'epigastro, cefalea, eruttazione, sospiri, leggera sensazione di nausea, leggera sensazione di affanno, gonfiore e dolore ipocondriaco.

Lingua: leggermente rossa ai lati.

Polso: a fil di ferro e pieno in entrambi i lati.

**Spiegazione:** Freeing Constraint é una variazione della prescrizione classica Yue Ju Wan *Pillola Chuanxiong-Gardenia* formulata da Zhu Dan Xi (1281-1358). Zhu riteneva che la depressione mentale derivasse dalle "sei stagnazioni" di Qi, Sangue, Umidità, Flegma, Calore e Cibo. La formula Yue Ju Wan contiene cinque erbe che trattano le sei stagnazioni (poichè Cang Zhu *Rhizoma Atractylodis* tratta sia l'Umidità sia il Flegma). Nonostante la formula sia per le sei stasi, l'enfasi é posta sulla stasi di Qi da tensione emotiva.

Freeing Constraint é efficace nel trattare la tensione emotiva e la depressione che deriva da stasi di Qi del Fegato, specialmente quando la rabbia é repressa. Differisce nettamente dalla più famosa Xiao Yao San (Freeing The Moon) poichè essa é adatta per i casi in cui la stasi di Qi del Fegato predomina e la condizione é principalmente di pieno. Invece, Freeing the Moon é indicata in condizioni miste di Vuoto e Pieno, con Vuoto di Sangue del Fegato e di Qi della Milza associati a stagnazione di Qi del Fegato. Il polso e la lingua sono buoni fattori discriminanti fra queste due formule: se il polso é a fil di ferro e la lingua é rossa, é indicata Freeing Constraint; se il polso é rugoso o sottile in generale e a fil di ferro in parte e la lingua é pallida ai lati, allora é indicata Freeing the Moon.

He Huan é stata aggiunta per calmare il Fegato e calmare la Mente e lo Hun. Shi Chang Pu, Yu Jin e Yuan Zhi sono state aggiunte per aprire gli orifizi della Mente e calmare la Mente. Qing Pi é stata aggiunta per pacificare il Fegato, muovere il Qi e eliminare il gonfiore al seno.

La tensione premestruale trattata da questa formula si manifesta con accessi di rabbia, malumore, depressione, risentimento, ecc., tutti sintomi di una grave stasi di Qi del fegato. In questo caso, la stasi grave di Qi del Fegato porta non solo ad un disordine della Mente, ma anche ad



una leggera ostruzione della Mente. Questo si può manifestare con un comportamento irrazionale, con urla e botte ai membri della propria famiglia.

Questa formula armonizza anche il Fegato e lo Stomaco ed è particolarmente indicata per la stasi di Qi del Fegato che invade lo Stomaco e deriva da sconvolgimenti emotivi che avvengono durante i pasti.

I tre segni più importanti per l'uso di questa formula sono: astenia, depressione e polso a fil di ferro.

Questa formula si riferisce alle manifestazioni emotive e mentali della stasi di Qi del Fegato che fanno sì che la Mente sia ostruita: malumore, depressione mentale, tensione premestruale, irritabilità, frustrazione, noia e impazienza. Una caratteristica tipica di questa condizione della Mente ostruita è prima di tutto una certa confusione mentale che deriva da stasi e, in secondo luogo, una forte resistenza ad ogni cambiamento mentale o affettivo. Questa formula è efficace per questo tipo di depressione mentale associata con la tensione premestruale.

**Precauzioni e controindicazioni:** una volta verificato che ci siano chiari segni di stasi e che il polso sia interamente a fil di ferro, si può usare questa formula per un lungo periodo di tempo. È controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** “Yue Ju Wan” *Pillola Chuanxiong-Gardenia*.

## **FREEING THE MOON**

*Liberare la Luna*

**Chai Hu** *Radix Bupleuri*

**Bo He** *Herba Menthae haplocalysis*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Dang Shen** *Radix Codonopsis*

**Fu Ling** *Poria*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata*

**Qing Pi** *Pericarpium Citri reticulatae viride*

**He Huan Pi** *Cortex Albiziae*

**Yuan Zhi** *Radix Polygalae*

**Bai He** *Bulbus Lilii*

**Ju Hua** *Flos Chrysanthemi*

**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*

**Dao Zao** *Fructus Jujubae*

**Sindrome:** Vuoto del Qi del Fegato con Vuoto di Sangue del Fegato.

**Azione:** nutre il Sangue del Fegato, muove il Qi del Fegato, calma la mente, stabilizza lo Hun.

**Indicazioni:** tensione pre-mestruale, irritabilità, depressione, pianto, goffaggine, cattiva memoria, tendenza a infuriarsi, gonfiore ai seni, all'epigastrio e all'addome, stanchezza, capogiro, insonnia, nausea, mal di testa.

Lingua: pallida ai lati.

Polso: rugoso o fine ma anche leggermente a fil di ferro, talvolta solo sul lato sinistro.

**Spiegazione:** Freeing the Moon é una variazione della prescrizione classica "Polvere del Viandante Rilassato " ( Xiao Yao San ). Questa variazione é per trattare i problemi emotivi premestruali con una situazione di stagnazione del Qi del Fegato e Vuoto del Sangue del Fegato, che é probabilmente la causa piú comune della tensione premestruale. Gou Qi Zi e Shou Wu nutrono il Sangue del Fegato. Qing Pi e He Huan Pi muovono il Qi del Fegato ed aiutano la tensione emotiva e la depressione. Yuan Zhi calma la mente e apre gli orifizi della mente. Bai He é stato aggiunto per nutrire il Polmone e trattare i problemi emotivi dovuti a questo organo derivante da tristezza e lutto. Anche se la stasi del Qi é sempre in relazione al Fegato ha effetto sui Polmoni quando c'è tristezza e lutto; essa impedisce al Qi del Polmone di discendere e causa una situazione tipica di ristrettezza o oppressione al petto, che é la manifestazione tipica dell'anima corporea Po dovuta a tristezza e lutto. Ju Hua é stato aggiunto per il mal di testa associato alla stasi del Qi del Fegato o la fuga dello Yang del Fegato, che spesso accade nella fase premestruale.

La formula é per trattare la stasi secondaria del Qi del Fegato derivante da Vuoto del Sangue del Fegato; quindi la lingua dovrebbe essere pallida in generale o solo ai lati e il polso dovrebbe essere debole corto, solo un poco fil di ferro a destra. Se la stagnazione del Qi del Fegato é primaria, la lingua é rossa ai lati e il polso é generalmente a fil di ferro, allora si prenda in considerazione l'uso di Release Constraint.

### **Sintomi mentali ed emotivi**

Parola chiave : *riprendere il controllo.*

Questa condizione é dovuta a rabbia repressa per un lungo periodo di tempo che causa la stasi del Qi del Fegato. Comunque c'è anche un Vuoto del Sangue del Fegato, che può causare tristezza.

Il paziente si sentirà teso, irritabile, ma sarà anche piuttosto triste e depresso. Quindi da una parte il Vuoto del Sangue del Fegato causa lo sradicamento dell'anima eterea Hun, dall'altra la stasi del Qi del Fegato disturba l'anima eterea Hun provocando irritabilità e depressione.

**Precauzioni e controindicazioni:** non ci sono specifiche controindicazioni all'uso di questa formula.

**Antecedente classico:** "Xiao Yao San" *Polvere del Viandante Rilassato.*

### **GROWING JADE**

*Coltivare la Giada*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*

**Nu Zhen Zi** *Fructus Ligustri lucidi*

**Han Lian Cao** *Herba Ecliptae*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*

**Fu Ling** *Poria*

**Sindrome:** Vuoto di Yin del Rene e di Essenza.

**Azione:** nutre lo Yin del Rene, nutre l'Essenza, rafforza Ren Mai e Chong Mai.

**Indicazioni:** infertilità, anamnesi d'amenorrea o aborti, mestruazioni scarse, mestruazioni irregolari, vertigini, ronzio alle orecchie, gola secca, sensazione di calore la sera, lombalgia, depressione, leggera ansia, feci secche, capelli secchi, urina scarsa e scura, sudore notturno, guance arrossate.

Lingua: rossa senza induito.

Polso: galleggiante-vuoto.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'infertilità derivante da Vuoto di Yin del Rene e dell'Essenza, una condizione che è più facile che si verifica nelle donne anziane. Proprio come la formula Unicorn Pearl tratta l'infertilità nutrendo l'aspetto Yang dell'Essenza, la formula Growing Jade tratta l'infertilità nutrendo l'aspetto Yin dell'Essenza. Poiché questa sindrome avviene in contrapposizione ad un retroterra di Vuoto di Yin del Rene, ci sono molti sintomi di Vuoto di Yin come gola secca, feci secche, capelli secchi, sudore notturno, lingua rossa senza induito, ecc. Poiché il Vuoto di Reni e di Essenza porta ad un'instabilità del Renmai e Chongmai, c'è un'anamnesi di infertilità, aborti, o mestruazioni irregolari. La Giada nell'antica Cina era anche simbolo di fertilità, da qui il nome della formula.

Dang Gui, Bai Shao e Shu Di Huang nutrono il Sangue e tonificano i Reni. Shan Zhu Yu , Nu Zhen Zi , Han Lian Cao, Sheng Di Huang, Guo Qi Zi, Shan Yao, Gui Ban e Huang Jing nutrono il Rene-Yin e l'Essenza e rafforzano i vasi Ren Mai e Chong Mai. Yi Mu Cao invigorisce il Sangue. Ba Ji Tian e Tu Si Zi tonifica il Rene-Yang e nutre l'Essenza. Queste erbe sono state aggiunte per la stessa ragione per cui i tonici sono aggiunti ad una formula che tonifica lo Yang. Rammentando il paragone della lampada ad olio, se noi aumentiamo troppo l'olio (=Yin), questo può spegnere la fiamma (=Yang). E' perciò necessario alzare la fiamma leggermente aumentando l'olio, da qui deriva l'aggiunta dei due tonici del Rene-Yang alla formula. Fu Ling è stata aggiunta per dissolvere l'Umidità e controbilanciare la natura saziante dei tonici Yin.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene molti tonici Yin, se usata continuamente a lungo, essa può danneggiare la Milza. Pertanto, questa formula dovrebbe essere interrotta dopo pochi mesi d'uso continuato. In alternativa, gli agopuntori possono prestare attenzione a sostenere la Milza durante la somministrazione del prodotto. .

**Antecedente classico:** “Yang Jing Zhong Yu Tang” *Decotto che Nutre l'Essenza e Coltiva la Giada.*

## **HARMONIZING THE MOON**

*Armonizzare la Luna*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Chi Shao** *Radix Paeoniae rubra*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Chuan Xiong** *Radix Chuanxiong*

**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*

**E Zhu** *Rhizoma Curcumae*

**San Leng** *Rhizoma Sparganii*

**Ze Lan** *Herba Lycopi*

**Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi*  
**Fu Ling** *Poria*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Lu Lu Tong** *Fructus Liquidambaris*  
**Huang Bai** *Cortex Phellodendri*  
**Yi Yi Ren** *Semen Coicis*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Qian Cao Gen** *Radix Rubiae*  
**San Qi** *Radix Notoginseng*

**Sindrome:** stasi del Sangue nel Jiao Inferiore, Umidità nel Jiao Inferiore, Vuoto di Rene.

**Azione:** rinvigorisce il Sangue, dissolve le masse, drena l'Umidità, tonifica I Reni.

**Indicazioni:** masse addominali, endometriti, cisti endometriali alle ovaie, fibroidi, mestruazione dolorosa e/o abbondante.

Lingua: purpurea sui lati.

Polso: a fil di ferro e irregolare.

**Spiegazione:** la stasi del Sangue nel Jiao inferiore può causare masse addominali e endometriosi. Insieme alla stasi del Sangue, vi é spesso Umidità nel Riscaldatore Inferiore: questi sintomi completi generalmente si presentano contro a una Vuoto del rene di fondo.

Le masse addominali si chiamano *Ji Ju* in medicina cinese. *Ji* indica le masse addominali attuali che sono immobili; se vi é un dolore associato, la loro localizzazione é fissa. Queste masse sono dovute a una stasi di Sangue - io le chiamo "masse di sangue". *Ju* invece indica le masse addominali che vanno e vengono, non hanno una localizzazione fissa e sono mobili; se si presenta un dolore associato, anche il dolore va e viene e cambia facilmente di posizione. Queste masse sono dovute a una stagnazione di Qi. Io le chiamo "masse del Qi". I grumi attuali addominali quindi appartengono alla categoria di masse addominali e specificatamente alle masse *Ji*, per esempio le masse del Sangue.

Il termine *Ji Ju* appare nel *Nan Jing* e distingue chiaramente i due tipi di massa. "Le masse *Ji* che appartengono allo Yin e quelle *Ju* che appartengono allo Yang". Le masse *Ji* si creano a partire dagli organi Yin, mentre le masse *Ju* si formano a partire dagli organi Fu. Le masse *Ji* hanno una localizzazione fissa e un dolore costante, presentano inoltre dei bordi sopra e sotto, e a destra e sinistra. Le masse *Ju* sembrano invece partire dal nulla, senza un confine sopra e sotto e sono caratterizzate da un dolore che cambia posizione. Lo *Jing Gui Yao Lue* di Zhang Zhong Jing afferma: "*Le masse Ji nascono dagli organi Yin e non possono essere spostate; le masse Ju provengono invece dagli organi Yang, queste vanno e vengono, il dolore non ha una posizione fissa e sono più semplici da trattare*". Il testo Yuan Hou Zhu Bing ( AD 610) dice: "*le masse addominali sono dovute al freddo e calore non regolati (per esempio sono dovuti a un'esposizione estrema al tempo), a una dieta irregolare e a una stagnazione del Qi degli organi Yin. Se non si muovono allora sono chiamati Zheng; se sono in movimento allora sono chiamati Jia. "Jia" include il significato di "falso": questo poiché le masse possono venire e andare e non sono effettivamente delle masse*". Dai tempi della dinastia Tang esistono otto tipi differenti di masse addominali che sono descritte ad esempio come gialle, verdi, asciutte, sanguinose, grasse, o massa di volpe, di serpente, di tartaruga.

Il trattamento delle masse addominali é sempre basato sul movimento del Qi del Sangue. Comunque, esistono altri fattori da prendere in considerazione a seconda dei differenti stadi del disturbo. Allo stadio iniziale della condizione (stagnazione del Qi oppure stasi del Sangue) il fattore patogeno é relativamente debole e il Qi del corpo relativamente forte. Nello stadio intermedio, il Qi del corpo si sta indebolendo e il fattore patogeno diventa sempre più importante. Nello stadio finale

della malattia, il fattore patogeno é sempre più importante. Il rimedio é innanzitutto da un punto di vista avanzato di endometrosi e vuole quindi prima di tutto trattare la Manifestazione, ad esempio rivigorire il Sangue, eliminare la stasi e dissolvere le masse.

Le prime quattro erbe sono una variazione di Si Wu Tang ( con Chi Shao che sostituisce Bai Shao) che nutre e rinforza il sangue. Yan Hu Suo, E Zhu e Ze Lan rinforzano il Sangue e dissolvono le masse. Gui Zhi e Fu Ling aiutano a rinforzare il Sangue regolando I fluidi nella Burner Inferiore. Mu Dan Pi rinforza il Sangue e pulisce il Cuore. Insieme a Fu Ling, Gui Zhi e Chi Shao quest'erba forma una variazione della formula Gui Zhi Fu Ling Tang Ramulus Cinnamomi-Poria Decoction. Qian Cao Gen cordifoliae and San Qi invigoriscono il Sangue e fermano emorragia. Huang Bo e Yi Yi Ren eliminano l'Umidita' dal Riscaldatore Inferiore: in aggiunta, Yi Yi Ren ammorbidisce le masse.

### **Sintomi mentali ed emotivi**

Parola chiave: *liberazione*.

Questo rimedio tratta la stasi di Sangue nel Riscaldatore Inferiore e masse addominali. La stasi di Sangue del Riscaldatore Inferiore puo' derivare da stagnazione di Qi oppure dal Freddo nel''Utero. La stasi di Sangue agita la Mente e Spirito ed ostruisce gli orifizi della Mente causando ansietà, agitazione e insonnia. Quando deriva da stagnazione di Qi, questa condizione e' spesso dovuta a collera repressa, frustrazione e rancore di lunga durata.

### **Precauzioni e controindicazioni**

Questo rimedio invigorisce il Sangue e dissolve masse. Tratta solo la Manifestazione (Biao) e non dovrebbe essere usato per piu' di 3-4 mesi alla volta. Il suo uso dovrebbe quindi essere interrotto ogni 3-4 mesi per un mese. L'agopuntura puo' essere usata per trattare la Radice (*Ben*) e cioe' tonificare I Reni e nutrire il Sangue. L'agopuntura e' anche necessaria per trattare il Ren e Chong Mai con punti addominali come il Rene-14 Siman, Rene-13 Qixue, Ren-4 Guanyuan, Stomaco-28 Shuidao, Stomaco-29 Guilai e il punto extra Zigong (3 cun laterale a Ren-3 Zhongji).

Questo rimedio e' controindicato durante la gravidanza.

## **HEAVENLY EMPRESS**

*Imperatrice Celeste*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Xuan Shen** *Radix Scrophulariae*

**Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis*

**Tian Men Dong** *Radix Asparagi*

**Huan Jing** *Rhizoma polygonati*

**Xi Yang Shen** *Radix Panacis quinquefolii*

**Fu Ling** *Poria*

**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*

**Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*

**Suan Zao Ren** *Semen Ziziphi spinosae*

**Yuan Zhi** *Radix Polygalae*

**Jie Geng** *Radix Platycodi*

**Qin Jiao** *Radix Gentianae macrophyllae*

**Di Gu Pi** *Cortex Lycii*

**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Sindrome:** Vuoto di Yin del Rene e del Cuore, Calore-Vuoto del Cuore.

**Azione:** nutre lo Yin del Rene e del Cuore, elimina il Calore-Vuoto del Cuore, calma la Mente.

**Indicazioni:** vampate di calore, sudorazione, sudore notturno, agitazione mentale, ansia, sensazione di calore la sera, gola secca, secchezza vaginale, insonnia, palpitazioni, sonno disturbato da sogni, agitazione, depressione, astenia, lombalgia, vertigini, ronzio alle orecchie, capelli secchi, guance arrossate.

Lingua: rossa senza induito, più rossa sulla punta, secca, spaccata, con una linea centrale spaccata sul Cuore.

Polso: vuoto-galleggiante, straripante sulla posizione frontale sinistra.

**Spiegazione:** questa formula tratta i problemi della menopausa derivanti da Vuoto di Yin del Cuore e del Rene con Calore-Vuoto del Cuore che turba la Mente. Oltre ai sintomi familiari di Vuoto di Yin del Rene (vertigini, secchezza, acufeni, lombalgia, ecc.), ci sono i sintomi di Calore-Vuoto del Cuore con agitazione della Mente (palpitazioni, insonnia, agitazione mentale, ansia irrequietezza, punta rossa della lingua con spacco centrale tipo Cuore).

Sheng Di Huang, Xuan Shen, Mai Men Dong, Tian Men Dong, Wu Wei Zi e Gou Qi Zi Fructus Lycii nutrono lo Yin del Rene e del Cuore. Xi Yang Sheng e Fu Ling tonificano il Qi, rafforzano il Yuan Qi e dissolvono l'Umidità. Wu Wei Zi nutre lo Yin del Cuore e l'Essenza e calma la Mente. Dang Gui nutre il Sangue del Cuore. Dan Shen penetra il canale del Cuore e calma la Mente. Bai Zi Ren, Suan Zao Ren e Yuan Zhi calmano la Mente e stabilizzano lo Hun. Jie Geng indirizza la formula al Riscaldatore Superiore e al Cuore. Qin Jiao, Qing Hao, Di Gu Pi e MuDan Pi eliminano il Calore-Vuoto.

Heavenly Empress dovrebbe essere paragonata e contrapposta a Easy the Journey-Yin e Female Treasure. Easy the Journey-Yin nutre lo Yin del Rene ed elimina il Calore-Vuoto; Female Treasure nutre lo Yin del Fegato e del Rene e sottomette lo Yang del Fegato; Heavenly Empress nutre lo Yin del Rene e del Cuore, elimina il Calore-Vuoto e calma la Mente. Quindi, Heavenly Empress fra le tre formule è quella che agisce più fortemente nel calmare la Mente.

Come abbiamo spiegato prima, durante la menopausa il Vuoto simultaneo di Yin del Rene e Yang del Rene è più la norma che l'eccezione. Proprio come Easy the Journey-Yang può essere combinato con Easy the Journey-Yin, quest'ultimo può anche essere combinato con Female Treasure o Heavenly Empress nella condizione mista di Vuoto sia di Yin del Rene sia di Yang del Rene, ma con la predominanza di Vuoto di Yin del Rene.

Bisognerebbe notare che nonostante la formula Heavenly Empress sia stata formulata specificatamente per trattare i problemi della menopausa, si può anche utilizzare per qualsiasi condizione mentale-emotiva che si presenti con sindromi di Vuoto di Yin del Rene e del Cuore e di Calore-Vuoto del Cuore. Pertanto, presentandosi con la sindrome appropriata, si tratta di una formula importante per depressione, insonnia, ansia, palpitazioni, agitazione mentale, fobie e irrequietezza.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene molti tonici Yin di natura saziante e un suo uso prolungato può tendere a danneggiare la Milza. Pertanto, questo rimedio non dovrebbe essere usato per più di pochi mesi per volta. In alternativa gli agopuntori possono fare attenzione a sostenere la Milza con l'agopuntura.

**Antecedente classico:** “Tian Wan Bu Xin Dan” *Pillola dell'Imperatore Celeste che Tonifica il Cuore.*

## INVIGORATE BLOOD AND STEM THE FLOW

*Invigorire il Sangue e Arrestare il Flusso*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*  
**Tao Ren** *Semen Persicae*  
**Hong Hua** *Flos Carthami*  
**Pu Huang** *Pollen Typhae*  
**Qian Cao Gen** *Radix Rubiae*  
**San Qi** *Radix Notoginseng*  
**Xian He Cao** *Herba Agrimoniae*  
**Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*  
**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*  
**Chi Shao Yao** *Radix Paeoniae rubra*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*

**Sindrome:** emorragia da stasi di Sangue.

**Azione:** rinvigorisce il Sangue, elimina la stasi, ferma l'emorragia.

**Indicazioni:** mestruazioni abbondanti con sangue scuro e coagulato, mestruazioni dolorose con dolore che svanisce subito dopo il loro arrivo, mestruazioni irregolari, mestruazioni che finiscono e ricominciano, agitazione mentale, irrequietezza, irritabilità, dolori addominali, colorito scuro.

Lingua: purpurea.

Polso: a fil di ferro e rugoso.

**Spiegazione:** questa formula é per emorragie mestruali abbondanti derivanti da stasi del Sangue. Nonostante possa sembrare strano che l'emorragia mestruale sia abbondante quando il sangue é eccessivamente coagulato, questo succede poichè il Sangue stagnante ostruisce l'Utero, i suoi vasi sanguigni e canali in modo che il nuovo Sangue generato non é in grado di prendere il proprio posto e filtra fuori. La stasi di Sangue deriva da Freddo o Calore e questa formula é applicabile per entrambi: se deriva da Freddo il corpo della lingua sarà blu-porpora, mentre se deriva da Calore sarà rosso-porpora. Negli altri casi, il colore purpureo della lingua é un indicatore essenziale nell'uso di questa formula.

Dang Gui, Chan Xiong, Sheng Di Huang, Bai Shao, Tao Ren e Hong Hua costituiscono una versione modificata della formula Tao Hong Si Wu Tang che nutre e invigorisce il Sangue. Shu Di Huang é stato sostituito con Sheng Di Huang che arresta l'emorragia. Pu Huang, Qian Cao Gen e San Qi invigoriscono il Sangue e fermano l'emorragia. Xian He Cao ferma l'emorragia. Dan Shen, Chi Shao e Mu Dan Pi invigoriscono il Sangue. Xiang Fu muove il Qi, che aiuta a invigorire il Sangue. Shan Zhu Yu é astringente e aiuta a fermare l'emorragia.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula contiene erbe pungenti che invigoriscono il Sangue e il loro uso prolungato può tendere a danneggiare la Milza. Pertanto, questa formula non dovrebbe essere utilizzata per un periodo superiore a pochi mesi per volta. In alternativa questa formula può essere usata solo nella fase premestruale per circa 7-10 giorni prima di ogni mestruazione.

Normalmente l'uso di questa formula dovrebbe essere seguito da alcune formule toniche, per nutrire il Sangue o tonificare i Reni, dopo che il problema d'emorragia abbondante é stato risolto.

E' controindicata in gravidanza.

**Antecedente classico:** “Tao Hong Si Wu Tang” *Decotto delle Quattro Sostanze con Persica e Carthamus.*

## **NOURISH YIN AND RESTRAIN THE FLOW**

*Nutrire lo Yin e Arrestare il Flusso*

**Sheng Di Huang** *Radix Rehmanniae*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Xian He Cao** *Herba Agrimoniae*

**Ce Bai Ye** *Cacumen Platycladi*

**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*

**Fu Ling** *Poria*

**Gu Ya** *Fructus Setariae germinatus*

**Sindrome:** Vuoto di Yin, Calore-Vuoto.

**Azione:** nutre lo Yin del Rene, elimina il Calore-Vuoto, ferma l'emorragia.

**Indicazioni:** emorragia da mestruazioni abbondanti durante il ciclo stesso e non molto al di fuori del periodo mestruale, sangue rosso chiaro o rosso carlato, sudore notturno, gola secca la notte, vertigini, ronzio alle orecchie, lombalgia, depressione, sensazione di calore la sera, guance arrossate, pelle e capelli secchi.

Lingua: rossa senza induito o con induito senza radice. Può essere anche senza induito ma normalmente colorata se non c'è Calore-Vuoto.

Polso: vuoto-galleggiante.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'emorragia mestruale eccessiva derivante da Vuoto di Yin del Rene. Questo causa un'emorragia mestruale eccessiva in due modi. In primo luogo, un Vuoto di Yin del Rene implica un Vuoto di Qi del Rene che non riesce ad afferrare il Sangue. In secondo luogo, il Vuoto di Yin può dar luogo a Calore-Vuoto che riscalda il Sangue e lo fa filtrare fuori dai vasi. In ogni caso, l'enfasi di questa formula è posta sul Vuoto di Yin e sul Qi che non riesce ad afferrare il Sangue, più che sul Calore-Vuoto che riscalda il Sangue. E' questa la principale differenza fra questa formula che nutre principalmente lo Yin e la formula Clear Empty-Heat and Cool the Menses che principalmente elimina il Calore-Vuoto e raffredda il Sangue. Pertanto, questa formula è per un'emorragia eccessiva di tipo Vuoto, mentre Clear Empty-Heat and Cool the Menses è per un'emorragia di tipo Pieno da Calore-Vuoto del Sangue. Perciò, per quanto riguarda Nourish Yin and restrain the Flow i sintomi e i segni di Vuoto (astenia, sudorazione notturna, vertigini, acufeni, lombalgia) devono predominare su quelli di Calore-Vuoto.

Sheng Di Huang, Shan Yao, Shan Zhu Yu, Gou Qi Zi, Bai Shao e Nu Zhen Zi nutrono lo Yin del Rene e del Fegato. Tu Si Zi consolida i meridiani Ren Mai e Du Mai. Han Lian Cao elimina il Calore-Vuoto. Huang Jing e Wu Wei Zi nutrono lo Yin e ferma l'emorragia. Xian He Cao e Ce Bai Ye fermano l'emorragia. Fu Ling dissolve l'Umidità e controbilancia la “viscosità” dei tonici Yin. Gu Ya Fructus Oryzae Germinatus stimola la digestione e aiuta l'assimilazione dei tonici Yin.



**Precauzioni e controindicazioni:** Questa formula contiene molti tonici Yin e potrebbe pertanto essere difficile da digerire per quelle pazienti che soffrono di Vuoto della Milza. In questi casi, la formula non dovrebbe essere utilizzata per periodi superiori a pochi mesi. In alternativa gli agopunori possono fare attenzione a sostenere la Milza con agopuntura.

**Antecedente classico:** “Zuo Gui Wan” *Pillola che Ristora il [Rene] Sinistro*, Er Zhi Wan *Pillola dei Due Solstizi* e “Liang Di Tang” *Decotto dei Due “Di”*.

## **PENETRATING VESSEL**

*Canale Penetrante*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Xiao Hui Xiang** *Fructus Foeniculi*

**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*

**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*

**He Huan Pi** *Cortex Albizziae*

**Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*

**Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*

**Hou Po** *Cortex Magnoliae officinalis*

**Zi Su Ye** *Folium Perillae*

**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*

**Xing Ren** *Semen Armeniacae*

**Sindrome:** Qi ribelle nel Chong Mai, Vuoto di Rene, Vuoto di Sangue.

**Azione:** sottomette il Qi ribelle, armonizza il Chong Mai, tonifica i Reni, nutre il Sangue, calma la Mente.

**Indicazioni:** distensione ipogastrica, dolori al basso addome, pienezza e gonfiore, pienezza ombelicare, pienezza e distensione epigastrico, rigidità del torace, sensazione di oppressione al torace, distensione ipocondriaco, dolore e gonfiore al seno, leggero affanno, sospiri, palpitazioni, sensazione di restringimento alla gola, bocca secca senza voglia di bere, ansia, agitazione, preoccupazione, colorito pallido, occhi senza Shen e leggermente incontrollati, piedi freddi, sensazione di panico, mestruazioni irregolari, mestruazioni dolorose, gonfiore premenstruale, sensazione di calore al viso, lombalgia, astenia, visione annebbiata, e mestruazioni scarse.

Lingua: normalmente colorata, pallida o purpurea.

Polso: a fil di ferro o teso in tutte le posizioni della destra.

**Spiegazione:** questa formula é stata realizzata specificatamente per armonizzare il Chongmai. Le disarmonie del Chong Mai con il Qi ribelle sono molto comuni nelle donne. Il Qi ribelle che causa la sensazione descritta come *Li Ji* in cinese é la patologia principale di questo vaso. Questo sintomo può essere interpretato a livello mentale come una sensazione di ansia o a livello fisico come una tensione dei tessuti connettivi dell'addome. Entrambe queste interpretazioni sono valide. Il Chong Mai é spesso descritto come il "Mare dei 12 meridiani" e come i "Viali dell'Addome": questo

perchè coinvolge entrambi i meridiani del Rene e del Fegato nell'addome e nel torace e il Qi ribelle in questo vaso si manifesta con sintomi di questi due meridiani lungo l'addome e il torace. Il Chong Mai può essere considerato all'origine di tutti gli altri meridiani straordinari che scaturiscono come una forza potente dallo spazio compreso fra i Reni dove pulsa il Dong Qi (che equivale allo Yuan Qi e al Fuoco Ministeriale).

Dopo essere fluito in basso dallo spazio compreso fra i reni, esso emerge al punto ST-30 Qichong (da qui il suo collegamento con il meridiano dello Stomaco). da questo punto il Chong Mai emerge come una sorgente da sottoterra con un'energia potente ascendente, per fluire verso l'alto lungo il meridiano del Rene. Per questa sua energia potente il suo nome "Chong" evoca l'immagine di forza impetuosa, allo stesso modo che penetrante.

I sintomi del Qi ribelle verso l'alto nel Chong Mai si manifestano tutti lungo il meridiano, dal basso addome alla gola, e sono riflessi nelle indicazioni di questa formula. Il Qi ribelle in questo meridiano é anche una delle sindromi del porcellino che corre che convolgono i canali del Fegato e del Rene. Questa sindrome prende il nome dalla sensazione del paziente: come se un piccolo maialino corresse all'interno dell'addome in alto verso il torace. La stasi di Qi e Sangue nell'addome determina una sensazione di distensione, pienezza e dolore nel basso addome, nella zona ombelicare ed epigastrica. La salita del Qi ribelle dall'addome al torace determina una sensazione d'oppressione al torace, affanno e ansia. Poichè il Chong Mai influisce sul Cuore, ci sono palpitazioni, un colorito pallido e occhi senza brillantezza o incontrollati; questo indica una Mente disturbata. Poichè il Qi del meridiano é ribelle verso l'alto, c'è un relativo Vuoto di Qi nel ramo della gamba del Chong Mai e di conseguenza si hanno piedi freddi. La salita del Qi alla gola e al viso può causare una sensazione di calore al viso. Nonostante ci possano essere piedi freddi e viso caldo, questa condizione non può essere interpretata in termini di Calore e Freddo poichè si sottrae alla normale differenziazione in sintomi di caldo e di freddo: infatti i sintomi contraddittori di calore e freddo sono dovuti semplicemente ad una disarmonia del Chong Mai. Lombalgia, astenia, visione annebbiata e mestruazioni scarse sono dovute ad un Vuoto di Rene e di Sangue.

Le mestruazioni irregolari, la tensione premestruale e le mestruazioni dolorose sono dovute alla stasi di Qi e di Sangue.

La ribellione verso l'alto del Qi del Chong Mai é spesso dovuta a un Vuoto di Reni e Sangue nel Riscaldatore Inferiore: quindi il Riscaldatore inferiore si trova in uno stato di Vuoto che autorizza il Qi a ribellarsi verso l'alto e causa un Pieno relativo nel Riscaldatore Superiore. Il principio di trattamento é perciò di tonificare i Reni, nutrire il Sangue del fegato, sottomettere il Qi ribelle e calmare la Mente. Rinviorendo l'energia dei Reni e del Fegato nel Riscaldatore Inferiore, la radice viene rinforzata in modo da afferrare il Qi ribelle e indirizzarlo verso il basso. Molto spesso anche in questi casi il Vuoto di rene si sottrae alla differenziazione rigida fra Yin del Rene e Yang del Rene ed esistono spesso sintomi combinati di Vuoto di Yin e di Yang. La lingua può essere normale, pallida o purpurea, a seconda se predomina la stasi o il Vuoto di Yang. Sicuramente un'altra caratteristica di questa condizione é la stasi di Qi e la stasi di Sangue nel basso addome.

La maggior parte delle erbe in questa formula sono quelle consigliate da Li Shi Zhen nel suo libro *Discussione sugli Otto Canali Straordinari (Qi Jing Ba Mai Kao)* come erbe che penetrano e influiscono sul Chong Mai. Si tratta di Shu Di Huang, Bai Shao, Dang Gui, Yan Hu Suo, Xiao Hui Xiang. Le erbe usate in questa formula possono essere descritte come agenti dal basso addome in alto verso l'epigastrio, il torace, la gola e la Mente.

Shu Di Huang, Gou Qi Zi, Huang Jing, Bai Shao, Dang Gui e Tu Si Zi tonificano i Reni, nutrono il Sangue e consolidano la radice del Chong Mai. Xiao Hui Xiang agisce sull'epigastrio, sui bordi laterali del basso addome e dell'inguine per riscaldare e muovere il Qi. Yan Hu Suo e Hou Po invigoriscono il Sangue nel basso addome. Xiang Fu muove il Qi nel basso addome. Qing Pi muove il Qi nel torace e nel seno. He Huan Pi muove il Qi, calma la Mente, apre gli orifizi della Mente e allevia la depressione. Ban Xia armonizza il Chong Mai e aiuta a sottomettere il Qi ribelle stimolando la discesa del Qi dello Stomaco. Si ricordera' che il Chong Mai ha uno stretto legame con il canale dello Stomaco. Dan Shen invigorisce il Sangue nel torace e nel Cuore e calma la

Mente. Hou Po rilassa il torace ed elimina la pienezza. Zi Wan apre il torace e stimola la discesa del Qi del Polmone, allevia affanno e preoccupazione. Zi Su Ye armonizza l'ascesa e la discesa del Qi, stimola la discesa del Qi dello Stomaco e del Polmone e agisce sulla gola. Gan Cao armonizza.

Non esiste un antecedente classico per questa formula.

#### Casi clinici

Caso 1. Una donna di 40 anni sofferente d'astenia, visione annebbiata, palpitazioni, sensazione panico-ansiosa nel torace con una sensazione di salita di energia, insonnia, cefalea durante le mestruazioni, tensione pre-mestruale con distensione dell'addome e una sensazione di calore al viso, ma con mani e piedi freddi. Aveva una lingua porpora pallido e un polso fine, ma anche leggermente "firm" in tutte e tre le posizioni del lato destro.

La maggior parte dei suoi sintomi sono dovuti al Qi ribelle nel Chong Mai contrapposto ad un retroterra di Vuoto di Sangue (polso fine, lingua pallida, astenia, visione annebbiata, insonnia). Tutti gli altri sintomi (palpitazioni, sensazione panico-ansiosa nel torace con una sensazione di salita di energia, cefalea durante le mestruazioni, tensione premestruale con distensione addominale, polso "firm" in tutte le tre posizioni del lato destro) sono dovuti al Qi ribelle nel Chong Mai e la contraddizione tra la sensazione di calore al viso e le arti fredde si verifica frequentemente nelle donne, come abbiamo già spiegato.

Caso 2. Una donna di 60 anni si lamenta di vampate di calore ogni 50 minuti da quando ha subito un'isterectomia totale 10 anni prima. Ella non può avere "HRT" dato che ha sviluppato un cancro al seno (ed è stata sottoposta ad una mastectomia) due anni prima. Insieme a vampate di calore questa donna aveva anche una sensazione di soffocamento al torace e alla gola, con ansia. Ella soffriva anche di sudorazione notturna e insonnia. La sua minzione era frequente e pallida e i suoi piedi in genere erano freddi. Il suo polso era profondo, leggermente scivoloso nel lato destro e leggermente a fil di ferro in quello sinistro. La sua lingua era di colore normale, gonfia con un induito giallo e spacchi in prossimità dello stomaco.

Si tratta di un esempio di Qi ribelle nel Chong Mai che determina la sensazione di calore e ansia. Non è una sindrome tipica di Calore-Vuoto poiché la lingua non è rossa. I piedi freddi sono dovuti allo scovolgimento del Qi nel Chongmai, che si ribella verso l'alto e non riesce a riscaldare le gambe nel suo ramo discendente. La patologia è anche complicata dalla presenza del Flegma, come è evidenziato dalla lingua gonfia e dal polso scivoloso.

Caso 3. Una ragazza di 13 anni sente improvvisamente un violento dolore addominale. E' stata portata in ospedale e sottoposta ad un'appendectomia dopo che il chirurgo le ha diagnosticato un'appendicite. La diagnosi è risultata sbagliata poiché l'appendicite è stata riscontrata essere normale. Il dolore addominale è continuato dopo l'intervento: era un dolore al lato sinistro che cominciava sotto la regione ipocondriale, che si irradiava al basso addome proprio attraverso la sinfisi pubica. Dopo due settimane sono arrivate le sue prime mestruazioni, anche queste molto dolorose. In seguito la ragazza ha sentito una forte cefalea e allucinazioni visive. Dopo una settimana ha iniziato ad aver incontrollatamente conati di vomito, espellendo flegma, ancora con allucinazioni e dolore addominale. Dopo una settimana ha avuto ancora conati di vomito, con un forte dolore addominale e ritenzione urinaria. La sua lingua aveva un induito spesso e il suo polso era a fil di ferro.

Nonostante questa situazione appaia piuttosto complessa, la maggior parte dei sintomi possono essere spiegati come dovuti al Qi ribelle nel Chong Mai. Tutti i suoi sintomi sono collegati all'inizio delle mestruazioni e alla stasi di Qi e di Sangue nel Chongmai. Questo meridiano si origina fra i due Reni, fluisce in basso a ST-30 Qichong e poi sopra l'addome lungo i meridiani del Rene attraverso torace, cuore, gola, viso e occhi. Perciò, il dolore addominale sentito da questa ragazza era dovuto alla stasi di Qi del Chongmai nel basso addome. Contemporaneamente il Qi di questo meridiano si era ribellato causando la cefalea. Il Chong Mai è anche il Mare del Sangue e il

Sangue stagnante in questo meridiano segue il Qi ribelle verso l'alto e annebbia la mente, causando allucinazioni e cefalea. Questo meridiano fluisce anche attraverso il sistema urinario e la stasi di Qi causa la ritenzione urinaria.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula non ha controindicazioni specifiche ad eccezione della gravidanza. E' molto bilanciata poichè contiene erbe che tonificano e erbe che muovono il Qi e invigoriscono il Sangue. L'effetto generale é riscaldante ed é perciò controindicato se la lingua é rossa.

#### AGOPUNTURA

Poichè questa formula é specifica per armonizzare il Chong Mai, può essere utile indicare i punti di agopuntura corrispondenti alla formula. Questi sono:

SP-4 Gongsun (a destra) e P-6 Neiguan (a sinistra) - per armonizzare il Chong Mai e sottomettere il Qi ribelle.

KI-13 Qixue (bilaterale) e Ren-4 Guanyuan -per tonificare i Reni, nutrire il Sangue e rinforzare la radice del Chong Mai.

KI-14 Siman (bilaterale) - per muovere il Qi e invigorire il Sangue nel basso addome.

KI-21 Youmen (bilaterale) - per sottomettere il Qi ribelle nel torace.

LU-7 Lieque (a destra) - per stimolare la discesa del Qi del Polmone e alleviare l'affanno e la preoccupazione.

ST-40 Fenglong (a sinistra) - per armonizzare il Qi dello Stomaco e farlo discendere.

LIV-3 Taichong (bilaterale) - per sottomettere il Qi ribelle, pacificare il Fegato, muovere il Qi, invigorire il Sangue e calmare la Mente.

#### PLANTING SEEDS

*Seminando*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Xu Duan** *Radix Dipsaci*

**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*

**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Ren Shen** *Radix Ginseng*

**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

**Da Zao** *Fructus Jujubae*

**Sha Ren** *Fructus Amomi*

**Sheng Ma** *Rhizoma Cimicifugae*

**Shan Yao** *Rhizoma Dioscoreae*

**Huang Qin** *Radix Scutellariae*

**Sindrome:** Vuoto di Yang del Rene, Vuoto di Sangue, Vuoto di Qi, Qi che si affonda.

**Azione:** tonifica e riscalda lo Yang del Rene, nutre il Sangue, tonifica ed eleva il Qi.

**Indicazioni:** aborti ricorrenti, anamnesi di aborti e infertilità, mestruazioni irregolari, ritardo nel ciclo, mestruazioni scarse o abbondanti, lombalgia, vertigini, ronzio all'orecchio, sensazione di freddo, depressione, minzione frequente e pallida, colorito pallido, feci molli, scarso appetito,

sensazione di oppressione, astenia, scarsa memoria, formicolio agli arti, insonnia, visione annebbiata.

Lingua: pallida.

Polso: profondo, debole.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'aborto ricorrente tonificando lo Yang del Rene, nutrendo il Sangue e tonificando e facendo salire il Qi. Perciò, esistono sintomi di Vuoto di Yang del Rene (lombalgia, vertigini, acufeni, sensazione di freddo, depressione, minzione pallida e frequente, colorito pallido), di Vuoto di Sangue (scarsa memoria, formicolio agli arti, insonnia, visione annebbiata) e di Vuoto e affondamento di Qi (colorito pallido, feci molle, scarso appetito, senso di oppressione, astenia). Le mestruazioni sono scarse se predomina il Vuoto di Sangue e abbondanti se predomina il Vuoto di Qi. Il Vuoto di Rene può renderle irregolari.

Questa formula é basata su un certo numero di erbe che, oltre ad avere gli effetti già detti, calmano anche il feto, vale a dire prevengono l'aborto. Si tratta di: Tu Si Zi, Xu Duan, Du Zhong, Sha Ren, e Huang Qi. Pertanto, nonostante sia prudente interrompere ogni tipo di terapia erboristica durante i primi tre mesi di gravidanza, questa formula non contiene erbe che sono in particolar modo proibite in gravidanza. Sebbene questa formula non é finalizzata a prevenire l'aborto in una donna incinta, bensì a correggere quelle condizioni che possono portare all'aborto in una donna con un'anamnesi di aborti, prima che questa rimanga incinta, pu' in realta' essere usata anche per prevenire l'aborto in una donna incinta. Se una donna ha un'anamnesi di aborti ripetuti (due o più), dovrebbe essere incoraggiata a prendere questa formula per almeno tre mesi durante i quali dovrebbe evitare di rimanere incinta.

Tu Si Zi, Xu Duan, Ba Ji Tian tonificano lo Yang del Rene e prevengono l'aborto. Dang Gui, Shu Di Huang, e Gou Qi Zi nutrono il Sangue. Ren Shen, Bai Zhu e Shan Yao tonificano il Qi. Da Zao armonizza. Sha Ren muove il Qi e previene l'aborto. Sheng Ma, in combinazione con Huang Qi, fa salire il Qi. Huang Qin elimina il Calore (per controbilanciare i tonici caldi dello Yang) e previene l'aborto.

**Precauzioni e controindicazioni:** non ci sono controindicazioni specifiche.

**Antecedente classico:** “Bu Shen Gu Chong Wan” *Pillola che Tonifica i Reni e Consolida il Chong Mai.*

## **PRECIOUS SEA**

*Mare Prezioso*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*

**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

**Ren Shen** *Radix Ginseng*

**Fu Ling** *Poria*

**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*

**Dang Shen** *Radix Codonopsis*

**Huang Qi** *Radix Astragali*

**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*

**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*

**Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata*

**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*

**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*

**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*  
**Bai Zi Ren** *Semen Platycladi*

**Sindrome:** Vuoto di Qi e di Sangue, Vuoto di Rene.

**Azione:** tonifica il Qi, nutre il sangue, tonifica i Reni.

**Indicazioni:** astenia, debolezza, fatica, depressione, diarrea, scarso appetito, visione annebbiata, formicolio agli arti, insonnia, memoria scarsa, vertigini, mestruazioni scarse o mestruazioni abbondanti, amenorrea, mestruazioni irregolari, colorito pallido, palpitazioni, lombalgia, scarsa libido, infertilità.

Lingua: pallida.

Polso: rugoso o debole.

**Spiegazione:** questa formula é una variazione della ben nota Ba Zhen Tang che tonifica il Qi e nutre il Sangue. Per questa ragione le indicazioni includono i sintomi di Vuoto di Qi (astenia, feci molli, scarso appetito, polso debole) e quelli di Vuoto di Sangue (astenia, depressione, visione annebbiata, formicolio, scarsa memoria, vertigini, insonnia, lingua pallida e polso rugoso). In campo ginecologico, un Vuoto sia di Qi sia di Sangue può dare origine a diversi problemi. Le mestruazioni possono essere scarse se il Vuoto di Sangue predomina e invece eccessive se predomina il Vuoto di Qi (poiché un Qi Vuoto non é in grado di contenere il Sangue nei vasi). Paradossalmente, le mestruazioni possono essere eccessive persino se il Sangue é Vuoto poiché un Qi Vuoto il Qi vuote non riesce ad contenere il Sangue nei vasi in modo che il sangue fuoriesce anche se é in stato di Vuoto. Il Vuoto di Sangue d'altro lato può anche causare amenorrea o infertilità. In termini di organi, questa formula tonifica il Qi del Polmone e della Milza, nutre il Sangue del Fegato e del Cuore e tonifica i Reni. Essa tonifica i Reni in un modo equilibrato con erbe che tonificano sia lo Yang del Rene sia lo Yin del Rene.

I primi otto ingredienti costituiscono la formula Ba Zhen Tang (Dang Gui, Shu Di Huang, Bai Shao, Chuan Xiong, Bai Zhu, Ren Shen, Fu Ling, Zhi Gan Cao. Dang Shen e Huang Qi rinforzano l'effetto tonificante del Qi. Yi Mu Cao invigorisce il Sangue e Xiang Fu muove il Qi; queste due azioni sono necessarie per prevenire ogni azione saziante delle erbe toniche. Shou Wu, Gou Qi Zi e Huang Jing nutrono il Sangue e l'Essenza. Tu Si Zi tonifica i Reni. Bai Zi Ren nutre il Sangue del Cuore.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula non ha controindicazioni specifiche e può essere presa per un lungo periodo di tempo.

**Antecedente classico:** “Yi Mu Ba Zhen Tang” *Decotto degli Otto Preziosi con Lenorus.*

## **RESTRAIN THE FLOW**

*Arrestare il Flusso*

**Huang Qi** *Radix Astragali*  
**Ren Shen** *Radix Ginseng*  
**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*  
**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Xian He Cao** *Herba Agrimoniae*  
**Ce Bai Ye** *Cacumen Platycladi*  
**Jing Jie** *Herba Schizonepetae*

**Xu Duan** *Radix Dispsaci*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Sheng Ma** *Rhizoma Cimicifugae*  
**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*  
**Shan Zhu Yu** *Fructus Corni*  
**San Qi** *Radix Notoginseng*

**Sindrome:** Vuoto di Qi, Qi del Rene e della Milza che non afferra il Sangue.

**Azione:** tonifica il Qi per afferrare il Sangue.

**Indicazioni:** mestruazioni abbondanti che iniziano con un flusso abbondante e/o continuano per un lungo periodo con gocciolamento, sangue chiaro e abbastanza liquido, astenia, depressione, affaticamento, feci molli, scarso appetito, lombalgia, minzione frequente e pallida, sudorazione, colorito pallido.

Lingua: pallida.

Polso: debole.

**Spiegazione:** questa formula tratta l'emorragia mestruale abbondante che deriva da un Vuoto di Qi che non riesce ad afferrare il Sangue. Questa é la principale causa d'emorragia mestruale abbondante ed é dovuta a un Vuoto non solo di Qi della Milza, ma anche di Qi del Rene che porta ad indebolire il Renmai e Chong Mai. Un Vuoto di Qi con emorragia abbondante implica anche un affondamento del Qi e per questa ragione é importante non solo tonificare il Qi, ma anche usare delle erbe che sollevino il Qi (come Sheng Ma Rhizoma Cimicifugae in questa formula).

Huang Qi, Ren Shen e Bai Zhu tonificano e sollevano il Qi. Shu Di Huang e Dang Gui nutrono il Sangue e indirizzano la formula al Sangue. Xian He Cao, Ce Bai Ye, San Qi e Jing Jie fermano l'emorragia. Xu Duan e Tu Si Zi tonificano i Reni e consolidano il Ren Mai e il Chong Mai. Sheng Ma, in combinazione con Huang Qi, sollevano il Qi. Gan Cao armonizza. Shan Zhu Yu é astringente e aiuta a fermare l'emorragia.

**Precauzioni e controindicazioni:** questa formula non ha controindicazioni specifiche e può essere utilizzata per diversi mesi.

**Antecedente classico:** “Gu Ben Zhi Beng Tang” *Decotto che Consolida la Radice e Arresta la Menorragia* e “Yi Qi Gu Chong Tang” *Decotto che Benefica il Qi and Consolida il Chong Mai.*

## **STIR FIELD OF ELIXIR**

*Agitare il Campo di Elixir*

**Wu Yao** *Radix Linderae*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Tao Ren** *Semen Persicae*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Chi Shao** *Radix Paeoniae rubra*  
**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*  
**Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae*  
**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*  
**Hong Hua** *Flos Carthami*  
**Zhi Ke** *Fructus Aurantii*

**Pu Huang** *Pollen Typhae*  
**Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Sindrome:** stasi di Sangue nel Riscaldatore Inferiore.

**Azione:** muove il Sangue, elimina la stasi, dissolve le masse.

**Indicazioni:** dolore fisso e lancinante al basso addome, masse addominali, endometriosi, cisti ovariche, miomi, dismenorrea causata dal Sangue che ristagna, mestruazioni irregolari, dolori premenstruali, mestruazioni che si fermano e ricominciano con sangue scuro e grumoso, irritabilità, agitazione, ansietà.

Lingua: viola.

Polso: rugoso, o a fil di ferro, o fine.

**Spiegazione:** Stir Field of Elixir é una variazione del "Decotto per Eliminare la Stasi al di sotto del Diaframma" ( Ge Xia Zhu Yu Tang ). Pu Huang (Pollen Typhae), ferma emorragie. Dan Shen (Radix Salviae miltiorrhizae) e Bai Shao (Radix Peoniae alba) sono state aggiunte per muovere il Sangue e il Qi, calmare la mente, placare il Fegato e togliere il dolore. Questa é una formula importante per togliere il dolore addominale dovuto alla stasi del Sangue, cosa molto comune specialmente nelle donne.

La formula muove solo il Sangue, senza curare nessuna delle cause della stasi come, per esempio il Vuoto di Qi o Sangue o il Freddo. Quindi dovrebbe essere usata solo per periodi limitati di poche settimane alla volta o combinata con un'altra formula utile a curare le cause della stasi del Sangue.

#### **Precauzioni e controindicazioni**

La formula contiene alcune erbe piuttosto forti e piccanti che muovono il Sangue. Non deve essere usata per più di 3- 4 mesi alla volta senza interruzione.

**Antecedente classico:** "Ge Xia Zhu Yu Tang" *Decotto che Elimina la Stasi sotto il Diaframma.*

#### **UNICORN PEARL**

*Perla di Unicorno*

**Ren Shen** *Radix Ginseng*  
**Bai Zhu** *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*  
**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*  
**Xu Duan** *Radix Dispsaci*  
**Wu Wei Zi** *Fructus Schisandrae*  
**Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*  
**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*  
**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*  
**Gou Qi Zi** *Fructus Lycii*  
**Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*  
**Fu Ling** *Poria*



**Sindrome:** Vuoto di Yang del Rene, Vuoto di Essenza.

**Azione:** tonifica e riscalda lo Yang del Rene, nutre l'Essenza, rafforza Ren Mai e Chong Mai.

**Indicazioni:** infertilità, lombalgia, vertigini, ronzio alle orecchie, sensazione di freddo, anamnesi d'amenorrea o mestruazioni scarse, mestruazioni irregolari, minzione frequente e pallida, stanchezza, depressione, anamnesi di aborti, colorito pallido.

Lingua: pallida, bagnata.

Polso: profondo, debole.

**Spiegazione:** questa formula é per l'infertilità derivante da Vuoto di Yang del Rene e Vuoto di Essenza del Rene. Nonostante l'Essenza del Rene abbia la nature di fluido e, proprio per questo, sia parte dello Yin, essa ha un aspetto Yang e uno Yin. Infatti il suo aspetto Yang é pre-natale e si realizza al momento del concepimento con la formazione del Fuoco Ministeriale. Il Fuoco Ministeriale rappresenta l'aspetto Yang dell'Essenza e nutre il feto durante la gestazione. Dopo la nascita inizia anche a realizzarsi l'aspetto Yin dell'Essenza poichè l'Essenza é riempita dall'Essenza post-natale prodotta dallo Stomaco e dalla Milza. In ogni caso, l'aspetto Yin dell'Essenza non matura pienamente fino alla pubertà, quando arriva il *Tian Gui*: il *Tian Gui* (vale a dire il sangue mestruale nelle donne e lo sperma negli uomini) é la cristallizzazione dell'aspetto Yin dell'Essenza attraverso l'azione riscaldante del suo aspetto Yang, vale a dire del Fuoco Ministeriale.

Unicorn Pearl é principalmente per il Vuoto di Essenza nel suo aspetto Yang. L'enfasi di questa formula é perciò non sul tonificare lo Yang del Rene, bensì sul nutrire l'aspetto Yang dell'Essenza per stimolare la fertilità.

Ren Shen tonifica lo Yuan Qi. Bai Zhu tonifica il Qi e l'Essenza post-natale. Dang Gui e Shu Di Huang nutrono il Sangue. Zhi Gan Cao armonizza. Tu Si Zi, Du Zhong, Xu Duan e Ba Ji Tian tonificano lo Yang del Rene e nutrono l'Essenza. Xiang Fu é stata aggiunta per muovere il Qi e Yi Mu Cao per invigorire il Sangue. Gou Qi Zi, Nu Zhen Zi e Wu Wei Zi sono state aggiunte per nutrire lo Yin del Rene e l'Essenza. Queste sono state aggiunte per rafforzare l'aspetto Yin dell'Essenza in modo che la formula non sia troppo riscaldante nella sua tonificazione dello Yang.

Gli aspetti Yin e Yang dell'Essenza (e dei Reni) sono come l'olio (=Yin) e la Fiammella (=Yang) di una lampada ad olio: se noi tonifichiamo troppo la fiammella (=Yang) questa si limiterà a consumare l'olio e quindi lo Yin. E' quindi necessario nutrire lo Yin mentre tonifichiamo lo Yang (l'Essenza).

Huang Jing nutre l'Essenza. Fu Ling e Ze Xie dissolvono l'Umidità per controbilanciare la natura "viscosa" dei tonici Yin. Ze Xie elimina anche il Calore-Vuoto per prevenire ogni sovrariscaldamento dai tonici Yang.

Il nome di quest formula si riferisce alla fertilità; nella Cina antica l'unicorno era un simbolo di fertilità.

**Precauzioni e controindicazioni:** una volta appurato che la diagnosi di Vuoto di Yang del Rene é corretta, questa formula non ha specifiche controindicazioni poichè é piuttosto equilibrata nella sua azione tonificante sia di Yang sia di Yin. Si deve però ricordare che essa é principalmente indicata per il Vuoto di Yang: si può quindi applicare solo quando la lingua é pallida ed esistono altri sintomi di Vuoto di Yang (come sensazione di freddo, minzione pallida e assenza di sete).

**Antecedente classico:** "Yu Lin Zhu" *Perl ache Genera l'Unicorno.*

**WARM THE MANSION**

*Riscaldare la Magione*

**Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi*  
**Ai Ye** *Folium Artemisiae argyi*  
**Wu Zhu Yu** *Fructus Evodiae*  
**Rou Gui** *Cortex Cinnamomi*  
**Wu Yao** *Radix Linderae*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*  
**Xu Duan** *Radix Dipsaci*  
**Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*

**Sindrome:** freddo nell'Utero, Vuoto di Yang del Rene.

**Azione:** espelle il Freddo, riscalda l'Utero, tonifica e riscalda lo Yang del Rene.

**Indicazioni:** infertilità, mestruazioni ritardate, dismenorrea, mestruazioni irregolari, amenorrea, freddo, dolore lombare, minzione frequente e pallida, stanchezza, feci lenti, depressione, leukorea bianca, colorito pallido-chiaro.

Lingua: pallida, bagnata.

Polso: profondo, debole, teso sul lato sinistra.

### **Spiegazione**

Questo rimedio tratta il Freddo Vuoto nell'Utero. Il Freddo nell'Utero (che is vuoto o pieno) puo' causare dismenorrea e infertilita'.

Gui Zhi, Ai Ye, Wu Zhu Yu and Rou Gui riscaldano l'Utero e ne espellono il Freddo. Wu Yao muove il Qi e tratta il dolore mestruale. Dang Gui, Chuan Xiong e Bai Shao nutrono ed armonizzano il Sangue. Xu Duan, Tu Si Zi e Ba Ji Tian tonificano il Rene-Yang date che tale e' associato al Freddo vuoto. Mu Dan Pi raffredda il Sangue ed e' stato aggiunto semplicemente per controbilanciare le molte erbe calde contenute nella formula.

**Antecedente classico:** "Ai Fu Nuan Gong Wan" *Pillola di Artemisia e Cyperus che Riscalda l'Utero* e "Ju He Wan" *Pillola di Seme di Citrus*.

### **WARM THE MENSES**

*Riscaldare le Mestruazioni*

**Wu Zhu Yu** *Fructus Evodiae*  
**Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi*  
**Rou Gui** *Cortex Cinnamomi*  
**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*  
**Chuan Xiong** *Rhizoma Chuanxiong*  
**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*  
**Dang Shen** *Radix Codonopsis*  
**Mai Men Dong** *Radix Ophiopogonis*  
**Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae preparata*  
**Mu Dan Pi** *Cortex Moutan*  
**Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*

**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*

**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*

**Wu Yao** *Radix Linderae*

**Yi Mu Cao** *Herba Leonuri*

**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*

**Sindrome:** stasi di Freddo nell'Utero, stasi del Sangue, Vuoto di Sangue, Vuoto di Yang del Rene.

**Azione:** espelle il Freddo, riscalda l'Utero, rinvigorisce il Sangue, elimina la stasi, nutre il Sangue, tonifica e riscalda lo Yang del Rene.

**Indicazioni:** mestruazioni molto dolorose con dolore di tipo spastico che si allevia con applicazioni di calore (tipo borsa di acqua calda), sangue mestruale rosso o scuro con piccoli grumi scuri, mestruazioni ritardate, mestruazioni irregolari, infertilità, colorito pallido-chiaro, affaticamento, sensazione pronunciata di freddo che si aggrava durante le mestruazioni, astenia, lombalgia, minzione frequente e pallida, a volte una leggera sensazione di calore al viso e bocca o labbra secche.

Lingua: pallida, bagnata.

Polso: profondo, teso, lento.

### **Spiegazione**

La formula Warm the Menses e' una variazione della formula classica Wen Jing Tang *Decotto che Riscalda le Mestruazioni* di Zhang Zhong Jing (150 – 219) riportata nel suo testo Jin Gui Yao Lue. La formula classica Wen Jing Tang e' per il Freddo nell'Utero che causa mestruazioni dolorose or infertilita'. La patologia di questa formula e abbastanza complessa. C'e' Freddo e Stasi di Sangue nell'Utero (il testo dice come risultato di un aborto spontaneo). La Stasi di Sangue danneggia il Chong e Ren Mai e ostacola la produzione di Sangue in modo che il Sangue diventa in stato di Vuoto. Siccome il Sangue fa parte dello Yin, c'e' anche un leggero Vuoto di Yin che causa la secchezza delle labbra e bocca. Gli altri sintomi come pienezza addominale sono dovuti alla stasi di Sangue.

Il Freddo nell'Utero e' comune nelle donne occidentali e specialmente le donne giovani o adolescenti: direi che nelle adolescenti e' la causa principale di mestruazioni dolorose.

Wu Zhu Yu, Gui Zhi e Rou Gui riscaldano l'Utero. Dang Gui, Chuan Xiong, Bai Shao e Shu Di Huang nutrono ed armonizzano il Sangue. Dang Shen tonifies Qi in order to nourish Blood. Mu Dan Pi purifica il Calore che potrebbe derivare dal Vuoto di Yin. Mai Men Dong nutre lo Yin. Ban Xia armonizza il Chong Mai (perche' il Chong Mai emerge dal punto ST-30 Qichong). Yan Hu Suo, Wu Yao e Yi Mu Cao sono state aggiunte per invigorire il Sangue. Du Zhong tonifica il Rene-Yang e consolida l'Utero.

**Antecedente classico:** "Wen Jing Tang" *Decotto che Riscalda le Mestruazioni*.

### **WARM THE PALACE**

*Riscaldare la Dimora*

**Dang Gui** *Radix Angelicae sinensis*

**Yi Tang** *Maltosum*

**Bai Shao** *Radix Paeoniae alba*

**Gui Zhi** *Ramulus Cinnamomi*

**Dang Shen** *Radix Codonopsis*

**Shou Wu** *Radix Polygoni multiflori preparata*  
**Du Zhong** *Cortex Eucommiae*  
**Mu Xiang** *Radix Aucklandiae*  
**Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*  
**Xu Duan** *Radix Dipsaci*  
**Rou Cong Rong** *Herba Cistanches*  
**Ba Ji Tian** *Radix Morindae officinalis*  
**Zhi Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae preparata*  
**Da Zao** *Fructus Jujubae*  
**Rou Gui** *Cortex Cinnamomi*

**Sindrome:** Vuoto di Yang del Rene, Vuoto di Sangue.

**Azione:** tonifica e riscalda lo Yang del Rene, nutre il Sangue, elimina il dolore.

**Indicazioni:** mestruazioni dolorose, dolore sordo, mestruazioni scarse con sangue pallido, mestruazioni ritardate, mestruazioni irregolari, colorito pallido smorto, sensazione di freddo, lombalgia, minzione frequente e pallida, depressione, astenia, costipazione.

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

Polso: rugoso.

### **Spiegazione**

La formula Warm the Palace e' per il Freddo Vuoto nell'Utero associato al Vuoto di Rene-Yang e Vuoto di Sangue.

Dang Gui, Bai Shao, Yi Tang e Shou Wu nutrono il Sangue. Gui Zhi e Rou Gui espellono il Freddo dall'Utero. Dang Shen tonifica il Qi per nutrire il Sangue. Ba Ji Tian, Du Zhong e Xu Duan tonificano il Rene-Yang. Xiang Fu e Yan Hu Suo muovono il Qi e invigoriscono il Sangue.

**Antecedente classico:** "Dang Gui Jiang Zhong Tang" *Decotto di Angelica che Rafforza il Centro.*