Astenia, profilassi e rafforzamento della salute con la moxibustione

Nicolò Visalli*

Per astenia si intende la perdita della forza, accompagnata da debolezza fisica e/o psichica che può essere costituzionale o acquisita. Diverse sono le cause dell'astenia acquisita tra le quali: l'eccessivo lavoro fisico, lo stress indotto dal lavoro, una dieta non corretta, un'eccessiva attività sessuale, il post-partum, fino alla sindrome da stanchezza cronica che presenta molteplici aspetti.

In Medicina Tradizionale Cinese l'astenia è detta anche "esaurimento" e secondo la differenziazione delle sindromi è dovuta al deficit di *qi* di Polmone, Milza e Cuore, oppure a stasi di *qi* del Fegato o al fuoco del Fegato che sale verso l'alto, o ancora a vento del Fegato oppure a flegma e umidità. Il principio terapeutico consiste nel tonificare il *qi* di Polmone, Milza e Cuore, nel far circolare il *qi* e nel disperdere il vento, il flegma e l'umidità.

Si selezionano perciò i punti sui canali *Taiyang* del piede, *Yangming* del piede, Vaso Concezione e Vaso Governatore su cui praticare la moxa.

Zusanli (ST36) che regola, rafforza e tonifica la Milza, e il Polmone disperde i fattori patogeni, tonifica il *qi* e il sangue, il Rene e trasforma l'umidità; *Guanyuan* (CV4) che tonifica *qi*, il Rene e il sangue, scaccia i fattori patogeni dal Cuore; *Mingmen* (GV4) che tonifica il Rene, tonifica il *qi*, elimina l'umidità; *Gaohuangshu* (BL43) che tonifica il Rene, per il deficit di yang e l'eccesso di yin.

Inoltre si possono utilizzare *Xinshu* (BL15) e *Shenshu* (BL23).

Hegu (LI4), *Quchi* (LI11) e *Dazhui* (GV14) per stimolare il *qi* yang.

Nella pratica si utilizza la moxa con sigaro. Si selezionano 3-5 punti per seduta, e su ogni punto si applica la moxa per 5-10 minuti.

10 sedute costituiscono un ciclo e si lascia un intervallo di 7-10 giorni fra i cicli.

Per quanto riguarda la profilassi e il potenziamento della salute, la moxibustione, svolge un ruolo di primo piano nella cura delle diverse patologie e si rivela assai proficua come presidio terapeutico nella prevenzione delle malattie e nel sostenere la lunga vita. Già gli antichi testi cinesi rimarcavano il ruolo preventivo della moxibustione.

Nello *Zhou Hou Bei Ji Fang* ("Manuale delle Prescrizione per Emergenze") si evidenza: "Per evitare le epidemie delle malattie contagiose, si devono conoscere le tecniche della moxibustione".

Sun Simiao nel *Bei Ji Qian Jin Yao Fang* ("Prescrizione d'Oro per le Emergenze") specifica che "a coloro che si recano nei regni *Wu* e *Shu*, zone in cui solitamente è possibile contrarre malattie epidemiche, bisogna applicare la moxibustione in 2 o 3 zone del corpo per prevenire le malattie contagiose ed evitare l'invasione di fattori patogeni esogeni", ed è indicato anche il punto *Gaohuangshu* (BL43) "che serve per curare tutte le malattie (e) la moxibustione su questo punto facilita l'incremento del *qi* yang".

Nel testo classico *Bian Que Xin Shu* ("Biografia di Bian Que") ritroviamo: "Allorché si è in salute si dovrà applicare la moxibustione ai punti *Guanyuan* […]. Al compimento di 30 anni si dovrà, ogni 30 anni, applicare una cauterizzazione con 300 coni nel punto al di sotto dell'ombelico, a partire dai 50 anni sempre nello stesso punto si applicherà la moxibustione ogni 2 anni con 300 coni e infine dai 60 anni si applicheranno

300 coni ogni anno. In questo modo non si ci ammalerà". E in aggiunta: "A partire dai 50 anni mi applico la cauterizzazione con 500 coni al punto *Guanyuan* e sento il corpo molto leggero, e un appetito migliore. All'età di 63 anni in seguito a ira e dispiaceri, il polso nella zona *Cun* del braccio sinistro presentava i caratteri di debolezza con 19 pulsazioni".

Nello *Yi Shuo* ("Libro della Medicina") si dice che "per restare tranquilli, sereni, non si devono lasciare ‹seccare› i punti *Dantian* e *Zusanli*".

Nello *Yixue Rumen* ("Premessa sulla Medicina") è riportata l'importanza di praticare la cauterizzazione in ogni stagione dell'anno, per rinforzare il *qi* e poter vivere senza ammalarsi.

Numerosi sono i lavori scientifici che hanno convalidato l'azione preventiva della moxibustione, rivelando una specifica azione di stimolo del sistema immunitario. Inoltre l'esame degli effetti dell'applicazione della moxibustione sui punti *Shenque* e *Zusanli* ha dimostrato che il fattore di crescita epiteliale stimola lo sviluppo e la moltiplicazione delle cellule, a tal punto che il trattamento con la moxibustione si rivela benefico al metabolismo corporeo e nel ritardare la senescenza.

Esistono diverse metodiche di trattamento per raggiungere questo scopo di seguito elencate.

Moxibustione indiretta con zenzero

Disporre una fettina di zenzero dello spessore di 0.2-0.4 cm sull'ombelico e applicare i coni. Impiegare 3-5 coni ogni volta ed effettuare 10 sedute a giorni alterni mensilmente.

Moxibustione indiretta con sale

Riempire con il sale l’ombelico e disporre sopra i coni, impiegare lo stesso metodo usato per lo zenzero.

Moxibustione moderata con sigaro

Posizionare il sigaro acceso a una distanza di 3 cm dalla zona interessata per 10-15 minuti, fino ad ottenere una sensazione di calore intenso o che la cute non si arrossi. La frequenza è di 10 giorni al mese a giorni alterni.

Moxibustione diretta con cicatrice

Mettere 3-5 coni piccoli o medio-piccoli sul punto, sostituendoli una volta consumati, fino al formarsi di una papula che poi diverrà una pustola. Ricoprire successivamente con una garza sterile e fissarla con del cerotto per evitare infezioni (questo metodo è oramai caduto in disuso per via delle cicatrici).

Moxibustione senza cicatrice

Applicare per 3-5 coni piccoli per volta e sostituirli non appena si avverte calore.

Moxibustione sul punto Dazhui (Du14)

Questo punto è chiamato anche *Bailao*, è il punto di incrocio dei tre canali yang della mano e del piede (Intestino Crasso *Yangming* della mano, Intestino Tenue *Taiyang* della mano, Triplo Riscaldatore *Shaoyang* della mano, Vescica *Taiyang* del piede, Vescica Biliare *Shaoyang* del piede, Stomaco *Yangming* del piede) e del canale Vaso Governatore. *Dazhui* governa e dirige tutti canali yang ed è conosciuto come il ‹Mare dei

canali yang›. Allevia i sintomi esterni, sblocca l’ostruzione nella circolazione dell’energia vitale e rafforza la funzione vitale, elimina il vento, disperde il freddo, schiarisce il cervello e calma la mente. Si utilizza la moxibustione moderata con sigaro. È un altro punto estremamente importante per rinvigorire la salute.

Moxibustione sul punto Fengmen (BL12)

Chiamato anche *Refu*, è il punto di incrocio del canale Vaso Governatore e del canale della Vescica *Taiyang* del piede. Tratta principalmente le malattie da vento. Migliora la ventilazione e calma il Polmone, mette in comunicazione i collaterali, espelle il vento e regola il *qi*. È un punto estremamente efficace per la prevenzione delle malattie da raffreddamento e nell’apoplessia causata da ipertensione. Si utilizza la moxibustione moderata con sigaro per prevenire l’apoplessia. Nella prevenzione dell’influenza e del raffreddore questo punto si utilizza con lo zenzero, applicando 10-20 coni della grandezza di un seme di soia, in sedute giornaliere.