

Elementi di dietetica energetica in corso di affezioni reumatiche (bizheng)

Autori: Maurizio Corradin, Carlo Di Stanislao*

*Ospedale Regionale San Salvatore Piazzale G. Natali 67010
Coppito (Aq) Fax. 0862368595 E-mail: amsaaq@tin.it

“Dietro ogni pensiero alberga uno struggente desiderio di abbracciare il mondo intero, di attirarlo a sé nella comprensione dell’amore, desiderio che arde fin dalla frase più piccola, nelle singole parole, cui conferisce colore e vita, come una forza elettrica”.

Hermann Hesse

Riassunto: Si definiscono criteri generali etiopatogenetici e diagnostici delle affezioni osteoarticolari (*bi zheng*) e dopo un excursus storiografico, il loro trattamento dietologico differenziato.

Parole chiave: reumatismi, *bi zheng*, energie perverse esterne, dietetica energetica.

Generalità e definizione

Si tratta di sindromi dovute ad attacco di energie perverse (*Xieqi*) come il Vento (*feng*), il Freddo (*han*), l’Umidità (*shi*) ed Calore (*re*). I sintomi sono caratterizzati da dolori , indolenzimento, pesantezza con disturbi funzionali degli arti e delle articolazioni. Clinicamente si caratterizza per evoluzione progressiva e ricorrenti stati di acuzie; il

meccanismo fisiopatologico principale è la stagnazione di Sangue (*xue*) e soffio (*Qi*) che determina un difetto di nutrizione dei tendini, vasi, ed articolazioni (1). *Bi* significa “blocco o ostruzione” ed i termini utilizzati per designare queste malattie sono *feng-shi* e *bi-zheng*. *Feng-shi* che indica il Vento e l’ Umidità sono termini popolari, impropri mentre *bi-zheng* è il termine accademico utilizzato dalle scuole mediche (2). Etimologicamente “*bi*” è composto da “*ni*” che significa malato, infermo e da “*bi*” che rappresenta un bicchiere antico tenuto nella mano sinistra con significato di comune. Quindi complessivamente si tratta di una malattia comune (2) come è, appunto, il reumatismo. In realtà la traduzione “reumatismo” è limitativa perché i *bi* includono le malattie reumatiche (infiammatorie e degenerative), alcune neuralgie (lombare, trigeminale, intercostale), malattie vascolari periferiche come il morbo di Burgher (2) ed altre ancora.

Storia

Dal punto di vista storico la denominazione “*bi*” appare la prima volta nel Suwen al capitolo 43 (3,4) denominato “*bi*”; in questo Huangdi chiede come si producono queste comuni malattie. La risposta del Qibo introduce l’eziopatogenesi e ricorda che quando predomina il vento si determina un *bi* “erratico”, quando predomina il freddo predomina un *bi* “doloroso” e nel caso di prevalenza di umidità un “*bi*” fisso. Alla obiezione dell’ Imperatore che sottolinea la presenza di 5 forme di *bi* il Maestro di medicina aggiunge il “*bi* delle ossa” in inverno, il *bi* dei muscoli in primavera, il *bi* dei vasi in estate, il *bi* delle carni al sesto mese ed il *bi* della pelle in autunno. Questo stesso capitolo affronta poi i *bi* degli organi e dei visceri ed il ruolo dell’ energia difensiva (*weiQi*) e nutritiva (*YingQi*).

In realtà probabilmente la più antica citazione di *bi* è anteriore al Suwen e si troverebbe nel primo rotolo (2) chiamato “Classico della moxa secondo gli undici canali del

piede e del braccio" (*zu bi shi yi mai jiu Jing*) trovato nel 1973 a Manwanguì. Da sottolineare che in questo si utilizza una scrittura non più in voga in epoca Han fatto che fa ritenere questo rotolo il più antico testo medico oggi esistente (5). J.Needham (6) suggerisce che questo manoscritto possa essere datato al 3° o 4° secolo a.C nel periodo degli stati combattenti.

Anche nello Shang – Han Lun (7,8), scritto da Zhang Zhong Jing all' inizio del 3° secolo, si descrivono "i reumatismi" particolarmente quelli dovuti alle aggressioni da vento ed umidità. Viene descritta la sintomatologia, il polso ed il decotto utile alla sua risoluzione. Nella "Sinopsi di prescrizione della camera d' oro (*jinkui yaolue fanglun*)" lo stesso A. (9) al capitolo 11° descrive il trattamento dell' accumulo patologico di Vento e Freddo nei cinque organi. Anche Hua Tuo (10) ha ripetutamente posto la sua attenzione sui *bi*, particolarmente quelli di origine viscerale mentre Sun Simiao (11), nel VII° secolo, al 4° capitolo descrive i punti efficaci nei *bi*. Si tratta solo di alcuni, i più antichi, testi che trattano di questo argomento che è stato uno degli argomenti di attenzione fin dal sorgere della Medicina Tradizionale Cinese.

Eziologia e patogenesi

L'eziologia riconosce cause esterne (esogene) ed interne (endogene) che si combinano fra loro (1,2). I perversi (*Xieqi*) Vento (*feng*), Freddo (*han*), Umidità (*shi*) e Calore (*re*) penetrano nell' organismo, anche grazie ad una diminuzione della *zhenQi*, ed alterano la circolazione di *Qi* e *xue* provocando una stagnazione a livello dei meridiani. La penetrazione delle *Xieqi* avviene attraverso la pelle, più precisamente attraverso i pori (*couli*), ed ai punti *Shu-yuan* raggiungono i meridiani principali (2). Comunque sia la stagnazione favorisce la formazione dei catarri che ammassati nei meridiani raggiungono in profondità le articolazioni (1). Le cause endogene riguardano da un lato una carenza di *zhenQi*

(Qi corretto, Qi antipatogeno) e una costituzione debole (2) che può essere costituzionale, secondaria all'età o a prolungate malattie. E chiaro che per il verificarsi di una sindrome le due cause devono concorrere. In una situazione di vuoto di *Yang* l'esterno del corpo è debole ed è quindi facilmente aggredito dai perversi *Yin* (freddo, umidità) ed anche dal Vento, mentre in una situazione di Vuoto di *Yin* "il Soffio *Yang* è in relativo eccesso i visceri ed i meridiani possiedono un Calore latente ed il *bi* è di tipo Vento-Calore-Umidità (1)".

Vari fattori possono predisporre all'aggressione e questo riguarda sia l'habitat (abitazione fredde e umide), sia l'attività lavorativa (esposizione al vento, al freddo, alla pioggia ecc) sia altre circostanze come addormentarsi al vento, fare il bagno in piscina o al mare subito dopo uno sforzo fisico intenso o una abbondante traspirazione ecc.

Nella fase cronica della malattia la circolazione ostruita determina la trasformazione dell'umidità in catarro. I catarri ed il Sangue stagnante si "annodano", si rinforzano l'un l'altro e associandosi, eventualmente, anche ai Perversi ostruiscono i meridiani e possono penetrare in profondità (1).

In questo stadio si possono osservare deformazioni articolari. Mentre lo stadio acuto è caratteristico la Pienezza di Perversi con localizzazione della malattia agli arti, alla pelle, ai muscoli ed ai meridiani nello stadio cronico la patologia è essenzialmente da Vuoto del soffio ortodosso (*zhengQi*) con localizzazione nei tendini, nelle ossa o nei visceri (1,2)

Classificazione

Le sindromi bi possono essere classificate in molti modi: secondo il fattore patogeno, secondo la localizzazione, in rapporto allo stadio “di invasione”, da vuoto e da pienezza o anche in forme miste (1,2,11,12). “Tuttavia non abbiamo la presunzione di essere in grado oggi di comprendere tutta la complessa malattia reumatica e restiamo molto incerti circa le classificazioni antiche e più recenti sovente in contraddizione fra loro (13)”

Comunque sia fra le diverse classificazioni ci sembra particolarmente utile la distinzione fra bi da pienezza (shi bi) e bi da vuoto (xu bi) (1). L.Vangermeersch e Sun Pei-lin (2) distinguono, per alcuni aspetti analogamente, un “attacco primario” con le 4 forme cliniche (da pienezza) ed uno stadio secondario, stadio dei cinque bi (wu bi) distinto in uno stadio intermedio in cui la sindrome bi colpisce i cinque tessuti (wu zhu bi) ed uno stadio tardivo in cui colpisce i 5 organi (wu zang bi).

Le forme di bi pienezza (shi bi) vengono distinte in funzione del perverso in causa:

a) bi erratico (*xing bi*), bi vento (*feng bi*) .

È causato dal Vento perverso che per la debolezza dell'energia difensiva (*wei Qi*) penetra nella pelle attraverso i *couli*. “Come il vento” la malattia si manifesta con dolori erratici e preferenzialmente nella parte superiore del corpo (14,15). Quando il vento penetra circola nei vasi del Sangue (*xue mai*) e nei meridiani (1). La sintomatologia è caratterizzata da dolori mobili, senza localizzazione fissa. Nelle fasi iniziali, come espressione della lotta fra Qi corretto (*zhenQi*) e energia perversa (*Xieqi*) compare febbre, mialgie e paura del vento. Il polso è superficiale (*fu*) e lento (*chi*); l'induito linguale è sottile e biancastro.) Bi doloroso (*tong bi*), bi freddo (*han bi*)

Il freddo contrae, blocca “spegne ogni movimento” (2). Tutto manifesta particolarmente sul Qi e sul Sangue; segue alterazione dei meridiani, comparsa di dolori e spasmi. Il

freddo perverso determinando stagnazione di Sangue determina la comparsa di dolori puntori agli arti. La presenza spesso contemporanea di Umidità determina la comparsa di una sensazione di pesantezza e gonfiore alle articolazione. La sintomatologia si caratterizza per la violenza del dolore che colpisce gli arti, le articolazioni ed i muscoli “a tipo coltellata (14)”. Il dolore è migliorato dal calore e peggiorato dal freddo. “Se il dolore non è intenso non è dovuto a bi freddo (2)”. Le articolazioni colpite presentano difficoltà nei movimenti di flessione estensione mentre la zona dolorosa non è né fredda né calda (1). Fra i segni generali vi è avversione al freddo, aumento del volume urinario con urine chiare ed, occasionalmente, lieve febbre (2).

c) bi fisso (*zhuo bi*) , bi umidità (*shi bi*)

Il fattore patogenetico premominante è l' umidità. Si tratta di un perverso *Yin* di natura “torbida, collosa e stagnante (1)”. *Shi* rallenta la circolazione del Qi e del Sangue ed appare una sensazione di pesantezza ed intorpidimento. Da sottolineare che l' Umidità perversa è prodotta sia per penetrazione di Umidità esterna sia per stagnazione patologica dei liquidi organici (*jīn jē*). Comunque sia la presenza di Umidità testimonia una turba della funzione di trasporto – trasformazione della Milza. La sintomatologia è caratterizzata da dolori muscolari ed articolari con dolori relativamente fissi, localizzati preferenzialmente nella regione inferiore del corpo (15). È presente anche una sensazione di pesantezza mentre i muscoli sono irrigiditi e la zona affetta è sede di edema (15). Obiettivamente si apprezza limitazione dei movimenti mentre il dolore è attenuato dalla pressione e dal calore. A livello generale possono essere presenti i sintomi della turba della funzione di trasporto – trasformazione della Milza (inappetenza, digestione difficile, gonfiore addominale, feci non formate ecc).

La lingua è biancastra e grassa il polso è superficiale (*fu*), lento (*chi*) e molle (*rou*)

d) Bi calore (*re bi*)

Il calore è un perverso *Yang*. Si tratta di una energia *Yang* che penetrata all' interno delle articolazioni lotta contro il Sangue ed il *Qi* dell' organismo (1). A causa della tensione dei vasi e dei tendini e della alterazione a livello dei meridiani appare un dolore violento. La sintomatologia è caratterizzata da intenso dolore articolare con segni di flogosi: rossore, calore e gonfiore (15). Il dolore si attenua di giorno e cresce di notte (1). A livello sistemico sono presenti i segni di calore (febbre, inquietudine ecc) e di lesione dei liquidi organici (sete, urine scarse e cariche ecc).

Il polso è rapido (*shuo*), scivoloso (*hua*) e teso (*xian*). La lingua è rossa e l' induito giallastro e secco.

In realtà molto spesso si assiste alla presenza di quadri misti , bi vento – freddo – umidità e bi vento – calore – umidità. Questi quadri si caratterizzano per una sintomatologia varia in cui si associano variamente i segni ed i sintomi delle forme individuali sopra descritte (15).

Bi tenace (*huan bi*)

Si tratta di una forma cronica in cui la circolazione dell' Energia e del Sangue nei meridiani è fortemente rallentata (16); in questo modo si produce anche analoga stagnazione a livello delle articolazioni con formazione di catarri difficili da eliminare. La sintomatologia è caratterizzata da deformazioni articolari, edema, colorito violaceo della zona periarticolare, dolore violento e fisso, impossibilità alla flessione estensione. Spesso accanto ai segni locali è presente una sintomatologia generale con febbre, sete e diminuzione del volume urinario con urine cariche. Le manifestazioni cliniche sono sensibili alle variazioni climatiche con peggioramento nei periodi freddi e miglioramento nei tempi più caldi (1). Nella lingua sono spesso presenti chiazze violette mentre il polso è fine (*xi*) e rugoso (*se*).

Bi vuoto (xu bi)

Si tratta di forme dovute ad una lunga evoluzione della malattia o anche manifestarsi improvvisamente in presenza di un vuoto di Qi e Sangue o una deficienza di Fegato e Reni (16). È frequente la contemporanea presenza di segni di vuoto e segni di pienezza per cui è necessaria un' anamnesi minuziosa (1).

Bi da vuoto di Energia e Sangue

Rappresenta l' evoluzione cronica di un bi Pienezza che si trasforma in vuoto per il progressivo esaurimento del Sangue e del Qi e l' indebolimento della *zhenQi* (16); questa situazione da un lato impedisce un' ottimale nutrizione dei tendini e delle ossa e dall' altro facilita l' ulteriore penetrazione delle *Xieqi*. Può essere in rapporto anche con un vuoto di Yang dei Reni (16)

La sintomatologia è rappresentata da dolori articolari e ossei particolarmente evidenti durante il movimento mentre i muscoli possono presentare degli spasmi. Sono colpite più spesso le grosse articolazioni e la colonna vertebrale specie a livello lombare (15). A livello generale si osserva un colorito giallastro senza luminosità, palpitazioni, astenia, traspirazioni spontanee, dimagrimento, inappetenza e diarrea (1,13). la lingua è pallida L' induto biancastro o assente ed il polso è molle (*rou*) e debole (*ruo*) o fine (*xi*) e minuto (*wei*).

Bi da Vuoto di Yang

La persistenza della malattia determina insufficienza dello Yang; di conseguenza "la superficie (*biao*) e la difesa non sono più solidi (1)". In questo modo si permette l' ulteriore penetrazione dei Perversi. Quando questi soggiornano a lungo nell' organismo il Soffio ed il Sangue perdono la funzione di nutrizione; conseguentemente i muscoli ed i tendini divengono atrofici e le articolazioni deformate. "La loggia lombare è la

casa dei Reni, le ginocchia sono la casa dei tendini; quando le ginocchia e i lombi si affaticano o quando il soggetto è ricurvo vi sono segni di estensione della malattia al Fegato ed ai Reni (1)". Sono presenti spesso anche segni di vuoto dello *Yang* della Milza. La sintomatologia è caratterizzata da articolazioni dolorose, deformate e fredde alla palpazione, mentre i tendini ed i muscoli sono atrofici (16). Sono colpite più spesso le grosse articolazioni e la colonna vertebrale specie a livello lombare (15). Il viso paziente si presenta cifotico con ginocchia e lombi deboli (1). Il viso è pallido, le urine abbondanti e le feci semiliquide con diarrea mattutina. La lingua è pallida, biancastra ed il polso è profondo (*chen*) e debole (*ruo*)

Bi da Vuoto di Yin

Questo quadro si osserva nella evoluzione della malattia quando questa lede lo *Yin* ed altera il Fegato ed il Rene o comunque a seguito un trattamento ripetuto con farmaci caldi e dissecanti che ledono lo *Yin* del Fegato e dei Reni (16). Si verifica conseguentemente una difettosa nutrizione dei tendini e delle ossa ed anche liberazione di Vento dal Sangue in Vuoto che determina retrazione dei tendini e dei vasi. La presenza di lombi indolenziti e ginocchia deboli testimonia il vuoto di *Jing* e di Sangue di Fegato e Reni (1). La sintomatologia è caratterizzata da dolori articolari e muscolari che si accentuano con il movimento. Le articolazioni sono calde con rossore locale, edema o deformazioni che rendono difficile il movimento. Vi è affaticamento generale con dimagrimento, nervosismo, traspirazione spontanea, vertigini, rossore del volto e febbre cronica. "Durante il giorno la temperatura si normalizza per elevarsi alla sera (1)". La zona lombare è dolorosa e le ginocchia sono deboli.

La bocca è secca, la lingua rossa, e scarso o nullo L'induito. Il polso è debole (*ruo*) e le feci secche e dure (16).

Evoluzione

Abbiamo accennato che al cap.43 del S.W. (3,4) sono descritti i bi dei cinque tessuti (*wu zu bi*). Quando la malattia che colpisce un tessuto si prolunga può propagarsi all' interno colpendo l' organo a questo collegato (*wu zang bi*). Aremo così che il bi dei vasi (*mai bi*) si può propagare al Cuore (*xin bi*) determinando una sintomatologia corrispondente (palpitazione, sensazione di gonfiore precordiale, ansietà, paura). Talvolta questo quadro può essere secondario ad eccesso di preoccupazioni che indebolisce il Sangue del Cuore e facilita l' aggressione di perversi che si accumulano nel torace (16). Il *bi* dei tendini (*jin bi*) non guarito si può propagare al Fegato (*gan bi*) con comparsa di cefalea, sonno agitato, incubi, sete eccessiva, poliuria, gonfiore addominale, dolori dei fianchi, al torace e costale, lombalgia.

Il bi dei muscoli (*ji bi* , *rou bi*) che si prolunghi può propagarsi alla Milza (*pi bi*). I segni clinici essenziali sono affaticamento dei quattro arti, sensazione di pienezza toracica, , vomito e rigurciti di liquido chiaro. Se il *bi* della pelle (*pi bi*) si ripete l' aggressione può raggiungere il Polmone. Compaiono allora febbre, paura del freddo, tosse, affanno, paura del freddo, sensazione di pienezza toracica (13). A seguito di ripetuti *bi* delle ossa (*gu bi*) si può avere l' aggressione al Rene. La sintomatologia è caratterizzata da sensazione di debolezza alle ossa ed impossibilità di camminare , dorso incurvato con incapacità di raddrizzarsi, gonfiori articolari. Talvolta questo quadro è dovuto all' accumulo di Perversi nel piccolo bacino e agli organi genitali esterni che ledono l'energia dei Reni (13). Due quadri particolari descritti al cap.43 del S.W. (3,4) sono il *bi* degli intestini (*chang bi*) e degli organi della gestazione (*bao bi*). chiamato anche *bi* della Vescica (2). La sintomatologia di *chang bi* è dovuta alterazione dell' energia degli intestini con impossibilità di separare il puro dall' impuro. Compare sete eccessiva oliguria o minzione difficoltosa, gonfiore addominale e diarrea (13). In *baobi* i perversi Vento e Freddo attaccano la Vescica ed impediscono la

trasformazione del *Qi* che avviene a questo livello (13). Il basso ventre e la Vescica sono dolorosi alla pressione e la minzione difficile.

Dietetica

Prima di descrivere gli alimenti utili in questa patologia ricordiamo (17) che non tutti i cibi in discussione hanno il "sintomo" *bi* nella loro indicazione principale (o secondaria). Noi tratteremo questa affezione in via eziopatogenetica; qualora fosse presente specificheremo l'indicazione "*bi*". In questo articolo abbiamo riportato anche l'indicazione ("reumatismo", "artritismo") tratta dalla medicina cosiddetta naturale (18,19).

In questo modo vogliamo sottolineare le possibili analogie fra l'uso "tradizionale" dei cibi e le indicazioni della dietetica energetica; quest'ultima, come vedremo, è molto più specifica. Qui anticipiamo un esempio.

Consideriamo le alghe: queste hanno il "reumatismo" come indicazione principale (18). Pensiamo sia facile sottolinearne l'importanza nei *bi* calore; dovrebbe essere altrettanto agevole comprendere la controindicazione nelle sindromi freddo (e vuoto).

È appena il caso di accennare che la dietetica ha un ruolo complementare e dovrebbe inserirsi in uno schema terapeutico che comprenda altri trattamenti fra cui agopuntura, fitoterapia cinese e/o occidentale (13) ed anche autotrattamenti (13).

Forme esterne (da pieno)

a) Nelle forme Vento (*feng*) i principi terapeutici sono (1,2,15):

- eliminare il vento
- tonificare il Sangue.

Per questo consigliamo (17, 20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, castagna, ciliegia, cipolla, giuggiola, menta, melone, ravanello, sedano, sesamo, soia, spinaci (?), thè, uva.

2. Prodotti animali: anguilla.

b) Nelle forme freddo (*han*) i principi terapeutici (1,2,15) sono:

– combattere il freddo

– tonificare lo Yang.

Per questo consigliamo (17, 20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, carota, cipolla, finocchio, pistacchio, porro, soia.

2. Prodotti animali: carne di pecora.

c) Nelle forme umidità (*shi*) i principi terapeutici (sono:

– combattere l'umidità

– far circolare l'energia.

Per questo consigliamo (17,20-22):

1. Prodotti vegetali: aglio, avena, asparagi, carota, ciliegia, fava, melone, pera (con moderazione), noce, origano, thè, uva.

2. Prodotti animali: anguilla, gamberetti, carne di manzo, pollo, quaglia.

forme calore (*re*) i principi terapeutici (1,2,15) sono:

– rinfrescare

– combattere il dolore.

Per questo consigliamo (17,20-22):

1. Prodotti vegetali: alghe, banana, cetriolo, grano, melanzana, melone, menta, orzo, pera, ravanello, soia e formaggio di soia, zucca.

2. Prodotti animali: giallo d'uovo, latte vaccino.

e) Nel bi tenace i principi terapeutici sono (1):

- vivificare il Sangue e trasformare il Sangue stagnante
- trasformare i catarri
- permeabilizzare i *luo*
- tonificare i Reni, nutrire il Fegato e sostenere la *zhengQi*

Per questo consigliamo:

1. Prodotti vegetali: arachide, avena, grano, melanzana, porro, spinaci

2. Prodotti animali: gamberetti, carne di maiale, latte di pecora, pollo, giallo d' uovo.

Forme interne (da vuoto)
a) Vuoto di Yin di Rene e Fegato.
In questa forma consigliamo (17,20-22):
1. Prodotti vegetali: castagna, pere cotte, spinaci, uva, sesamo.
2. Prodotti animali: anitra, giallo d'uovo, carne di maiale, ostriche.
Relativamente ai metodi di cottura in questa forma, interna, da vuoto, ci sembrano utili le cotture in acqua (a vapore, a bagnomaria, ecc.) che determinano una Yinnizzazione (spostamento verso la fase acqua) dell'alimento.

Sono invece controindicate sia la frittura e l'arrostire al fuoco (che rinforzano la natura calda) sia le cotture troppo lente (stufati, ecc.) che distruggono il Jing del cibo e lo rendono poco digeribile.

“Anche se non vi sono “considerazioni tradizionali” crediamo che la cottura a microonde determini una troppo rapida Yanghizzazione, da distruzione della fase Acqua (17)”
ovviamente da evitare in questa forma.

b) Vuoto di Yang di Rene e Milza.

In questo caso consigliamo (17,20-22):

1. Alimenti vegetali: avena, aglio, carota, ciliegia, cipolla, finocchio, giuggiola, grano, litchi, pistacchio, porro, noce, riso e sedano.

2. Alimenti animali: anguilla, carpa, gamberetti, carne di maiale e di pecora.

Relativamente ai metodi di cottura riteniamo utile la cottura al forno, alla piastra e ai ferri.

Gli alimenti andrebbero utilizzati (moderatamente) caldi.

Da evitare (S.W. cap. 22) i cibi bollenti (che nuociono ai Reni) e tiepidi (che indeboliscono l'energia della Milza).

c) Vuoto di Qi (wei Qi)

Questa forma rappresenta un'evoluzione del bi da pieno con riduzione progressiva della zhengQi (wei Qi in particolare).

Consigliamo (17, 20-22), quindi, vari tipi di alimenti nutrienti e tonificanti come:

– i cereali (S.W. cap.22: i 5 grani sono nutrienti)

– le carni (S.W. cap.22: le 5 carni sono tonificanti)

– gli alimenti che “impattano” sulle sedi di produzione (TR medio e TR inferiore) e di distribuzione (P) dell'energia di difesa.

1 Alimenti vegetali: aglio, avena, carota, ciliegia, cipolla, giuggiola, grano, noce, orzo, porro, ravanella, riso, sedano, zucca.

2. Alimenti animali: anguilla, cavallo (carne), gamberetti, manzo (carne), pollo (carne), quaglia, uova (gallina).

Bibliografia

1. Guillaume Mach-Chieu: Rhumatologie et médecine traditionnelle chinoise Edition de la Tisserande, Paris, 1990
2. L. Vangermeersch & Sun Pei-lin: Bi -syndromes Sata's Ed., Bruxelles, 1994.
3. Huang Di Nei Jing Su Wen (a cura di A. Husson). Numero "fuori serie" della rivista Méridien, Ed. ASMAF, Paris, 1974.
4. Chamfrault A.: Traité de médecine chinoise (le livre sacré) Ed. Chamfrault, Angoulême, 1992
5. G. Boschi: Medicina cinese. la radice ed i fiori. Erga edizioni, Genova, 1997
6. J. Needham: Scienza e Civiltà in Cina, Voll I-III, Ed. Einaudi, Torino, 1974-77.
7. Shan Han Lun (traduction et commentaires par Ming wong) Masson Ed, 1983 Paris
8. N. Van Nghi, C. Nguyen recours: Maladies évolutives des 3 Yin e 3 Yang Editions N.V.N, 1987 Marseille
9. Zhang ZhongJing: Synopsis of prescription of the golden chamber (jinkui yaolue fanglun) translated by Luo Xiwen, New World Press, Beijing, 1987.
10. Master Huà Classic of The Central Viscera (a translation Hua Tuò Zhong Zang Jing by Yang shou-zhong) Blue Poppy Press, 1993
11. J. Bossy: Nosologie traditionnelle in Encyclopédie des Médecines naturelles Editions Techniques, Paris, 1989.
12. Ou Ming & Li Yangwen : Pratiques of acupuncture and moxibustion, Hai feng Publishing Co, Hong Kong, 1991.

13. Di Stanislao C. : Reumatismi in MTC: farmacoterapia ed igiene di vita TMA N°13, 1992 Terni
14. Di Stanislao C.: Reumatismi cronici TMA N°14-15, 1993 Terni
15. Sotte L. : I reumatismi TMA N°14, 1993 Terni
16. Guillaume G.: Rhumatologie et medicine traditionnelle chinoise in Encyclopedie des Medicine naturelles Editions technique, 1989 Paris
17. Corradin M., Brotzu R., Di Stanislao C.: Trattamento dietologico dei bi TMA N°13, Ottobre 1992
18. Valnet J., Cura delle malattie con ortaggi, frutta, cereali e argilla, Giunti editore, Firenze, 1987.
19. Valnet J., Cura delle malattie con le essenze delle piante, Giunti editore, Firenze, 1988.
20. Eyssalet J. M., Guillame G., Mach-Chieu, Diététique énergétique et medicine chinoise, Edition Presence, 1984, Sisteron.
21. Corradin M., Di Stanislao C., Brotzu R., Dietetica cinese (con elementi di farmacologia), Ed. AMSA, (policopie) 1997, Roma
22. De Berardinis D., Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R., Organi e visceri, Ed. Bimar San Li, Roma, 1992.
23. Mollard Brusini Y. e Brusini C.J.: La dietetica cinese. Ed Red , Como, 1984.