

Indice

Introduzione	1
Il potere della generazione: il mito	7
Il potere della generazione: la riflessione filosofica	11
I frutti della donna, i frutti della terra	13
Perché ci sia generazione, bisogna che ci sia la morte	17
Riti e feste di ieri...	19
... e di oggi	20
I simboli	24
Due credenze	25
1 Tecniche diagnostico-terapeutiche in medicina allopatrica per l'infertilità di coppia	33
Epidemiologia: dimensione del problema	33
Definizione del problema	34
Infertilità femminile	34
Cause di infertilità femminile	34
Diagnostica dell'infertilità femminile	35
Sterilità maschile	36
Cause di sterilità maschile	36
Fertilità maschile e stile di vita	41
Terapie della sterilità maschile	43
Approfondimento: fisiologia della fecondazione e dell'impianto	45
Dal ciclo mestruale alla fecondazione e all'impianto	45
Controllo del ciclo ovarico	45
Ciclo ovarico	45
Ciclo endometriale	47
Fecondazione	47
Basi fisiopatologiche dell'impianto	49
Immunologia dell'impianto e della gravidanza	52
Angiogenesi e impianto	53
Trattamento dell'infertilità secondo la medicina occidentale	54
Tecniche di procreazione medicalmente assistita	55
Tecniche PMA di terzo livello	60
Tecniche complementari	60
Complicanze della stimolazione ovarica	61

2 Le vie dell'energia: l'infertilità in medicina cinese	69
Storia	69
Le vie dell'energia	75
Cielo remoto (prima del prima)	76
Il <i>dao</i> o <i>tao</i> 道	79
Cielo anteriore (gli elementi costitutivi)	83
I tre tesori: <i>qi</i> 氣	83
I tre tesori: <i>jing</i> 精	87
I tre tesori: <i>shen</i> 神	91
Il <i>qi</i> (energia) e le sue caratteristiche	95
<i>Yuan qi</i> 元氣: l'energia primordiale e originaria	97
<i>Zong qi</i> 宗氣: l'energia che presiede all'automatismo vitale	98
<i>Tian gui</i> 天癸: la «rugiada celeste»	100
L'andata e il ritorno del <i>qi</i> : i cieli della vita	102
Cielo remoto	102
Cielo anteriore (materno e paterno)	104
Cielo di confine (i dieci mesi lunari)	105
Il cantiere energetico	109
Il <i>po</i> 魄	109
I tre assi di trasmissione: GV-20, GV-4, CV-1	112
I sei visceri curiosi <i>qi heng zi fu</i> 奇恒之腑	114
Milza-Pancreas	115
L'uscita alla luce del sole: l'origine della vita individuale sulla terra	117
Cielo posteriore (l'esperienza umana)	117
Il ritorno all'indistinto	119
3 Le vie della riproduzione in medicina cinese: zone, meridiani, punti	129
L'utero	129
L'utero come ricettacolo della <i>tian gui</i>	130
L'utero e i suoi meridiani	136
<i>Bao mai</i> (nu tu bao)	137
<i>Ren mai</i> e <i>chong mai</i>	138
Il grande asse derivante dal <i>ming men</i>	138
Meridiani principali che incrociano l'utero	139
Meridiani secondari che incrociano l'utero	139
L'utero come simbolo	139
Pelvi o bacino	141
Meridiani che attraversano la pelvi	141
Gonadi e genitali esterni	144
Il seno in MTC	145
Punti del seno e patologie associate	146
Meridiani curiosi <i>qi jing ba mai</i> 奇经八脉	147
<i>Chong mai</i> 冲脉 o Vaso dell'Irrompere	151
<i>Ren mai</i> 任脉 o Vaso Concezione	157
<i>Dai mai</i> 带脉 o Vaso Cintura	157
<i>Du mai</i> 督脉 o Vaso Governatore	157
<i>Yin wei mai</i> 阴维脉	158
APPENDICE: Topografia generale dei punti	158

4	Eziologia e terapia dell'infertilità di coppia in medicina cinese	171
	Il ciclo mestruale	171
	La guarigione per mezzo delle maree lunari	171
	Fisiologia del ciclo mestruale	173
	I cicli lunari esaminati singolarmente: indicazioni terapeutiche	174
	Considerazioni sul ciclo mestruale	178
	Eziologia e terapia dell'infertilità femminile e maschile	179
	1. Infertilità femminile da deficit dell'energia <i>wei</i>	179
	2. Infertilità femminile da vuoto di sangue <i>xu xue</i>	182
	3. Infertilità femminile da freddo a livello dell'utero	184
	4. Infertilità femminile da vuoto di sangue causato da mancata produzione da parte del Cuore	185
	5. Infertilità femminile da mancata distribuzione del sangue dal Cuore	187
	6. Infertilità dovuta a ostruzione tubarica	188
	7. Infertilità femminile da mancata discesa del <i>po</i> del Polmone	190
	8. Infertilità femminile dovuta al Rene che non afferra l'energia del Polmone	191
	9. Infertilità dovuta a problemi ovulatori	192
	10. Infertilità dovuta a endometriosi	192
	11. Infertilità femminile e maschile da stasi di <i>qi</i> del Fegato	195
	12. Infertilità dovuta a mancato impianto dell'uovo fecondato	197
	13. Infertilità femminile e maschile da vuoto globale di <i>qi</i> e di <i>yin-yang</i> del Rene	197
	14. Infertilità con aborti ripetuti	201
	15. Infertilità femminile da deficit del <i>chong mai</i>	201
	16. Infertilità femminile da deficit del <i>ren mai</i>	202
	17. Infertilità da cause congenite, le cinque non femminilità <i>wu bu nu</i> , i «cinque sovraccarichi» <i>wu lao</i>	203
	18. Infertilità maschile	204
	19. Infertilità femminile e maschile da vuoto di <i>jing</i>	208
	20. Deficit di <i>yang</i> del Rene e della Milza-Pancreas in associazione	210
	21. Turbe nutrizionali materno-fetali	210
	Tecniche di agopuntura collegate all'infertilità	210
	I punti della fertilità in letteratura	212
5	Protocolli di agopuntura a sostegno della PMA: letteratura scientifica e recenti evidenze internazionali	223
	Effetti dell'agopuntura secondo le più importanti società scientifiche	223
	Effetto antalgico-analgesico	223
	Effetto immunomodulatore	224
	Effetto di regolazione neuroumorale	225
	Effetto antispastico	225
	Effetto trofico e vasomodulatore	225
	Effetto ansiolitico-antidepressivo	226
	Effetti dell'agopuntura nella fertilità	226
	Basi fisiologiche dell'agopuntura nel trattamento della subfertilità	226
	Fertilità, stress, agopuntura: una stretta catena di concause	228
	Agopuntura e fertilità maschile: oligoastenoteratospermia grave sine causa, laddove la medicina occidentale ha ben poche armi	229
	Agopuntura e anovulazione	234
	Agopuntura e analgesia nel prelievo ovocitario	234
	Agopuntura e riduzione dello stress	237

Agopuntura e PMA: quando, come, quali i risultati	237
Riduzione dei valori di FSH mediante agopuntura e outcome riproduttivo	243
Miglioramento del pattern endometriale con agopuntura nel corso di cicli di PMA	244
Trattamento pre-pick-up post-transfer	245
6 Microsistemi, moxibustione e infertilità	251
Auricoloterapia	251
L'orecchio: un microsistema particolare	252
Riflessologia plantare o podopuntura	255
I piedi in MTC	256
L'infertilità nella riflessologia del piede	256
Iridologia	257
Gli occhi in iridologia	258
Gli occhi in MTC	259
Manopuntura	260
Il <i>su-jok</i>	260
La mano e i suoi simboli	260
Craniopuntura	263
Punti tradizionali	263
La Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA)	264
Ombelicopuntura	266
Il microsistema dell'ombelico	267
Addominopuntura	268
Moxibustione e infertilità	271
Origini della moxa	271
Funzioni della moxa	273
La moxibustione nella pratica	274
Tecniche di base della moxibustione	275
Controindicazioni e precauzioni della moxibustione	276
L'uso della moxibustione nella terapia dell'infertilità	277
7 Dietetica integrata: l'alimentazione come possibile causa e soluzione dell'infertilità	281
Partiamo dall'inizio...	281
Da madre a feto lungo la via dell'alimentazione	283
Qual è l'alimentazione corretta?	284
I nutrienti nel dettaglio	285
Carboidrati	285
Proteine	286
Lipidi	287
Fibre	291
Vitamine	292
Minerali	297
Sostanze fitochimiche	299
Acqua	300
Pillole di sapere	301
Le diete iperproteiche: dimagrimento veloce a che prezzo	301

Leggere le etichette dei cibi	302
Coloranti (E100-E199)	302
Conservanti (E200-E299)	302
Antiossidanti (E300-E322)	303
Glutammato monosodico (E621)	303
Polifosfati (E450-E452)	303
Dolcificanti	304
Correttori di acidità (E325-E385)	305
Emulsionanti e addensanti (E400-E495)	305
I cibi e il pH	305
E per concludere...	307
Dietetica cinese	308
La dietetica dei cinque sapori	308
Le qualità energetiche degli alimenti	310
La dietetica per la fertilità	312
8 Tui na e infertilità	323
La donna e i suoi simboli	323
La donna e i suoi cicli	325
<i>Tui na</i> 推拿 <i>an mo</i> 按摩	326
Storia del <i>tui na</i>	326
Il <i>tui na</i> oggi	329
<i>Tui na an mo</i> , antica arte della cura	330
Regole e fondamenti del <i>tui na</i> dell'interno	331
Manovre di <i>tui na</i>	
La sessualità femminile	335
Le cinque proprietà dello «stelo di giada»	336
Il massaggio per sostenere la buona sessualità della coppia	338
Massaggio dello <i>yin-yang</i>	338
Nei <i>tui na</i> per la donna	341
Nei <i>tui na</i> e il cammino verso la fertilità	342
Clinica ginecologica	343
Fasi del ciclo femminile	343
Il grande metodo delle acque lunari	343
Trattamento di <i>tui na</i> e moxa di sostegno alla fertilità	344
<i>Dao yin</i> 导引 della fertilità	351
Automassaggio per la promozione della fertilità	351
9 Stili di vita: rischi e benefici del nostro quotidiano	363
Abitudini voluttuarie	363
Fumo	363
Alcol	365
Droghe ricreative	370
Inquinamento ambientale	374
Distruttori endocrini	374
Inquinanti aeriformi	377
Campi elettromagnetici	378
Antidoti possibili per contrastare stress e disagi psicofisici	380
Il benessere dell'ascolto musicale	380

10 Qi gong: un cammino di risveglio del sistema energetico	387
"Il <i>qi gong</i> diventa uno stile di vita"	387
Principi basilari di <i>qi gong</i> 氣功	388
Regolarizzazione del corpo: <i>tiao shen</i> 調身	389
Regolarizzazione del respiro: <i>tiao xi</i> 調息	389
Regolarizzazione del Cuore: <i>tiao xin</i> 調心	389
<i>Qi gong</i> della fertilità	390
<i>Qi gong</i> femminile	391
Piantare il seme	392
11 Fitoterapia cinese e infertilità	399
Introduzione	399
Infertilità	400
Deficit del Rene <i>yin</i> e deficit del Rene <i>yang</i>	400
Stasi di <i>qi</i> del Fegato	401
Stasi di sangue nel Riscaldatore Inferiore	402
Umidità nel Riscaldatore Inferiore	403
Trattamento fitoterapico	403
Deficit del Rene <i>yin</i>	404
Deficit del Rene <i>yang</i>	407
Stasi di <i>qi</i> del Fegato	408
Stasi di sangue nel Riscaldatore Inferiore	409
Integrazione nutrizionale e fitoterapica occidentale nell'infertilità	410
Mioinositolo	410
Vitex agnus-castus	411
Resveratrolo e polidatina	411
Angelica sinensis	412
12 Dimenticare il sintomo: uno sguardo diverso sul problema	415
Dimenticare il sintomo	415
Cercare il <i>dao</i>	416
Sbloccare il proprio dolore	417
Affrancarsi dal fardello del passato e di alcuni legami	420
Saper trasferire all'esterno ciò che è rinchiuso	422
Ricerca il vuoto	423
Favorire l'impulso creativo del cielo	426
Bibliografia	429
<i>Indice analitico</i>	437