

la biblioteca
del benessere

LI WU

Dalla medicina tradizionale cinese

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI

**RISCOPRI I RITMI NATURALI DEL TUO CORPO
CON LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**



Vivi al ritmo della medicina
tradizionale cinese



Li Wu

L'Orologio degli Organi

Vivi al ritmo della medicina tradizionale cinese

La giornata suddivisa in ritmi di 2 ore

Nella cronoagopuntura (*vedi* “Agopuntura e moxibustione” nel Capitolo “Diagnosi e terapia in MTC”) si tiene conto del ritmo delle 2 ore per il trattamento terapeutico: dato che in quelle ore sono aperti o accessibili determinati agopunti, questi ultimi vengono usati per agire in modo più efficace sul ciclo energetico. Lo stesso discorso vale per gli organi collegati ai meridiani: grazie all’alternanza bioraria ciclica del flusso del *Qi* (ovvero l’energia vitale universale), in una determinata ora (doppia) un meridiano e il suo organo corrispondente raggiungono il loro picco energetico, mentre un’altra coppia entra in una fase di riposo.

La grande circolazione energetica

I 12 meridiani principali, collegati in serie, formano la cosiddetta “grande circolazione energetica”, nella quale il *Qi* fluisce da un meridiano all’altro finché non ha percorso tutto il corpo dando origine a un circuito chiuso.

Il ciclo del *Qi* ha inizio nel polmone, nella zona della gabbia toracica, poiché ogni forma di vita comincia con un respiro. Da lì scorre direttamente nei meridiani. Dopo aver attraversato il meridiano di Fegato, l'energia vitale ritorna nel meridiano di Polmone, e il ciclo ricomincia da capo senza interruzione.

La grande circolazione energetica

Polmone → Grosso Intestino → Stomaco
 → Milza → Pancreas → Cuore
 → Piccolo Intestino → Vescica → Rene
 → Mastro del Cuore → Triplice Riscaldatore
 → Vescicola Biliare → Fegato

Fasi di picco e di riposo degli organi e dei canali

Il flusso ritmico del *Qi* è soggetto a oscillazioni: l'energia vitale non circola in modo costante negli organi e nei meridiani, ma alterna periodi di attività più intensa a una più debole, le cosiddette fasi “massime” e “minime”. All'interno del ritmo delle 24 ore, per fasi di 2 ore, il *Qi* scorre in modo particolarmente abbondante attraverso un determinato meridiano e nel suo organo corrispondente, dopodiché questo flusso energetico passa per altre 2 ore al meridiano successivo e al suo organo. La fase di picco di Polmone, della durata di 2 ore, viene quindi seguita da una fase altrettanto lunga di picco di Grosso Intestino (Intestino crasso), dopodiché il *Qi* sviluppa la propria massima attività nello Stomaco, e così via.

ora del giorno	orario di massima attività	orario di minima attività
23-1	Vescicola Biliare	Cuore
1-3	Fegato	Piccolo Intestino
3-5	Polmone	Vescica
5-7	Grosso Intestino	Rene
7-9	Stomaco	Mastro del Cuore
9-11	Milza	Triplice Riscaldatore
11-13	Cuore	Vescicola Biliare
13-15	Piccolo Intestino	Fegato
15-17	Vescica	Polmone
17-19	Rene	Grosso Intestino
19-21	Mastro del Cuore	Stomaco
21-23	Triplice Riscaldatore	Milza

Viceversa, esiste anche una fase di 2 ore in cui il *Qi* attraversa debolmente un meridiano e il rispettivo organo. Questo orario di minima attività, cioè la fase di riposo, subentra esattamente 12 ore dopo quella di massima attività. In questo periodo l'organo dovrebbe essere disturbato il meno possibile.

Occorre tener presente che in estate, a causa dell'ora legale, queste fasi vanno spostate avanti di un'ora.

L'orologio degli organi nella pratica

La vita della natura e di tutti gli esseri viventi è determinata dall'avvicendamento ciclico delle stagioni e dalla costante alternanza di giorno (*yang* = attività) e notte (*yin* = riposo). Ma nella nostra epoca logorata dallo stress il ritmo circadiano esce fin troppo facilmente dal suo equilibrio. Anche se di solito nel profondo sappiamo di non fare qualcosa di buono per il nostro corpo, spesso tendiamo a ignorare importanti regole fondamentali che riguardano la salute. Nonostante il corpo possa sopportarlo per un certo periodo di tempo, soprattutto quando si è giovani, prima o poi si fanno sentire alcuni acciacchi, che a lungo andare possono anche trasformarsi in malattie gravi.

Anche a livello lavorativo è utile svolgere le attività nelle ore in cui gli organi coinvolti sono più produttivi. Invece di stare a soffrire per ore lottando contro la stanchezza cronica o provando la forte esigenza di fare un piccolo pasto, è meglio strutturare la propria giornata in modo che le fasi lavorative si armonizzino con i momenti di rigenerazione e ozio. Allora non solo **il lavoro vi risulterà più facile, ma avrete anche più tempo libero da dedicare alle cose che per voi sono importanti.**

Secondo la MTC, tutti gli eccessi, le esagerazioni e le smoderatezze turbano l'armonia di corpo, mente e anima, e spesso chi è sotto stress e sotto tensione fa sì che anche chi gli sta intorno ne soffra.

L'orologio degli organi vi fornisce un valido strumento per strutturare la giornata in sintonia con la natura e il

vostro bioritmo. In linea di massima, la mattina dovrebbe cominciare con un'abbondante colazione, dopodiché l'ideale sarebbe dedicarsi al lavoro che richiede la massima concentrazione. A mezzogiorno si può essere comunicativi. Il pomeriggio, dopo una breve fase rigenerativa, si presta allo svolgimento di attività lavorative. E la sera dovrebbe essere riservata allo stare in compagnia, evitando di appesantire il primo sonno con una cena troppo calorica.

Riconoscimento di malattie psichiche e fisiche

L'uso dell'orologio degli organi permette di riconoscere, diagnosticare e valutare meglio le malattie psichiche e fisiche. Per esempio, il fatto di svegliarsi sempre alla stessa ora può essere un segnale di qualche disturbo energetico nell'organo che in quell'ora ha la propria massima attività. Se il risveglio avviene fra l'1 e le 3 di notte, per esempio, è possibile dedurre la presenza di disarmonie del circolo funzionale del Fegato. Spesso chi soffre di emicrania si sveglia con il mal di testa in questo periodo della notte. I sintomi di eccesso e gli stati di pienezza si fanno sentire negli orari di massima attività dei circoli funzionali e i disturbi si intensificano. Gli stati di vuoto e di carenza si manifestano durante le fasi di riposo degli organi. Un deficit del *Qi* di Rene per esempio si manifesta spesso la mattina presto, fra le 5 e le 7. Quando è ora di alzarsi si fa fatica a lasciare il letto e ci si sente fiacchi e spossati. I sintomi di carenza migliorano nella fase di picco energetico degli organi, mentre i disturbi di pienezza migliorano nella fase di attività minima. In linea di massima, se

ci sono problemi di salute seri e persistenti bisognerebbe sempre rivolgersi a un medico o a un terapeuta, ma le osservazioni sopracitate potrebbero essere una prima indicazione e un avvertimento della presenza di uno squilibrio. Se ce ne rendessimo conto per tempo potremmo fare a meno di ricorrere al medico. Tutti preferiscono adottare una cura e una prevenzione dolce, mettere in atto un tempestivo cambiamento delle abitudini distruttive e abbandonare un'alimentazione sbagliata piuttosto che contrarre una grave malattia.

Mantenimento della salute, terapia e guarigione

Gli organi reagiscono meglio a un trattamento di digito-pressione o di agopuntura nelle loro fasi di picco. Per esempio, il momento migliore in cui applicare gli aghi per rafforzare la milza è poco prima delle 11. Gli effetti saranno invece più blandi quando l'organo si trova in fase di riposo. Anche nel *Qi Gong* gli esercizi di concentrazione e movimento allo scopo di rafforzare il *Qi* di determinati circoli funzionali andrebbero eseguiti nella fase di picco del rispettivo organo. In questo modo la loro azione terapeutica psicospirituale sarà più intensa.

Se strutturerete la vostra giornata regolarmente in base all'orologio biologico e riuscirete a individuare per tempo gli eventuali squilibri nella vostra vita, potrete recuperare la salute e il benessere con una terapia tempestiva, dolce e riequilibrante, senza bisogno di ricorrere a farmaci o a principi attivi chimici.

Il ritmo del corpo nelle 24 ore

In base alla teoria dei 5 elementi, l'orologio degli organi comincia alle 3 del mattino, quando il Polmone sviluppa la sua massima attività.

Dalle 3 alle 5

fase di picco: Polmone - fase di riposo: Vescica

- Fra le 3 e le 4 di notte si ha la massima produzione di melatonina. Questo ormone regola il ritmo sonno-veglia e procura sonni tranquilli. Se il livello della melatonina è alterato possono verificarsi disturbi del sonno.
- In questo arco di tempo il rene lavora a regime ridotto.
- Verso le 4 il polmone è particolarmente cagionevole. Fra le 4 e le 5, le disarmonie del meridiano di Polmone possono provocare disturbi respiratori, allergie, attacchi asmatici, tosse e sensazioni di calore. In caso di aumento della predisposizione alle infezioni è necessario rafforzare il meridiano di Polmone.
- In questa fascia di tempo la pressione sanguigna è soggetta a variazioni naturali, regolate dal bioritmo. Di notte la pressione si abbassa fino ai suoi valori minimi e il corpo rabbrivisce facilmente. La mattina presto, fra le 4 e le 5, la pressione riprende a salire. È il momento in cui i rischi di infarto e di ictus aumentano.
- Durante questa fase notturna il corpo raccoglie le forze per il giorno che sta arrivando. Si riposa e si rigenera per fare di nuovo il pieno di energia.

- Fate in modo che il vostro riposo notturno sia indisturbato e procuratevi un apporto sufficiente di aria fresca, di modo che in questo arco di tempo il corpo possa fare il pieno di energia e ricostituire le difese immunitarie in misura adeguata.

Dalle 5 alle 7

fase di picco: Grosso Intestino – fase di riposo: Rene

- Dalle 6 del mattino la temperatura corporea inizia lentamente a salire. Il corpo passa dalla fase di rigenerazione a quella del risveglio.
- L'intestino crasso ha la sua fase di massima attività fra le 5 e le 7. È il momento di liberarsi dalla zavorra, sia sul piano mentale sia su quello fisico, di separarsi da tutto ciò che è superfluo e opprimente, e riequilibrare il sistema energetico.
- Le funzioni corporee tornano attive, il giorno ha inizio. A quest'ora c'è una secrezione particolarmente abbondante di ormoni sessuali.
- Al mattino fate entrare molta luce in camera da letto: la luminosità inibisce la secrezione di melatonina e ha un effetto rivitalizzante. In questo modo alzarsi risulta più facile.
- Cominciate la giornata spensieratamente e lasciatevi alle spalle il passato, concentrandovi soltanto sulle cose essenziali. Vedrete che al mattino molte cose vi appariranno sotto una nuova luce.
- Appena alzati, bevete un bicchiere di acqua calda. Al contrario del caffè, l'acqua viene assimilata molto ra-

pidamente e può riequilibrare in maniera ottimale la perdita notturna di liquidi.

Dalle 7 alle 9

fase di picco: Stomaco - fase di riposo: circolazione-Mastro del Cuore

- La produzione di ormoni viene messa in moto: poco dopo il risveglio, la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress sintetizzato nella corteccia surrenale, raggiunge il suo valore massimo. Il cortisolo influisce sul metabolismo dei lipidi e sulla glicemia, svolge un'azione antinfiammatoria e riduce le reazioni immunitarie eccessive.
- Dopo i processi depurativi notturni, ora comincia a riattivarsi l'apparato digerente. Il corpo ha bisogno di sostanze nutritive. Le calorie introdotte vengono rapidamente trasformate in energia e non in grasso.
- Al mattino prendetevi il tempo necessario per stimolare delicatamente la circolazione con la ginnastica. Anche gli esercizi di respirazione favoriscono un inizio armonioso della giornata.
- I farmaci cardiovascolari hanno al mattino il loro periodo di massima efficacia.
- Non rinunciate assolutamente alla colazione, che può essere abbondante, dato che adesso lo stomaco è nel suo momento di massima attività. Al mattino l'organismo brucia più in fretta i carboidrati e i cibi vengo-

no assimilati in maniera ottimale. La MTC consiglia un pasto caldo già al mattino, per esempio una pappa o una zuppa.

Dalle 9 alle 11

fase di picco: Milza e Pancreas - fase di riposo: Triplice Riscaldatore

- Dopo i rituali del risveglio mattutino e una colazione equilibrata, a mezzogiorno il circolo funzionale della Milza, che rappresenta il nostro centro, raggiunge il culmine del suo flusso energetico. Dinamici e interiormente saldi, possiamo iniziare con successo la giornata.
- Al mattino la produzione di adrenalina è al massimo e l'irrorazione sanguigna aumenta. In questo periodo il corpo è particolarmente resistente.
- Dalle 10 la capacità di concentrazione e apprendimento è al massimo.
- I progetti e le scadenze importanti o gli esami dovrebbero essere inseriti in questa finestra temporale, dato che questo è il momento del giorno in cui siamo più efficienti e ricettivi.
- Questa parte della mattina è un momento propizio per le visite mediche e gli interventi chirurgici.

Dalle 11 alle 13

fase di picco: Cuore - fase di riposo: Vescicola Biliare

- La curva di rendimento permane fino a mezzogiorno circa, poi l'attenzione cala a vista d'occhio.

- L'organismo comincia a prepararsi all'apporto di nutrimento e incrementa la produzione di succhi gastrici. Ora i carboidrati e i grassi assimilati vengono digeriti in modo ottimale. In particolare dopo un pasto lucciliano e pesante, la produttività intellettuale e fisica subisce un calo: tutte le funzioni corporee dipendono dalla digestione.
- La fase di picco del Cuore è indicata per tutto ciò che ha a che fare con la comunicazione: è il momento ideale per le telefonate, i colloqui e le conferenze.
- Quando verso mezzogiorno lo stomaco comincia gradualmente a farsi sentire, è ora di fare una pausa per consentire al corpo di assimilare energia e rigenerarsi. In questo periodo evitate gli sforzi fisici eccessivi, lo stress o la fretta inutile.
- Godetevi la pausa di mezzogiorno e cercate di creare un'atmosfera allegra e rilassata. Incontratevi con gli amici.
- Il pranzo non dovrebbe essere troppo abbondante, così da non sovraccaricare il circolo funzionale Milza-Stomaco. Nei limiti del possibile, cercate di scegliere gli alimenti in base alla disponibilità stagionale. La carne andrebbe consumata solo in quantità moderate.

SCOPRI IL RITMO DEL CORPO NELLE
ALTRE ORE DELLA GIORNATA
E TANTI ALTRI SEGRETI
DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
CONSULTANDO IL LIBRO.

Ecco tutti gli argomenti trattati:

- La concezione olistica del mondo nella MTC
- Le origini millenarie della MTC
- Yin e yang: la delicata interazione delle energie
- Wu Xing: le 5 fasi basilari di mutamento
- Zang Fu: i circoli funzionali con i loro organi interni
- Il Qi, l'energia vitale onnipervasiva
- Le 5 sostanze fondamentali della vita
- I meridiani: i canali energetici invisibili
- La malattia nella medicina dell'Estremo Oriente
- Vivere con l'orologio cinese degli organi
- Il caro prezzo della civiltà: quando la vita diventa squilibrata
- Il calendario cinese: storia dell'orologio degli organi
- La giornata suddivisa in ritmi di 2 ore
- L'orologio degli organi nella pratica
- Il ritmo del corpo nelle 24 ore
- Le coppie di meridiani nel ritmo biorario

- La coppia di meridiani Polmone - Grosso Intestino
- La coppia di meridiani Stomaco - Milza-Pancreas
- La coppia di meridiani Cuore - Piccolo Intestino
- La coppia di meridiani Vescica - Rene
- La coppia di meridiani Mastro del Cuore - Triplice Riscaldatore
- La coppia di meridiani Vescicola Biliare - Fegato
- Diagnosi e terapia in MTC
- Riconoscere disturbi e disarmonie: la diagnosi in MTC
- Questionario per la rilevazione di disturbi energetici degli organi e disarmonie
- Metodi terapeutici: i 5 pilastri su cui si basa la cura
- La fitoterapia cinese
- Agopuntura e moxibustione.
- Massaggio
- Alimentazione
- Terapie che fanno uso del movimento.

Tratto da:

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI

Autore: Li Wu

la biblioteca
del benessere

LI WU

Dalla medicina tradizionale cinese

L'OROLOGIO DEGLI ORGANI



Vivi al ritmo
della medicina
tradizionale cinese

