

# Come trattare raffreddore e influenza col Tuina

Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) le patologie possono essere provocate da cause esterne o interne. Gli agenti patogeni esterni o climatici nella MTC sono sei e sono Vento, Freddo, Calore, Fuoco, Umidità, Secchezza. Essi sono fonte di malattia se particolarmente virulenti e/o se l'organismo che essi vanno a colpire si trova in uno stato deficitario.

- Nel caso del **raffreddore** del bambino il quadro sindromico è inquadrabile dal punto di vista della MTC in **Sindrome da Vento-Freddo** essendo esso nella maggior parte dei casi provocato dall'associazione di questi due agenti patogeni esterni. I sintomi principali sono:
  - ostruzione nasale, scolo nasale (rinorrea) di muco chiaro e trasparente
  - ricerca del calore
  - tosse con catarro sieroso-mucoso
  - lingua con patina bianca e sottile
  - eventuale febbricola

Occorre quindi eliminare Freddo attraverso la sudorazione e rinforzare il sistema immunitario-difensivo.

Manipolazioni-stimolazioni da eseguire (per le manipolazioni far riferimento all'[articolo sulle principali manovre del TUINA](#)), in grassetto vengono segnati i punti e i tragitti su cui eseguire le manipolazioni:

□- **TIANMEN** (Porta del cielo): spingere (*TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia lungo la linea mediana verso l'alto, verso l'attaccatura dei capelli; ripetere per almeno 1-2 minuti



□- **KANGONG** (palazzo dell'acqua): spingere dividendo (*FEN TUI FA*) dal punto che sta tra le due sopracciglia verso l'esterno, verso la tempia; ripetere per almeno 1-2 minuti



- **SANGUAN** (tre cancelli): spingere (*TUI FA*) con l'indice e il medio della mano accostati sul lato radiale dell'avambraccio dalla piega del polso verso la piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti. Questa manipolazione serve per riscaldare l'organismo.



- **FEIJING** (canale del polmone): spingere (*TUI FA*) con il pollice sulla superficie palmare del dito anulare del bambino, dalla punta alla base del dito, ripetere per almeno 1-2 minuti.





- **ERSHANMEN** (due porte battenti): premere-impastare (*AN ROU FA*) con i pollici due punti che si trovano sul dorso della mano, tra seconda e terza e tra terza e quarta articolazione metacarpo-falangea; sono punti che liberano l'esterno, inducono sudorazione e tonificano l'energia difensiva, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **TAIYANG** (grande yang): premere e impastare (*AN ROU FA*) con il polpastrello del medio supportato dall'indice il punto al centro delle tempie bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.





- **HUANGFENG RUDONG** (ape che entra nella caverna): premere e impastare (*AN ROU FA*) con l'indice e il medio due punti situati sotto il naso, alla base delle narici; giovano al naso, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **YINGXIANG** (benvenuto profumo): premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova in corrispondenza del margine laterale dell'ala del naso bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **ERHOU GAOGU** (osso alto dietro l'orecchio): premere ed impastare (*AN ROU FA*) con i polli il punto che si trova dietro l'orecchio sull'apice del processo mastoideo bilateralmente; giova in particolare alle orecchie, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **FENGCHI** (stagno del vento): premere ed impastare (*AN ROU FA*) punto che si trova sulla nuca, sotto l'osso occipitale, poco sopra attaccatura dei capelli con il pollice bilateralmente, ripetere per almeno 1-2 minuti.



- **DAZHUI** (grande vertebra): premere ed impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova in corrispondenza della vertebra cervicale piu' sporgente (C7), ripetere per almeno 1-2 minuti.

- **FEISHU** (punto *Shu* del polmone) : premere ed impastare (*AN ROU FA*) con il pollice il punto che si trova a entrambi i lati della colonna vertebrale a livello della parte superiore delle scapole; la stimolazione di questo punto potenzia energia difensiva dell'organismo, ripetere per almeno 1-2 minuti.



L'**influenza**, che è un aggravamento del quadro precedente, viene inquadrata dalla MTC come **Sindrome da Vento-Calore**.

I sintomi sono:

- febbre
- ostruzione nasale con muco giallo e denso
- sudorazione abbondante
- gola e lingua arrossata
- sete

Occorre quindi purificare il calore e potenziare il sistema immunitario-difensivo.

Le manipolazioni elencate sopra per il raffreddore vanno ripetute, con l'eccezione di *SANGUAN* sull'avambraccio, che viene sostituita con *TIANHESHUI* sull'avambraccio (sempre manipolazione di spinta, *TUI FA*)

- **TIANHESHUI** (acqua della pace celeste): spingere (*TUI FA*) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo.



- **JIZHU**: spingere (*TUI FA*) sulla linea in corrispondenza della colonna vertebrale, dalla nuca al

sacro con indice e dito medio accostati tra loro 3-5 volte in maniera vigorosa



- **JIZHU**: pinzettare e sollevare i lati della colonna (*NIE JI FA*): con il pollice e l'indice si afferra la cute ai lati della colonna vertebrale e la si solleva dolcemente con un movimento di rotolamento in salita dal basso (sacro) verso l'alto (colonna cervicale).



Approfondiremo nei prossimi articoli il trattamento della febbre alta e di altri sintomi associati (diarrea, vomito, tosse, ecc...).

Abbiamo deciso di mettere i nomi delle manipolazioni, dei tragitti e dei punti da massaggiare in cinese solo per completezza e precisione.