

# Indice

<i>Presentazione</i>	XV
di <i>Deng Liangyue</i>	
<i>Introduzione</i>	XVII
<i>Terminologia</i>	XIX
<b>SEZIONE I Basi di Medicina Tradizionale Cinese</b>	<b>1</b>
<hr/>	
<b>1. Yin-yang e cinque elementi</b>	<b>3</b>
Cinque elementi – <i>wuxing</i>	8
Generazione e controllo	12
Cicli patologici	13
<b>2. Il <i>qi</i> e le sue forme</b>	<b>15</b>
<i>Xue</i> - sangue	18
<i>Jinye</i> – liquidi	18
<i>Jing</i> – essenza	19
<i>Shen</i> – spirito	20
<b>3. Cause di malattia</b>	<b>23</b>
Cause esterne	24
Cause interne	26
Cause né interne né esterne	29
<b>4. Semeiotica</b>	<b>33</b>
Segni e sintomi	35
<i>Shen</i> , colorito di viso, occhi e labbra	35
Sete, sudore, termoregolazione e febbre	36
Pelle	37

Appetito, digestione e alvo	37
Sistema urinario e attività sessuale	38
Sonno	39
Lingua	39
Polso	42
<b>5. Diagnosi</b>	<b>49</b>
Yin e yang	50
Esterno e interno – <i>biaoli</i>	50
Freddo e calore – <i>hanre</i>	51
Vuoto e pieno – <i>xushi</i>	53
<b>6. Organi e visceri – <i>zangfu</i>: funzioni e quadri clinici</b>	<b>61</b>
Principali quadri patologici di cuore	69
Principali quadri patologici di polmone	72
Principali quadri patologici di milza	74
Principali quadri patologici di fegato	76
Principali quadri patologici di rene	78
Principali quadri patologici di vescica biliare	79
Principali quadri patologici di stomaco	80
Principali quadri patologici di grosso intestino	81
Principali quadri patologici di piccolo intestino	82
Principali quadri patologici di vescica	82
<b>7. Canali e punti</b>	<b>83</b>
Canali principali – <i>jingmai</i>	84
Punti specifici	85
Canali straordinari – <i>qijing</i>	89
Canali collaterali	93
Canali divergenti – <i>jingbie</i>	95
Canali collaterali di collegamento – <i>luo</i>	98
Canali tendino-muscolari – <i>jingjin</i>	101
Tragitti dei canali principali	107
Punti principali	124
Polmone	124
Grosso intestino	127
Stomaco	130
Milza	137
Cuore	140
Piccolo intestino	142
Vescica	146
Rene	154

Pericardio	157
<i>Sanjiao</i>	159
Vescica biliare	162
Fegato	169
<i>Renmai</i>	172
<i>Dumai</i>	176
Punti extra	180
<b>SEZIONE II Metodi e sequenze</b>	<b>189</b>
Pratica del tuina	189
Azione del tuina	191
<b>8. Metodi di tuina</b>	<b>193</b>
I. Oscillare	195
<i>Yizhichan tuifa</i> – Meditazione con un dito	195
<i>Gunfa</i> – Rotolare	196
<i>Roufa</i> – Impastare	197
<i>Yunfa</i> – Impastare con raggio ampio	198
<i>Naofa</i> – Raschiare	198
II. Sfregare	199
<i>Tuifa</i> – Spingere	199
<i>Mofa</i> – Massaggiare circolarmente	201
<i>Cafa</i> – Frizionare linearmente	202
<i>Cuofa</i> – Frizionare in direzioni opposte	203
<i>Mafa</i> – Lisciare gentilmente	204
<i>Saosanfa</i> – Massaggiare la testa	204
III. Premere	205
<i>Anfa</i> – Premere	205
<i>Yafa</i> – Premere a fondo	206
<i>Dianfa</i> – Premere in modo puntiforme	206
<i>Nafa</i> – Afferrare	207
<i>Niefa</i> – Pinzettare	208
<i>Nianfa</i> – Massaggiare le dita	208
<i>Qiafa</i> – Premere con l'unghia	209
<i>Bofa</i> – Pizzicare	210
<i>Lifa</i> – Regolare	210
IV. Percuotere	211
<i>Paifa</i> – Picchiare con il palmo vuoto	211
<i>Jifa</i> – Picchiare con le dita aperte, il lato ulnare o il dorso della mano	211
<i>Koufa</i> – Battere ritmicamente ( <i>zhuo</i> , «beccare, becchettare»)	212
<i>Chuifa</i> – Battere con il pugno	213
<i>Pifa</i> – Picchiare gli spazi tra le dita	214

V. Vibrare	215
<i>Zhenfa</i> – Vibrare	215
<i>Doufa</i> – Scuotere	216
VI. Mobilizzazioni articolari passive	217
<i>Yaofa</i> – Ruotare	217
<i>Bashenfa</i> – Tirare	218
<i>Banfa</i> – Muovere	218
Metodi complessi	218
<b>9. Sequenze di base per le diverse zone del corpo</b>	<b>223</b>
Sequenza di base per la testa	223
Sequenza di base per il viso	225
Sequenza di base per il collo	227
Sequenza di base per la spalla	229
Sequenza di base per l'arto superiore	231
Sequenza di base per la mano	233
Sequenza di base per il torace	236
Sequenza di base per ipocondrio, epigastrio e addome	238
Sequenza di base per la zona dorsale e lombosacrale	240
Sequenza di base per l'arto inferiore	242
Faccia posteriore, laterale e mediale	242
Faccia anteriore, laterale e mediale	244
Sequenza di base per il piede	246
<b>SEZIONE III Clinica</b>	<b>249</b>
<hr/>	
Presentazione dei quadri clinici	249
Trattamento con tuina	250
Relazione tra operatore tuina e paziente	251
<b>10. Disordini del sistema gastroenterico</b>	<b>255</b>
Note di eziopatogenesi	256
Cenni di semeiotica	257
Quadri clinici maggiori	258
Dolore epigastrico e addominale	258
Diarrea	261
Stipsi	262
Trattamento	263
Metodiche complementari	265
Trattamento tuina	267
Sequenza di base per regolare il sistema gastroenterico	267
Metodi secondo la diagnosi	271

<b>11. Patologie dell'apparato respiratorio</b>	<b>275</b>
Note di eziopatogenesi	276
Cenni di semeiotica	277
Quadri clinici maggiori	278
Trattamento	281
Metodiche complementari	282
Trattamento tuina	285
Sequenza di base per regolare il sistema respiratorio	285
Metodi secondo la diagnosi	290
Metodi secondo la sintomatologia specifica	297
<b>12. Disturbi mestruali</b>	<b>301</b>
Note di eziopatogenesi	303
Cenni di semeiotica	304
Quadri clinici maggiori	306
Dismenorrea	306
Mestrui ritardati – Flusso scarso – Amenorrea	307
Mestrui anticipati – Flusso abbondante – Menometrorragie	309
Trattamento	310
Metodiche complementari	311
Trattamento tuina	313
Sequenza di base per regolare il sistema ginecologico	313
Metodi secondo la diagnosi	316
Metodi secondo la sintomatologia specifica	319
<b>13. Cefalee</b>	<b>321</b>
Note di eziopatogenesi	322
Cenni di semeiotica	323
Quadri clinici maggiori	326
Trattamento	329
Metodiche complementari	331
Trattamento tuina	332
Sequenza di base per le cefalee	332
Metodi secondo la diagnosi	335
Metodi secondo la zona	340
<b>14. Malattie delle emozioni</b>	<b>343</b>
Note di eziopatogenesi	344
Cenni di semeiotica	345
Quadri clinici maggiori	347
Trattamento	351
Metodiche complementari	353

Trattamento tuina	355
Sequenza di base per regolare lo <i>shen</i>	355
Metodi secondo la diagnosi	358
Metodi secondo la sintomatologia specifica	361
<b>15. Dolore mioarticolare</b>	<b>363</b>
Note di eziopatogenesi	364
Cenni di semeiotica	365
Sindromi ostruttive dolorose – sindromi <i>bi</i>	366
Quadri clinici maggiori	366
Trattamento	367
Metodiche complementari	372
Trattamento tuina	374
Collo	376
Spalla e arto superiore	381
Gomito	387
Polso e mano	390
Zona lombosacrale e arto inferiore	393
Ginocchio	401
Caviglia e piede	403
<b>16. Sindromi atrofiche e paralisi spastiche</b>	<b>407</b>
Note di eziopatogenesi	408
Cenni di semeiotica	408
Trattamento	408
Metodiche complementari	410
Trattamento tuina	411
Paralisi flaccida (sindromi <i>wei</i> )	411
Paralisi spastica	415
<b>SEZIONE IV Complementi</b>	<b>421</b>
<b>17. Tuina e metodiche complementari: indicazioni e studi clinici</b>	<b>423</b>
di <i>Vito Marino</i>	
Scuole principali di tuina	424
Caratteristiche del trattamento con tuina	425
Utilizzo del tuina nella pratica contemporanea: studi clinici	428
Metodiche complementari	432
Moxibustione	432
Coppettazione	437
Martelletto a fior di pruno	440

<i>Guasha o guafa</i> (metodica del «grattamento»)	440
Auricoloterapia	442
Bibliografia	449
<b>18. Esercizi preparatori di automassaggio e qigong per gli operatori</b>	<b>451</b>
di <i>Lucio Sotte</i>	
Esercizi di automassaggio	452
Forme di apertura e di chiusura	452
«Rispondere al cielo e alla terra»	455
«Nutrire il corpo e aprire i canali»	461
Esercizi dei tendini e dei midolli	469
Introduzione e storia degli esercizi	469
Principi generali	470
<b>19. Metodi di automassaggio generale e terapeutico per i pazienti</b>	<b>485</b>
di <i>Secondo Scarsella</i>	
Automassaggio per mantenersi in salute	487
Automassaggio terapeutico	496
Bibliografia	509
<b>20. Introduzione alla dietetica e principi di alimentazione</b>	<b>511</b>
di <i>Franco Cracolici</i> con la collaborazione di <i>Duccio Petri</i> e <i>Mario Postiglione</i>	
Caratteristiche generali degli alimenti	512
Cottura e conservazione degli alimenti	518
Caratteristiche dei principali alimenti	520
Alimentazione nell'infanzia	552
Alimentazione nell'anziano	553
Alimentazione secondo le stagioni	553
Alimentazione in gravidanza	555
Ricette	555
Bibliografia	557
<i>Cronologia di base</i>	559
<i>Bibliografia</i>	561
<i>Indice analitico</i>	567