

# IL DEFICIT DEL QI CONDIZIONI DI RIDOTTA ENERGIA E DEBOLEZZA CON RECUPERO POSSIBILE

Dora Dragoni Divrak

Medico chirurgo, agopuntrice

Citation: Dragoni Divrak D.

Il deficit del qi. Condizioni di ridotta energia e debolezza con recupero possibile. Prevent Res, published on line 22. Oct. 2018, P&R Public. 97. Available from: <http://www.preventionandresearch.com/>

## RIASSUNTO

Introduzione: condizioni di debolezza, detta astenia, sono piuttosto comuni in un mondo dove lo stress e i ritmi frenetici sono all'ordine del giorno.

Obiettivi: descrivere e comprendere questo gruppo di disturbi che con la medicina cinese sono ben trattabili

Metodi: confrontandoci con la tradizione orientale possiamo capire quando soffriamo di deficit del qi e farvi fronte nel modo migliore

Risultati: intanto avremo compreso meglio i meccanismi energetici dei nostri organi e del nostro corpo, e poi se avremo trovato un professionista che ci soddisfi nel caso in cui il disturbo si sia manifestato potremo risolverlo e prevenirlo in futuro

Conclusioni: il deficit del qi, traducibile come astenia, è un disturbo piuttosto comune che gestito sul nascere può essere compatibile con un miglioramento delle energie complessive.

**Parole chiave:** Agopuntura, medicina tradizionale cinese, qi, energia, dopamina, debolezza, astenia, affanno, ipostenia, fragilità, integratori, ginseng, stile di vita, brain fog

## ABSTRACT

Introduction: lack of energy conditions, called asthenia, are quite diffused in a world where stress and fast rhythms are almost daily routine.

Goals: to describe and understand this group of dysfunctions that find good solution thanks to traditional Chinese medicine.

Methods: facing with oriental tradition we can understand when we suffer of qi deficit and we can solve the condition in the better way.

Results: we will better understand the energetic mechanisms of our organs and of our body, then if we find a right professional solving the disease evidenced, we could also lead to better preventive ideas.

Conclusions: the qi deficit, that can be translated with asthenia, is a quite common disease, that can be ruled since the beginning and it can be basis to improve our energetic state until better global conditions.

## Testo dell'articolo

Il qiè il soffio vitale della persona (1) l'energia dell'essere umano. Il suo simbolo fa riferimento ad un chicco di riso che per eccellenza è cibo energetico. In medicina cinese esiste lo schema dei cinque elementi rappresentati dai cinque organi: fegato, cuore, milza, polmone, rene. Il qi inoltre insieme al jing e allo shen costituisce i cosiddetti tre tesori: l'energia riproduttiva e il soffio psichico.

Ma parliamo del deficit del qi (1,2) come ho detto è una condizione molto comune in un mondo dove correre da un impegno all'altro e il multitasking sono diventati consuetudine per tutti e il tempo per meditare sulle nostre vere esigenze sembra mancare troppo. Il deficit del qiè l'occidentale astenia: quando dopo una giornata piena siamo esausti, senza forze psico-fisiche, con la testa vuota, le gambe pesanti e i piedi dolenti.

Se il riposo non sarà appagante con il tempo potremo avere respiro corto, voce debole (se coinvolto l'elemento polmone), muscoli pesanti, indolenziti, irrigiditi (se il fegato sarà coinvolto, responsabile per i cinesi del controllo tendino-muscolare), potrebbero subentrare digestione difficile (milza, che controlla il metabolismo), perdita di capelli e unghie deboli (a cui fa capo il rene, che regola la spinta riproduttiva e gli annessi cutanei oltre che l'equilibrio idro-salino). La genesi è da correlare alla sensazione di brain fog (annebbiamento mentale) ed è spiegabile (3) da un punto di vista neuroscientifico: il bilancio dopamina/gaba cala (le molecole del reward system, il sistema della ricompensa, dei bisogni vitali, delle funzioni energetiche).

Il disturbo si riconosce con i sintomi descritti e in assenza di calo di peso significativo o altri segni che se preoccupanti e presenti devono sempre essere tenuti in massima considerazione.

E' sempre necessario rivolgersi ad un medico soprattutto se i sintomi perdurano e sono limitanti sulle nostre attività.

C'è da dire che l'agopuntore, che agisce sia tramite l'infissione indolore di sottilissimi aghi sterili in punti energetici che permettono un ricircolo delle nostre "forze", sia modificando lo stile di vita, rimane il primo referente in caso di vero deficit del qi: con punti come ST36 nella gamba o CV4 CV6 nell'addome in combinazione con punti d'organo, può dare una vera sferzata energetica nei casi giusti. Un bilancio dietetico, un corretto piano di fitness, migliori abitudini notturne, e trovare tempo per pensare a se' saranno gli aiuti complementari.

-la specificità del deficit del qiè di essere un disturbo molto diffuso ma spesso sottovalutato e a volte ci si rivolge ai sanitari quando esso evolve nelle sue forme derivate

-le novità sono vedere classificazioni tradizionali dell'energia dal punto di vista neuroscientifico e ciò applicativamente significa anche rivalutare lo stile di vita come cardine su cui agire per un miglioramento della salute

-la scienza del futuro riuscirà correlare elementi tradizionali con molecole già studiate ma che possono rivelare estensioni di campo, come la dopamina che non ha soltanto una valenza neurotrasmettitoriale classica ma anche metabolica ed energetica

-conclusioni sono che il deficit del qi o astenia basica ci fa capire come occuparci della nostra energia significando di più sulla nostra salute e saper gestire il nostro stile di vita in modo migliore.

## Bibliografia

- 1) Maciocia. I fondamenti della medicina cinese. CEA, 2007.
- 2) Dellaca'. Il Segreto Celeste.CEA, 2008.
- 3) Dreher JC,Tremblay L. Handbook of reward and decision making. Academic Press, 2009.

**Autore Corrispondente:** Dott.ssa Dora Dragoni Divrak, Medico chirurgo, agopunttrice