

Coronavirus CoVid19

Un aiuto in ambito di prevenzione dalla medicina integrata

Il polmone è un organo molto delicato, sensibile all'aggressione di elementi patogeni esterni. In medicina cinese i polmoni governano il qi – l'Energia – e la respirazione, entrambi elementi fondamentali per la salute. I polmoni sono considerati elemento yin, accoppiato con il meridiano yang del grosso intestino. Il Polmone controlla la pelle e i peli, si apre nel naso, sostiene le vie respiratorie.

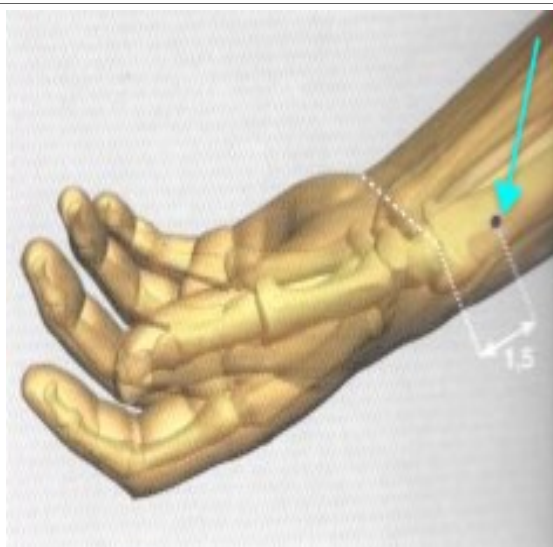
Attualmente è molto importante sostenere il Polmone, dato che il Covid19 provoca patologie respiratorie di variabile gravità: lieve 81%, grave 14%, critica 5% (dati del 12.03.2020). Inoltre l'attuale situazione di emergenza ha generato stati d'ansia e di stress in parecchie persone.

Oltre a seguire in modo preciso le indicazioni ministeriali che vengono date quotidianamente in questo periodo di emergenza, e a fare ricorso alla medicina classica come da indicazioni sanitarie, potresti aggiungere l'utilizzo autonomo della digitopressione.

I punti di digitopressione che indico hanno lo scopo di dare sostegno al polmone e ridurre lo stato ansiogeno, utilizzando punti anteriori del corpo, che puoi massaggiarti in autonomia. Ti fornisco un numero limitato di punti, che potrai stimolare una, massimo due volte al giorno.

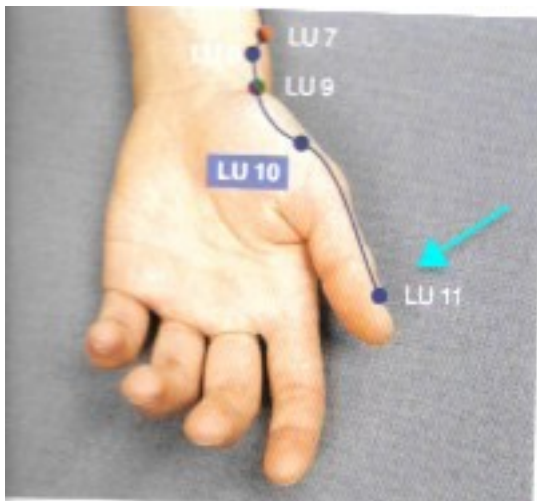
La stimolazione può essere esercitata con le dita della mano mediante pressioni circolari. Da quando premi il punto, effettua una serie di 30-40 movimenti circolari consecutive e poi lascia, per passare ad un altro punto.

Meridiano di Polmone:



7P o 7 LU

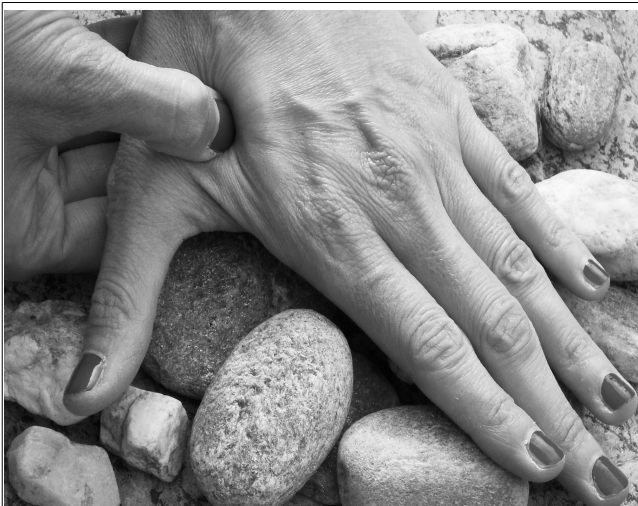
- **LOCALIZZAZIONE:** metti 2 dita trasverse (ossia 1,5 cun indicato dal tratteggio in bianco) partendo dalla piega di flessione del polso, sulla faccia esterna dell'avambraccio. Percepisci una piccola depressione a ridosso dell'osso radiale. Ecco il punto 7 LU
- **CARATTERISTICHE:** punto luo di passaggio con il grosso intestino e punto chiave, di apertura, del canale renmai (VC). Agisce sui meccanismi polmonari, ed anche sulla vitalità generale e la sfera mentale della persona.
- **INDICAZIONI:** tosse, patologie polmonari, insufficienza respiratoria



11P o 11 LU

- **LOCALIZZAZIONE:** all'angolo ungueale esterno del pollice, al lato esterno della base dell'unghia
- **CARATTERISTICHE:** facilita il qi del polmone, favorendone il riequilibrio. Placa la tosse. Utile nelle persone defedate
- **INDICAZIONI:** tosse, dispnea, decongestiona la faringe

Meridiano di Grosso intestino



4 GI

- **LOCALIZZAZIONE:** nella depressione presente nell'unione tra primo e secondo osso metacarpale, ossia tra pollice e indice.
- **CARATTERISTICHE:** aumenta le difese immunitarie nelle persone defedate, calma la tensione emotiva e muscolare. Punto di rianimazione
- INDICAZIONI:** catarro, riniti, rafforza sistema autoimmune

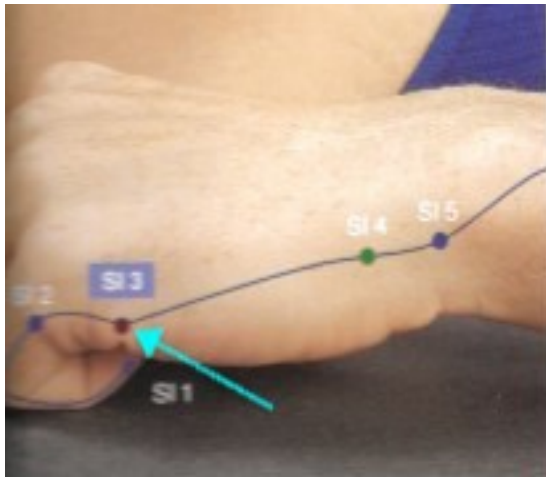
Meridiano di stomaco:



36 St

- **LOCALIZZAZIONE:** sulla faccia anteriore della gamba, 4 dita trasversali sotto la rotula, nella depressione appena sotto l'unione tra tibia e perone.
- **INDICAZIONI:** punto panacea, punto delle 100 malattie, riequilibra, armonizza e pacifica.

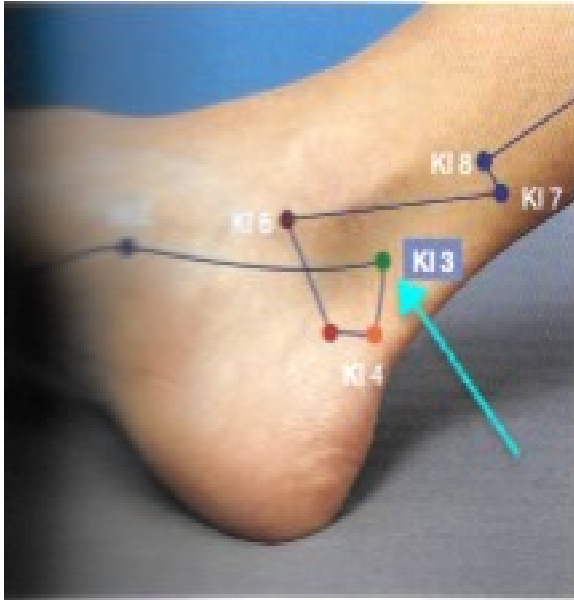
Meridiano di Intestino tenue:



3 IT o 3 SI

- **LOCALIZZAZIONE:** sul profilo esterno della mano, appena sotto la quinta articolazione metacarpofalangea, al passaggio tra cute palmare e dorsale
- **CARATTERISTICHE:** purifica il cuore, apre il vaso embrionario Du Mai o VG
- **INDICAZIONI:** ansia, insonnia, astenia, febbre, disagi fisici acuti in fase eccitatoria

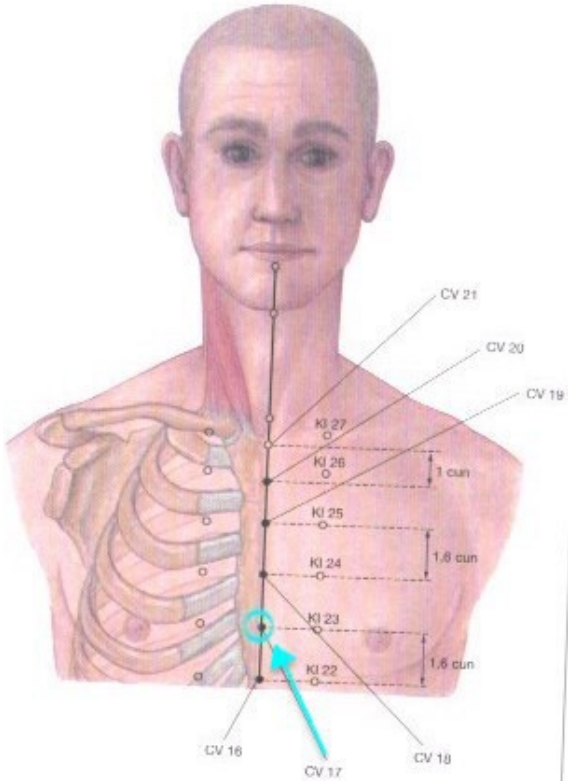
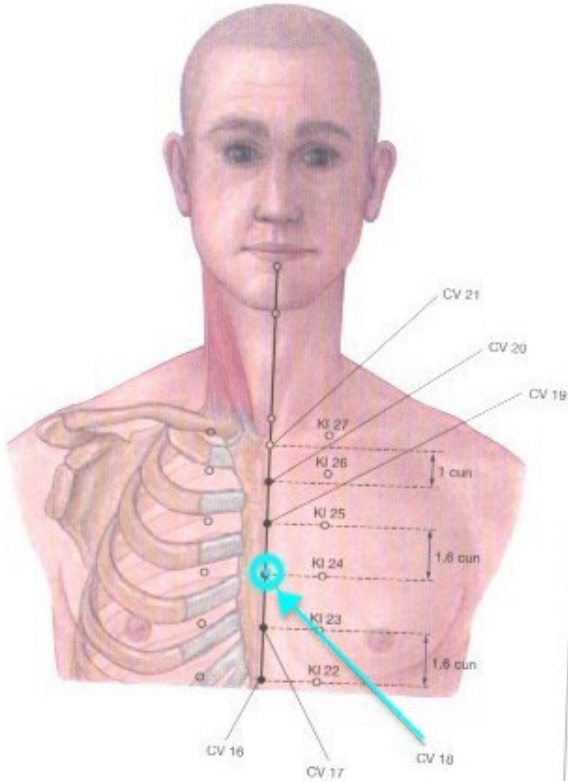
Meridiano di Rene:



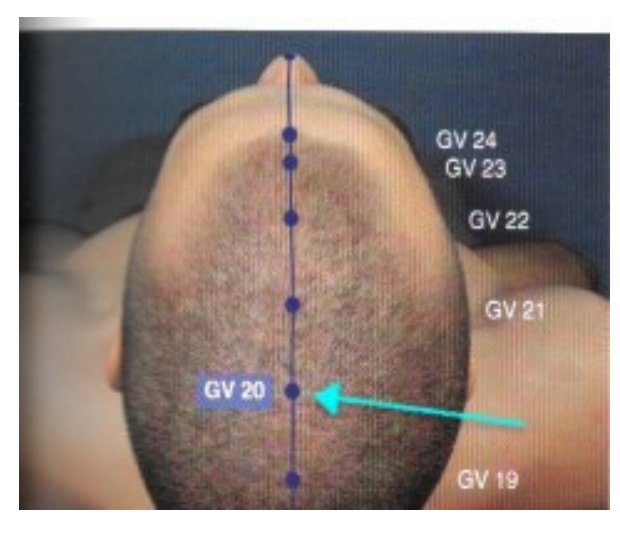
3R o 3 KI

- **LOCALIZZAZIONE:** nell'incavo della caviglia interna, a metà strada tra malleolo e tendine di Achille (il puntino verde)
- **CARATTERISTICHE:** tonifica il rene e lo Yin, rinforza il soffio congenito, punto di rianimazione
- **INDICAZIONI:** astenia, esaurimento psicofisico, ansia, agitazione, patologie polmonari

Meridiano renmai o Vaso Concezione:

	17 CV • LOCALIZZAZIONE: sullo sterno al 4° spazio intercostale, nel maschio a metà strada tra i capezzoli • CARATTERISTICHE: punto mu del ministro del cuore (pericardio) e del riscaldatore superiore, regola il soffio qi, mitiga l'insufficienza respiratoria INDICAZIONI: crisi di panico, attacchi d'ansia, libera dal senso di oppressione toracica e di paura
	18 CV • LOCALIZZAZIONE: sullo sterno al 3° spazio intercostale, ossia circa un pollice trasverso sopra al 17 CV • CARATTERISTICHE: tonifica qi di cuore e polmoni INDICAZIONI: tensioni emotive, patologie polmonari, oppressione toracica, asma bronchiale

Meridiano di Vaso Governatore o Du Mai:

	20 GV • LOCALIZZAZIONE: sulla linea mediana della testa, a metà strada tra i due apici delle orecchie. • CARATTERISTICHE: punto riunione dei meridiani yang, riequilibra le energie della persona e il suo rapporto con l'esterno • INDICAZIONI: nelle urgenze pacifica la mente e rivitalizza
---	---

(immagini tratte dall'Atlante Seirin di Agopuntura, Atlante di Agopuntura Hoepli, e dal libro “Metodo Mie – Rilassato nello stress” – autrice Dr.ssa Irene Moglia)

Rigenerare la tua energia, riprendere contatto con la Madre Terra

Poniti sdraiato, o se preferisci seduto o in piedi con le piante dei piedi ben aderenti al suolo. Raffigurati il punto 1 Rene (1 KI) sulla pianta dei piedi.



Quando inspiri e si dilatano i polmoni, immagina che l'energia proveniente dal pavimento entri nella pianta del piede dal punto 1 Ki e salga fino all'addome, nella zona sotto l'ombelico. Quando espiri e si svuotano i polmoni, immagina che l'energia ridiscenda lungo il corpo e esca dalla pianta del piede, semplicemente seguendo il percorso inverso. Segui il normale ritmo del tuo respiro e continua questo esercizio fintanto che riesci a restare concentrato.

Altre indicazioni:

- Mangia cibo sano con pasti regolari, il grosso intestino è il meridiano associato al Polmone. Cerca di restare più leggero la sera, gli intestini lavorano poco dopo le ore 18, e durante la notte il sistema digestivo deve lavorare meno per privilegiare la rigenerazione delle cellule e degli ormoni del tuo corpo
- Fai attività fisica. Visto che sei a casa, puoi fare della ginnastica sul tappetino; se li possiedi usa cyclette o tapis roulant. In questo modo ti mantieni in forma, attivi il circolo cardio-polmonare e riduci lo stress.
- Più volte al giorno, in ambiente protetto in casa, fai un ciclo di 15 respirazioni profonde, diaframmatiche. Poni le mani sulle ultime coste e senti il torace che si dilata, l'addome che di conseguenza si gonfia. Poni la tua attenzione su quello che fai. Se hai figli fallo insieme a loro.
- Ridi, scherza, suona, canta, balla.....così alleggerisci la tensione e liberi endorfine, benefiche all'umore
- Mantieniti in contatto telefonico/virtuale con i tuoi affetti...l'Amore scalda il Cuore, sempre!



Ci vediamo presto:-)

Dr.ssa Irene Moglia

Medico, Agopuntore,
Osteopata, Master Reiki