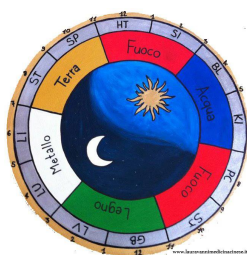


L'osservazione della Lingua in Medicina Cinese

a cura di Laura Vanni, 2016



INDICE

INDICE	1
1. IL CORPO DELLA LINGUA	2
1.1 Il colore	2
1.2 La forma	4
1.3 La consistenza	5
2. LA PATINA DELLA LINGUA (INDUITO)	6
2.1 Il colore della patina	7
2.2 La consistenza e l'umidificazione	7

L'osservazione della lingua riveste grande importanza nella valutazione energetica cinese ed è molto affidabile nel fornire indicazioni visibili circa un'eventuale disarmonia sia a livello della fisiologia generale (per esempio a carico del Sangue e del Qi) sia a livello di invasione di patogeni esterni (condizione acuta).

Sulla lingua si riflette lo stato degli organi e dei visceri:

- i **lati della lingua** riflettono lo stato del Fegato e della vescica biliare
- la **parte anteriore della lingua** (inclusi i lati) riflettono l'area toracica che include il Cuore e il Polmone e – nella donna – la mammella
- l'**area centrale** è di pertinenza del sistema stomaco-Milza (Jiao medio) e riferisce quindi del sistema digestivo nel suo complesso
- la **parte posteriore della lingua** (radice) si riferisce, infine, a Reni, vescica e intestini.

L'osservazione della lingua rientra nella tradizione popolare. Questo la rende una pratica familiare e tutto sommato apparentemente semplice, tuttavia bisogna considerare che i parametri di osservazione nel caso della Medicina Cinese sono specifici ed ha le sue radici nella teoria medica cinese.

L'osservazione della lingua riguarda due aspetti:

- 1) corpo della lingua
- 2) patina della lingua (induito)

Ognuno di questi due aspetti può presentarsi con ampia variabilità, come vedremo nei paragrafi successivi.

NB: prima di continuare ricorda di osservare la lingua possibilmente con luce naturale. La lingua va protusa fuori la bocca per un periodo non superiore a 20-30 secondi altrimenti possono verificarsi variazioni che non dipendono dalla condizione energetica ma dalla tensione e dall'eccessiva esposizione all'aria.

1. IL CORPO DELLA LINGUA

L'osservazione del corpo della lingua aiuta a definire lo stato dell'Energia degli organi (Jing) e la forza o debolezza dell'Energia vitale (Zheng Qi) dell'organismo intero.

Del corpo della lingua osserviamo:

- 1) il colore
- 2) la forma
- 3) la consistenza

1.1 Il colore

Il colore del corpo della lingua indica le condizioni del Sangue, del Qi nutritivo (Ying Qi) e degli Organi; riflette le condizioni di Calore, Freddo, Yin o Yang.

Il **colore normale** è rosso pallido-roseo. Variazioni da questo colore possono fornire indicazioni su una disarmonia.

Si individuano 5 colori "patologici":

1. Pallido
2. Rosso
3. Rosso scuro (scarlatto)
4. Viola (porpora)
5. blu

Nel dettaglio:

- **PALLIDO**: sindrome di Freddo in Eccesso (Pieno) oppure Sindrome di Freddo da Deficit Yang (Vuoto), Insufficienza doppia di Qi e di Sangue. Più precisamente, un colore pallido può indicare un deficit Yang (lingua anche umida e gonfia perché lo Yang Qi non riesce a trasportare e trasformare i liquidi) o un deficit di Sangue (lingua tendenzialmente asciutta, con corpo sottile. Se lo squilibrio è grave la lingua presenta anche fissurazioni). Se ad essere pallidi sono i lati della lingua, è presente un Deficit del Sangue del Fegato.

LINGUA PALLIDA

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pallida e leggermente umida: deficit di Yang• Pallida e leggermente asciutta: deficit di Sangue• Lati pallidi: deficit di Sangue di Fegato |
|--|

- **ROSSO:** sindrome interna di Calore in Eccesso (Pieno) oppure sindrome di Calore da Insufficienza Yin (Vuoto). Più intenso è il rossore, più è grave la disarmonia.

Il rosso intenso indica sempre Calore, se c'è patina indica Calore da Eccesso, se la patina è assente siamo – invece - in presenza di Calore da Deficit di Yin.

La **punta della lingua rossa** indica Calore-Fuoco del Cuore e nei casi gravi può presentare anche puntini rossi o essere gonfia.

I **lati della lingua rossi** indicano Fuoco del Fegato o Calore e della vescica biliare.

Il **centro della lingua rosso** indica Calore nello stomaco che potrà essere anche in questo caso da Eccesso o da Deficit a seconda che sia presente o assente la patina.

La lingua rossa presenta spesso macchie o papille in rilievo. Anche queste sono manifestazioni di Calore. Se queste papille sono ingrossate oltre al Calore è presente una Stasi di Sangue. Queste macchie rosse si manifestano spesso sulla punta della lingua (Fuoco del Cuore) sui lati (Fuoco del Fegato) o nell'area centrale (Calore nello stomaco).

LINGUA ROSSA

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Rossa: Calore• Rossa con patina: Calore da Eccesso• Rossa senza patina: Calore da Deficit• Punta rossa: Fuoco del Cuore• Lati rossi con patina: Fuoco del Fegato o vescica biliare• Lati rossi senza patina: Deficit di Yin del Fegato con Calore Vuoto• Centro rosso: Calore dello stomaco |
|---|

- **ROSSO SCURO (SCARLATTO):** il Calore è penetrato a livello del Qi nutritivo (Ying Qi) e del Sangue. Tipica di malattie febbrili di origine esterna.

Il significato è lo stesso della lingua rossa ma è una condizione più grave.

- **VIOLACEO (PORPORA):** indica sempre stasi e circolazione difettosa del Qi e del Sangue. Se è violaceo-bluastro può indicare Freddo e stasi di Sangue mentre violaceo-rossastro indica Calore e stasi di Sangue (generalmente si sviluppa da una lingua rossa).

Può riguardare solamente i lati della lingua, ad indicare stasi di Sangue di Fegato oppure la linea centrale, ad indicare stasi di Sangue nello stomaco.

LINGUA VIOLACEO (PORPORA)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Violaceo: stasi di Sangue e Qi• Violaceo-bluastro: Freddo e stasi di Sangue• Violaceo-rossastro: Calore e stasi di Sangue• Violaceo ai lati della lingua: Stasi del Sangue di Fegato• Violaceo al centro della lingua: Stasi di Sangue nello stomaco |
|--|

- **BLU:** il significato della lingua blu è lo stesso della lingua violaceo-bluastro ma è una condizione più grave.

1.2 La forma

La forma/struttura del corpo della lingua ci informa sullo stato del Sangue e dello Ying Qi.

La forma "normale" è quella di una lingua più larga alla radice e più stretta verso la punta, senza fissurazioni o segno dei denti sui bordi (cosa che indica ipertrofia della lingua).

a) Gonfia (ipertrofica)

La lingua ingrossata indica sempre ritenzione di Umidità interna e stasi di liquidi in un quadro di insufficienza Yang di Reni e Milza. Presenta spesso i bordi "smerlati" (segno dei denti, vedi punto d.).

- Gonfia e pallida: Umidità e Vuoto di Qi/Yang
- Gonfia di colore roseo (normale): accumulo di Umidità
- Gonfia di colore rosso: accumulo di Umidità-Calore
- Un gonfiore parziale indica di solito Calore focalizzato nell'area interessata (una punta della lingua gonfia e rossa indica un grave Fuoco di Cuore; i lati della lingua gonfi e rossi indicano Fuoco del Fegato)

LINGUA IPERTROFICA (gonfia)
Indica sempre ritenzione di Umidità interna e stasi di liquidi (insufficienza di Yang di Reni e Milza) <ul style="list-style-type: none">• Gonfia e pallida: Umidità e Vuoto di Qi/Yang• Gonfia di colore roseo (normale): Accumulo di Umidità• Gonfia di colore rosso: Accumulo di Umidità-Calore• Gonfia in una area determinata: Calore localizzato

b) Sottile (ipotrofica)

La lingua sottile indica sempre un Deficit di Sangue/Yin in una condizione cronica.

- Sottile e pallida: Vuoto di Sangue, insufficienza doppia di Qi e Sangue
- Sottile e rossa, spesso con scarsi liquidi o senza patina: Vuoto di Yin

LINGUA IPOTROFICA (sottile)
Indica sempre Deficit di Sangue/Yin (cronico) <ul style="list-style-type: none">• Sottile e pallida: Vuoto di Sangue, insufficienza doppia Qi e Sangue• sottile e rossa (spesso anche scarsi liquidi o senza patina): Vuoto di Yin

c) fissurata

Le fissurazioni indicano sia Calore da Eccesso che da Deficit (Calore Vuoto da deficit di Yin). In linea generale possiamo distinguere due situazioni:

- lingua rossa con fessure: insufficienza di Yin con prosciugamento dei liquidi
- lingua pallida con fessure: insufficienza del Sangue con trofismo difettoso

LINGUA FISSURATA
Indica sempre Calore da Eccesso o da Deficit: <ul style="list-style-type: none">• rossa con fessure: insufficienza di Yin con prosciugamento dei liquidi• pallida con fessure: insufficienza di Sangue (trofismo difettoso)

Le fissurazioni possono interessare diverse aree della lingua e questa localizzazione è un'informazione molto importante. Per esempio:

- una fissurazione centrale lunga (fino alla punta della lingua) e profonda indica la tendenza a patologie a carico del Cuore
- una fissurazione larga e poco profonda lungo la linea mediana che non raggiunge la punta indica un deficit dello Yin di stomaco.

d) **con segni dei denti**

L'impronta dei denti sui bordi della lingua si verifica in presenza di lingua ipertrofica (ingrossata). Indica sempre un Deficit del Qi della Milza

e) **lunga**

La lingua lunga indica una tendenza al Calore e in particolare al Calore di Cuore. Se il movimento di tirare fuori la lingua è esagerato è una possibile indicazione di Yang in Eccesso

f) **corta**

La lingua corta indica:

- se pallida (o tendente al blu) e Umida: Freddo interno
- se rossa e spesso "spellata": Deficit estremo di liquidi organici, generalmente in presenza di una prolungata condizione febbrile
- Se corta e retratta: patologia grave in fase critica. Riferisce un problema grave al Fegato ("esaurimento dei tendini")

LINGUA CORTA
<ul style="list-style-type: none">• corta, pallida/blu e umida: Freddo interno• corta, rossa, a volte "spellata": Deficit estremo dei Liquidi organici• corta e retratta: patologia grave in fase critica

Se il movimento di tirare fuori la lingua è senza forza o se la lingua tende a restare nella lingua come per "pigrizia", è una possibile indicazione di Vuoto di Qi o Vuoto di Yang.

1.3 La consistenza

La lingua può presentare rigidità o flaccidità, può risultare deviata, particolarmente corta o retratta. Può inoltre presentare movimenti involontari simili a tremori. Tutti questi aspetti forniscono indicazioni sulla condizione interna. Nella norma quando la persona tira fuori dalla bocca la lingua, questa esce in modo per lo più perpendicolare, si mostra "normalmente" tonica (non troppo rilasciata o rigida) e non mostra particolari tremori.

a) **rigida (spasticità della lingua)**. La lingua rigida indica un Forte Calore con sofferenza dei Liquidi. Si è generalmente in presenza di Vento Interno o stasi di Sangue. Può essere un segnale importante prodromo di ictus

b) **rilasciata (flaccidità della lingua)**. La lingua flaccida indica una estrema Insufficienza di Qi e Sangue (flaccida e pallida), Vuoto di Yin e Qi (flaccida e rossa), trofismo difettoso ai tendini. E'

l'opposto di una lingua rigida.

c) **pendente (fuoriuscita)**: prodromo di movimento del Vento Interno - Calore di Cuore e Milza; nei bambini indica ritardo nello sviluppo intellettuale

d) **deviata (inclinazione laterale)**: Vuoto di Sangue e di Qi (se è anche pallida); Vento interno grave (ictus oppure prodromo di ictus) se è rossa

e) **tremante (con movimenti clonici)**. La lingua tremante indica:

- Insufficienza di Qi e Sangue, Vuoto di Yang di Milza, Vuoto di Qi di Cuore (se pallida)
- Insufficienza di Yang Qi della Milza
- Vuoto di Yin che produce Vento Interno (se rossa e senza induito)
- Eccesso di Calore con generazione di Vento interno (se rossa ma con induito)
- Pienezza come Fuoco di Fegato/Vento di Fegato (se rossa con induito)

Un lieve tremore è fisiologico.

2. LA PATINA DELLA LINGUA (INDUITO)

In generale la patina riflette il funzionamento dei visceri (in particolare il Qi gastrico), la posizione (superficiale o profonda) e la natura (Fredda o Calda) di eventuali fattori patogeni e la condizione dei liquidi organici.

Negli squilibri dovuti alla penetrazione di patogeni esterni, la patina della lingua tende a modificarsi molto velocemente e rende conto in modo puntuale dello stato della lotta tra Xie Qi (patogeno o energia "perversa") e Zheng Qi (energia "buona" dell'organismo).

La patina si forma dall'"Umidità sporca" residua lasciata dallo stomaco durante la digestione che sale raggiungendo la lingua.

La **lingua "normale"** deve avere una patina sottile da lasciar vedere bene la superficie della lingua. Una patina bianca e sottile che rende la lingua leggermente umida indica che lo stomaco digerisce i cibi in modo corretto. Generalmente nella lingua normale la patina è leggermente più spessa alla radice (verso la gola) e leggermente più sottile sulla punta e ai bordi.

La **presenza di una patina** indica sempre la presenza di un fattore patogeno. Più essa è spessa (non lascia vedere il corpo della lingua), più il patogeno è forte. Si differenzierà poi – come vedremo - in base al colore e alla consistenza.

Si parla poi di "radice" della patina:

- una patina "senza radice" (appare come "appoggiata" sulla lingua piuttosto che nascere da essa) indica un deficit dello yin di stomaco
- una assenza parziale di patina indica un deficit dello Yin di stomaco. Se la superficie della lingua è – oltre che senza patina – anche rossa, siamo probabilmente in un caso di Deficit dello Yin dei Reni (Calore Vuoto)

Della patina linguale osserviamo:

- 1) il colore
- 2) la consistenza e umidificazione

NB: alimenti come caramelle, caffè, the e alcuni farmaci possono modificare lingua e patina.

2.1 Il colore della patina

Una patina bianca, sottile e mediamente idratata è normale. Possiamo trovare alcune deviazioni da questa norma:

- **bianca**: indica generalmente Freddo. Si distingue tradizionalmente in:
 - bianca, sottile e umida: Vento-Freddo
 - bianca, spessa e umida: Freddo-Umidità
 - bianca, sottile e asciutta: insufficienza di Liquidi Organici (Jin Ye)
 - bianca, spessa e asciutta: accumulo di secchezza
 - bianca, spessa e vischiosa: accumulo di Tan-Umidità
- **gialla**: indica generalmente Calore. Si distingue tradizionalmente in:
 - gialla, sottile, asciutta: Calore che consuma i Liquidi Organici
 - gialla e vischiosa: Umidità-Calore
 - giallastra/bianca: passaggio dal Freddo al Calore (peggioramento della condizione)
- **grigia-nera**: si distingue tradizionalmente in:
 - grigia/nera e umida: accumulo interno di Freddo/insufficienza Yang e Umidità
 - grigia/nera e secca: Eccesso estremo di Calore divampante con esaurimento progressivo dei liquidi

2.2 La consistenza e l'umidificazione

- **sottile o spessa**: quando la disarmonia non è grave la patina è sottile. In caso di aggravamento oppure in presenza di stasi di alimenti, Flegma o Umidità, la patina è spessa
- **umida/idratata**: se la patina è eccessivamente umida, spesso si tratta di stasi interna di Acqua e Umidità a causa di un deficit di Yang
- **secca/disidratata**: Se la patina è secca c'è forte Calore che consuma i Liquidi Organici (Jinye). Può esserci un'insufficiente produzione di questi Liquidi o una loro perdita eccessiva. Nei casi più gravi può esserci un Vuoto di Yin
- **viscosa/cremosa**: si presenta con un aspetto oleoso, "appiccicoso". Segnala accumulazione di Umidità o Flegma, stasi di alimenti. Se ha un aspetto simile al "formaggio di soia" indica Eccesso di Calore, accumulazione di Calore-Umidità, catarri-Calore, Calore-pienezza dello stomaco
- **desquamata**: sofferenza doppia di Yin e Qi dello Stomaco. In caso di *lingua lucida a specchio* siamo di fronte ad un caso di sofferenza di Milza e Stomaco, con grave insufficienza di Qi e Sangue (se pallida senza patina) oppure di insufficienza Yin dello Stomaco e dei Reni (se rossa senza patina)

Tavole di sintesi. Osservazione della lingua in medicina cinese

CORPO DELLA LINGUA

<p>COLORE</p> <p>Indica le condizioni del Sangue, del Qi nutritivo (Ying Qi) e degli Organi; riflette le condizioni di Calore, Freddo, Yin o Yang</p> <p>Colore normale: rosso pallido-roseo</p>	<p>Pallido: Sindrome di Freddo o Insufficienza doppia Qi e Sangue</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallida e leggermente umida: deficit di Yang • Pallida e leggermente asciutta: deficit di Sangue • Lati pallidi: deficit di Sangue di Fegato
	<p>Rosso: sindrome interna di Calore in Eccesso (Pieno) oppure sindrome di Calore da Insufficienza Yin (Vuoto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rossa con patina: Calore da Eccesso • Rossa senza patina: Calore da Deficit • Punta rossa: Fuoco del Cuore • Lati rossi con patina: Fuoco del Fegato o vescica biliare • Lati rossi senza patina: Deficit di Yin del Fegato con Calore Vuoto • Centro rosso: Calore dello stomaco
	<p>Scarlatto: come per la lingua rossa ma è una condizione più grave (Il Calore è penetrato più in profondità)</p>
	<p>Violaceo-Porpora: indica sempre stasi e circolazione difettosa del Qi e del Sangue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violaceo-bluastrò: Freddo e stasi di Sangue • Violaceo-rossastro: Calore e stasi di Sangue • Violaceo ai lati della lingua: Stasi del Sangue di Fegato • Violaceo al centro della lingua: Stasi di Sangue nello stomaco
	<p>Blu: come per la lingua porpora, ma è una condizione più grave</p>

<p style="text-align: center;">FORMA</p> <p>Indica lo stato del Sangue e dello Ying Qi.</p> <p>La forma "normale" è quella di una lingua più larga alla radice e più stretta verso la punta, senza fissurazioni o segno dei denti sui bordi (cosa che indica ipertrofia della lingua).</p>	<p>Ipertrofica (gonfia): indica sempre ritenzione di Umidità interna e stasi di liquidi in un quadro di insufficienza Yang di Reni e Milza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gonfia e pallida: Umidità e Vuoto di Qi/Yang • Gonfia di colore roseo (normale): Accumulo di Umidità • Gonfia di colore rosso: Accumulo di Umidità-Calore • Gonfia in una area determinata: Calore localizzato
	<p>Ipotrofica (sottile): indica sempre un Deficit di Sangue/Yin in una condizione cronica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sottile e pallida: Vuoto di Sangue, insufficienza doppia Qi e Sangue • sottile e rossa (spesso anche scarsi liquidi o senza patina): Vuoto di Yin
	<p>Fissurata: Le fissurazioni indicano sia Calore da Eccesso che da Deficit (Calore Vuoto da deficit di Yin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • rossa con fessure: insufficienza di Yin con prosciugamento dei liquidi • pallida con fessure: insufficienza di Sangue (trofismo difettoso) <p>Una fissurazione centrale lunga (fino alla punta della lingua) e profonda indica la tendenza a patologie a carico del Cuore</p> <p>Una fissurazione larga e poco profonda lungo la linea mediana che non raggiunge la punta indica un deficit dello Yin di stomaco.</p>
	<p>Lunga: indica una tendenza al Calore e in particolare al Calore di Cuore</p>
	<p>Corta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • corta, pallida/blu e umida: Freddo interno • corta, rossa, a volte "spellata": Deficit estremo dei Liquidi organici • corta e retratta: grave patologia in fase critica. Riferisce un problema grave al Fegato ("esaurimento dei tendini")

<p style="text-align: center;">CONSISTENZA</p> <p>Fornisce varie indicazioni sulla condizione interna</p>	<p>Rigida: Forte Calore con sofferenza dei Liquidi. Si è generalmente in presenza di Vento Interno o stasi di Sangue. Può essere un segnale importante prodromo di ictus</p>
	<p>Rilasciata: estrema Insufficienza di Qi e Sangue (flaccida e pallida), Vuoto di Yin e Qi (flaccida e rossa), trofismo difettoso ai tendini. E' l'opposto di una lingua rigida</p>
	<p>Fuoriuscita: prodromo di movimento del Vento Interno - Calore di Cuore e Milza. Nei bambini indica ritardo nello sviluppo intellettivo</p>
	<p>Deviata: Vuoto di Sangue e di Qi (se è anche pallida); Vento interno grave (ictus oppure prodromo di ictus) se è rossa</p>
	<p>Tremante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insufficienza di Qi e Sangue, Vuoto di Yang di Milza, Vuoto di Qi di Cuore (se pallida) • Insufficienza di Yang Qi della Milza • Vuoto di Yin che produce Vento Interno (se rossa e senza induito) • Eccesso di Calore con generazione di Vento interno (se rossa ma con induito) • Pienezza come Fuoco di Fegato/Vento di Fegato (se rossa con induito)

PATINA DELLA LINGUA (INDUITO)

COLORE	<p>Bianco: indica generalmente Freddo</p> <ul style="list-style-type: none"> • bianca, sottile e umida: Vento-Freddo • bianca, spessa e umida: Freddo-Umidità • bianca, sottile e asciutta: insufficienza di Liquidi Organici (Jin Ye) • bianca, spessa e asciutta: accumulo di secchezza • bianca, spessa e vischiosa: accumulo di Tan-Umidità
	<p>Giallo: indica generalmente Calore</p> <ul style="list-style-type: none"> • gialla, sottile, asciutta: Calore che consuma i Liquidi Organici • gialla e vischiosa: Umidità-Calore • giallastra/bianca: passaggio dal Freddo al Calore (peggioramento della condizione)
	<p>Grigio-nera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grigia/nera e umida: accumulo interno di Freddo/insufficienza Yang e Umidità • grigia/nera e secca: Eccesso estremo di Calore divampante con esaurimento progressivo dei liquidi
CONSISTENZA	<p>Sottile: disarmonia non grave</p>
	<p>Spessa: disarmonia in aggravamento o grave, stasi di alimenti</p>
	<p>Umida: stasi interna di Acqua e Umidità a causa di un deficit di Yang</p>
	<p>Secca: forte Calore che consuma i Liquidi Organici (Jinye). Può esserci un'insufficiente produzione di questi Liquidi o una loro perdita eccessiva. Nei casi più gravi può esserci un Vuoto di Yin</p>
	<p>Viscosa: accumulazione di Umidità o Flegma, stasi di alimenti. Se ha un aspetto simile al "formaggio di soia" indica Eccesso di Calore, accumulazione di Calore-Umidità, catarri-Calore, Calore-pienezza dello stomaco</p>
	<p>Desquamata: sofferenza doppia di Yin e Qi dello Stomaco. In caso di <i>lingua lucida a specchio</i> siamo di fronte ad un caso di sofferenza di Milza e Stomaco, con grave insufficienza di Qi e Sangue (se pallida senza patina) oppure di insufficienza Yin dello Stomaco e dei Reni (se rossa senza patina)</p>

Principali riferimenti bibliografici

- Laura Vanni, appunti delle Lezioni di Wang Shulan (Istituto Superiore di Medicina Cinese Villa Giada)
- Vito Marino, elaborazione delle lezioni di Leung Kwok-po gentilmente pubblicata sul Gruppo Facebook Medicina Tradizionale Cinese (dispensa disponibile in formato PDF all'indirizzo: <http://www.lauravannimedecinacinese.it/il-gruppo-facebook/indice-degli-argomenti/esame-della-lingua-in-medicina-tradizionale-cinese/>)
- G. Maciocia, I fondamenti della medicina cinese, Elsevier Masson