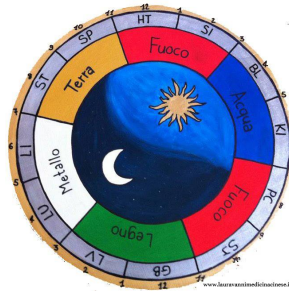


Estratto da: *“Medicina Tradizionale Cinese. Teorie di base per i primi passi”*, Laura Vanni, 2018 (pp.91-97)

Documento riservato agli iscritti alla Newsletter del sito
www.lauravannimedicinacinese.it
Vietata la riproduzione anche parziale



3.2.1 Fegato

“(...) Il Fegato ha l’incarico di comandante dell’esercito, emana l’analisi della situazione e la progettazione dei piani (...)”

Nel grande Impero governato dal Cuore, il Fegato ha il ruolo e le funzioni del **generale d’armata**.

Ha l’incarico di stabilire piani e strategie, prevedendo e prevenendo le eventuali difficoltà, anticipando le mosse del nemico e rafforzando le difese militari nell’eventualità di uno scontro.

▷ *Funzioni del Fegato*

L’azione energetica del Fegato nel nostro organismo può essere sintetizzata in tre punti principali:

1) mantiene l’equilibrio dei movimenti del Qi (energia vitale) in tutto l’organismo

Nel nostro corpo, in ogni momento della nostra vita, si muove il Qi (energia vitale). I movimenti armonici e senza ostruzioni del Qi garantiscono ogni nostra funzione vitale, dal trasporto del Sangue nei vasi, al nutrimento, alla termoregolazione, alla difesa dell’ambiente esterno, alla corretta funzionalità di ogni Organo ed apparato.

Il Fegato mantiene l’equilibrio dei movimenti del Qi in tutto l’organismo. E’ una sorta di “vigile urbano” energetico. Grazie a questa funzione del Fegato:

- ogni ZANG FU può muovere il Qi nella direzione più opportuna alle sue specifiche funzioni¹
- la circolazione del Sangue e dei Liquidi organici avviene senza ostacoli²
- il Qi nel complesso si muove in modo armonico, con effetti importanti anche sull'equilibrio emozionale (vedi successivo punto 3)

2) conserva il Sangue e regola la massa sanguigna

Il Fegato è detto *“magazzino del Sangue”* ed ha l'incarico di accumulare il Sangue e distribuirlo all'intero organismo secondo necessità:

*“(…) Così, quando l'uomo riposa,
il sangue ritorna al fegato;
il fegato riceve il sangue e si può vedere;
il piede riceve il sangue e si può camminare;
il palmo riceve il sangue e si può stringere;
la mano riceve il sangue e si può afferrare (…)”*

Normalmente la massa sanguigna viene distribuita in modo uniforme nell'organismo.

Quando, però - per esempio - pratichiamo un'attività fisica, oppure proviamo forti emozioni, il nostro corpo richiede un maggior apporto sanguigno e il Fegato mette a disposizione la sua riserva, distribuendola verso i vasi periferici.

Tornato lo stato di “normalità”, il Sangue torna come deposito nel Fegato:

“(…) Quando l'uomo si muove, il Sangue scorre verso vari Meridiani; quando l'uomo è fermo, il Sangue torna allo Zang del Fegato (…)”.

Oltre che per questi aspetti, il rapporto del Fegato con il Sangue è importante anche per quanto riguarda la fisiologia femminile, nella regolazione del ciclo mestruale.

3) regola lo stato emozionale

Questa funzione è strettamente connessa alla funzione del Fegato di mantenere armonici i movimenti del Qi in tutto l'organismo (punto 1) e da essa dipende strettamente.

In medicina cinese, ciascun Organo ha un aspetto emozionale ben preciso e la vita emozionale nel suo complesso è concentrata nel Cuore (*Shen*, cfr. par.3.3.1).

La funzione del Fegato di drenare e promuovere la circolazione del Qi è decisiva per regolare lo stato emozionale nel complesso.

Il flusso delle emozioni potrà essere armonico solo se si potrà contare su una

¹ Il Fegato “assiste” ogni Organo e Viscere nella gestione del proprio Qi. Quindi, per esempio, sostiene la discesa e l'ascesa del Qi di Polmone così come anche la discesa del Qi di Stomaco.

² Il Qi è il *“motore del Sangue”* e dei Liquidi organici. Se i movimenti del Qi nell'organismo sono in equilibrio, è in equilibrio anche la circolazione del Sangue e dei Liquidi organici.

armonica circolazione del Qi e del Sangue nell'organismo³.

▷ *Aspetti psichici ed emozionali*

Nell'ambito delle funzioni psichiche, il Fegato è associato al pensiero intuitivo, alla risposta reattiva e senza troppe “briglie”, a quell'attitudine che influenza anche il progettare e il pianificare la vita.

Il Fegato è detto “*la dimora degli Hun*” (anima eterea), ovvero di Spiriti che conferiscono ispirazione, immaginazione, creatività che porta ad invenzione e scoperta.

Si dice che lo *Hun* influenzi la capacità di pianificare la vita, di darle un senso e una direzione.

Lo *Hun* è stretta in relazione con il Sangue del Fegato e in questa relazione si ritrova la dialettica Yin-Yang: lo *Hun* è lo Yang che ha bisogno di essere radicato nello Yin (Sangue) per non disperdersi⁴.

Quando il Sangue del Fegato (Yin) è fiorente, lo *Hun* (Yang) può essere ben radicato, favorendo la nostra capacità di programmare la vita con saggezza e lungimiranza.

Dal punto di vista emozionale, l'energia del Fegato è connessa all'emozione della *rabbia*.

Per rabbia intendiamo lo “scoppio di rabbia” ma anche rabbia trattenuta ed emozioni meno visibili e a volte meno consapevoli come rancore e risentimento.

Queste emozioni sono dannose per il Fegato e tendono a bloccare il suo lavoro di organizzazione e direzione del Qi.

Tendono, inoltre, a spingere il Qi e il Sangue ad una salita anomala, immediata e incontrollabile verso l'alto e verso l'esterno.

Le manifestazioni conseguenti possono essere sia fisiche (cefalea, ipertensione, tensioni muscolari a livello del collo e delle spalle...) che psichiche (irascibilità o malumore, tensione emotiva continua che può proiettarsi anche a livello fisico, con tensioni muscolari croniche).

Questa condizione di Eccesso energetico da parte del Fegato può facilmente trasmettersi al Cuore (il Legno genera il Fuoco) con sintomi come irrequietezza, sonno agitato ed altre turbe emozionali (troppo Legno genera troppo Fuoco).

▷ *Altre connessioni*

Altre connessioni caratteristiche del Fegato sono:

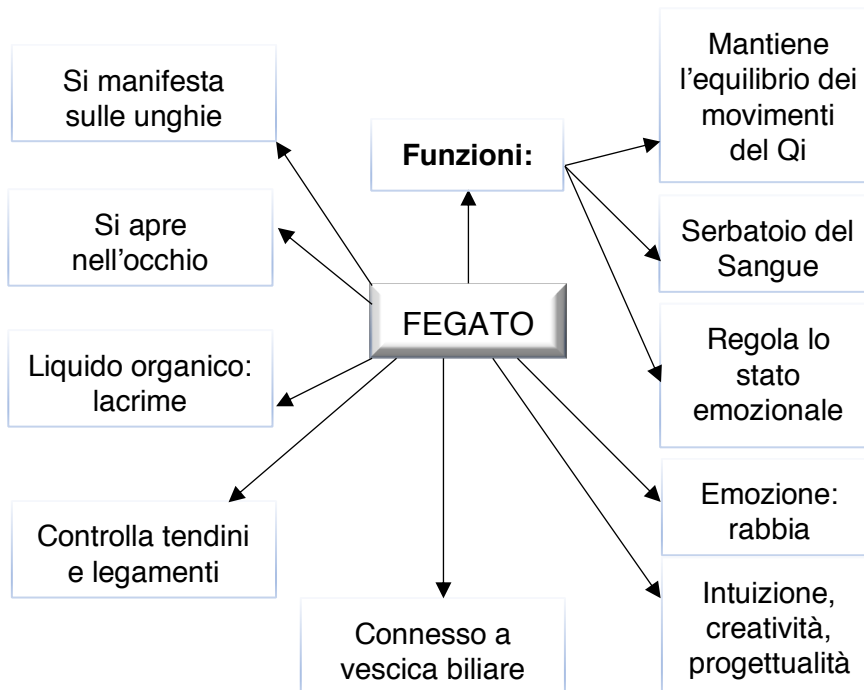
- i **tendini** come tessuto
- le **unghe** come manifestazione esterna

³ A sua volta, uno squilibrio emozionale avrà le sue ripercussioni negative proprio nella sfera della circolazione del Qi e del Sangue.

⁴ Cosa che condurrebbe alla pazzia o alla morte.

- le **lacrime** come liquido organico
- gli **occhi** (la vista) come organo di senso

Fig.12 Lo ZANG Fegato in sintesi



▷ *Se l'energia del Fegato è in squilibrio*

Se l'energia del Fegato non adempie alle sue funzioni, si possono avere diverse manifestazioni, a seconda della funzione disattesa.

- Se il Fegato non adempie la sua prima funzione di mantenere libere le vie di scorrimento del Qi e promuovere il trasporto e la diffusione nell'intero organismo, la circolazione del Qi inevitabilmente rallenta.

Si può, quindi, verificare:

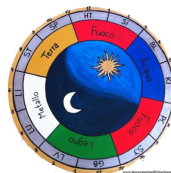
- una condizione di stasi energetica detta *“stasi del Qi epatico”* (dolore congestivo dell'ipocondrio, bocca amara, tensione delle mammelle, dell'ipogastrio, disturbi mestruali e premestruali nelle donne, stato d'animo depresso)
- una condizione di *“Legno che sfrutta la Terra”* (cfr. par.2.3), con sintomi a carico del sistema Milza-Stomaco (diarrea, nausea o vomito, eruttazioni, gonfiore e pienezza addominale, stipsi per squilibri dell'azione discendente dello Stomaco)
- in alcune condizioni di disarmonia grave o prolungata, l'energia del Fegato può caricarsi di Calore patogeno che porta in alto la sua energia (il calore in natura tende ad andare verso l'alto) e che conduce ad una condizione denominata di *“risalita anomala del Qi epatico”* (dolore congestivo della testa e degli occhi, volto e congiuntiva oculare arrossati, sensazione di

oppressione toracica o nodo in gola, agitazione, attacchi di rabbia).

Questa risalita del Qi epatico, quando è troppo intensa, conduce anche il Sangue ad una circolazione irregolare verso l'alto (infatti Qi e Sangue viaggiano insieme), scatenando una ancor più grave *“risalita dello Yang epatico”* (presenza di Sangue nel vomito, nell'espettorato e altri sintomi, fino all'ictus e coma).

- Se il Fegato non adempie regolarmente alle sue funzioni di regolazione del Sangue⁵ (funzione 2) avremo:
 - scarso nutrimento da parte del Sangue di tutte le zone del corpo, soprattutto nelle zone connesse allo ZANG del Fegato, ovvero a livello:
 - degli *occhi* (diminuzione della vista; *“quando il Fegato riceve il Sangue gli occhi possono vedere”*)
 - dei *capelli* (tenderanno ad essere pochi, sottili e radi; i capelli in medicina cinese sono ritenuti *“terminazione del Sangue”*)
 - delle *unghie* (potranno essere fragili e *“avvizzite”*; *“l'energia del Fegato si riflette nelle unghie”*)
 - del *sistema muscolo-tendineo* (crampi, parestesie agli arti, difficoltà nei movimenti articolari; *“(…) il Fegato genera i muscoli ed i tendini (…)”*)
 - *emozionale* (lo *Hun* manca di radicamento e la persona può vivere un senso di smarrimento, con incapacità di fare progetti)
 - *mestruale nella donna* (disturbi a livello di ovulazione e flusso)
 - maggiore fragilità e facilità ad ammalarsi, in quanto il Sangue influenza anche la resistenza ai fattori patogeni esterni
 - se il nutrimento è particolarmente scarso⁶, infine, si può liberare il cosiddetto *“Vento interno del Fegato”* con sintomi anche importanti a livello di vertigini, spasmi, contratture, convulsioni, epilessia.

[Scarica il PDF di questo articolo dall'Area riservata del mio sito](#)



www.lauravannimedecinacinese.it

⁵ Generalmente ciò avviene a causa di una insufficienza del Sangue stesso.

⁶ In caso, cioè, di Deficit del Sangue *grave*.