

Capelli opachi, capelli sottili, capelli fragili o caduta dei capelli... i cento volti dell'energia del Fegato e del Rene secondo la medicina cinese

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

I **capelli in medicina cinese** hanno una connessione molto stretta con il [sangue](#) e sono considerati alla stessa stregua di [vasi sanguigni](#).

L'aspetto dei capelli viene per questo comunemente osservato in fase di [valutazione energetica](#): assieme ad altre rilevazioni, esso può fornire informazioni importanti sulle condizioni energetiche generali del soggetto.

La prima osservazione che possiamo fare riguarda le **caratteristiche dei capelli**: il loro spessore, la loro lucentezza e la loro forza.

Anche il colore dei capelli (incanutimento) ci offre informazioni utili in medicina cinese così come, anche, altre caratteristiche dei capelli note come **capelli grassi, capelli secchi, capelli con forfora**.

La **caduta dei capelli**, infine, è un altro aspetto di grande importanza sia nella sua manifestazione uniforme e graduale (non a zone), sia nella sua manifestazione a zone, come nell'**alopecia**.

I capelli, l'energia del [Rene](#) e del [Fegato](#). Il punto di vista della medicina cinese

La medicina cinese attribuisce al [jing renale](#) la capacità di nutrire i capelli:

- se il jing renale è florido e abbondante, abbiamo **capelli lucenti e in salute**
- se il jing renale è scarsa e debole, abbiamo **capelli sottili, opachi e fragili**.

Nel Su Wen leggiamo che

"i Reni controllano le ossa e si manifestano nei capelli".

Oltre all'aspetto del capello in termini di lucentezza, spessore e robustezza, il jing renale è responsabile anche del **colore dei capelli**: quando il jing renale inizia a declinare iniziano a comparire i **capelli bianchi**.

La qualità del jing renale costituisce, quindi, un parametro di prioritaria importanza per quanto riguarda le caratteristiche dei capelli ma non solo. Si tratta qui di qualcosa di più che riguarda la persona nella sua globalità, con riferimento al livello del suo jing.

Oltre ai capelli, anche altri apparati in medicina cinese associati all'energia del Rene sono influenzati dalla qualità del jing renale.

E' il caso, per esempio, delle [ossa](#), dell'udito, della capacità di trattenere urine e feci e dei denti.

“Se i reni sono forti, i denti sono saldi e i capelli crescono bene... se l'energia dei Reni declina, i capelli cadono e si cominciano a perdere i denti” (Su Wen)

Oltre al **Rene** (inteso come organo Zang), anche il **Fegato** (Zang) è direttamente coinvolto nelle manifestazioni a livello dei capelli.

Lo spessore e la lucentezza dei capelli rispecchiano, per esempio, tipicamente le caratteristiche dell'energia del Fegato: capelli opachi che si spezzano facilmente possono indicare un deficit del Sangue del Fegato.

Jing renale e Sangue del Fegato sono in stretta connessione tra loro. Molto spesso nei casi in cui i capelli manifestano sofferenza a livello di opacità e fragilità ci troviamo in una condizione di deficit estesa sia al Jing del Rene che al Sangue del Fegato.



Capelli grassi

I capelli grassi segnalano tipicamente la presenza di **Umidità interna**.

Spesso la persona con problema di capelli grassi avverte anche una generica sensazione di pesantezza, bocca impastata, pienezza al torace o all'epigastrio ed altre manifestazioni che possono comparire a seconda che sia o meno presente anche del Calore.

Capelli Secchi

I capelli secchi si associano tipicamente ad una condizione di **Deficit**.

Per lo più si associano a condizioni di deficit di Sangue di Fegato, deficit di Qi e Sangue, deficit di Yin renale.

A seconda dei casi si potranno avere manifestazioni concomitanti come:

- **deficit di Sangue di Fegato:** possono comparire anche vertigini, vista sfocata, parestesie e formicolii agli arti, mestruazioni scarse...
- **deficit di Qi e Sangue:** possono comparire anche feci molli, astenia, vista sfocata, vertigini, parestesie o formicolii agli arti, palpitazioni, appetito scarso...
- **deficit di Yin renale:** possono comparire anche vertigini, ronzio auricolare, ipoacusia, scarsa memoria, sudorazione notturna, bocca e gola secche durante la notte, lombalgia, stipsi, astenia, leggera ansia...



Capelli con forfora

I capelli con forfora possono manifestarsi sia in quadri di **Deficit di Sangue e Fuoco** (se associati a capelli secchi), sia a quadri di **Umidità-Calore nel Fegato** (se associati a capelli grassi).

In entrambi i casi ci saranno anche altre manifestazioni concomitanti che sarà il medico-operatore di medicina cinese a valutare, nell'ambito di una valutazione più ampia comprendente l'[osservazione della lingua](#) e palpazione dei polsi.

Caduta dei capelli

La caduta dei capelli può verificarsi **gradualmente** e **in modo uniforme** oppure a **zone (alopecia)**.

Per quanto sia necessario sempre procedere ad una valutazione energetica personalizzata, in linea generale possiamo semplificare dicendo che:

- se i **capelli cadono gradualmente** la causa è un **Deficit** (di Sangue di Fegato o di jing renale)
- se i **capelli cadono a ciocche** la causa è un **Eccesso** (spesso Vento interno)



Capelli, disturbi e inquadramento energetico

Da quanto visto fin qui, possiamo dire che per la medicina cinese i problemi di capelli non sono solo “**problemi di capelli**”, ma disarmonie a livello più profondo, nello specifico molto spesso a livello del Sangue.

Al di là di quelli che possono essere motivi genetici (legati, quindi, a quello che la medicina cinese ascrive al [cielo anteriore](#)), il problema dei capelli è importante non solo in se stesso, ma anche e soprattutto in uno scenario più ampio che è dato dalla **condizione energetica della persona**.

Un problema a livello di capelli può, quindi, essere un **segnale** e suggerire la presenza di una condizione di [squilibrio energetico](#) su cui è importante intervenire per evitare manifestazioni successive, potenzialmente ancora più impegnative per il soggetto.

Per inquadrare nel modo più appropriato il problema di capelli è indispensabile rivolgersi ad un medico-operatore di medicina cinese.

Successivamente alla [valutazione energetica](#) si potrà individuare il modo più opportuno per **riequilibrare** la propria energia ricorrendo alle tecniche della medicina cinese (agopuntura, [tuina](#), fitoterapia, [alimentazione energetica](#), [qi gong](#)) singolarmente o in integrazione tra loro.

Ciò consentirà di trarre giovamento in termini di qualità del capello oltre che, ancora prima, in termini di **benessere globale**.

Autore: [Laura Vanni](#) operatrice tuina, [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore certificato SNaQ (sistema nazionale di qualifiche degli operatori sportivi adottato dal CONI) di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di

mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

"Medicina Tradizionale Cinese. Teorie di base per i primi passi" scritto da Laura Vanni (autrice dell'articolo che hai appena letto)

[Disponibile su Amazon in formato eBook e cartaceo](#)

