



LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

DR.SSA A LESSANDRA FILZOLI specialista in Medicina Tradizionale Cinese
nutrizionista, floriterapeuta, esperta in tecniche di rilassamento e visualizzazione guidata

Una speciale avventura!!

Coinvolge e “sconvolge” completamente la donna in senso fisico e anche psicologico.

Il corpo della madre assume il significato specifico di culla, contenitore, nutrimento che sono qualità specificamente lunari.

Necessariamente viene chiamata ad acquisire un **ritmo più lento, qualità di ascolto e interiorizzazione** e il vivere il ruolo di prezioso contenitore nutritivo per una nuova vita, le può donare forza, resistenza, fiducia ma anche una forma di fragilità soprattutto emozionale.

Quest'ultima si esprime anche con l'esigenza di potersi appoggiare al proprio partner che in questa fase della vita è colui che pensa al sostentamento di tutti.

La donna incinta perde la sua natura ciclica al concepimento e si sintonizza progressivamente con i cambiamenti che avvengono nel suo corpo.

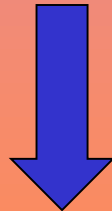
Come la donna in menopausa, la donna in gravidanza esce dal ritmo del ciclo mestruale e nutre nel suo corpo una nuova vita che cresce come una luna in fase crescente.

Le **sue energie creative** prendono forma nella costituzione del corpo fisico del bambino, nel legame emotivo che si instaura fra loro, nel rafforzamento del legame col suo partner e nella **creazione di un ambiente sicuro** nel quale far nascere la sua creatura.

Il cambiamento che avviene in una donna che diventa madre porta con sé una **forza interiore** mai sperimentata prima.

La nascita di un bambino segna un cambiamento nella percezione della vita:

dal focus sull'importanza della libertà individuale



dedizione e responsabilità verso un nuovo essere umano.

YIN E YANG

YIN → l'ideogramma comprende una parte=collina
e di lato una parte =nuvola
a indicare il lato in ombra della collina

The Chinese ideogram for Yin (陰) is composed of the mountain radical (山) on the right and the cloud radical (云) on the left. The mountain radical is a vertical line with a peak at the top, and the cloud radical is a horizontal line with a curved bottom. The entire ideogram is written in a stylized, calligraphic font.

YANG → l'ideogramma comprende una parte =collina
e di lato il sole sopra l'orizzonte e i raggi della
luce a indicare il lato assolato della collina

The Chinese ideogram for Yang (陽) is composed of the mountain radical (山) on the right and the sun radical (日) on the left. The sun radical is a square with a horizontal line through the middle, representing the sun. The entire ideogram is written in a stylized, calligraphic font.

YIN

inverno

mezzanotte

tramonto

terra

materia

lentezza

passività

buio

luna

sonno

basso

interno

contrazione

organo

spazio

donna

YANG

estate

mezzogiorno

alba

cielo

energia

rapidità

attività

luce

sole

veglia

alto

esterno

espansione

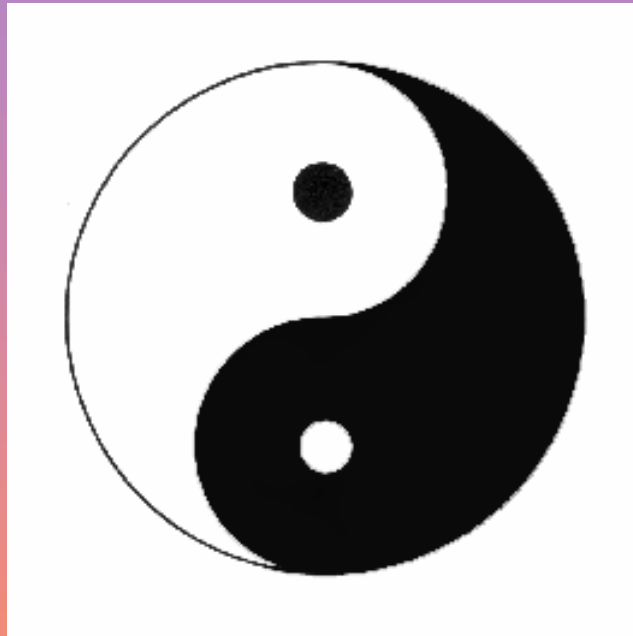
viscere

tempo

uomo

IL DAO

yang



yin

L'uomo è dominato dal Qi (energia) e la donna dal sangue Xue.

Ciò si può esprimere in termini yin/yang dicendo che il Qi è yang rispetto al Sangue che è più yin.

Fisiologicamente la donna sarà quindi yin rispetto all'uomo.

L'energia (QI) e il Sangue (XUE) dell'intero organismo si concentrano nella pelvi e nell'utero per mantenere, nutrire e proteggere l'embrione e il feto.

La ritenzione del sangue nella pelvi si traduce nella scomparsa delle mestruazioni.

Tutto lo yin (ovvero il sangue, i liquidi e la materia da cui si formerà e svilupperà il feto) si ripiega verso la profondità della pelvi.

Qualsiasi perturbazione che impedisca allo Yin di ripiegarsi nella pelvi mette in pericolo la gravidanza.

Di conseguenza in questo periodo vanno evitati tutti i grandi movimenti di energia che fanno riversare il Qi dall'alto verso il basso perché potrebbero provocare l'espulsione del feto.

A mano a mano che la gravidanza procede, l'accumulo di Yin nel basso ventre (dovuto all'accrescimento del feto) genera progressivamente dello Yang, cioè dei movimenti: il feto incomincia a muoversi....

Qi= energia

Tutto l'universo è energia: nell'ideogramma composto da 2 parti **mi** rappresenta un fascio di spighe di riso e dà l'idea di energia materiale dei cereali, del cibo; **qi** rappresenta il vapore che si alza dalla terra umida, dai cereali che cuociono ed evoca l'aspetto più fine e meno materiale dell'energia.

Nell'insieme quindi l'ideogramma descrive i molteplici aspetti dell'energia.

Il qi è la fonte di qualsiasi movimento.

Il qi protegge l'organismo, riscalda il corpo; nutre gli organi ; gestisce le trasformazioni nel corpo



XUE=sangue

Il **Cuore** regge il sangue mantenendo la regolarità e l'armonia della circolazione in tutto il corpo.

Il **Fegato** immagazzina il sangue (quello non utilizzato nei periodi di attività ridotta);

la **Milza** mantiene il sangue nei vasi e partecipa alla sua costituzione.

Il qi e il sangue sono intimamente legati: il qi rende possibile la costituzione del sangue e partecipa alla sua messa in movimento mentre il sangue nutre e mantiene le funzioni e gli organi che producono il qi.

ZANG-FU

Con essi si intendono gli organi ed i visceri con le loro funzioni e sono tra di loro accoppiati:

Es. Polmone-Grosso Intestino; Stomaco-Milza; Cuore-Intestino Tenue; Vescica-Rene; Fegato-Vescica Biliare...

Ad ognuno degli organi corrisponde una particolare emozione a cui è strettamente legato.

Es. **Cuore** → **gioia**

Polmone → **tristezza,**

Rene → **paura, volontà**

Fegato → **collera, lungimiranza**

Milza → **riflessione, rimuginazione**

Gli organi sono tra loro legati dalla legge dei 5 movimenti che è un modo per classificare l'intero universo e da altre leggi che permettono di comprenderne le interrelazioni e quindi di formulare diagnosi e predisporre adeguate terapie.

L'UTERO

L'utero è legato al Rene (secondo la Medicina Tradizionale Cinese) , all' energia ancestrale, alla creazione.

Per via della fisiologia del sangue e' inoltre legato al Cuore, al Fegato e alla Milza.

IL PARTO

Durante il nono mese, la quantità dello Yin accumulato è tale che lo Yang da esso generato si manifesta con la comparsa delle contrazioni uterine e poi diventando sempre più forte e potente, con l'espulsione, meccanismo Yang per eccellenza.

Per la madre il parto costituisce una **grande perdita di Yin** –le acque, il feto, il sangue- ma anche una **grande perdita di Qi** , che accompagna lo Yin e viene consumato nello sforzo del travaglio.

Il bambino invece comincia la sua vita autonoma e mette in funzione il proprio apparato respiratorio.

POST PARTUM, ALLATTAMENTO E CAPOPARTO

Subito dopo il parto si assiste ad un aumento del volume del seno e prende avvio la lattazione.

Il latte viene prodotto “a spese” del Sangue.

Sangue e latte, del resto, sono le due sostanze corporee che hanno in comune la capacità di coagulare, di cagliare.

Quindi smettendo di allattare, il Sangue che la donna non trasforma più in latte viene esteriorizzato e, con il capoparto, ricompaiono le mestruazioni



DIETA IN GRAVIDANZA

In gravidanza vi è un **umentato fabbisogno di sostanze che tonifichino l'energia ed il sangue e nutrano lo yin.**

Con questo non si intende aumentare la quantità di cibo ingerito perchè così facendo si sottopone l'apparato digerente ad un superlavoro, lo si affatica e lo si rende incapace di utilizzare in modo appropriato l'energia degli alimenti.

Quindi sono consigliabili pasti leggeri.

E' necessario evitare gli alimenti riscaldanti (come carne di agnello, di cervo, di fagiano, gli insaccati, le carni anche pesci conservate e salate, i formaggi stagionati e le spezie) che possono asciugare e danneggiare lo yin, e quelli di sapore piccante ed aromatico

che muovono e potrebbero ostacolare l'impianto del feto fino a provocare l'aborto.

Particolare importanza hanno i seguenti alimenti:

-tra le **carni** quella bovina e suina, il fegato ovino, suino e bovino che nutrono il sangue.

-Tutti i **pesci bianchi** sono utili se presi in piccole quantità, in particolare la carpa che calma il feto e previene l'edema in gravidanza.

Utili anche **granchio e piovra** cotti con zenzero e aceto.

-Tra le **verdure** preferire spinaci, biette, porro, zucchine, asparagi, lattuga, patata dolce, zucca, carote

e tra i **frutti** lici, castagne, pesche, pere, uva che producono i liquidi e proteggono lo yin.

Evitare:

la carne d'oca ed il coniglio che raffreddano;

lo zafferano e la curcuma che muovono molto il sangue e **potrebbero provocare l'aborto**;

lo zenzero essiccato, l'alcool, pepe e peperoncino

perchè **consumano i liquidi e “muovono troppo il sangue”** .

Usare con molta moderazione:

latte e formaggio, zuccheri (preferire la frutta), dolci e sale.

DIETA DURANTE IL PUERPERIO

Dopo il parto nella donna si crea uno squilibrio energetico caratterizzato da un deficit di sangue e di energia ed una perdita di jing, ossia energia essenziale immagazzinata nel rene.

Se non vi sono problemi digestivi, preferire cibi integrali biologici.

Consigliati i seguenti alimenti:

- brodo di gallina (specie di quelle vecchie), carne (in particolare di quaglia) e tra i pesci soprattutto la carpa o comunque a carne bianca.
- Cuocere gli alimenti con aceto rosso (oppure acidulato di umeboshi, ottenuto dalla fermentazione di una albicocca essiccata che ha un sapore acido e salato e possiede proprietà antinfiammatorie poichè alcalinizza) che attiva la circolazione del sangue e facilita la rimozione di tossine.

- Carpa, zucca, papaia, uova, granchio facilitano la lattazione
- tonificano sangue ed energia: patate dolci (batata), asparago, caco, radice di loto
- cibi che producono i liquidi:
mela, albicocca, pesca, pera, susina,
prugna acida, fragola, noce di cocco, giuggiole, limoni, pinoli,
lici, tofu, pomodoro, malto di riso e di orzo, latte, liquirizia,
succo di canna da zucchero

LATTAZIONE

per favorire:

-friggere dei semi di **soia gialla** finchè profumano poi mangiarli ai pasti

-tostare e macinare dei **semi di sesamo** e mangiarli con un pò di sale (Gomasio , in vendita nei negozi di alimentazione biologica)

-lasciare a bagno per 2 ore in acqua 3 tazze di riso, poi aggiungere altrettante **arachidi tostate** e farli bollire insieme finchè diventa una pappetta omogenea. Mangiarne una volta al giorno

-cuocere in 2tazze e mezza di acqua 1 tazza di **Azuki** (dopo ammollo di 12h e buttare acqua) in pentola a pressione per circa 1 ora; mangiarne una volta al giorno una piccola porzione

-preparare un decotto con **fieno greco**: 12gr in due tazze d'acqua; fare sobbollire per circa 20 minuti. Ripetere l'assunzione per qualche giorno.

-infuso di **semi di finocchio, di anice, di galega**

Altri alimenti consigliati:

cibi genuini, facilmente digeribili ricchi di vitamine e sostanze minerali: verdure crude (soprattutto carote e finocchio), frutta fresca, minestre di orzo, di lenticchie, yogurt.

Se è sentita l'esigenza di mangiare carne è preferibile carne bianca e magra.



Alimenti sconsigliati:

alcuni cibi (cavolo, aglio, asparagi, cipolle, carciofi) conferiscono un sapore particolare al latte che può quindi divenire sgradevole ad alcuni lattanti; è bene eliminarli dalla dieta se si nota che il neonato non ne apprezza il sapore.

Altri cibi (aceto, carni frolle, salumi, conserve, formaggi fermentati, spezie, alcool, caffè, cioccolato, salvia e il tabacco) possono comportare problemi digestivi e di meteorismo nel neonato: anche su questi occorre cautela.

L'alcool passa rapidamente nel latte, per cui è importante che il vino o la birra (mai superalcolici) vengano bevuti subito dopo la poppata in modo che l'alcol venga metabolizzato dalla madre prima di passare nel latte ed essere quindi ingerito dal neonato.

Infine i farmaci possono risultare dannosi, in particolare i lassativi, i cortisonici e gli antiasmatici perchè passano nel latte.

Ma ciò che maggiormente influisce sulla quantità e qualità del latte è lo **stato d'animo della madre** (la fiducia in se stessa e nel bambino) dato che, come tutte le funzioni femminili connesse con la riproduzione, anche l'allattamento è strettamente dipendente dalle influenze psichiche.



**Alcuni fiori di Bach possibili
in questa fase di vita:**

WALNUT – il Noce

Per affrontare con più forza e fiducia i momenti di cambiamento anche biologico (gravidanza, allattamento, menopausa, malattie...).

Per rimanere fedeli a se stessi durante la realizzazione di una importante decisione.

CRAB APPLE il melo selvatico:

In presenza di grossa conflittualità verso il proprio corpo: fatica ad accettare il corpo che cambia la sua forma.

Senso di goffaggine; senso di disagio nello stare nel proprio corpo.

Sensazione di impurità, repulsione e disgusto per il proprio corpo, per il cibo, per il sesso, per le malattie





LARCH: il Larice

Per sostenere la fiducia nei momenti critici quando è utile contattare la propria autostima.

Consigliabile quando è presente mancanza di coraggio; la persona preferirebbe rinunciare a priori.

Paura di non farcela.

BIBLIOGRAFIA:

LA DIETETICA CINESE -C.Martucci e G.Rotolo-Mursia

LA DIETETICA CINESE-Cai Jing Feng-Jaca Book

IL CIBO DELL'UOMO. Franco Berrino -ed FrancoAngeli/self-help

CUCINA CHE CURA -Martin Halsey-Robert Michel

Iniziazione alla DIETA MACROBIOTICA- Michio Kushi-
iniziazione mediterranee

CINQUE STAGIONI IN CUCINA -Cristina Fusi-

Terra Nuova Edizioni

TRATTATO DI AGOPUNTURA E DI MEDICINA CINESE-

G.Di Concetto.L.Sotte, L.Pippa, M.Muccioli

THE FOUNDATION OF CINESE MEDICINE- Maciocia –

Churchill Livingstone

AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE- Sotte e Muccioli-

Tecniche Nuove