

Indice

<i>Prefazione</i>	XI
<i>Prefazione dell'Autore</i>	XIII
CAPITOLO 1 Neurofisiologia dell'ansia	1
Fisiologia della paura, dell'ansia e del panico	1
Basi neurofisiologiche dell'ansia e del panico	4
Quando l'ansia diventa patologica	6
Segni distintivi dell'ansia patologica	7
L'ansia si apprende: neurofisiologia del condizionamento	9
Generalizzazione del condizionamento	11
Condizionamento all'evitamento attivo	12
Neuroscienze e agopuntura	14
Radici dell'ansia: la vulnerabilità	17
L'agopuntura riduce la vulnerabilità	20
CAPITOLO 2 L'agopuntura nei disturbi d'ansia: evidenze di efficacia	23
Regolazione del nervo vago	23
Regolazione dell'amigdala: modelli animali	25
Studi in vivo: la risonanza magnetica funzionale (fMRI)	26
Riequilibrio dei neurotrasmettitori	30
RCT nei disturbi d'ansia	33
Conclusioni	35
CAPITOLO 3 L'ansia secondo la Medicina Tradizionale Cinese	39
Inquadramento generale dell'ansia secondo la MTC	39
<i>Yin e yang</i>	40
<i>Qi</i>	41
Sangue	42
<i>Jing</i>	42

Leggi dei cinque movimenti	42
Fattori patogeni <i>yin</i> e <i>yang</i>	43
Gli otto principi	44
Esame del polso	46
Esame della lingua	49
CAPITOLO 4 Le entità psichiche	53
Aspetti fisiologici	53
Aspetti fisiopatologici	55
CAPITOLO 5 Gli <i>zangfu</i> nei disturbi d'ansia	67
Cuore – <i>xin</i>	69
Pericardio – <i>xin bao</i>	71
Fegato – <i>gan</i>	72
Milza – <i>pi</i>	74
Rene – <i>shen</i>	75
Polmone – <i>fei</i>	78
Fisiopatologia degli attacchi di panico in MTC	79
CAPITOLO 6 Gli agopunti: categorie secondo la MTC	83
Punti <i>shu</i> antichi – <i>wushu</i> (cinque <i>shu</i>)	83
Punti <i>luo</i> di collegamento	90
Punti confluenti	91
Punti <i>hui</i> influenti	92
Punti di incrocio	92
Punti <i>xi</i> -fessura	93
Punti <i>shu</i> dorsali o <i>beishu</i>	94
Punti <i>mu</i>	95
CAPITOLO 7 Gli agopunti: indicazioni cliniche	97
HT-7 <i>shenmen</i> – porta dello <i>shen</i>	97
Punti efficaci sull'ansia somatizzata	99
Punti che agiscono sull'agitazione e sul panico	102
Punti che migliorano la lucidità mentale	103
Punti che rinforzano la «radice»	105
Punti che agiscono sul deficit di <i>yin</i> e di sangue	108
Punti che agiscono sul calore da vuoto	109
Punti attivi sull'insonnia	109
LI-4 <i>hegu</i> – «valli convergenti»: un punto ad ampio spettro	112
CAPITOLO 8 I quadri sindromici	115
Stasi di <i>qi</i> di Cuore e Polmone	118
Fuoco di Cuore	120
Il <i>tan</i> offusca la mente	121

<i>Tan</i> e fuoco perturbano il Cuore	122
Deficit di <i>yin</i> di Cuore	123
Deficit di <i>yin</i> di Cuore e Polmone	124
Deficit di <i>yin</i> di Rene e Cuore	125
Deficit di sangue di Cuore e di <i>qi</i> di Milza	126
Deficit di sangue di Fegato (e di Cuore)	128
Stasi di <i>qi</i> di Fegato	128
Fuoco di Fegato	130
Deficit di <i>yang</i> di Rene	131
Deficit generale di <i>qi</i> (e di <i>qi</i> di Cuore)	132
Altri quadri sindromici	134
CAPITOLO 9 L'agopuntura nella pratica clinica	139
Indicazioni	139
Controindicazioni	140
Valutazione preliminare	141
Diagnosi secondo la MTC	142
Scelta del protocollo terapeutico	143
Numero di aghi e frequenza delle sedute	143
Dimensioni degli aghi e profondità di infissione	145
Prima seduta	145
Reazioni avverse	146
Sedute successive	147
Punti <i>shu</i>	148
Durata del trattamento e terapia di mantenimento	150
CAPITOLO 10 L'agopuntura e le neuroscienze: integrazione	153
Dal fuoco patogeno all'amigdala	153
Agopuntura e cervello emotivo	155
Agopuntura e corteccia cerebrale	156
Meridiani e punti di agopuntura	158
<i>De qi</i>	160
Riequilibrio dei due emisferi cerebrali	161
Conclusioni	162
CAPITOLO 11 L'agopuntura auricolare	165
Mappe auricolari e localizzazione dei punti	165
Auricoloterapia e stimolazione del nervo vago	167
Punti/aree dell'orecchio ad azione ansiolitica	168
<i>Indice analitico</i>	173