

Huangdi Neijing Suwen

Canone di Medicina interna dell'Imperatore Giallo-

Domande semplici



Plain Questions

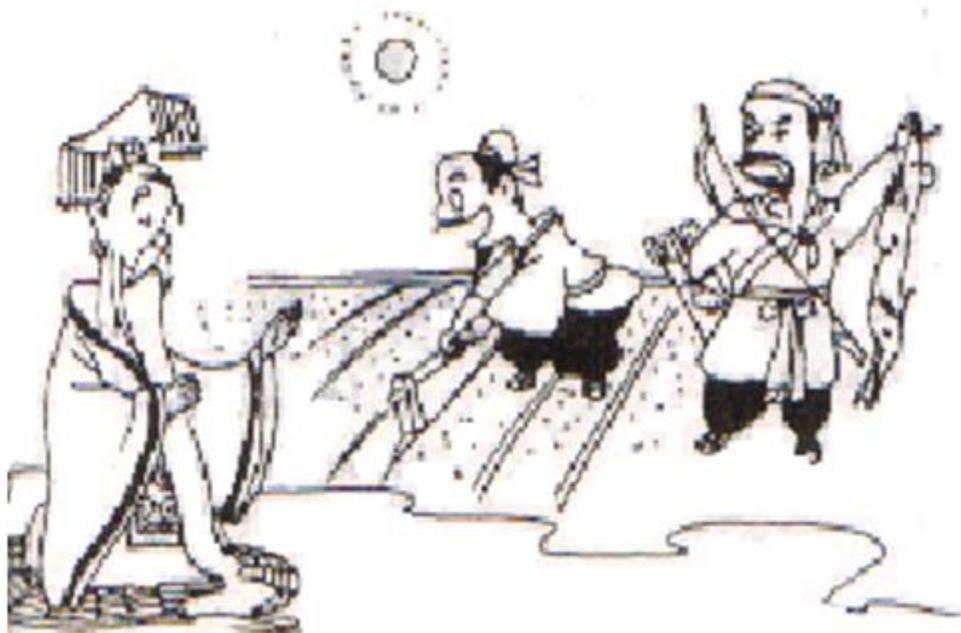
素问

Huangdi
黄帝



Qi Bo
岐伯

HuangDi chiede: *perché si invecchia più presto che in passato?*



L'Imperatore chiese: ho udito che molti nei tempi antichi vivevano fino a cento anni senza mostrare segni di invecchiamento. Ma oggi le persone sembrano vecchie già a 50 anni. Cosa è successo? I tempi sono cambiati o sono le persone a non seguire più i sistemi per preservare la salute?

QiBo risponde: *le persone sono cambiate*

But today people
are different.
但现在的人就不是
这样了……。



QiBo rispose: *nei tempi antichi gli uomini erano consapevoli delle **vie per mantenere la salute**. Seguivano il ritmo dello yin/yang, erano moderati nel mangiare e nel bere, stabilivano tempi precisi per il lavoro e per il riposo.*

Così il loro corpo e la loro mente erano in salute e vivevano a lungo.

Ma oggi le persone sono diverse.

Non hanno tempi di separazione chiara tra il lavoro e il riposo, bevono molto e hanno rapporti sessuali in stato di ebbrezza.

Usare di frequente la propria energia in modo eccessivo e indulgere in piaceri passeggeri contrasta i sistemi per preservare la salute. Di conseguenza, a 50 anni sono già vecchi.



Preservare la salute, preservare il *Qi*

Il “**Qi**”, *la forza vitale*, risulta dalla combinazione della *forza vitale congenita* contenuta nel *Rene*, dell'aria inspirata e dell'energia degli alimenti ingeriti.

Il Qi, a sua volta, sostiene le funzioni di tutti gli organi. E' determinante, dunque, che il Qi sia in buone condizioni.

Nei tempi antichi, i saggi che conoscevano le vie per preservare la salute insegnavano a tutti di **evitare il vento patogeno**, di **mantenere una mente calma e serena** e di respingere pensieri di desiderio e aspettativa.



Evitare il Vento patogeno



Il *Qi antipatogeno*

Il *Qi antipatogeno* o *corretto*, è l'opposto del *Qi patogeno*. Si riferisce alla funzione immunitaria dell'organismo. Quando il *Qi* corretto è florido, le influenze esterne non possono penetrare all'interno.



In questo modo, il Qi nel corpo sarà florido, *l'Essenza* sarà preservata e non sciupata. Si sarà immuni dalle malattie.



Queste persone sono contente e stabili.
Hanno pochi desideri e non hanno paure.

La fatica fisica non lo rende esausto. Il Qi corretto e' in uno stato armonioso

Tutti costoro seguono i metodi per preservare la salute, così possono vivere cento anni senza mostrare alcun segno di invecchiamento nei loro movimenti

Ama quello che mangia e indossa abiti informali. E' soddisfatto dei costumi sociali e non invidia nessuno. Ognuno si mantiene onesto

Non lo distraggono abitudini non salutari

Non importa se e' stupido o intelligente, giusto o ingrato, non ha paura di nulla

