

OLOS E LOGOS

DIALOGHI DI MEDICINA INTEGRATA inverno 2015

DIALOGHI DI
MEDICINA INTEGRATA



NUMERO 12
1-2015 INVERNO

12 - Le malattie dell'inverno in medicina integrata

Lucio Sotte*

Quando si pensa alle patologie invernali si concentra la propria attenzione sulle flogosi respiratorie: influenza, rinite, sinusite, otite, faringite, tonsillite, tracheite, bronchite e loro eventuali complicanze. Si tratta di patologie che hanno in comune l'eziologia batterica e/o virale. La nostra medicina si concentra sul loro trattamento sintomatico (antipiretici, antinfiammatori, analgesici, mucolitici) o eziologico come nel caso dell'utilizzo degli antibiotici nelle flogosi batteriche. La medicina cinese affronta da due millenni le stesse patologie concentrando invece la sua attenzione sulla causa cosmica scatenante e sul suo metodo di penetrazione all'interno dell'organismo. Il freddo è

“Zhang Zhong Jing, un medico cinese vissuto nel III secolo d.C., ha dedicato tutta la sua vita ad studiare come il nostro organismo reagisce all'attacco del freddo e ci ha lasciato un testo che ancora oggi viene studiato perché contiene un'analisi dettagliata dei quadri sindromici conseguenti, con la descrizione dei sintomi e segni, del principio di terapia e della formula di farmacologia cinese da adottare.”

certamente l'energia cosmopatogena più

frequentemente in causa; si accompagna soprattutto al vento ed all'umidità e più raramente nel nostro paese alla secchezza.

Zhang Zhong Jing, un medico cinese vissuto nel III secolo d.C., ha dedicato tutta la sua vita ad studiare come il nostro organismo reagisce all'attacco del freddo e ci ha lasciato un testo che ancora oggi viene studiato perché contiene un'analisi dettagliata dei quadri sindromici conseguenti con la descrizione dei sintomi e segni, del principio di terapia e della formula di farmacologia cinese da adottare.

Esiste però un altro ambito di affronto delle stesse patologie che accomuna la biomedicina alla medicina

* **Direttore**
Olos e Logos
Dialoghi di
Medicina

cinese ed è quello della loro prevenzione o del loro trattamento attraverso il potenziamento delle difese dell'organismo. La vaccinazione antinfluenzale e le metodiche per stimolare l'immunosorveglianza rappresentano due dei metodi messi a punto in Occidente. In Cina invece si parla di tonificazione, di potenziamento del qi difensivo wei che può essere ottenuto attraverso varie metodiche: agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche.

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito a questo numero della rivista fornendo riflessioni teoriche e pratiche che ci permettono di confrontarci con la loro esperienza: Aldo Stella da Perugia, Annunzio Matrà da Bologna, Paolo Bascioni ed Emanuela Naticchi da Civitanova Marche, Giovanni Negri da Magenta, Leonardo Paoluzzi da Terni, Carlo Maria Giovanardi, Alessandra Poini e Paolo Roberti di Sarsina da Bologna, Cecilia Lucenti ed Elisa Muscarella da Firenze,

Ringrazio il dottor Piero Quaia, infaticabile collaboratore della nostra rivista in qualità di Vicedirettore per la sua preziosa opera e per i suoi consigli.

Olos e Logos: dialoghi di
medicina integrata

Iscritto al Registro della
Stampa del Tribunale di
Macerata con il numero
553/09 in data 29-04-09

Direttore responsabile:

Lucio Sotte

lucio@luciosotte.it

Vicedirettore

Piero Quaia

Direzione:

Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche,
Italia
Tel: 0733-770654

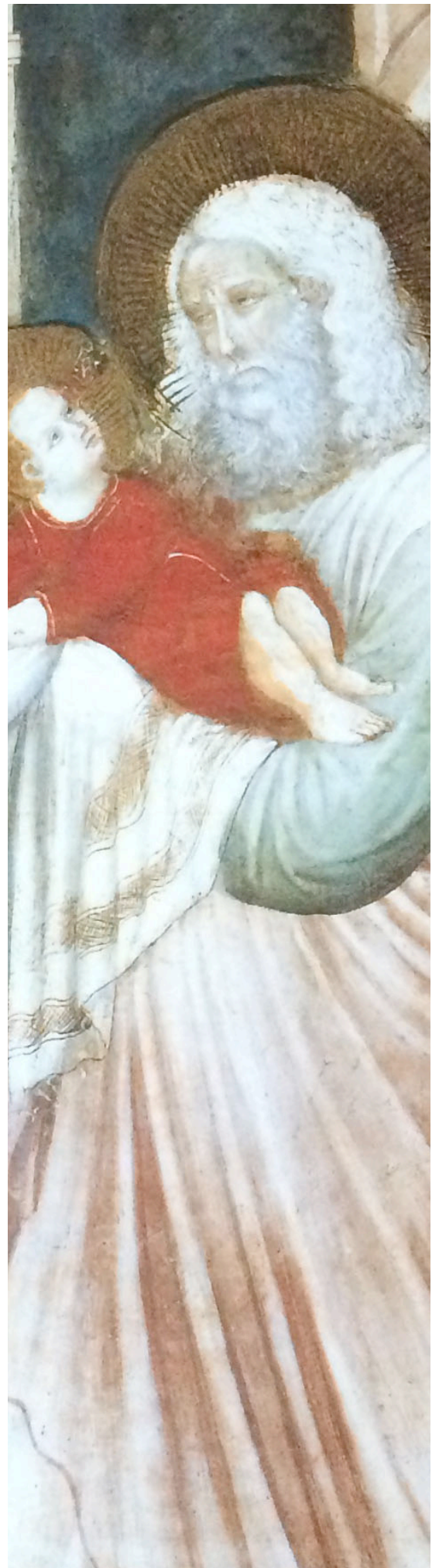
Segreteria:

Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche
Italia
Tel: 0733-770654

Sede Legale:

Corso Garibaldi, 160
62012 Civitanova Marche

ISSN 2281 325X



OLOS E LOGOS

DIALOGHI DI MEDICINA INTEGRATA - SOMMARIO

4 - Il “qi” nella cultura e nella filosofia dell’Occidente - IV parte

Aldo Stella

10 - Esperienza e contributo dell’Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB) nella storia dei 3 programmi sperimentali dell’Osservatorio per le Medicine non Convenzionali della regione Emilia Romagna (OMNCER)

Annunzio Matrà

13 - Agopuntura nel mondo: primi progetti 2015

Carlo Moiraghi, Paola Poli

14 - Lo Tse e il Taoismo

Paolo Bascioni

18 - Huang Qi: il più famoso immunostimolante della medicina tradizionale cinese

Lucio Sotte, Emanuela Naticchi

22 - L’esperienza dell’ambulatorio di agopuntura di Magenta

Giovanni Negri

28 - La dieta secondo la costituzione

Leonardo Paoluzzi

32 - L’osservazione della lingua alla cinese: uno sguardo sulle condizioni interne del corpo con un esame semplice, sicuro e ricchissimo di informazioni

Lucio Sotte

36 - I Commentari di Padre Matteo Ricci: un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio - capitolo VII - Delle Cortesie et alcuni riti della Cina

Matteo Ricci

46 - Le tecniche di cottura cinesi da: “ABCina - dietetica ed alimentazione cinese dalla A alla Z”

Lucio Sotte

50 - Progetto Europeo CHETCH: China and Europe Taking Care of Healthcare Solutions

Carlo Maria Giovanardi, Alessandra Poini, Paolo Roberti di Sarsina

54 - Il 2015: anno della capra

Rosa Brotzu, Giuliana Franceschini, Maurizio Corradin, Carlo di Stanislao

64 - L’agopuntura nella medicina sportiva

Cecilia Lucenti

68 - L’energia in medicina tradizionale cinese

Elisa Muscarella

70 - La riflessologia: un’arte antica tra antropologia, psicosomatica e filosofie orientali

Paolo G. Bianchi

76 - Gli “Scrovegni” delle Marche: il Cappellone di San Nicola da Tolentino

Lucio Sotte

Il “qi” nella cultura e nella filosofia dell’Occidente - quarta parte

Aldo Stella*

11. La struttura razionale dell’esperienza come struttura relazionale

Se l’esperienza percettivo-sensibile si caratterizza per l’indipendenza dell’oggetto, sia dal soggetto sia da ogni altro oggetto, assunta come l’evidenza più indiscutibile, per contrario il conoscere si fonda sulla coscienza della *struttura intrinsecamente relazionale dell’oggetto*. Il valore della relazione sta, dunque, a fondamento del passaggio dal livello sensibile al livello concettuale dell’esperienza.

Conoscere, questo è ciò che intendiamo dire, significa *cogliere nessi* nonché esplicitare i nessi con discorsi o con altre forme espressive. In questo senso è lecito affermare che *ratio* e *relatio* tendono a coincidere. A rigore, *ratio* è da *reor*, là dove *relatio* è da *referre*. Tuttavia, *reor* indica il “pensare connettendo”, così che l’idea di *relatio* è presente innegabilmente in esso. Ne consegue che la ragione viene a configurarsi come il processo in forza del quale si colgono i rapporti che sussistono tra le cose.

Quanto abbiamo già evidenziato a proposito della corrispondenza tra dati di esperienza e discorso può venire ripetuto qui, come corrispondenza tra esperienza e ragione. La ragione non introduce nessi nell’esperienza, ma l’esperienza è *in sé*, strutturalmente, *razionale*, proprio perché posta in essere dalla relazione.

La scienza coglie la struttura razionale dell’esperienza, insomma, perché ne coglie la struttura relazionale. Gioverà ricordare, giunti a questo punto dell’indagine, che il concetto di “spiegazione scientifica” non è riducibile ad un’unica formula e le risposte che possono essere date alla domanda “Che cos’è una buona

spiegazione scientifica”, per quanto risultino brillanti, non riescono ad essere definitive ed esaustive.

“Continua in questo numero di Olos e Logos la riflessione di Aldo Stella sul concetto di qi alla luce della filosofia occidentale. Una strada da seguire per far dialogare la cultura cinese e quella occidentale”

Lucio Sotte

Tra le definizioni più significative, ricorderemo che per Hempel[1], il quale si muove in un contesto neopositivista, una spiegazione scientifica deve esibire rilevanza esplicativa e deve essere controllabile. Popper[2], come abbiamo visto, propone una spiegazione scientifica che si configuri come una teoria falsificabile, ossia come una teoria che esprima una classe di falsificatori potenziali non vuota. Quine[3], che attribuisce particolare rilevanza alla componente linguistica della conoscenza, sostiene la necessità di specificare i termini in cui la spiegazione si articola. Van Frassen[4] intende la spiegazione come una particolare forma di relazione e cioè una relazione che si instaura tra una teoria ed un fatto e Salmon[5] ritiene che non sia sufficiente derivare un fatto da una legge, ma si richiede una connessione causale tra *explanans* ed *explanandum*.

Siamo così al punto: il concetto di *legge* – e il carattere *nomotetico* della scienza – è intrinsecamente vincolato al concetto di *causa* (o di

*Dipartimento
di Scienze
Umane e Sociali,
Università per
Stranieri di
Perugia
Dipartimento
di Psicologia
Università “La
Sapienza” di
Roma



fattore o di variabile) e, dunque alla *relazione causale*, comunque questa relazione venga intesa.

La causalità, infatti, può venire intesa in un duplice senso: o come una *connessione razionale* o come una *connessione empirica*. Se la causalità viene intesa come connessione razionale, allora la causa viene pensata come la ragione del suo effetto, in modo tale che il secondo può venire *dedotto* dalla prima. Se, di contro, la causalità viene intesa come connessione empirica, allora l'effetto, ancorché non sia deducibile dalla causa, è non di meno *prevedibile* a partire da essa per la costanza e uniformità che caratterizza la loro relazione.

Un punto importante è che non solo nel caso della connessione razionale, ma anche nel caso della connessione empirica, la relazione tra causa ed effetto è intesa, in genere, come una connessione necessaria. La necessità che attiene alla relazione deduttiva è una necessità *a priori*; la necessità che attiene alla relazione empirica è bensì *a posteriori*, ma non per questo la previsione dell'effetto a muovere dalla causa risulta meno certa. Comte, ad esempio, parla di *relazione invariabile di successione* tra i fatti, la quale, quando viene riconosciuta, viene formulata in una *legge*, che rende possibile prevedere un secondo fenomeno a muovere da un primo, allorché è stato stabilito il loro collegamento.

Lo stesso Mach[6], pur sostituendo il concetto di causa con quello di *funzione*, volto ad indicare la dipendenza tra i fenomeni e la possibilità di calcolarla come una legge di corrispondenza tra variabili, mantiene il carattere necessitante del nesso, nel senso che il vincolo tra eventi rimane un punto fermo ed è proprio a partire da esso che si pone la prevedibilità dei fatti naturali. In effetti, la formulazione matematica della teoria cinetica dei gas, fornita da Maxwell e da Boltzmann, proponendo un'interpretazione statistica del secondo principio della termodinamica, ha comportato il superamento dell'interpretazione rigidamente *deterministica* del nesso tra eventi, il quale è stato inteso in un senso sempre più *probabilistico*.

Più precisamente, si potrebbe affermare che, con il *principio di indeterminazione* di Heisenberg e l'imporsi della fisica dei quanti, l'universo del microcosmo è stato pensato come regolato da relazioni che non sono pensabili *in senso forte*, nel senso cioè di valere come relazioni necessarie, ma solo *in senso debole*, cioè in senso probabilistico. Ed è stato proprio un autorevole esponente della scuola neopositivista, Reichenbach[7], che ha affermato il valore del concetto di probabilità e il ruolo fondamentale che esso riveste in tutte le asserzioni concernenti la realtà.

Più specificatamente, il concetto di relazione causale può venire inteso sia in *senso ontologico*, come se il soggetto facesse esperienza diretta di tale nesso cogliendolo nella realtà stessa, sia in *senso epistemico*, come se cioè esso avesse attinenza solo con il modo soggettivo di configurare il processo della conoscenza. Se lo si intende in questo secondo modo, allora si fa valere quella che viene definita la *causalità humeana* e cioè si abbandona il concetto intuitivo di causalità per approdare ad un nesso meno "impegnativo" tra due eventi: non si tratta di affermare che il primo produce il (è causa del) secondo, ma solo che il

secondo segue il primo con una certa costanza. Questa costanza può venire espressa mediante una legge e per questa ragione si parla di *spiegazione nomologico-deduttiva*.

Poiché, però, la scienza non si accontenta di un nesso così "soggettivo" tra due eventi, basato su un rapporto di successione e contiguità, il pensiero contemporaneo ha cercato di rinforzare il concetto humeano di causa mediante l'uso dei *controfattuali*, che sono proposizioni condizionali ("Se..., allora") nelle quali l'antecedente prospetta uno stato di cose diverso da quello che di fatto è o è stato. Non soltanto si afferma la successione tra due eventi e la loro contiguità, ma si aggiunge che, se il primo non fosse stato, neppure il secondo sarebbe stato. In questo modo, sembra che si possa catturare l'intuizione, che sta alla base della causalità, prescindendo dalla sua diretta esperienza.

Il punto che a noi interessa mettere in evidenza è il valore che il concetto di *relazione* riveste nella configurazione della trama logica del mondo, anche quando questa trama non attiene al mondo dei concetti, ma al mondo dei fatti.

Nel caso in cui si deduce un fatto particolare da una legge generale siamo di fronte ad un processo deduttivo, che fa discendere un conseguente da un antecedente. Nel caso, invece, in cui si inferisce una causa da un effetto, sia in senso deterministico sia in senso probabilistico, si ha a che fare con un processo di tipo induttivo, che muove dall'osservazione e, rilevando una certa *regolarità* nel corso dei fenomeni, ipotizza una legge che stia a fondamento del loro svolgersi regolato.

Nell'un caso come nell'altro, si è di fronte ad una *relazione* che sussiste tra lo *explicans* e lo *explicandum*, ossia tra ciò che spiega e ciò che domanda di venire spiegato. Tale nesso è precisamente un'*inferenza*: un'inferenza di tipo deduttivo, se dalla legge inferisce l'asserto osservativo, che verrà poi messo a confronto con l'esperienza; un'inferenza di tipo induttivo, se dal conseguente o dall'effetto intende inferire l'antecedente, cioè la causa.

In effetti, si potrebbe parlare di una *fase induttiva* e di una *fase deduttiva* del processo della spiegazione. La fase induttiva, che costituisce il momento fondamentale di quello che Reichenbach definisce il *contesto della scoperta scientifica*, muove da fatti, per loro natura particolari, e perviene a leggi generali; la fase deduttiva, che costituisce il momento fondamentale dell'*ambito della giustificazione*, muove dalla legge e perviene deduttivamente ad asserti osservativi, che verranno confrontati con l'esperienza per verificare o falsificare l'ipotesi di legge. La struttura del *processo esplicativo*, pertanto, è la relazione tra *explicans* ed *explicandum*, la quale può venire percorsa nei due sensi di marcia indicati.

Varrà la pena ricordare, per chiarire ulteriormente questo punto, che *spiegare*, almeno nel suo significato più ampio, equivale a compiere un processo che dal dato, cioè che Aristotele definisce l'*oti*, conduce al "per che", cioè al *dioti*, che costituisce ciò mediante cui (*dia*) viene spiegato qualcosa. Ciò che deve venire spiegato è il fenomeno, che costituisce il punto di partenza della ricerca per la ragione che è ciò che inizialmente compare nel campo percettivo.

Del resto, spiegare indica etimologicamente il “togliere le pieghe”, ossia il far uscire dalle pieghe del fenomeno (l’*oti*, appunto) ciò che consente di spiegarlo, così che spiegare significa “rendere piano”, cioè “rendere evidente”. Precisamente per questa ragione l’*explicandum* è tutt’uno con l’*explanandum* e l’*explicans* con l’*explanans*.

Se ne ricava che il processo della spiegazione coincide con il rendere esplicito il *nesso* che vincola l’*explicandum* all’*explicans*, nesso che non è immediatamente evidente (ad essere evidente è solo il percepito) e, pertanto, permane inizialmente implicito. Non per niente, *implicito* significa sia nascosto, non esplicito, sia relativo all’implicazione, implicato.

Cosa indica questo? Che la spiegazione si fonda su un’*implicazione*, la quale vincola ciò che deve venire spiegato a ciò che lo spiega, e che tale implicazione sussiste anche se inizialmente permane tacita o implicita. Il processo della spiegazione si compie precisamente nel renderla evidente, cioè nel passaggio che consiste nel rendere *esplicito l’implicito*. La struttura logica del processo esplicativo, insomma, è una *relazione di implicazione*, la quale può venire percorsa o in senso deduttivo, dall’*explicans* all’*explicandum* o, viceversa, in senso induttivo.

Il processo della spiegazione poggia su una relazione e la relazione si impone per la ragione, più volte evidenziata, che ogni identità determinata, cioè ogni fatto, ogni fenomeno, si pone solo in forza della relazione alla differenza. Con questa conseguenza: la struttura relazionale del dato impone che l’esperienza venga intesa come una *trama di relazioni*, un *textus*, cioè un’orditura di linee che variamente si intrecciano e si annodano. I nodi della trama sono i fenomeni; le relazioni tra di essi costituiscono i fili della trama. Spiegare un fenomeno, pertanto, significa leggere il testo dell’esperienza a muovere da un filo conduttore o, in altre parole, rilevare i nessi che vincolano quel fenomeno ad altri fenomeni.

La relazione, che costituisce la trama dell’esperienza, può venire pensata sia per l’aspetto *disgiuntivo*, che valorizza l’identità dei termini relati per la loro relativa indipendenza; sia per l’aspetto *coniuntivo*, che valorizza i relati per il loro riferimento reciproco e, dunque, per la loro relativa dipendenza. Se la *relativa indipendenza* costituisce quello che abbiamo definito il *momento sensibile della relazione*, per la ragione che ogni identità si presenta come se fosse autonoma e autosufficiente secondo quanto l’esperienza percettivo-sensibile sembra attestare, di contro la *relativa dipendenza* costituisce il *momento concettuale della relazione*, perché emerge oltre l’esperienza sensibile e coglie il nesso che non soltanto vincola le cose, ma più radicalmente le costituisce.

La struttura relazionale dell’esperienza ne rappresenta, quindi, la stessa *struttura razionale*. Spiegare un fenomeno, pertanto, significa coglierlo nella struttura razionale che lo vincola ad altri fenomeni e tale relazione o vincolo è un’implicazione, che può venire anche espressa mediante una proposizione condizionale: “Se A, allora B”.

La prima forma in cui l’implicazione è stata configurata è la *relazione di causalità*; successivamente si è parlato di *funzione*, per indicare

la corrispondenza che sussiste tra le variazioni del valore di alcune variabili, dette variabili indipendenti o *argomenti* della funzione (assimilabili alle cause), e la variazione del valore della variabile indipendente, detta *valore* della funzione (assimilabile all’effetto).

Ciò consente di comprendere la ragione per la quale la *legge* può venire formulata mediante equazioni tra simboli: la legge esprime la costanza di un rapporto e il rapporto trova nel linguaggio della matematica la sua espressione più naturale e compiuta, secondo quanto intuito dallo stesso Galilei.

Già con Hobbes viene messo in evidenza il vincolo che sussiste tra la concezione meccanica della natura e la relazione causale, la quale risulta la sola spiegazione razionale del mondo. Sia in Hobbes che in Spinoza e in Cartesio la causa è ciò che dà *ragione* dell’effetto, nel senso che ne giustifica l’esistenza. Spiegare, da questo punto di vista, significa far vedere come gli effetti dipendano dalle cause e, pertanto, la causalità è qui intesa come una deduzione.

Precisamente in senso deduttivo la intende lo stesso Hegel, che la assume come l’intrinseca articolazione della sostanza che è anche Soggetto, in virtù del suo necessario svolgersi implicante l’autocoscienza.

Di contro, Ockham prima e Hume poi sottolineano che la connessione tra causa ed effetto non è necessaria, dunque a priori, ma solo legata all’esperienza: il rapporto causale non si fonda sulla deduzione, ma sull’induzione. Quando Kant afferma che il rapporto di causalità configura una *categoria*, cioè un concetto *a priori*, egli non dice che dalla causa è deducibile l’effetto, ma dice che la natura, per essere pensata come natura, deve essere ordinata mediante relazioni causali, giacché la causalità è una condizione della sua pensabilità o conoscibilità.

Stuart Mill, infine, si incarica di precisare che la costanza che si rileva nella connessione causale non è di natura deduttiva, ma di natura induttiva, così che la necessità logica viene chiaramente distinta dalla necessità empirica. E tuttavia, nell’un caso come nell’altro si ha a che fare con un tessuto di relazioni, che strutturano l’esperienza e ne consentono la conoscenza.

Con Mach, dunque, il concetto di causa viene sostituito dal concetto di *funzione* e con Cassirer^[8] la *funzione simbolica* viene ad avere un valore fondamentale nel processo conoscitivo: essa costituisce l’attività stessa del conoscere, giacché la *relazione è il modo d’essere delle cose intese come simboli o rappresentazioni*.

Il punto è di estrema rilevanza, perché concerne la realtà delle relazioni. La domanda è: le relazioni hanno la stessa realtà degli oggetti dell’esperienza sensibile, oppure si collocano ad un diverso livello? Come si vede il discorso che era stato fatto per la *relazione causale* può venire fatto per la *relazione in quanto tale*: le relazioni hanno valore ontologico o valore epistemico?

Esula dalla presente ricerca il compito di analizzare questo tema, ancorché esso sia fondamentale. Basterà qui ricordare che per Russell, almeno all’inizio della sua ricerca, la trama delle connessioni logiche costituisce il rispecchiamento fedele o la copia della struttura

formale della realtà, così che non esisterebbero solo cose e qualità, ma anche relazioni. Sullo stesso problema riflette Wittgenstein, il quale nega che la logica aggiunga qualcosa alla struttura della realtà, così che egli la considera solo analitica e la conoscenza si rivela soprattutto empirica. Strumento essenziale diventa il linguaggio, che vale come l'espressione stessa della realtà, in modo tale che le relazioni linguistiche vengono fatte coincidere con le relazioni che sussistono tra gli elementi della realtà e l'analisi del linguaggio viene progressivamente fatta coincidere con l'analisi della realtà.

Particolarmente significativa risulta la posizione di Carnap, il quale ne *La costruzione logica del mondo* [9] mette in evidenza in forma paradigmatica il ruolo costitutivo che ha la relazione nella configurazione di quel sistema dei concetti della conoscenza (*Konstitutionsystem*), che deve valere come una ricostruzione razionale dell'intera impalcatura della realtà. Il "dato vissuto" e non ancora elaborato si regge su una struttura fatta di relazioni fondamentali (*Grundrelationen*), le quali fungono da "postulazioni d'ordinamento" del sistema.

L'impostazione di Carnap può venire considerata classica, per la ragione che le relazioni fondamentali assumono il carattere di categorie generali del processo conoscitivo, senza tuttavia che ad esse venga attribuito quel valore ontologico che caratterizzava l'impostazione russelliana. Per Carnap la relazione costituisce la struttura logica del linguaggio, svincolata da ogni riferimento ontologico e considerata non di meno nella sua strumentalità costruttiva.

Da un lato, quindi, Carnap tende a risolvere l'oggetto nel campo che lo determina, in modo tale che la "descrizione qualitativa" (*Eigenschaftsbeschreibung*) viene sostituita dalla "descrizione relazionale" (*Beziehungsbeschreibung*); dall'altro, non può eliminare il riferimento al dato inteso nella sua immediatezza, cioè a quei "dati vissuti" (*Erlebnismässigen*) che fungono da fondamenti oggettivi del sistema.

Il punto cruciale, al di là della differenti impostazioni, è il seguente: il concetto di relazione risulta il fondamento della concezione scientifica del mondo. E tuttavia, di questo concetto noi abbiamo cercato di mettere in evidenza il *limite di validità*, affinché potesse mergere con forza la necessità di un *ulteriore livello*. La struttura razionale del mondo mette capo all'esigenza di una ragione non più solo formale, ma *trascendentale*. Di una ragione, cioè, che esprima fino in fondo l'esigenza metafisica di un fondamento autentico, dell'intero inteso come assoluto, quell'intero del quale il "qi" incessantemente spinge alla ricerca.

La necessità di questo livello, che sia ulteriore rispetto a quello nel quale opera il *concetto* inteso ancora in senso formale, cioè come sintesi, deve risultare in tutta la sua evidenza. Con questo intendimento, approfondiamo dunque l'indagine.

12. Qualità e quantità

Per svolgere il compito, muoviamo da questa considerazione: ogni cosa si distingue da un'altra in quanto è *in sé* una qualità, e tuttavia la qualità può venire *determinata* solo in relazione ad un'altra,

cioè solo mediante la comparazione e la distinzione.

Lo *status* è complesso: se non venisse postulata la *qualità in sé*, allora la *cosa* non esisterebbe (l'identità non si porrebbe) e non potrebbe esistere la differenza con le altre cose. Da questo punto di vista la differenza poggia sull'identità, perché la *cosa* si differenzia solo in virtù della sua *identità intrinseca*. Da un altro punto di vista, però, senza la relazione, ossia senza la differenza, l'identità non può venire determinata, giacché de-terminare significa lasciar operare un limite, una relazione.

Si potrebbe così sintetizzare: se la cosa non è, non si differenzia; ma se non si differenzia, non si determina. Con che, *il determinarsi della cosa non risolve in sé il suo "essere cosa", ma anzi lo richiede come fondamento, come condizione di intelligibilità*.

Eravamo già pervenuti a questa conclusione, ma è necessario ribadirla per la sua importanza e per il ruolo che essa riveste nel passaggio dall'ordine del conoscere formale, che coincide con il conoscere scientifico, all'ordine del fondamento: è necessario pensare l'identità in un senso che consenta il suo emergere oltre la modalità ordinaria, che la assume in forma determinata.

L'identità, intesa in senso non ordinario, cioè non formale, costituisce una necessità teoretica, un prerequisito innegabile, senza del quale non risulta intelligibile la stessa identità formale (l'identità determinata descritta dall'esperienza sensibile e dal conoscere concettuale che ancora poggia sul primato della forma) e non risulta intelligibile neanche la differenza, né la relazione che le costituisce entrambe.

Comprendiamo bene che vi possano essere resistenze ad accettare l'idea di una qualità (identità) che non sia determinata e che, pertanto, debba avere un valore "metafisico" più che "fisico". Ciò nonostante non vediamo come si possa evitare di richiedere un tale fondamento, senza cadere in un circolo vizioso, per il quale l'identità formale (o determinata) rinvia alla differenza e la differenza all'identità, senza che l'una possa fondare l'altra, non essendo in grado di fondare se stessa.

Le perplessità nascono dal fatto che, allorché si parla di una qualità che emerge oltre l'ordine dei determinati, non si può non intenderla nel senso che compete all'*assoluto*, poiché solo l'assoluto è effettivamente oltre la relazione, oltre la differenza, oltre il limite. E tuttavia, la necessità di richiedere un'emergenza del qualitativo, che venga intesa in questo senso, a noi pare un punto irrinunciabile per ogni *ragione* che intenda valere come speculativa, e non come meramente strumentale o pragmatica.

Per cercare di superare le resistenze, per loro natura solo psicologiche, e le perplessità, legate ad un universo culturale che vive con sempre maggiore insofferenza ogni ricerca di tipo speculativo, rileviamo che le proprietà, che vengono attribuite a (predicate di) una cosa, non possono non richiedere l'*essere* della cosa come condizione di intelligibilità della stessa attribuzione, così che, se la cosa non *fosse* a prescindere dalle sue proprietà, queste non potrebbero più venire definite "sue", venendo meno ciò a cui vengono riferite.

La qualità fondante – questo è il nodo, tanto decisivo, quanto “irritante” – non può non porsi come assoluta, dunque come irrelata, dunque come indeterminabile. Il definirla tale, ossia l’averla determinata come indeterminabile, non configura una contraddizione, poiché l’intenzione è solo quella di dire che essa emerge oltre ogni dire: ciò che viene detto non è ciò che essa è in sé, ma la sua necessità, il suo non poter non essere, il suo non poter non venire richiesta da quello stesso ordine formale che poi finisce per contraddirla perché pretende di inglobarla (riducendola a determinazione), ancorché l’abbia richiesta proprio per il suo valore incondizionato, che le consente di valere come autentico fondamento.

Definirla “identità metafisica” equivale, quindi, ad indicare non altro che la sua esigenza, che è appunto *esigenza metafisica di fondazione*. Cosa esprime il “qi”, se non questa esigenza metafisica? Se non lo slancio dello *spirito* verso l’assoluto? Se non l’esigenza di infinito che si manifesta nel finito?

Allorché la *qualità metafisica* viene determinata, essa viene iscritta nella relazione ed è ridotta a qualità determinata, a qualità formale: essa diventa un qualunque “A”. Il presente discorso, pertanto, non nega di certo che le cose, che si presentano nell’esperienza, siano determinazioni; ciò che mediante esso si contesta è la pretesa di negare la necessità di una *Cosa* che ad esse sia irriducibile e che valga come loro condizione.

Con il presente discorso, insomma, si intende affermare che anche la qualità formale, posta in essere dalla relazione e per questo determinata, richiede una qualità che la trascenda, e sulla quale essa deve poggiare: solo così la qualità formale può aspirare a mantenere una sua identità che valga in forza di una qualche autonomia e di una qualche autosufficienza.

Se l’autonomia e l’autosufficienza della qualità (identità) metafisica sono assolute – o, per usare un’altra espressione, *ideali* –, di contro nel caso della qualità fisica si può parlare solo di autonomia e di autosufficienza relative, fermo restando che esse devono venire, almeno in una qualche *misura*, conservate, se si vuol continuare a parlare di identità.

Il problema è che, quando si parla di identità determinata, si viene risucchiati nel solito circolo vizioso, che la ragione autentica non può certo accettare, anche se la pratica lo impone come insuperabile. Tra la qualità (identità) determinata e la relazione si instaura, infatti, una reciprocità per la quale, se la qualità determinata si pone in forza della relazione, quest’ultima, reciprocamente e scambievolmente, si pone solo in forza dell’identità (qualità) determinata.

Non solo. V’è da aggiungere un altro elemento, che sarà essenziale per procedere nell’analisi: l’identità determinata, proprio in quanto tale, non può non capovolgersi immediatamente nella *quantità*, poiché essa si trova a postulare la relazione tra due qualità differenti.

I punti che meritano, quindi, di venire opportunamente precisati sono due: da una parte si impone una precisazione in ordine a quanto abbiamo scritto a proposito del principio di identità; dall’altra dovrà venire specificato il capovolgimento della qualità in quantità.

Parlando del principio di identità, per il quale “A” è “A”, non si può non rilevare che esso tende a risolversi nel principio di non contraddizione, che afferma che “A” è “A” *solo perché* “non è non A”. Ciò che qui vogliamo porre in evidenza è che, se questa risoluzione è *inevitabile* quando si parla di una identità determinata, l’esigenza di una identità che emerga oltre la relazione permane *innegabile*.

L’inevitabile è, insomma, inintelligibile, e lo è per questa ragione fondamentale: se l’identità abbisogna della differenza per porsi – anche se di una differenza negata (“A” è negazione di “non A”) –, allora l’identità è *in sé* differenza, è *in sé* negazione, è *il suo stesso contraddirsi*.

Il secondo punto, sul quale merita riflettere, è il seguente: la relazione si instaura tra due identità distinte, in modo tale che, per quel tanto che sono distinte, esse configurano due qualità. La distinzione risulta dunque non solo la relazione *tra* i termini che la compongono, ma anche l’elemento che qualifica ciascuno di essi per il suo non essere l’altro.

E tuttavia la distinzione è la medesima per entrambi, cosicché non si comprende come possa qualificarli. Ci si trova ancora in un circolo, quello per il quale la qualità presuppone la distinzione e la distinzione presuppone la qualità, nonostante che, in effetti, l’una tenda a capovolgersi immediatamente nell’altra.

Si potrebbe anche dire: l’uno presuppone il due e il due presuppone l’uno, all’infinito. Od anche: la qualità (l’uno), che ormai è una qualità determinata perché iscritta nella relazione, presuppone la quantità (il due) e, viceversa, la quantità presuppone la qualità.

Note

- [1] C.G. Hempel, *Filosofia delle scienze naturali*, il Mulino, Bologna 1968.
- [2] K.R. Popper, *Congetture e confutazioni*, il Mulino, Bologna 1972.
- [3] W.V.O. Quine, *Il problema del significato*, Ubaldini, Roma 1966.
- [4] B.C. van Frassen, *L’immagine scientifica*, Clueb, Bologna 1985.
- [5] W.C. Salmon, *40 anni di spiegazione scientifica. Scienza e filosofia 1948-1987*, Muzzio Editore, Padova 1992.
- [6] E. Mach, *Conoscenza ed errore. Abbozzi per una psicologia della ricerca*, Einaudi, Torino 1982.
- [7] H. Reichenbach, *Causalità e probabilità*, in A. Pasquinelli (a cura di), *Il neoempirismo*, Utet, Torino 1969.
- [8] E. Cassirer, *Sostanza e funzione*, La Nuova Italia, Firenze 1973.
- [9] R. Carnap, *La costruzione logica dl mondo*, Fabbri, Milano 1966.



STERILE ACUPUNCTURE NEEDLES FOR SINGLE USE

SUNRISE



AGHI "NORMALI" E AGHI "INDOLORE" DI OTTIMA FATTURA

I nuovi aghi per agopuntura SUNRISE, marca e logo concepiti interamente da Qiu Tian, nascono dalla sempre più importante esigenza di coniugare qualità più elevata al confort di utilizzo per medico e paziente.

Abbiamo lavorato molto per raggiungere questo risultato. E' la professione medica che lo esige. E' il paziente che lo richiede. Sono le Autorità Sanitarie che lo pretendono.

Caratteristiche tecniche

L'acciaio (austenitico) è di fonte tedesca. Il procedimento di produzione prevede l'impiego di macchinari e tecniche atte a levigare perfettamente l'ago ed appuntire la lama onde creare il miglior effetto possibile di scivolamento sotto cute. Anche il microscopio rivela che manico e punta degli aghi SUNRISE non presentano alcuna asperità o rugosità.

Sterilizzato con Ossido di Etilene.

Note legali

Gli aghi di marca SUNRISE (con marchio CE) sono stati da Qiu Tian srl inseriti nella Banca Dati dei Dispositivi Medici del Ministero della Salute (N° di Repertorio: I210626/R) ai sensi di quanto esige la specifica legislazione in materia. Pertanto i Professionisti non devono temere nulla nei riguardi di NAS, ASL ed altre Autorità addette alla sorveglianza sanitaria.



Qiu Tian srl Via Biagio di Santolino n° 15, 47892, Acquaviva, Repubblica di San Marino

Tel. 0549/999788 www.qiu-tian.com info@qiu-tian.com

Esperienza e contributo dell'Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB) nella storia dei 3 Programmi sperimentali dell'Osservatorio per le Medicine non Convenzionali della Regione Emilia Romagna (OMNCER)

Annunzio Matrà*

L'Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB) costituita nel 1986, organizza corsi di agopuntura e Medicina Cinese per laureati in Medicina e Chirurgia. Ha in atto diverse convenzioni con Istituzioni e Università. In Italia è convenzionata per la formazione e ha in atto una convenzione con l'Azienda USL di Bologna per cui gli iscritti ai Corsi di Agopuntura possono frequentare il tirocinio previsto dal percorso formativo presso il Poliambulatorio Montebello dell'Azienda Asl. Inoltre ha una convenzione con il Dipartimento di Scienze Neurologiche dell'Università di Bologna finalizzata a collaborazione nell'ambito della Ricerca nel campo delle cefalee. In ambito internazionale dal 2010 la Scuola Italo - Cinese di Agopuntura dell'A.M.A.B. firma una convenzione con la Facoltà di Medicina Cinese di Nanchino per la didattica e la ricerca. Nel 2013 AMAB risulta vincitrice, assieme a Istituzioni universitarie europee e cinesi con il progetto CHETCH (China and Europe Taking Care of Healthcare Solutions) di un finanziamento europeo (FP7) per la ricerca e la mobilità dei ricercatori nell'ambito del Marie Curie Action. AMAB inoltre è stata da sempre in prima fila nella promozione del riconoscimento non solo della figura del medico agopuntore, operando a livello legislativo nazionale ma anche

per la valenza sociale dell'agopuntura e del suo

«Il Bollettino Notiziario dell'Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri della Provincia di Bologna è dedicato alla "Agopuntura nel Servizio Sanitario della Regione Emilia-Romagna". Dal Bollettino riproduciamo questo articolo in cui Annunzio Matrà presenta ai colleghi bolognesi l'esperienza ed il contributo dell'AMAB (Associazione Medici Agopuntori Bolognesi) nella storia dei tre programmi sperimentali dell'Osservatorio per le Medicine Non Convenzionali della Regione Emilia Romagna»

riconoscimento come possibilità terapeutica per i pazienti nell'ambito delle prestazioni offerte dal Sistema Sanitario Nazionale (SSN). Dopo che nel 2002, a seguito dell'emanazione dei LEA (Livelli Essenziali d'Assistenza) quando in Italia operavano circa 150 ambulatori inserite nelle reti delle Asl, l'agopuntura ha cessato di essere una prestazione fornita dal SSN, ci si è mossi perché essa tornasse ad essere riconosciuta quale prestazione terapeutica fornita dai vari

***Responsabile della Ricerca Clinica e docente dell'Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB)**

**MEDICINE
COMPLEMENTARI**



IN QUESTO NUMERO

L'AGOPUNTURA NEL SERVIZIO SANITARIO EMILIA-ROMAGNA

Sistemi Sanitari Regionali. Nella primavera del 2004 è stato costituito in Emilia-Romagna l'Osservatorio Regionale per le Medicine Non Convenzionali (OMNCER), con il fine principale di delineare e promuovere l'avvio di progetti sperimentali da includere nell'ambito dei piani di attività delle Aziende sanitarie, con particolare riferimento ad agopuntura, omeopatia e fitoterapia, individuando eventuali forme di integrazione con la medicina tradizionale. Da subito sono stati chiamati a farne parte due esponenti dell'AMAB, il dott. Carlo Maria Giovanardi, Presidente della Federazione Italiana delle Società di Agopuntura (FISA) e Direttore della Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, e il dott. Annunzio Matrà, docente della Scuola e Responsabile della Ricerca Clinico-Sperimentale, a quel tempo Presidente della Fondazione Matteo Ricci. Un primo contributo fornito dai due appartenenti ad AMAB è stato quello di produrre un documento, messo agli atti dell'OMNCER, che conteneva le evidenze sperimentali, note fino a quel punto, dell'utilizzazione dell'agopuntura.

Nel 2005 è stato messo a punto il primo Programma Sperimentale per l'integrazione delle Medicine Non Convenzionali nel Servizio Sanitario dell'Emilia-Romagna (2006-2008) Esso ha avuto come scopo il censimento dell'esistente e prime attività di ricerca su progetti aziendali. Ha finanziato studi di piccole dimensioni ma con il merito sostanziale di portare alla luce attività di cura non convenzionali, spesso già presenti in modo più o meno trasparente nei servizi, e di iniziare a riferirne risultati e criticità. In questo primo Programma AMAB è entrata promuovendo due studi. Un primo studio, di cui era Responsabile il dott. Umberto Mazzanti, che aveva per oggetto il trattamento con agopuntura del dolore in pazienti affetti da artroreumatopatie acute e croniche. Tale progetto di studio è stato proposto ed approvato dal Comitato Etico dell'Azienda USL di Bologna con il titolo di "Survey dei pazienti che si rivolgono all'agopuntura per il trattamento del dolore da malattie dell'apparato muscolo-scheletrico" ed aveva come corresponsabile il dott. Giancarlo Caruso (U.O. di Terapia del Dolore Ospedale Bellaria di Bologna) e come collaboratrice la dott.ssa Angela Castellari operante nella stessa U.O. di Terapia del Dolore. I risultati dello studio sono stati oggetto di pubblicazione di uno dei Dossier dell'Agenzia Sanitaria e Sociale dell'Emilia Romagna (Dossier 187/2009)

Il secondo studio, promosso dal Dipartimento di Neurologia (Università di Bologna Prof. Pietro Cortelli), denominato "Studio pragmatico randomizzato sull'agopuntura nell'emicrania cronica con o senza iperuso di farmaci" è stato anch'esso sottoposto ed approvato dal Comitato Etico dell'Azienda USL di Bologna. Per quanto riguarda la parte neurologica è stata portata avanti dalla dott.ssa Sabina Cevoli e per quanto riguarda la parte di agopuntura dal dott. Carlo Giovanardi e dal dott. Annunzio Matrà. I risultati dello studio sono stati oggetto di comunicazione a uno dei Seminari di formazione e aggiornamento della Clinica Neurologica nel maggio del 2011.

Nel 2007, valutando che fosse necessario incrementare la qualità dei Progetti di Ricerca coi quali si intendeva proseguire, sempre al fine di validare l'efficacia dell'agopuntura dell'omeopatia e della fitoterapia, è stato promosso dall'Osservatorio, in collaborazione con l'Azienda USL di Bologna, un Corso di Formazione in Metodologia della Ricerca rivolto agli operatori delle ASL della Regione Emilia Romagna che intendessero svolgere



ricerche nell'ambito delle Medicine non Convenzionali. Il Corso si è svolto nella primavera del 2007 a Bertinoro (FC), coordinato dal dott. Danilo Di Diodoro dell'Azienda ASL di Bologna. Anche in questa evenienza AMAB, che ha sempre ritenuto che fosse opportuno promuovere la Ricerca in agopuntura, ha offerto la sua collaborazione fattiva nella persona del dott. Annunzio Matrà, quale corresponsabile del Corso di Formazione assieme al dott. Di Diodoro e al dott. Francesco Cardini, consulente scientifico dell'Agenzia Sanitaria Regionale. Il Corso di Formazione è stato una proficua esperienza perché ha consentito di portare in Emilia Romagna diversi esponenti nazionali e internazionali della ricerca in agopuntura. Questi ricercatori, metodologi e revisori Cochrane hanno illustrato gli studi internazionali che hanno validato l'efficacia dell'agopuntura nel campo del dolore non oncologico. Si ricorda Brenno Brinkhaus dell'Università Charite di Berlino, Klaus Linde del Centro Ricerca per le Medicine Complementari di Monaco, Gianni Allais dell'Università di Torino e Adrian White dell'Università di Plymouth. Dal momento che si dibatte molto che l'azione dell'agopuntura sia riconducibile ad un effetto placebo, anche in questo caso gli esponenti di AMAB

nell'OMNCER sono stati co-protagonisti nel promuovere un convegno svoltosi a Bologna nel settembre 2008 a cui hanno partecipato alcuni tra i massimi studiosi dell'effetto placebo quali Fabrizio Benedetti fisiologo dell'Università di Torino e Daniel Moerman dell'Università del Michigan-Dearborn. Le conclusioni del convegno sono state che noi spesso chiamiamo effetto placebo l'azione di farmaci o interventi terapeutici di cui ancora non conosciamo il funzionamento a livello delle reti neuronali e dei centri regolatori. Mano a mano che se ne comprende l'azione si riduce il fatto di denominare placebo quel determinato intervento. Questo potrebbe accadere anche per l'agopuntura la cui azione non è ancora del tutto nota. Nel 2008 l'OMNCER ha promosso il Secondo Programma di Ricerca il cui scopo è la ricerca delle evidenze scientifiche delle pratiche di medicina non convenzionale, anche attraverso studi multicentrici. Sono stati finanziati un numero inferiore di studi rispetto al Primo Programma, ma di dimensioni maggiori. Nove dei dodici studi finanziati sono stati trials clinici randomizzati (RCT). L'obiettivo di questi studi è stata la valutazione dell'efficacia clinica e/o della fattibilità di singoli trattamenti non convenzionali. Anche in questo caso AMAB tramite i suoi rappresentanti in OMN- CER si è fatta promotrice di due studi multicentrici. Uno studio denominato Acumigran, "Studio randomizzato controllato sull'efficacia dell'agopuntura nell'emicrania con e senza aura" avente come capofila il Dipartimento di Scienze Neurologiche dell'Università di Bologna nella persona della dott.ssa Cevoli e lo studio denominato ACUMIALGIC, "Studio randomizzato controllato sull'efficacia dell'agopuntura nel trattamento dei sintomi della fibromialgia" in collaborazione con l'U.O. di Terapia del Dolore dell'Ospedale Bellaria di Bologna nella persona della dott.ssa Angela Castellari. Questi due studi sono in fase di realizzazione.

Nel 2012 l'attività dell'OMNCER si correla con il Comitato Regionale per la Lotta al Dolore coordinato dalla Dott.ssa Elena Marri. Il Comitato che si prefigge, tra le altre cose, l'applicazione della legge 38/2010, concernente "Disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore". Il dott. Carlo Maria Giovanardi in rappresentanza dell'OMNCER entra nel Comitato Regionale, portando la sua esperienza e quella dell'OMN- CER in tema di lotta al dolore.

Sta per partire il Terzo programma dell'Osservatorio che dovrebbe sperimentare modelli di integrazione di trattamenti/metodiche non convenzionali nei percorsi di prevenzione e cura dei servizi sanitari regionali. Questo programma fa capo a un Documento d'Indirizzo che ha visto fra gli autori il dott. Annunzio Matrà. Anche questo programma vede attivamente presenti e propositivi di studi sia il dott. Carlo Giovanardi, per il Gruppo di terapia per pazienti con problemi oncologici, sia il dott.

Annunzio Matrà per il Gruppo di terapia del dolore cronico non oncologico. Nel maggio 2014 la Regione Emilia Romagna ha emanato delle Linee Guida in cui ha individuato che l'agopuntura può essere erogata in strutture del territorio regionale a carico del Fondo Sanitario Regionale per "Dolore

ricorrente o cronico muscolo-scheletrico lombare, con o senza sciatralgia; Profilassi della cefalea; Profilassi della cefalea emicranica".

Questa Delibera conferisce e riconosce all'Agopuntura un giusto ruolo nella terapia del dolore e dà la possibilità ai residenti della nostra regione di usufruirne. Per l'attuazione delle Linee Guide e loro applicazione a livello delle Aziende Sanitarie dell'Emilia Romagna sono in fase di emanazione i relativi decreti attuativi a cui contribuiscono fattivamente gli esponenti di AMAB presenti nel rinnovato OMNCER. Si delinea pertanto una presenza ormai decennale di esponenti di AMAB in seno a un ambito istituzionale, l'OMNCER. Il loro fattivo contributo ha contribuito a diffondere i risultati della Ricerca in agopuntura influenzando l'istituzione del Sistema Sanitario Regionale dell'Emilia Romagna a portare l'agopuntura a livello di modalità terapeutica usufruibile da parte dei cittadini. Si tratta sicuramente di risultati ancora parziali, sono ancora necessari ulteriori passaggi per l'integrazione dell'agopuntura nei percorsi di cura. Anche in questa fase gli esponenti di AMAB non faranno mancare l'apporto della loro competenza ed esperienza.

Agopuntura nel Mondo: primi progetti 2015

Carlo Moiraghi, Paola Poi*

L'11 novembre 2014 abbiamo costituito in Milano l'associazione non a scopo di lucro AGOM, Agopuntura nel Mondo, associazione di volontariato dedicata alla diffusione e allo sviluppo dell'agopuntura nelle case degli ultimi specie nei paesi in via di sviluppo. Individuiamo due principali modalità di azione, che possono essere variamente fra loro connesse. La nostra prima via è il volontariato pratico di agopuntura nei territori e negli ambienti disagiati. Non sottovalutiamo però l'altra possibile via, insegnare l'agopuntura a medici residenti nei luoghi bisognosi. Teniamo poi molto ad un altro compito dell'associazione, fare in modo che le acquisizioni cliniche che derivano da questi periodi di volontariato non vadano perse. Si tratta infatti di recepire le esperienze cliniche realizzate sul campo dai volontari, eseguire la raccolta dei dati da loro forniti ed elaborarli in termini di leggi tradizionali della MTC, nella speranza di fornire contributi culturali e scientifici al corpo medico tradizionale cinese e alla sua evoluzione.

“È un vero piacere dare diffusione a questa iniziativa di Paola Poli e Carlo Moiraghi: coniuga la professionalità alla tutela della salute di ogni uomo fin nelle periferie dell'esistenza. Così riconduce il senso della ricerca scientifica medica al suo fondamento: la vera dignità della vita. Ci interroga veramente sul senso del nostro lavoro.. grazie di cuore ”

Lucio Sotte

Progetto Zambia

Il progetto di andare a fare agopuntura a Bauleni, baraccopoli al limitare di Lusaka, Zambia, nasce grazie a una decennale amicizia, mantenutasi viva negli anni, da vicino e da lontano. Ho conosciuto Diego in India, facevamo volontariato a Kalighat, era il 1998. Nel 2004 quando nessuna associazione è riuscita a farmi partire per l'India come medico volontario in seguito allo tsunami, Diego mi ha messo in contatto con un Ospedale del Tamil Nadu e finalmente sono partita. Ora Diego vive a Bauleni, un posto difficile, soprattutto se sei l'unico bianco a vivere all'interno della baraccopoli. Ha fondato l'ONG "In & Out of the Ghetto", ricca di progetti che si sono potuti realizzare proprio grazie alla decisione di Diego di aiutare le persone vivendo con loro nel ghetto, per dare loro la possibilità di studiare, imparare dei lavori, usare il computer e molto altro perché loro possano uscire dal ghetto. Sito www.inandoutoftheghetto.org. Oggi Diego Cassinelli ci aspetta. Ci offre alloggio, vitto e la preziosa acqua potabile. Ci aiuta a portare l'agopuntura tra le persone di Bauleni. I disagi

sono molti, l'AIDS e la tubercolosi sono in prima linea con tutte le patologie ad essi correlate. Tossi, febbri, infezioni e stanchezze colpiscono migliaia di ragazzi. Hanno bisogno di aiuto. Carlo e io iniziamo a parlare di andare a fare agopuntura a Bauleni l'anno passato. Diego da subito è contento di questa nostra iniziativa ma ci mette in guardia, in Africa, soprattutto quella povera, i medici sono sciamani. L'agopuntura non è conosciuta e l'infissione di aghi sul corpo può creare problemi. Prendiamo tempo, ci riflettiamo, Diego ci prepara il campo, inizia a parlarne, a fare conoscere questa possibilità di cura. Non è stregoneria, è medicina. Non può assicurarci che nessuno sarà sospettoso. Lo saranno in molti. A noi spetta questa parte però.

Programma Calcutta

Dopo tre periodi di lavoro di volontariato effettuati nel 2013 e 2014 a Kalighat, prima casa di accoglienza fondata da Madre Teresa a Calcutta, l'agopuntura a Calcutta è una realtà. Il programma del prossimo periodo di volontariato, dal 9 al 23 febbraio 2015, è proseguire l'agopuntura a Kalighat, ed iniziare il lavoro con gli aghi a Prendam, altra casa di accoglienza delle Missionarie della Carità di Calcutta. Abbiamo già accordi in proposito.

Venite anche voi

Agopuntura nel Mondo può esistere solo con l'aiuto di agopuntori esperti.

Per Calcutta a febbraio, possono partire con noi due medici agopuntori esperti.

Per Bauleni non ci sono ancora date, crediamo di organizzare il primo viaggio in estate 2015.

Se siete agopuntori esperti e volete partecipare contattateci.

Contatti

Agopuntura nel Mondo

Tel: 335/6626465

Email: staff.agopuntura@yahoo.it

Lao Tze e il Taoismo

Paolo Bascioni*

E' difficile o addirittura impossibile ricostruire la vita di Lao Tse. Esiste una tradizione che lo vuole vissuto nel VI secolo a.C., nato nel 604 e morto nel 512 a.C., e quindi contemporaneo o di poco anteriore a Confucio; anzi, secondo questa tradizione, Confucio lo avrebbe incontrato senza però trarne alcun profitto per il suo pensiero e per la sua opera. I due sarebbero apparsi l'uno all'altro come portatori di ideali e fautori di progetti differenti o inconciliabili. Si tratta di notizie con probabilità più leggendarie che storiche. Questo ha fatto avanzare l'ipotesi che Lao Tse non sia mai esistito. Soprattutto in riferimento agli elementi unitari presenti nello scritto a lui attribuito, si è oggi del parere che l'esistenza di Lao Tse non possa essere messa in dubbio; si è però orientati a parlarne tra il IV e il III secolo a.C. Spinge a questo anche il fatto che il Taoismo come sistema metafisico e come visione religiosa si diffonde e si afferma in Cina proprio nel III secolo a.C. Sempre stando alla tradizione che fa riferimento a Lao Tse ed alla sua attività, egli avrebbe svolto la funzione di archivista imperiale alla corte degli Chou, ma dopo qualche tempo avrebbe lasciato questo incarico perché nauseato dalla corruzione di governanti e cortigiani; avrebbe intrapreso un viaggio verso l'occidente dell'impero e qui, nella solitudine delle regioni di confine, avrebbe scritto la sua unica opera che contiene tutto il suo pensiero, il "Tao-Te-Chin", titolo che si può tradurre "Il libro (Chin) del principio primo metafisico (Tao) e dei suoi effetti (Te) nel mondo". Da questo testo si ricavano i principi del Taoismo. Agli studiosi appare più recente del VI secolo a.C. e da collocare in un periodo non anteriore al IV secolo a.C. e non posteriore all'inizio del II secolo a.C.

In cosa consiste l'insegnamento taoista? La dottrina del Tao esisteva prima del VI secolo a.C.; Lao Tse la intende però in senso etico: il Tao è per lui la "legge morale universale". Confucio aveva proposto una dottrina intesa a realizzare il miglior governo possibile; il suo intento era rivolto al mondo ed alla vita organizzata degli uomini in questo mondo, cioè allo Stato. Lo Stato come

"Continua in questo numero di Olos e Logos la presentazione fatta da Paolo Bascioni dei fondamenti dell'antico pensiero filosofico e religioso cinese: questa volta si affronta il tema di Lao Tse e del Taoismo"

convivenza ordinata della società, finalizzato a realizzare la migliore qualità di vita possibile per gli uomini, è il fine perseguito da Confucio. Si dice anche che Confucio persegue la felicità terrena degli uomini.

Lao Tse invece guarda oltre il mondo, oltre la storia e oltre la vita terrena: lo interessa l'Assoluto, l'essere pure, il Tao. La parola Tao, il concetto di Tao ed una elaborazione teorica sul Tao, erano presenti in Cina fin dalla più remota antichità. A Lao Tse si deve però la novità di avere fatto del Tao il principio primo di ordine metafisico e di avere concepito in relazione ad esso, non solo la vita umana, ma anche tutto l'ordine della esistenza. La tradizione taoista è dunque patrimonio della Cina molto prima del VI secolo a.C., ma il Taoismo come sistema dottrinale logico e compiuto e come visione religiosa e metafisica si debbono a Lao Tse che viene pertanto giustamente considerato il fondatore dello stesso Taoismo.

***Professore ed autore di numerosi volumi di discipline letterarie, filosofiche, storiche e teologiche, Assistente AMCI sezione di Civitanova Marche**

CULTURA
ANTROPOLOGIA



Per Lao Tse, il Tao è il “Principio primo”; è originario, tutto abbraccia ed è costitutivo di ogni cosa e dell'intero universo. Per farsene una idea per quanto è possibile un po' più esatta si può fare riferimento al concetto di “puro essere”, proprio della sapienza occidentale. Come tradurre la parola “Tao”? Non sembra si possa tradurre “Legge naturale”, perché la natura è opera del Tao e quindi anche la legge naturale deriva e dipende da esso. Bisogna pure essere attenti a non indicare con il Tao un essere personale e trascendente, perché il Tao è immanente al mondo e dunque da questo punto di vista si identifica con esso; si identifica, ma non si riduce al mondo. Forse il termine più adeguato per indicare il Tao è “Via”. Il Tao, principio assoluto ed immutabile, è anteriore al mondo ed è anche causa di tutto l'esistente; le cose sono prodotte dal Tao. Esso è innominabile, perché di esso nulla si può dire in quanto non gli si addice nessuna delle “forme” delle quali nel mondo abbiamo esperienza. Dal modo in cui Lao Tse lo presenta e descrive non si può concludere che il Tao sia essere personale e creatore in quanto sembrano presenti sicuri elementi di panteismo e il modo in cui il mondo da esso deriva non esclude l'emanazione necessaria e non scelta; tuttavia gli elementi essenziali del monoteismo sembrano essere salvaguardati. Il Tao non è dunque il “Logos” nel senso in cui la rivelazione e la fede del Cristianesimo si rivolgono a Cristo nel contesto di riferimento a Dio personale; forse al Tao di Lao Tse si addice meglio la dottrina del logos di Eraclito. Comunque secondo Lao Tse il Tao è così onnipotente che regola anche i due principi, lo Yang attivo e lo Yin passivo, che determinano e dai quali dipendono tutti gli esseri. In questo contesto di concezione del Tao, a Lao Tse non interessa molto degli spiriti e degli dei; ne parla poco e quasi incidentalmente: essi sono opera del Tao e dipendono dal Tao e, quello che più conta, tutti gli esseri, come hanno nel Tao il proprio principio, così hanno in esso il proprio fine.

Il Tao principio primo nell'ordine dell'esistenza, è anche principio e norma dell'agire umano a tutti i livelli, sia nella vita personale che in quella collettiva; esso si pone come il modello degli uomini. Per onorare il Tao bisogna imitarlo; l'imitazione è il vero culto nei suoi confronti ed è molto più importante del culto esteriore dei riti. Il fondamento della vita morale dell'uomo è dunque l'imitazione del Tao; in questo sta anche la verità per la quale l'uomo è fatto. L'imitazione del Tao non consiste nell'agire esteriore, nel fare, tanto meno nell'attivismo tipico del nostro occidentale, ma piuttosto nell'assenza di desideri, nella quiete interiore, nella semplicità di atteggiamenti e comportamenti esteriori. La norma pratica dell'agire morale potrebbe essere sintetizzata in questo trinomio: non azione, semplicità esteriore, assenza di ogni tensione dell'anima. Il modello è costituito da una condizione di vita caratterizzata da pace, tranquillità e silenzio. Dedicarsi alla imitazione del Tao vuol dire ridurre gradatamente la propria azione esteriore fino a giungere ad eliminarla, fino alla inazione. Arrivato a questo punto l'uomo è pervenuto al vero agire, egli vive la vita mistica che è vera azione e vera vita. Nella

quiete perfetta non c'è nulla che l'uomo non faccia perché non compie più nulla se non ciò che corrisponde alla sua natura, egli agisce con spontaneità; infatti non opera più per effetto delle passioni e dell'egoismo, ma solo imitando il modo di agire del Tao. In questa corrispondenza tra il Tao e l'agire umano, nell'ambito personale, familiare, nelle relazioni cittadine e nella organizzazione dello Stato, consiste la vera moralità. Ogni altra azione diversamente motivata è egoismo e passionalità.

La religione per Lao Tse e per il Taoismo consiste proprio nella conformità della vita umana, in tutte le sue dimensioni private e pubbliche, con il Tao, nella imitazione di esso. A differenza del Confucianesimo, per il Taoismo non sono importanti le forme del culto esteriore. Sul piano politico Lao Tse si pone in una prospettiva diversa da quella di Confucio che aveva sognato un grande impero, bene organizzato e ordinato, sotto la guida di un'unica autorità, quella dell'imperatore. Lao Tse vede più consono alla natura umana uno Stato piccolo, un regno di dimensioni ridotte, sia come territorio che come numero di abitanti; in esso gli uomini possono condurre una vita semplice, con una organizzazione sociale non burocratizzata, quasi alla maniera patriarcale. Gli Stati debbono essere disarmati, non debbono tra loro condurre guerre e neppure rivalità economiche perché sono le concorrenze ed i conflitti commerciali che producono disillusioni e insoddisfazioni, e queste a loro volta fanno sorgere le guerre. Lao Tse è contro la violenza, sia nei rapporti individuali che in quelli tra i popoli.

Il Taoismo come elaborazione teorica e come applicazione alla vita, privata e pubblica, rappresenta una nobile conquista che contribuì molto alla elevazione morale del popolo cinese, fino a proporre modelli di vita ascetica e mistica con l'obiettivo di raggiungere il possesso del Tao. Il mistico che arriva al Tao, con l'aiuto anche di esercizi che coinvolgono il corpo, non è più sottoposto alle leggi fisiche e dopo la morte, la sua anima raggiunge l'immortalità in una esistenza spirituale.

A livello popolare la nobile “Via del Tao” degenerò presto in forme di superstizione e di politeismo. Il Taoismo popolare fu dunque caratterizzato da magia, spiritismo, stregoneria. Del resto anche il Taoismo più puro aveva prodotto nel comportamento pratico un certo disprezzo per la vita attiva; ne aveva risentito negativamente la dimensione sociale e politica della Cina, per la mancanza di impegno, preoccupazione e senso di responsabilità nei confronti delle attività terrene che esso sembrava propugnare. Fu così che durante il primo secolo dopo Cristo il Taoismo corse il rischio di scomparire. Anche perché il Buddismo che dall'India si stava diffondendo in Cina, sembrava offrire risposte più adeguate a certe istanze presenti nello stesso Taoismo ed essere quindi in grado di assorbito. Fu merito di Chang-Ling se questo rischio fu scongiurato. Chang-Ling organizzò il Taoismo in forma di Monachesimo regolato da norme molto precise e severe che riguardavano la vita dei monaci, il rituale liturgico

e la stessa strutturazione della società; nello stesso tempo introdusse nel Taoismo, così riformato, alcuni aspetti del Buddismo. I sacerdoti si dividevano in due classi: quelli che vivevano nel monastero e quelli che condividevano la condizione della gente comune, avevano una loro famiglia e promuovevano la vita religiosa del popolo.

I taoisti hanno anche contribuito alla divinizzazione di Confucio che essi considerarono uno degli dei che sono soggetti al Tao. In tempi più recenti, nel XIX e XX secolo, il Taoismo è andato soggetto ad una decadenza sembrata inarrestabile, per la degenerazione verso forme di magia e di superstizione che di religioso hanno ben poco. Anche il Taoismo è soggetto a persecuzione nella Cina comunista ed è impossibile stabilire quanti siano oggi i suoi seguaci. Statistiche provenienti dalla Cina, che sono però tutte da verificare, direbbero che i confuciani sono circa trecento milioni e i taoisti circa cinquanta milioni.

Per completare il quadro sulla realtà religiosa e culturale della Cina bisognerebbe fare riferimento a molti altri maestri e pensatori; ne ricordiamo almeno due: Mencio e Mo-Tse; si tratta di personaggi che hanno influito di meno nella storia della civiltà cinese, rispetto a Confucio e Lao Tse, ma sono stati pur sempre di grande importanza.

Mencio (390-305 a.C.) fu discepolo di Confucio nel senso di suo seguace, ma vissuto più di un secolo dopo di lui; gli si attribuisce l'opera che ne porta il nome, il "Mencio", l'ultimo dei quattro scritti che compongono l'"Analecta" confuciana. A Confucio, Mencio è strettamente legato nel suo pensiero, così da essere considerato, con probabilità con un po' di esagerazione, un fondatore del Confucianesimo al pari del suo maestro. Egli in realtà fu solo un riformatore, sia pure molto significativo, e non un fondatore.

Mo-Tse visse nel V secolo a.C. ed ebbe per un certo periodo prestigio ed influenza quanto e forse più di Confucio. Polemizzò contro Confucio e il suo insegnamento, anche se di fatto ne fu influenzato. Nel libro da lui scritto che porta il suo nome, il "Mo-Tse", cercò una dottrina ed un modello politico e religioso diversi dal Confucianesimo. Confucio aveva sostenuto la tradizione, nella religione, nella organizzazione politica e nella condotta morale privata e pubblica, Mo-Tse volle qualcosa di nuovo e soprattutto di più autentico, sincero, genuino; in una parola meno formalistico. Sul piano politico sostenne il principio della "identificazione": chi si trova ad un livello inferiore deve obbedire cercando di identificare la propria volontà e la propria azione con la volontà e l'azione del suo superiore. Ne deriva un sistema organizzato in maniera ascendente, cioè che parte dal capo famiglia, passa per i rappresentanti, gli inviati e i ministri dell'imperatore, per arrivare fino a quest'ultimo: ognuno deve identificarsi con la volontà del suo immediato superiore. L'imperatore, che è l'ultimo anello di questa gerarchia, deve identificare la sua volontà e la sua azione con quelle del Cielo. Il Cielo garantisce che questa identificazione dell'imperatore sia sempre corretta e porti benefici a tutti. I mali della società e dello Stato si spiegano come punizione del Cielo per la

mancata osservanza del principio di identificazione.

Al Cielo Mo-Tse sembra riconoscere un carattere personale. Di esso si dice che "ama tutti perché illumina tutti". Il Cielo e gli spiriti amano gli uomini e quindi anche gli uomini debbono fare la stessa cosa. L'uomo giusto segue questi principi. I confuciani sostengono l'amore differenziato. Mo-Tse afferma che l'amore differenziato è un impulso naturale, ma l'uomo per essere giusto deve amare tutti "come i propri genitori". Per Mo-Tse non è l'impulso naturale che conta e che ha valore, ma quello che si persegue con la volontà; e l'amore universale è frutto di volontà.

Mo-Tse diede origine ad una comunità detta dei "Mohisti" organizzata con disciplina e rigore; questi non disdegnavano neppure l'uso delle armi per difendere ciò che ritenevano giusto.

GAN MAO NEW

Un rimedio secondo natura

Integratore alimentare notificato al Ministero della Salute
Ciascuna bustina contiene estratti secchi in polvere di varie piante
Confezione: 12 Buste da 5 gr. ciascuna

Ingredienti:

Ge Gen (Pueraria lobata) radice,
Gui Zhi (Cinnamomum cassia), parti aeree
Timo (Thymus vulgaris) parti aeree
Adatoda (Adhatoda vasica) foglia
Qian Hu (Peucedanum officinale) radice
Sheng Jiang (Zingiber officinale) rizoma
Zi Su Ye (Perilla frutescens) foglia,
Bai Shao Yao (Paeonia lactiflora) radice
Tiglio (Tilia platyphyllos) fiore
Echinacea (Echinacea angustifolia) radice
Jin Yin Hua (Lonicera japonica) fiore
Liquerizia (Glycyrrhiza glabra) radice



Indicazioni:

Gan Mao è composto da opportune quantità di estratti di piante che possiedono tutto lo spettro di attività fisiologiche necessarie per assicurare un rapido ed efficace riequilibrio. Grazie alla sinergia fra piante di diversa azione Gan Mao può essere impiegato in tutte le situazioni legate al freddo e all'umidità.

Effetto fisiologico:

Timo, Adatoda e Liquerizia agiscono favorevolmente sulla fluidità delle secrezioni bronchiali

Modalità d'uso e d'assunzione:

La dose consigliata è di 1 bustina 2 - 3 volte al giorno, sciogliendo il contenuto in poca acqua ben calda.

Cautele e controindicazioni:

Evitare l'assunzione in gravidanza e durante l'allattamento.

qiu tian



Qiu Tian Srl - via B. di Santolino, 15 - 47892 Acquaviva RSM
Tel. 0549.999788 - Fax. 0549.999550 www.qiu-tian.com - info@qiu-tian.com

Huang qi: il più famoso immunostimolante della medicina tradizionale cinese

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

L'Astragalo è certamente il più famoso immunostimolante della farmacologia cinese. Fino agli Anni '80 era quasi sconosciuto in Occidente ma da allora, dopo essersi gradualmente introdotto, sta sempre più prepotentemente conquistando un grande spazio nel trattamento dei pazienti immunodepressi che in medicina cinese presentano un quadro definito "deficit di qi difensivo wei".

Il rimedio appartiene alla categoria dei tonici del qi insieme ad altri farmaci che hanno avuto una diffusione più rapida come l'Eleuterococco o il Ginseng, ma la sua azione immunomodulante è più specifica, più potente e più significativa. In medicina cinese stimolare il qi difensivo equivale a trattare i pazienti che si ammalano frequentemente di patologie respiratorie e talora reumatiche perché hanno una scarsa capacità di difesa. Questi pazienti presentano la sintomatologia che ognuno di noi ha sperimentato nella fase di convalescenza dopo una flogosi respiratoria acuta (pallore, astenia fisica, iperidrosi spontanea o al minimo sforzo, avversione al vento, alle correnti d'aria e tendenza a ripararsi e coprirsi, lieve affanno del respiro per sforzi anche modesti, lingua pallida, gonfia, polso vuoto etc). Talora a questa sintomatologia si possono aggiungere anche sintomi dispeptici nel caso che al deficit di qi di Polmone si aggiunga quello di Milza-Pancreas. Il quadro clinico appena descritto è in genere di rapida soluzione ma in alcuni pazienti diventa cronico e non si verifica soltanto in coincidenza con la convalescenza, ma si può protrarre per mesi se non per anni. È ciò che

accade a molti anziani che presentano patologie croniche dell'apparato respiratorio o a molti bambini che nei primi anni di vita si ammalano a ripetizione sia per l'imaturità del loro apparato

«L'Astragalo è certamente il più famoso immunostimolante della farmacologia cinese.

Fino agli Anni '80 era quasi sconosciuto in Occidente ma da allora, dopo essersi gradualmente introdotto, sta sempre più prepotentemente conquistando un grande spazio nel trattamento dei pazienti immunodepressi che in medicina cinese presentano un quadro definito "deficit di qi difensivo wei"»

respiratorio che per l'incapacità di attuare pratiche preventive adeguate come il coprirsi dopo aver sudato se esposti al freddo o l'evitare di esporsi alle correnti d'aria.

In questi casi l'astragalus è il farmaco di prima scelta e può essere utilizzato da solo ma anche all'interno della ricetta yu ping feng san, la polvere del "paravento di giada" un'antichissima formula in cui viene associato ad altri due rimedi: la radice di Ledebouriella e quella di Atractylodis. Come

***Direttore**
Olos e Logos:
Dialoghi di
Medicina
Integrata

****Farmacista**
esperta di
fitoterapia cinese
ed occidentale

**FITOTERAPIA
CINESE**



afferma il nome di questa formula la sua azione è quella di “riparare, proteggere dal vento” un organismo che per il deficit di wei qi non è in grado di organizzare delle difese efficaci contro le energie cosmopatogene.

Huang qi

Nome comune

Astragalo.

Nome farmaceutico

- Radix Astragali.
- Radix Astragali membranaceus.

Nome botanico

Esistono diverse varietà di Astragalo; la prima indicata

è la più comune e diffusa:

- Astragalus membranaceus (Fisch.) Bge.
- Astragalus mongholicus Bge.
- Astragalus chrysopterus Bge.
- Astragalus floridus Benth.

Famiglia

Leguminosae.

Parte utilizzata

La radice.

Raccolta

In primavera e autunno si procede alla raccolta delle piante di almeno 4 anni; generalmente la raccolta autunnale è considerata migliore.

La parte aerea della pianta e le sottili radichelle vengono gettate, mentre le radici sono seccate al sole e utilizzate come tali, o talora preparate con miele. La radice di Astragalo può essere utilizzata fresca

senza trattamento (sheng huang qi) o trattata con miele

(zhi huang qi).

Natura e sapore

Natura leggermente tiepida.

Sapore dolce.

Canali destinatari

Milza-Pancreas, Polmone.

Azioni

1. Tonifica il qi di Milza-Pancreas e Polmone.
2. Determina la salita di qi e di yang.
3. Tonifica wei qi, il qi difensivo, e consolida il biao.
4. Favorisce la diuresi e regolarizza il metabolismo dei liquidi.
5. Collabora al sostentamento del sangue.
6. Elimina il pus e favorisce la cicatrizzazione.

Indicazioni

1. Sindromi da deficit di qi di Milza-Pancreas con astenia, anoressia, distensione addominale, feci molli.
2. Sindromi da deficit di qi di Polmone con astenia, respiro breve e difficoltoso, voce debole.
3. Deficit di zhong qi con tosi, prolassi viscerali e sanguinamenti dal basso.
4. Sudorazioni.
5. Edemi.
6. Sindromi con disequilibrio di qi e di sangue.
7. Diabete.
8. Ascessi e ulcerazioni croniche.

Posologia

Si tratta della posologia utilizzata in casi di decozione: 9-15 g; in casi particolari 30 g.

Precauzioni, controindicazioni, tossicità

Controindicato in presenza di interessamento del biao

da calore, nei deficit di yin con segni di calore, in situazioni

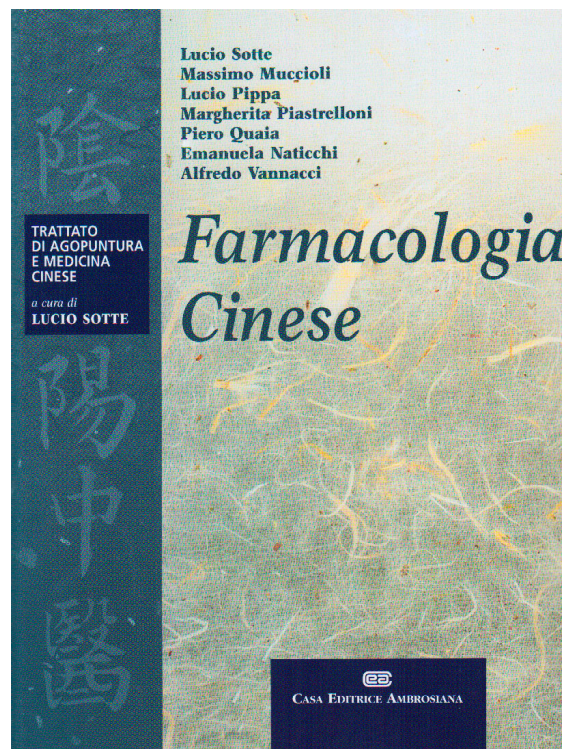
caratterizzate dalla presenza di calore tossico.

Il sovradosaggio può provocare cefalea, senso di tensione al torace, insonnia, vertigini, vampate al volto, ipertensione.

Sono state saltuariamente segnalate reazioni allergiche con eruzione e prurito cutanei (evitare dosi elevate nei pazienti allergici).

Figura

La descrizione del Huang qi è tratta dal Volume Farmacologia Cinese CEA edizioni - per gentile concessione



Note

Il nome huang qi identifica solitamente l'Astragalus membranaceus, pur potendo rappresentare in senso più ampio uno dei vari tipi indicati nella definizione

del nome botanico. L'Astragalus membranaceus proviene tradizionalmente dalle province di Gansu, Shanxi, Heilongjiang, Neimengdong. Assai diffuso è

anche l'Astragalus mongholicus, che è denominato nei meng huang qi e che proviene dalle province di Neimenggu, Jilin, Hebei e Shanxi.

La radice di Astragalo non trattata possiede un buon effetto diuretico, consolida il biao e favorisce la cicatrizzazione.

La radice trattata con miele risulta più attiva nel tonificare il qi e fare salire lo yang.

Composizione chimica

D-β-asparagina, calicosina, formononetina, cicloastragenolo, astragaloside, acetilastragaloside, colina, betaina, cumatachenina, saccarosio, acido glucuronico, β-sitosterolo, astramembranina II, soia saponina I, tragacanta.

Effetti farmacologici

- Antipertensivo: l'iniezione endovenosa di huang qi riduce la pressione arteriosa per azione vasodilatatoria sulle arterie periferiche.
- Antibiotico: huang qi è in grado di inibire *Diplococcus pneumoniae*, *Corynebacterium diphtheriae*, *Bacillus dysenteriae*, *Bacillus anthracis*, *Staphylococcus aureus* e Streptococco β -emolitico.
- Immunostimolante: la somministrazione di huang qi stimola la produzione di IgM, provoca aumento nel numero dei globuli bianchi e leucociti.
- Epatoprotettivo: huang qi ha azione epatoprotettiva in caso di tossicità da tetracloruro di carbonio e viene usato nel trattamento di epatiti croniche.
- Ematopoietico: huang qi incrementa la produzione e la maturità delle cellule del sangue dal midollo osseo.
- Metabolico: il decotto di huang qi stimola il metabolismo basale, aumenta i livelli di cAMP nel plasma ma riduce quelli di cGMP.
- Altri: huang qi ha un debole effetto sedativo e analgesico e riduce la quantità di proteine presenti nelle urine.

Bibliografia

Sotte L., Muccioli M., ed altri Farmacologia Cinese, CEA edizioni, Milano, 2010

HUANG QI Astragalo

L'antica tradizione per il benessere della persona

Tonico in forma di bustine monodose
di granulato a base di Astragalo
Confezione: 20 Buste da 3 gr. ciascuna



Indicazioni:

HUANG QI Astragalo è un integratore formulato sulla base di ingredienti naturali, quali estratto di **Astragalo** e Miele che agisce favorevolmente sul mantenimento dell'integrità fisiologica delle difese immunitarie contribuendo alla riduzione del rischio di contrarre disturbi stagionali.

La radice di Astragalo, vanta ottime proprietà adattogene, tonificanti e **immunostimolanti**, migliorando e aumentando le prestazioni fisiche.

Adatto per **giovani**, **adulti** ed **anziani**, agisce con estrema efficacia.

Consigli per l'uso:

Si consiglia una bustina al giorno, preferibilmente al mattino.

Per assumere il prodotto: versare il contenuto dell'estratto in poca acqua calda, mescolare bene e bere la soluzione ottenuta.

Ingredienti:

Una busta contiene:
astragalo estratto secco 1,25 gr. (ratio 1: 10*)
*1 gr. di estratto equivale a 10 gr. di radice.

Prodotto incluso nel Registro degli Integratori Alimentari del Ministero della Salute con codice 11948

qiu tian



s. marino

Qiu Tian Srl - via B. di Santolino, 15 - 47892 Acquaviva RSM
Tel. 0549.999788 - Fax. 0549.999550 www.qiu-tian.com - info@qiu-tian.com

L'esperienza dell'ambulatorio di agopuntura di Magenta

Giovanni Negri*

Introduzione

La nostra formazione come medici, di solito, è improntata sulla medicina occidentale. Per i più svariati motivi, nel corso degli anni, si può avere una spinta a esplorare anche strade differenti, e a interessarsi alle medicine alternative o complementari. Per qualcuno rimane la soddisfazione di una semplice curiosità, per altri è l'inizio di una nuova e differente strada.

L'agopuntura e le medicine complementari hanno per me segnato l'inizio di un percorso stimolante che si è concretizzato con un'attività collaborativa con l'Università di Pavia nell'ambito delle Scuole di Specializzazione in Anestesia e Rianimazione e Ortopedia e Traumatologia.

Terminata l'università e avviata l'attività lavorativa per me è stato possibile coniugare questo aspetto nella realtà dell'Ospedale di Magenta, in cui vi è un'ottima "cultura del dolore", affiancato da colleghi con iter formativo sviluppatosi a Londra e a Stoccolma-Karolinska.

Breve analisi "Storica" dell'ambulatorio di terapia del dolore-agopuntura a Magenta

Dopo un intenso percorso formativo e contatti con varie scuole, in Italia e all'estero, ha preso il via l'attività ambulatoriale con delibera del settembre 1992 nell'USSL 72 di Magenta (MI). Da questa attività, nell'ambito collaborativo e culturale con l'AMPASE (Associazione Medica Pavese Agopuntura Scientifica Energetica), sono stati realizzati alcuni studi, come quello sulla casistica geriatrica: in patologie spesso croniche, con esperienze di medicina occidentale caratterizzate

da "scarsa soddisfazione" da parte dei pazienti giunti alla nostra attenzione, abbiamo ottenuto risultati da considerarsi discreti, con 116 trattamenti giudicati di successo e 28 insuccessi. I

“È un piacere presentare su Olos e Logos questo articolo di Giovanni Negri che illustra ai lettori la sua interessantissima esperienza ‘sul campo’ di applicazione dell'agopuntura all'interno delle strutture della sanità pubblica del SSN in Lombardia»

Lucio Sotte

trattamenti non hanno guardato la sola sfera della Terapia del Dolore, ma anche patologie di diverso tipo, note per i buoni risultati alla M.T.C. (Medicina Tradizionale Cinese): acufeni, sindromi dell'arto fantasma, colon irritabile, bulimie, diabete, eczemi topici, nevralgie post-herpetiche, iperscialorree, nevralgie del trigemino...

A queste esperienze hanno fatto seguito un'attività decennale presso l'IRCCS Policlinico S. Matteo di Pavia e il ritorno, con rinnovato entusiasmo, nel magentino.

Un po' di "teoria"

La M.T.C. prende ispirazione dai grandi mutamenti della natura, elaborando da questa una dottrina frutto di millenaria osservazione. I ritmi tradizionali si rifanno a fenomeni fisici ciclici e

**Direttore U.O.
Anestesia e
Rianimazione -
Presidio Magenta -
A.O. Ospedale Civile
Legnano - MI**

**MEDICINA
CINESE**



agiscono sul nostro organismo, parte dell'universo, microcosmo nel macrocosmo. Hanno applicazione universale, a partire dai ritmi giorno-notte, freddo-caldo...

Questo modello "astronomico-matematico", generato dagli antichi agopuntori, si basa sulla circolazione nel corpo di un'energia ciclica vitale, su una doppia polarità (sistema binario) yin-yang, sulla correlazione e identità superficiale-profonda di organi e "vasi energetici" o canali, sulla identificazione di punti specifici il cui trattamento può determinare effetti favorevoli sull'energia vitale.

Gli effetti del campo magnetico terrestre

Siamo stati abituati per secoli, in medicina occidentale, a considerarci esseri sottoposti agli effetti "positivi" della "chimica", ma è innegabile che il campo magnetico terrestre giochi un ruolo essenziale sulle nostre vite, se non altro per il fatto di contribuire a rendere "vivibile" il nostro pianeta. Il campo geomagnetico si estende per decine di migliaia di chilometri nella magnetosfera, parte di spazio a noi vicina, deviando i raggi cosmici e altre particelle, impedendo la loro caduta sul nostro pianeta e rendendo possibile la sopravvivenza umana. Vi sono fenomeni magnetici che influenzano processi biologici noti: questo potrebbe spiegare effetti fisiopatologici dei campi elettromagnetici debolissimi sugli organismi viventi.

Un effetto, per noi di particolare interesse, deriva dalla Forza di Lorenz (deviazione di una particella carica determinata dal campo magnetico statico) e più in particolare dalla Teoria della Ionorisonanza Ciclotronica (I.C.R.).

Quest'ultima, nota dagli inizi del secolo scorso alla fisica, descritta negli anni '70 da Adey e Blackman, fu ipotizzata per la prima volta negli anni '80 da A. R. Liboff a seguito dell'osservazione su differenti sistemi biologici unicellulari, su colture cellulari e organismi complessi. Liboff dimostrò il passaggio attraverso le membrane cellulari di ioni fondamentali come calcio, potassio, magnesio e sodio in presenza di due campi magnetici paralleli, con precise caratteristiche di intensità e frequenza: si sfrutta il campo geomagnetico, in combinazione con un campo magnetico variabile la cui frequenza corrisponda a sollecitazioni di frequenza di I.C.R.

I segnali di I.C.R. sembrano agire sulla regolazione dei processi cellulari in modo analogo all'effetto prodotto dai messaggeri biochimici, con attivazione o inibizione, o che addirittura potrebbero esserne gli stimolatori. Combinazioni di differenti frequenze di risonanza, accoppiate con lo stesso campo magnetico locale, potrebbero indurre importanti effetti o variazioni nella regolazione cellulare.

La I.C.R. a multifrequenza agisce tramite l'effetto di ciclotrone del calcio: venendo dislocato rispetto al recettore del glutammato, inibisce la trasmissione nei recettori NMDA, incrementando l'espressione genica di neuropeptidi (come la dopamina, la serotonina, le endorfine e la sostanza P) modificando il trend del dolore. Si determina la diminuzione dell'edema per azione sulle proteine trans-membrana attraverso l'effetto

della variazione di forma di queste proteine fra cui le acquaporine. Sarebbe anche evidenziabile un effetto immunomodulante.

La I.C.R. può ridurre l'infiammazione e i dolori nell'apparato osteo-articolare, favorire l'osteogenesi, accelerare la guarigione nelle fratture, produrre un effetto miorelassante.

Attività 2013-2014 nell'ambulatorio di terapia del dolore di Magenta

Nell'ambito dell'ambulatorio divisionale di terapia del dolore "occidentale" (3 accessi settimanali) la componente lombosciatalgica rappresenta la patologia predominante, fino all'80% della casistica presentatasi. La maggior parte di questi pazienti, all'arrivo alla nostra osservazione, era stata sottoposta, in modalità singola o in associazione, a cicli fisioterapici, cicli di TENS, magnetoterapia, Tecar, manipolazioni, osteoterapia, ginnastica in acqua, terapie farmacologiche che spaziano da antiinfiammatori nelle più varie e intense sovrapposizioni, miorellassanti, farmaci morfiniti (ossicodone e fentanyl soprattutto), spesso riduci da interventi chirurgici, talora reiterati, a volte con peggioramento della sintomatologia. Alcuni pazienti presentavano anche ernia discale, anche su differenti livelli intervertebrali.

In questi casi l'invio da parte dei colleghi Fisiatri, Ortopedici e NCH all'Ambulatorio di Terapia del Dolore era motivato dalla specifica richiesta di cicli di blocchi peridurali, o comunque di blocchi anestetici, in genere da noi rifiutati, soprattutto per i pazienti affetti da lombosciatalgia. Questa nostra scelta è maturata negli ultimi otto anni ed è motivata dalla convinzione di mettere in atto dei trattamenti che non solo non determinerebbero miglioramenti duraturi, ma che spesso porterebbero addirittura a un peggioramento, oltre ad avere elevati rischi di attuazione. In questo ci è venuta incontro la nuova legislazione lombarda, che, suddividendo la popolazione degli ospedali in centri spoke e hub di 1° e 2° livello, in base a requisiti strutturali organizzativi e di organico, con limitazioni nell'esecuzione di procedure MAC e ambulatoriali (DGR IX/4610 del 28/12/2012), ci ha di fatto facilitato nel portare avanti questo intendimento.

In molti casi i pazienti accettano le nostre indicazioni e vengono introdotti nei nostri percorsi terapeutici. In altri, nonostante le nostre motivazioni, convinti delle indicazioni poste dai chirurghi, perseverano nella richiesta di peridurali e vengono inoltrati ad altri centri, da noi direttamente contattati per un percorso facilitato.

In taluni casi solo con il riarrangiamento e la razionalizzazione della terapia farmacologica si ottengono buoni risultati, talora con l'introduzione di un farmaco adeguato e un dosaggio miorellassante, in quei pazienti che sono orientati a un esclusivo approccio farmacologico occidentale.

In un certo numero di pazienti, la sfiducia nei confronti di precedenti approcci farmacologici totalmente infruttuosi e più spesso la non sopportazione di effetti collaterali importanti, in totale assenza di efficacia terapeutica, li porta a richiederci o a convincersi della terapia integrata, che noi proponiamo spesso secondo gli effettivi

principi della medicina orientale: agopuntura, attività fisica, terapia farmacologica, pratiche di rilassamento.

Non approfondirò la descrizione delle casistiche con approccio farmaceutico o anestesiológico-farmacologico, non in tema con la presente comunicazione.

Nei pazienti con trattamento orientale o integrato i risultati sono in genere soddisfacenti.

Questa casistica può essere suddivisa in due gruppi.

Fino al termine dello scorso anno l'approccio "orientale" era da ascrivere alle sole pratiche agopunturistiche, o all'integrazione parziale con farmaci o "integratori alimentari".

Dal dicembre 2013, dopo alcuni mesi di formazione, approfondimenti e confronto con colleghi di altre realtà, abbiamo inserito trattamenti con l'impiego di campi magnetici pulsati a bassissima intensità (inferiore a 0,10 microtesla), induttori di fenomeni di ionorisonanza ciclotronica (tabella seguente).

Parte dei pazienti provenienti dall'ambulatorio divisionale "occidentale" ha richiesto specificatamente ed esclusivamente questa metodica, mentre in altri è stata associata alla terapia con agopuntura, o per scelta a priori, o in caso di insufficiente risoluzione della sintomatologia.

Il trattamento avviene in due fasi:

a) Test di personalizzazione eseguito da un professionista

- La persona si sdraia sulla stuoia collegata al dispositivo
- Il dispositivo esegue un test per individuare le frequenze più idonee
- Le risposte vengono registrate sulla card personale

b) Esecuzione delle sedute

- La persona vestita si sdraia sulla stuoia e avvia la sequenza

Le sedute durano in media quaranta minuti. Durante questo lasso di tempo la stuoia emetterà un campo elettromagnetico a bassissima intensità e frequenza, piacevole e rilassante. La durata delle terapie, la cadenza di aggiornamento della card personale e la frequenza dei cicli possono variare in base alle indicazioni mediche.

Modalità di somministrazione della terapia.

In tutti i casi in cui si sia utilizzata la I.C.R. in pazienti sottoposti anche a terapia con agopuntura, la tecnica è stata attuata con utilizzo di manipolo o di intensificatori di campo sui punti scelti per il trattamento, in genere in associazione agli aghi.

In alcuni casi sporadici la metodica è stata attuata, soprattutto inizialmente, in base alle sole indicazioni occidentali (stuoia +/- manipolo +/- concentratori, su strutture anatomiche interessate dalla patologia o sintomatologia).

Poiché non genera calore il trattamento è somministrabile anche in presenza di gessature e protesi metalliche. Ad eccezione di rare e temporanee riacutizzazioni di vecchi sintomi, non sono noti effetti spiacevoli conseguenti all'applicazione della Ionorisonanza.

	Casi	Femmine	Maschi	Età	Sedute	Media
Cefalee	3	3	0	16-65	30	10
Cervicobrachialgie	6	5	1	32-67	64	11
Ansia-Depressione	2	2	0	42-57	20	10
Coxartrosi	5	4	1	68-85	38	8
Dorsalgie	5	4	1	36-77	45	9
Lombosciatalgie	31	12	19	30-84	312	10
Spalla Dolorosa	6	4	2	28-50	45	8
Pat. Tunnel Carpale	5	4	1	16-45	42	8
Patologie Varie	6	4	2	38-75	52	9
TOTALE	69	42	27	16-84	648	9

Lombalgia acuta post-traumatica

Eziopatogenesi: a seguito di sforzi prolungati, sollevamento di pesi eccessivi, bruschi movimenti, si può determinare lesione alle capsule articolari, cartilagini e tendini. Ciò provoca un ristagno locale di qi e di sangue, responsabile del dolore, dello spasmo e della limitazione funzionale.

Trattamento:

Rn-2, IG-3 stimolare la circolazione del qi e del sangue nei meridiani di Rene e Vescica e decontrarre i muscoli con du mai.

V-32, V-33 favoriscono la circolazione di qi e sangue a livello lombo-sacrale e degli arti inferiori

VB-34

fa circolare il qi nei meridiani

Du-26 punto empirico nelle lombalgie,

particolarmente paravertebrali

V-40,

Yaoyan, ashi punti sintomatici

In MTC i reumatismi vengono denominati sindromi bi. Bi significa ostruzione del flusso di qi e sangue e si manifesta accompagnata da dolore e gonfiore.

Se le energie cosmopatogene aggrediscono un organismo sano, esso si difenderà, ma se l'energia dell'organismo è indebolita da fattori costituzionali, alimentari o psicoemotivi, le energie perverse possono determinare la malattia e la sua cronicizzazione.

Il trattamento prevede punti relativi alla diagnosi energetica, punti locali, adiacenti e distali.

Sindromi Bi calore

Eziopatogenesi: attacco dell'energia cosmopatogena calore che determina dolore contrattura ed edema

Sindromi Bi freddo e Bi umidità (spesso associate freddo-umidità)

Eziopatogenesi: attacco dell'energia cosmopatogena freddo che determina grave blocco del qi e del sangue nei meridiani e nei vasi

Lombalgia freddo-umidità

Eziopatogenesi: permanenza, spesso protratta in luoghi freddi e umidi, esposizione a pioggia, sudorazione causano penetrazione di energia perversa freddo-umidità che ostacola la circolazione di qi e sangue.

Trattamento:

V-31, V-32, V-33, Yaoyan per rinforzare lombi e ginocchia

V-23, V-26

per rinforzare il rene, eliminare freddo umidità e rinforzare i lombi

V-40

per rinforzare qi e sangue nel meridiano di Vescica

Ren 3

per attivare lo yang

in du mai

Punti ashi

Sindromi Bi vento

Eziopatogenesi: attacco dell'energia cosmopatogena vento che determina grave blocco del qi e del sangue nei meridiani e nei vasi

Deficit di Qi e di sangue (deficit dello Yang di rene e deficit dello Yin di rene)

Eziopatogenesi: malattie croniche, emorragie, deficit di qi compromettono lo yin e il sangue. La debolezza del sangue danneggia il qi e lo yang.

Deficit dello yang di rene

Eziopatogenesi: deficit costituzionale di yang, sforzi eccessivi, eccessi sessuali o alimentari, invecchiamento o malattie croniche. Il deficit di yang di Rene comporta un indebolimento del fuoco di Ming Men, con indebolimento della regione lombare, nel contesto di una diminuita vitalità psicofisica.

Trattamento:

IG-3, V-40, V-32, V-33 per mobilizzare il qi ed eliminare il dolore

Ren-4, Ren-6, V-23 per tonificare il Rene, lo yang e riscaldare la regione lombare

Deficit yin di rene

Eziopatogenesi: malattie croniche, febbri prolungate, assunzioni di farmaci o alimenti riscaldanti, stress psichici.

Trattamento:

MC-6, V-32, V-33, V-40 per mobilizzare il qi, dinamizzare il sangue ed eliminare il dolore a livello della regione lombare

V-52, Rn-3, Rn-7 per tonificare il Rene e il jing

Stasi di Qi e di sangue

Stasi di sangue

Eziopatogenesi: in seguito a cadute, microtraumi ripetuti di origine esterna, sforzi della regione lombare si può produrre un danno a carico di meridiani e vasi. Ciò determina una cattiva circolazione del qi e del sangue, con accumuli di sangue a livello locale

Trattamento:

V-17, V-32, V-33, V-54 per dinamizzare il sangue, disperdere la stasi ed eliminare il dolore

VB-34 per far circolare il qi nei meridiani, decontrarre i muscoli e alleviare il dolore

V-40 per disostruire il meridiano di Vescica

IG 3 per eliminare il dolore in zona lombare

Punti ashi

Abbinamento all'agopuntura tradizionale cinese di I.C.R.

SCHEMA TRATTAMENTO I.C.R.

Analisi della sintomatologia e formulazione di indirizzo diagnostico

Scelta del programma I.C.R. più adatto

Test per individuare le frequenze/onde e armoniche più rispondenti (vedi esempi in figura)

Memorizzazione del risultato su PC e/o nella card personale

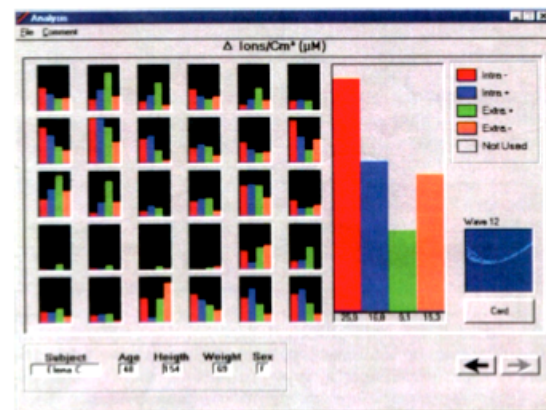
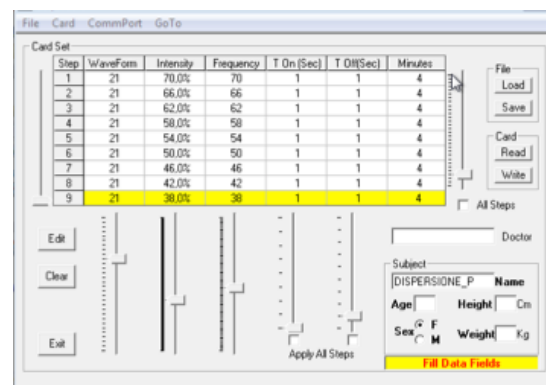
Esecuzione del trattamento

Eventuali presidi aggiuntivi:

- Set Incrementatori di Campo, utilizzate per intensificare il campo magnetico permanente locale durante i trattamenti con la stuoia

- Applicatore intensivo, per concentrare l'azione del campo elettromagnetico su aree circoscritte.

- Puntale Handful Spot, permette la somministrazione concentrata del campo in punti ben precisi del corpo come trigger points, di riflessologia o di agopuntura.



Considerazioni e Follow-up

La casistica presentata non può che rappresentare un campione "preliminare", sia per dimensione, modalità di applicazione del metodo (solo A.P., solo I.C.R., metodiche abbinate) che per tempo di analisi e verifica.

I risultati ottenuti ci fanno ritenere, seppur con alcune difformità, che la I.C.R. rappresenta un buon metodo complementare per intensificare e accelerare i risultati dell'agopuntura tradizionale cinese.

Sarebbe stato veramente interessante, soprattutto per quei pazienti che hanno presentato risultati veramente soddisfacenti, poter verificare a distanza, su tutti i casi, il dato di imaging con TAC o RMN, ma gli aspetti di spesa hanno limitato questa possibilità a pochi casi, non significativi.

Bibliografia

- Bao X, Shi Y, Huo X, Song T. *A possible involvement of beta-endorphin, substance P, and serotonin in rat analgesia induced by extremely low frequency magnetic field.* Bioelectromagnetic Lab, Institute of

Electrical Engineering, Chinese Academy of Sciences, Beijing, People's Republic of China.
 Bioelectromagnetics. 2006 Sep;27(6):467-72.

- Buonocore M., Bonezzi C. – La gestione del paziente con dolore neuropatico: indicazioni diagnostiche e terapeutiche – FSM 12/5/2000
- Di Concetto G. - Trattato di Agopuntura e di Medicina Cinese - UTET 1992
- Doyle D., Hanks G.W.C., MacDonald N. – Oxford textbook of palliative medicine – Oxford University press – 1998
- Liboff AR. *Electric-field ion cyclotron resonance*. Department of Physics, Oakland University, Rochester, Michigan 48309, USA.
 Bioelectromagnetics. 1997;18(1):85-7
- Loeser J.D., Butler S.H., Chapman C.R., Turk D.K.- Bonica's Management of pain – Lippincott, William & Wilkins Ed. – 2001
- Maciocia G. - La Clinica in Medicina Cinese - Casa Ed. Ambrosiana 1995
- Manikonda PK, Rajendra P, Devendranath D, Gunasekaran B, Channakeshava, Aradhya RS, Sashidhar RB, Subramanyam C. *Influence of extremely low frequency magnetic fields on Ca²⁺ signaling and NMDA receptor functions in rat hippocampus*. Department of Biochemistry, Osmania University, Hyderabad 500007, India. Neurosci Lett. 2007 Feb 14;413(2):145-9. Epub 2006 Dec 28.
- Sieroń A, Labus Ł, Nowak P, Cieślak G, Brus H, Durczok A, Zagził T, Kostrzewa RM, Brus R. *Alternating extremely low frequency magnetic field increases turnover of dopamine and serotonin in rat frontal cortex*. Clinic of Internal Diseases and Physical Medicine, Medical University of Silesia, Bytom, Poland.
Asieron@medclub.pl. Bioelectromagnetics. 2004 Sep;25(6):426-30
- Tiengo M. – Il Dolore . Una sfida nelle neuroscienze e nella clinica – Linee guida della SIAARTI nel dolore postoperatorio – Springer Ed. – 1999
- Visentin M. – Continuing Education in Algologia – Il Pensiero Scientifico Ed – 2001
- Wall P.D., Melzack R. – Il Dolore – Verduci Ed.

Lucio Sotte con Valeria Sotte, Giulia
Rosettani, Emanuela Naticchi

ABCina Alimentazione e Dietetica Cinesi dalla A alla Zeta

Storia, Principi,
Classificazione dei
Cibi, Tecniche di
Cottura, Applicazioni,
Indicazioni

Isbn: 9788891077141

Medicina e salute

1a edizione 6/2014

Formato 15x23 - Copertina Morbida - bianco e nero

224 pagine

Questo volume presenta la dietetica cinese agli appassionati di questa materia attraverso la storia, i fondamenti di classificazione dei cibi (natura, sapore, direzione, tropismo), le tecniche di cottura, le caratteristiche dei singoli alimenti per permettere di mantenere la salute, prevenire e curare le malattie con un'alimentazione naturale che segue i ritmi delle stagioni e si adatta alla costituzione di ogni individuo secondo i dettami di un'antica medicina alle soglie del terzo millennio.

Puoi sfogliare gratuitamente i primi capitoli e decidere di acquistare l'edizione cartacea o la versione e-book del libro collegandoti

<http://ilmiolibro.kataweb.it/schedalibro.asp?id=1083118>

La dieta secondo la costituzione

Leonardo Paoluzzi*

Partendo dal presupposto che nutrire un organismo non è un puro atto meccanico volto a mixare alcuni alimenti, ma rappresenta un "complesso rito" (sia attraverso scelte appropriate e individuali sia nella cura e l'amore nella preparazione), dovremmo essere sempre più consapevoli di ciò che mangiamo perché il cibo nutre non solo il corpo ma anche l'anima e lo spirito. Inoltre dovremmo considerare le necessità individuali legate non solo alle "calorie" calcolate in base a tabelle numeriche standard, ma tenere soprattutto in considerazione le caratteristiche costituzionali del soggetto che rappresentano le tendenze fisiopatologiche individuali e quindi il possibile cedimento di un organo o di un apparato. Sappiamo infatti che la costituzione individuale è rappresentata da quel complesso sistema che si identifica nella PNEI, ovvero nelle tendenze organiche allo squilibrio in senso psichico, nervoso, ormonale o immunitario. Facendo un esempio se abbiamo un soggetto che vive costantemente in uno stato di tensione, di nervosismo e di agitazione, dovremmo pensare a degli alimenti che abbiano un effetto calmante ed aggiungere eventualmente dei condimenti con piante ad azione distensiva e così via. Anche i sapori giocano un ruolo importante, usando infatti un sapore acido freddo che tratta l'eccesso di calore avremo un'azione simpaticolitica ovvero "calmante" sul

sistema nervoso centrale e sulla tiroide (Cynara, Origano, Limone, Tarassaco, Ortica,), il contrario con piante e spezie acide che riscaldano (Rosmarino, Menta, Artemisia, Prezzemolo).

Pertanto la conoscenza della propria costituzione è fondamentale in quanto possono essere individuati i punti di forza e di debolezza, le tendenze caratteriali nervose temperamentali ed ormonali, la propensione dunque a certe patologie piuttosto che altre e comprendere attraverso quali meccanismi l'organismo possa adattarsi all'ambiente modificandosi nella sua reattività in base alla costituzione. Una classificazione delle costituzioni che definisce le caratteristiche di ogni tipologia e' quella cinese che ne prevede cinque entro cui tutti gli essere possono essere riuniti.

La prima è quella che viene definita Legno/Fegato-Vescica Biliare, nella quale gli organi "delicati" sono proprio loro, il fegato e la colecisti e saranno quelli che si ammaleranno più facilmente di epatiti, colecistiti, calcolosi biliare, cirrosi, steatosi epatica. Ma non solo perché da loro dipendono i muscoli e i tendini, le unghie e la vista, la collera e la decisione. L'aspetto morfologico sarà quello di una persona magra o tendente al magro, comunque muscolosa, atletico e ama praticare lo sport, simpatica e aperta, stanca al mattino al risveglio, difficoltà alla messa in

***Medico chirurgo**
agopuntore fitoterapeuta,
Presidente Yecabaara
Italia onlus, Consigliere
nazionale SIFIT, Docente
master biennale
fitoterapia Università di
Siena, Membro
commissione ordinistica
medicina non
convenzionali Terni, e
mail
paoluzzi74@interfree.it

DIETETICA
CINESE



movimento ma la sera non andrebbe mai a letto, dinamica iperattiva, un lavoratore instancabile, impetuoso e ottimista-idealista, coraggioso e risoluto (D'Artagnan), combattivo, ideativo e creativo, ha mille interessi, comincia mille cose che però difficilmente porta a termine, disordinato, talora ansioso e timido quasi inibito finché non prende consapevolezza di se'. Ama i sapori ACIDI che sono rinfrescanti e che apportano liquidi, è astringente. I cibi consigliati sono in primis il farro, il grano integrale, la segale, il grano duro e semola di grano duro; gli agrumi, i frutti rossi, lamponi e albicocche; il pollo, i formaggi non fermentati?, bene il kefir; fagioli, ceci, piselli; quale carne il pollo. Dobbiamo considerare alimenti anche alcune piante che possono essere consumate tal quale o come integratori: rosmarino, carciofo, rafano nero, tarassaco, curcuma, nocciolo.

Alcune ricette: Farro con pesto di rucola e zucchine; crepes ai carciofi; basmati con asparagi e piselli; penne integrali con tofu e olive nere; risotto integrale con zucchine; vellutata di carote con sesamo nero; crostini di pane di segale con crema di mandorle; tortino verde bianco; centrifuga pompelmo prugna ananas; frullato arancia limone carota; cous cous mele e ananas.

La seconda è quella che viene definita Fuoco/ Cuore-Intestino Tenue, nella quale gli organi delicati sono l'apparato cardiovascolare e il Tenue. Il mentale è sotto il controllo del Fuoco che quando è in eccesso sta alla base delle malattie mentali. Questi soggetti si ammaleranno di ipertensione, arteriosclerosi, coronariti, infarti, Chron e alcune diarree, malattie mentali e psichiatriche.

Da un punto di vista somatico presentano una corporatura agile ed elegante, un portamento distinto e altero, iperdinamico; sente sempre caldo ed è spesso congestionato in viso, non tollera gli ambienti chiusi e talora soffre di fobie, è un idealista che si infiamma con facilità, è il condottiero delle cause perse; ha tendenze ascetiche e un animo religioso (Aramis), sincero, aperto, espansivo, prima parla poi riflette. Il sapore preferito è l'AMARO che "indurisce" ed è bilanciato dal salato che "rammollisce". I cibi consigliati devono rispondere al concetto fondamentale di essere "rinfrescanti", tali che non accrescono il calore già presente naturalmente e che potrebbe divampare. Bere grandi quantità di acqua e frutta di stagione, tra cui ciliegie, fragole, mirtillo, mela, mango, arance amare, cocomero. La verdura da preferire è l'indivia belga, i cetrioli, la zucchina, melone, i pomodori maturi, la cicoria, il tarassaco, i cavoli, il sedano, il basilico come aroma. Tra i cereali il riso integrale, l'orzo, l'avena; azzerare le carni, da preferire il pesce di lago e l'agnello. Piante medicinali sotto forma di infusi quali il biancospino, la lavanda, la melissa, la rosa canina, basilico.

Alcune ricette: Torta di riso e frutti rossi; crepes di riso; pancake riso e mirtillo neri; zuppa di orzo e

fagioli; risotto integrale con radicchio e noci; riso semintegrale alla zucca; indivia belga al forno e filetti di coregone; verdure saltate con tofu alla griglia; insalata amara con tofu e olive nere; insalata di orzo con verdure (fagiolini, carote, piselli)

La terza è quella che viene definita Terra/ Pancreas- Stomaco, nella quale gli organi delicati sono appunto il pancreas eso ed endocrino e lo stomaco, non solo ma anche tutto il connettivo e la matrice extracellulare. Questi soggetti si ammaleranno di gastriti, ernia iatale, pancreatiti, diabete e cellulite, obesità e magrezze, anoressia e bulimia.

Da un punto di vista somatico sono soggetti decisamente robusti, brevilinei, dal passo pesante, talora obesi, dai movimenti lenti, lavoratori manuali, amano la compagnia, il cibo e il buon vino (Porthos), sono eccessivi ma affidabili, giocosi e allegri. Ama il DOLCE

I cibi consigliati dovranno tenere in considerazione la tendenza all'obesità, all'accumulo di umidità e quindi saranno da preferire quelli a basso contenuto glicidico e non umidi (gli zuccheri richiamano acqua), pertanto grigliati e non bolliti, nè stufati, che abbiano la capacità di ridurre l'umido usando ad esempio condimenti tipo zenzero, pepe, cardamomo e prezzemolo, piante piccanti che fanno sudare. Tra i cereali il miglio, il grano saraceno, quinoa, amaranto; verdure tipo patate dolci, zucca, asparago, barbabietola rossa, broccoli, carota, zucchina, cavolo rapa, piselli, finocchio. La frutta ananas, mele, castagna, uva; da evitare assolutamente i latticini e latte che creano umidità, sconsigliati anche i fluidi freddi e i grassi animali. Il Carvi, il cumino, l'anice, l'aneto, la Centaurea, il Tiglio e la Fumaria possono essere usate per ridurre il calore allo stomaco e il meteorismo digestivo. La Celidonia per trattare le gastriti, scaricando l'eccesso di bile e il ristagno che aggredisce lo stomaco.

Alcune ricette: gallette energetiche alla quinoa; torta di grano saraceno e marmellata di mirtillo; zuppa di miglio con lenticchie decorticate piselli e timo; miglio con verdure saltate; quinoa al peperone giallo; minestrone verde con grano saraceno; polpette di miglio e zucca impanata al forno; riso venere con lenticchie e zucca; miglio ai tre colori; barbabietole marinate e ananas; involtini di zucchine e ricotta di capra

La quarta è quella che viene definita Metallo/ Polmone- Grosso Intestino, nella quale gli organi delicati sono appunto il polmone e il colon, ma anche la pelle che dipende direttamente dal metallo, i capelli e i peli del corpo. Le malattie più frequenti saranno quelle respiratorie, le bronchiti e le polmoniti, faringiti e riniti, coliti e diverticoliti, diarree e stitichezze.

Morfologicamente saranno persone longilinee asteniche, con gabbia toracica piccola e con affaticabilità durante il giorno, hanno bisogno di recuperi frequenti anche se brevi, la sera hanno una caduta di energia. Sono molto precisi e

puntigliosi, eleganti e raffinati, ricercati e attenti ai particolari, grande capacità di giudizio e senso profondo della giustizia (Athos), ama risparmiare ed economizzare, il massimo con il minimo sforzo, buoni organizzatori e programmatori, melanconici, tristi, riflessivi. Il soggetto Metallo dispone di grande controllo e razionalità, è un calcolatore, talora freddo e cinico. Ama il sapore **PICCANTE** che muove l'energia.

Da un punto di vista alimentare ha bisogno di cibi ricchi di fibre e cereali quali l'avena con capacità adsorbenti, il riso e il miglio, come frutta le pere, ananas, fichi, verdure come il rafano nero, il sedano, i finocchi, il ravanello, il finocchio, l'aglio, la cipolla, il porro, il peperoncino, il cavolo, la verza, i peperoni. Assolutamente no il latte e i latticini, talora carne di cavallo, utili tisane calde con Origano, Eucalipto, Menta, Altea, Malva, Timo, Frassino. Condimenti preferiti sono il peperoncino, zafferano, paprika, zenzero, curry.

Alcune ricette: porridge d'avena e semi di lino e noci; biscotti avena e nocciole; crostata di patate e porri; insalata di broccoli; insalata di ravanelli radicchio e avocado; miglio alle lenticchie decorticate; risotto integrale allo zafferano; riso basmati con fagiolini carota patate e fagioli; cavolfiore al curry in forno; sformato di zuccina e pomodoro; zucca gratinata al forno.

La quinta è quella che viene definita Acqua/ Rene-Vescica Urinaria, nella quale gli organi delicati sono appunto il rene e la vescica ma non solo, le surrenali, le gonadi e l'apparato riproduttivo, i denti, il cervello e il midollo, strutture anatomiche sotto la dipendenza energetica dell'Acqua. Le malattie più frequenti saranno a carico degli organi ed apparati già detti con cistiti frequenti, nefriti, malattie a carico dell'osso, osteoporosi e artrosi, meningiti. Da un punto di vista somatico si tratta di un soggetto sensibile al freddo, longilineo con rigidità del rachide, soffre di lombalgie frequenti, e freddo ai reni e alle ginocchia, non ama lo sport, sono persone distaccate dalle cose del mondo, scarso interesse per la vita; è un soggetto acuto, visionario, geniale, con grande memoria. Il viso sarà ossuto e l'osso domina tutta la sua forma fisica, occhi profondi ma distanti dal mondo e freddi. Se in equilibrio hanno grande volontà e determinazione in caso contrario sono svogliati e indolenti. Ama il sapore **SALATO** che rammollisce ed è evacuaente

Da un punto di vista alimentare non dovrà consumare cibi freddi ma piuttosto tiepidi e di sapore salato, zuppe di cereali e legumi tipo lenticchie, ceci, piselli; verdure quali crauti, ortica, alga kombu, germogli e tutti i semi; frutta castagne, olive nere, uvetta; fra i condimenti il miso, tamari, gomasio, assolutamente no gli insaccati, formaggio fresco, latte, liquidi freddi, speziati o piccanti che disperdono il calore; possibile il maiale e cinghiale. Le tisane tiepide saranno a base di Equiseto, Betulla, Ribes, Uva ursina.

Alcune ricette: biscotti con farina di castagne; crema di legumi; zuppa di miso; zuppa di lenticchie; minestra con funghi, paprika e tamari; hummus di ceci; riso basmati e verdure; farina di ceci e rosmarino; penne di grano saraceno con verdure; lenticchie alle foglie verdi; azuki burger.

Lucio Sotte con Valeria Sotte, Giulia
Rosettani, Emanuela Naticchi

ABCina Agopuntura e Medicina Cinese dalla A alla Zeta

Storia, Fondamenti,
Applicazioni,
Tecniche di Terapia,
Ricerca Scientifica

Isbn: 9788891076496

Medicina e salute

1a edizione 6/2014

Formato 15x23 - Copertina Morbida - bianco e nero

158 pagine

Questo volume presenta l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese ai non addetti ai lavori, cioè a tutti coloro che desiderano comprendere gli aspetti fondamentali di questa antichissima scienza della salute che si sta sempre più diffondendo in Occidente. La storia, i principi, le applicazioni, le indicazioni, le tecniche di terapia vengono presentate al lettore alla luce dell'antica tradizione e della moderna ricerca scientifica.

Puoi sfogliare gratuitamente i primi capitoli e decidere di acquistare l'edizione cartacea o la versione e-book collegandoti a

<http://ilmiolibro.kataweb.it/schedalibro.asp?id=1080890>

L'osservazione della lingua alla cinese: uno sguardo sulle condizioni interne del corpo con un esame semplice, sicuro e ricchissimo di informazioni

Lucio Sotte*

Spesso noto una sorta di imbarazzo nei miei pazienti quando chiedo loro di protrudere la lingua per farmela esaminare. Come se indagassi su qualcosa di strano, oscuro, troppo intimo!

D'altra parte è vero che noi medici occidentali abbiamo del tutto negletto questa indagine semeiologica e chiediamo al paziente di aprire la bocca solo se dobbiamo esaminare faringe e tonsille o eventuali lesioni delle gengive, dei denti, del cavo orale, ma ci dimentichiamo costantemente della glossoscopia.

Si potrebbe per certi versi affermare: "la lingua questa sconosciuta"!

Anche i testi di semeiologia medica occidentale dedicano poco spazio a questo argomento ed a parte qualche breve descrizione della lingua villosa, fissurata, a fragola o a carta geografica, trattano superficialmente questo argomento con poche e sbrigative pagine. Sembra che l'argomento venga affrontato più per un dovere storico che per una sua reale necessità!

Tutto ciò accade perché la nostra biomedicina non è stata in grado di trovare quei collegamenti che invece la medicina cinese ha prima scoperto e poi valorizzato tra la lingua, lo stato generale dell'intero organismo e quello particolare delle strutture degli organi e visceri.

Quando i pazienti imbarazzati mi chiedono come mai sia così interessato a guardare la loro lingua visto che prima di me nessun altro medico l'ha nemmeno presa in considerazione

generalmente rispondo così: «Lei cosa fa al mattino al risveglio appena apre la finestra della

«Lei cosa fa al mattino al risveglio appena apre la finestra della sua camera? Guarda fuori e, se vede un cielo luminoso e chiaro, pensa che sia bel tempo, se invece è scuro e fosco, immagina che sarà umido, se invece tira vento e piove o nevicata, si premura di vestirsi pesante perché sarà freddo. L'esame della lingua è come aprire una finestra, ma invece che guardare fuori si guarda dentro il corpo per vedere che tempo fa. Se la lingua è rossa significa che c'è troppo calore, se è fissurata che i liquidi sono carenti, se la patina è spessa che c'è troppa umidità etc.»

sua camera? Guarda fuori e se vede un cielo luminoso e chiaro pensa che sia bel tempo, se invece è scuro e fosco immagina che sarà umido e se invece tira vento e piove o nevicata si premura di vestirsi pesante perché sarà freddo. L'esame della lingua è come aprire una finestra, ma invece che guardare fuori si guarda dentro il corpo per vedere che tempo fa: se la lingua è rossa significa che c'è troppo calore, se è fissurata che i liquidi sono

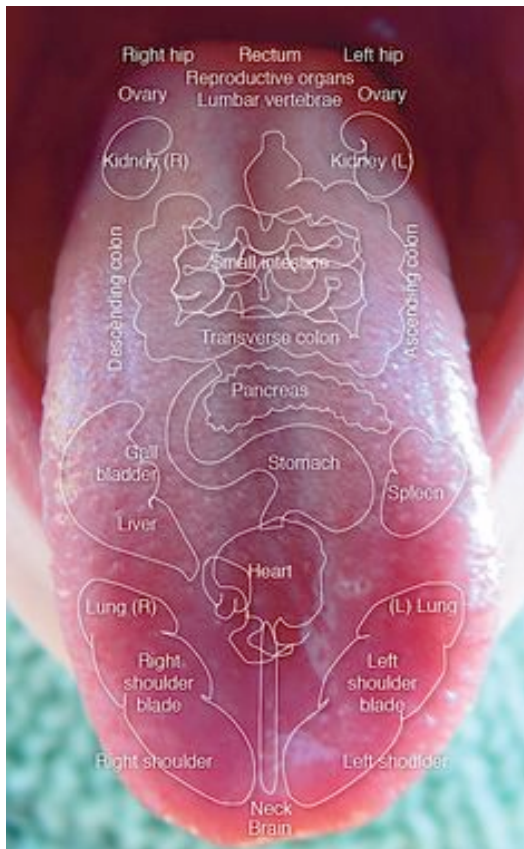
*Direttore di Olos e Logos, Civitanova Marche
lucio@luciosotte.it

MEDICINA
CINESE



carenti, se la patina è spessa che c'è troppa umidità.» Magari aggiungo che: «La forma, il colore, la struttura, i movimenti del corpo linguale, la presenza o meno e il colore, lo spessore la consistenza della patina danno indicazioni estremamente interessanti sullo stato della nostra energia e del sangue, sulla loro circolazione, sull'eventuale ristagno, sullo stato dei nostri fluidi organici correlando tutto ciò all'intero organismo ma anche ai singoli organi e visceri che si localizzano sulla lingua secondo una topografia ben precisa».

Le corrispondenze topografiche linguali



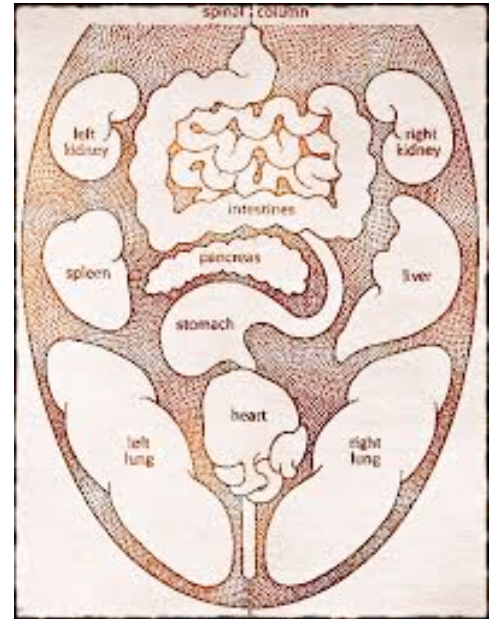
A questo punto molti pazienti iniziano ad incuriosirsi su questa semplicissima indagine semeiologica ed iniziano a guardarsi la lingua allo specchio ogni mattina subito dopo essersi lavati i denti e ad accorgersi che molte sue modificazioni corrispondono a situazioni ben precise del loro organismo.

Accade così che quando mi dimentico di esaminare la lingua prima di iniziare una seduta di terapia, assai spesso i pazienti mi richiamano al mio dovere dicendomi semplicemente: «Dottore oggi che vede sulla mia lingua?»»

Assai spesso aggiungo anche un'altra semplice constatazione e cioè che gli esami del sangue hanno bisogno di un prelievo venoso con il fastidio della puntura e col rischio dello scambio di provette per cui può capitare che al signor Rossi per errore vengono comunicati i risultati degli esami del signor Bianchi. Per l'esame della lingua non c'è bisogno di nessun prelievo perché basta aprire la bocca per farla esaminare e non c'è rischio di nessun errore perché ognuno di noi porta con sé la sua lingua gelosamente conservata nel cavo orale.

Ma com'è la lingua normale e quali sono le sue più frequenti alterazioni? Questo articolo vuole rispondere precisamente a queste due domande e lo dedico a tutti i miei pazienti e soprattutto a quelli più curiosi.

Le corrispondenze topografiche linguali



La lingua normale

La lingua normale ha un corpo mobile, umido, ben strutturato, di colore roseo brillante e la superficie inferiore (che si esamina chiedendo al paziente di toccare con la punta della lingua il palato) è assai simile a quella superiore e presenta due vene ben visibili ai bordi destro e sinistro del frenulo che però non presentano nessun segno di congestione o alterazione cromatica.

La patina linguale è generalmente presente ma è sottile e quasi trasparente o solo leggerissimamente biancastra.



La lingua da deficit di qi, di bioenergia

La lingua presenta un corpo gonfio, edematoso, di consistenza molle, umido, pallido che presenta ai suoi bordi destro e sinistro le impronte lasciate dai denti a causa del fatto che la lingua eccessivamente gonfia batte contro l'arcata dentaria.

In Cina si dice che il qi carente non permette una buona nutrizione della lingua che appare dunque pallida e favorisce il ristagno dei fluidi che si manifestano con la presenza di umidità e che

gonfiano il corpo linguale e lo spingono contro le arcate dentarie fino ad improntarlo.



agli arti e pesantezza e ostruzione toracica, addominale. La ritenzione di umidità ostacola anche le funzioni mentali per cui spesso si tratta di pazienti che lamentano una sorta di offuscamento, stordimento, cefalea gravativa, pesantezza mentale e nei casi più gravi letargia.

Lingua da stasi di qi, di bioenergia

La lingua non è particolarmente modificata ma talora presenta un aspetto più opaco ed un colore rosa che vira leggermente verso il violaceo. In alcuni casi la stasi produce calore che si manifesta con un arrossamento della punta della lingua.



Sintomi corrispondenti: la stasi di qi è tipica delle persone stressate che possono manifestare il loro disagio sia con uno stato di frustrazione, depressione che anche con un temperamento instabile e tendenza alla irritabilità ed irascibilità con accessi di collera. Spesso le donne con stasi di qi presentano una sindrome premenstruale con distensione addominale, irritabilità, dolore al seno, cefalea o dolori al primo giorno del mestruo.

La lingua da eccesso di calore ed umidità

La lingua assomiglia in parte a quella appena descritta con la differenza che al gonfiore associa il colore rosso tanto più carico quanto maggiore è il calore. La patina è spessa, grassa, sporca per la presenza di umidità che si ammassa e gialla che vira verso il nocciola, marrone o nero con l'aumentare del calore.

Sintomi corrispondenti: una tosse produttiva da tracheite o bronchite, una cefalea da sinusite mucopurulenta, una gastroenterite con feci maleodoranti, una cistite con urine opache e di colore carico possono essere degli esempi di patologie da calore-umidità.

Spesso questi pazienti presentano anche alterazioni psichiche con tendenza all'agitazione, ansia, irritabilità.

Sintomi corrispondenti: si tratta di pazienti spesso stanchi fisicamente ma anche psicologicamente con una tendenza alla depressione, alla tristezza, alla preoccupazione, alla rimuginazione su idee fisse ed ossessive. Sono pallidi, sudano facilmente al minimo sforzo e talora anche a riposo, temono il freddo e le correnti d'aria, si ammalano frequentemente di disturbi reumatici e respiratori come raffreddore, bronchite, sono spesso inappetenti ed affetti da disturbi dispeptici.

La lingua da eccesso di calore

La lingua presenta un corpo linguale più rosso del normale ed è ricoperta da una patina gialla. Il colore rosso del corpo e quello giallo della patina sono tanto più intensi quanto maggiore è il calore del corpo, nei casi più avanzati il rosso diventa cremisi ed il giallo vira verso il nocciola, il marrone ed addirittura il nero.



Sintomi corrispondenti: questi pazienti sentono caldo, hanno sete e bocca secca, sudano facilmente, possono avere un vero e proprio aumento della temperatura corporea tanto maggiore quanto più alto è il calore. Presentano urine scarse e di colore ed odore particolarmente carico e stitichezza con feci asciutte, secche, caprine.

La lingua da ritenzione di umidità

In questo caso il corpo linguale è gonfio, spesso pallido, la patina è presente, generalmente biancastra e tanto più spessa, ammassata e grassa quanto maggiore è l'eccesso di umidità.

Sintomi corrispondenti: si tratta di pazienti che secondo la medicina cinese non sono in grado di metabolizzare correttamente i fluidi organici che ristagnano nei tessuti e negli organi e visceri determinando sensazione di pesantezza muscolare,



La lingua da stasi di sangue

La lingua è violacea di un colore tanto più intenso quanto maggiore è la stasi. Talora compaiono dei punti o delle macchie violacee che si localizzano nella zona della lingua che corrisponde all'organo o viscere o al tessuto colpiti. Ad esempio nella stasi del cuore la punta della lingua, nella stasi del fegato i bordi ed in quella di stomaco il centro del corpo linguale.



Sintomi corrispondenti: dolore intenso, fisso, lancinante, "a pugnata" che nella stasi a livello cefalico si localizza in corrispondenza della zona colpita, nella stasi di cuore si manifesta al centro del torace e tra le scapole oppure lungo il bordo ulnare del braccio sinistro dove secondo la medicina cinese corre il canale del cuore. Nel caso dei dolori mestruali si manifesta a livello ovarico o uterino. Anche le varici o i disturbi circolatori arteriosi degli arti inferiori si possono manifestare con una lingua violacea.

Lingua da deficit di sangue

La lingua è pallida come quella da deficit di qi, ma mentre quest'ultima è gonfia, umida ed improntata, quella da deficit di sangue è sottile ed



asciutta perché il sangue carente non nutre (sottile) ed umidifica (asciutta) il corpo linguale.

Sintomi corrispondenti: si tratta di pazienti tendenti all'anemia o francamente anemici che presentano pallore con sfumatura giallastra e incarnato avvizzito, capelli ed unghie fragili, stanchezza, palpitazioni, tachicardia, polso fine e rapido, ansia, insonnia, talora vertigini, tendenza alle lipotimie, disturbi della memoria e scarsa attenzione e capacità di concentrazione.

La lingua da deficit di yang

La lingua assomiglia a quella da deficit di bioenergia perché è pallida, gonfia ed umida, spesso la patina è spessa ed il colore un po' tendente all'opaco-terreo.



Sintomi corrispondenti: si tratta di pazienti che come quelli affetti da deficit di qi sono astenici sia dal punto di vista fisico e psichico con più o meno grave stato depressivo, malinconico. In questo caso c'è anche astenia sessuale, impotenza, disturbi dell'erezione ed eiaculazione, sterilità, pallore con sfumatura scura, terrea, sensazione di freddo generalizzata ed ai quattro arti, lombalgia e sensazione di astenia e freddo lombari.

La lingua da deficit di yin

La lingua è rossa, sottile, asciutta, fissurata, con patina scarsa o assente.



Sintomi corrispondenti: ansia, insonnia, vampate di calore, sudorazione, vertigini, capogiri, tinnitus, stipsi con feci asciutte, urine scarse e di colore carico. Tutti i sintomi peggiorano di notte perché questo è il settore yin della giornata.

Bibliografia

Muccioli M. e Altri, Semeiotica Cinese, CEA Edizioni, Milano, 2008, secondo volume del Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese diretto da Lucio Sotte

I Commentari di Padre Matteo Ricci: un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio - capitolo VII - Delle Cortesie et alcuni riti della Cina

Matteo Ricci*

1. I Cinesi studiosissimi dell'urbanità. 2. Cerimonie e espressioni usate nei saluti e nelle lettere. 3. Visite e libretti da visita; foggia e uso di questi libretti. 4. Regali e liste particolareggiate di essi; accettazione o rifiuto totale o parziale. 5. Abiti di gala rigorosamente prescritti nelle visite di funzionari o di persone rispettabili. 6. Cerimonie tra il padrone di casa e gli ospiti nei ricevimenti; uso del tè. 7. Molteplici inclinazioni e cortesie scambievoli al momento del commiato. 8. Usanze e cerimonie nei conviti; uso di bastoncelli, di vino e di cibi; libazioni e riverenze; canti e giuochi. 9. Cerimonie ed usanze verso l'Imperatore: udienze, colore, simbolo, palazzo ecc. 10. Ossequi ai mandarini; statue e tempi in loro onore. 11. Culto verso i parenti e i maggiori. 12. Lutto e riti funebri; casse da morti e giorno anniversario dei defunti. 13. Riti nuziali per i privati, per i Principi e per gli Imperatori; poligamia; compra della sposa; la moglie legittima. 14. Celebrazioni del genetliaco, della maggioranza, del capo d'anno e della festa delle lanterne.

Per antico titolo, che questa nazione per se stessa si ha dato, si chiama *Regno di politie et cose ornate*; et fra cinque virtudi che sono tra loro come cardinali, de che largamente trattano i suoi libri, l'una è la cortesia, la quale consiste in tenere rispetto l'uno all'altro e far le cose con circumspectione. Di qui viene di età in età esser tanto cresciute queste cortesie, che tutto il giorno vanno in volta senza aver tempo di far altra cosa; di che i loro savij si dogliono e lamentano, e non se ne possono spidire. E conciosia cosa che quei che molto si danno

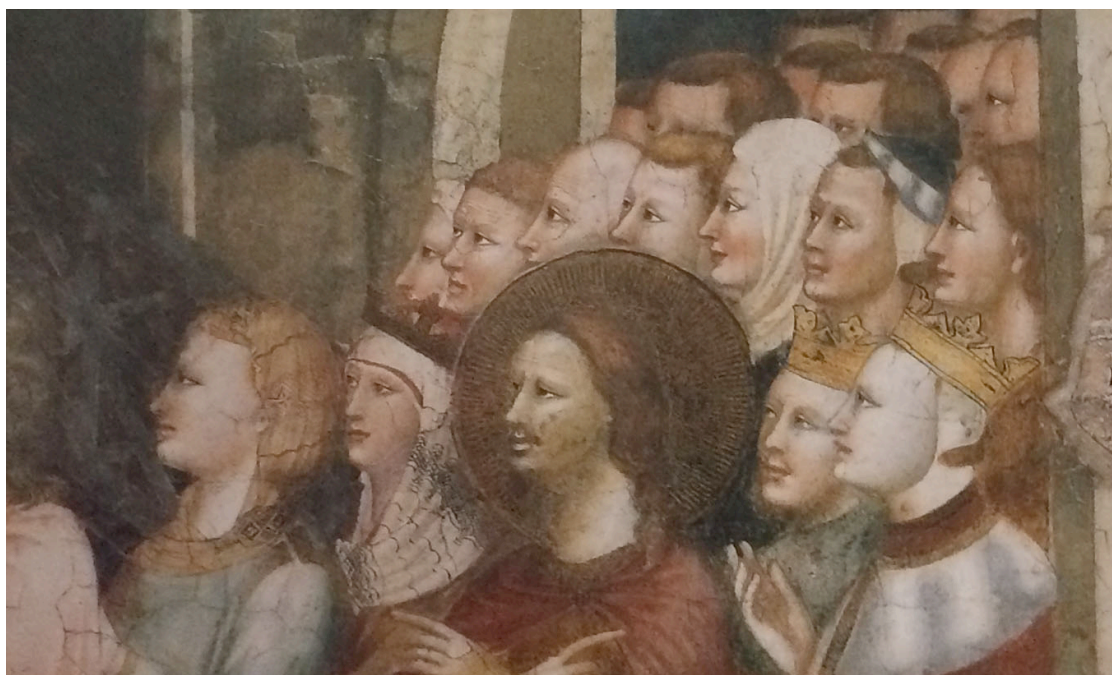
all'esteriore tengono manco conto con l'interiore, vengono quasi in tutti i trattamenti a risolversi in un bello e vano apparere agli occhi, come loro stessi confessano. Da qui anco avviene che, non dico gli altri regni inculti e barbari, ma anco i nostri europei a chi pare usare di somma politia, comparati con questi cinesi, saranno tenuti per huomini molto semplici e senza cerimonie nel loro trattare.

Dirò prima del modo commune di far cortesia tra loro; dipoi de' loro riti particolari, specialmente di quello in che discordano da' nostri, che è la mia principale intentione in questi capitoli.

Non tengono per cortesia tirarsi la berretta, o far riverentia con i piedi, e molto manco abbracciarsi, o basciare le mani o altra cosa che si presenti ad altri. La più commune cortesia loro è unire ambe le mani e le maniche che sempre portano molto lunghe, et alzarle e poi abassarle dirimpetto dell'uno all'altro, dicendo l'una all'altro: *zìn zìn*, che è parola senza nessuna significatione, se non di far cortesia. Quando si visitano, et molte volte anco quando si incontrano nella strada, con l'istesse mani unite, doppiando tutto il corpo, abassano la testa presso al suolo, l'uno all'altro et anco molti insieme, che chiamano *zoiè*. Quando facciano questa cortesia il maggiore all'inferiore in età o dignità, et il patrone di casa o visitato, a quello che viene a visitare, sempre lo pone a mano

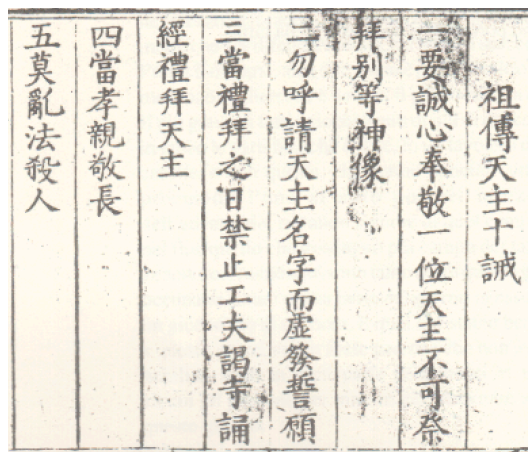
*Missionario
gesuita
maceratese
Macerata 1552
Pechino 1610

CULTURA
CINESE



dritta (benchè nelle parti settentrionali del regno si ponga a mano sinistra); e molte volte, dipoi di alzati in piedi, l'altro ancora trapassa all'altra parte sinistra e fanno la stessa inclinazione ponendolo a mano dritta, come pagando l'onore che gli fece. E quando fanno questa cortesia nelle strade, si voltano ambedue alla parte settentrionale, in casa alla parte più alta e più fonda della sala, che anco suole essere al settentrione; per essere lo stile di questo regno che tutti li palazzi, tempj e case fatte con buona regola, o tutta la casa, o almeno le sale per ricevere le visite, siano con la faccia al mezzogiorno, dove anco hanno la porta.

Quando vogliono far maggior cortesia, o per esser la prima volta che si veggono, o per esser molto tempo che non si videro per star lontani, o per congratularsi di qualche buona nova che hebbe o cosa che gli successe, o per darli gratia di qualche beneficio, o per esser qualche festa solenne, dipoi di fatta la detta inclinazione, si pongono ambedue di ginocchi et abassano la testa sino al suolo. E ritornando a levarsi in piedi, tornano a far la stessa inclinazione, e poi porsi di ginocchi con la testa in terra; tutto questo quattro volte. Ma quando si fa questo a persona maggiore, o per esser suo padre, o superiore, o persona di molta autorità, quello a chi si fa se ne sta in piedi nel più alto luogo della casa senza porsi inginocchione, e solo, conforme alle persone, gli risponde alla cortesia con le mani unite, o facendo una inclinazione non molto fonda, dal luogo dove egli



sta. Alle volte anco quando è molto cortese, mentre gli fanno queste inclinazioni e genuflessioni, non vuol egli stare nel luogo alto della casa, ma si pone al lato per la parte di levante della sala.

Questa stessa cortesia fanno a loro idoli, o in casa, o nei tempi avanti all'altare.

I servitori di casa et altra gente bassa, quando fanno cortesia, si pongono una sola volta inginocchioni avanti al padrone e battono tre volte la fronte nel suolo; il che fanno alle volte agli loro idoli. E nel parlare non fanno altro che porsi al lato del padrone mentre gli parla; et a persona di alta dignità, tutte le volte che gli parlano, e inginocchiati.

Oltre queste poltie, non tanto lontane dalle nostre, ve ne ha un'altra assai strana ai nostri, che si usa nel parlare e scrivere, che fa esser questa lingua assai più difficile; et è, che non solo non parlano ad huomini honorati per *tu*, come né anco

noi facciamo, avendo varij modi conforme allo stato di colui che parla e con chi si parla, ma né anco egli stesso, parlando di sé, dice *io*, se non fusse uno molto grave con altro assai inferiore; ma usano di altrettanti modi di abasare a se stesso, come di alzare all'altro. Et un modo fra i più humili è nominar il proprio nome invece di *io*. Quando anco avviene parlare del padre, madre, fratello, figliuolo, figliuola, corpo, membri, casa, lettera, patria, e sino alla malatia di altro, fanno tutto questo con un nome diverso dal commune, sempre di più gravità; e per il contrario, per l'istesse cose di chi parla, ve ne sono altrettanti nomi diversi con qualche modo più basso del commune. Ne' quali modi è necessario stare molto esercitato, non solo per non esser tenuto per scortese o villano, ma anco per potere intendere quello che dir vogliono nel parlare e nello scrivere.

Nel visitarsi, anco persone parenti e ben conosciute tra di sé, ogni volta che uno visita all'altro in sua casa, o va a pagare la visita, entrato nella porta, dà un libretto con il suo nome scritto con varij modi di humiltà, conforme alle persone che visitano o sono visitate; il quale il portiero presenta e lascia a quello che è visitato e, se sono molti quei che sono visitati o visitano, molti anco sono i libri. Sono questi libretti ordinariamente di dodici foglia e di carta bianca, un palmo e mezzo lunghi, e nel principio con un taglio di carta roscia nel mezzo, e spesse volte posto dentro d'una borsa anco di carta bianca e con l'istesso taglio di carta roscia di fuori. In questi vi è tanta varietà, che bisogna tenere in casa vinte e più cassette con titoli diversi e pieni di essi, per il continuo uso di ogni giorno. E così bisogna che nella portaria habbiamo un libro, come anco fanno tutte le persone gravi, nel quale di giorno in giorno scrivono quei che vengono a visitare, per potere dentro di tre giorni irgli a pagare la visita. Ma si como, quando non stanno in casa o non possono uscire alla sala quei a chi visitano, lasciano il libro, così anco quando si paga la visita, basta lasciare in casa il nostro libro, e con questo restano satisfatti. Questi libri, o quella riga solo in che si pone il nome, non è scritta ordinariamente nel proprio autore, ma basta esser scritta da qualsivoglia.

E, quanto è persona più grave, tanto è maggiore la lettera che si scrive in essi; talché alle volte ogni lettera è di un dito in largo, e con dieci lettere empiono una riga dal capo del libro sino alla fine, secondo il loro modo di scrivere.

Nel mandare i presenti, anco quando qualcuno presenta le cose andando in persona a sua casa, usano dell'istesso libretto, e, oltre il suo proprio nome, al modo già detto, scrive tutte le cose che dà di presente, una per una, ciascheduna nella propria riga molto attillatamente. Ma perché questi presenti si fanno spessissimamente, e sono obligati a rispondergli con altro presente dell'istesso valore, non è tra loro nessuna discortesia non ricevere il presente che si manda o egli stesso ci porta, e non ricevere tutto quello che si manda. Soventemente se gli torna a mandare o tutto o parte di esso, senza sdegnarsi quello che presenta, mandando un altro libro dell'istessa forma, nel quale o dia le gratie del presente che riceve, o ricusandolo, o scrivendo le cose che

riceve e quelle che gli torna a rimandare, con molte cerimonie. È anco cosa nova ai nostri in questi presenti molto frequentemente mandare denari, hora dieci scuti, hora cinque, hora doi, et alle volte doi e tre giulij, persone gravi a altri inferiori, o inferiori a persone maggiori.

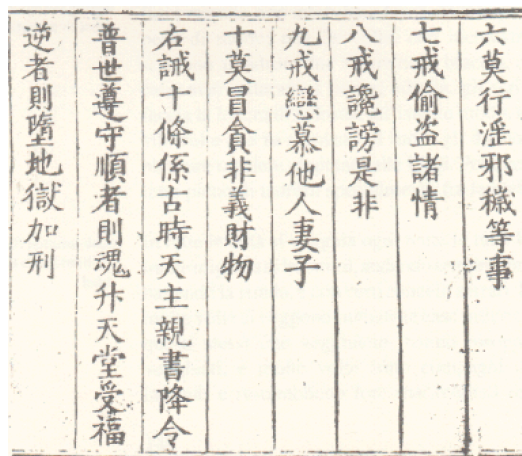
I magistrati e graduati quando fanno queste visite vestono il loro vestito del proprio offitio e grado, che è assai diverso del commune. Quei che né hanno offitio, né grado, e sono persone gravi, hanno anco un vestito proprio di visita, pur diverso dal ordinario, con il quale ricevono e fanno queste visite, come anco noi pigliassimo in questo regno. E quando a caso si incontrassero doi, uno col vestito di visita e l'altro non, non fanno le loro cortesie senza l'altro ir a vestire il vestito conveniente, che sempre fanno portar seco i servitori quando vanno fora di casa. E quando questo non può essere quello che sta vestito di cortesia si toglie di dosso quello vestito e resta con l'ordinario, e con quello fanno le cortesie che di sopra dicessimo.

Fatta la cortesia, è obbligato il patrone di casa, o il più grave quando sono molti, a pigliare le sedie de' forastieri e porla una per una in ordine nel primo e più alto luogo, e con le maniche spazzarle, ancorché stessino nettissime. E se le sedie stanno già poste nel detto luogo, in ogni modo è necessario che con ambe le mani tocchi tutte, come assettandole bene che stiano ben ferme. Di poi il più grave degli forastieri piglia la sedia del patrone di casa e la pone derimpetto della sua, e all'istesso modo la netta con le maniche. E dopo lui gli altri forastieri, conforme alla loro dignità, uno doppo l'altro, fanno l'istesso a questa sedia, e la tornano a nettare, se ben fussero vinte e più persone, stando il patrone ad un lato inclinato con le mani unite, e dando le gratie, e ricusando il favore che gli fanno. I forastieri nel porsi a sedere fanno anche molte cerimonie in cedere l'uno all'altro il mezzo o il luogo maggiore, stando tutti in piè alle volte più di un quarto d'houra. In questo il patrone di casa non si mette, ma i forastieri si danno il luogo più grave gli uni agli altri, se bene tutti sanno chi si deve porre a sedere nel migliore, o per la età che precede tra quei della stessa terra, o per la dignità come si fa nelle Corti, o quello che precede, o tutto per esser di più lontano paese. E per questo (a) noi altri in puochi luoghi lasciano di darci il luogo sopra tutti e niente ci vale il ricusare.

Posti a sedere, subito viene un servitore con veste lunga e accorto, con una tavoletta con tante tazze di quella decottione di *cià*, di che parlassimo nel 2° capitolo. Quanti stanno a sedere, e cominciando dal primo luogo sino all'ultimo che è quello del patrone di casa, tutti pigliano la sua nelle mani. Dentro della tazza viene anco qualche frutto secco o conserva dolce, et un cucchiarino di argento o altra cosa galante, per mangiare le frutta che vengono nel *cià*. E, se stanno molto tempo a sedere, ritornano due e tre e più volte a dare questo *cià*, variando sempre quelle frutta secche e conserva che mettono dentro.

Finita la visita, se ne vanno i forastieri, et inanzi all'uscire fuori della porta della sala, ritornano a fare l'istesse inclinazioni. E dipoi il patrone li

accompagna di dietro et esce fuori dalla porta, dove fanno un'altra volta la detta cortesia di inclinarsi sino al suolo, voltati verso la porta, priegando il padrone ai forastieri che montino a cavallo, o si mettano dentro della sedia o lettichetta in che vennero; ma i forastieri ricusano, priegandolo entri già in sua casa. Allora il padrone



arriva alla porta et, voltato alla porta, fa una inclinazione alla quale tutti i forastieri rispondono con un'altra simile, tutti insieme. Entrato il patrone dentro la sua porta, fa la 3a inclinazione alla quale anco rispondono i forastieri con altra, e, nascosto il patrone dietro la porta, montano a cavallo o entrano nella lettichetta. Et il patrone di casa esce allora un'altra volta e dice *zin zin*, al che i forastieri rispondono con l'istessa cortesia. Da qui manda il patrone un servitore che va a ciascheduno degli forastieri a dar molte raccomandazioni; l'istesso fanno i forastieri, mandando ciascheduno il suo servidore a dare anco raccomandazioni al patrone di casa.

E questo si fa sempre, se bene si visitassero ogni giorno, per esser questo il loro stile.

Adesso dirò de' loro conviti, che è una delle cose di più cerimonie che altra nella Cina, e di che più spesso usano. Percioché tutte le feste dell'anno et a tutte le occorrentie mai si lasciano questi conviti, e sono alcuni che, si può dire, ogni giorno, o fanno o vanno a qualche convito; percioché tutti i negocij si trattano a tavola e con i bicchieri nelle mani, anco le cose del ben vivere, della virtù e religione. Et non sanno in che mostrare amore, se non invitandovi a bere e mangiare, e sono, sì nell'uso come nel nome, simili ai Greci che non chiamano il convito mangiar insieme, ma bere insieme.

E nel vero, il principale di essi, dal principio sino alla fine, tutto è bere vino con certe tazzette piccole, che non capeno più di quello che capirebbe la scorza di una noce, ma raddoppiano tanto queste, che vengono a bere molto più di quello che i nostri bevitori bevono.

Non usano nel mangiare di forcine, né di cocchiari, ma di certe bacchette sottili, di un palmo e mezzo lunghe, le quali pigliano di tal garbo con la mano dritta, che mangiano tutto quanto si pone a tavola, senza mai toccar niente con le mani, con molta destrezza. È vero che è necessario che tutto quanto si pone a tavola venga trinciato in pezzetti, se non fusse cosa di sé liquida o molle, come ovi, pesci et

altra cosa simile, che con l'istesse bacchette si possa spiccare. E di nessuna guisa appare coltello nessuno nella tavola.

Il loro bere sempre è cosa molto calda, anco nel mezzo della state, o sia quella loro decottione di *cià*, o vino, o altre cose liquide; che pare cosa molto utile alla sanità. Per questo vivono molti anni di vita, e sino a settanta e ottanta anni sono assai più robusti che i nostri; e da qui anco penso viene che loro non hanno il male della pietra o di arenella, come hanno sì soventemente i nostri Europei, che sempre bevono cose fredde.

Dunque, volendo invitare alcuni a convito solenne, il giorno inanzi, o anco molti giorni prima, gli mandano un libretto di invito di quei che di sopra dicessimo, nel quale, scrivendo il suo nome e con puoche parole eleganti e di molta cortesia, dicono «avere apparecchiato un mangiar leggiere di foglia, e lavati i bichieri, per invitare tal giorno, a tal hora (che ordinariamente è di notte), in tal luogo, a Sua Signoria per udire la sua bella doctrina et imparare qualche cosa, priegandolo gli vogli fare quello favore». Dipoi, in un taglio di carta roscia, scrivono il nome grande di quello che invita con molti titoli, conforme alla qualità della persona. E questo fanno a ciascheduno degli invitati.

L'istesso giorno del convito, per la mattina, tornano a mandare un altro libro dell'istessa foggia, ma non dicono altro che priegar che va presto; et all'hora destinata mandano il 3° che chiamano de *ire all'incontro all'invitato*.

Arrivati al luogo e fatta la solita cortesia, si



pongono a sedere nella sala, e bevono prima il *cià*; e dipoi vanno al luogo del convito, che suole essere molto bene adornato, non con spalliere, di che loro non usano, ma di molti quadri di pinture, cocci di fiori, et altri vasi, e cose antique. Ad ognuno si dà una tavola di un braccio e mezzo in lunghezza ed un braccio in larghezza, et alle volte sono due tavole una avanti all'altra, e di fuori con

un paramento assai bello, come de' nostri altari. Le sedie anco sono molto belle, inverniciate et indorate, con varij lavori, intagliate, e pinte di tutti colori; anzi tutte queste sale sogliono avere tutti questi simili lavori e pinture molto belle.

Stando dunque tutti in piedi, il padrone di casa piglia una tazzetta, che suole essere di argento, o oro, o pietra molto pretiosa, sopra del tonno della stessa materia o altra cosa galante, e con il vino. E invitando quello che ha da stare nel primo luogo, fanno con esso lui una inclinazione molto funda. Dipoi il padrone di casa esce fuora della porta al cortile, e, facendo prima una inclinazione verso la parte del mezzogiorno, offerisce quella tazzetta di vino al *Signore del cielo*, riversando in terra tutto quello vino e facendo un'altra inclinazione.

Dipoi entra dentro, e, pigliando un'altra tazzetta di vino, fa una inclinazione al detto forastiero, che ha da stare nel primo luogo; e dipoi se ne va con esso lui alla sua tavola che sta nel mezzo, e nella parte più lunga di essa, che è qua la principale (contrario a noi che facciamo il migliore nel capo di essa), pone nel mezzo la tazzetta sopra del tonnetto con due mani con molta veneratione. Dipoi si fa dare le due bacchette, che sogliono essere di avolio, o di ebano, o altra cosa dura e netta, coperte di argento o oro, e le pone al lato della tazzetta; dipoi piglia la sedia e la acconcia molto dritta, nettandola con le sue proprie maniche, e dipoi, ritornando un'altra volta nel mezzo della sala, fanno un'altra inclinazione insieme.

L'istesso fa a quello del 2° luogo, che in questo regno è la mano sinistra, et a quello del 3°, che è alla destra, e di mano in mano sino all'ultimo.

Nel fine, quello che ha da tenere il 1° luogo, piglia dal servitore con le sue mani la tazzetta, nella quale ha da bere il padrone di casa, con il suo tonnetto, e, facendosi gettar vino, fa insieme con tutti gli altri una inclinazione col detto padrone di casa, e pone la tazzetta col tonnetto nella tavola sua, che sta con le spalle al mezzogiorno, et alla porta di rimpetto dalla prima tavola; et, insieme con le bacchette da mangiare e la sedia, acconcia tutto all'istesso modo che il padrone di casa fece a lui et a tutti gli altri. E dipoi tutti gli altri invitati per ordine vanno a toccare con due mani, come acconciando meglio la tazzetta, le bacchette e la sedia, stando sempre ad un lato il padrone di casa con le mani unite et alquanto inclinato, recusando questa cortesia e dando gratie ad uno ad uno. Conciosiacosache i Cinesi niente tocchino con le mani di quello che mangiano; né al porsi a tavola, né al fine del convito, mai lavano le mani.

Fatto questo, tutti insieme fanno una inclinazione al padrone di casa, et altre fra di sé i forastieri, e si pongono alla tavola. Il padrone di casa è il primo, tutte le volte che si beve, che pigliando con due mani il suo tonno con la tazzetta di vino, la alza e dipoi abassa convitando tutti a bere; e tutti, facendo lo stesso insieme verso il padrone di casa, bevono sorso a sorso, tanto che molte volte per finire quella tazzetta la pongono quattro e cinque volte alla bocca; e mai loro bevono niente al nostro modo in un fiato tutto il vino del bicchiere, né altra cosa, se bene fusse acqua.

Finito di bere vengono a puoco a puoco le vivande. Et a ciascheduna cosa il padrone di casa è il primo che alza le bacchette, pigliate con

ambidue le mani nel mezzo, e invita a tutti; alla qual cortesia, tutti voltati a lui, rispondono con l'istessa cortesia. E dipoi il padrone di casa, mettendo le bacchette nel suo tonno, invita a tutti a fare l'istesso; e così tutti insieme pigliano della stessa cosa un boccone o doi, e sempre quello che tiene il primo luogo è il primo che ripone le bacchette nella tavola e tutti fanno l'istesso. Allora i servitori tornano a bottar vino caldo nella tazzetta di ciascheduno, cominciando da quello che sta nel primo luogo, e tornano a bere molte e molte volte, nel che si spende più tempo che in mangiare. E parlano tutto il convito di varie cose allegre, o odono qualche comedia che in questo tempo si fa, o qualche cantore, o sonatore, che alle volte, senza esser chiamati, vengono al luoghi ove sanno che si fa qualche convito, per esser molti che non fanno altra cosa che questa, per la paga che dipoi gli danno.

In questi conviti hanno tutte le nostre vivande condite assai bene, ma di nessuna viene molta quantità, e si prezzano di molta varietà di cose, empiendo le tavole de' bacciletti, che sono assai piccoli sempre, sì de carne e pesce in ogni pasto, e tutto mangiano; et una vivanda posta in tavola sta quivi sino al fine senza toglierla da lì. E così, non solo cuoprono le tavole senza apparire altra cosa che vivande, ma anco pongono i baccili uno sopra l'altro, due e tre volte facendo un castello alto. Nessuno pane si pone alla tavola, né gran riso che risponde al pane, in simili conviti.

Sogliono anco fare molti giuochi di varie inventioni, e fanno bere a quei che perdono con grandi grida e festa. Nel fine sempre mutano le tazzette con altre assai maggiori e, sebene a tutti le pongono uguali, non obligano a bere in esse quei che non possono bere molto vino, ma a quei che possono. Il loro vino è specie di cervosa e non è molto forte, ma non lascia embriagare per esser molto quello che bevono, sebene facilmente tornano a star sano l'altro giorno seguente.

Nel mangiare sono assai temperanti, et alle volte accade che uno in alcuna dipartenza va a sette o otto di questi conviti di suoi amici per ricevere e far favore; ma non durano tanto come questi che alle volte arrivano sino alla mattina seguente. Di quello che resta danno dipoi ai servitori di forastieri abundantemente.

Quanto ad altri riti e cerimonie, le principali sono con il loro Re, il quale nell'esteriore è più venerato che nessuno Principe del mondo, o sia secolare o ecclesiastico. Al Re, in questi nostri tempi, nessuno parla se non gli eunuchi che stanno nell'intimo del suo palazzo, e li suoi parenti di dentro, come figliuoli e figliuole, e, lasciando quello che gli fanno questi eunuchi là dentro, che non fa tanto al nostro proposito, tutti i magistrati di fuori gli parlano solo per memoriale, con tanti modi di cortesie, che bisogna esser bene esercitato per fare uno di questi memoriali, e non ogni letterato lo sa fare.

L'anno novo di questo regno, che sempre è la più vicina luna che viene o inanzi o dipoi dei cinque di febraro, che è il principio della loro primavera, di tutte le provincie lo mandano a visitare alla sua audientia, et ogni terzo anno vengono in persona i principali magistrati. E tutti gli anni, in ogni città per tutta la Cina, il primo giorno della luna, tutti i magistrati vanno ad un luogo, ciascheduni nella

sua città o terra, dove sta posto un trono reale, coperto con un ciborio pieno di dragoni intagliati e dorati per esser questa insegna reale, et altri lavori, e si pongono molte volte di ginocchi et inclinano con una cerimonia particolare molto grave, e gli acclamano con *dieci milia anni di vita*. L'istesso fanno nell'anniversario del suo natale tutti gli anni; et in Pacchino vanno tutti i magistrati, e vengono altri mandati dalle altre provincie, e suoi parenti, con varij titoli, fuora di Pacchino, e gli presentano molti grandi presenti, congratulandosi.

Oltra di ciò, tutti i magistrati che ricevono qualche offitio o beneficio dal Re, sono obligati ad ire a dargli gratie alla audientia. E così, ogni giorno vi è gente per simili cerimonie che si fanno inanzi all'aurora. Dove stanno alcuni maestri di cerimonie, che, per esser queste cerimonie lunghe, ad alta voce stan gridando mentre si facciono, e dicendo cosa in cosa quello che si ha da fare; e sono puniti quei che fanno qualche piccolo errore in questo. E perché il Re non esce adesso alla audientia, l'istesso fanno anco i maggiori signori e magistrati del regno al suo trono regio, che quivi sta voto. E quando fanno queste cortesie i magistrati hanno vesti particolari di damasco roscio e certe mitre di argento dorato nella testa, portando nelle mani una tavola di avolio quattro dita larga e due palmi lunga con la quale cuoprono la bocca, della quale usano quando parlano al Re. Il Re, quando veniva alla audientia, stava in una loggia molto alta, e d'una fenestra grande appariva, tenendo anco una tavola simile a quella de' magistrati per coprire la faccia. Nella testa, sopra della berretta regia, tiene una tavoletta, mezzo braccio di larghezza et uno di lunghezza, molto uguale, con molti pendoni di perle e pietre pretiose infilzate, che pendono di tutte le parti, e gli cuoprono la faccia e tutta la testa senza potersi vedere.

Il colore del Re proprio, e di che altri non possono usare, è giallo; e così di questo colore è la sua veste reale, tessuta tutta di varij dragoni, fatti con fili d'oro; de' quali non solo le vesti, ma tutti gli edificij del Re, tutti i vasi di oro et argento della sua argenteria stanno intagliati, e li altri di altra maniera pinti; e sino alli coppi e le mura del suo palazzo stan vitriati e coperti di cosa gialla e dragoni. E chi usasse di simile colore o dragoni nelle sue cose sarebbe tenuto per ribelle, se non fussero parenti del sangue reale.

Tiene il suo palazzo quattro porte principali verso le quattro parti del mondo. Tutti, al passare avanti queste porte, andando a cavallo, scavalcano, e andando in sedia o in letica, escono fuora e vanno appiedi sino a passarle. E questo molto più si osserva nel palazzo che egli tiene in Nanchino dove il Re mai va o entra. Nella porta a mezzogiorno, sì dentro come fuora del palazzo, una sta in mezzo delle altre per dove esce et entra il Re, e nessuno può entrare et uscire per essa; e così stanno sempre serrate.

In tutti i libri che si fanno et in tutte le cose pubbliche non usano di altro modo di notare l'anno se non dalla coronatione del Re.

Suole il Re in certi casi dare un titolo ai padri e madri de' magistrati con una compositione fatta in nome del Re nel Collegio de' suoi letterati. Di questa fanno tanto contro che è da stupire, e

spendono molto per averla, conservandola in casa come reliquia.

L'istesso conto fanno di certi titoli che dà il Re con doi o tre lettere per porre nelle porte a vidue che vissero nella loro viduità, a huomini vecchi che arrivorno a cento anni, et in altre occorrenze; benché i Sinesi di questi epitafij, dati da altri magistrati, tengono sopra le porte delle loro case assai, et in molti archi, che per le strade pubbliche si fanno alle spese della città, nella patria di quei che conseguiranno qualche grande offitio nel regno, e hebbero il primo luogo negli esami di dottore o per altre occasioni, assai simili agli nostri archi trionfali, che si fanno a quei che ritornano alla patria, trionfando di qualche grande vittoria degli nemici.

Sogliono anco di tutte le cose buone che nel regno vi sono, come de' pesci, frutta et cose artificiose, mandare ogni anno a Pacchino a presentare al Re in grande abbondantia e con molta spesa. E nelle Corti, dove il Re sta o stette alcun tempo, i magistrati vanno con molto puoco stato, non potendo andare in sedia, ma solo a cavallo, se non alcuni più grandi, e questi con sedia portata da quattro persone; usando magistrati assai inferiori di sedia, e alcuni di sedia portata da otto persone, fuori della Corte. Ogni anno ancora ne' quattro tempi dell'anno con grande solennità i magistrati delle Corti fanno certe offerte e cirimonie agli Re e Regine morte al loro seppulcro, specialmente al primo Re che guadagnò il regno, che è adesso Humvu, apparecchiandosi molti giorni inanzi con digiuni e ferie delle cose del palazzo e de' giudicij.

Doppo il loro Re, tengono grande rispetto ai mandarini della loro città, si nel parlare come nelle visite al suo palazzo; alle quali non ardiscono hire se non quei che tengono qualche offitio o grado, o forno già magistrati in altre parti; i quali, ritornati alle loro patrie, anco quelli che per suoi delitti persero gli officij, tengono le stesse vesti del loro offitio. E tutti i magistrati gli fanno honore et anco pagano la visita, facendo assai favori, specialmente quei che forno graduati et hebbero officij gravi.

Quando i magistrati della città lo fanno bene, giudicando rettamente e fanno qualche grande beneficio al popolo, quando dipoi partono per ire ad altro offitio o per altre cause, gli danno molti presenti e gli chiedono i loro stivali, che sono anco parte del vestito del suo offitio, per restare quivi per memoria, e dipoi gli conservano in luogo publico, posti dentro di certe cassette con ferrate e con lettere di varie lodi che gli danno. Ad altri che furno più insigni pongono una grande pietra anco in luoghi pubblici, dove con molto bella compositione scolpono tutti i beni che fece a quella terra. Et ad alcuni anco fanno tempi moltountuosi, con uno altare dove pongono la sua statua, fatta molto al vivo, e dando una rendita ad alcuni huomini di accendergli candele e porgli profumi negli grandi incenseri, che hanno posti, di ferro e di bronzo, avanti l'altare, come fanno anco ai loro idoli, con varie pietre dove stanno scolpiti le loro opre, fatte per il ben publico di quelle città. Et in certi tempi dell'anno vanno i cittadini e persone gravi a fargli le loro acustumate genuflessioni, et ad alcuni offeriscono cose di mangiare e fanno altre cerimonie. E di questi

tempi stanno piene le città, perché sono molti che li pretendono, e per via di suoi amici fanno che la città gli facci simili favori, sebene non ne siano tanto meritevoli.

Tutti i loro libri si impiegano in essortare i figliuoli alla obedientia e rispetto del padre e della madre e di suoi maggiori; per questo nell'esteriore pare che nessun regno del mondo arriva a loro in questa osservanza. Tra le altre cerimonie che si usa in queste parti a' maggiori è sempre nel sedere porsi gli inferiori al lato degli maggiori, e non nella stessa parte, e molto manco dirimpetto. Questo osservano molto apuntino con suo padre e madre, e avanti agli altri parlano con ogni rispetto; e i poveri sostentano con le loro fatiche sino alla morte.

Ma in quello che pongono più studio, e sonno diversi dalle altre nationi, è nel vestire lutto, e fare l'esequie doppo la loro morte, comprargli buon cassone, e far bello seppolcro quelli che hanno facultadi e robba. Perciò il loro lutto non è di colore nero, ma bianco; e quello del padre e madre è molto grosso di canavaccio, specialmente ne' primi giorni e nel primo anno, e molto fantastico, sì nella berretta, come nelle scarpe, e cinto di una corda molto grossa.

È regola infallibile di tutti portar questo lutto per suo padre e per sua madre, a ciascheduno di loro tre anni. Per agli altri parenti, oltre l'essere il vestito diverso, è manco, come di un anno e di tre mesi, conforme alla parentela che con il morto hanno, o più stretta o più larga.

Per il Re e per la Regina anco sono obligati tutti dentro e fuora della Corte a portar lutto tre anni; ma adesso i Re mandano un editto nella morte dei Re o Regine morte che mutano i mesi in giorni; e così non lo portano più che un mese.

Di queste cerimonie de' morti vi è un libro assai grande. Così, morendo qualche parente di sua casa, subito vanno a vedere il libro per sapere quello che hanno da fare, dove non solo stanno stampate le cortesie, ma anco la forma delle vesti, delle barrette, cingoli, scarpe e tutto il resto.

Morta qualche persona grave, il figliuolo, o altro parente più vicino, con un libro manda a avisare agli altri parenti con parole molto meste della morte di suo padre, e assegnano il giorno che l'hanno da cominciare a piangere solennemente, che è fra tre o quattro giorni. In questo mentre fanno il cassone e mettono dentro il morto, e cuprindo la sala di lutto, che sono tele o store bianche, pongono nel mezzo di essa il cassone. Nei giorni determinati, che sono, nelle persone gravi, quattro o cinque, vengono tutti i parenti e amici, vestiti anco di lutto, ad ogni hora del giorno, e offeriscono profumi e due candele al morto, le quali accese vengono a fare le quattro inclinazioni e genuflessioni, di che sopra dicessimo, ponendo prima profumi in un brasciere che sta avanti il cassone et ritratto naturale del morto. Mentre fanno questa cortesia, il figliuolo o i figliuoli stanno ad un lato inginocchiati, vestiti della loro veste lugubre molto dolorosa, piangendo sempre; e dietro al cassone stanno le donne di casa, vestite anco di lutto, coperte con una cortina, che gritano e piangono con voce molto alta. Sogliono anco in questo atto abbruciare certe foglie di carta et anco

pezze di seta bianca, come dando al morto quelle cose per vestire dopo la morte in segnale di amore. Tengono le persone gravi in sua casa doi e tre anni i suoi padri e madri morti, et in quel tempo ogni giorno gli offeriscono di mangiare e bere, come quando erano vivi, e non sedono se non in banchetto, e non durmono se non in terra, in calcioni di paglia presso al cassone, sino a certo tempo, non mangiando carne né altra cosa di buon sapore.

Nel giorno che lo portano al sepolcro, che sempre è fuori della città, vengono un'altra volta anco invitati con il libro da' suoi parenti, tutti i parenti et amici, vestiti di lutto, ad accompagnare. Qui fanno come una processione di varie statue di carta, di huomini, donne, elefanti, tigri e leoni, che si abbrugiano avanti al sepolcro. Vengono anco accompagnando il morto molti sacerdoti degli idoli, recitando e facendo molte cirimonie, e molti stromenti di tamborini, pifare, ciuffoli e baccili, con grandi incensieri, che vanno avanti levati in omeri di huomini. Il cassone, che è molto grave e coperto di varij lavori fatti con pezze di seta, è portato da quarenta o cinquanta facchini, dietro al quale vanno a piedi i figliuoli con la loro veste lugubre, appoggiati ad un bastone, e le donne anco poste dietro di una cortina bianca, che non possono esser viste, et altre vanno in sedie anco coperte di panno bianco.

Quando i figliuoli non stanno in casa, aspettano a fare queste cirimonie alla sua venuta; ma egli, se è persona grave, fa in sua casa un cenotafio, e riceve queste cortesie dove si ritruova, fatte avanti al cenotafio, da' suoi amici. Dipoi ritorna a sua patria a fare l'istesso; et è tanto certo il ritornare in questi atti che, per legge, sono forzati a lasciare i magistrati qualsivoglio offitio, sebene fosse i maggiori del regno, come sono *Colao* e *Sciansciu*, e tornarsene a sua casa e star là finindo i tre anni di lutto; e dipoi tornano al loro offitio. Ma questo solo fanno gli magistrati di lettere, non quei che sono capitani di soldati, e solo per suo padre e per sua madre e non per altri morti. E se morse alcuna persona un puoco grave, in ogni modo procurano i suoi parenti di rimandare o portare il suo corpo morto nel cassone alla sua patria, e seppellirlo nel cimiterio de' suoi antepassati, il quale tutte le familie hanno proprio in qualche monte, e con grandi sepolchri di pietra e statue di huomini et animali, e pietre piene di lettere et epitafigj, nelle quali si contano le cose fatte da quei che quivi sono seppelliti.

Et ogn'anno vanno i parenti, nel giorno de' morti, a questi cimiterij a fare le solite cerimonie facendo profumi et offerte conforme all'uso della terra.

Sono anco molto solenni le cerimonie che si fanno nelli matrimonij e sposalitij.

Non solo i sposalitij, ma anco i matrimonij, si fanno di molta puca età, sì dello sposo, come della sposa, et hanno d'essere ambedue della stessa età o puoco differente; e tutto fanno il padre e la madre dell'uno e l'altro, senza richiedere il consentimento de' figliuoli, i quali sempre gli obiedono. Gli vassalli gravi tutti apparentano con altre persone gravi e simili a loro nello stato, nella prima moglie che è la legittima. Delle altre moglie, che tutti possono pigliare quante ne vogliono, non si curano di che famiglia sia, o nobile o plebea, e solo ricercano

esser di bella figura; anzi queste seconde moglie sono sempre comprate per denari di cinquanta o cento scuti, et alle volte molto manco, da' suoi parenti. I poveri tutti comprano le loro moglie; e così le possono e sogliono anco rivendere.

Il Re e suoi figliuoli non pigliano le loro moglie di nessuna casa grave o nobile, ma solo si scieglie per la bellezza solo del corpo, tra gente popolare et idiota e di puoco essere; perché nessuno huomo letterato vuol porre le sue figliole in mano de' magistrati deputati a vederli tutto il corpo, et esser presentate a tanti luoghi per elegere tra molte una, sebene habbi d'esser Regina; per non essere molto grande il potere delle Regine della Cina, e star sempre serrate dentro del palazzo, e non potere suo padre e sua madre vederla più mai. Il Re e sui figliuoli tiene una moglie principale e viene ad essere come legittima; oltre questa ne tiene il Re e il Principe, nove anco principali, et altre trintasei pur con titolo di moglie, oltre le altre senza nessun titolo che sono assai più. Fra tutte, quella che fa figliuoli è quella che viene dipoi a tenere qualche valore e, sopra tutte la madre del primo figliuolo che ha d'essere herede del regno.

Sì nel Re e sua famiglia, come in tutte le altre persone del regno, quella prima moglie è legittima e signora della casa, e sta alla mensa con il marito; tutte le altre, specialmente fuori dei parenti del Re, sono come serve del padrone di casa e della moglie legittima, e non stanno se non in piedi avanti a essi. Et i loro figliuoli non riconoscono per madre quella che gli partorite, ma solo la legittima, e per questa portano lutto i tre anni e lasciano l'offitio, e per la propria non fanno niente.

Nei maritaggi si osserva con grande rigore che nessuno pigli moglie del suo cognome, sebene non vi fusse tra loro nessun parentesco. E sono questi cognomi nella Cina assai puochi per non arrivare a mille, e nessuno può fare cognome nuovo, fuori di quei che dal principio vi forno, e nessuno può pigliare altro cognome che quello di suo padre, se non fosse adottato d'alcuno. Dei gradi di affinità non fanno nissun conto, e così maritano le figliuole e danno moglie a' figliuoli de molto stretti parenti di sua madre.

La sposa non porta nessuna dote, e sebene il giorno che va a casa del marito, con molta solennità porta seco molte massaritie di casa e assai ricche, quei che hanno podere, empiendo di esse tutta la strada, con tutto ordinariamente tutto è alle spese del marito, che gli manda grande copia di danari molti mesi inanzi.

Usano anco in questo regno di una festa, che facevano anco gli nostri antichi, dell'anniversario del giorno del loro natale, nel quale tutti i parenti e amici lo vanno a visitare e presentare; et in sua casa si fanno molti conviti e feste, specialmente doppo dei cinquanta anni, che si computano tra vecchi, et di decena in decena. In simili atti, i figliuoli letterati chiedono ai loro amici, versi, compositioni, e pinture di varie inventioni, e lodi per suo padre e madre; et alcuni, di questo stampano libri; e quel giorno empiono la sala de tali compositioni, versi e quadri di pinture, con varie cerimonie che fanno a quello cui natale si celebra.

Fanno qua anco festa il giorno che i figliuoli pigliano la berretta, che sono doppo i venti anni,

consegneranno qualche grande officio nel regno, e habberanno il primo luogo negli esami di dottore o per altre occasioni, assai simili agli nostri archi trionfali, che si fanno a quei che ritornano alla patria, trionfando di qualche grande vittoria degli nemici.

Sogliono anco di tutte le cose buone che nel regno vi sono, come de' pesci, frutta et cose artificiose, mandare ogni anno a Pacchino a presentare al Re in grande abbondantia e con molta spesa. E nelle Corti, dove il Re sta o stette alcun tempo, i magistrati vanno con molto puoco stato, non potendo andare in sedia, ma solo a cavallo, se non alcuni più grandi, e questi con sedia portata da quattro persone; usando magistrati assai inferiori di sedia, e alcuni di sedia portata da otto persone, fuori della Corte. Ogni anno ancora ne' quattro tempi dell'anno con grande solennità i magistrati delle Corti fanno certe offerte e cirimonie agli Re e Regine morte al loro seppulcro, specialmente al primo Re che guadagnò il regno, che è adesso Humvu, apparecchiandosi molti giorni inanzi con digiuni e ferie delle cose del palazzo e de' giudicij.

Doppo il loro Re, tengono grande rispetto ai mandarini della loro città, sì nel parlare come nelle visite al suo palazzo; alle quali non ardiscono hire se non quei che tengono qualche officio o grado, o forno già magistrati in altre parti; i quali, ritornati alle loro patrie, anco quelli che per suoi delitti persero gli officij, tengono le stesse vesti del loro officio. E tutti i magistrati gli fanno honore et anco pagano la visita, facendo assai favori, specialmente quei che forno graduati et hebbero officij gravi.

Quando i magistrati della città lo fanno bene, giudicando rettamente e fanno qualche grande beneficio al popolo, quando dipoi partono per ire ad altro officio o per altre cause, gli danno molti presenti e gli chiedono i loro stivali, che sono anco parte del vestito del suo officio, per restare quivi per memoria, e dipoi gli conservano in luogo publico, posti dentro di certe cassette con ferrate e con lettere di varie lodi che gli danno. Ad altri che forno più insigni pongono una grande pietra anco in luoghi pubblici, dove con molto bella compositione scolpono tutti i beni che fece a quella terra. Et ad alcuni anco fanno tempi molto sontuosi, con uno altare dove pongono la sua statua, fatta molto al vivo, e dando una rendita ad alcuni huomini di accendergli candele e porgli profumi negli grandi incenseri, che hanno posti, di ferro e di bronzo, avanti l'altare, come fanno anco ai loro idoli, con varie pietre dove stanno scolpiti le loro opre, fatte per il ben publico di quelle città. Et in certi tempi dell'anno vanno i cittadini e persone gravi a fargli le loro acustumate genuflessioni, et ad alcuni offeriscono cose di mangiare e fanno altre cerimonie. E di questi tempi stanno piene le città, perché sono molti che li pretendono, e per via di suoi amici fanno che la città gli facci simili favori, sebene non ne siano tanto meritevoli.

Tutti i loro libri si impiegano in essortare i figliuoli alla obedientia e rispetto del padre e della madre e di suoi maggiori; per questo nell'esteriore pare che nessun regno del mondo arriva a loro in questa observanza. Tra le altre cerimonie che si usa in

queste parti a' maggiori è sempre nel sedere porsi gli inferiori al lato degli maggiori, e non nella stessa parte, e molto manco dirimpetto. Questo osservano molto apuntino con suo padre e madre, e avanti agli altri parlano con ogni rispetto; e i poveri sostentano con le loro fatiche sino alla morte.

Ma in quello che pongono più studio, e sonno diversi dalle altre nationi, è nel vestire lutto, e fare l'esequie doppo la loro morte, comprargli buon cassone, e far bello seppolcro quelli che hanno facultadi e robba. Perciò il loro lutto non è di colore nero, ma bianco; e quello del padre e madre è molto grosso di canavaccio, specialmente ne' primi giorni e nel primo anno, e molto fantastico, sì nella berretta, come nelle scarpe, e cinto di una corda molto grossa.

È regola infallibile di tutti portar questo lutto per suo padre e per sua madre, a ciascheduno di loro tre anni. Per agli altri parenti, oltre l'essere il vestito diverso, è manco, come di un anno e di tre mesi, conforme alla parentela che con il morto hanno, o più stretta o più larga.

Per il Re e per la Regina anco sono obligati tutti dentro e fuora della Corte a portar lutto tre anni; ma adesso i Re mandano un editto nella morte dei Re o Regine morte che mutano i mesi in giorni; e così non lo portano più che un mese.

Di queste cerimonie de' morti vi è un libro assai grande. Così, morendo qualche parente di sua casa, subito vanno a vedere il libro per sapere quello che hanno da fare, dove non solo stanno stampate le cortesie, ma anco la forma delle vesti, delle barrette, cingoli, scarpe e tutto il resto.

Morta qualche persona grave, il figliuolo, o altro parente più vicino, con un libro manda a avisare agli altri parenti con parole molto meste della morte di suo padre, e assegnano il giorno che l'hanno da cominciare a piangere solennemente, che è fra tre o quattro giorni. In questo mentre fanno il cassone e mettono dentro il morto, e cuprindo la sala di lutto, che sono tele o store bianche, pongono nel mezzo di essa il cassone. Nei giorni determinati, che sono, nelle persone gravi, quattro o cinque, vengono tutti i parenti e amici, vestiti anco di lutto, ad ogni hora del giorno, e offeriscono profumi e due candele al morto, le quali accese vengono a fare le quattro inclinazioni e genuflessioni, di che sopra dicessimo, ponendo prima profumi in un braschiere che sta avanti il cassone et ritratto naturale del morto. Mentre fanno questa cortesia, il figliuolo o i figliuoli stanno ad un lato inginocchiati, vestiti della loro veste lugubre molto dolorosa, piangendo sempre; e dietro al cassone stanno le donne di casa, vestite anco di lutto, coperte con una cortina, che gritano e piangono con voce molto alta. Sogliono anco in questo atto abrusciare certe foglie di carta et anco pezze di seta bianca, come dando al morto quelle cose per vestire dopo la morte in segnale di amore. Tengono le persone gravi in sua casa doi e tre anni i suoi padri e madri morti, et in quel tempo ogni giorno gli offeriscono di mangiare e bere, come quando erano vivi, e non sedono se non in banchetto, e non durmono se non in terra, in calcioni di paglia presso al cassone, sino a certo tempo, non mangiando carne né altra cosa di buon sapore.

Nel giorno che lo portano al sepolcro, che sempre è fuori della città, vengono un'altra volta anco invitati con il libro da' suoi parenti, tutti i parenti et amici, vestiti di lutto, ad accompagnare. Qui fanno como una processione di varie statue di carta, di huomini, donne, elefanti, tigri e leoni, che si abbrugiano avanti al sepolcro. Vengono anco accompagnando il morto molti sacerdoti degli idoli, recitando e facendo molte cirimonie, e molti stromenti di tamborini, pifare, ciuffoli e baccili, con grandi incensieri, che vanno avanti levati in omeri di huomini. Il cassone, che è molto grave e coperto di varij lavori fatti con pezze di seta, è portato da quarenta o cinquanta facchini, dietro al quale vanno a piedi i figliuoli con la loro veste lugubre, appoggiati ad un bastone, e le donne anco poste dietro di una cortina bianca, ché non possino esser viste, et altre vanno in sedie anco coperte di panno bianco.

Quando i figliuoli non stanno in casa, aspettano a fare queste cirimonie alla sua venuta; ma egli, se è persona grave, fa in sua casa un cenotafio, e riceve queste cortesie dove si ritruova, fatte avanti al cenotafio, da' suoi amici. Dipoi ritorna a sua patria a fare l'istesso; et è tanto certo il ritornare in questi atti che, per legge, sono forzati a lasciare i magistrati qualsivoglio offitio, sebene fosse i maggiori del regno, come sono *Colao* e *Sciansciu*, e tornarsene a sua casa e star là finindo i tre anni di lutto; e dipoi tornano al loro offitio. Ma questo solo fanno gli magistrati di lettere, non quei che sono capitani di soldati, e solo per suo padre e per sua madre e non per altri morti. E se morse alcuna persona un puoco grave, in ogni modo procurano i suoi parenti di rimandare o portare il suo corpo morto nel cassone alla sua patria, e seppellirlo nel cimiterio de' suoi antepassati, il quale tutte le familie hanno proprio in qualche monte, e con grandi sepolchri di pietra e statue di huomini et animali, e pietre piene di lettere et epitafij, nelle quali si contano le cose fatte da quei che quivi sono seppelliti.

Et ogn'anno vanno i parenti, nel giorno de' morti, a questi cimiterij a fare le solite cerimonie facendo profumi et offerte conforme all'uso della terra.

Sono anco molto solenni le cerimonie che si fanno nelli matrimonij e sposalitij.

Non solo i sposalitij, ma anco i matrimonij, si fanno di molta puca età, si dello sposo, come della sposa, et hanno d'essere ambedue della stessa età o puoco differente; e tutto fanno il padre e la madre dell'uno e l'altro, senza richiedere il consentimento de' figliuoli, i quali sempre gli obedono. Gli vassalli gravi tutti apparentano con altre persone gravi e simili a loro nello stato, nella prima moglie che è la legittima. Delle altre moglie, che tutti possono pigliare quante ne vogliono, non si curano di che famiglia sia, o nobile o plebeia, e solo ricercano esser di bella figura; anzi queste seconde moglie sono sempre comprate per denari di cinquanta o cento scuti, et alle volte molto manco, da' suoi parenti. I poveri tutti comprano le loro mogli; e così le possono e sogliono anco rivendere.

Il Re e suoi figliuoli non pigliano le loro moglie di nessuna casa grave o nobile, ma solo si sciegliere per la bellezza solo del corpo, tra gente popolare et idiota e di puoco essere; perché nessuno huomo letterato vuol porre le sue figliole in mano de' magistrati deputati a vederli tutto il corpo, et esser

presentate a tanti luoghi per elegere tra molte una, sebene habbi d'esser Regina; per non essere molto grande il potere delle Regine della Cina, e star sempre serrate dentro del palazzo, e non potere suo padre e sua madre vederla più mai. Il Re e sui figliuoli tiene una moglie principale e viene ad essere come legittima; oltre questa ne tiene il Re e il Principe, nove anco principali, et altre trintasei pur con titolo di moglie, oltre le altre senza nessun titolo che sono assai più. Fra tutte, quella che fa figliuoli è quella che viene dipoi a tenere qualche valore e, sopra tutte la madre del primo figliuolo che ha d'essere herede del regno.

Si nel Re e sua famiglia, come in tutte le altre persone del regno, quella prima moglie è legittima e signora della casa, e sta alla mensa con il marito; tutte le altre, specialmente fuori dei parenti del Re, sono come serve del padrone di casa e della moglie legittima, e non stanno se non in piedi avanti a essi. Et i loro figliuoli non riconoscono per madre quella che gli partorite, ma solo la legittima, e per questa portano lutto i tre anni e lasciano l'offitio, e per la propria non fanno niente.

Nei maritaggi si osserva con grande rigore che nessuno pigli moglie del suo cognome, sebene non vi fusse tra loro nessun parentesco. E sono questi cognomi nella Cina assai puochi per non arrivare a mille, e nessuno può fare cognome nuovo, fuori di quei che dal principio vi fono, e nessuno può pigliare altro cognome che quello di suo padre, se non fosse adottato d'alcuno. Dei gradi di affinità non fanno nissun conto, e così maritano le figliuole e danno moglie a' figliuoli de molto stretti parenti di sua madre.

La sposa non porta nessuna dote, e sebene il giorno che va a casa del marito, con molta solennità porta seco molte massaritie di casa e assai ricche, quei che hanno podere, empiendo di esse tutta la strada, con tutto ordinariamente tutto è alle spese del marito, che gli manda grande copia di danari molti mesi inanzi.

Usano anco in questo regno di una festa, che facevano anco gli nostri antichi, dell'anniversario del giorno del loro natale, nel quale tutti i parenti e amici lo vanno a visitare e presentare; et in sua casa si fanno molti conviti e feste, specialmente doppo dei cinquanta anni, che si computano tra vecchi, et di decena in decena. In simili atti, i figliuoli letterati chiedono ai loro amici, versi, compositioni, e pinture di varie inventioni, e lodi per suo padre e madre; et alcuni, di questo stampano libri; e quel giorno empiono la sala de tali compositioni, versi e quadri di pinture, con varie cerimonie che fanno a quello cui natale si celebra.

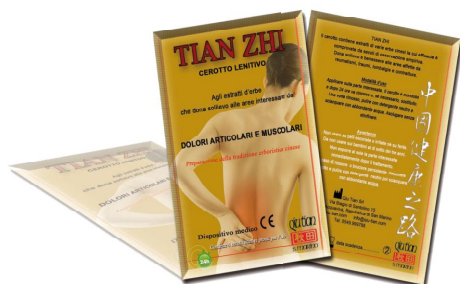
Fanno qua anco festa il giorno che i figliuoli pigliano la berretta, che sono doppo i venti anni, andando sino a questo tempo con zazzera.

La maggior festa universale di tutte le sette è il principio dell'anno, e ai quindici della prima luna che facciano la festa delle lanterne, procurando tutti in sua casa fare qualche bella lanterna di varij lavori, di carta, di vitro, di veli, delle quali questi giorni è pieno il mercato per molte che si vendono, e loro ne empiono le sale; e due o tre notti vanno per le strade a solazzo vedendo queste lanterne, nel qual tempo anco fanno varij artificij di fuochi con raggi e girandole in tutte le piazze, strade e case.



TIAN ZHI[®]

CEROTTO LENITIVO agli estratti d'erbe



Tian Zhi è il nuovo cerotto lenitivo studiato da Qiu Tian srl sulla base della lunga esperienza maturata dalla nostra ditta nel corso di vent'anni. I cerotti lenitivi Tian Zhi si trovano in commercio in forma di bustina sigillata. Ogni bustina contiene n° 4 cerotti con velo protettivo sulla parte aderente. Ogni cerotto misura 7 x 10 cm. Tian Zhi è un prodotto adesivo con tanti minuscoli fori per arieggiare adeguatamente la cute. L'adesività è assicurata dal lattice di gomma, componente del tutto naturale.

A chi può servire? E' il prodotto ideale per tutti coloro che soffrono di dolori reumatici e, in generale, di dolori osteo-muscolo-tendinei. Lo usano anche tanti sportivi che ne hanno tratto beneficio a seguito di contusioni in gara ed in allenamento. Anche le contusioni accidentali trovano ottima soluzione con Tian Zhi.

Modalità d'impiego: applicare un cerotto (o affiancarne più d'uno) sulla parte dolente. Lasciare per il tempo necessario ad avvertire il beneficio comunque per un tempo non inferiore a 24 ore in modo da consentire la permeazione delle sostanze aromatiche contenute negli ingredienti ed ottenerne i benefici risultati. L'operazione può essere ripetuta nel tempo, avendo l'avvertenza di attendere un'ora (o qualche ora) prima della nuova applicazione.

Precauzioni e cautele: come per molti prodotti a base di derivati vegetali, potrebbero proporsi manifestazioni allergiche assolutamente soggettive o di interazione con altre sostanze. In caso di accentuato rossore o intenso prurito è consigliabile attendere qualche ora tra l'applicazione di un cerotto e l'altro (per evitare arrossamenti cutanei nelle persone più predisposte). Evitare l'esposizione ai raggi solari della parte interessata quando l'impacco è applicato o nelle ore immediatamente successive.

Un pò di storia: la conoscenza dell'impiego salutare di cerotti cinesi contro il dolore si perde nella notte dei tempi. Sicuramente però stiamo parlando di alcuni millenni di storia. La Farmacopea Cinese nel dopoguerra ha fissato per sempre una formula erboristica dal nome Goupi Gao che si era tramandata per secoli con poche varianti. Nei primi anni '90, poco dopo la nascita della nostra ditta, cominciammo a pensare ad un cerotto anti-dolore efficace, di facile impiego e dai costi contenuti. L'idea era che potesse presto diventare popolare in Italia quasi quanto il Goupi Gao in Cina. Nel 1995 nasce pertanto, su formula esclusiva Qiu Tian, il cerotto Te Zhi mentre nel 2007 una revisione radicale della formula dà vita ad un prodotto molto più avanzato: Tian Zhi. Nel 2013 il "nuovo Tian Zhi" è sul mercato italiano registrato sotto forma di **dispositivo medico** e sta incontrando un crescente interesse di vari operatori (medici, farmacisti, massaggiatori, ecc.) nonchè di tante persone che chiedono di essere aiutate, con successo, a lenire dolori articolari e muscolari.

Qiu Tian srl - Via B.di Santolino, 15 - 47892 Acquaviva RSM - Tel. 0549.999788 Fax. 0549.999550

www.cerottoantidoloretianzhi.com - www.qiu-tian.com - info@qiu-tian.com

Le tecniche di cottura cinesi da: “ABCina Dietetica ed alimentazione cinese dalla A alla Zeta”

Lucio Sotte*

Nella mia ormai ultratrentennale pratica clinica mi sono reso conto di come sia importante, al momento di fornire dei consigli dietetici ai

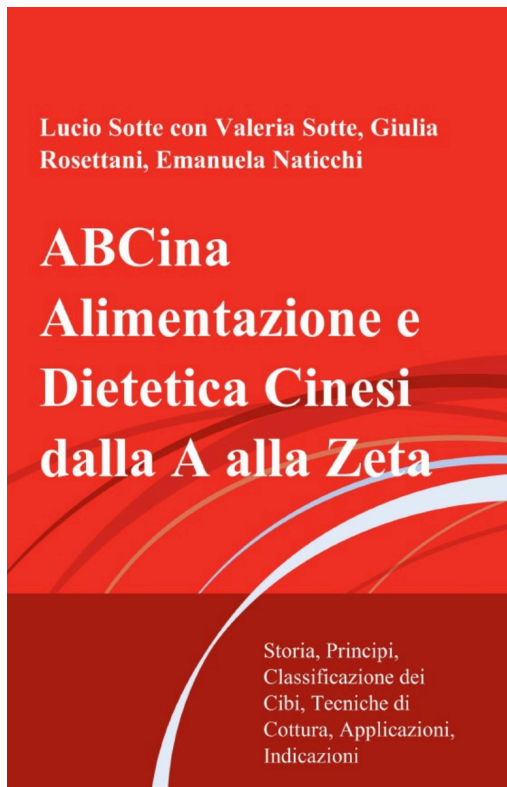
tecniche di cottura da utilizzare per preparare il cibo.

Una scelta corretta degli alimenti associata ad errori culinari può compromettere completamente gli effetti della dieta.

Presento in questo articolo una sintesi tratta da un volume che ho appena pubblicato ed è scaricabile on line anche come ebook su www.ilmiolibro.it “ABCina Alimentazione e dietetica cinesi dalla A alla Zeta”. Si tratta della descrizione sintetica delle principali tecniche di cottura della cucina cinese. Questa parte è preceduta da una analisi molto dettagliata delle tecniche di cottura “occidentali” e dei fenomeni di convezione, conduzione ed irraggiamento che sono alla base della modificazione delle caratteristiche nutritive ed organolettiche dei cibi durante la loro cottura.

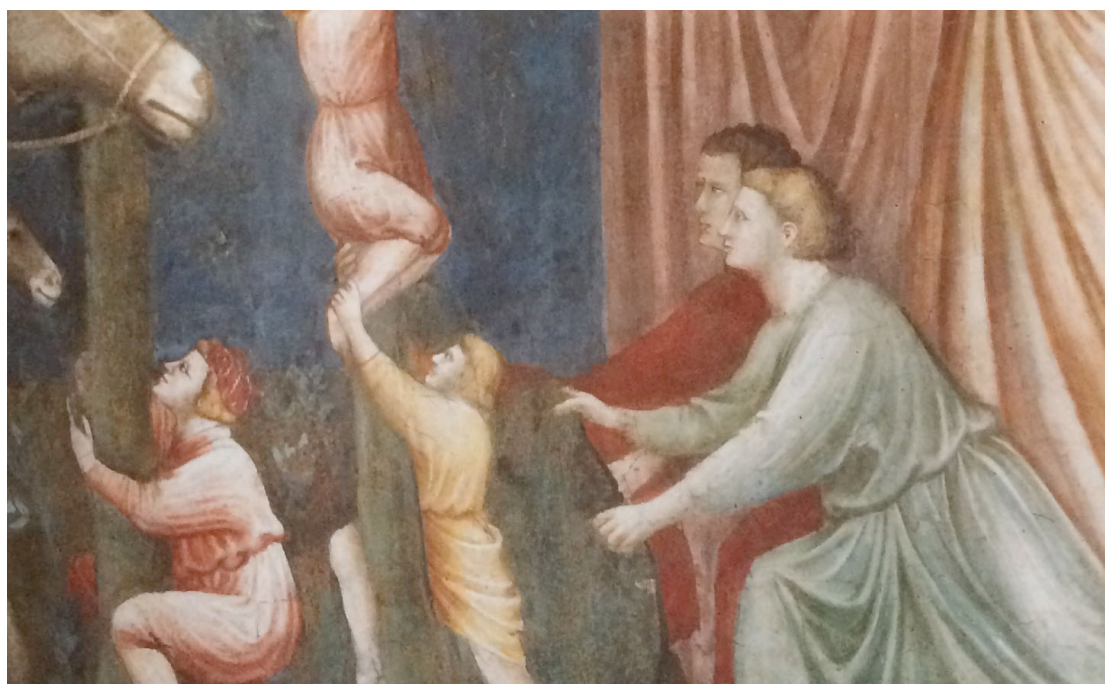
Assai spesso fornisco queste descrizioni ai miei pazienti quando suggerisco loro degli indirizzi dietetici e spesso consiglio di cuocere “saltando” o “al salto”. In Cina questa tecnica di cottura si chiama “chao” e serve per preparare velocemente piatti di carne e verdure ma anche di pesce e verdure mantenendo inalterate le caratteristiche nutritive degli alimenti e garantendo una preparazione che aumenti la loro digeribilità ed ottimizzi le loro caratteristiche organolettiche.

Questa tecnica di cottura è assai interessante perché oltre ad essere particolarmente utile da un punto di vista nutritivo è anche di rapidissima esecuzione. Il che non guasta, nel ritmo anche troppo frenetico della vita moderna!



pazienti, di dare loro delle indicazioni relative alle

***Direttore**
Olos e Logos:
Dialoghi di
Medicina
Integrata



Le tecniche di cottura in Cina**1 Chao - sbiancare o scottare in acqua bollente**

Si tratta di una cottura adatta ad alimenti delicati come fegato, fettine sottili di carne, funghi freschi.

Zuppa di fegato di maiale al licio

Ingredienti:

fegato di maiale 250

gou qi zi – fructus Lycii 50

eventualmente mu er – Auricolaria auricolata

fecola di mais-porro-zenzero-vino di riso-salsa di soia-olio di sesamo-pepe-sale q.b.

acqua in quantità 5 volte maggiore della quantità totale degli ingredienti

Preparazione

Si taglia il fegato a fettine sottili e si sminuzzano tutti gli altri ingredienti. Si fa bollire acqua q.b. e si mettono in acqua mu er, gou qi zi, porro e zenzero, una volta che questi ingredienti sono scottati, si aggiunge il fegato ed infine tutti gli altri ingredienti. Alla fine si aggiungono la salsa di soia con olio di sesamo e pepe.

Effetti

Tonifica il Fegato ed il Rene, purifica il calore e rischiarla la vista. Il fegato nutre il sangue e rischiarla la vista.

2 Zhu - bollire

Si fa bollire il cibo in acqua per ottenere una zuppa. Si parte con fuoco molto vivace “da huo”, una volta arrivati ad ebollizione, si utilizza fuoco al minimo “xiao huo” o piccolissimo “wei huo” per terminare la cottura.

Con il xiao huo - fuoco piccolo si ottiene la zuppa torbida geng.

Con il wei huo - fuoco piccolissimo si ottiene la zuppa limpida o chiara tang o teng.

La regola fondamentale è di decidere la quantità totale di acqua una volta per tutte e non aggiungere acqua in fase di cottura. Inserire tutti gli ingredienti in una sola volta eccetto che il porro, sale e glutammato.

Il sale si aggiunge alla fine per evitare che il cibo indurisca.

Zuppa torbida di carpa e rapa cinese

Ingredienti:

carpa 250

luo bo - rapa cinese 200

porro-zenzero-pepe-vino di riso-salsa di soia-aceto-sale-olio q.b.

Preparazione

Si salta velocemente nel wok il pesce su entrambi i lati. Si passa poi in una pentola con acqua in quantità equivalente a cinque volte gli ingredienti insieme alla rapa tagliata a fettine. Si aggiungono poi tutti gli altri ingredienti. Si tiene sul fuoco da 20 minuti ad un'ora.

Effetti

Rinforza Stomaco e Milza-Pancreas, beneficia la tosse, elimina i catarri, in caso di tosse da calore da deficit. La rapa elimina gli accumuli di cibo.

3 Hui - cuocere in umido

Si esegue saltando velocemente gli ingredienti nel wok e aggiungendo poi un liquido di cottura: a questo punto si copre e si mantiene sul fuoco fino a cottura ultimata.

Fettine di maiale in umido con seme di loto e bulbo di giglio

Ingredienti:

lian zi – seme di loto 50

bai he – bulbo di giglio 25

carne di maiale 250

porro-zenzero-aglio-vino di riso-salsa di soia-fecola-sale-olio-acqua q.b.

Preparazione

Si taglia la carne di maiale a fettine sottili e si salta in pentola velocemente con un velo di olio in modo che sia semicotta. Si mette poi da parte. Si fanno bollire per 20 minuti lian zi e bai he in acqua q. b. poi si aggiunge la carne di maiale e tutti gli altri condimenti. Solo alla fine il vino e la fecola di patate o mais per addensare.

Effetti

Nutre il Cuore e calma lo spirito: esaurimento, palpitazioni, insonnia.

« Nella mia ormai ultratrentennale pratica clinica mi sono reso conto di come sia importante, al momento di fornire dei consigli dietetici ai pazienti, di dare loro delle indicazioni relative alle tecniche di cottura da utilizzare per preparare il cibo. Una scelta corretta degli alimenti associata ad errori culinari può compromettere completamente gli effetti della dieta.

Presento in questo articolo una sintesi tratta da un volume che ho appena pubblicato on line su www.ilmiolibro.it “ABCina Alimentazione e dietetica cinese dalla A alla Zeta”. Si tratta della descrizione sintetica delle principali tecniche di cottura della cucina cinese. Assai spesso la utilizzo per i miei pazienti quando fornisco loro dei consigli dietetici cui aggiungo suggerimenti relativi all'arte culinaria.»

4 Dun - bollitura prolungata

Si effettua mettendo gli ingredienti in acqua ed utilizzando all'inizio fuoco vivace “da huo” e poi fuoco al minimo “xiao huo”.

Si usa per gli ingredienti difficili da cuocere come la gallina, il piedino di maiale. Alla fine della preparazione l'importante è la zuppa perché la carne è molto depauperata dalla cottura prolungata.

Gallina in brodo all'angelica e codonopsis

Ingredienti:

una gallina

dang gui – radice di Angelica sinensis 15

dang shen – radice di Codonopsis pilosula 15

porro-zenzero-vino di riso q.b.

Preparazione

Si eliminano le interiora della gallina e si inseriscono nella cavità dang gui e dang shen in un sacchetto di tela, con porro ripiegato e zenzero e con un goccio di vino di riso.

Si versa in pentola acqua q.b., si introduce la gallina e si fa bollire con il fuoco al minimo per 3-4 ore.

Indicazioni

Epatite cronica ed anemia.

5 Wei - bollitura prolungata con fuoco al minimo

È un'ebollizione prolungata come dun, l'unica differenza consiste nel fatto che in questo caso si utilizza "xiao huo" fuoco piccolo fin dall'inizio. Si tratta di un metodo di cottura adatto ai tendini di bue, alla tartaruga, al piedino di maiale. Alla fine si ottiene una sorta di gelatina.

Piedino di maiale alle arachidi

Ingredienti:

una tazza di arachidi con la pelle
piedino di maiale zenzero-anice stellato-sale-salsa di soia-zucchero-vino di riso-pepe bianco q.b.

Preparazione

Dopo aver lavato le arachidi ed il piedino di maiale ed averlo tagliato a pezzi, saltare velocemente zenzero ed anice stellato, aggiungere il piedino e saltarlo, aggiungere poi le arachidi, tutti gli altri ingredienti e l'acqua, stufare fino a cottura ultimata.

Effetti

Benefica lo yin, nutre il sangue e favorisce la lattazione.

6 Shao - brasare

Gli ingredienti vengono saltati velocemente, si aggiungono poi acqua e condimenti, all'inizio si usa fuoco vivo "da huo" e poi, una volta raggiunta l'ebollizione fuoco piccolo "xiao huo" fino alla fine, poco prima della fine di nuovo "da huo" per riassorbire il liquido in eccesso. Questa tecnica viene definita "hong shao" cioè brasatura rossa quando l'ingrediente è brasato con salsa di soia.

Galletto alle castagne

Ingredienti:

galletto 1/2 kg
castagne sbucciate 50 g
aglio-sale-salsa di soia-olio q.b.

Preparazione

Si taglia il galletto a pezzi grossi e si sbucciano le castagne.

Si salta velocemente il gallo nel wok con un velo di olio, si aggiunge la salsa di soia e si salta ancora, poi si aggiungono aglio, castagne, acqua (una tazza). Si fa fuoco vivo "da huo" e poi "xiao huo". Alla fine si può aggiungere anche il sale e per chi lo desiderasse dello zucchero.

Effetti

Il galletto, dolce e neutro, riscalda il centro, tonifica lo yang e nutre il sangue.

Le castagne, dolci e tiepide, tonificano Stomaco e Milza-Pancreas, Rene e yang.

La ricetta tonifica Milza-Pancreas e Rene, tratta la tosse da deficit di Rene, la diarrea, le afte buccali ed i rigurgiti da vuoto.

7 Zha - friggere

Nella frittura si utilizza una quantità sufficiente di olio che si porta a fuoco vivo "da huo" a temperatura in modo che gli ingredienti vengano velocemente cotti all'esterno senza che siano induriti all'interno. Alla fine debbono risultare croccanti fuori e morbidi dentro.

Il sale si aggiunge soltanto alla fine per evitare che gli alimenti si induriscano.

"Qing zha" - frittura chiara è quella in cui si frigge direttamente l'ingrediente senza uovo e fecola.

"Ruan zha" - frittura morbida è quella in cui si coprono gli ingredienti prima della frittura con una pastella di fecola e uovo.

Frittura morbida di filetto di maiale all'astragalus

Ingredienti:

filetto di maiale 200 g
huangqi - radice di Astragalus membranaceus 25 g
uovo-fecola di patate- zenzero-porro-vino di riso-sale-olio q.b.

Preparazione

Si taglia il filetto a fettine sottili e si mescola fecola e giallo d'uovo, si mescola poi con zenzero, porro, vino da cucina, sale. Si frigge velocemente e, a frittura ultimata, si versa sopra il decotto di Astragalus preparato precedentemente.

Effetti

Tonifica e tratta edemi, iperidrosi, diarrea.

8 Men - saltare in umido con coperchio

È una cottura simile a shao da cui si diversifica per l'aggiunta del coperchio durante la cottura. Si saltano gli ingredienti, si aggiunge salsa di soia, poi acqua e si cuoce prima "da huo" e poi "xiao huo" con il coperchio. Alla fine si asciuga con "da huo" per riassorbire il liquido.

Su usa per le carni come anatra, montone, manzo, melanzane, germogli di bambù

9 Liu - cuocere con aggiunta di brodo

Si aggiunge del brodo all'ingrediente già cotto con altro metodo di cottura. Nella cottura zha liu l'ingrediente prima è fritto, nella hua liu ingrediente prima è saltato, nella ruan liu ingrediente prima è cotto a vapore.

Carne di montone hua liu

Ingredienti:

montone 250 g
shan yao - radice di Dioscorea opposita 100 g
mu er - Auricularia auricolata 30 g
olio di sesamo-vino da cucina-sale-porro-zenzero-glutammato-fecola di patate q.b.

Preparazione

Si taglia a fettine sottili la carne di montone e si mescola con la fecola stemperata in acqua, vino da cucina e sale. Si salta in pentola poi si mette da parte. Si mettono in padella mu er e shan yao e si cuociono nello stesso olio saltandoli. Poi si aggiungono acqua, glutammato e fecola stemperata in acqua.

Alla fine si riaggiunge la carne di montone e si mescolano velocemente tutti gli ingredienti. Prima di finire la cottura si aggiungono poche gocce di olio di sesamo.

Effetti

Riscalda lo yang, tonifica yang qi, nutre il sangue, beneficia il Rene, è adatta al deficit di qi e sangue ed nel deficit di Rene.

10 Bao - scoppiare

È simile a chao saltare, ma è ancora più veloce. Si usa olio più abbondante e molto caldo. Si scoppia l'ingrediente per pochissimi secondi. Si usa con i dadini di pollo, il rene di maiale, l'intestino, la seppia, cioè ingredienti che si cuociono facilmente e soprattutto velocemente. È un tipo di cottura che mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali dell'ingrediente di base.

Dadi di pollo esplosi alle arachidi

Ingredienti:

pollo 250
arachidi 250
vino da cucina-sale-glutammato-fecola di mais

Preparazione

Si taglia la carne a dadini e si mescola con fecola e sale. Si saltano a parte le arachidi e si mettono da parte. Si scoppia velocemente il pollo per 3-5 secondi e si toglie. Si toglie l'olio e si rimette la carne con fecola stemperata in acqua per addensare. Si aggiungono subito dopo le arachidi e si serve.

Effetti

La pelle di arachide nutre e muove il sangue e promuove la produzione di piastrine.

Solleva lo spirito, fortifica il cervello, tonifica il sangue, rinforza il rene. Indicato della astenia psico fisica, amenorrea, stipsi, debolezza intestinale, è diuretico

11 Chao - saltare

In questa tecnica si usa fuoco molto vivace per riscaldare il wok in modo che appena versato un goccio di olio questo possa ungere il fondo per fare da tramite per la cottura impedendo agli ingredienti di attaccarsi alle pareti. Subito dopo si introducono gli ingredienti e si fanno saltare mescolandoli molto velocemente. Le proprietà nutritive degli alimenti rimangono invariate. È utilizzato per le verdure, carni, piatti misti.

12. Peng - cuocere shao con vino o aceto

Si tratta di un metodo utilizzato solo con ingredienti molto salati (pesce, carne salata). Prima si cuociono nella soia, poi si usa il vino da cucina o aceto con metodo shao (fuoco vivace prima, piccolo poi e di nuovo vivace e scoperto alla fine) La differenza con il metodo shao è l'aggiunta dell'aceto o del vino.

13 Jian - soffriggere

Si soffrigge in una piccola quantità di olio in una pentola piatta o una padella. Si tratta della stessa tecnica che noi utilizziamo per preparare l'uovo al tegamino.

14 Tie - soffriggere da un lato

Del tutto simile a jian. L'unica differenza è che si utilizza solo da un lato

15 Ta - soffriggere ed aprire

Si cuoce solo da una lato, poi si apre nella pentola fino a che non diventa sottile come l'omelette e dunque si stende l'ingrediente

16 Zheng - cuocere a vapore

Si preparano tutti gli ingredienti che vanno messi in un contenitore che si mette nel cestello per cucinare a vapore.

*Carne di maiale a vapore con semi di albicocca**Ingredienti:*

carne di maiale con la pelle 1/2 kg
xing ren – semen Pruni armeniacae 20 g
zenzero-porro-sale-vino di riso-zenzero-salsa di soia-fecola q.b.

Preparazione

Si taglia la carne a fettine sottili. Si scotta il seme di albicocca e si toglie la pelle. Si condisce la carne con sale, vino, zenzero a fette, salsa di soia, fecola e si mette a strati nel contenitore con il seme di albicocca. Si cuoce a fuoco vivo per 30-45 minuti. Alla fine si presenta con sopra un po' di porro tagliato a fettine sottili.

Effetti

Tonifica Milza-Pancreas e rinforza il Polmone, tratta i catarri e contrasta la tosse.

17 Lu - stufare in salsa Lu

Si mettono gli ingredienti e si cuociono a lungo in una salsa di soia aromatizzata in modo che la salsa penetri all'interno.

*Manzo e Rehmannia in salsa Lu**Ingredienti:*

carne di manzo 1/2 kg
di huang, radice di Rehmannia glutinosa 20 g
salsa di soia abbondante
sale-zenzero-vino di riso-aglio-porro q.b.

Preparazione

Dopo aver tagliato a pezzi la carne ed averla mescolata col vino, si aggiungono gli altri ingredienti ed alla fine si aggiunge acqua e si cuoce nel brodo con fuoco vivo.

18 Ban - condire a freddo

Si mettono a freddo i condimenti sugli ingredienti e poi si mescolano. In questo caso si utilizza spesso l'olio di sesamo che è piacevole e fresco.

Ad esempio sedano, fagioli gialli ed arachidi con sale e glutammato

Progetto Europeo CHETCH: China and Europe Taking Care Of Healthcare Solutions

Carlo Maria Giovanardi*, Alessandra Poini**, Paolo Roberto di Sarsina***

European Union 7th Framework Programme "People Marie Skłodowska-Curie Actions (MSCA) - International Research Staff Exchange Scheme"

Il 1 Gennaio 2014 è la data che ha dato l'avvio ai lavori del Consorzio CHETCH (China and Europe Taking Care of Healthcare solutions <http://www.chetch.eu/>), inserito nell'insieme di azioni del programma Marie Curie finanziate ed incentivate dall'Unione Europea.

Il Consorzio CHETCH è finanziato nell'ambito del Settimo Programma Quadro per la Ricerca e lo Sviluppo dell'Unione Europea (FP7). In particolare il Progetto di Ricerca CHETCH fa parte delle "People Marie Skłodowska-Curie Actions (MSCA) - International Research Staff Exchange Scheme".

Compongono il Consorzio: Polytechnic University of Marche, University of Macerata, University of Ferrara, Medical Acupuncturists Association of Bologna, European Foundation of Traditional Chinese Medicine, Nanjing University of Chinese Medicine, Hunan University, South China University of Technology, Vrije Universiteit Brussel, East China University of Political Science and Law, Beijing Normal University.

Tale progetto intende contribuire attivamente alla collaborazione tra Cina ed Europa investigando le opportunità di integrazione nel settore della salute. Il ruolo centrale della salute è giustificato dal fatto che l'Europa assiste da anni ad un progressivo rialzo dei costi di gestione sanitaria, prevalentemente nei confronti di una popolazione affetta da

patologie croniche, mentre la Cina sta assistendo ad un progressivo invecchiamento della popolazione in parte causato dalla "politica del figlio unico".

La crisi economica che ha attraversato nell'ultimo

«Il Bollettino Notiziario dell'Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri della Provincia di Bologna è dedicato alla "Agopuntura nel Servizio Sanitario della Regione Emilia-Romagna". Dal Bollettino riproduciamo questo articolo in cui Carlo Maria Giovanardi, Alessandra Poini e Paolo Roberti di Sansina presentano ai colleghi bolognesi il Progetto Europeo CHETCH: China and Europe Taking Care of Healthcare Solutions (European Union 7th Framework Programme "People Marie Skłodowska-Curie Actions (MSCA) - International Research Staff Exchange Scheme")»

decennio i Paesi Europei ha portato alla necessità di rivedere i modelli sanitari fino ad ora utilizzati, valutando la possibile integrazione di pratiche sanitarie che siano riconosciute efficaci, sicure e convenienti: Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese.

***Presidente della Federazione Italiana delle Società di Agopuntura (FISA)**

****Associazione AMAB, Consigliere FISA di Roma**

*****Associazione per la medicina centrata sulla persona ONLUS**

MEDICINA
INTEGRATA



**CHINA AND EUROPE TAKING CARE
OF HEALTHCARE SOLUTIONS**

Tra i punti chiave di questo progetto vi è proprio l'analisi dell'efficacia e del costo-efficacia dell'agopuntura nel trattamento di alcune tra le patologie a maggiore impatto sociale: Cefalea, Lombalgia, Infertilità. Lo scopo sarà la possibile integrazione dell'agopuntura nei Sistemi Sanitari Europei per il trattamento di tali condizioni cliniche.

La situazione europea attuale non è omogenea: in alcuni stati membri (Germania per esempio) l'agopuntura è già rimborsata dal sistema sanitario per il trattamento di alcune patologie. In Italia tale scelta è avvenuta su base regionale e le singole regioni (Emilia-Romagna, Marche, Toscana, per esempio) hanno recentemente inserito l'agopuntura nei LEA; per non parlare della Cina dove la situazione è ancora differente. Il progetto CHETCH si inserisce in questo quadro disomogeneo come un'enorme opportunità e un'occasione "storica": gli obiettivi che si pre-



中国和欧洲医疗保健业发展合作研究计划



figge questo progetto potranno contribuire a standardizzare il ruolo della MTC e dell'agopuntura, sia dal punto di vista dell'applicabilità clinica che dal punto di vista della metodologia di ricerca sia a livello europeo che a livello cinese. Il progetto avrà una durata totale di 48 mesi. È coordinato dall'Università Politecnica delle Marche, e vedrà la collaborazione di importanti enti universitari italiani, europei e cinesi, in particolare la Nanjing University of Chinese Medicine, la Beijing Normal University, l'European Foundation of Traditional Chinese Medicine di Barcellona e la Vrije Universiteit di Brussel. L'Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB) è l'unico componente non universitario e si pone quale fondamentale snodo organizzativo e consultivo tra Europa e Cina, grazie alla decennale esperienza di frontiera nell'integrazione tra medicina occidentale e medicina tradizionale cinese e grazie

ai rapporti di collaborazione instaurati con numerosi docenti e gruppi di lavoro di rilievo internazionale, compreso l'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Il lavoro sarà organizzato in Gruppi di Lavoro (Work Packages, WPs) con diversi obiettivi specifici di ricerca, e l'AMAB coordinerà due gruppi di lavoro:

– Medicina Tradizionale Cinese (MTC) vs Medicina Occidentale (MO): lo stato dell'arte, incentrato sul definire l'uso attuale della MTC e agopuntura in specifici profili terapeutici all'interno della Comunità Europea. I ricercatori inoltre dovranno analizzare dettagliatamente gli aspetti sanitari e socio-sanitari e dovranno valutare se la MTC e l'agopuntura possono diventare pratiche mediche pubbliche per il trattamento della cefalea, lombalgia e infertilità, secondo gli indicatori di efficacia, sicurezza, qualità e convenienza, definendo diversi percorsi terapeutici per le varie patologie. In questo quadro sarà valutato anche l'inserimento, nei programmi formativi universitari per medici, della MTC e dell'agopuntura. – Il secondo gruppo di lavoro coordinato dall'AMAB si occuperà di Sistemi di formazione cinesi ed europei in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e Western Medicine (WM). Obiettivo è definire una panoramica del quadro educativo in MTC, conducendo una ricerca sulla formazione professionale del medico di MTC e sviluppando linee guida specifiche per migliorare a livello europeo la qualità dell'istruzione in MTC e agopuntura.

Il progetto CHETCH ha indubbiamente come fulcro l'analisi dei sistemi sanitari Europeo e Cinese al fine di trovare strategie innovative e convenienti che portino a una migliore gestione delle risorse disponibili, ad una migliore qualità di vita dei pazienti e di erogazione dei servizi. Tuttavia, come abbiamo accennato, il progetto spazierà in diversi settori: legale, economico ed umanistico, attraverso un approccio multidisciplinare ed un piano di mobilità internazionale finalizzato, tra le altre cose al miglioramento della qualità di ricerca e allo scambio reciproco di conoscenze / competenze dei ricercatori dei diversi paesi e dei diversi specifici settori. Scopo del Marie Curie Actions è costruire reti scientifiche durature, impostare progetti di ricerca che proseguano oltre il CHETCH, in maniera da stabilire o rafforzare i link tra istituti scientifici di eccellenza europei e cinesi.

Per questo, le azioni Marie Curie sono volte a favorire i movimenti dei ricercatori da e verso altri paesi. L'AMAB, per lo sviluppo del progetto, sta già offrendo la possibilità ai suoi giovani ricercatori di recarsi in Cina, presso prestigiose università cinesi e avrà allo tempo la possibilità di ospitare i giovani ricercatori cinesi, presso la propria struttura. La partecipazione alle Azioni Marie Curie, che rappresenta uno tra i progetti più prestigiosi e di più difficile accesso finanziati dalla comunità europea, ci rende orgogliosi come ricercatori, come medici agopuntori bolognesi e come rappresentanti di quella parte di medici, italiani ma non solo, che con estrema curiosità e motivazione non indietreggia davanti alle sfide che possano apportare un miglioramento al benessere comune.

Il primo gruppo di ricercatori dell'AMAB è stato ospite per tutto il mese di agosto della Nanjing University of Traditional Chinese Medicine. Durante questo periodo i nostri ricercatori hanno avuto un primo confronto con i ricercatori cinesi sui "gruppi di lavoro" di cui AMAB è responsabile. Questo periodo è stato molto utile e estremamente stimolante in quanto il materiale raccolto ha permesso di evidenziare notevoli differenze rispetto a quanto avviene in Europa. Per quanto riguarda il tema della formazione, sono state gettate le basi per una condivisione dei programmi di formazione in MTC delle differenti Università cinesi. Per quanto riguarda il confronto tra Medicina Occidentale (che è abitualmente utilizzata in Cina) e la MTC, in particolari profili terapeutici, la realtà cinese si è mostrata sostanzialmente differente rispetto all'Europa sia per quanto riguarda la gestione clinica del paziente, sia per quanto riguarda l'Evidence Based Medicine: AMAB, nei prossimi anni avrà il compito di elaborare strategie per una corretta metodologia di ricerca in MTC e agopuntura. Questo compito è fondamentale e indispensabile affinché tali tecniche possano essere riconosciute efficaci, e quindi introducibili all'interno dei sistemi sanitari europei. Le differenze tra la nostra realtà e quella cinese, che inizialmente possono apparire un ostacolo alla realizzazione di un progetto comune, devono diventare un trampolino di lancio per l'elaborazione di strategie innovative, selezionate e condivise.

L'Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB), componente del Consorzio CHETCH, ha stipulato una convenzione con l'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona ONLUS-Ente Morale col precipuo obiettivo di favorire la diffusione della Medicina Tradizionale Cinese in Italia ed Europa, enfatizzando gli effetti benefici sulla popolazione, e la contemporanea e conseguente riduzione dei costi sociali ed economici per lo Stato, nonché di incentivare lo studio della Medicina Tradizionale Cinese con la definizione dei relativi standard formativi negli istituti educativi pubblici e privati, nonché infine di favorire l'introduzione della Medicina Tradizionale Cinese nei sistemi sanitari europei. Il progetto prevede azioni e interventi per la ricerca, la formazione e la mobilità dei ricercatori nello studio e nell'indagine della sanità cinese in rapporto a quella europea, con un approccio interdisciplinare. I due enti s'impegnano a collaborare insieme all'attuazione operativa del Progetto CHETCH sviluppando temi di ricerca congiunta che abbiano come finalità lo studio e l'approfondimento della Medicina Tradizionale Cinese e della biomedicina. AMAB si impegna ad attivare tutte le iniziative di formazione e di ricerca con i delegati dell'AMCP ONLUS allegato anche organizzando eventi/incontri/seminari/trasferte a ciò dedicati, nell'ambito del territorio nazionale italiano ed estero. AMCP ONLUS si impegna a fornire il relativo supporto per la ricerca sulle tecniche di Medicina Tradizionale Cinese, a studiarne l'impatto sui soggetti coinvolti nonché a verificarne e monitorarne gli esiti, nonché a partecipare attivamente ai progetti di AMAB in tale campo, collaborando a tutte le iniziative di formazione e di ricerca nell'ambito del Progetto CHETCH.

Associazione Medici Agopuntori Bolognesi (AMAB) <http://www.amabonline.it> Consorzio CHETCH (China and Europe Taking Care of Healthcare solutions) <http://www.chetch.eu/> Associazione per la Medicina Centrata sulla persona ONLUS-Ente Morale <http://www.medicinacentratasullapersona.org/index.php/convenzioni/item/55>



Isbn: 9788891074898

Medicina e salute

2a edizione 5/2014, Formato 21x29,7 - Copertina Morbida - bianco e nero 182 pagine

Il volume presenta le 150 più famose ricette di fitoterapia cinese utilizzate da secoli in Cina per il trattamento delle più comuni malattie: respiratorie (rinite, sinusite, bronchite, asma) digestive (gastrite, colon irritabile, stipsi e diarrea) neurologiche (cefalea, nevralgie) ginecologiche (dolori mestruali) reumatiche, urinarie etc. 100 ricette sono principali (le prime da studiare ed utilizzare), 50 sono secondarie (da utilizzare dopo aver preso dimestichezza con le prime 100). Di ogni ricetta vengono presentati ingredienti e dosaggi, azioni, indicazioni ed applicazioni secondo la medicina tradizionale cinese e secondo la moderna biomedicina, sintomatologia correlata, azione dei singoli rimedi e dell'intera prescrizione, eventuali ricette derivate o associate. Le formule principali sono disponibili nel nostro paese sotto forma di compresse in farmacia o erboristeria, le altre possono essere prescritte con una 'ricetta magistrale' ed assunte per bocca sotto forma di estratti secchi dopo essere state miscelate con un sorso di acqua. La fitoterapia cinese si fonda su un'esperienza secolare e talora millenaria. Basta pensare che 30 delle 150 formule presentate in questo volume sono comparse per la prima volta in Cina in un testo compilato nel III secolo d.C. e sono state dunque utilizzate ininterrottamente per 1800 anni. La ricerca scientifica biomedica effettuata in Cina ed in Occidente ha confermato gli effetti farmacologici dei numerosi principi attivi presenti all'interno delle erbe medicinali cinesi.

Puoi sfogliare gratuitamente i primi capitoli e decidere di acquistare l'edizione cartacea o la versione e-book collegandoti a <http://ilmiolibro.kataweb.it/schedalibro.asp?id=1066744>

Il 2015: anno della Capra

Rosa Brotzu*, Giuliana Franceschini**, Maurizio Corradin***, Carlo di Stanislao****

“Quanto proiettiamo tanto le nostre aspettative nel futuro, denunciamo inconsapevolmente e certissimamente la nostra infelicità presente. Ma chi è disposto a riconoscerlo? Dovemmo anche ammettere che nella vita siamo tutti dei giocatori incalliti che arrivano a perdere l'intero patrimonio ma non il vizio di giocare”

Johann Wolfgang von Goethe

“Il giusto non richiede riflessione”

Johann Wolfgang von Goethe

“Si corre lo stesso rischio troppo che a credere troppo poco”

Denis Diderot

“Proiettandosi come unico vero rappresentante del progresso umano, l'Occidente è riuscito a dare, a chi non è “moderno” a sua immagine, un grande complesso di inferiorità – neppure il cristianesimo era riuscito a tanto! – e l'Asia sta ora buttando a mare tutto quel che era suo per acquisire tutto quel che occidentale, sia nel modello originale”

Tiziano Terzani

“Non lasciare mai che ciò che non puoi fare interferisca con ciò che puoi fare”

John M. Capozzi

Riassunto: Secondo la tradizione cinese, l'anno 2015, sotto il dominio della capra, sarà un anno dominato da Vento e Calore. In questo articolo si chiariscono quali malattie saranno più frequenti, come curarle con tecniche esterne ed interne e quali strategie preventive mettere in campo. Parole chiave: Zodiaco cinese, Legno, Vento, Calore.

Summary: According to Chinese tradition, the year 2015, under the rule of the goat, will be a year dominated by Wind and Heat. This article

clarifies what diseases will be more frequent, how to cure them with techniques such as external and internal and preventive strategies put in place. Keywords: Chinese Zodiac, Wood, Wind, Heat.

Il 19 Febbraio, subito dopo la Mezzanotte (Wūyè 午夜) si entra nel segno della Capra o Pecora o anche Montone (Yáng羊), animale tutelare del 2015, ottavo animale a giungere al cospetto di Buddha ed ancora ottavo nell'elenco degli esseri che, secondo un'altra leggenda, stupirono l'Imperatore di Giada in visita sulla Terra. Tale animale totemico dona ai suoi protetti temperamento affettuoso, sensibile, timido, gentile e generoso, ma anche caparbio, capace di raggiungere tutti gli obiettivi facendo leva sulla innata diplomazia. Anno che si preannuncia carico di pace e privo di tensioni e discussioni, favorevole a chi rifugge dalle polemiche e fonda la sua vita su creatività e fantasia è anno del Legno Yin o femminile, collegato al simbolo Yi, dominato da Giove (la Stella del Legno ovvero Mùxīng 木星), con il Tronco Celeste che è Xīng (Paiolo), il Ramo terrestre Wei [i] [ii] [2] che viene spesso ascritto al terzo Trigramma dell'Yi Jing, che segna la Messa in Movimento dello Yin, lo Shao Yin nei Sei Livelli ed il Ren Mai fra i Mediani Curiosi Ren Mai [iii] [iv] [v] [vi]. Dominato dal Vento sarà anno che favorirà, in campo medico, i Vuoti di Sangue e, pertanto, saranno da attendersi forme cutanee minime come prurito e orticaria, turbe mestruali contrassegnate da cicli scarsi, dolorosi e in ritardo, ma anche cefalee, puntate ipertensive e sinanche incendi ischemici cerebrali di tipo apoplettico [vii] [viii] [ix]. In anni come questo saranno frequenti i reumatismi migranti da trattare dissipando il Vento

***Direttore** della Scuola di Agopuntura Xinshu di Roma; **Membro del Forum Permanente sulla MnC dell'Ordine dei Medici di Roma**
****Docente** della Scuola di Agopuntura Xinshu di Roma
*****Docente** della Scuola di Agopuntura Xinshu di Roma,
Consigliere FISA
******Presidente AMSA**

MEDICINA
CINESE



Periodo lunisolare			Longitudine del Sole	Data iniziale	Quinta stagione
caratteri	nome	significato			
立春	Lìchūn	inizio della primavera	315 °	04-feb-15	
雨水	Yùshuǐ	acqua piovana, pioggia	330 °	19-feb-15	
惊蛰	Jīngzhé	risveglio degli insetti	345 °	06-mar-15	
春分	Chūnfēn	equinozio di primavera	0 °	21-mar-15	
清明	Qīngmíng	irradiamento limpido	15 °	05-apr-15	
谷雨	Gùyù	pioggia della valle	30 °	20-apr-15	18 giorni
立夏	Lìxià	inizio dell'estate	45 °	06-mag-15	
小满	Xiǎomǎn	piccola pienezza	60 °	21-mag-15	
芒种	Mángzhǒng	semi nelle spighe	75 °	06-giu-15	
夏至	Xiàzhì	solstizio d'estate	90 °	22-giu-15	
小暑	Xiǎoshù	piccola canicola	105 °	07-lug-15	
大暑	Dàshù	grande canicola	120 °	23-lug-15	21 giorni
立秋	Lìqiū	inizio dell'autunno	135 °	08-ago-15	
处暑	Chùshù	fine della canicola	150 °	23-ago-15	
白露	Bàilù	rugiada bianca	165 °	08-set-15	
秋分	Qiūfēn	equinozio d'autunno	180 °	23-set-15	
寒露	Hànlù	rugiada fredda	195 °	08-ott-15	
霜降	Shuāngjiàng	discesa della brina	210 °	24-ott-15	18 giorni
立冬	Lìdōng	inizio dell'inverno	225 °	08-nov-15	
小雪	Xiǎoxuě	piccola neve	240 °	22-nov-15	
大雪	Dàxuě	grande neve	255 °	07-dic-15	
冬至	Dōngzhì	solstizio d'inverno	270 °	22-dic-15	
小寒	Xiǎohàn	piccolo freddo	285 °	06-gen-16	
大寒	Dàhàn	grande freddo	300 °	20-gen-16	18 giorni
					04-feb-16

e Tonificando il Sangue ma possono, se combinati con Freddo ed Umidità, dare luogo o Bi tenaci che rispondono bene, secondo osservazioni degli anni '60 di Roustan, ad iniezioni intrarticolari di appena 1ml di Betametasone con fosfato bisodico in diluizione omeopatica alla 5CH[x]. Il Fosfato di Sodico, noto in omeopatia come Natrum Fosforicum, con formula Na_2HPO_4 è molto abbondante nelle cellule cerebrali, nei nervi, nei muscoli, nei globuli rossi e nel tessuto connettivo; mantiene l'acido urico in soluzione che può essere così espulso attraverso i reni e svolge un ruolo fondamentale nei processi di eliminazione dei prodotti del metabolismo (cataboliti). Ha, inoltre, una funzione tampone nel metabolismo dell'acido

lattico, che si forma a partire dal glucosio durante gli sforzi muscolari, e nel ricambio di ossigeno nel sangue. Leggendo tutto questo nella prospettiva della Medicina Cinese, attiva il Fegato e muove il Qi di questo Zang ed è molto efficace in pediatria (l'infanzia è legata al Legno) in corso di, acetonemia e vomito ed è indicatissimo nei reumatismi a carattere migrante, in corso di gotta (che viene trattata con i punti Jing prossimale e Shu di Fegato e Milza[xi]), piroso, infiammazioni agli occhi, eruzioni allergodermiche cutanee[3], ecc[xii]. Tornando alle generalità questa la divisione in periodi lunisolari, elaborata dall'amico e collega Antonio Bruccoli del Centro I D'O (www.centroido.it):

In generale, secondo i contenuti del libro 21, capp. 71 e 72 del Sowen [xiii] nell'universo dominano Vento (Feng) e Calore (Re), le stagioni sono in anticipo ed i cambiamenti stagionali e climatici repentini, saranno frequenti le paralisi Tānhuàn (癱瘓) di tipo atrofico (Weizheng) e l'invasione del Fegato sulla Milza con borborigmi, dolori addominali e diaree. L'entità della invasione si misurerà palpando l'onda sfigmica a livello del dorso del piede, sul punto 42ST Chong Yang 冲陽 [4], mentre particolarmente attivo, con punture lunghe (simbolicamente si dice della durata di sei respirazioni), sarà il punto 8PC, Lao Gong 勞宮, al centro del palmo della mano [5] [xiv] [xv] [xvi]. Se il Calore invade l'organismo, i punti per Chiarificarlo (Qing) saranno, in dispersione: 34GB, 11LI, 5-10LU, 6HT, 8PC, 14GV e 44ST. Se vi è invasione del Sangue (Xue) con dermatopie a rapido sviluppo e a carattere o esantematico [6] o pomfoide, i punti 2LR, 10SP, 3-7PC, 6SP e 17BL. Nel caso, infine, di Vento-Calore che causano arrossamento diffuso del viso, febbre, feccolosità, sete, sudorazione, dolori e gonfiori alla gola, con Polso rapido e superficiale e Lingua rossa e secca con induito giallo, usare 5TB con 4 e 11 LI [xvii]. Secondo i testi antichi [xviii] [xix] [xx] ed alcuni AA soprattutto italiani [xxi] e francesi [xxii] [xxiii], si può operare la Refrigerazione pungendo i punti Ying dei meridiani Yang, corrispondenti all'Acqua e tonificando i punti Yuan dei meridiani Yang, disperdendo i punti Luo dei meridiani Yin. Questa tecnica è controindicata se i polsi sono vuoti e la costituzione è debole e nel corso di malattie croniche. Stando al Nei Jing (ossia al Sowen [xxiv] ed al Ling Shu [xxv]), il Calore invade facilmente lo Yang Ming o in superficie (Meridiano) o in Profondità (Viscere). Nel primo caso avremo: febbre forte, traspirazione intensa, timore del caldo, sete viva, polso molto ampio e mutevole e nel secondo: febbre (serotina, intermittente), stipsi, aerofagia, meteorismo con dolori addominali non spastici, inquietudine e delirio, polso profondo e duro. Il trattamento consiste nel combattere il calore "perverso" e sbloccare la "ostruzione" energetica dovuta agli scarti "bruciati". Due metodiche sono possibili. La prima, presa dal Sowen, agisce sull'energia dell'uomo e consiste nel disperdere il meridiano intermedio GB, ossia fare circolare l'energia dell'Intermedio dello Yang, lo Shao Yang, pungendo i punti 37GB (Luo), 38 GB (Jing prossimale e punto di dispersione) e tonificando il 40GB, tonificando, inoltre, con i punti 2SP e 6SP per rinfrescare. Se invece la localizzazione è viscerale i tre punti He del basso 36-37-39ST, più il punto Luo dello Stomaco (40ST), che da un lato blocca l'approfondimento del Calore Patogeno verso lo Yin, dall'altro spegne il Calore con l'Umidità della Milza. Un'altra tecnica desunta dal Nei Jing, riguarda le Energie Celesti con metodica di Disostruzione e Regolazione delle stesse, pungendo i punti Jing distali dei meridiani Yang e dei meridiani Yin dell'arto superiore ed inferiore (11 LU, 1 LI, 9 PC, 1 TR, 9 HT, 1 SI, 1 KI, 1 SP, 1 LR, 45 ST, 44 GB, 67 BL), con i quali si riporterebbe nei meridiani l'energia Wei (Yang) dal Cielo all'Uomo, per scacciare il perverso. A tal fine si possono anche usare i Punti Extra Sap Sunn delle dita della mano

e del piede nei quali le energie Yin e Yang sono in "transizione" o, anche, i punti 28 VG e 20 VG per richiamare lo Yang ma protettivo (weiqi) del Tou Mo, favorendone poi il passaggio nello Yang Ming. Secondo il medico vietnamita Trung Y Hoc [xxvi], si può prevenire l'ostruzione, pungendo 3 ST ed 1 KI ed in farmacoterapia si usano purganti freddi riuniti in formule che liberano verso il basso. La più usata è Da Cheng Qi Tang, mentre se si desidera una minore azione catartica si elimina la Saussureae radix (Mu Xiang) e la formula così ottenuta si definisce Xiao Cheng Qi Tang. Se si vuole una formula ancora più leggera che semplicemente chiarifica il Calore nello Stomaco si eliminano la Magnolia (Hou Po) ed il Citri aurantii fructus (Zhi Shi) ottenendo Tiao Wei Cheng Qi Tang (per inciso tiao wei significa "regolarizzare lo Stomaco"). Nei casi di Calore al suo massimo (tossico) accumulato agli intestini si consiglia Da Huang Mu Dan Tang che può essere rinforzata se vi sono dolori intensi o masse dovute a Stasi del Sangue, con la Peonia rossa (Chi Shao) e l'erba Ediotis (Bai Hua She She Cao) [xxvii].

Come piante singole:

* Huangqin (Scutellaria baicalensis radix): una labiata amara e fredda, attiva su Cuore, Polmone, Vescica Biliare, Grosso Intestino, in grado di purificare il calore dal TR-superiore (Shangjiao), drenare l'umidità (combatte cistiti, ittero, diarrea, dissenteria) ed indicata come antiabortivo. Svolge incisiva azione antipertensiva. È incompatibile con la Paeonia moutan e contiene vari olii essenziali e flavonoidi che la rendono facilmente digeribile. L'erba intera (ed anche la varietà barbata) è definita Banzhilian, di sapore amaro e piccante e di natura fresca, si indirizza al Polmone ed allo Stomaco ed è inserita fra i rimedi antitumorali. Elimina il calore ed i tossici, attiva il sangue ed è diuretica. Secondo Guillaume e Mach-Chieu (1987) in associazione con Solanum lyratum ed Houttuynia cordata svolge un'azione incisiva in caso di cancro polmonare, epatico e gastrico. Una vigorosa azione eupeptica la svolge in caso di cancro gastrico se associata a nidus Vespae, Dioscorea bulbifera e Strychnos nux vomica. Con Alisma plantago asiatica, Lobelia chinensis e Zea mais combatte la cirrosi ascitogena e le disurie da accumulo di umidità calore (re-shi lin).

* Huanglian (Coptis chinensis rizhoma) si usa il rizoma essiccato e cotto con lo zenzero. Gli si attribuisce sapore amaro e natura fredda. I meridiani destinatari sono Cuore, Fegato, Stomaco e Grosso Intestino. Abbassa il calore ed elimina l'umidità dal TR-medio, inoltre disperde il fuoco ed i tossici. Possiede un notevole tropismo anche per gli orifici della testa (tou hou) e calma i rossori degli occhi, delle orecchie e della bocca. È un rimedio molto costoso che deve essere dato a bassi dosaggi.

* Huanbai (Huangbo) (Phellodendron cinense cortex) una rutacea di cui si usa la corteccia essiccata al sole che si consuma o come tale o dopo essere stata arrostita con sale. Di sapore amaro e natura fredda va sui meridiani di Rene, Vescica e Grosso Intestino. Elimina l'umidità calore dal TR-Inferiore, libera dai tossici e combatte il calore vuoto. Rinforza l'azione dei tonici dello Yin ed è presente nella formula Zhi Bai Di Huang Wan (Liu Wei più Zhimu e Huangbo). Detto anche Sughero

dell'Amur (altro nome scientifico è Phellodendron amurense) è una pianta della Cina settentrionale della Siberia e del Giappone. Principi attivi noti (E. Massarani, 1981) sono: due potenti alcaloidi la berberina e la palmitina, varie mucillagini e limonina. Si usa in corso di febbre tifoidea, dissenteria, stomatite, epatite, cistite ed uretrite. Per uso esterno (Liang Jian-Hui: Chuang Jian Pi Fu Bing Zhongyi Zhi Liao Jian Bin, Blue Poppy Press, 1988) cura dermatiti e congiuntiviti.

* Zhizi (Gardenia jasminoides fructus) di cui abbiamo già parlato. Appartiene alla categoria qinreyao, è un rimedio amaro e freddo diretto su Cuore, Fegato, Polmone e Stomaco, con azione di chiarificazione del calore ai tre riscaldatori. È usato come antipiretico, antiflogistico ed emostatico (blocca i sanguinamenti intestinali e bronchiali da calore). Si usa anche come antidoto contro i "redu". In fitoterapia energetica con piante occidentali si drena il Calore e si Tonifica lo Yin mediante Salice Bianco, Betulla, Malva, Achillea, Equiseto. Se il Calore disturba lo Shen con agitazione, ansia, insonnia, daremo due volte al dì lontano dai pasti per cicli di 15 giorni formulazione in Tintura Madre composta da: Melissa officinalis 30ml; Crataegus oxyacantha 20ml; Passiflora incarnata 20ml; Tila europea 10ml; Valeriana officinalis 10ml. Nelle donne in cui l'agitazione del Cuore e dello Shen si coniuga a Stasi e Vuoto di Sangue di Fegato, con dismenorrea, mestruazioni in anticipo e con coaguli, daremo invece la seguente combinazione in Tintura Madre: Achillea 20ml, Camomilla 20ml, Melissa 20ml, Urtica 10ml e Passiflora 10ml. Secondo molti AA nelle sindromi da Calore (Rebing), occorre applicare la teoria dei Quattro Strati o Qifen, teoria più recente di quella dei Sei Livelli, già nota nel 220 d.C., proposta da Zhan Zhong Jing nel suo Shan Han Za Bing Lun, suddiviso in Shang Han Lun e Jin elaborata durante la dinastia Qing (o mancese) da Ye Tian Shi e dai suoi discepoli nel 1746 nel trattato Wen Re Lun, espressamente dedicato alle patologie "da Calore", testo basato sul Nei Jing e su esperienze dirette dell'Autore, ma che fa riferimento anche al Kui Yao Fang Lun di Wang Shu-He del 1060, in cui si individuano 4 diverse zone che rappresentano una stratificazione delle aree funzionali, dall'esterno all'interno, dell'organismo [xxviii] [xxix]. Secondo i testi classici queste quattro zone sono:

• WEIFEN: È Yang nello Yang, corrisponde alle superficie ed ai piccoli vasi (capillari o microcircolo terminale).
• QIFEN: È Yin nello Yang e corrisponde ai meridiani secondari.
• YINGFEN: È Yang nello Yin e corrisponde ai meridiani principali.
• XUE FEN: È Yin nello Yin e corrisponde ai grandi vasi soprattutto di tipo arterioso

Le 4 zone stabiliscono relazioni strette con i Meridiani, le cinque sostanze preziose (Wu Bao) ed i diversi organi (Zang/Fu). I meridiani principali e secondari (Jing/ILo) sono i vettori del soffio verso le 4 zone, ovvero collegano le zone

alle strutture organiche profonde individuali. Le diverse sostanze sono in relazione stretta con le 4 zone. Se il Calore colpisce Weifen avremo: febbre leggera, leggera avversione per il vento ed il freddo, cefalea, tosse, sete, faringodinia. Il polso è galleggiante (fu) la lingua normale con invidio colloso. Se il Calore attacca il Pomone, connesso con la Weiqi di questo Strato, avremo invece: tosse incessante, dispnea, afonia, faringodinia violenta, espettorato denso e vischioso. Spesso è difficile una diagnosi differenziale fra attacco della Weifen e sindrome Tai Yang, ma, di solito, nelle forme Tai Yang vi saranno dolori muscolari diffusi e cefalea ad irradiazione nucale più intensa. Comunque in entrambi i casi è consigliata la sudorificazione. Nel caso di Calore nello Strato Wei avremo orticarie acute in corso di reazioni febbrili causate da parvovirus, virus coxakie, virus di Epstein-Barr; ecc. possiamo provocare il sudore tonificando il 7LU e disperdendo il 4LI. In caso di invasione del Polmone disperdere il 13BL, mentre per febbre elevata disperdere il 14GV [xxx]. In farmacoterapia si useranno Gui Zhi Tang se domina il freddo (scarsa febbre, lingua non rossa, scarsa sete, polso non rapido) o, in caso contrario, Yin Qiao San (vedi aggressione Tai Yang) [xxxi]. In dietetica cibi piccanti leggeri, freddi o caldi a seconda dei casi. Attenzione ai cibi acidi o troppo dolci che spingono in basso i perversi. Se vi è molto calore dare anche cibi amari-freschi [xxxii]. Se è colpito lo Strato Misto (Qifen), i segni di Calore sono più importanti con: febbre elevata di tipo ricorrente, timore per il freddo, sete e traspirazione, urine cariche, respirazione pesante, agitazione, inquietudine e, a volte, delirio, addome gonfio e doloroso, costipazione o incontinenza fecale, bruciore anale. Il polso è rapido, la lingua mostra patina gialla, collante o secca. Da questo strato il calore patogeno può diffondersi ai vari organi e soprattutto colpire i Polmoni, Lo Stomaco, il TR-medio e gli Intestini. Le manifestazioni cutanee sono contrassegnate da edema e dolore a tipo hepes zoster [7]. Anche l'impetigine contagiosa [8] può rientrare in questo gruppo (con possibili complicazioni glomerulonefritiche). Secondo la maggior parte degli AA si hanno cinque diverse possibilità sindromiche:

- Calore perverso che ristagna nei Polmoni: tosse, respirazione corta ed ansimante, battimento delle pinne nasali, catarro denso, traspirazione e sete. Si tratteranno i punti GV 14 (per ridurre il calore) e LU 1 + BL 13 per rinfrescare il Polmone.
- Calore che ristagna nello Stomaco: febbre elevata, sudurazione incessante, sete inestinguibile, urine scarse, feci secche. Tratteremo 4-11 LI per il calore allo Yang Ming e BL 21 per disperdere il calore nello Stomaco.
- Calore che ristagna nel petto e nell'addome: corpo caldo, melanconia e tristezza, bruciore al petto. Tratteremo i punti 4-11 LI e 14 VG per rinfrescare il calore e BL 13 e 21 per ridurre il calore nello Stomaco e nel Polmone.
- Calore che interessa gli Intestini: febbre ricorrente, costipazione, addome gonfio, doloroso e duro alla palpazione. Verranno trattati i punti 25 e 27 BL (beishu del Grosso e Piccolo ntestino).
- Colore che ristagna al Centro (Zhong): Il calore ristagna al centro del corpo coinvolgendo il

TR ed i liquidi. La febbre manca al mattino, aumenta nel pomeriggio e desce di notte con profusa sudurazione (segno di infezione da gram positivi piogenici). Corpo pesante ed affaticato, sensazione di oppressione toracica, perdita di appetito e mancanza di sete. Tratteremo principalmente i punti BL 22 (shu del dorso del TE) e CV 5 (Mu del TE).

In farmacoterapia si impiegano formule che chiarificano il calore (qinre fang ji) dallo strato del Qi. I collegi riuniti di Pechino, Nanchino e Shanghai impiegano 20 diverse formule divise in 6 gruppi in base alla gravità ed etiopatogenesi:

- a) Calore lieve (Wen)
- b) Calore forte (Re)
- c) Fuoco (Huo)
- d) Calore tossico (Du)
- e) Calore Estivo (Shi Re)
- f) Calore vuoto (Xu Re)

Queste formule con principi amari e freddi non possono essere usate per lungo tempo poiché danneggiano il TR-medio, l'appetito e la possibilità di estrarre Guqi. Siccome asciugano bisogna sempre aggiungere tonici dello Yin e dei liquidi. Inoltre possono danneggiare lo Yang della Milza determinando, a lungo andare, lo sviluppo di Tan (catarri). La formula più usata nelle forme da aggressione dello strato Qi è Bai Hu Tang (decocto della tigre bianca), proposta da Zhang Zhong Jing e magnificata da Li Shi Zhen per purificare il calore, eliminare l'agitazione, favorire l'appetito e far produrre liquidi corporei. Nei bambini o nel caso di febbre molto alta si aggiunge panax Ginseng radix e si ottiene la formula Ren Shen Bai Hu Tang. Se si hanno mialgie violente o violenti dolori addominali (accumulo allo Stomaco ed agli Intestini) si aggiunge il ramulus Cinnamomi (Gui Zhi). In dietetica usare i prodotti amari e evitare dolce e piccante, oltre che alimenti riscaldanti, grassi animali, frutti di mare, gamberi, ecc. Se il Calore persiste e consuma i Liquidi, avremo un interessamento di Yingfen, condizione in cui la malattia assume carattere di particolare gravità per il contemporaneo interessamento dello Shen, con: perdita di coscienza, delirio, febbre alta che aumenta di notte (puntate fino a 40), irrequietezza ed insonnia, sete, paralisi spastica dei quattro arti, eruzioni cutanee di tipo purpurico con "nuance" viola, pelle arrossata ed edematosa, polso rapido e sottile, lingua scarlatta. In realtà sono possibili due diverse sindromi a seconda che siano consumati i liquidi Jin o Ye.

- **Sindrome Jin Ying: febbre che è massima di notte, delirio vrbale, irrequietezza, insonnia.**

- **Sindrome Ye Ying: febbre elevatissima agitazione permanente (detta Shen zhi), eruzioni maculari, sete, traspirazione abbondante, a volte ematemesi.**

Occorre disperdere il calore, trattare i liquidi e sedare lo Shen. Si impiegano i punti LU11 (per il Calore), LU 7 (per i liquidi), CV 17 e 21 e GV 26 (per lo Shen). In farmacoterapia si impiega la

formula Qing Ying Tang (decocto per purificare lo strato Ying) con un ingrediente animale (Xi Jiao, corno di rinocerente) ed altre nove piante che promuovono i fluidi Jin/Ye, purificano il calore del Cuore e calmano il mentale. Le meningiti epidemiche, la febbre emorragica e petecchiale, le altre rickettsiosi, la herlichiasi, rientrano fra queste affezioni. Le vasculiti purpuriche[9] e la trinsindrome di Gougerot[10] sono trattabili in questo modo. Utile la stessa dieta della forma precedente e per sostenere i liquidi latte e latticini freschi, insalata, carne di agnello e cibi molto idrati (pesce, ad esempio). Se il Calore penetra nello strato Xuefen, vi saranno gravi ripercussioni su Fegato, Rene e Cuore con: perdita di coscienza, delirio, spasmi a crampi, macule, stravasi ematici, ematemesi, melena, emoftoe ed epistassi, ematuria, polso rapido e lingua scarlatta. Le infezioni da Leptospira ittero-emorragica, l'Ebola, la sindrome di Waterhouse-Friderichsen[11] rientrano in questo gruppo di affezioni spesso mortali. Le situazioni sindromiche sono di quattro diversi tipi:

- **Sindrome del Calore perverso che agita il Sangue:** comporta qualsiasi tipo di sanguinamento dal naso, dalla bocca, con feci ed urine. A livello della pelle compaiono macole e papule purpuriche, esantemi rubeolici e si associano delirio e tics.

- **Produzione di Vento da eccesso di Calore:** si genera una liberazione interna di vento da Yang al suo massimo con vertigine, cefalea, melanconia e tristezza, nuca e dorso rigidi (a volto opistotono), tics convulsivi mani e piedi (corea, ballismo, atetosi), occhi deviati a destra o a sinistra. Se gli orifizi superiori sono ostruiti si assiste anche a crisi convulsive (sindromi epilettiformi febbrili).

- **Calore perverso che essicca il Sangue:** si avranno liberazione di vento e secchezza del sangue perché il calore avrà bruciato i liquidi. Avremo agitazione, febbre ciclica, affaticamento, desiderio di dormire fino alla letargia (le febbri malariche rientrano in questo gruppo).

- **Sindrome della liberazione dello Yin e del Soffio:** l'immagine (desunta dal Ling Shu) è quella del cavaliere che si fa disarcionare dal cavallo.

L'energia Qi, non più trattenuta dal Sangue, si libera e fugge. Il risultato è una completa e gravissima (premortale) dissociazione. Occhi rossi, stato di ebetudine (coma vigile), respirazione superficiale d'irregolare (respiro di Biot), respirazione a bocca aperta ed alitante. Secondo l'Association Francaise d'Acupuncture occorre rinfrescare (2 LR-11LI) e tonificare (10SP, BL18-20) il Sangue ed inoltre ridurre il calore del Cuore, e sedare lo Shen (BL 15). Secondo Van Nghi utile trattare 7-8 PC e 8 H, mentre Colin propone BL42 e 43 e HT 3[xxxiii]. In farmacoterapia Xi Jiao Di Huang Tang, con corno di rinoceronte sostituibile con corno di Bufalo a cui aggiungere del tè verde e radice di loto (Ou Jie) per epistassi o altri sanguinamenti. In caso di calore molto intenso (atrofia giallo-acuta del fegato, leucemia acuta, setticemie) utile il prodotto Huang Lian Jie Du Tang, che essendo freddo ed amaro può danneggiare lo Yin; ovvero Liang Ge San (decocto per raffreddare il diaframma), che purifica il calore dagli strati Ying e Xue, libera gli intestini e chiarifica i riscaldatori Superiore e Medio. Una patent molto simile è Huang Lian Shang Qing

Wan[xxxiv]. Si eviteranno alimenti riscaldanti, eccesso di sale e saranno utili invece alimenti rinfrescanti, dolci ed amari[xxxv]. Per quanto riguarda il Vento (Feng), invece, esso è considerato la causa principale di molte malattie in Medicina Cinese e la condizione basilare di molte delle disarmonie che contrassegnano svariate patologie a carattere sia acuto, che protratto nel tempo. Il Vento è la più Yang fra le sei Xie (Liu Yin), di origine sia esterna (climatica ed ambientale, Wai Gan) che interna (Nei Shang, da Vuoto di Yin, Vuoto di Sangue o Calore al suo massimo), estremamente mobile, capace di impattare in alto e in superficie (causa varie dermopatie, tremori e contratture muscolari), ma che, anche, è alla base di dolori crampiformi viscerali, soprattutto a carico del digerente, oltre che accessi asmatici e sindromi rinopatiche a carattere spasmodico. Più propriamente, secondo gli AA cinesi, esso causa: affezioni delle vie respiratorie e digestive acute a carattere simil-influenzale (Vento-Freddo e Vento-Calore); edemi del viso (tipo “facies a Pierrot della glomerulonefrite, alcune forme di edema di Quincke[12], ecc.) se commisto ad Acqua; eruzioni cutanee pruriginose e pomfoidi (tipo rush ed orticaria, ma anche fasi acute di eczema atopico o prurito essenziale) se combinato con Freddo, Calore e, a volte, Umidità o Secchezza; reumatismi migranti e, a volte, deformanti (artrite reumatoide e psoriasica) se combinato con Umidità. Molti degli incidenti vascolari acuti del SNC (ictus, emorragia) e del cuore (infarto del miocardio) si definiscono, secondo il Sowaen, legati al Vento, che è sempre rapido, improvviso e brutale. Secondo AA taoisti esso, impattando sul Legno, implica la trasformazione ed il cambiamento. Soggetti che non sopportano il Vento sono spaventati dalle novità e resistono ai cambiamenti. Non a caso il “Vento” è presente nel nome della “Fenice Cinese”: il Fenghuang, a volte chiamata “Gallo Augusto” e legata al Fuoco che è massima trasformazione alchemica. Un suo eccesso è legato alla Collera (Nu,) che, a lungo andare, indebolisce l’energia del Fegato (Gan), predisponendo a malattie gravi (epatopatie, colelitiasi e calcolosi biliari, turbe cardiovascolari, ecc.). Quasi sempre, nella pratica clinica, il Vento interno si deve a Stasi protratta di Fegato o Vuoto di Yin e/o Sangue dell’organo. Queste condizioni causano cefalea, algie facciali, vertigini, ipertensione, epilessia. Veicolo per definizione di vari perversi esso è spesso commisto con Freddo, Calore, Umidità e Secchezza e combattendolo, secondo lo Shang Han Lun, sarà possibile dissipare gli altri perversi che invadono l’organismo. È nostra intenzione, in questo articolo, presentare brevemente le piante (Qu Feng Yao) e le formule (Qu Feng Yao Fan) di più frequente uso nella patologia da Vento (Feng Zheng) in Medicina Cinese[xxxvi]. In agopuntura occorre Eliminare il Vento ma anche Tonificare il Sangue che, se in Vuoto, favorisce lo sviluppo di Vento-Interno. Secondo gli AA Italiani[xxxvii] [xxxviii] e Francesi[xxxix] [xl], si useranno i cosiddetti Punti Vento[13] (soprattutto il 12BL) associati ai punti 6SP e 17BL. Secondo, invece, la più parte degli esponenti della attuale impostazione cinese[xli] [xlii], sono da usare i

punti 7LU, 4 e 11 LI, 5TB e, in aggiunta, 17TB, 20GB e 14GV, se vi sono evidenti segni dell’estremo cefalico come ostruzione nasale, occhi arrossati, sinusite, gonfiore e dolore dei muscoli del viso e del collo, ecc.[xliii] [xliv]. Secondo la Scuola Classica Cinese che si rifà agli studi della cosiddetta Accademia Imperiale del Periodo Song, per eliminare il Vento occorre attivare la funzione “rilasciante” (Jie) del Polmone (Fei), pungente, con punture rapide e superficiali, i punti LU 1 (Zhong Fu), LU 7 (Lie Que) ed LU 8 (Jing Qu)[xlvi]. Secondo il Nan Jing[xlv] [xlvi] se il Vento supera le difese del Polmone e tende a penetrare in profondità, lo Stomaco (Wei) interviene a sostegno tentando di “rettificare” (Li) questa condizione. Rettificare significa imporre che lo scorrimento del Qi sia regolare e questa funzione la operano, secondo il modello Classico, Stomaco e Vescica Biliare. In pratica, se il Vento invade lo Stomaco con nausea, inappetenza, aerogastria, agitazione e insonnia, dovremo trattare i punti ST 7 (Xia Guan), ST 10 (Shui Tu), ST 14 (Ku Fang). Se il Vento raggiunge lo Shao Yang avremo febbre e brividi, alternanza di caldo e freddo, dolori ossei e muscolari diffusi[14], dolori all’ipocondrio destro e alvo alterno con nausea ma senza vomito, vertigini, disturbi dell’equilibrio. Sono utili, secondo il modello Classico, i punti GB 23 (Zhe Jin) e GB 28 (Weidao), unitamente ai punti Shu e Luo (per Armonizzare) del Triplice Riscaldatore: 3TB (Zhongzhu) e 5TB (Waigan). Molto importanti sono le piante medicinali[xlviii] e più precisamente quelli che “sottomettono il Vento”, calmano i tremori e pacificano lo “Spirito” (Shen, . Molti di questi rimedi sono animali (non usati da noi) ed altri minerali (da usare con qualche prudenza).

* Di Long (Lumbricus terrestris, Lombrico): Salato e freddo, agisce su Vescica, Polmone, Fegato e Milza. Drena il Fuoco di Fegato, calma e dolori e gli spasmi, risolve il Vento-Umidità. È attivo sui dolori articolari, ma cura anche il Calore che blocca la circolazione nei Jing-Luo. Tratta l’epilessia. Il dosaggio è di 4,5-12g/die. È un rimedio animale con rischi sia tossicologici che farmacologici (non si impiega in Italia).

* Quan Xie (Buthus martensi, Scorpione) Salato, piccante e neutro, piuttosto tossico, agisce sul Fegato e dissipa il Vento-Flegma, trattando tremori, cefalee, stroke. Usato nei dolori tenaci articolari. Dosaggio giornaliero da 2,4 a 4,5 g. È rimedio da evitare sotto il profilo tossicologico e microbiologico.

* Wu Gong (Scolopendra subspinipes): Trattasi del corpo essiccato della Scolopendra subspinipes mutilans L. Koch della famiglia delle Scolopendridae, insetto lungo e piatto di circa 9-17 cm di lunghezza. Raccolto prevalentemente in Primavera, viene bollito, fatto essiccare e successivamente macinato in polvere oppure fissato ad una striscia di bambù e lasciato così asciugare al sole e all’aria. Il principio è piccante, tiepido e tossico, agisce sul Fegato, drena il Vento, cura spasmi e convulsioni. il quadro iniziale viene scatenato oppure aggravato da un fattore emotivo improvviso, per cui una delle caratteristiche principali oltre alla gravità del quadro clinico stesso, è la brusca insorgenza dei sintomi. Tratta

- * vari sintomi neurologici e, soprattutto: disatria, afasia, emiplegia e paralisi del facciale. Esso risolve i noduli cutanei e tratta i morsi di serpente. Dosaggio giornaliero 2-4 g. Non in uso da noi per motivi microbiologici e tossicologici.
- * Jiang Can (*Bombyx baytryticatus*, Baco da seta): Piccante, salato e neutro, cura i dolori spastici e le ulcerazioni oculari; combatte il Vento del Fegato. Trasforma il flegma, cura i “noduli” e le affezioni cutanee da Vento e Umidità. Quantità giornaliera da 3 a 9 g.
- * Ling Yang Jiao (*Antelopis cornu*, corno di Antilope): Rimedio animale salato e freddo, che agisce su Fegato e Cuore, calma gli spasmi e le convulsioni, sottomette il Vento di Fegato e cura vertigini, cefalee e congiuntiviti. Drena il Fuoco ed il Calore, cura i deliri e le psicosi, ma tratta, anche, la perdita di coscienza. Si usa a dosi di 1.5 – 3g; in polvere 0,3-3g. Naturalmente ricordiamo i limiti (etici, microbiologici e di sicurezza) tipici dell'uso dei rimedi animali (non si impiega in Italia).
- * Long Gu (os *Dragonis*): Dolce, astringente e neutro, agisce su Rene, Fegato e Cuore, calma il Fegato, consolida lo Yang “fluttuante”, cura l'ansia, le palpitazioni e l'insonnia. Per via topica, poiché ricco di carbonato di calcio, cura le ulcere trofiche. Dosaggio giornaliero 15-30 g, può nuocere allo Yang e creare del Freddo.
- * Mu Li (*Ostreae concha*): Salato, astringente e freddo, questo rimedio minerale agisce su Fegato e Rene, drena il Vento, beneficia lo Yin, tratta le palpitazioni, l'ansia e l'insonnia. Rimedio elettivo delle ipercloridie, tratta le cefalee su base ansiosa. Il dosaggio giornaliero varia da 15 a 30 g.
- * Shi Jue Ming (*Halotidis concha*): Rimedio minerale freddo e salato, che sottomette lo Yang di Fegato e tratta, soprattutto vertigini e disturbi oculari (fotofobia, congiuntiviti, ecc.). Dosaggio da 9 a 30 g/die. A volte difficile da digerire. Dare a stomaco pieno.
- * Dai Zhe Shi (*Haematitum*, Ematite): Amaro e freddo, questo rimedio minerale tratta Fegato, Cuore e Ministro del Cuore, corregge il Qini, cura vomito, nausea e drena l'eccesso di Yang di Fegato. È emostatico e blocca i sanguinamenti soprattutto digestivi. Dosaggio giornaliero da 9 a 30g.
- * Bai Ji Li (*Tribuli terrestris fructus*): Amaro-dolce e freddo, il rimedio lavora su Stomaco, Polmone e Fegato, trattando il “controcorrente” (nausea, vomito), riducendo gli edemi (da Vento-Acqua) e con forte impatto cutaneo (per via topica tratta le ulcerazioni). Il dosaggio giornaliero è di 3-15 g.
- * Gou Teng (*Uncaria cum unciis ramulus*): Rimedio dolce e fresco, che combatte e sottomette il Vento del Fegato, utile in caso di cefalea, ipertensione, ictus, ma anche impiegato per dissipare il Vento-Calore di origine esterna. Anche esso agisce su Fegato e Cuore. La dose giornaliera varia da 6 e 15 g. È controindicato nei Vuoti severi di Yin.
- * Tian Ma (*Gastrodiae elatae rhizoma*): Dolce e neutro, il rimedio agisce sul Fegato, sottomette il Vento, tratta gli spasmi da Vento e Freddo, controlla gli “accumuli” da Vento e Umidità è utile contro ronzii e vertigini. La dose giornaliera è di 3-9 g (in polvere 0,9-1,5g) ed è molto indicata in caso di emicrania ed epilessia. È impiegata nelle alopecia da Vento-Umidità.
- * Ma Huang (*Ephedra sinica herba*): Dolce e neutra elimina il Vento-Freddo e sostiene lo Strato Wei e l'Energia del Polmone. Dosaggio consigliato fra 3 e 10 g/die. È il più antico antiasmatico della storia documentata della medicina. Produce un'azione diuretica e favorisce la risoluzione degli edemi. Tratta rinite, coriza influenzale, sindromi rinobronchiali, tosse ed asma. È ricca di efedrina che svolge una vigorosa azione simpaticomimetica. Limitare l'uso di caffè ed altri nervini. Da non usare in soggetti cardiopatici o ipertesi. Haller e Benowitz, analizzando i dati della FDA sugli effetti avversi raccolti nel periodo (giugno 1997-marzo 1999), hanno identificato 140 eventi conseguenti all'uso di supplementi dietetici contenenti Ma Huang, di cui il 47% a carico del sistema cardiovascolare ed il 18% del sistema nervoso centrale. Recentemente Samenuk et al. hanno analizzato il database per il periodo Gennaio 95 Gennaio 97. Nella banca dati sono stati riscontrati 926 casi di sospetta tossicità da ma huang, 37 dei quali (23 donne, 14 uomini con un'età di 43 ± 23 anni) rappresentati da gravi eventi cardiovascolari. La somministrazione continuata nel tempo causa la tipica cardiomiopatia riconducibile ad eccesso di catecolamine.
- * Qiang Huo (*Notopterygium rhizoma et radix*): Piccante, aromatico e amaro, si indirizza verso Rene e Vescica, tratta i dolori nella parte alta del corpo (soprattutto cervicale), disperde il Vento Freddo dissipando l'Umidità e se ne danno da 6 a 15 g/die. Non ha effetti indesiderati (è quindi molto maneggevole).
- * Xiang Ru (*Elsholtziae seu Moslae herba*): Piccante, amaro e aromatico, tratta Stomaco e Polmone, favorisce la diuresi, dissipa il Vento combinato con Freddo e Umidità, tratta la diarrea acuta e le cistiti. Dosaggio giornaliero 3-9 g.
- * Gui Zhi (*Cinnamomi cassiae ramulus*): Piccante, dolce e riscaldante, agisce su Polmone, Cuore e Vescica, tratta le sindromi influenzali (Strato Wei e livello Tai Yang), favorisce la digestione e calma i dolori muscolari ed articolari. Dosaggio giornaliero 3-9 g.
- * Zi Su Ye (*Perillia frutescens fructus*): Piccante e aromatica. Libera il Vento Freddo e agisce sul Tai Yin (Polmone e Milza). Tratta la dispnea e la tosse, la nausea ed il vomito. È indicato nel “feto agitato” e quindi nello lombalgie gravidiche. Tratta le tossinfezioni alimentari (soprattutto da prodotti ittici). Dosaggio giornaliero 3-9 g.
- * Jing Jie (*Schizonepetae tenuifoliae herba seu flos*): Piccante ed aromatica si indirizza verso Fegato e polmone, tratta il Vento Freddo ed elimina i rush cutanei esantematici e pruriginosi. Tratta il dolore degli arti superiori ed inferiori e calma la diarrea. Dosaggio giornaliero 3-9 g.
- * Fang Feng (*Ledebouriellae divaricatae radix*): Piccante e aromatica, dissipa Vento e Umidità, tratta cefalea e dermatiti acute urticate o eczematose, di tipo pruriginoso. Dosaggio giornaliero 3-9 g.
- * Bai Zhi (*Angelica dahurica radix*): Piccante e Calda, scaccia il Vento freddo, tratta le ostruzioni nasali, favorisce l'eliminazione cutanea del pus,

- * cura, per via locale, piaghe ed ulcerazioni croniche. Dosaggio die 3-9 g. Sheng Jiang (Zingiberis officinalis recens rizoma, Zenzero fresco) Agisce su Milza e Stomaco, libera l'esteriore e riscalda il Jiao Medio. Disperde il Flegma dal Polmone e riduce la tossicità delle altre droghe. Dose giornaliera 3-9 g.
 - * Cang Er Zi (fructus Xanthii): Piccante e dolce, riscaldante. Dissipa vento e Catarri, disostruisce il naso, allevia il doore da sinusite e le cefalee del vertice (con Angelica dahurica e fructus Evodiae). Dosaggio giornaliero 3-9 g.
 - * Gao Ben (Ligustici rihozoma e radix): Piccante e riscaldante, agisce sul Meridiano di Vescica ed allevia il dolore nucale e del vertice. Dosaggio 3-9 g/die.
 - * Xin Yi Hua (Magnoliae flos): Piccante e riscaldante, libera il naso dai catarri e tratta le diverse forme di rinosinusite con fructus Xanthii). Dosaggio 3-9 g/die. Agisce sul Meridiano di Vescica.
 - * Xi Xin (Asari herba cum radice): Piccante e Caldo il rimedio è dato a dosaggio molto più basso dei precedenti: 1-3g/die. Libera l'esteriore dal Vento-Freddo, scalda il Polmone e lo libera dal Flegma è utile contro il dolore rinosinusale.
 - * Bo He (herba Menthae haplocalyx) : Piccante, fredda e aromatica, che agisce a bassi dosaggi (1.5-6 g/die) su Polmone e Fegato, trattando le forme febbrili con segni di flogosi e sovrapposizione batterica, il naso chiuso da Catarri densi e la conseguente cefalea. Tratta anche vari disturbi da Stasi di Qi, soprattutto ginecologici e le turbe psicosomatiche in generale.
 - * Ge Gen (radix Puerariae): Piccante, dolce e fredda. Agisce su Stomaco e Milza, drena il Vento-Calore commisto a catarri, abbassa la febbre, cura la cefalea. Cura l'orzaiolo e le suppurazioni in generale. Dosaggio 6-12 g/die.
 - * Sang Ye (Mori albae folium): Dolce, amaro e freddo, il rimedio agisce su Polmone e Fegato, se ne danno da 4,5 a 12 g/die. Drena il Vento del Fegato e l'accumulo di Vento-Calore esterni.
 - * Chai Hu (Blupeuri radix): Piccante, amaro e rinfrescante, agisce su Fegato, Vescica Biliare, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore. Scaccia il Vento freddo e muove il Qi. Si usa per dolori mestruali, vertigini, dolori intercostali, diarrea, prolasso anale ed emorroidi.
 - * Dan Dou Chi (Sojae praeparatum semen): Piccante, amaro e dolce, insieme riscaldante e fresco, il rimedio lavora su Polmone e Stomaco e elimina il Vento esterno, giova allo Yin, combatte il calore e da sollievo a palpitazioni, insonnia, gambe senza riposo ed eretismo psichico. Dosaggio giornaliero 6-15 g.
- Naturalmente in svariate condizioni (neurologiche, psichiche, allergologiche, ecc.), noi riteniamo utile combinare la terapia con formule cinesi a terapia convenzionale. Questa integrazione garantisce più rapido ed incisivo recupero ma, potenzialmente, aggrava i rischi legati a possibili interazioni fra derivati vegetali e farmaci. Occorre ricordare che le piante, di solito, interagiscono con anticoagulanti, simpaticomimetici, neurolettici, ansiolitici e principi antiretrovirali [xliv] [1]. Inoltre, ed in generale, le interazioni fra farmaci e piante sono: aumento della tossicità dell'erba o

della combinazione; riduzione dell'efficacia dell'erba o della combinazione; aumento della tossicità del farmaco; riduzione dell'efficacia del farmaco. In fitoterapia energetica in caso di Fegato che invade la Milza, una miscela in Tintura Madre (15 gocce dopo i tre pasti) per un mese, composta da: Malva sylvestris 30ml; Melissa officinalis 20ml; Matricaria chamomilla 20ml; Foeniculum vulgare 15ml; Pimpinella anisum 10ml; Symphytum officinale (Consolida maggiore) 5ml [li]. Nel campo preventivo alimentazione, stile di vita ed automassaggio con oli essenziali prescelti in base alle caratteristiche dell'anno, saranno interventi più efficaci [lii] [liii]. In campo dietetico, per sostenere lo Yin e il Sangue, che, come detto, in questo anno sono in pericolo, per cui la carenza di Energia Nutritiva è secondaria a quella della Nutritiva (Ying), occorre dare alimenti proteici, carne di maiale, anatra e di manzo, ostriche, vongole, anguille, uova, soia nera, spinaci, castagne, pere sbucciate, pesche e uva. Meglio le cotture in Umido e a Bagno Maria, evitando fritti e arrostiti. Come oli essenziali per automassaggio sui Meridiani di Fegato, Rene e Cuore, Rosa, Geranio, Salvia e Angelica, in miscele con un contenuto di aromi non superiore all'1%, diluiti in Olio di Sesamo o di Oliva [liv]. Utile il Qi Gong con tecniche interne, atte a consolidare Yin e Sangue. I Sei Suoni e i Cinque Animali sono tecniche molto utili [lv] [lvi]. Utile anche lo stile Tibetano dell'VIII secolo detto Mizong o Astrologico, da eseguirsi soprattutto il martedì per il Sangue e giovedì e venerdì per lo Yin [lvii].

Indirizzi per chiarimenti

Carlo Di Stanislao

mailto: carlo.distanislao@gmail.com;

amsaaq@tin.it; c.distanislao@agopuntura.org

Note

[1] Da: <http://www.leggilo.net/123573/loroscopo-del-2014-secondo-lo-zodiaco-cinese.html>.

[2] Anno del ciclo 78, definito Yi Wei come Tronco Celeste e Ramo Terrestre, rispettivamente:

乙未

[3]

[4] Da: <http://www.acupuncture.com/education/points/stomach/st42.htm>.

[5] Da: <http://www.orandia.com/forum/index.php?id=99142>.

[6] Come nel cosiddetto eritema migrante tipico rash anulare, detto eritema migrante. (Nelson, Textbook of Pediatrics, XVI Edition, Saunders) che si manifesta nel sito della puntura della zecca, di solito comincia come una macula rossa o una papula che tende lentamente ad espandersi formando una larga lesione anulare, spesso con un margine rosso vivo ed una zona centrale chiara. Forma iniziale di malattia di Lyme da Borrelia burgdorferi; nell'eritema anulare centridugo di Darier, chiazza con bordi netti e risoluzione centrale, con chiazze simili a distanza alla prima, ad eziologia sconosciuta; o sindrome P.U.P.P.P. (Pruritic Urticarial Papules and Plaques of Pregnancy), eruzione polimorfa ed urticata della

gravidanza (terzo mese), con intenso prurito e ad andamento benigno .

[7]

[8]

[9]

[10]

[11] Vedi: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/637456/Waterhouse-Friderichsen-syndrome>.

[12]

[13] Essi sono:

1. Fengmen Porta del Vento 12V
2. Yifeng Schermo del Vento 17TR
3. Fengchi Stagno del Vento 20VB
4. Fengshi Mercato del Vento 31VB
5. Fengfu Dimora del Vento 16VG

[14] Lo Shao Yang è il livello intermedio dei 3 livelli Yang che è in rapporto con l'erranza, che gioca un ruolo di perno, che regola i movimenti dello Yang (S. W. cap. 6) ed è il regolatore che erra in tutte le parti del corpo (S. W. cap. 79).

Bibliografia

[i] Wu S.: Chinese Astrology, The Career Press, Inc., New York, 2005.

[ii] De Berardinis D.: Microcosmo e Macrocosmo. Rami Terrestri e Tronchi Celesti. Apertura e Chiusura dei Punti di Agopuntura, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_1997/tronchi.htm, 1997.

[iii] Mazzocchi A.: I Ching e medicina tradizionale cinese: parte terza I Ching ed agopuntura, <http://www.oloselogs.it/articoli-antropologia/i-ching-e-medicina-tradizionale-cinese-parte-terza-i-ching-ed-agopuntura/>, 2014.

[iv] Di Stanislao C.: L'alchimia taoista, <http://it.scribd.com/doc/163756064/eBook-Alchimia-Ita-Di-Stanislao-Carlo-Alchimia-Taoista#>, 2013.

[v] Lomuscio A.: Yi-King e MTC, <http://www.albertolomuscio.it/I-KING/I-KING%20e%20MTC.pdf>, 2008.

[vi] Roustan C., Rabreau D.: Fichier d'acupuncture et de médecine occidentale, Ed. OEDIP-CEREM, Paris, 1981.

[vii] Marié E.: Précis de médecine chinoise : Histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques, ed. Dangles, Paris, 2005.

[viii] Roustan C.: Traité D'Acupuncture: médecine traditionnelle chinoise, Voll I-III, Ed. Masson, Paris, 1978.

[ix] Van Nghi N.: Patogénie et pathologie énergétique en médecine chinoise, Ed. Don Bosco, Marsiglia 1971.

[x] Roustan C.: Emploi du phosphate disodique de betamethasone en injections locales intra et par-articulaires, Ed. R. Vezin, Lion, 1965.

[xi] Jarmey C., Bouratinos I.: Agopunti. Guida pratica in agopuntura, moxa, coppettazione, moxa e massaggio, Ed. Edi Ermes, Milano, 2010.

[xii] Milani L.: Weihe e altri Punti tra Agopuntura e Omeopatia, Ed. Guna, Milano, 2000.

[xiii] Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XI bis. Il SU WEN, Ed. Xin Shu, Roma, 2012

[xiv] WHO: A Proposed Standard International Acupuncture Nomenclature Report of a WHO Scientific Group, Ed. World Health Organization. Retrieved Sep-05-2014, <http://link.springer.com/>

article/10.1007/s00424-011-1017-3/fulltext.html, 2014.

[xv] Corradin M., Di Stanislao C., Parini M. (a cura di): Mappe dei Punti di Agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2001.

[xvi] AAVV: An Explanatory book of the newest illustrations of acupuncture points, Ed. Medicine and Health Pub. Co, Hong Kong 1974.

[xvii] Montanari R., De Berardinis D.: Il Calore in Medicina Tradizionale Cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_1997/calore.htm, 1997.

[xviii] Porkert M.: Medicina Cinese, Ed. Armenia, Milano, 1984.

[xix] Needham J., Gwei Djen L.: Aghi Celesti, Ed. Enaudi, Torino, 1987.

[xx] Gori G.: Il significato energetico dei punti di agopuntura, d. San Marco Libri, Bologna, 1989

[xxi] Cantoni T., Dujiany R., Garavaglia G.P., Mollard Y, revisione a cura di C. Di Stanislao: Principi di diagnostica e terapia agopuntrice, Ed. Sopen Milano, 1997.

[xxii] Faubert A.: Traité didactique d'acupuncture traditionnelle, Ed. Tredaniel, Paris, 1977.

[xxiii] Duron A., Leville-Mary C., Borsarello J.: Bioenergetique et médecine chinoise, voll I-III, Ed. Maisonneuve, St. Ruffine, 1977.

[xxiv] Husson A.: Huang Di Nei Jin Suwen, Ed. ASMAF, Parigi, 1973.

[xxv] Wong M.: Ling Shu: pivot d'esprit, Ed. Masson, Paris, 1987.

[xxvi] Van Nghi N., Van Ndong M., Recours-Nguyen C.: Diagnostica e terapia in medicina energetica estremo-orientale, Ed. Vito Ancona, Bari, 1984.

[xxvii] You Wa C.: Fitoterapia Cinese, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 1994.

[xxviii] Kay An C.: Pathologie generale et diagnostic en Médecine Chinoise, Ed. Maisonneuve, Moulin les Metz, 1983.

[xxix] AAVV: Encyclopedie de Médecine Naturelle, Tome I: Acupuncture, Ed. Massonneuve, Paris, 1989.

[xxx] Di Stanislao C.: Le Faringiti Croniche, TMA, 1989, 8: 10-13.

[xxxi] Marie E.: Farmacopée Chinoise. Grand Formulaire, Ed. Paracelse, Paris, 1991.

[xxxii] Di Concetto G., Sotte L., Pippa L. et al.: Trattato di agopuntura e Medicina cinese, voll I-II, Ed. UTET, Torino, 1992.

[xxxiii] Colin D.: Tout sur l'acupuncture, Ed. Colin, Paris, 1989.

[xxxiv] You Wa C.: Fitoterapia Cinese, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 1994

[xxxv] Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica medica Scientifica e Tradizionale. Curare e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.

[xxxvi] Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.

[xxxvii] Stranorossi L.: Il regolo del Qi, Ed. Xinshu, Roma, 2011.

[xxxviii] Sciarretta C.: Lezioni di Agopuntura, Vol III, Ed. AMA, Ancona, 1983.

[xxxix] Kespì J.M.: Acupuncture, Ed. Maisonneuve, Moulin-les Metz, 1981.

[xl] Perrey S.: Les Points, Voll I-III, Ed. AFA, Paris, 1987.

[xli] Evangelista P.: Azioni specifiche dei Punti

BRONCOSHIFEI

Novità!



Il nuovo integratore BRONCOSHIFEI si compone di erbe sapientemente miscelate in una formula che riprende le tradizioni erboristiche della cultura cinese ed occidentale in modo da avere effetti benefici in caso di tosse con particolare attenzione a lenire gli effetti della tosse secca.

I derivati dalle erbe contenute in questa bevanda sono pertanto particolarmente adatti nel caso di gola irritata accompagnato dal fastidioso ripetersi dei colpi di tosse.

Il disagio della tosse può trovare sollievo in poco tempo grazie all'azione lenitiva dei derivati da erbe che tradizionalmente vengono da lungo tempo suggeriti a tale scopo.

Bevanda interamente naturale e gradevole al gusto, agisce favorevolmente sugli effetti dell'irritazione e protegge la mucosa.

Composizione in derivati vegetali:

succo concentrato di mela; estratto fluido di: Papavero rosso, Inula, Lichene islandico, Liquirizia; estratti secchi di: Dioscorea opposita, Ophiopogon japonicus, Schisandra chinensis, Albicocco, Carmantina.

Modalità d'uso (Dose giornaliera raccomandata):

1 cucchiaino da tavola (10 ml) 3 volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

Presentazione: flacone da 200 ml.

BRONCONOTAN

Novità!



Il nuovo integratore BRONCONOTAN si compone di erbe sapientemente miscelate in una formula che riprende le tradizioni erboristiche della cultura cinese ed occidentale in modo da avere effetti benefici sulle vie respiratorie.

La formula comprende estratti vegetali di piante officinali con valenza fluidificante del materiale secreto dalle mucose respiratorie (catarro) del quale viene facilitata l'espulsione (espettorazione).

Questa bevanda fornisce giovamento in tempi brevi.

Un buon effetto lenitivo favorisce la protezione delle prime vie aeree.

Composizione in derivati vegetali:

succo concentrato di mela; estratto fluido di: Grindelia, Pino marittimo, Eucalipto, Altea, Poligala; estratto secco di: Carmantina, Nespolo del Giappone, Inula, Albicocco, Mandarino, Noce del Malabar; aroma di Liquirizia.

Modalità d'uso (Dose giornaliera raccomandata):

1 cucchiaino da tavola (10 ml) 3 volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

Presentazione: flacone da 200 ml.

L'agopuntura nella medicina sportiva

Cecilia Lucenti*

L'Agopuntura è un sistema medico millenario, le sue origini affondano nella preistoria e da allora in modo continuativo è stata utilizzata per il trattamento di numerose patologie acute e croniche. Già dagli anni 70 l'OMS ne ha riconosciuto il beneficio terapeutico da allora le prove della sua efficacia si susseguono.

Necessariamente una pratica millenaria risente di numerose stratificazioni culturali che ne rendono meno chiaro il messaggio diagnostico e terapeutico ma in questi anni il lavoro di sistematizzazione condotto a livello internazionale ne ha chiarito in gran parte i meccanismi centrali e periferici e ha individuato i principali campi di utilizzo nella clinica. I numerosi studi effettuati sia sull'uomo che sugli animali hanno verificato che l'effetto dell'agopuntura interessa tutte le strutture coinvolte nella patologia: le cellule immunitarie e di riparazione, le strutture somatiche e viscerali, le strutture neurologiche coinvolte a livello centrale e periferico, i livelli ormonali e lo stress. È ben noto che il principale utilizzo dell'Agopuntura è nel dolore osteoarticolare acuto e cronico. Nonostante che la letteratura internazionale si presenti ancora disomogenea nel valutarne gli effetti rispetto ai trattamenti tradizionali, con grosse limitazioni soprattutto metodologiche legate al tipo di placebo utilizzato, la pratica clinica dimostra una straordinaria efficacia e l'assenza totale di effetti collaterali ne incoraggia l'uso. Grazie ad un passaparola continuo che ha sempre accompagnato la storia dell'agopuntura, oggi amplificato dai social networks, e grazie ad un numero sempre crescente di medici che la praticano, negli ultimi anni si è sviluppata

fortemente l'applicazione dell'agopuntura a settori specifici come la procreazione assistita, la gastroenterologia e la medicina sportiva. In particolare per incontrare le esigenze che derivano dalla pratica sportiva agonistica si sta sviluppando, insieme ad una chirurgia ortopedica sempre più

“Sono sempre più numerose le applicazioni dell'agopuntura in Occidente: Cecilia Lucenti presenta in questo articolo una serie di indicazioni⁶⁴ di questa tecnica di terapia in medicina dello sport”

mirata che punta a ridurre l'invasività dei trattamenti, una pratica olistica che consenta di ottenere prestazioni fisiche ottimali. Insieme alla dietetica, all'utilizzo di omeopatia e omeopatia anche l'agopuntura sta cominciando ad avere un ruolo sempre maggiore dopo che il suo uso si è ampiamente consolidato in molte nazioni. Oltre all'oriente, dove la grande tradizione sportiva addirittura si mischia con quella medica dando vita a numerose discipline di cui si riconosce a livello internazionale il valore terapeutico come il Qi Gong e il Tai Qi Chuan, l'Agopuntura è molto utilizzata nelle nazioni dell'Est Europeo che l'hanno conosciuta attraverso la Cina. In Occidente da alcuni anni si è diffusa a partire dagli Stati Uniti dove molte squadre di football americano, di Basket e di calcio la utilizzano a vari gradi nella gestione degli sportivi. In Europa si sta diffondendo, è presente in alcuni grandi team calcistici e molti sportivi la utilizzano per

***Centro di
medicina
Integrata,
Ospedale di
Pitigliano**

**EPIDEMIOLOGIA
MEDICA**



migliorare le loro performance. I principali settori di utilizzo sono la traumatologia, il sovraccarico cronico distrettuale, il recupero, il potenziamento muscolare e il trattamento di alcune condizioni di medicina generale che influiscono sul rendimento sportivo in gara o sulla capacità di allenamento come l'insonnia, la nausea, i disturbi gastrointestinali.

La gestione multifattoriale della traumatologia sportiva è un campo di notevole interesse, l'agopuntura è infatti l'unica tecnica che consente di agire in modo selettivo sulla componente neurologica di un disturbo e su tutti i parametri dell'infiammazione tissutale. Numerosi studi clinici dimostrano che è possibile favorire una fisiologica riparazione della lesione tramite l'incremento di popolazioni cellulari specifiche che evitano il sovrapporsi di stati cicatriziali o infiammatori cronici. È molto importante nel traumatismo cronico legato alla ripetitività dei movimenti specifici di ciascuno sport (fasciti plantari, epicondilita o epitrocleite, sindrome patello femorale o traumatologia ripetuta di alcuni distretti articolari). L'agopuntura consente infatti, oltre al trattamento del dolore e dello stato infiammatorio, l'attivazione di meccanismi di correzione posturale che ottimizzano il gesto atletico. Laddove infatti si produca un sovraccarico cronico di alcuni distretti è spesso sufficiente diminuire la tensione muscolare a livello di zone già sollecitate al massimo dall'attività sportiva per migliorare il sintomo e il recupero. È il caso, ad esempio, della gonalgia cronica dello schermidore o del pallavolista.

L'agopuntura nel traumatismo acuto

L'azione selettiva di alcuni punti sulla trasmissione neurologica consente un ripristino della propriocezione e che migliora l'esito della riabilitazione e ne accorcia i tempi in modo significativo e riduce l'edema che si forma in seguito al trauma che spesso impedisce una corretta riparazione del danno. La tradizione cinese in questi casi consiglia di intervenire al più presto, entro le 24-48 ore utilizzando i meridiani tendino muscolari per impedire la progressione della lesione e la sua cronicizzazione. Si tratta per primo il punto Jing del meridiano interessato dalla lesione per poi trattare i punti Ashi. È anche possibile utilizzare il meridiano tendino muscolare controlaterale soprattutto se la lesione è molto grave o estesa. Questa tecnica consente, tramite l'utilizzo del punto più funzionale dell'intero meridiano, di ristabilire una comunicazione corretta con la zona malata permettendo al nervo di trasmettere il suo segnale. In ogni trauma infatti è possibile osservare un'area dove al dolore si associa parestesia, iperestesia o disestesia.

Effetto antalgico

L'agopuntura è molto utile soprattutto nella traumatologia sportiva di lieve entità dove una piccola lesione può compromettere la prestazione atletica o l'allenamento. Rispetto ad una terapia antalgica o antidolorifica tradizionale non pone il problema del mascheramento del dolore, spesso unica spia della progressione della lesione tissutale,

infatti è in grado di modulare il dolore in maniera fisiologica. Non essendo una tecnica anestetica favorisce il rilassamento muscolare, elimina la contrattura antalgica e migliora la perfusione tissutale. È in grado di agire sui meccanismi inibitori spinali come il gate control system e sulla modulazione centrale del dolore che deriva dai sistemi discendenti a provenienza dal nucleo del rafe e dal grigio periacqueduttale. Nel controllo a cancello l'azione della stimolazione con l'agopuntura agisce sulle fibre della sensibilità non dolorifica che modulano la trasmissione dello stimolo algogeno a livello del corno posteriore del midollo spinale. Ovviamente se lo stimolo supera un valore di soglia viene comunque trasmesso ai centri superiori e il dolore viene percepito. Nelle lesioni ossee ad esempio l'effetto antidolorifico ha una latenza molto breve data la ricca innervazione del periostio e l'importanza che la stabilità ossea ha per l'omeostasi corporea in genere. L'effetto di modulazione a livello segmentario consente di riequilibrare anche i meccanismi posturali consci e inconsci preposti alla gestione del dolore che intervengono nella cronicizzazione e nella sensibilizzazione di zona. Nella traumatologia sportiva maggiore invece l'agopuntura consente un miglior decorso post operatorio e del percorso di recupero fisioterapico. È necessario distinguere il paziente sportivo professionista dal paziente sportivo amatoriale infatti, indipendentemente dai carichi di lavoro, nel primo è necessario lavorare in equipe con numerose figure della riabilitazione (fisioterapista, osteopata, preparatore atletico) e con numerose tecniche riabilitative (laser, ultrasuoni, manipolazioni) che si sovrappongono per velocizzare il decorso clinico. Attualmente non esistono dati in letteratura sul ruolo dell'overlapping terapeutico ma l'agopuntura, inserita in questo percorso, mantiene intatte e sue caratteristiche peculiari e, se risponde a principi terapeutici coerenti ed efficaci, è comunque in grado di aggiungere un contributo soggettivamente percepibile. Nel caso dello sportivo professionista, che durante il periodo di infortunio è sottoposto ad un lavoro riabilitativo che lo impegna per molte ore della sua giornata, la percezione soggettiva del beneficio terapeutico è di vitale importanza per la compliance al trattamento.

Modulazione posturale

Ci sono condizioni infiammatorie croniche che pongono numerosi problemi nel percorso riabilitativo specialmente se derivano dal sovraccarico di alcuni segmenti scheletrici legato alla pratica agonistica. Interessano in particolare le strutture tendinee come la sindrome patello femorale, la fascite plantare, la tendinite della cuffia dei rotatori. Tutte traggono beneficio dall'uso dell'agopuntura che in molti casi è determinante per ristabilire l'equilibrio statico e dinamico del segmento interessato e aggiunge un prezioso contributo anche per le difficoltà che si riscontrano con il trattamento medico convenzionale. Nel primo studio pubblicato sulla fascite plantare (Vrchota 1991) si evidenzia una diminuzione sostanziosa dei tempi di recupero sia rispetto all'agopuntura sham che rispetto al trattamento convenzionale di medicina sportiva.

Se lo studio ha alcuni limiti metodologici dimostra una grande efficacia, quella che è possibile constatare ogni giorno sul piano clinico. Se infatti la fisioterapia e la corretta preparazione atletica consentono di ripristinare un tono muscolare armonico che non penalizzi alcuni distretti muscolari è indispensabile aggiungere tecniche che consentano un armonico reclutamento muscolare da parte del cervello anche nelle zone malate. In questo caso l'agopuntura consente di effettuare un riallineamento posturale che evita il ripetersi del sovraccarico e che, nel breve e medio termine, ottimizza il rendimento muscolare. In questo caso è necessario in particolare l'utilizzo dei meridiani curiosi che sono in grado di attivare una profonda riprogrammazione della persona sia in ambito fisico che psichico. Anche nell'atleta la postura è largamente determinata da attitudini e inclinazioni inconscie che sono strutturate fin dai primi stadi dell'apprendimento, che sono apprese dai genitori e che influenzano in maniera sincronica l'atteggiamento psichico verso la realtà e le sue difficoltà. È possibile inoltre migliorare lo stato di attivazione del corpo e l'attenzione, migliorare i parametri ematici e l'assetto immunitario. In un atleta professionista anche lieve miglioramento di questi parametri migliora significativamente il rendimento sportivo e consente il recupero della condizione fisica ottimale alla prestazione.

Effetti sulla prestazione atletica

L'agopuntura consente di migliorare molte fasi dell'allenamento e di migliorare la resistenza alla fatica e allo stress ossidativo. Interviene anche bilanciando l'attività del sistema nervoso autonomo migliorando la risposta psicologica e fisica allo stress. I numerosi viaggi, il cambio delle condizioni climatiche, la fatica e lo stress legato alla competizione possono influire sul rendimento in gara. Numerosi studi condotti su atleti confermano che è possibile influire sulla resistenza alla fatica e sulle capacità di sforzo massimale utilizzando delle semplici stimolazioni auricolari o transdermiche. Le analisi effettuate permettono di osservare delle variazioni nella risposta dell'atleta con una diminuzione del battito cardiaco, dell'acido lattico ematico e un aumento dell'ossigenazione. Vengono influenzati i livelli di immunoglobuline e la metabolizzazione dei radicali liberi. È possibile inoltre migliorare lo stato di attivazione del corpo e l'attenzione. In uno sportivo professionista anche una lieve variazione di questi parametri ha un impatto significativo sul rendimento sportivo e consente il recupero della condizione fisica ottimale alla prestazione. In una competizione internazionale dove i migliori atleti si sfidano le condizioni mentali e fisiche con cui la gara viene affrontata diventano determinanti per il successo e il suo utilizzo può essere di grande impatto.

Una medicina sicura

L'agopuntura è completamente priva di effetti collaterali e per questo è particolarmente gradita agli atleti che hanno la certezza che non avranno effetti indesiderati a breve o a lungo termine. Durante l'infortunio sono infatti sottoposti a molti trattamenti, riabilitativi, farmacologici, ortopedici. Sebbene gli effetti collaterali delle terapie siano da

sempre considerati secondari al raggiungimento dell'obiettivo sportivo in primo luogo dall'atleta stesso che vuole esprimersi al massimo delle sue potenzialità tuttavia la longevità agonistica dipende in gran parte dalla capacità di guarire in modo ottimale e si vogliono percorrere tutte le strade che migliorino il recupero e la performance in modo fisiologico.

È quindi chiaro che l'utilizzo dell'agopuntura non può che diffondersi nella pratica sportiva agonistica ed è auspicabile che venga utilizzata anche nei settori giovanili, in età dove l'uso delle terapie farmacologiche ed ortopediche deve essere ridotto al minimo ma dove si determina il futuro dell'atleta. Dato che l'agonismo giovanile si sta diffondendo in modo esponenziale è necessario sviluppare trattamenti integrati che consentano di non avere esiti di disturbi osteoarticolari che si protraggano negli anni e influenzino il corso della vita.

Anche nella pratica sportiva non agonistica è importantissimo sviluppare modelli di trattamento che riducano l'uso di farmaci e migliorino il recupero. Nello sportivo non professionista infatti spesso i carichi di lavoro non sono studiati in modo sistematico rispetto alla dinamica posturale complessiva, alle possibilità fisiche, all'età del soggetto e si corre il rischio di incorrere in infortuni gravi. Lo sforzo per affrontare le competizioni comporta anche un ricorso a farmaci stimolanti se non anabolizzanti che minano la salute e spesso anche la vita sociale. Offrire l'alternativa di trattamenti assolutamente innocui e molto funzionali può ridurre l'accesso a questo tipo di farmaci nella popolazione generale.

La medicina integrata nello Sport che punti a ridurre la tossicità dei trattamenti e a sviluppare le potenzialità agonistiche è ormai una realtà da vivere e sviluppare in ogni suo aspetto.

Bibliografia

- International Journal of Clinical Acupuncture. 1991; 2(3): 247-53 Vrchota KD, Belgrade MJ, Johnson RJ, Potts JF True acupuncture vs sham acupuncture and conventional sports medicine therapy for plantar fasciitis pain: a controlled, doubleblind study.
- Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol. 5(6): 521-7 Jensen R, Gothesen O, Liseth K and Baerheim A (1999) **Acupuncture treatment of patellofemoral pain syndrome.**
- Medical Acupuncture Online Journal Vol 11(2) Meleger A and Borg-Stein J (1999/2000) **Acupuncture and sports medicine. A review of published studies.**
- Journal of Traditional Chinese Medicine Vol. 7(1) : 71. Mou Z. (1987) **Treatment of 31 Cases of Acute Ankle Sprain by Puncturing Yangchi**
- [Int J Sports Med.](#) 1992 Aug;13(6):486-91. [Ehrlich D, Haber P. Influence of acupuncture on physical performance capacity and haemodynamic parameters.](#)

(Medicina Naturale)

L. Sotte
M. Muccioli

Diagnosi e terapia in agopuntura e medicina cinese



tecniche nuove

L'energia in medicina tradizionale cinese

Elisa Muscarella*

Per la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) le difese dell'organismo, sono ascrivibili all'Energia Vitale, il *Qi*, nelle sue diverse forme. Il genotipo, "l'innato", è rappresentato dalla *Yuan Qi* (Energia Ancestrale), da cui scaturisce *Zheng Qi* (l'Energia Corretta). La manifestazione del genotipo (fenotipo) di ogni individuo, "l'acquisito", è rappresentato invece dal *Jing* (Essenza), radice di *Qi*, *Xue*, *Jin Ye*, *Shen*. Il *Qi* ha tre componenti: la prima è costituita dall'intelligenza umana, sede della volontà, che fa riferimento allo *Shen* del Rene, lo *Zhi*. La seconda componente è *Yang*, aggressiva, infiammatoria, dotata della capacità di fagocitare e distruggere. Tale funzione compete al Legno (che corrisponde all'organo Fegato) ed è espletata dalle funzioni cataboliche di *Wei Qi* (Energia Difensiva). La terza componente è di natura *Yin*, di resistenza, supporto e riparazione: fa parte delle funzioni della Terra ed è espletata da *Rong Qi* anabolica.

Wei Qi (intelligenza armata, combattiva e difensiva) al mattino "nasce dal Sistema Nervoso Centrale, esce nel punto BL-1, si diffonde fuori Meridiano imbibendo il *mesenchima* e i *Jin Ye*, scorre entro i Meridiani con l'Energia *Rong* e nella rete vascolare con il Sangue (*Xue*). *Wei Qi* è ubiquitaria, penetra all'interno, attiva e mobilizza i Liquidi difensivi *Jin Ye* (secrezioni esogene ed endogene).

"se l'Energia essenziale dell'uomo è equilibrata, le altre Energie Patogene non potranno mai attaccarlo... l'Energia è una sola ma assume colori differenti...". "L'Energia essenziale è Energia vitale, principale dell'uomo. L'Energia Celeste (aria, respirazione) e l'Energia Terrestre (alimenti, digestione) sono chiamate energie primarie. Sotto l'azione del Triplice Riscaldatore si trasformano in energie secondarie. L'Energia localizzata nella parte *Yang* o *Yin* del corpo è l'Energia *Yang* o *Yin* (*Yang* o *Ying Qi*), quella localizzata nella parte interna del corpo è l'Energia *Rong* (*Rong Qi*,

Energia Nutritiva), nella parte esterna è l'Energia *Wei* (*Wei Qi*, *Energia Difensiva*). A livello del Triplice Riscaldatore (TR, TE) -superiore, *Gu Qi* si combina con l'Energia Celeste (ossigeno) o Energia estratta dall'aria respirata (*Tian Qi*) e va a costituire *Zong Qi*. Successivamente, il Polmone la invia al TR-medio: lo Stomaco trasforma *Zong Qi* in *Rong Qi* che poi viene distribuita a dare nutrimento a tutto il corpo dalla Milza e viene tesaurizzata dagli organi. Si parla di *Rong Qi* per indicare il prodotto energetico ottenuto dalla digestione degli alimenti ad opera del TR-medio. *Rong Qi* è inquadrata sia come nutrimento fisico che psicologico-esperenziale, poiché, secondo *J. Yuen* "coinvolge la coscienza dell'individuo". *Wei Qi*, è invece definita come Energia Istintuale legata agli automatismi, perciò inconscia, aggressiva e potente nei confronti delle Energie Patogene (*Xie Qi*) esterne e interne, quindi di organo-viscere o psichiche. Viene prodotta a livello del TR ed improntata dal TR-inferiore (Rene *Yang*, che le dà la natura del Fuoco) e dalla Vescica Biliare (che produce il "Fuoco allo stato liquido", la bile): "motore inesauribile che perpetua all'infinito il ciclo dei Cinque Movimenti".

Wei Qi raggiunge poi il TR-superiore e viene diffusa in superficie, nei territori di competenza del Polmone: "...l'Energia *Wei* riscalda le demarcazioni tra i muscoli, riempie l'epidermide, lubrifica le giunzioni tra pelle e muscoli, controlla la chiusura ed apertura dei pori". *Rong Qi* circola prevalentemente nei Meridiani Principali, organizzati a coppie nei sei livelli energetici (*Tai Yang*, *Shao Yang*, *Yang Ming*, *Tai Yin*, *Jue Yin*, *Shao Yin*): il più esterno è il *Tai Yang*, l'Acqua, che per natura è offesa dal Freddo, per cui l'Energia *Rong* subisce l'attacco delle patologie da Freddo. L'Energia *Rong* circola prevalentemente nei dodici Meridiani

***Biologo
Nutrizionista
Specialista in
Biochimica Clinica
Esperta in
Naturopatia,
Erboristeria e
Fitoterapia
Diplomata in
Massaggio Cinese
(Tui Na) FISTQ.**

MEDICINA
INTEGRATA



Principali, partendo dal Polmone, secondo il *ciclo nictomerale*: percorre i meridiani in sequenza fissa di giorno e altre venticinque volte di notte, determinando così l'orario di *marea energetica*, legato al periodico prevalere di ogni entità organo-viscere, secondo un ritmo che richiama le dominanze stagionali, annuali dei Sei Qi.

Wei Qi, data la sua origine dal TR, ha natura *Yang*, veicola Calore, circola assieme all'Acqua e subisce l'attacco di Calore, rispettando la relazione inscindibile *Yin/Yang*. La sua potenza e rapidità le impediscono di essere costretta nei meridiani, pertanto come un fiume in piena travasa: la sua azione si esplica non soltanto sulla superficie del corpo (in difesa da *Xie Qi* esterne), ma anche a livello di organi, visceri, mucose, psiche (in difesa da *Xie Qi* interne). "...Lo *Wei* è di natura troppo fluida per essere contenuto nei vasi, così circola nella pelle e tra le fibre della carne, si sublima nella membrana del diaframma per espandersi nelle cavità toraciche ed addominali..."

L'Energia *Wei* quindi circola prevalentemente nei Meridiani Tendino-Muscolari (*Jing Jin*) e nei Meridiani Distinti (*Jing Bie*), attraverso i quali entra in profondità (Organi, Visceri e Cervello). E' in grado di raggiungere gli organi e visceri (*Zang-Fu*) attraverso i punti *Shu del dorso* (*Bei Shu*). Circola in modo pulsatile, intermittente ed irregolare (sintomatologia intermittente dei Meridiani Distinti), oltre che sulla superficie ed in profondità del corpo, anche nella zona più superficiale dei "4 strati": *Wei, Wei/Rong, Rong, Sangue*. *Nguyen Van Nghi* dice: il primo è costituito dal livello dell'Energia *Wei*, il secondo è costituito dal livello misto di energie *Wei* e *Rong*, il terzo è costituito dal livello dell'Energia *Rong*, il quarto (il più profondo), è costituito dal livello del Sangue.

Yuan Qi, rappresenta l'Energia Congenita (Sorgente) per eccellenza, che si costituisce al concepimento e regola la durata della nostra vita. Risiede nel *Ming Men* (porta del destino), zona localizzata tra i Reni. *Ming Men* e *Yuan Qi* sono l'Acqua ed il Fuoco originali, senza i quali non vi è né crescita né sviluppo. Rene *Yang* e Fuoco del Rene sono spesso equivalenti a *Yuan Qi*, la quale viene distribuita a tutto l'organismo attraverso il TR. *Yuan Qi* potrà essere solo amministrata, in maniera da ridurre il consumo (e non tonificata), rallentandone il suo inevitabile esaurimento nel corso della vita. Circola nell'organismo prevalentemente nei Meridiani Straordinari. *Zong Qi* (*Zong*, tempio degli antenati), ha a che vedere con l'ancestralità e, in questo senso, si collega concettualmente a *Yuan Qi*. L'ideogramma è composto da una parte superiore, che rappresenta il tetto di un tempio, ed una inferiore che ha il carattere di *Shen*, ciò che emana dal Cielo. *Zong* rappresenta la trasmissione in linea diretta, la trasmissione di passaggio fra Cielo Anteriore e Cielo Posteriore. *Shen* e *Zong Qi* si manifestano, rispettivamente, subito dopo il concepimento ed in un tempo successivo. *Zong Qi* è legata anche alla nutrizione: assicurata prima dal Sangue e poi dal latte materno ed infine dal cibo e dall'aria. *Zong Qi* si accumula nel mezzo del petto, si manifesta alla laringe, si immette nel *Mo* del Cuore e regola i processi di inspirazione ed espirazione. Essa presiede ai fenomeni ritmici fisiologici (battito cardiaco e frequenza respiratoria) presenti dopo circa tre settimane dal concepimento (tuttavia recenti studi di embriologia dimostrano che, fin

dalle prime fasi dello sviluppo della blastocisti, alcune cellule del foglietto embrionale mesodermico, che daranno origine al Cuore, sono già dotate di funzione contrattile). *Zong Qi* sale fino alla faccia e prende contatto con i suoi orifizi (porte di entrata ed uscita del *Qi* del Cervello). Si può quindi argomentare che *Zong Qi* stabilisca inserzioni a livello bulbare, sul *nodo vitale del Florens*, sede degli automatismi cardiorespiratori individuali. Nei testi, inoltre, si afferma che "*Zong Qi* è *Xu Li*". *Xu Li* è il secondo Luo dello Stomaco, il suo nome indica "Vuoto" (*Xu*) ed "interno" o "nascosto" (*Li*), riempito solo da *Zong Qi*. *Xu Li* esprime, più che un concetto anatomico, un significato funzionale come *Ming Men* o *San Jiao*. *Zong Qi* è indipendente da *Yuan Qi*, entra con *Wei* e *Rong Qi* (ovvero con *Gu Qi* e *Tian Qi*) nella formazione di *Zheng Qi* e caratterizza l'estrazione pura di *Jing* del Cielo posteriore per ciascun individuo. Esiste poi una relazione *Zong Qi* e *Zong Jing* (perineo, genitali, retti addominali).

Zheng Qi è composta da Energia Ancestrale (*Yuan Qi*) ed Acquisita (*Tian* e *Gu Qi*). E' l'Energia Antipatogena per eccellenza, che pone in relazione sistema immune, aria, ambiente, alimentazione e stile di vita, dimostrando che le nostre capacità difensive dipendono sia da cause congenite che acquisite (binomio *Yin/Yang*). Queste due componenti indissociabili rappresentano l'insieme di Energia Difensiva (*Wei* di tipo *Yang*) e Nutritiva (*Rong* di tipo *Yin*). Lo *Yin* è più materiale e fa riferimento agli elementi cellulari dell'immunità (leucociti, macrofagi, linfociti), mentre lo *Yang* ha ruoli di controllo funzionale (*citochine*). Nel *Neijing So Wen* si dice "lo *Yin* è all'interno ed è il guardiano dello *Yang*, lo *Yang* è all'esterno e comanda lo *Yin*". Si può riassumere dicendo "lo *Yang* muove e controlla lo *Yin*, mentre lo *Yin* genera lo *Yang*".

Zheng Qi si forma quindi dalla *Da Qi* (o *Tian Qi*) dell'aria, più *Gu Qi* e *Zong Qi* e, a partire dal Polmone, diffonde per l'intero organismo.

Dal punto di vista occidentale, potremmo quindi definire la *Zheng Qi* come omeostasi cellulare e corporea, alla base dello stato di salute di ogni individuo. Di conseguenza, gli stati di debolezza di *Zheng Qi* si definiscono Cinque Affaticamenti (*Wu Lao*) o Cinque Esaurimenti (*Lao Zhai*) o invasione dei Fattori Patogeni (*Xie Qi*). Essi hanno in comune i sintomi di *Qixu* (astenia psicofisica con dispnea da sforzo, malavoglia abulica, pallore, sudorazioni diurne da sforzo, Lingua pallida, freddolosità, deficit immunologico).

Secondo il *Ling Shu*, Energia (*Qi*) e Sangue (*Xue*) costituiscono un'altra coppia (rispettivamente *Yang* e *Yin*) nell'indissociabile equilibrio *Yin/Yang* alla base della vita. Il Sangue deriva dalla trasformazione della "quintessenza degli alimenti (*Wei Jing*) da parte del TR-medio, è governato dal Cuore, immagazzinato dal Fegato e fortificato dal Rene". Circola nei vasi sanguigni (*Mai*) con funzioni di nutrizione e veicola il Soffio (*Qi*) che a sua volta muove il Sangue. Il Sangue è responsabile del radicamento dello *Shen* al corpo, è la "casa dello *Shen*" concetto pioniere della fondamentale relazione tra cellule ematiche immunocompetenti, SNC e psiche, oggi sperimentalmente caratterizzato e definito *Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI)*.

La riflessologia: un'arte antica tra antropologia, psicosomatica e filosofie orientali

Paolo G. Bianchi*

“Vi è nell'uomo un duplice potere attivo: l'uno che agisce invisibilmente, o potere vitale, e l'altro che agisce visibilmente o forza meccanica. Il corpo visibile ha le sue forze naturali, e il corpo invisibile ha le sue forze naturali egualmente; i rimedi di tutte le malattie o lesioni che possono colpire la forma visibile sono contenuti nel corpo invisibile”. (Paracelso)

“I Moisti con le loro tecniche di accarezzare il Tetto (massaggio della testa per l'equilibrio psichico) e toccare il Tallone aiutano a salvare l'umanità” (Mencio)

Un po' di storia

La riflessologia è un'arte molto antica. I primi segni della sua presenza più vicini alla nostra Europa sono visibili in alcuni geroglifici antichi di 5000 anni a Sakkara, in Egitto, nella tomba di Akmahor: le immagini mostrano un medico intento a comprimere alcune parti del corpo del suo paziente quali le mani e soprattutto i piedi. Interessante la traduzione del geroglifico che dice: “Non farmi male” e la risposta è “Agirò in modo da meritare la tua lode”.

Anche l'Italia di 4000 anni fa conosceva la riflessologia: in Valcamonica tra i vari graffiti rupestri in uno è rappresentato il disegno di un piede con all'interno un feto umano.

Gli indiani Cherokee, a quanto pare, utilizzavano la riflessologia in molti riti sacri sciamanici senza distinzione tra sani e malati.

La storia della riflessologia è però molto più antica: se ne parla nei Veda indiani e soprattutto nei testi di medicina tradizionale cinese.

Proprio a questi ultimi si rifanno molte scuole di riflessologia moderne, tramandando gli insegnamenti dei maestri e adattandoli sempre più alle esigenze dei nuovi utilizzatori, sicuramente ben diverse da quelle di 5000 anni fa.

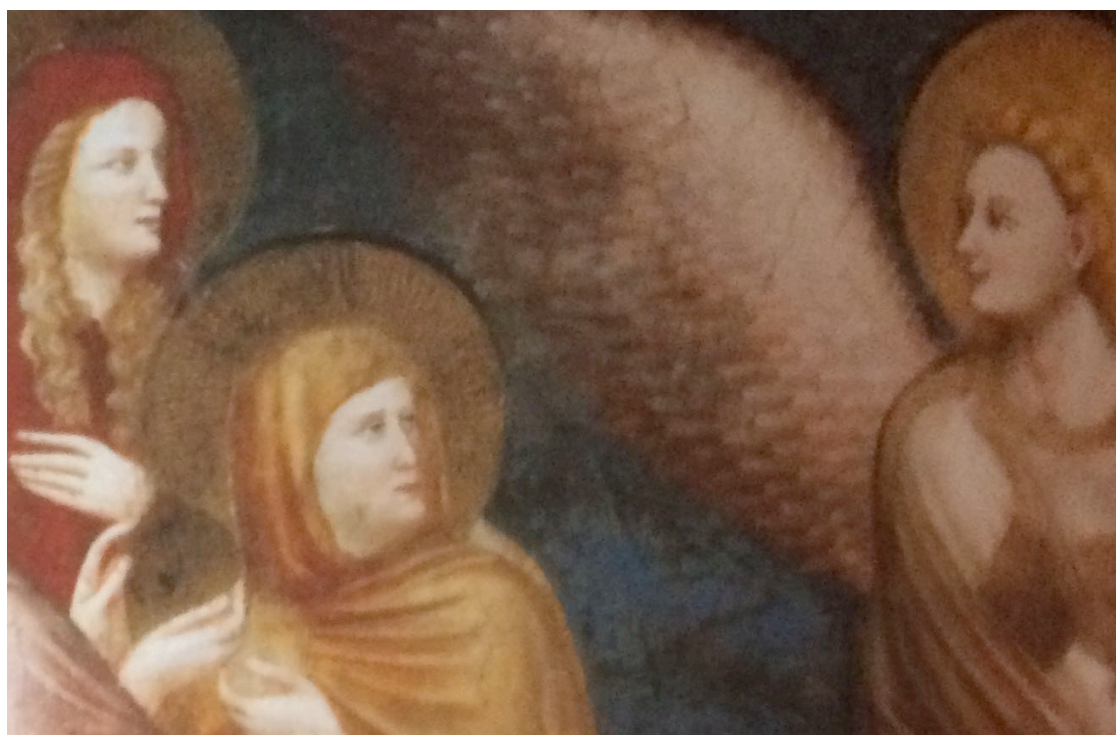
Stando agli svariati testi e alle differenti scuole sembra si possa concordare che i primi scritti di dell'efficacia della riflessologia risalgano a Pu Zhougan, vissuto in Cina circa 2200 anni fa durante la dinastia Zhou: molti furono gli studi condotti con successo che determinarono la validità di questa pratica.

Affinché la riflessologia arrivi in Occidente deve passare ancora molto tempo prima che gli studiosi si accorgano dei grandi benefici che può portare, incluso l'aspetto terapeutico.

Nel 1834 il ricercatore svedese Pehr Henrick Link si accorse di un collegamento tra i dolori e alcune patologie di alcuni organi e precise zone cutanee posizionate sulla pianta e sulle parti dorsali dei piedi.

Negli anni successivi studi, soprattutto a scopo anestetico, furono portati avanti dal neurologo inglese Henry Head. Negli anni venti la pratica riflessologica interessò diversi studiosi e le sue applicazioni vennero elaborate in diversificati campi oltre a quello medico. Tra questi quello psicanalitico dell'allievo di Sigmund Freud, William Reich anche se l'utilizzo principale rimase per

***Esperto in processi formativi, counseling, counseling olistico e discipline bionaturali, (praticante di kenjutsu – katori shinto ryu e jaido – hoky ryu presso lo Zanshin Dojo di Milano).**
www.formazionezero.blogspot.com



molti anni soprattutto nell'ambito anestetico. Fu William Fitzgerlad, un medico di Boston, a farne una parte attiva della pratica quotidiana sui suoi pazienti.

Sulla base di questi studi anche l'odontoiatria venne coinvolta grazie a Edwin F. Bowers che affinò ulteriormente i principi già catalogati da Fitzgerald. Il metodo, diffuso negli ambienti medici e nei vari ambiti venne definito "terapia zonale": la pressione prima effettuata solo ed esclusivamente con le dita venne in seguito effettuata anche con piccoli strumenti di metallo, legno d'ulivo, acciaio. Il corpo venne diviso in dieci zone attraverso le quali, dagli alluci fino alla testa, scorreva l'energia.

Sempre negli anni 20 le teorie e le sperimentazioni presero forma in alcuni scritti tra i quali spiccano quelli della terapeuta americana Eunice Ingham dal titolo "Le storie che i piedi potrebbero raccontare" e "Storie raccontate dai piedi". Si può affermare che da questo punto quando si parla di riflessologia ci si riferisce soprattutto ai piedi e relative zone riflesse, soprattutto plantari, escludendo tutto il resto del corpo.

In Italia il Prof. Giuseppe Calligaris, neurologo e docente presso l'Università di Roma e il Dott. Nicola Gentile produssero svariati studi sull'argomento che vennero molto osteggiati per l'eccesso di innovazione della loro proposta olistica e, soprattutto, per la scarsità di dati scientifici che era in loro possesso.

Da allora, è stata l'introduzione in Occidente di numerose pratiche e filosofie orientali che ha favorito l'apporto della riflessologia alle tecniche e alle conoscenze già presenti.

Purtroppo, nonostante la riflessologia sia molto antica, e altrettanto lo siano le diversificate scuole di provenienza soprattutto cinese che la insegnano, ancora oggi pochi la conoscono veramente o l'hanno sperimentata in modo serio almeno una volta nella vita.

I principi base: la filosofia taoista

Conoscere la natura che circonda l'uomo, l'ambiente in cui vive e gli influssi che riceve dallo spazio circostante è un principio base della filosofia taoista. Immerso in questa condizione l'uomo altro non è che un microcosmo, uno specchio fedele dell'universo stesso. Possiamo quindi dire che l'uomo riceve energia da questo universo e contemporaneamente dà, di rimando, energia. Lo scambio è continuo e in continua evoluzione e mutamento. All'interno di questo sistema sappiamo che, secondo la tradizione, tutte le forze che regolano lo scambio di energia sono due: yin e yang. A esse si ricollegano tutti i classici contrapposti: attivo-passivo, maschio-femmina, sola-luna, giorno-notte, caldo-freddo, secco-umido...

L'uomo, la natura e l'universo non vengono considerati come realtà distinte, ma come una unità in continua evoluzione: "tutto scorre" e così come l'uomo e l'universo sono energia, le forze che muovono tutta la natura muovono anche gli

esseri umani che ne fanno parte in un processo di interazione continua e continuo movimento e cambiamento. Nello stesso modo, all'interno del corpo umano avviene un processo simile: ogni singola cellula è chiamata a partecipare alle evoluzioni di tutto il sistema che compone l'organismo umano e la sua struttura. È per questa ragione che l'antica medicina orientale ritiene possibile relazionare una parte al tutto e così instaurare "interscambi energetici" tra un punto della mano, della schiena, del viso o del piede e un organo o un viscere.

Il presupposto della riflessologia è proprio questo: mettere in relazione punti ben precisi e organi e visceri. Allora i piedi, il viso, la schiena, le mani diventano mappe in miniatura di tutto l'organismo umano e, se andremo ad agire su questi punti riflessi, avvieremo un processo di graduale riequilibrio energetico risanando e, secondo molte scuole, anche guarendo disturbi e malattie basandosi sul semplice presupposto che per gli orientali la malattia altro non è che uno scompenso o uno squilibrio energetico. Ma non solo.

Non solo punti e organi, ma emozioni

Tutte le nostre esperienze umane sono fatte di emozioni: gioia, paura, rabbia, riflessione, tristezza si alternano in noi aiutandoci a comprendere chi siamo, orientando le nostre scelte e misurando il nostro stato benessere.

In questo processo diventa fondamentale il sapere gestire, controllare, reprimere o vivere intensamente queste emozioni. A ogni azione, spontanea o voluta, conscia o inconscia corrisponderà una serie di re-azioni a catena che potranno caratterizzare tutto il nostro futuro.

Ogni singola emozione che noi viviamo e il modo in cui sceglieremo di viverla racchiude in sé le nostre necessità più profonde. Dare o ricevere amore, sentirsi considerati e accettati, comprendere o essere compresi, avere bisogno di solitudine, riflessione o di relazionarci solo alcuni esempi di ciò che ognuno di noi vive in diversi modi durante ogni singolo attimo della giornata.

Tutti i sentimenti che proviamo vengono sempre espressi attraverso le nostre emozioni le quali sono rese manifeste, in buona parte, con la scelta del linguaggio, il tono della voce, le nostre posture corporee. Questi sono tutti strumenti che ci aiutano a comprendere l'altro che ci sta di fronte e a leggere il suo stato emozionale, ma sono anche utili per raggiungere consapevolezza e coerenza in relazione a noi stessi e quello che proviamo nelle varie situazioni.

La filosofia Taoista ritiene che alla base di ogni malattia, disagio o scompenso psico-fisico vi sia una "cattiva gestione delle nostre emozioni".

Qui si identificano cinque emozioni primarie: tristezza, gioia, rabbia, riflessione, paura.

A sua volta ognuna di queste emozioni è collegata a un organo, un gruppo di organi o un viscere:

tristezza: polmoni e grande intestino,
gioia: cuore e piccolo intestino,

rabbia: fegato e vescica biliare,
 riflessione: milza, pancreas, stomaco
 paura: reni e vescica

Il principio generale è quello che ogni emozione è salutare purché sia in perfetto bilanciamento e contrapposizione con le altre. Non esiste un'emozione "positiva" o "negativa" perché tutte ci aiutano a vivere, a crescere sia a livello fisico che mentale.

Il problema nasce quando queste emozioni per varie ragioni o necessità vengono "bloccate". Un classico esempio è quando da bambini ci insegnano a trattenere le lacrime in pubblico o a non mostrare paura in varie situazioni come lo stare al buio o in luoghi chiusi. Un altro esempio di "blocco" delle emozioni è quando da adulti rimandiamo continuamente una discussione importante o un chiarimento con una persona, oppure viviamo continuamente sotto stress e tensione una situazione di lavoro o familiare.

Secondo la filosofia Taoista, trattenere un'emozione significa impedire quel naturale fluire dell'energia verso l'esterno e impedire il ricarico energetico verso l'interno. I risultati di questo meccanismo diventano evidenti alla fine sul corpo stesso della persona in quanto l'alterazione energetica prima sfocia in malessere, poi in disagio psicologico e interiore, poi può diventare patologia vera e propria.

Ecco quindi l'importanza dell'aiuto che la riflessologia può dare alle persone sia in fase di prevenzione che di sostegno alla guarigione.

La stimolazione dei punti: dove e quando

Viste le premesse appena esposte conviene approfondire il ruolo della riflessologia.

Secondo i riflessologi con la stimolazione di determinati punti "riflessi" sparsi su tutto il corpo è possibile riattivare le energie precedentemente "bloccate" e avviare un normale processo di guarigione. Poiché nessuno ai nostri giorni è immune da tensioni e stress la riflessologia può già intervenire nella fase preventiva soprattutto se utilizzata in forma continuativa.

Questo processo potrebbe essere definito un processo educativo a cui sottoporre il nostro universo corporeo.

Per questa ragione mi sento di affermare che la riflessologia non cura nessuna patologia in modo diretto, non è una terapia, non fa diagnosi cliniche di alcun genere, ma serve a riarmonizzare e riequilibrare energie stimolando un naturale processo di trasformazione, di crescita della propria consapevolezza.

In questo processo pedagogico gioca un ruolo fondamentale il dialogo tra l'operatore e il suo assistito: è uno scambio importante in quanto ogni energia "bloccata" ha bisogno di un suo naturale fluire per cui la pressione posta sul punto equivale alla riattivazione, all'apertura di un "interruttore". Ma per farlo l'energia ha bisogno di un piano di lavoro complesso continuativo e di molta disponibilità da parte dell'assistito. Molte scuole definiscono questo processo come un momento educativo in cui ogni parte sana si prende cura di quella malata.

Il mondo in cui viviamo, al contrario, è basato soprattutto sul razionalismo e sulla verifica di dati tangibili: uscire da questo schema è difficile perché ci si deve basare su costrutti non sempre verificabili, misurabili, comprensibili sul piano umano: molte di queste teorie, come buona parte delle applicazioni delle medicine orientali hanno difficoltà ad essere riconosciute in ambito strettamente scientifico, anche se qualcosa si sta muovendo.

Gli aspetti da considerare sono troppi e, spesso, chi si rivolge a operatori del mondo "olistico" è poco interessato alla scientificità di ciò che pratica, ma è fuori dubbio che la riflessologia produca nel corpo endorfine lasciando in chi la riceve un forte stato di rilassamento e di quiete interiore che può durare anche diversi giorni.

È pur vero che il neurologo inglese Henry Head, ha ipotizzato il fatto che esista un collegamento nervoso tra gli organi interni e alcune porzioni della cute. La sua teoria si basa sul presupposto che ogni fibra afferente appartenente alla cellula a T di un ganglio radicolare entri nel midollo spinale attraverso una radice posteriore corrispondente a uno spazio di innervazione: il metamero. Sempre nella sua teoria Head sostiene che a ogni metamero esiste un referente cutaneo: il dermatomero.

Quindi quando l'organo si ammala lo segnala in una zona ben precisa su una o più parti del corpo. Questa parte viene definita "zona riflessa". La riflessologia diviene quindi per Head un massaggio connettivale che ha lo scopo di stimolare attraverso la zona riflessa direttamente l'organo interessato.

Per i riflessologi di tutte le scuole il piede sembra essere il miglior campo di azione, che dice chiaramente chi siamo, come viviamo, quale visione abbiamo della vita e di noi stessi, come ci rapportiamo ai problemi e ai momenti felici.

Ma pochi sanno che quando parliamo di riflessologia non parliamo solo di piedi.

Non solo piedi

Infatti sia i punti riflessi sia la relazione organo-emozione di cui ho parlato prima non sono solo validi per il piede, ma si estendono a tutto il corpo.

Un buon riflessologo, può scegliere di specializzarsi in una o più tipologie di trattamento che interessano diverse parti del corpo così come non è detto che in una normale seduta di riflessologia debbano essere stimolati tutti i punti riflessi.

Così possiamo parlare di diverse riflessologie:

- Plantare o podalica (pianta del piede, parte superiore e laterali)
- Auricolare (padiglione interno dell'orecchio)
- Dorsale (schiena e fianchi)
- Palmare (palmo della mano e dorso)
- Facciale (volto e testa).

L'orecchio

"Il Dio che ascolta giunge a colui che lo invoca sontuoso nell'aspetto e pieno di orecchie". Così recita un inno ritrovato su una stele egizia votiva datata tra il 1570 e il 1070 a.C.

L'ascolto è segnalato in ogni civiltà come un passaggio fondamentale dallo stato di apatia e torpore a quello della conoscenza. È attraverso l'ascolto attento dei segnali della natura che

L'animale fugge o si prepara a rispondere all'attacco del predatore. Allo stesso modo l'uomo, attraverso il padiglione auricolare, coglie suoni e segnali che lo aiutano a trovare la giusta direzione e orientarsi nelle scelte. Il complesso labirinto dell'orecchio capta il suono attraverso il padiglione auricolare che si presenta con la sua cartilagine come una parte molto sensibile e delicata. Inevitabile pensare che come il padiglione auricolare coglie tutti i suoni così le innervature ad esso connesse li rimandino a organi e visceri prima ancora che gli stimoli siano catalogati e riconosciuti dal cervello.

Lo psicanalista Teodor Reik nel suo "Listening with the third ear" era convinto che l'intangibile potesse comunque essere udito soprattutto grazie all' "intuizione". In questo potremmo anche aggiungere che l'alchimia ha sempre inteso la meditazione come un colloquio intimo e creativo in cui l'altro non è visibile, come un rapporto vivo in cui la voce dell'altro risponde direttamente in noi. Le cose passano da uno stato inconscio a uno consapevole attraverso il dialogo tra questi due orecchi. Per questa ragione l'orecchio è importante non solo per sentire, ma per ascoltare e donare emozioni agli organi direttamente coinvolti e ad esso connessi.

Secondo il medico e auricoloterapeuta Osvaldo Sponzilli il lobo rappresenta le nostre radici e in esso vi sono già le rappresentazioni del tutto. Il lobo è quindi il centro di comando più importante capace di influenzare il tutto. Così dal punto di vista riflessologico se il padiglione auricolare manifesta lo stato dell'organismo così il lobo è la regione riflessa del cervello: aspetto molto importante se si tiene presente che la maggior parte dei disturbi procede dalla psiche al soma.

La mano

Le prime rappresentazioni artistiche realizzate dagli uomini primitivi si presume siano state fatte appoggiando alla roccia le mani e spruzzandovi sopra ocre rosse o cenere nera. In antropologia l'immagine delle cinque dita aperte rappresenta la potenzialità espressiva della coscienza umana. La mano è lo strumento creativo per eccellenza: con le mani plasmiamo, scalpelliamo, tessiamo e forgiamo, utilizziamo strumenti chirurgici salvando vite umane o più semplicemente battiamo su una tastiera i nostri pensieri rendendoli storie o creando, se si tratta di uno strumento musicale, melodie. Al contrario le potenzialità creative della mano possono diventare distruttive: la mano può colpire, ferire, impugnare armi. Alla mano sono collegati molti detti popolari per esprimere concetti più ampi: avere le mani bucate, d'oro, legate, leste, pesanti o leggere. Molta della nostra comunicazione passa attraverso l'azione silenziosa della mano: gli innamorati la tengono stretta, consoliamo una persona poggiandola la nostra mano sulla sua spalla, rassicuriamo un bambino con una carezza, quando le alziamo ci arrendiamo al nemico. L'uso del linguaggio della mano supera barriere di popoli, razze, culture e nazioni con gesti che sono simili e che ci accompagnano tutti.

Quando la mano è aperta dona, quando è chiusa diventa un pugno ci espone a una minaccia e così, nello stesso modo, la mano filtra tutti i

nostri sentimenti e le nostre emozioni mostrandole all'altro o nascondendole (è tipico di molti ordini religiosi nascondere le mani sotto lo scapolare dell'abito quale segno di umiltà e sottomissione). Per questa ragione in riflessologia la mano gioca per l'uomo un ruolo importantissimo: se l'orecchio accoglie le emozioni, la mano le esprime.

Il dorso

Quando circa cinque milioni di anni fa gli uomini cominciarono a camminare in posizione eretta si aprì la possibilità di utilizzare in modo libero le braccia e le gambe. Questa fu una svolta radicale nella storia dell'evoluzione dell'uomo. È fuori di dubbio che la colonna vertebrale sia fondamentale per i nostri movimenti e per la nostra stazione eretta: la postura che assumiamo nelle diverse situazioni esprime non solo il senso di stabilità, ma anche il nostro stato di salute e di benessere. Chi è depresso si curva su se stesso; chi al contrario è sicuro di sé, avanza diritto e prestante. Viene anche definita spina dorsale. Il termine deriva dal mondo botanico. Per i Tantristi indù la spina dorsale è fulcro della meditazione: in essa risiedono tre nervi entro i quali scorre il soffio vitale. Questo argomento interessò anche Carl Gustav Jung che lo definì "la localizzazione anatomica che coincide coi centri subcorticali, il cervelletto e il midollo spinale". In molti archetipi la spina dorsale o la colonna vertebrale rappresentano l'unione simbolica tra ciò che è in basso e ciò che sta in alto, tra il cielo e la terra.

Il legame vitale che connette le singole vertebre rappresenta insomma non solo la fluidità dello scorrere della vita, ma ne diviene il legame stesso, conferendo stabilità alla psiche, donando personalità, da cui il detto avere "spina dorsale", inteso come forza e grandezza d'animo in grado di sostenere una vita autentica.

L'immagine che ne danno i cinesi è ancora più artistica: "la collana di perle" quasi a mostrarci come la bellezza esteriore di un simile manufatto sia insita in noi tanto da renderci altrettanto belli, unici e preziosi.

Per questo si ritiene in riflessologia che le fasce metameriche rappresentino la lettura completa dello stato emozionale della persona e che gli "interruttori" per sbloccare le energie risiedano proprio lungo la spina e lungo i metameri.

Il viso e la testa

La parte del corpo che ci sovrasta e racchiude difendendolo il nostro cervello, ha interessato da sempre tutte le culture in modi e forme differenti. Presso molti popoli, ancora oggi, è considerato un potente talismano conservare le teste dei nemici, in altri offrirle come segno di devozione. In molte culture coprire il capo significa nascondere l'anima che in esso è racchiusa o creare mistero intorno alla bellezza che è rappresentata dai lineamenti del volto. In molti riti religiosi (anche occidentali) la maggior parte delle benedizioni avviene con l'imposizione delle mani sul capo. Il valore di qualsiasi organizzazione dipende dal "capo" e anche un semplice discorso deve avere "capo e coda". Se la spina dorsale sostiene il sistema elevandolo o abbassandolo, le mani ne propagano le azioni e i piedi ne dirigono la direzione, il capo ne è il punto nevralgico.

Massaggiare il capo e soprattutto il viso significa toccare il punto più vicino al centro di controllo del sistema nervoso. Se per molte culture la dimora del pensiero e delle azioni era il cuore, il petto o il fegato, soprattutto in Occidente il cervello è visto come un alambicco nel quale nascono idee e stimoli atte a creare azioni. Per i religiosi è la sede della coscienza e come tale di controllo del corpo e anche dello spirito. Testa e volto vanno sempre protetti: dal sole, dalla pioggia, dal freddo, ma anche dalle cadute di oggetti o dalla schegge di una granata perché per quanto ben protetto il nostro cervello va difeso in ogni modo. In molte tradizioni Orientali è proibito toccare la testa proprio per questo motivo.

Attraverso la testa, soprattutto il viso orientiamo ed estrinsechiamo emozioni e sentimenti, ma anche esprimiamo il nostro modo di essere. Il tocco sui punti riflessi incide direttamente su ciò che vogliamo rappresentare, sulla nostra maschera e sul nostro apparire verso l'esterno. La digitopressione quindi assume il significato di rafforzare ciò che mostriamo o di energizzare ciò che vorremmo diventare e mostrare agli altri.

Il piede

Il piede è il legame con il presente più stretto e immediato che ci ricorda che siamo fatti di terra, camminiamo sulla terra, alla terra torneremo. Prima ancora che il cervello immagazzini il senso del pericolo, il piede è già in movimento per la fuga. Sul piede si è detto moltissimo. Va da sé che il piede ci dirige verso i nostri obiettivi. Molti riflessologi sono convinti che per questa ragione sia possibile dall'anamnesi del piede, prevedere l'arrivo di malesseri e malattie con un larghissimo anticipo. Se così fosse dovremmo veramente baciare i nostri piedi e soprattutto dove si posano perché saprebbero indicarci sempre cosa stiamo diventando. Infatti in alcune scuole di riflessologia si ritiene che il piede sia fondamentale per dare il senso di marcia alla salute e al benessere della persona. Il percorso energetico si sviluppa proprio dai punti riflessi sulla pianta del piede creando interazione con visceri e organi. È come se dalla terra da cui proveniamo le energie debbano salire dal piede, attraverso tutto il corpo per elevarsi ed elevarci verso il cielo. Per questa ragione il piede ritma le danze gioiose, accompagna il passo lento delle decisioni da prendere, diviene spedito quando l'obiettivo è chiaro e cadenzato quando deve incutere disciplina o rispetto nel cammino silenzioso che ci porta verso l'ignoto nell'ultimo viaggio.

Il riflessologo

Il riflessologo esperto che utilizza i punti su tutto il corpo deve sempre saper fare delle scelte in base alle esigenze dell'assistito; ecco perché le sessioni non sono mai una eguale all'altra.

Conoscere tutta la mappa riflessologica del corpo umano richiede molti anni di esperienza, continuo aggiornamento e grande dedizione, ma soprattutto l'umiltà del ritenersi solo uno strumento proprio come l'ago che nelle mani dell'agopuntore punge divenendo una "antenna" che capta energie dal cosmo irradiandole nel corpo e ripristinandone il flusso originario naturale.

Per questa ragione e per dare serietà alla pratica riflessologica molte scuole preparano i propri operatori non solo sotto il profilo tecnico, ma anche deontologico, tramite l'iscrizione in appositi registri e richiedendo un aggiornamento continuo

Ogni buon riflessologo è chiamato al rispetto dei propri assistiti, si attiene agli insegnamenti e avvia sperimentazioni solo in accordo coi propri maestri o con colleghi più esperti. Poiché è convinto di fare parte di un cosmo e di creare interrelazione tra questo, se stesso e il proprio assistito cura molto il suo stato fisico e psichico sottoponendo prima di tutto se stesso alla pratica riflessologica e magari ad altre pratiche energetiche interne come ad esempio il Qi Gong. Si possono trattare i propri assistiti solo quando si ha una buona forma e soprattutto una grande disponibilità all'ascolto. Inoltre, cosa molto importante, ogni buon riflessologo non deve considerare il proprio operato come il miglior rimedio in assoluto per tutti i mali del mondo, ma deve saper lavorare in team considerando prima di tutto il benessere del suo assistito. Non da ultimo, e parlo anche per esperienza personale, deve sapersi interfacciare con professionisti della salute che ritengono che il processo di autoguarigione stimolato dalla riflessologia sia uno strumento importante per ottimizzare le risposte farmacologiche o allopatiche in genere.

Riflessologia e stagioni

Ogni sessione di riflessologia è diversa dall'altra perché non solo cambiano le esigenze dell'assistito, a causa del variare delle sue emozioni, ma anche perché bisogna tener conto delle variabili date dalle diverse stagioni. Le scuole più tradizionali consigliano di lavorare molto considerando le stagionalità indicate della medicina tradizionale cinese. Quindi il breve schema precedentemente esposto può completarsi in questo modo:

tristezza: polmoni e grande intestino, autunno
gioia: cuore e piccolo intestino, estate
rabbia: fegato e vescica biliare, primavera
riflessione: milza, pancreas, stomaco, "quinta stagione" (fine estate)
paura: reni e vescica, inverno

Riflessologia: cura dei mali?

Molte scuole lo sostengono. Alcune addirittura pensano che la riflessologia possa curare tutto. Personalmente ho sempre creduto e credo nelle integrazioni e ritengo che la pratica riflessologica possa aiutare la persona in molti momenti della sua vita soprattutto a livello energetico.

In fase preventiva: la continuità delle sedute aiuta la persona a stabilire equilibri psicofisici e quindi a costruire un piano educativo atto a conoscere sempre più se stessi, a investire del tempo per il proprio benessere, a ricercare il senso del piacere non come valore momentaneo, ma assoluto, fatto della costruzione di molti aspetti in uno scambio continuo tra mente-corpo e anima. Il tatto del riflessologo aiuta la persona a conoscere, apprezzare, migliorare gli aspetti corporei personali in relazione a una maggiore definizione di se stessi, a creare uno stato atto ad affrontare le difficoltà della vita con maggiore consapevolezza.

In fase curativa: anche se per molti la riflessologia è un metodo terapeutico vero e proprio io ritengo che aiuti a ritrovare armonia. Una persona malata può con la riflessologia essere aiutata nella stimolazione di un naturale processo di trasformazione e crescita delle proprie risorse energetiche. In tal senso può benissimo affiancare la medicina allopatrica e le cure naturopatiche così come non si sostituisce all'intervento d'altri professionisti quali fisioterapisti, osteopati, massaggiatori.

In fase post curativa: in questo caso è bene pensare al ri-energizzare, quindi a creare stimoli continui dove la persona possa vedere e sentire, passo dopo passo, i miglioramenti che acquisisce o aumentare la consapevolezza dello stato di mantenimento come presa di coscienza. Come in tutti i processi olistici è fondamentale il dialogo aiutando la persona a ritrovare stili di vita più consoni al proprio stato di salute psicofisico e finalizzando la propria ricerca al proprio benessere.

Paolo G. Bianchi*

Nel prossimi numeri:

“Riflessologia ed emozioni: primavera e l'emozione rabbia”.

“Riflessologia ed emozioni: estate e quinta stagione – le emozioni gioia e riflessione”.

“Riflessologia ed emozioni: autunno e l'emozione tristezza”.

“Riflessologia ed emozioni: inverno e l'emozione paura”.

Bibliografia

AAVV, “Il libro dei simboli riflessioni sulle immagini archetipe”, Taschen Ed. 2013

AAVV, “La riflessologia origini benefici terapia del piede e della mano” Gaia Ed. 2011

Ming Wong, Alessandro Conte, “On Zon Su, il massaggio del piede per la salute”, Mediterranea Ed 2009

Michel Odul, “Dimmi dove ti fa male: elementi di psicoenergetica”, Punto d'incontro Ed. 2013

Ming Wong, Alessandro Conte, “Le mappe segrete dell' On Zon Su, applicazione dei massaggi antichi alla riflessologia del piede” Mediterranee Ed 2012

Oswaldo Sponzilli, “Auricoloterapia” Tecniche Nuove Ed. 2013

Patrizia Sanvitale, “La mano che cura”, Marsilio Ed. 2011

Alejandro Lorente, “Digitopressione” Armenia Ed. 2009

George Stefan Georgieff, “Il massaggio coreano della mano”, Macro Ed. 2012

Claudio Santoro, “Riflessologia plantare”, Macro Ed. 2012

Gabriella Artioli, “Manuale di riflessologia plantare”, Xenia Ed. 2008

AAVV, “Enciclopedia del massaggio”, Giunti Ed. 2005

Giovanni Leanti La Rosa, “Messaggeri della salute”, Il segno dei Gabrielli Ed. 2005

Marco Lorusso, “Riflessologia plantare”, Macro Ed. 2007

Chen You Wa, “Digitopressione”, Tecniche Nuove Ed. 2013

Dwight C. Byers, “La riflessologia del piede”, Mediterranee Ed. 2012

Iona Masaa Teeguarden, “Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do”, Mediterranee Ed. 2013

Huang Ti Nei Ching Su Wen, “Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo”, Mediterranee Ed. 2012

Theodor Reik. “Il rito religioso. Studi psicoanalitici” (1946). Trad. it.: Bollati Boringhieri Ed. 1977.

Duccio Sacchi. “Theodor Reik e il «terzo orecchio». Un'introduzione all'ascolto psicoanalitico”. Centro Scientifico Ed. 2010.

* counselor, counselor olistico
esperto in processi formativi esperienziali e discipline bionaturali

Registro Professionale Counselor S.I.A.F. n. LO 057 P –CG

Associazione Professionale Operatori Discipline Bionaturali cod. AP1831

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B – Reflessologia

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B – Naturopatia: Floriterapia

Registro Nazionale Operatori Discipline Bionaturali A.P.O.di.B – Insegnanti Discipline Bionaturali

Referente territoriale Centro Studi Schola Medica Salernitana

Professionista disciplinato ai sensi della Legge 4/2013

Gli “Scrovegni” delle Marche: il Cappellone di San Nicola a Tolentino

Lucio Sotte*

Esistono delle opere d'arte “considerate minori” che valgono un viaggio, alle quali vale la pena di dedicare un week end per una visita. Una di queste è certamente la Basilica di San Nicola di Tolentino: uno scrigno di rara bellezza nascosto in una vallata tra le nostre colline che vi consiglio caldamente di visitare se volete trascorrere mezza giornata di un “sapiente” turismo nelle Marche. È difficile trovare un aggettivo adatto a descrivere la mia regione in cui ogni cittadina, ogni paese, ogni borgo conserva piccoli e grandi tesori che sono nascosti in un'atmosfera antica, dal sapore medioevale, un'atmosfera raccolta che non fa sfoggio delle proprie ricchezze ed anzi tende quasi a nasconderle con una sorta di ritrosia. Il convento di San Nicola di Tolentino è certamente una di queste.

Nelle Marche c'è una vera e propria rete di gioielli sparsi in un panorama d'incanto che non ha nulla da invidiare alle colline toscane o umbre. Noi marchigiani ci siamo goduti il nostro “piccolo paradiso” per tanti anni, fino a quando un turismo colto e raffinato ha iniziato a scoprirci ed ora condividiamo con tanti nuovi cultori le bellezze “discrete” della nostra terra. Anche molti stranieri si sono innamorati delle Marche e in numerosi paesi, soprattutto in quelli più nascosti dell'interno, è facile sentir parlare tedesco, inglese o olandese dai nuovi venuti che, dopo essere rimasti affascinati dall'atmosfera, hanno deciso di “piantare la loro tenda” qui da noi, trasformando antiche e spesso cadenti case rurali in splendide ville di campagna. La Basilica di San Nicola da Tolentino è uno dei più bei tesori della nostra regione, uno scrigno prezioso, aperto il quale, ci si rende conto di come

una lunga storia ha saputo forgiare un raro esempio di “luogo” di vita e di preghiera. Nel nome della fede e della devozione al santo taumaturgo, nel corso degli ultimi sette secoli, la mano delle varie generazioni che si sono susseguite nel convento ha dato corpo, nella costruzione dei suoi numerosi edifici, al meglio dell'espressione

“È difficile trovare un aggettivo adatto a descrivere la mia regione in cui ogni cittadina, ogni paese, ogni borgo conserva piccoli e grandi tesori che sono nascosti in un'atmosfera antica, dal sapore medioevale, un'atmosfera raccolta che non fa sfoggio delle proprie ricchezze ed anzi tende quasi a nasconderle con una sorta di ritrosia. Il convento di San Nicola di Tolentino è certamente una di queste”

umana ed artistica: romanica prima, gotica poi, manierista, barocca e neoclassica infine. Ogni borgo marchigiano ha il suo “Convento di San Nicola” perché la Congregazione degli Agostiniani che anche oggi regge il convento, era capillarmente diffusa nella nostra regione e - dando energie al proprio carisma secondo la sua regola - ha educato il popolo alla vita ed ha realizzato monumenti di grande bellezza. Ne sono una chiara testimonianza le chiese di Sant'Agostino che abbelliscono tanti borghi così come numerosi conventi che, dopo essere stati indebitamente sottratti ai legittimi proprietari prima da Napoleone e successivamente dallo Stato Italiano subito dopo l'Unità d'Italia, sono ora sede

***Direttore Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata**

CIVITANOVA
MACERATA
E FERMO



di Uffici, Amministrazioni ed Enti Pubblici o Scuole.

Ma torniamo al convento di San Nicola da Tolentino con le immagini del cui Cappellone ho voluto illustrare questo numero della rivista.

La sua visita vale un viaggio - dicevo all'inizio di questo articolo. Ai suoi visitatori il convento si presenta con un bellissimo sole antropomorfo e raggiante che sorride enigmaticamente dalla facciata manierista della chiesa, subito al di sopra di una scultura di impianto gotico di San Giorgio che uccide il drago che sovrasta il portale maggiore in stile romanico. All'interno si apre una ricca navata unica neoclassica, su cui si affacciano numerosi altari laterali arricchiti da stucchi e dipinti con particolari barocchi. Pregevolissimi il soffitto a cassettoni ed una grande cappella a sinistra, dove ancora oggi i frati svolgono la loro fatica quotidiana di ascoltare ed assolvere i numerosi pellegrini che vanno a confessare le proprie colpe. La navata si apre infine nella cupola sotto la quale si erge un grande e luminoso altare centrale istoriato da marmi policromi. Sulla destra invece si accede alla Cappella delle Sante Braccia e da qui al Cappellone trecentesco affrescato da artisti giotteschi che nel corso del tempo sono stati variamente interpretati e classificati. Si è parlato di un maestro di Tolentino anche se ora va invece di moda attribuire l'opera a Pietro da Rimini che avrebbe operato in Romagna, a Fabriano ed anche a Tolentino. La mano che ha dipinto il Cappellone infatti sembra la stessa che ha lavorato all'Abbazia di Pomposa ed a Rimini.

Gli affreschi sono di straordinaria fattura, molto ben conservati e restaurati ed offrono al visitatore un grande esempio di pittura del Trecento paragonabile per stile, ricchezza, dimensioni alla ben più famosa Cappella degli Scrovegni di Padova o ad alcuni ambienti della Basilica Inferiore di Assisi. Negli spicchi della volta si alternano gli Evangelisti ed i Dottori della Chiesa tutti ritratti seduti su scrivanie piene zeppe di libri. Scorrendo la volta dalla vela dove è ubicato l'altare e andando in senso orario si notano: Ambrogio e Marco con il leone; Agostino e Giovanni con l'aquila; Gregorio e Luca con il toro; Girolamo e Matteo con l'angelo. Alla base sono raffigurate le Virtù: Carità, Prudenza, Speranza, Giustizia, Temperanza, Fede, Fortezza. Le pareti sono divise in due ordini sovrapposti ed in alto si trovano le lunette dove, da quella di fronte l'ingresso parte la narrazione con l'Annunciazione; seguono l'Arrivo dei Magi, la Presentazione al Tempio e il Transito di Maria anche detto Dormizione della Vergine. Nell'ordine mediano la narrazione è disposta in riquadri successivi; partendo dalla parete che dà verso la chiesa dove al centro è la *Strage degli innocenti*; proseguendo in senso antiorario sono la *Pentecoste*, il *Sepolcro vuoto*, *Cristo nel Limbo*, l'*Orazione nell'Orto*, la *Predicazione di Gesù*, l'*Entrata a Gerusalemme*, le *Nozze di Cana*, la *Sacra Famiglia*, il *Cristo fra i Dottori*. Nell'Ordine inferiore troviamo illustrati numerosi episodi della vita di San Nicola da Tolentino ed una toccante *Crocifissione*.

Il Cappellone riassume in un colpo d'occhio i fondamenti della dottrina cristiana con una sorta di catechismo per immagini: la *Biblia Pauperum*.

Nelle quattro vele della volta viene descritto infatti l'inizio della buona novella rappresentato attraverso i quattro evangelisti e l'avvio del pensiero teologico con i quattro dottori della chiesa. Alla base della volta la diffusione della buona novella si collega all'uomo, che viene esaltato anche attraverso l'antico pensiero laico e platonico riassunto dalle quattro virtù cardinali (prudenza, giustizia, forza e temperanza). Le tre virtù teologali (fede, speranza e carità) innalzano quindi l'uomo e lo portano alla ricerca di Dio. Successivamente il racconto della buona novella prosegue con l'Annunciazione, l'Arrivo dei Magi, la Presentazione al Tempio e si conclude con il Transito di Maria in cui la Madonna viene assunta in cielo. Come abbiamo già anticipato l'ordine superiore delle pareti è dedicato ad illustrare gli episodi più salienti della storia di Cristo che si conclude in quello inferiore con la Crocifissione. Inizia poi, sempre nell'ordine inferiore, la storia degli episodi più significativi della vita San Nicola da Tolentino.

Sono molto interessanti anche tutte le decorazioni che suddividono gli spazi dedicati alle scene principali su cui si affacciano dei volti di santi, monaci, vescovi ed altri più arrotondati e quasi caricaturali atteggiati a descrivere con realismo e talvolta umorismo i sentimenti, le emozioni dell'uomo. Questi volti richiamano nelle loro fattezze il volto del sole antropomorfo che si apre sulla facciata della basilica.

La visita non è finita perché in vicinanza della Cappella delle Sante Braccia si apre l'accesso ad una chiesa inferiore dove sono raccolte le spoglie di San Nicola ed ai locali della libreria e del museo agostiniano. Qui si conservano pregevoli sculture lignee, dipinti, ceramiche oltreché una suggestiva raccolta di presepi.

Sul lato Sud della chiesa si apre il chiostro agostiniano, di origini trecentesche ma modificato nel corso dei secoli in relazione con la crescita del monastero. Nel XVII secolo il chiostro venne ristretto per la costruzione di nuove celle per i monaci e delle cappelle laterali della chiesa. Le gallerie del chiostro presentano su tutte le pareti scenografici affreschi barocchi eseguiti alla fine del 1600, recentemente restaurati e raffiguranti le Storie di San Nicola.

La visita si conclude dimostrando come una sapiente commistione di stili che si sono succeduti nel corso dei secoli ha saputo armonizzarsi con grande discrezione ed ha creato una serie di ambienti percorrendo i quali si può godere un fedele riassunto della storia degli scorsi sette secoli. La Basilica di San Nicola è uno splendido esempio di come la vita degli uomini che l'hanno edificata sia stata illuminata dall'amore e dalla sapienza del Padre e sia stata in grado di realizzarsi qui ed ora un anticipo di paradiso. Perché, come affermava Ratzinger, la buona novella non è solo "informativa", ma "performativa" ed è in grado - in vista nell'attesa della "pienezza" della vita dopo la morte - di anticiparla cambiando il reale "qui ed ora".