OLOS E LOGOS

DIALOGHI DI MEDICINA INTEGRATA

DIALOGHIDIMEDICINAINTEGRATA primavera 2014

NUMERO 9
1-2014 PRIMAVERA

9 - Sostenere l'energia: la respirazione e l'assimilazione in medicina integrata

Lucio Sotte*

La vita dell'uomo si mantiene a partire dall'assimilazione dei nutrienti che è un compito del sistema digestivo e da quella dell'ossigeno che è collegata alle funzioni dell'apparato respiratorio. L'ossigeno assimilato a livello alveolare viene trasferito in periferia dove rende possibile la "respirazione cellulare" che "brucia" i nutrienti assimilati a livello digestivo tramite i processi ossido riduttivi. È così che si origina l'energia che sostiene tutte le funzioni vitali, l'ATP così prodotto verrà utilizzato per il mantenimento della vita.

Più di 2500 anni or sono lo stesso meccanismo è stato descritto dall'antica medicina cinese che sosteneva che esistono due gruppi principali di "soffi vitali": quello di origine ereditaria che comprende *jing* e *yuan qi* e quello di origine acquisita - collerato con la digestione e respirazione - di cui le forme più importanti sono senza dubbio il *qi* nutritivo *ying* e quello difensivo *wei*. Anche il sangue è considerato una sorta di soffio "materializzato": negli antichi testi classici si afferma che il *qi* abbia il compito di muovere il sangue e quest'ultimo il compito di accogliere e "dare dimora" al *qi*.

"L'ossigeno assimilato a livello alveolare viene trasferito alla cellula dove rende possibile la "respirazione cellulare" che "brucia" i nutrienti assimilati a livello digestivo tramite processi ossido riduttivi che danno origine all'energia che sostiene tutte le funzioni vitali. L'ATP così prodotto verrà utilizzato per il mantenimento della vita"

Questi "soffi vitali" hanno il ruolo di mantenere la vita nelle sue numerose manifestazioni.

Uno degli aspetti più importanti dell'antica medicina "energetica" cinese è

* Direttore
Olos e Logos
Dialoghi di
Medicina

quello di essere in grado di individuare degli stati preclinici di deficit energetico sia di tipo respiratorio (il deficit di *qi* di polmone) che di tipo alimentare (il deficit di *qi* e/o di sangue di milza-pancreas).

Tutto ciò è reso possibile da una fine interpretazione di alcuni sintomi ma soprattutto dalle indagini semeiologiche glossoscopiche e sfigmologiche che forniscono dei dati inoppugnabili sulla base dei quali è possibile formulare le diagnosi "energetiche". A partire da queste si può intervenire in maniera preventiva sull'individuo sano, cioè sul "malato prima che lo diventi" (dice un antico detto cinese).

La ginnastica medica, l'agopuntura, la moxibustione, la dietetica e la farmacologia cinesi mettono a disposizione numerose tecniche di prevenzione e terapia che possono essere utilizzate in questi casi e verranno discusse in questo numero di Olos e Logos.

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, Grazia Lesi da Bologna, Nicolò Visalli da Roma, Carlo Moiraghi da Milano, Emanuela Naticchi da Civitanova Marche, Matteo Ricci da Macerata, Francesco Bottaccioli da Roma, Leonardo Paoluzzi da Terni, Carlo Di Stanislao da L'Aquila, Fernanda Biondi da Civitanova Marche.

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 - I parte
Aldo Stella

12 - **Prime riflessioni sulla medicina tradizionale cinese** in Occidente **Lucio Sotte**

18 - **La medicina cinese:** una medicina dell'energia e dell'interrelazione - II parte **Grazia Lesi**

22 - **Migliorare la respirazione nella bronchite** con l'uso della moxibustione **Nicolò Visalli**

26 - **Curare** con l'alito **Carlo Moiraghi**

30 - **Dalla cucina cinese in farmacia:** cannella, zenzero, pepe, seme di finocchio e chiodi di garofano, i rimedi riscaldanti della medicina cinese **Lucio Sotte, Emanuela Naticchi**

36 - **ABCina** fitoterapia cinese: un nuovo volume da scaricare o ordinare on line per imparare ad utilizzare la farmacologia cinese **Lucio Sotte**

38 - **I Commentari di Padre Matteo Ricci:** un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio Capitoli III-IV **Matteo Ricci**

44 - **Scienze dello spirito e scienze della natura** si volta pagina
Francesco Bottaccioli

48 - **Renzo Galassi** è Presidente della Liga Medicorum Homeophatica Internationalis

50 - **La Curcuma** in ambito medico
Leonardo Paoluzzi, Carlo Di Stanislao

52 - **Tonificare respirazione, digestione ed assimilazione con il qi gong:** la pratica dei suoni "hu" e "xia" della serie dei Sei Ideogrammi e Sei Suoni **Lucio Sotte**

Il "qi" nella cultura e nella filosofia dell'Occidente - prima parte

Aldo Stella*

1. Introduzione

Ciascuno di noi ha fatto uso, e continua a farne, della parola "esperienza". Si dice spessissimo, infatti, "ho fatto una bella esperienza" oppure " ho fatto esperienza di qualcosa", ma anche "ho esperito", per indicare appunto che "ho fatto esperienza".

A volte, si usa la parola "esperienza" come sinonimo di "esistenza" e si parla di "esperienza di questo mondo". Altre volte ancora, si parla di "esperienza straordinaria o extra-ordinaria", per indicare l'esperienza di qualcosa che è insolito o, addirittura, per indicare l'esperienza di qualcosa che va oltre l'esperire ordinario, potremmo dire oltre l'esperienza che capita comunemente di fare in questo mondo.

Al di là dell'uso della parola, forse non è inutile riflettere sul significato che essa indica. Etimologicamente, essa deriva dal latino *experiri*, che significa "provare". Nella parola latina compare il prefisso *ex*, che indica provenienza, e l'espressione *perire* che viene ricondotta al greco *peira*, che significa "prova, saggio". Con tale espressione, quindi, si intende indicare che noi veniamo chiamati ad un prova: la prova della vita, e tale prova inizia il giorno della nostra nascita e si conclude con la nostra morte.

Ma perché tale prova? Quale il senso di essa? Chi ci mette alla prova e cosa dobbiamo dimostrare noi? Ebbene, la nostra ricerca sul senso del "qi" nella nostra cultura e nella nostra concezione filosofica occidentale potrebbe iniziare dalle domande che sono state formulate. Per cercare di rispondere ad esse, torniamo all'esperienza.

Le esperienze che possono venire fatte sono infinite e tuttavia a noi sembra che possano venire collocate a diversi livelli.

Il primo livello del configurarsi dell'esperienza ci pare quello "percettivo-sensibile". L'esperienza fatta con i sensi configura la forma più immediata, per la ragione che ciò che viene esperito si presenta come la realtà stessa. Per noi, considerare reale ciò che viene percepito con i sensi è naturale, così che la nostra *prima natura* è la natura sensibile.

Ciò che percepiamo occupa interamente il campo della nostra coscienza, tant'è vero che noi gravitiamo interamente sul "percetto" e dimentichiamo di essere il soggetto che percepisce, il "percipiente". E tuttavia, la percezione è frutto della *relazione* che si instaura tra il soggetto e l'oggetto.

Il tema della relazione è fondamentale e il nostro progetto è quello di trattarlo a muovere da quella relazione che vincola il soggetto percipiente all'oggetto percepito. Quando emerge la relazione che vincola l'oggetto al soggetto, il livello percettivo-sensibile è stato superato. Si perviene al livello concettuale, perché si supera l'immediatezza del dato e se ne coglie la struttura che lo vincola non solo al soggetto a cui è dato, ma ad ogni altro dato.

La struttura relazionale dell'esperienza altro non

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

EPISTEMOLOGIA

una trama di riferimenti, in un *textus*, che necessita non solo di venire letto, ma altresì di venire adeguatamente interpretato. Il secondo livello del disporsi dell'esperienza può venire definito il *livello concettuale* e in esso ciò, che nel precedente livello appariva autonomo e indipendente, risulta vincolato e connesso.

Ebbene, a nostro giudizio in questo passaggio dal livello sensibile al livello concettuale opera una *intentio unitatis* che è anche una *intentio veritatis*: proprio perché si cerca la *ragione* che fonda il dato, tale ragione inizialmente si rivela come la *relazione* che vincola ciascun dato ad altro dato nonché al soggetto a cui è dato.

La spinta a trascendere l'apparenza, ossia l'immediatezza attestata dall'esperienza sensibile, che propone ciascun dato come autonomo e autosufficiente, costituisce la spinta alla verità e questa coincide con la spinta all'unità. Non per niente "concetto" è da *cum-capere*, che significa "prendere insieme".

Proprio nella ricerca di verità e di unità, a nostro giudizio, il "qi" della cultura e della filosofia d'Oriente si manifesta e si impone in tutta la sua forza e il suo valore. Esso, quindi, è tutt'uno con quello slancio verso l'uno e verso l'assoluto che in Occidente viene definito "spirito" e che costituisce quella *esigenza metafisica*, che, come cercheremo di dimostrare, si può esprimere solo in senso intenzionale ed ideale.

L'uno, insomma, è ciò che si cerca, non ciò che si trova. Ciò che si trova sono le molteplici conoscenze che esprimono sintesi sempre più cogenti, unificazioni sempre più profonde e significative. Mai l'unità autentica, perché nell'uno anche la relazione viene meno, venendo meno la dualità dei termini che la costituiscono. Per questa ragione, l'uno non è raggiungibile come una qualche conoscenza, ma costituisce solo il suo *fine ideale*, il suo compimento, la sua *destinazione*.

Poiché conoscere è unificare, giacché concettualizzare significa cogliere ciò che c'è di comune in una molteplicità di enti diversi, ossia ravvisare una regolarità e un ordine nell'esperienza sensibile, ne consegue che *comprendere* le cose equivale a *cum-prehendere*, ossia a ravvisare quei nessi che le fanno vivere e ne decretano l'appartenenza ad un medesimo ordine o sistema.

Questa ricerca di unità, che costituisce appunto l'essenza stessa del "qi", trova espressione in Occidente in forme molteplici e il nostro progetto è cercare di indicarne le più significative. Anche in Occidente, dunque, vige e opera la consapevolezza, più o meno avvertita ed espressa, che non è concreto il fatto (oggetto, fenomeno) preso nella sua dimensione materiale, che lo pone come diverso e contrapposto ad ogni altro fatto (oggetto, fenomeno).

Concreto, infatti, è da *cum-cresco* e, quindi, indica "ciò che è cresciuto insieme". Ad essere concreto è il plesso che vincola i dati tra di loro e tutti al soggetto cui sono dati. Astratto, che è da *abs-traho*, è il dato preso nella sua autonomia, così come l'esperienza sensibile lo presenta.

Precisamente per questa ragione il processo della conoscenza è animato dallo "spirito di unità". Il nostro progetto è quello di illustrare le forme in cui la ricerca di unità nel conoscere trova espressione, mostrando non solo il passaggio dal livello sensibile al livello concettuale, ma altresì cercando di evidenziare come quest'ultimo livello possa venire inteso, a sua volta, come disponentesi su strati sempre più raffinati, perché espressione di unità sempre più forti e cogenti.

Alla ricerca, e questo rappresenta il cuore del nostro discorso, di quella *unità ideale* che non può venire intesa come una conoscenza che possa venire configurata o determinata, ma che costituisce il fondamento di ogni conoscenza: la *condizione incondizionata del conoscere*, la quale, proprio perché incondizionata, non può venire determinata. Se venisse determinata, infatti, verrebbe condizionata e cesserebbe di valere come autentico fondamento.

Quello rapidamente tracciato è l'itinerario che ci proponiamo di percorrere, nella convinzione che proprio in questa ricerca di un fondamento autentico, di una effettiva unità, che vada oltre le infinite unificazioni che contraddistinguono il processo della conoscenza, si esprima il *soffio* che proviene dall'Oriente.

In fondo, il pensiero che in Occidente nasce nella Grecia post omerica, e che trova in Parmenide forse il suo rappresentante più autorevole, proprio all'essere si rivolge, quell'essere che Parmenide intende come vero perché non condizionato dal non-essere. Platone preferisce un'altra espressione e parla dell'idea di Bene, che viene considerata il fondamento assoluto delle idee e, dunque delle realtà empiriche che da esse derivano. Aristotele parla esplicitamente dell'uno dichiara che l'uno costituisce il fondamento autentico del processo stesso del conoscere: «In effetti, noi conosciamo tutte le cose solo in quanto esista qualcosa che è *uno*, *identico* e *universale*»[1]. Plotino insiste nella valorizzazione dell'uno, che diventa così il modo in cui viene indicato il fondamento ultimo, l'autentica realtà.

Per fornire sostanza alla nostra ipotesi ermeneutica, cercheremo di argomentare pazientemente e il punto da cui intendiamo prendere avvio è proprio il primo livello in cui si struttura l'esperienza percettivo-sensibile, nella quale l'unità sembra affermarsi come l'autosufficienza e l'indipendenza che ogni dato esibisce a fronte di ogni altro dato nonché rispetto al soggetto cui il dato si presenta.

2. Il livello percettivo sensibile

La caratteristica fondamentale dell'esperienza sensibile consiste nel fatto che le cose che vengono percepite esibiscono una autonomia e una autosufficienza, che induce a considerarle non soltanto *indipendenti dal soggetto*, ma altresì *indipendenti le une dalle altre*.

In effetti, così non è, perché la condizione che consente ad ogni identità di porsi in modo determinato (come un qualunque "A") è la relazione alla differenza (a "non-A"). Tuttavia, la struttura relazionale dell'oggetto (percetto) non appare, se ci si ferma a ciò che viene attestato dai sensi.

Si potrebbe dire che l'esperienza del sentire, poiché non coglie la relazione che vincola l'oggetto al soggetto nonché agli altri oggetti, si

caratterizza per la valorizzazione del momento della *indipendenza* dell'oggetto, fino al punto che tale indipendenza viene *assolutizzata*: l'oggetto sembra totalmente indipendente dal soggetto e ciascun oggetto sembra indipendente da ogni altro. Quando si percepisce una penna, un quadro, un uomo, e così via, ciascun percetto esibisce una propria autonomia e una propria autosufficienza, tali da indurre a considerarli come identità autenticamente autonome.

La forma immediata dell'esperire si presenta, dunque, come "esperienza dell'altro" o, che è lo stesso, come percezione di qualcosa che viene connotato come "diverso" dal soggetto percipiente. Nel percepire, il percetto occupa l'intero campo della coscienza, che gravita totalmente sull'oggetto, fino al punto da dimenticare che esso è tale perché *ob-iectum*, ossia perché "gettato davanti" al soggetto.

L'oggetto, insomma, è il centro dell'esperienza sensibile, così che nel sentire non soltanto senziente e sentito si pongono l'uno come *esterno* all'altro, l'uno come *estraneo* all'altro, ma inoltre il senziente è interamente proiettato sul sentito, giacché è proprio il fatto che qualcosa viene sentito a rendere il senziente tale.

In effetti, il sentito non è affatto esterno (estraneo) al sentire: se lo fosse, come potrebbe "venire sentito"? E tuttavia, esso è sentito proprio per questa sua estraneità, per la differenza che lo connota e lo contrappone al soggetto senziente. Per questa ragione abbiamo affermato che sentire è in ogni caso sentire l'altro o, più precisamente, sentire qualcosa *come altro*.

L'oggetto, che è sentito come *esterno*, è esterno *proprio perché sentito*. Si potrebbe aggiungere che anche l'oggetto cosiddetto "interno" è comunque sentito, cosicché, in quanto tale, non può non venire sentito come altro dal senziente, nonostante che questi lo riconosca come prossimo a sé, così prossimo da venire collocato in uno spazio "interno". Anche lo spazio definito "interno", quindi, mantiene la dualità di senziente e sentito, essenziale all'esperienza del sentire, in modo tale che, per quanto il sentito sia prossimo, è pur tuttavia sempre *altro* dal senziente e incombente su di esso.

Interno ed esterno, pertanto, rappresentano i diversi *gradi* di un sentire che decreta la distanza (irriducibilità) di senziente e sentito. Lo stesso soggetto, in quanto viene sentito, diventa oggetto di sé e per questa ragione non può non distinguersi da se stesso. Il soggetto, cioè, sente se stesso soltanto perché si fa *altro a se stesso*, sdoppiandosi *in sé* fra un sé senziente e un sé sentito.

Con questa conseguenza: in forza del sentire, il soggetto non perviene mai ad una effettiva identità con se stesso e continua ad esperire la distanza, la differenza, l'alterità. Il *sentimento di identità*, pertanto, costituisce l'identità di chi sente di non averla e non può evitare di ricercarla, all'infinito.

L'alterità di soggetto e oggetto costituisce, in sintesi, la radice di ogni sentimento. Ogni tonalità affettiva, dunque, è segnata dalla distanza che sussiste tra di essi nonché dal progetto, fungente e operante, di superare tale distanza onde pervenire a quell'unità che costituisce l'*ideale* dello stesso sentire, di ogni sentimento che si configura di volta in volta.

Questo punto è nodale e, quindi, deve venire adeguatamente chiarito. Sentire è sentire la mancanza, dunque è sentire l'esigenza di riempirla. Non di meno, per riempire la mancanza, cioè quel *sentimento di vuoto* che caratterizza ogni senziente, non ha senso ricercare il possesso degli oggetti che vengono sentiti: per questa via, Schopenhauer ce lo ha insegnato in forma magistrale, non si perviene mai alla pienezza. La pace, che deriva dal superamento del senso di mancanza e, dunque, dal superamento dello stato di bisogno, non è un sentimento. Si traduce anche in un sentimento, ma più profondamente è una condizione ontologica: solo l'unità di senziente e sentito realizza l'effettivo superamento della mancanza.

Ebbene, questo sentire la mancanza, nonché l'esigenza di riempirla onde restituire l'unità, l'*intero*, costituisce, a nostro giudizio, la forma in cui il "qi" si manifesta nell'esperienza di ogni soggetto, già al primo livello del suo strutturarsi: al livello percettivo-sensibile. Il senziente, insomma, sente bensì l'oggetto come altro da sé, come diverso, ma sente anche la necessità di ricongiungersi con esso, perché questa distanza è la fonte della sofferenza, del senso di impotenza e, più radicalmente, della paura, come cercheremo di mostrare quanto prima.

Il "qi" è l'*intenzione di unità* che spinge il soggetto verso l'oggetto, fino al punto di realizzare un'unità con esso che elimini ogni distanza, ogni differenza, ogni alterità. Il punto è se questa unità sia realizzabile a livello sensibile e su questo aspetto concentreremo ora la nostra attenzione.

Ci pare opportuno, a questo punto, anticipare l'obiettivo del discorso che andiamo svolgendo, per comodità del lettore: ci proponiamo di mostrare come questa esigenza di unità e di interezza, questa *intentio unitatis*, troverà espressione in tutti i livelli di strutturazione dell'esperienza, costituendo, più radicalmente, la ragione del loro superarsi fino all'ultimo livello, nel quale l'*ideale di unità e di interezza* si esprime nella forma più chiara ed inequivoca.

Per procedere con pazienza, e secondo i necessari passaggi logici richiesti, seguiamo dunque come il "qi", il soffio vitale perché unificante, si esprime già al livello dell'esperienza del sentire, cioè dell'esperienza percettivo-sensibile. Per farlo, dobbiamo porci dal punto di vista del soggetto senziente, di quell'io che nel sentire sente fortemente la propria precarietà.

3. Il sentimento basale: la paura

La prima esperienza dell'io senziente è la paura. La paura, intesa come *horror vacui*, costituisce il sottofondo di ogni sentimento, perché quest'ultimo origina proprio dalla separatezza dell'io dall'oggetto sentito.

A causa di questa distanza, la prima esperienza si traduce in sofferenza, dolore, impotenza, ed è, più radicalmente, orrore del vuoto, paura di ciò che può sopraggiungere in esso, timore dell'altro che nel vuoto incombe.

Non per niente, l'espressione italiana "paura" è dal latino volgare *pavura*, di significato

Cos'è Tian zhi?

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 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 manifestazione 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.

Per saperne di più visita il sito interamente dedicato al prodotto
TIAN ZHI http://www.cerottoantidoloretianzhi.com
*E' un prodotto della ditta **Qiu Tian srl** Repubblica di San Marino*
www.qiu-tian.com - Telefono 0549-999788 info@qiu-tian.com

Riservato agli operatori del settore

qiu tian 秋田 s.marino

TIAN ZHI®

CEROTTO LENITIVO agli estratti d'erbe

- dolori articolari
- dolori reumatici
- contusioni

24h di sano benessere

4 cerotti 7 x 10 cm.

DISPOSITIVO MEDICO CE

DOLORI ARTICOLARI TRAUMATICI E MUSCOLARI

preparazione della tradizione erboristica cinese

www.cerottiantidoloretianzhi.com - Tel. 0549.999788

Bojenmi Tea

La storia.
Thè Bojenmi è una miscela di varie erbe (thè verde al 50%) inventato in Cina nel 1980. Ogni erba è stata scelta per il ruolo che svolge nella digestione o la pulizia del corpo.
Il nome cinese per il prodotto è Baojianmei Jianfei Cha, che significa "mantenere la salute e l'aspetto piacevole". Bojenmi si basa su un antica formula erboristica denominato Baohe Wan, che significa "mantenere l'armonia."
Bojenmi favorisce la perdita di peso migliorando i processi digestivi.
Ha un leggero effetto lassativo, in modo da alleviare la costipazione.
Le foglie di tè nel prodotto aiutano a ridurre i lipidi nel sangue, mentre le altre erbe stimolano la digestione, riducono la ritenzione idrica, migliorano la funzione intestinale, aiutano la riduzione del livello di colesterolo e migliorano la pressione sanguigna.

Presentazione:
Box metallico contenente 100 gr.di prodotto

Modalità di assunzione:
Versare un cucchiaino di tè per tazza d'acqua bollente (80 cc circa) ed operare una breve decozione a fuoco lento per cinque minuti, filtrare ed assumere durante i pasti principali o anche lontano dai pasti.
Per ottenere gli effetti desiderati, il dosaggio raccomandato è di 3-6 grammi tre-quattro volte al giorno. È possibile aggiungere una piccola quantità di dolcificante miele, stevia o malto.
Bojenmi ha un ottimo sapore ed è quindi adatto anche per momenti conviviali.

identico a *pavor*. *Pavura* e *pavor* possono venire riferite a *pavere*, che è il verbo di stato corrispondente a *pavire*, il quale indica il "battere il terreno per livellarlo", da cui "pavimento". L'aver paura, dunque, è la conseguenza dell'essere battuto, dell'essere sottomesso, soggiacente, succube.

Sussiste, quindi, un indubbio nesso tra l'*horror vacui* e la sudditanza, la sottomissione o, più in generale, la dipendenza. Per agevolarne la comprensione, facciamo ricorso ad una esemplificazione fenomenologico-esistenziale, che non intende sostituire l'argomentazione logico-concettuale, ma semplicemente introdurla.

Si consideri, allora, l'atto della nascita. Quest'ultimo può venire assunto – anche se non tutti sono disposti a farlo, ma qui per noi esso riveste soltanto valore di *exemplum* – come la separazione originaria, la rottura dell'unità primigenia, il punto in cui si configura il due, che procede dall'uno.

È proprio con la nascita che comincia a disporsi la relazione di soggetto e oggetto, la quale sorge appunto in forza della dualità nonché della spinta a ricostituire l'unità perduta. La paura e il dolore, dunque, sono i primi sentimenti legati alla separatezza, solo parzialmente mitigati dall'inglobamento di quell'oggetto "materno" che, oltre al nutrimento, fornisce il sentimento di un'avvenuta reintegrazione.

La distanza di soggetto e oggetto, questo è ciò che intendiamo dire, costituisce ciò che si potrebbe definire il *luogo originario del sentimento*, giacché è in tale distanza che il sentimento sorge e si sviluppa. In questo senso, la paura può venire considerata a ragione il sentimento fondamentale: se sentire è sentire l'altro, il sentimento prioritario è la paura per la minaccia che l'altro rappresenta, legata alla sua irriducibilità, alla sua diversità che incombe sull'io.

Anche il sentimento cosiddetto "piacevole", pertanto, deve venire interpretato solo come un provvisorio e parziale superamento di quell'alterità che sussiste comunque tra senziente e sentito e che produce inevitabilmente la *paura* di perdere la fonte del piacere, giacché quest'ultima non è mai definitivamente controllabile né definitivamente assimilabile.

La situazione è veramente complessa. Da un certo punto di vista il soggetto si pone come soggetto solo per il suo relazionarsi all'oggetto. Tuttavia, da un altro punto di vista, il soggetto intenderebbe emanciparsi da questa dipendenza, cercando di inglobare l'oggetto, quell'oggetto che sembra imporsi per la sua autonomia e la sua autosufficienza, cioè per il suo valere quale indiscussa realtà.

La dipendenza impone al soggetto di vincolarsi all'oggetto e, dunque, di dipendere da esso; ma la volontà di indipendenza è ciò che costituisce l'essenza della soggettività: il soggetto è tale perché aspira alla piena libertà. E così, di fronte all'imprescindibile presenza di ciò che è altro da sé, il soggetto mette in atto una serie di reazioni volte a neutralizzarlo. In questo senso, la paura può venire connotata come un "meccanismo di difesa".

La paura dell'altro è tutt'uno con la volontà di annullarlo, cioè con la volontà di eliminare l'ostacolo che questi rappresenta. Dicevamo in precedenza che l'*horror vacui* indica lo smarrimento legato all'assenza di punti fermi, all'assenza di certezze, all'incombere del negativo, che è l'altro per eccellenza. Eliminare il negativo significa porre un punto fermo (positivo è da *positum*), una certezza che funga da fondamento dell'identità. Eppure, l'unico fondamento dell'identità permane la differenza, quella differenza che l'io intende neutralizzare, ma che non può mai neutralizzare effettivamente, senza negare il proprio sentire.

Se il soggetto si ferma all'esperienza sensibile, egli avverte di urtare di continuo contro il *limite*. L'oggetto limita l'io fino al punto da far insorgere il sentimento di un limite così forte, da essere vissuto come intrinseco, come costitutivo dell'io stesso. In effetti, e lo vedremo, così è: solo il limite consente di porre qualcosa come un'identità determinata. Anche l'io, quindi, in quanto si pone come identità determinata, viene posto in essere da un limite, il quale viene sentito come l'ostacolo rappresentato dal mondo, ma anche come l'ostacolo che l'io incontra nella propria interiorità.

Il limite, insomma, è essenziale all'io, ma a livello percettivo-sensibile l'io lo ignora e, dunque, non può accettarlo. La sua stessa vita si configura così come una lotta continua contro quel limite che pure gli è essenziale per esistere.

In fondo, la *paura è essenzialmente paura del limite*. La paura si presenta inizialmente come paura dell'altro, ma non tarda a rivelarsi come paura del limite che ci costituisce e ci connota, di quel limite che ci pone bensì in essere, ma decreta anche la nostra *finitezza*.

Per le ragioni addotte, la paura è essenzialmente paura della morte, paura della fine, del nulla che ci nullifica. L'*horror vacui* è, insomma, il sentimento dell'essere in presenza di un vuoto ontologico che mette in evidenza la nostra intrinseca precarietà: il problema consiste nel saper adeguatamente affrontare tale precarietà, abbandonando la pretesa di negarla.

Non per niente la dialettica di signoria e servitù, che è stata espressa in forma esemplare da Hegel nella*Fenomenologia dello Spirito*, inizia proprio dal confronto con la morte. Chi, di fronte alla morte, arretra per paura è destinato ad essere servo; chi, invece, non arretra è signore. La coscienza che si è confrontata con la morte «non è stata in ansia per questa o quella cosa e neppure durante questo o quell'istante, bensì per l'intiera sua essenza; essa ha infatti sentito paura della morte, signora assoluta. È stata, così, intimamente dissolta, ha tremato nel profondo di sé, e ciò che in essa v'era di fisso ha vacillato»[2].

4. Il progetto di superare la paura

La questione è, allora, la seguente: come recuperare un punto fermo di fronte al profondo sentimento di precarietà che accompagna l'identità dell'io?

Qui si impone la fondamentale distinzione che sussiste tra la *pretesa* e l'*intenzione*. Il *pre-tendere* è la volontà di essere arrivati alla stabilità prima ancora di avere compiuto effettivamente il

cammino, senza cioè accettare la precarietà e senza misurarsi veramente con essa. Configurano altrettante pretese le multiformi assolutizzazioni del relativo, ossia l'assunzione, quali punti fermi e inconcussi, di aspetti del reale che invece tali non sono affatto.

Alla base di queste assolutizzazioni sta, comunque, *l'assolutizzazione dell'io*, il quale, pur avvertendo la propria insufficienza, pretende di oltrepassarla mediante insensati sogni di onnipotenza, di dominio sugli altri e sulle cose.

Questo progetto, che potremmo definire "cannibalico" per la pretesa che lo caratterizza di inglobare tutto, proprio come fanno i bambini, non può avere come esito il superamento dell'impotenza e della paura. Solo chi non ha paura di perdere ciò che ha e, dunque, di perdere se stesso potrà effettivamente aspirare a salvarsi[3]; chi, invece, si attacca ostinatamente a sé e alle proprie cose è irrimediabilmente destinato a vivere nella paura di perderle e di perdersi. E vivere nella paura configura l'effettiva perdizione.

Di contro alla pretesa sta l'*intenzione*. Quest'ultima è rivolta all'autentico fondamento e, dunque, è intenzione di verità, perché solo la verità può fungere da autentico punto fermo che possa sottrarre l'io al dubbio, all'incertezza, all'insicurezza, alla paura. Ma chi potrà essere certo di essere pervenuto alla verità? Chi ritiene di essere pervenuto alla verità riproduce l'assolutizzazione di sé e nega proprio quella verità che pure diceva di voler ricercare. Ridurre la verità a qualcosa che possa venire posseduto è configurarla come un'appendice dell'io ed equivale all'assunzione dell'io come l'unica verità: l'io si erge a criterio di ciò che dovrebbe unilateralmente criteriarlo.

L'intenzione, proprio perché intenzione di verità, non può allora pretendere di trovare un qualche compimento empirico, come se si desse un fatto che attesti la verità trovata. Essa, piuttosto, deve conservarsi come *tensione* rivolta al vero, come *slancio* verso di esso. Proprio questo slancio verso la verità è ciò che l'Oriente definisce con il simbolo "qi", e che può venire considerato l'essenza più pura del soggetto, la sua *natura spirituale* che emerge oltre quella materiale e costituisce, dunque, la *seconda natura*.

Allorché si usa l'espressione "verità" ci si intende riferire al medesimo significato che ha l'espressione "uno", poiché con tali semantemi si allude a ciò che funge da *ideale compimento* della ricerca, di ogni ricerca. L'ideale è il punto in cui soggetto e oggetto vengono meno poiché viene meno la loro identità; è il punto in cui viene meno l'alterità (la differenza); dunque in esso si realizza l'autentica pacificazione.

Il centro speculativo della questione è proprio questo. Il senso dell'esperienza è lo slancio verso l'unità che ricomponga soggetto e oggetto; un'unità che deve venire pensata non come restituzione di ciò che si ha ormai dietro le spalle, come se fosse possibile un ritorno all'indistinto primigenio, ma come compimento di un processo, che metta capo ad una coscienza più forte e matura: la coscienza della necessità di un fondamento che emerga effettivamente sui suoi fondati e nel quale la coscienza deve accettare di perdersi, per potersi effettivamente salvare.

Il processo è tale perché configura il passaggio attraverso la differenziazione, cosicché deve venire inteso come il superamento stesso della distinzione e della mediazione: nel processo si realizzano sintesi sempre più avanzate, unificazioni sempre più profonde, nessuna delle quali, però, risolve in sé l'unità autentica, quell'uno che non si compone di parti, valendo come *intero*.

Chi sogna un impossibile ritorno all'indistinto primordiale vive un languido struggimento, un bisogno pavido di protezione che non solo non lo affranca dalla dipendenza, ma altresì ingigantisce a dismisura la paura. Cercare l'unità guardando avanti, invece, significa innanzi tutto imparare a *dialogare* con l'altro, a confrontarsi con la fonte della minaccia, con il limite, la morte.

A livello del sentire, tale unificazione può venire raggiunta solo con un *atto d'amore*, che impone di abbandonarsi all'altro, di affidarsi cedendosi ad esso. Solo questo è atto d'amore vero. Di contro, l'amore che vuole soltanto possedere l'altro, che vuole controllarlo inglobandolo, non è amore per l'altro, ma amore per sé: *amor sui*, *philautìa*. Non è un amore che unifica, ma è amore che annienta: annienta chi viene posseduto, ma annienta anche chi pretende di possedere, perché l'uno è vincolato all'altro, l'uno non è senza l'altro.

Allorché l'amore si ispira ad un senso di autentica unità, esso trascende il semplice sentire. Quest'ultimo, lo si è visto, vive dell'alterità e non riesce ad andare oltre di essa. Per cercare di oltrepassare l'alterità non si può evitare di individuare un livello ulteriore, nel quale soggetto e oggetto cessino di contrapporsi e tendano a risolversi l'uno nell'altro.

Se, in generale, l'*attività* è il luogo in cui il soggetto si rivolge all'oggetto non più come ad altro da sé, ma come al suo proprio "prodotto", il *lavoro* costituisce la prima unione con l'oggetto decretata dall'attività. Ma la forma compiuta dell'unione è precisamente l'attività del *pensare*.

Pensando, la dualità di soggetto e oggetto viene progressivamente ricomposta nell'*atto dell'intelligenza*, che consente di risignificare l'oggetto, vissuto inizialmente come alieno, ostile, terrifico, nientificante. Il *cum-prehendere* (*cum-capere*) indica lo sforzo del ricongiungere i separati, i contrapposti, elevandosi ad una unità superiore e configurando un livello di esperienza che, pur non annullando il livello del sentire, ne rappresenta l'ideale compimento.

Per questa ragione, solo il pensiero può affrancare l'io dalla paura della differenza, giacché gli consente di comprenderne il senso: comprendendo le ragioni dell'altro, l'io perviene alla piena comprensione di sé, del suo essere in relazione, del suo intendere di superare anche tale relazione, senza annullare l'altro, ma ricongiungendosi con esso in un'unità che accolga entrambi, fornendo un'effettiva fondazione. Ciò significa che l'*egocentrismo* è l'ostacolo ad ogni slancio volto alla ricerca della verità, ad ogni pacificazione con sé e con il mondo.

L'*attaccamento* a sé, che può venire detto anche *narcisismo*, è la fonte di ogni paura e, per converso, la paura è il mantenimento all'infinito di un attaccamento ossessivo a se stessi: per questa ragione è destinato a salvarsi solo chi non ha paura di perdersi. Ed è ancora per questa ragione che il

distacco può essere visto come la disposizione spirituale più vicina all'atto del pensare. Solo chi impara a distaccarsi anche da se stesso e soprattutto dalle proprie pretese cesserà di avere paura e, dunque, si disporrà a perdersi nella verità, che è la sua autentica salvezza.

Afferma Maestro Eckhart nel Trattato *Del distacco*, scritto intorno al 1320: «il puro distacco (*abgescheidenheit*) è al di sopra di tutte le cose. [...] Ma io lodo il distacco più di ogni amore. [...] Lodo il distacco anche più di qualsiasi misericordia, poiché la misericordia consiste esclusivamente nel fatto che l'uomo esce da sé per andare incontro alle miserie del suo prossimo e il suo cuore ne è turbato. Il distacco ne è immune e rimane in se stesso e non si lascia turbare da nessuna cosa: poiché tutte le volte che qualche cosa può turbare l'uomo, l'uomo non è come dovrebbe essere»[4].

Pensare è l'atto della libertà suprema, l'effettivo distacco. Pensando, infatti, si mette in discussione l'ovvio, il fatto, ciò che si impone nell'esperienza ordinaria; pensando, ci si svincola dai presupposti, si problematizza l'assunto, si procede questionando lo stesso punto di partenza del procedimento. Ma, soprattutto, pensando si discute il presupposto fondamentale: l'io, che sembra la genesi di ogni pensiero, e in effetti rappresenta solo l'occasione della sua comparsa. Il pensiero configura la vittoria sulla paura per il suo valere come la forza che consente di staccarsi da tutto, di non avere più bisogno di alcunché e, dunque, di non dipendere, di non subire, di non sottomettersi, neanche a se stessi.

Il pensiero, insomma, se è autentico – se cioè non si riduce ad un mero procedimento formale, ma vale come*speculazione critica*, come *domanda radicale* –, deve soprattutto svincolare l'io da se stesso, liberandolo dalla propria assolutizzazione, dal proprio sogno di onnipotenza, che è la genesi di ogni perdizione.

Chi intende realizzare pienamente se stesso, ribadisce ancora Eckhart in *Istruzioni spirituali*, «deve prima di tutto abbandonare se stesso [...] poiché soltanto chi abbandona la propria volontà e se stesso, ha abbandonato davvero tutte le cose»[5].

L'abbandono non significa il rifiuto delle cose: il rifiuto è astratto perché astraente e lascia le cose come sono. Di contro, ciò che qui si intende è l'abbandono della pretesa che le cose siano la verità, che le cose siano assolute, che sia assoluto l'io che ne costituisce l'origine. Pensare, quindi, è avere coscienza del carattere relativo dell'esperienza ordinaria, del *limite* che intrinsecamente la costituisce.

Tale consapevolezza è l'unico strumento per evitare di vivere con eccessiva serietà e drammaticità ciò che accade sulla scena del mondo (interno o esterno che sia), di venire risucchiati dalle cose, di venire travolti dalla paura. Solo pensando, infatti, è possibile riconoscere, e quindi sottoporre a critica, gli attaccamenti insensati, le assolutizzazioni ossessive, i timori e le preoccupazioni che sono espressione di un'intollerabile dipendenza servile e di una sostanziale rinuncia alla soggettività autentica, la quale coincide con l'*atto* del pensare proprio perché si identifica e si risolve nell'*intentio veritatis*.

Il compito che ora ci prefiggiamo è mostrare come in virtù di tale intenzione si configura il passaggio dal livello sensibile al livello concettuale. La stessa scienza, allorché descrive il processo della percezione, *intende* cogliere l'*intelligibile* che è in esso. Ebbene, in tale progetto, volto a conoscere e a conoscere ciò che c'è di vero nelle cose, si esprime lo slancio verso la verità.

Il conoscere scientifico configura, non di meno, un modo di configurare la conoscenza della realtà: non l'unico. Esso, inoltre, realizza bensì una significativa unità di soggetto e oggetto, perché coglie ciò che di *razionale* c'è nell'oggetto, ossia individua una serie di nessi che strutturano la trama dell'esperienza. Tuttavia, non può venire considerato un conoscere che realizza l'effettiva *unità*, quel togliersi del *due nell'uno* che restituisce l'*intero* nel suo autentico essere e che costituisce ciò che il "qi" effettivamente cerca.

Note

[1] Aristotele, *Metafisica*, III, 4, 999a 26-27, Rusconi, Milano 1978, p. 151.

[2] G. W. F. Hegel, *Fenomenologia dello spirito*, cit., pp. 161-162.

[3] *Mt* 10, 39 e 16, 25; *Mc* 8, 35; *Lc* 9, 24 e 17, 33; *Gv* 12, 25.

[4] M. Eckhart, *Del distacco*, in *Trattati e prediche*, Rusconi, Milano 1982, pp. 171-175.

[5] M. Eckhart, *Istruzioni spirituali*, in *Dell'uomo nobile*, Adelphi, Milano 1999, pp. 60-61.

Prima parte - continua nel numero 10 estate 2014

Ringrazio Aldo Stella per questo importante contributo che presenta un confronto tra la nozione cinese di "qi" e la cultura e filosofia occidentali. La globalizzazione delle culture non può fondarsi sull'amnesia delle nostre radici ed solo dall'incontro tra queste e quelle su cui si fondano le altre culture può partire un serio lavoro che ne permetta un utilizzo sinergico.

Lucio Sotte

Prime riflessioni sulla medicina tradizionale cinese in Occidente

Lucio Sotte*

Premessa

Quando nel 1983 - precisamente 30 anni or sono - visitai per la prima volta le Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese delle Università di Shanghai e di Nanchino e l'Ospedale Guan An Men di Pechino, realizzai che l'idea che mi ero fatto in Occidente della medicina cinese era completamente differente dalla realtà che vedevo insegnata e praticata in Cina.
Avevo pensato fino ad allora - come la stragrande maggioranza dei miei colleghi medici - che la medicina cinese consistesse nell'agopuntura ed invece mi trovai di fronte ad una complessità per me assolutamente inaspettata: il problema salute-malattia dell'uomo veniva inquadrato attraverso una serie di discipline analoghe nominalmente a quelle della biomedicina (anatomia, fisiologia, etiopatogenesi, clinica…) ma sostanzialmente diverse. L'inquadramento e la classificazione delle patologie erano differenti da quelli in uso in Occidente così come i metodi di terapia: all'agopuntura che avevo iniziato a studiare in Francia ed in Inghilterra ed a praticare in Italia, si aggiungevano la farmacologia, la dietetica, il massaggio, la fisiochinesiterapia, le ginnastiche mediche. Insomma si trattava di un'altra medicina insegnata in Cina in un Corso di Laurea ad essa completamente dedicato, simile come durata e programmi a quello in medicina "occidentale", ma basato su un'altra visione dell'uomo.
Questa visita non solo non spense il mio entusiasmo ma aumentò notevolmente la mia curiosità su questa "arte medica" che avevo solo da pochi anni iniziato ad approcciare, praticata da millenni in un "continente" da noi così distante da essere sostanzialmente sconosciuto.

Antropologia, epistemologia ed analisi del linguaggio medico cinese

È così che è partito un lungo lavoro condotto insieme a numerosi colleghi medici che, come me, erano incuriositi dal fatto che un'antica medicina che nel terzo millennio ha un bacino di utenti di quasi due miliardi di persone fosse sostanzialmente sconosciuta nel nostro paese. Il suo punto di partenza è la visione antropologica ed epistemologica diversa da quella in uso in Occidente e basata su una "descrizione del reale" e dunque anche del "problema salute-malattia dell'uomo" che utilizza simboli a noi sconosciuti che rappresentano una "modalità di lettura" così differente da risultarci del tutto incomprensibile: l'ideografia[2].
Utilizzare gli ideogrammi invece che i grafemi del nostro alfabeto significa assumere un'ottica diversa attraverso la quale "leggere" e dunque "descrivere" il reale. Quando uso il termine "ottica" lo intendo in senso fisico, "oculistico" potremmo dire. È veramente come se si inforcassero degli occhiali forniti di lenti diverse dalle nostre che "leggono il reale" deformandolo a partire dalle loro intriseche caratteristiche.
La "lente occidentale" dei nostri molteplici alfabeti (greco, latino, ebraico, cirillico, arabo etc) legge il reale attraverso l'antica visione "atomistica" della filosofia greca che informa da millenni le nostre culture. La realtà è concepita come un aggregato di "atomi". Il compito dello scienziato è quello di studiarla attraverso un'analisi (che letteralmente

"È un piacere presentare su Olos e Logos questo articolo che è comparso nel numero 5 settembre-ottobre 2013 della rivista "Lettere dalla Facoltà". Si tratta dell'organo ufficiale della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona»

Lucio Sotte

***Direttore** Olos e Logos, Dialoghi di Medicina Integrata
lucio@luciosotte.it

significa “scomposizione”, “elisione” dei rapporti tra gli elementi del reale) che permetta di arrivare a conoscere (dopo numerose e reiterate “analisi-elisioni”) l’ultimo elemento conoscibile che non può essere ulteriormente suddiviso, l’“a-tomo” (che, come afferma la parola, è l’elemento che non può essere ulteriormente diviso, cioè scomposto). Il principio che sta alla base della nostra filosofia della scienza parte dal presupposto che, una volta conosciuto l’atomo, si è conosciuto il reale perché non è niente altro che un “aggregato” di “atomi”.

Anno XVII N. 5 • Settembre - Ottobre 2013

Bollettino della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università Politecnica delle Marche

LETTERE DALLA FACOLTÀ

SOMMARIO

LETTERA DEL PRESIDE

Leggere la realtà attraverso gli ideogrammi invece che attraverso le lettere del nostro alfabeto costringe i nostri neuroni ed i nostri complessi sistemi cerebrali ad organizzarsi secondo una logica completamente nuova che cerherò di presentare brevemente qui di seguito perché è alla base del metodo scientifico della medicina cinese.
La scrittura cinese si fonda sui “pittogrammi” che sono disegni degli elementi che compongono il reale: i “pittogrammi” sono “simboli” che suggeriscono per “analogia” tutti gli oggetti del mondo naturale: ad esempio il sole, la luna, l’uomo, la donna, un tavolo, una sedia, un albero, una foglia etc. È possibile “disegnare” e dunque “descrivere” attraverso i “pittogrammi” tutti questi elementi.
Ma come si fa a disegnare i “concetti”? La risposta cinese a questa domanda non è più il pittogramma ma l’“ideogramma” che è un insieme di più “pittogrammi” in rapporto tra loro che diventano i suoi “radicali”. Dal loro reciproco rapporto è evocato il significato finale.
Ad esempio l’ideogramma “ming” esprime il concetto di luminosità, brillantezza in senso fisico ma anche figurato, accostando i pittogrammi del “sole” (la luce del giorno) e della “luna” (la luce della notte). Ma “ming”, come tutti gli ideogrammi, possiede una grande polisemanticità e dunque numerosissimi significati. Può essere un sostantivo e significare vista, o assumere il valore di un verbo e significare conoscere, sapere, essere consapevole, discernere, oppure essere un aggettivo con il senso di luminoso, brillante, lucente, leale, onesto, franco, esplicito, prossimo nel senso “che segue immediatamente nel tempo” o un avverbio con il senso di ovviamente, chiaramente, inoltre può significare “senza sotterfugi”, ma anche dinastia Ming etc.
Dal momento che, come nel caso di “ming”, ogni ideogramma possiede una grande polisemanticità, come si fa a conferirgli il suo significato finale? Esso dipende dalla frase in cui l’ideogramma è inserito; il suo significato finale è definito a partire dagli altri ideogrammi che lo precedono e che lo seguono nella frase.
La conclusione del ragionamento fatto fino ad ora sulla scrittura cinese è che questa “descrive” il reale in base ai suoi ideogrammi che a loro volta acquisiscono il loro significato a partire dalle “relazioni” tra gli elementi del reale: si tratta delle “relazioni” tra gli ideogrammi all’interno di una frase e delle “relazioni” tra i radicali all’interno di ogni singolo ideogramma.
Si tratta di quelle stesse “relazioni” che vengono eliminate dal metodo di lettura “analitico” o “atomico” tipico del mondo occidentale che le elide allo scopo di scomporre il reale per arrivare a conoscere e definire l’a-tomo, l’ultimo elemento indivisibile.
Proseguendo questo ragionamento possiamo affermare che mentre lo sguardo medico “occidentale” è particolarmente attento allo studio del particolare, quello cinese, essendo fondato sulle “relazioni”, coglie maggiormente il senso di unità dell’in-dividuo.
È per questo motivo che quando debbo descrivere in due parole le differenze tra medicina cinese ed occidentale utilizzo spesso un paragone “fotografico” e affermo che la prima osserva l’uomo con il “grandangolo” distorcendo la realtà pur di coglierla nella sua globalità attraverso lo studio dei rapporti tra gli organi, visceri, tessuti, apparati ed i loro costituenti e la seconda con il “teleobiettivo” perché, nella sua ricerca sempre più approfondita del particolare, corre il rischio di perdere di vista le “relazioni” che lo collegano all’insieme.
Credo che si possa affermare che il punto di sintesi tra questi due mondi sia la moderna PNEI, psico-neuro-endocrino-immunologia, che guarda al nostro organismo come ad una realtà estremamente complessa composta di parti molteplici costantemente integrate tra loro in un continuo dialogo ionico, elettrico, magnetico, molecolare, cellulare, endocrino, immunitario.
Avendo studiato e conosciuto entrambe queste medicine sono convinto che la loro differenza di visuale non solo non ne escluda un uso integrato, ma anzi lo solleciti perché le “ottiche” che le sottendono non solo non si oppongono, ma sono tra loro estremamente sinergiche.

Medicina cinese alla luce della EBM

Dopo questa doverosa premessa dobbiamo fare il punto sulla EBM applicata alla medicina cinese in Occidente. Si tratta di una verifica assolutamente necessaria per iniziare un dialogo integrato anche

se va detto che gli studi randomizzati e controllati si adattano male ad un sapere medico che sottolinea costantemente l'assoluta irripetibilità ed originalità di ogni individuo. Ne deriva, come necessaria conseguenza, che la standardizzazione di una terapia sia per certi versi in contrasto con i suoi principi fondanti. Cionondimeno è possibile affrontare questa ricerca con metodi statistici che verifichino i risultati di modelli differenti di terapia su varie categorie di soggetti.

EBM ed agopuntura

L'agopuntura è da tempo stata "sdoganata" in Occidente. Dopo numerose discussioni su questo argomento all'interno del mondo accademico medico, il giro di boa è avvenuto nel 1997 quando i N.I.H. (National Institutes of Health) degli Stati Uniti portarono a termine una ricerca commissionata dagli Istituti di Assicurazione per stabilire se questa tecnica di terapia dovesse o meno essere inserita tra le pratiche rimborsabili. Furono esaminati tutti gli studi randomizzati e controllati eseguiti fino ad allora in Occidente e si giunse alla conclusione che la terapia con agopuntura era "efficace" in numerose malattie tra cui quelle reumatiche e le cefalee, che era "probabilmente efficace" in molte altre come ad esempio l'asma bronchiale per le quali ancora "non c'era un'evidenza certa" anche a causa del numero modesto e della scarsa qualità degli studi condotti in proposito ed in altre risultava "inefficace".
Colgo l'occasione per citare un passo del documento finale di questa *Consensus Conference di Bethesda* del 1997[3] che afferma: «Ad esempio condizioni muscoloscheletriche come la fibromialgia, il dolore miofasciale e il gomito del tennista o epicondilite sono patologie per le quali l'agopuntura può essere efficace. Queste condizioni dolorose sono spesso trattate con farmaci antinfiammatori (aspirina, iboprofene etc.) o con iniezioni di steroidi. Entrambe queste terapie presentano possibili effetti collaterali ma sono ancora utilizzate e sono considerate trattamenti accettabili. Le evidenze che supportano queste terapie non sono migliori di quella relative all'agopuntura».
Sono passati quasi 20 anni dalla *Consensus Conference di Bethesda* e la ricerca scientifica ha notevolmente allargato le indicazioni EBM di quest'antica tecnica di terapia mano a mano che venivano condotti studi adeguati a dimostrarne l'efficacia con antiche o nuove indicazioni. Cito, a titolo esemplificativo, le indicazioni all'agopuntura della Mayo Clinic[4] (nausea e vomito in corso di chemioterapia, fibromialgia, cefalea, analgesia nel travaglio di parto, crampi mestruali, cefalea, emicrania, osteoartrite, dolore dentario, epicondilite) e quelle dell'Organizzazione Mondiale della Sanità[5] che viene definita "malattie, sintomi o condizioni per le quali è stata dimostrato che l'agopuntura è un trattamento efficace attraverso trials controllati" e comprende:
adverse reactions to radiotherapy and/or chemotherapy,
allergic rhinitis (including hay fever),
biliary colic, depression (including depressive neurosis and depression following stroke),
dysentery acute bacillary, dysmenorrhoea, primary epigastralgia acute (in peptic ulcer, acute and chronic gastritis, and gastrospasm), facial pain (including craniomandibular disorders), headache, hypertension, essential
hypotension, primary
induction of labour, knee pain, leukopenia, low back pain, malposition of fetus, correction of morning sickness, nausea and vomiting, neck pain, pain in dentistry (including dental pain and temporomandibular dysfunction), periarthritis of shoulder, postoperative pain, renal colic, rheumatoid arthritis, sciatica, sprain, stroke, tennis elbow.

Modalità di azione dell'agopuntura

Negli ultimi 50 anni sono stati condotti numerosi studi per interpretare le modalità di azione e gli effetti della terapia con agopuntura. Le ipotesi più accreditate hanno proposto un'interpretazione dell'effetto analgesico dell'agopuntura secondo la neurofisiologia sperimentale attraverso la teoria del gate-control: la spiegazione potrebbe esser trovata nell'azione inibente della sensibilità dolorifica che, ai vari livelli del fascio spino-talamico, svolgerebbero gli interneuroni della sostanza gelatinosa di Rolando. Altre ricerche elettroencefalografiche sostengono che l'agopuntura produce l'insorgenza delle onde del presonno e, interagendo con stimoli dolorosi, la riduzione dei potenziali d'azione relativi a questi stimoli. Ulteriori ricerche hanno messo in evidenza come l'agopuntura determina nella corteccia cerebrale la produzione di sostanze antiserotoniniche, cui può essere attribuito l'innalzamento della soglia del dolore, e anche l'aumento nell'organismo delle gamma- e delle beta-globuline, così pure l'aumento del potere fagocitario dei leucociti.
Segue un elenco dei meccanismi di azione dell'agopuntura che sono stati maggiormente avvalorati negli ultimi due decenni.
Meccasnismi biochimici
C'è evidenza che l'agopuntura determina un aumento delle endorfine[6] il che giustifica almeno parzialmente l'effetto antalgico dell'agopuntura[7]. Inoltre la ricerca scientifica ha evidenziato che lo stimolo agopunturale determina il rilascio di monoamine correlate al controllo nervoso inibitorio diffuso del dolore[8]. In numerose rewiew è stato focalizzato che l'effetto analgesico dell'agopuntura possa essere correlato al rilascio di adenosina ed all'azione dei recettori tissutali di adenosina A1[9], [10]
Teorie della trasmissione interstiziale
Queste teorie propongono che l'agopuntura eserciti i suoi effetti a partire da un segnale che viene trasmesso attraverso la rete dei canali che sarebbe differente da quella nervosa e vascolare, che potrebbe essere bioelettrica[11], fasciale e connettivale secondo la teoria di Langevin12 o del primo nodo-vaso secondo Jung 13.
Teoria della modulazione autonomica
Sostiene che l'agopuntura eserciti i suoi effetti attraverso la liberazione di neurotrasmettitori che modulano il lavoro del sistema nervoso autonomo inflenzando organi, visceri e tessuti.[1415]
Teoria del gate control
Un'altra ipotesi è quella del gate control in base alla quale l'agopuntura stimolerebbe gli impulsi

inibitoria che riduce la sensazione di dolore trasmessa a livello spinale[16].

Effetto placebo

Ci sono evidenze che l'azione dell'agopuntura possa essere correlata ad effetto placebo[17] queste evidenze sono in contraddizione con gli effetti dell'agopuntura sulla nausea ed il vomito ed in caso di analgesia[18].

EBM e farmacologia cinese

Un altro aspetto molto interessante della terapia in medicina cinese che viene sempre più approfondito negli Istituti di Ricerca negli ultimi decenni è quello relativo alla farmacologia cinese. Nella Chinese Pharmacopoeia pubblicata in Cina nel 2010 a cura della Nona Commissione Cinese per la Pharmacopoeia, sono inserite le monografie di 4567 rimedi medicinali utilizzati in Cina da centinaia e talora migliaia di anni: si tratta nella stragrande maggioranza di prodotti fitoterapici anche se una modestissima quota degli antichi farmaci cinesi proviene dal mondo minerale ed animale.

Tra le 100 ricette cinesi più utilizzate ai nostri giorni, almeno 20 hanno una storia di oltre 1500 anni e la maggioranza è stata utilizzata da oltre 3-4 secoli[19]. Si tratta di un patrimonio di esperienze e conoscenze straordinario che l'antica tradizione cinese mette a disposizione del mondo medico internazionale. Sono decine di migliaia i ricercatori che lavorano da decenni negli Istituti di Farmacologia Cinese in Cina, in Giappone, in Corea, a Taiwan e negli anni più recenti anche in molti paesi occidentali per studiare gli effetti delle ricette tradizionali il cui uso si è perpetuato talora per decine di secoli per arrivare fino a nostri giorni e contemporaneamente quelli dei singoli rimedi di cui sono composte[20]. Tali ricerche hanno permesso di studiare la farmacodinamica e farmacocinetica del fitocomplesso di questi rimedi, di isolare migliaia di principi attivi che hanno dimostrato di possedere numerosissime azioni farmacologiche che possono essere utilizzate sfruttando le indicazioni tradizionali e quelle più recenti che sono emerse testando secondo le metodiche più avanzate i loro effetti in vivo ed in vitro.

Fisiochinesiterapia, massaggio e ginnastiche mediche

Un altro settore in cui le sinergie tra biomedicina e medicina cinese stanno emergendo sempre più prepotentemente è quello del massaggio, della fisiochinesiterapia e delle ginnastiche mediche secondo protocolli utilizzati da centinaia e talora migliaia di anni per la terapia di numerose patologie[21]. Si tratta di un aspetto fondamentale della medicina cinese che è in grado di dare un grande contributo al benessere ed al mantenimento di un buono stato di salute della popolazione a costi straordinariamente bassi. L'interesse verso queste metodiche anche a livello preventivo è sempre maggiore in Occidente ed anche in questo caso la ricerca si è mossa per dinostrare le modalità di azione e l'efficacia.

Conclusioni

Concludo con una frase tratta dalla prefazione che il prof. Paolo Mantegazza, Magnifico Rettore dell'Università degli Studi di Milano scrisse in occasione della pubblicazione del primo Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese pubblicato in Italia a partire dal 2007[22]: «Il mondo medico occidentale sta lentamente comprendendo che, da almeno due millenni, esiste un metodo di interpretare la malattia, di prevenirla e di curarla che è stato ed è tuttora utilizzato da una quota rilevante dell'intera popolazione mondiale in Cina e in Estremo Oriente. Cercare di conoscerlo, allo scopo di utilizzarne gli aspetti positivi, riducendone i potenziali rischi, è l'atteggiamento più ragionevole che qualsiasi studioso dovrebbe avere.»

Bibliografia

Sotte L., Minelli E., Giovanardi C. M., Matrà A., Schiantarelli., *Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese*, CEA edizioni, Milano, 2007

Di Concetto G., Sotte L., e altri, *Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese*, UTET, Torino, 1992

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

Sotte L., Pippa L., e altri, *Trattato di Massaggio, Fisiochinesiterapia e Ginnastuche Mediche Cinesi*, UTET, Torino, 1998

Sotte L., *Agopuntura e Medicina Cinese*, relazione presentata all'Istituto Superiore di Sanità, Giornate di studio su "Efficacia degli interventi sanitari: paradigmi scientifici, terapie non convenzionali e libertà di cura", Roma, 26 aprile 1999.

Anno XVI N. 5 • Settembre - Ottobre 2013

Bollettino della Facoltà di Medicina e Chirurgia
dell'Università Politecnica delle Marche

LETTERE DALLA FACOLTÀ

S O M M A R I O

LETTERA DEL PRESIDE 1

VITA DELLA FACOLTÀ 2
Appunti dal Regolamento didattico di Letizia Gambini. Francesca Campolucci - Biblioteca Matteo Ricci di Giovanna Rossolini - Il sito web della Facoltà di Giorgio Gelo

GLOSSARIO ACCADEMICO 8
di Giovanni Danieli. Luciano Vettore

CONVEGNO ANNUALE DELLA FACOLTÀ 13
Cecco D'Ascoli medico e astrologo
di Alberto Pellegrino

STORIA DELLA MEDICINA 18
Prime riflessioni sulla Medicina tradizionale cinese in Occidente
di Lucio Sotte

DALLE PROFESSIONI SANITARIE 23
Dalle fonti dell'Etica all'Etica Infermieristica
di Luciana Passaretti

PIANI DI STUDIO DEI CORSI DI LAUREA 28
Medicina e Chirurgia (28) - Odontoiatria e Protesi dentaria (31) - Scienze Infermieristiche ed Ostetriche (35) - Scienze Riabilitative (36) - Scienze Tecniche Assistenziali (37) - Scienze Tecniche Diagnostiche (37) - Educatore Professionale (38) - Fisioterapista (40) - Igienista dentale (42) - Infermieristica Polo di Ancona (44). Macerata (46). Fermo (49). Ascoli Piceno (51). Pesaro (53) - Laboratorio Biomedico (55) - Ostetricia (58) - Prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro (60) - Radiologia Medica per Immagini e Radioterapia (62)

LETTERA DEL PRESIDE

Care Studentesse, cari Studenti,
sono lieto di dare un caloroso benvenuto a tutti coloro che, per intraprendere il percorso di studi universitari, hanno scelto la nostra Facoltà di Medicina e Chirurgia.

Nella nostra realtà accademica sarete guidati da docenti capaci di trasmettere a tutti il senso della formazione medico/sanitaria ed offrire occasioni di cultura e di conoscenza, formare menti e coscienze con capacità critiche ed assumere decisioni responsabili e coerenti. Tutto questo svolgendo il loro ruolo con competenza pedagogica, didattica ed organizzativa; aperti al dialogo ed alla collaborazione con l'Ateneo, con le Istituzioni del territorio e con tutti gli attori che operano nel mondo sanitario.

L'anno accademico appena iniziato sarà un un anno d'intenso lavoro per tutti noi; se svolto con professionalità e attiva partecipazione porterà a risultati eccellenti ad ogni livello.

Il mio compito, come Preside, è quello di garantire una efficace organizzazione ed una diligente opera di coordinamento e gestione di una Facoltà dotata di indiscusse esperienze e competenze professionali. Il mio obiettivo è quello di offrire una realtà accademica dove, grazie al dialogo, allo scambio d'idee ed alla massima collaborazione, gli studenti, i docenti ed il personale tecnico ed amministrativo sono i veri protagonisti ed i responsabili di una formazione educativa, didattica e culturale di crescita.

Sono convinto che, nel nostro cammino, incontreremo diversi problemi, ma sono altrettanto sicuro che, insieme, riusciremo a risolverli.

Nelle pagine di questa rivista, oltre ad un glossario che vi permetterà di familiarizzare con il linguaggio accademico, potrete reperire molte informazioni relative alla didattica e all'organizzazione dei vari percorsi di studio; lette insieme a quelle contenute nella Guide della Facoltà pubblicate sul nostro Sito vi aiuteranno a muoversi con sicurezza nelle norme che governano la didattica e la sicurezza negli ambienti di studio.

Come potrete vedere, "Lettere dalla Facoltà" è un importante strumento di informazione e formazione che, attraverso scritti di cultura medica, di storia e filosofia, di antropologia e di etica , di arte e di letteratura, offre una cultura umanistica che vi sarà utile per risolvere i problemi di salute dei vostri futuri assistiti.

Augurandovi che gli anni di studio che trascorreremo insieme possano rappresentare per voi un periodo di arricchimento scientifico, culturale e personale che vi permetta di realizzare tutti i vostri desideri, vi invio il mio più cordiale saluto.

Il Preside
Prof. Antonio Benedetti

qiu tian 秋田 S. Marino

中國健康之路

PIANTA DELLA LONGEVITA'

Goji o Gou Qi Zi

una fonte di energia naturale per il benessere funzionale

Sinonimi: Goji, Gou qi zi, Lycium barbarum, Wolfberry, Chinese Wolfberry, Boxthorn, Spina santa di Barberia, Matrimony Vine, Lyciet de l'Himalaya, Mora de la vista

Arbusto originario dell'Himalaya i cui frutti sono delle bacche rosse che somigliano a piccole ciliegie allungate, apprezzate per il loro gusto leggermente zuccherato.

Viene consumato sotto forma di frutti freschi e sotto forma di succo. Spesso è ridotto in polvere e usato per modificare il gusto di alimenti quali yoghurt, succhi, marmellate.

Ancora poco conosciuti in Europa, questi frutti godono a livello mondiale di una formidabile reputazione medicinale.

Ricchi in vitamine, minerali ed oligoelementi, queste bacche sono presentate come fantastici frutti che contengono 400 volte più vitamina C che l'arancia e 13% più di proteine che il grano intero.

Il Goji è un'eccellente sorgente di antiossidanti con una importantissima concentrazione di carotenoidi. l potere antiossidante delle bacche di Goji è il più alto in assoluto tra tutti gli alimenti conosciuti!

Le bacche di Goji contengono anche: 21 oligoelementi, tra cui zinco, ferro, rame, selenio ed il fosforo; a parità di peso vi è più beta-carotene delle carote; molte vitamine, tra cui B1, B2, B6 ed E; 22 molecole polisaccaridiche complesse, di cui 4 specifiche che stimolano le difese naturali dell'organismo e pertanto hanno proprietà anti-invecchiamento; beta sisteroli, dalle proprietà antinfiammatorie.

Il Goji permette quindi di rinforzare le difese immunitarie, ha proprietà antinfiammatorie, fa abbassare la pressione arteriosa, il tasso di colesterolo e di zuccheri nel sangue, migliora l'assimilazione del calcio, alleggerisce il fegato.

Il Goji è utile nei casi di stanchezza, di debolezza immunitaria, di ipertensione, di infezione urinaria, di eccesso di colesterolo, di prevenzione dei disturbi oculari.

Rallenta la crescita dei tumori cancerosi e riduce gli effetti secondari dei trattamenti anti-tumorali. Molti ricercatori affermano che questa bacca fa parte degli alimenti che ritardano l'invecchiamento cellulare e parecchi studi sono tutt'ora in corso.

I dati dimostrano che le sostanze nutritive delle bacche di Goji migliorano la comunicazione cellulare così come le proprietà anti-infiammatorie e antiossidanti.

Queste sostanze hanno dimostrato di aumentare la funzione mitocondriale e di disintossicazione.

E per finire occorre citare la funzione di tonico sessuale maschile.

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

La medicina cinese: una medicina dell'energia e dell'interrelazione - seconda parte

Grazia Lesi*

La medicina cinese: lo studio

Una delle difficoltà che si presentano a chi si avvicina per la prima volta allo studio della Medicina Cinese risiede in una ovvia distanza culturale e linguistica. Le distanze tra la medicina cinese e la medicina occidentale sono prima di tutto distanze tra ambiti di pensiero più vasti, differenze nella concezione della natura e del suo rapporto con l'uomo, ma ancora più profondamente differenze tra modi di sistematizzare il mondo e di pensarne i problemi. A chi per la prima volta legge testi di medicina cinese è difficile capire che posto abbiano nel mondo del reale termini come Qi, Yin-Yang, Meridiani, 5 fasi, ecc. Questo problema è acutizzato dalle cattive traduzioni di questi termini apparse in occidente, che hanno legato la Medicina cinese all'ambito New age. Un altro problema è rappresentato dalle "letture" critiche disinformate, che rendono la Medicina Cinese un fenomeno antiscientifico ed ingenuo, oppure viceversa quelle totalizzanti e misticizzanti che la considerano, salvifica e "perfetta". Entrambi questi approcci non rendono ragione della realtà multiforme del fenomeno, che è il risultato di centinaia di anni di discussione critica, analisi, sperimentazione, approfondimento filosofico che non si sono mai interrotti, che sono riusciti a superare la crisi dell'incontro con la medicina occidentale e che costituiscono il sistema medico principale per una vasta parte della popolazione mondiale. D'altro canto, questo sistema è figlio della sua cultura, è un prodotto umano, una sistematizzazione che non risponde solo al "dato" ma anche agli indirizzi teorici e al profilo filosofico nel quale è nata, come già sottolineato in precedenza. Conoscendone le origini, l'evoluzione storica, le sue relazioni e non solo il prodotto finale è possibile rendere giustizia ad un sistema affascinante, ad un' avventura intellettuale, che sollecita come dice il Nei Jing "a ricercare oltre i limiti naturali". Si può citare a questo proposito l'opinione di uno dei più importanti storici della scienza cinese (Nathan Sivin, 1968): "la tradizione cinese è certamente scienza, secondo qualsiasi definizione che non sia completamente campanilistica, ma eccetto che a quel livello che la rende scienza, i suoi obiettivi divergono in maniera così costante dai nostri che qualsiasi similitudine diventa gratuita" ciò nonostante nella pratica clinica si scoprono molte analogie, che a prima vista non sono percepibili.

Il TAO, il Qi e la fisica.....

l'ideogramma di "Dao" (Tao). L'ideogramma di sinistra indica un piede che traccia dei passi e quello di destra raffigura una testa con dei capelli sciolti". È una persona in viaggio. Dao significa la "Via che l'universo segue". La nozione di Dao esprime l'insieme dei movimenti ordinati della vita che tuttavia non è mai conoscibile nella sua completezza ed enunciabile completamente come afferma il Dao De Jing al Cap. I: "Dao che uno enuncia non è il Dao, Nome che uno pronuncia non è il Nome". La frase trova conferma nella ricerca della fisica moderna che ha evidenziato

***Ginecologo agopuntore presso l'U.O. Consultori della AUSL di Bologna**

MEDICINA CINESE

come la sperimentazione che sta alla base di ogni processo di comprensione del reale modifichi le caratteristiche degli elementi e dei fenomeni che studia rendendoli parzialmente falsi (lo sperimentatore influenza con l'esperimento i dati dell'esperimento stesso). Questo è un elemento fondamentale della fisica della relatività e dello studio dell'atomo e delle particelle subatomiche. Il linguaggio, inoltre, qualsiasi linguaggio, è incapace di descrivere pienamente la realtà ed esaurirla. La realtà supera comunque e sempre il discorso che la vuole descrivere. Dunque, per meglio conoscere, occorre rispettare il Dao e approfondirne gradualmente tutte le manifestazioni e proiezioni attraverso i processi con cui esso si evidenzia. Il Qi come già sottolineato è trasformazione è un concetto dinamico. L'ideogramma di Qi è vapore che si alza al di sopra di una pentola contenente riso; un ideogramma che contiene l'idea di movimento (centrale per la comprensione del Qi) e di materia che si trasforma in energia (il movimento del vapore, che si esprime a partire dalla materia, il riso). L'energia e la materia di questa trasformazione non vanno però disperse, ma continuano a trasformarsi l'una nell'altra: "Il Grande Vuoto consiste di Qi. Il Qi si condensa trasformandosi nella miriade delle cose. Le cose inevitabilmente si disintegrano e tornano al Grande Vuoto....Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. Ma nella nascita non c'è guadagno e nella morte non c'è perdita....Il Qi in dispersione è sostanza, e così anche nella condensazione" Zhang Zai (1020-1077).
È interessante riflettere sul fatto che l'atomo è un vuoto in cui ruotano particelle infinitesimali, la materia che noi conosciamo è in realtà più energia che materia ed è materia in continuo movimento e trasformazione, una materia che non possiamo sapere a priori in quale stadio di trasformazione tra energia e materia si trovi. La profondità delle cose e delle cellule privilegia la interrelazione, l'incertezza , la trasformazione dinamica.
L'energia e la forma in MTC: IL Qi e la forma "Il Qi è la radice degli esseri umani" (Nan Jing). Il Concetto di Qi che da forma al corpo umano è descritto nei testi classici in questo modo: "Il Qi produce il corpo umano allo stesso modo in cui l'acqua diventa ghiaccio. Come l'acqua si condensa in ghiaccio, così il Qi si condensa e forma il corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie diventa acqua. Quando la persona muore diventa spirito. È chiamato Spirito come il ghiaccio sciolto è chiamato Acqua" Wang Chong (27-97 d.C). Una delle maggiori conquiste della dinamica moderna è l'aver compreso che sistemi, apparentemente molto semplici possono avere soluzioni talmente complicate da apparire del tutto casuali. Il primo a rivelare questo fatto fu il grande matematico e filosofo Henri Poincaré, ipotizzando l'esistenza del "caos deterministico", cioè l'esistenza di sistemi deterministici che sono nello stesso tempo caotici. La gran parte dei sistemi con cui abbiamo a che fare in natura, pur essendo deterministici non sono prevedibili. Lo studio del caos ha dato importanza a forme geometriche complesse, i frattali, che sono molto comuni in natura: le nubi non sono sfere e le montagne coni, la natura si mostra complessa. Gli specialisti i hanno sempre pensato che i sistemi biologici non avessero altro destino che tendere verso uno stato di equilibrio, di conseguenza la presenza di fluttuazioni disordinate, imprevedibili, caotiche, veniva attribuita a cause esterne o patologiche, eccezionali. In realtà da circa 20 anni si è scoperto che queste variazioni "caotiche" sono coerenti con i modelli teorici deterministici che descrivono l'evoluzione dei sistemi stessi. Questo nuovo modo di pensare ha portato a risultati insospettati. Le indicazioni che ci vengono dagli studi dei processi evolutivi mostrano che il mantenimento di un numero elevato di gradi di libertà e di zone di instabilità è una caratteristica necessaria per il mantenimento della vita e soprattutto per i processi di adattamento.
L'endocrinologia e lo studio dei bioritmi circadiani. circannuali e della secrezione ormonale a spikes, è un esempio straordinario di come l'equilibrio ormonale che sta alla base dell'omeostasi del corpo, sia il risultato di produzioni imprevedibili di ormoni, di cui possiamo dare solo dei range (piuttosto ampi e spesso solo indicativi) di normalità e mai dei valori singoli.
Hans Reichenbach, nel 1950 afferma che "non vi è nulla nel nostro universo che segua leggi di causa-effetto". L'ordine, che si è sempre creduto fosse la base della regolazione dello stato costante dei sistemi viventi, lascia il posto a una tendenza al "disordine" che assicura flessibilità funzionale, quindi maggiore stabilità. Questo perché si dimostra che l'ordine tendendo alla strutturazione del sistema lo rende rigido e anche più fragile. Questo modo di pensare è straordinariamente vicino alle teorie che descrivono il l'uomo e la natura nella Medicina tradizionale Cinese.

Il Tao e l'uomo

Addentriamoci ora nell' applicazione dei concetti espressi sull'uomo. L'universo, come già sottolineato nella parte storica, è descrivibile secondo la teoria dello Yin e dello Yang e delle cinque fasi o movimenti primordiali; fasi dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica. Il mondo reale ha due aspetti lo yin e yang, questi due aspetti sono al tempo stesso un Uno indivisibile che contiene un Due dinamico divisibile e unitario allo stesso tempo. Ovvero, il Tao può essere diviso in due parti Yin e Yang e le due parti si creano vicendevolmente, si controllano vicendevolmente e si trasformano l'uno nell'altra. Quindi l'Uno aspira a scindersi in Due, mantenendo la sua unità come coppia.

I Cinque Movimenti

Come abbiamo visto la teoria prevede il manifestarsi di cinque movimenti associati ognuno a una fase diversa, a una stagione, ad un colore, ad un organo e a funzioni del corpo umano, ad un'emozione.
Il legno, in associazione al colore verde, simbolo della vegetazione della terra e che si risveglia in primavera, stagione di trasformazione dello yin nello yang.
Il fuoco comprende ciò che brucia e si alza: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore è l'espressione dello yang per eccellenza.

La terra per seminare, nutrire, maturare, produrre; simbolo della fine dell'estate ed espressione della polarità di riferimento yin.
Il metallo, scarsamente deformabile, rappresenta la tendenza alla durezza e alla fissazione, ma anche l'autunno (espressioni dell' aumento dello yin o trasformazione dello yang nello yin).
L'acqua scende, ristagna, si insinua in ogni dove, attirata verso il basso e l'oscurità: rappresenta il massimo dello Yin, il suo colore è il nero e la stagione che la esprime è l'inverno.
Le cinque fasi o movimenti non sono passive, ma dinamiche e attuano una trasformazione ciclica che si alterna a fasi di "generazione" e "distruzione": ogni elemento origina dal precedente e origina il seguente. Il legno genera il fuoco, dalle cui ceneri si genera la terra, dalla quale viene estratto il metallo, il quale nel processo di liquefazione genera l'acqua, che a sua volta dà origine al legno degli alberi; ciclo ininterrotto di generazione e trasformazione di ogni cosa della natura. Ad ogni fase si associa una parte del corpo umano: il legno al fegato, il fuoco al cuore, la terra alla milza e pancreas, il metallo ai polmoni, l'acqua ai reni. Vi è, poi, un secondo ciclo che spiega la funzione di controllo di ogni fase sulla successiva. Il medico cinese deve considerare tale interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali per poter comprendere i meccanismi tramite cui influenzare e incrementare le funzioni vitali.
Il Qi e la sua relazione con la salute
"L'Uomo risulta dal Qi del Cielo e da quello della Terra...L'unione del Qi del Cielo con quello della Terra è chiamata essere umano" (Su Wen Cap. 25).
Qualunque sintomo fisico o psichico non è il simbolo di un'affezione localizzata ma è segnale di uno squilibrio totalitario dell'organismo. Il Qi è, quindi, l'energia che origina dal macrocosmo e dall'uomo stesso e dai suoi antenati, che percorre il corpo umano lungo i meridiani. Dalla sua armonica circolazione origina la salute, mentre un suo squilibrio favorisce la malattia.
"...In generale, è il modo in cui si svolge l'esistenza degli esseri nella sua composizione yin/yang in particolare, è ciò che assicura i movimenti dell'animazione fisica e psichica. " I soffi", senza forma, producono, animano e mantengono ogni forma. Essi traggono forza e rinnovamento dal lavoro che si effettua (grazie a loro) sulle sostanze trasformabili. Tutto si compie grazie ai soffi. Non è la quantità dei soffi a determinare la salute, ma è l'armoniosa distribuzione di tutti i costituenti che si portano la dove sono richiesti. Le circolazioni, gli scambi, le trasmissioni, le trasformazioni dei liquidi in vapori e dei vapori in liquidi, da alimenti in essenze e da essenze in soffi, il mantenimento di una dolce temperatura, il rispetto dei ritmi e dei cicli, le aperture e le chiusure degli innumerevoli orifizi e porte dell'essere; tutti i movimenti e le trasformazioni che producono e sostengono la vita...si compiono grazie ai soffi."(Larre e La Valle).
I classici descrivono così le funzioni del Qi:
- è fonte di ogni movimento e accompagna ogni movimento,
- protegge il corpo
- è fonte di trasformazioni armoniose nel corpo (il Qi presiede alle trasformazioni del cibo, dell'acqua e dell'aria in sostanze fondamentali; (anche questo può essere visto come una forma di movimento)
- governa il "trattenimento" delle Sostanze e degli Organi,
- scalda il corpo (il calore come fondamento della vita e come movimento).

D'altro canto è noto, che ogni processo di trasformazione del mondo fisico o chimico si svolge producendo o acquisendo energia. Allo stesso modo ogni processo nel corpo avviene tramite lo scambio e le trasformazioni del Qi. Ogni uomo, alla nascita, è dotato di un patrimonio energetico che deriva dall'unione dell'energia del cosmo e da quella dei genitori e che si preserva con una giusta alimentazione e una vita senza eccessi. Le forme principali del Qi sono numerose.
Qi originario Yuan Qi, è l'energia Originaria del Cielo che vivifica il mondo e gli esseri viventi, che si concentra ed è preservato nei Reni, presiede le trasformazioni dell'organismo. In quanto Qi Sorgente, Yuanqi contiene lo yin e lo yang Originari che costituiscono la base di tutto l'organismo.
Yingqi è invece estratta dal cibo e dall'acqua, regola i cinque organi yin e umidifica i sei visceri yang, entra nei vasi sanguigni, circola nei meridiani sopra e sotto..."(Nei Jing Su Wen Cap 43).
Le energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno sono il Qi respiratorio Kong Qi, assorbito tramite l'ossigeno presente nell'aria, e il Qi alimentare Gu Qi, ricavato dal cibo consumato; da queste due ultime forme di Qi, integrate con il Qi originario si costituisce il Qi globale del corpo. Queste due forme di energia sono continuamente reintegrabili; per il mantenimento della salute è quindi indispensabile prestare attenzione alla qualità dell'alimentazione e allo svolgimento di esercizi respiratori.
È interessante descrivere meglio il Qi alimentare da cui deriva, in seguito ad un complesso meccanismo di purificazione e di mescolamento con le altre energie del corpo la Ying Qi o energia pura , che circola nel corpo umano. Perciò la base della salute è il cibo che veicola il potere vitale derivato dalla terra, dall'acqua, dal sole, dal sapore dei cibi. Ne emerge una dietetica qualitativa, che da poca importanza alle calorie e molta importanza alla qualità del cibo. I sapori sono classificati in cinque categorie (più due accessorie) e sono divisi in sapori yang e yin. Quelli yang hanno la capacità di velocizzare, esteriorizzare e far salire l'energia, quelli yin rallentano e fanno scendere. Ogni sapore è legato ad uno dei 5 elementi: al xin il sapore acre, al suan quello acido, al gan il dolce, il ku l'amaro, il xian il salato. Ogni cibo ha una sua natura, capace di agire sul dinamismo energetico dell'individuo. Le nature sono cinque e divise in yang, calde e tiepide (con capacità ipertoniche ed acceleranti), e yin, fredde o fresche (con capacità opposte), vi è anche una natura neutra con capacità armonizzante, inerte e tonificante. La tendenza è la capacità di dirigere le proprie peculiarità energetiche nelle quattro direzioni: alto, basso, esterno e interno; l'innalzamento, porta le caratteristiche dell'elemento nelle parti superiori del corpo, l'abbassamento, le porta nelle parti inferiori, un alimento interiorizzante porta le sue caratteristiche all'interno, quello esteriorizzante le

porta alla cute. Il tropismo è l' affinità per i canali energetici, la capacità di un alimento a dirigere le sue energie verso uno o più meridiani. In tal modo si possono scegliere gli alimenti in funzione di determinati effetti energetici e delle caratteristiche costituzionali dell'organismo.

L'integrazione e la moderna MTC

Recentemente, su Academic Medicine, la rivista dell'Associazione delle Facoltà di Medicina americane, un gruppo dell'Università dell'Arizona, ha tracciato il bilancio dei primi anni di attività, formativa e clinica, nel campo della medicina integrata, realizzati alla Facoltà di Medicina di Tucson. Ad oggi, l'università americana ha licenziato un primo gruppo di medici esperti in medicina integrata, che ha subito un addestramento intensivo post-laurea, nonché un più esteso gruppo di laureati in medicina che, all'interno del normale curriculum degli studi, ha potuto frequentare un corso di medicina integrata. Nel frattempo, è pienamente decollato il Consorzio per la Medicina Integrata che unisce le più prestigiose facoltà mediche statunitensi: Harvard, Columbia, Stanford, California (San Francisco), Albert Einstein College e altre.
Ma cos'è la medicina integrata? La definizione proposta dagli autori del citato rapporto è: "medicina orientata sulla salute, che mette in primo piano il rapporto medico-paziente e integra il meglio delle medicine non convenzionali con il meglio della medicina convenzionale". È quindi una medicina con al centro la persona che è preventiva e fa leva sulle risorse della persona e propone piani diagnostici e terapeutici che integrano gli strumenti moderni della biomedicina con quelli antichi delle tradizioni orientali e occidentali che presentano una crescente verifica scientifica. È per questo che il curriculum di Tucson prevede insegnamenti sui fondamenti filosofici dei vari modelli medici conosciuti, nonché un addestramento intensivo su stili di vita, nutrizione, tecniche antistress, medicina mente-corpo, spiritualità, oltre che, naturalmente, fitoterapia, medicina tradizionale cinese e altre metodiche non convenzionali. Quella che si prospetta quindi non è l'aggiunta di un po' di agopuntura o di omeopatia al modello medico vigente e ai servizi sanitari esistenti, ma un avanzamento generale, sia sul piano scientifico sia su quello di una nuova offerta di salute.

Un esempio di diversità/analogia di approccio: il percorso di crescita e maturazione della donna

La salute della donna è un ambito a cui la medicina cinese si è rivolta in modo particolare e che trova spazi di integrazione nei servizi pubblici, come avremo modo di descrivere successivamente. Prima però di affrontare un ambito più pratico è interessante porre uno sguardo ai percorsi che la medicina scientifica e l'antica medicina cinese hanno fatto per descrivere la fisiologia femminile. Tra le ipotesi più accreditate relative al primum movens della pubertà si trova l'attivazione della ghiandola surrenalica, che circa attorno ai 7 anni inizia a produrre androgeni deboli questo fenomeno si chiama adrenarca. L'adrenarca (da"Fisiologia dell'asse ipotalamo ipofisi") è l'attivazione della ghiandola surrenalica con produzione di DHEA, DHEAS, Androstenedione. Sotto i 6 anni di età questi ormoni sono praticamente indosabili, solo dai 7-8 anni si ha l'aumento rapido del DHEA e del DHEAS, con il ruolo di favorire la maturazione scheletrica e più tardi di determinare il pubarca e la partenza della pubertà vera e propria.
È interessante osservare come nella descrizione del processo evolutivo della donna il Nei Jing, identifica nell'età di 7 anni il punto di partenza di tutti i fenomeni che porteranno alla maturità sessuale. Seppure attraverso il linguaggio della numerologia, si esprime il concetto che la prima mestruazione non è che un punto di arrivo di un processo iniziato nell'infanzia.
La numerologia cinese è precisa anche nei successivi passaggi di crescita, fino a giungere alla fine della fase fertile dove 7x7=49 descrive il periodo menopausale come semplice fine della vita fertile. Il processo di accrescimento e sviluppo della donna, avviene secondo cicli di 7 anni, a differenza dell'uomo, che segue cicli di 8 anni. Il più antico testo di medicina cinese a noi pervenuto (Nei Jing V-III sec. a.C.) commenta gli eventi principali di tali fasi, in particolare quelli che segnano l'inizio e la fine della fertilità della donna, con le seguenti parole:
"....quando la bambina giunge all'età di 7 anni le emanazioni dei Reni divengono abbondanti, ella inizia a cambiare i denti e i suoi capelli crescono più lunghi...
All'età di 7x2 (14) anni inizia ad avere le mestruazioni e può avere bambini e il movimento della grande arteria del polso è forte ...
All'età di 7x7 (49) non può più avere figli e la circolazione della grande arteria è ormai diminuita. Le porte delle mestruazioni non si aprono più,quindi non è più in grado di generare figli ..." (Nei Jing , Suwen, cap. I).
Quando in medicina cinese si parla di rene, si intende anche l'organo e la funzione surrenalica, questo passo del Nei Jing sembra quindi dedurre dall'osservazione dei fenomeni naturali, che la pubertà inizia molto prima del menarca e che è collegata ad una funzione annessa all'organo Rene. Di recente, molti studiosi occidentali, sottolineano tra l'altro le potenzialità antinvecchiamento del DHEA (ormone di origine surrenalica) in ambedue i sessi. Nella donna. questo ormone, decade con l'età e dopo la menopausa, questo decadimento sembra suggerire analogie con il concetto di diminuzione dell'energia del Rene legato all'avanzare dell'età e alle modificazioni ormonali del climaterio-manopausa. Pur se in contesti diversi e con linguaggi diversi, i percorsi delle due scienze mediche, descrivono il processo con più analogie che differenze.

seconda parte - continua in Olos e Logos estate 2014

Migliorare la respirazione nella bronchite con l'uso della moxibustione

Nicolò Visalli*

La bronchite è una patologia riscontrabile di frequente nella pratica clinica. Per quanto riguarda l'eziologia, in Medicina Occidentale si individuano due cause principali: microbica-virale, o allergica, inoltre la bronchite viene classificata in acuta e cronica.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, invece la bronchite è causata da accumulo di Flegma oppure da tosse o da asma. Gli organi interessati sono il Polmone, il Rene e la Milza. Quindi è determinata da invasione di fattori patogeni esogeni nel Polmone, che generano una cattiva ventilazione o scatenano un deficit dello Yang della Milza, o provocano la comparsa di Umidità che condurrà poi ad accumulo di Flegma. Inoltre si può anche produrre per una disfunzione del Rene che non è in grado di ricevere il Qi.

Pertanto instaurare un trattamento di moxibustione permette di migliorare la ventilazione polmonare, alleviare la tosse, rinforzare la Milza,eliminare il Flegma ed anche tonificare il Rene, migliorando così la funzione di captazione del Qi.

E' dimostrato scientificamente da diversi autori medici cinesi che il trattamento con la moxa calma la tosse ed elimina il Flegma, inoltre l'applicazione costante di tale terapia determina una spiccata capacità antiinfiammatoria che accresce l'immunità, riduce il fattore allergico e normalizza la funzione del sistema neuro-vegetativo.

A questo scopo si possono selezionare i punti dei canali Vaso Concezione, Vaso Governatore Taiyin e i punti di torace e dorso.

Punti di Base

Dingchuan (EX-B1) sintomatico, *Dazhui (GV14)* chiarifica il calore del Polmone e regola il Qi, *Gaohuangshu (BL43)* sorregge il Polmone, fortifica la Milza, *Tiantu (CV22)* regola il Polmone e diffonde il suo Qi, converte il Flegma, *Feishu (BL13)* regola il Qi del Polmone, *Sihua Punti Straordinari*, localizzati 1,5 cun bilateralmente al processo spinoso della settima e ottava vertebra toracica e della decima e undicesima toracica.

Punti di seconda scelta

Shanzhong (CV17) chiarifica il Polmone e converte il Flegma, *Yongquan (KI1)* chiarifica il Calore del Rene, *Pishu (BL20)* disperde l'Umidità e favorisce il movimento e la trasformazione, *Geshu (BL17)* rilascia il diaframma e il torace, *Shenshu (BL23)* rinforza l'azione di trasformazione del Qi, disperde l'Umidità, *Fenglong (ST40)* converte il Flegma-Umidità, *Fengmen (BL12)* disperde il Vento e spande il Qi del Polmone, *Xinshu (BL15)* elimina l'oppressione toracica e regola il Qi.

Criteri per il trattamento

Moxibustione indiretta con zenzero

Il trattamento si effettua direttamente sui punti addominali e dorsali, si scelgono 2-5 punti a seduta e per ogni punto si utilizzano 5-7 coni. Si esegue il trattamento 1 volta al giorno o a giorni alterni con un intervallo di 7 giorni tra un ciclo e l'altro; 10-12 trattamenti costituiscono un ciclo.

***Coordinatore e Docente**
del Master di II Livello in Agopuntura Clinica
Dipartimento di Medicina Interna
Università degli Studi di Roma Tor Vergata
Omeopata – Agopuntore
Centro Clinico OMOIOS – Roma
www.omoios.it

MEDICINA CINESE

Moxibustione indiretta con aglio

Si selezionano i punti sull'addome o sul dorso, e si utilizzano da 2 a 4 punti a seduta, con 5-7 coni su ogni punto. Si esegue il trattamento 1-2 volte al giorno o a giorni alterni, secondo la gravità del caso, con 7 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione moderata con sigaro

Si selezionano 2-4 punti, e ogni punto si applica la moxibustione per 10-15 minuti, fino a quando la cute non si arrossa localmente. Il trattamento si esegue 1-2 volte al dì o a giorni alterni, nei casi molto gravi anche 3 volte al giorno, con 7-10 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione in prevenzione

Per la prevenzione autunno-invernale della bronchite è assai vantaggioso applicare la moxibustione nel periodo di maggior canicola estiva. Infatti la moxibustione con zenzero espelle il Freddo e l'Umidità, migliora la circolazione del Sangue, ed incrementa la circolazione di Qi e Sangue. La tipicità del trattamento consiste nell'impiegare la lanuggine di moxa in estate per combattere le malattie che si manifestano in inverno e per rafforzare i fattori antipatogeni e ancora, come preventivo per l'insorgenza acuta invernale.

Si applica a questo scopo la moxa frapposta allo zenzero sui punti *Dingchuan (EX-B1), Feishu (BL13), Xinshu (BL15), Jueyinshu (BL14), Dazhui (GV14), Fengmen (BL12).* Su ogni punto si pongono 3 coni piccoli, 3 volte la settimana per 12 sedute che costituiscono un ciclo.

In Cina negli ospedali e nei reparti di MTC questo particolare trattamento viene praticato usualmente durante la canicola estiva con ottimi risultati riscontrabili nel periodo invernale che conduce ad una drastica riduzione delle recidive bronchitiche sia negli adulti che nei bambini e molto spesso anche ad una completa risoluzione della patologia.

BIOMÉDICA

MANUAL PROFESIONAL

MASAJE PEDIÁTRICO CHINO

TEORÍA Y PRÁCTICA

LUCIO SOTTE

OCEANO Ibis

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

Curare con l'alito

Carlo Moiraghi*

Allora Jhwh plasmò l'uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne vivente

Antico Testamento,
Genesi

Da sempre il respiro e le sue modalità sono al centro dell'interesse di circa ogni percorso umano rivolto alla salute, moderno come tradizionale, occidentale come orientale. Quanto all'Occidente, nelle tecniche psicocorporee occidentali, le modalità respiratorie valgono quale riconosciuto presidio sia a mantenere che a favorire il benessere e la salute. Nella rianimazione cardio-polmonare, la respirazione è centrale
metodica terapeutica di emergenza realizzata, coordinata a compressioni toraciche, mediante insufflazioni interpersonali dirette, espirazioni bocca a bocca, o a bocca e naso nei bambini. Quanto all'Oriente, nella vasta area delle discipline psicocorporee cinesi, *qigong* e *taijiquan*, al respiro è certo riservata attenzione centrale. Nell'agopuntura e nel massaggio *tuina,* le tecniche di tonificazione e dispersione dei punti corporei riservano identica cura alle diverse fasi respiratorie sia del medico che del paziente. Quanto però alla respirazione quale metodica terapeutica di per sé, l'odierno compendio medico cinese canonico circa nulla segnala.

La *metodica terapeutica del respiro* all'interno della MTC è invece l'argomento di questa relazione che mi permetto di scrivere unicamente come colui che apprende non come colui che insegna, fin d'ora chiarendo come non presenti qui risultati di ricerche sperimentali e studi osservazionali, statistiche e casistiche, ma solo la mia ferma impressione che la *metodica del respiro* rappresenti un interessante campo di terapia, arcaica cura da sempre nostra eppure oggi ancora da decifrare.

Fin d'ora conviene evidenziare la peculiarità di questa metodica.

A differenza degli altri strumenti terapeutici, come *aghi, moxa, coppette, alimenti, farmaci,* l'espiro ha infatti la peculiarità di essere soffio dinamizzato, vapore vitalizzato, flusso vivo, è cioè strumento terapeutico portatore della tinta e della cifra intima dell'organismo vivo.

Proprio questa sua natura e questo suo numero lo rendono più agilmente e direttamente assimilabile dall'organismo malato perché è flusso dotato dei parametri intrinseci del vivente, quell'essere materia viva che accomuna paziente e terapeuta. Sotto questo avviso unicamente il *tuina*, il massaggio tradizionale, seppure in modo alquanto diverso, gli è in qualche misura accomunabile.

Modo e metodo

Quanto al modo, si tratta di via di cura tanto semplice quanto profonda. E' quanto fa il bambino quando cadendo si è sbucciato il ginocchio, ci soffia sopra. E' quanto fanno la

*Direttore
ALMA
Associazione
Lombarda Medici
Agopuntori

MEDICINA CINESE

mamma quando il bambino si lamenta per un qualche dolore, ci soffiano sopra, talune con l'intento di allontanare il dolore, talune con l'intento di nutrire l'area corporea dolente, talune semplicemente come coccola. Questi esempi chiariscono come in questa pratica il modo sia centrale almeno quanto il metodo, e a descriverlo inevitabile viene immediato l'ideogramma *ai, amore:* composto nella parte superiore da *respiro*, nella parte centrale da *cuore*, nella parte inferiore da *movimento armonioso,* che pare confarsi alla pratica che stiamo introducendo.

Trattare con il respiro è per altro antica pratica esoterica propria di diverse tradizioni, specie sciamane. Numerose tradizioni curative ne hanno fatto uso e a tutt'oggi la utilizzano anche se però non è immediato reperirne dettati né dati certi, è infatti pratica esperienziale, individuale, intima, silenziosa, è via interna, forse la più ovvia e intuitiva via dell'alchimia corporea, ed in questo la cura con il respiro da sé si pone quindi lontana dai protocolli, dalle teorizzazioni, dalle algoritmiche razionalizzazioni e comunque dagli scenari accademici.
Quanto alla metodica pratica, essa contempla l'alitare sul punto di agopuntura attraverso una sorta di anello formato dalle porzioni prossimali del primo e del secondo dito di entrambe le mani appoggiate sulla pelle del paziente. Conviene notare come nelle prime due dita delle mani fluiscano i canali di polmone e del grosso intestino. La metodica determina così l'attivazione dell'alito promossa dalla sua veicolazione attraverso le vie del soffio organico. Allo stesso modo va ancora notato come lungo le due quinte dita delle mani, durante la metodica appoggiate sulla pelle del paziente, scorrano i canali del cuore. La metodica attiva così l'alito dell'intenzione e della determinazione curativa del terapeuta.

Coordinate interpretative

Conviene ora situare la *metodica terapeutica del respiro* nel vasto arco delle metodiche terapeutiche tradizionali canoniche: *aghi, moxa, coppette, discipline psicocorporee, massaggi, diete, farmacopee,* ed individuarne le principali modalità:.
Quanto dunque alle metodiche terapeutiche tradizionali, *la metodica del respiro* riconosce diretti riferimenti e attinenze:

- si fonda nell'esperienza delle discipline psicocorporee, *qigong* o

altro lavoro esperienziale, di cui rappresenta una particolare espressione e applicazione terapeutica. La metodica che intendiamo può essere attuata unicamente in stato interno, e necessita dell'assunzione dello stato centrato di coscienza da parte del terapeuta. Si tratta infatti della così detta *alchimia organica.*

- corrisponde al massaggio *tuina* nell'intervento diretto, personale e

fisico del terapeuta sul corpo del paziente.

- aderisce e affianca l'agopuntura e la complementa e ne esalta la

penetratività energetica.

- genericamente possiamo quindi inserire *la metodica del respiro*

all'interno della *qigong agopuntura*, area psicocorporea dell'agopuntura che implementa le capacità terapeutiche di quest'ultima mediante il contributo delle capacità energetiche dell'agopuntore esperto praticante di *qigong*.
Quanto alla sua pratica attuazione, la *metodica del respiro* presenta poi complementari e diverse modalità:

- respirare nei punti di agopuntura di comando, nel tronco, nel collo,

nella testa, negli arti.

- respirare nei punti di agopuntura adiacenti, punti regionali.
- respirare nei punti di agopuntura locali.
- respirare nei punti dolorosi.

Quanto alle *regole terapeutiche tradizionali* va anche notato come
questa metodica, al pari degli altri metodi, possa essere realizzata secondo i principi, adeguando quindi i metodi e i modi del soffiare alle regole della *tonificazione* e della *dispersione*, in relazione ai singoli casi clinici.
Quanto poi al generale contesto MTC, *la metodica del respiro* va
intesa, come del resto altri recuperi di metodiche terapeutiche che stiamo attuando, all'interno di un fattivo scenario di rinnovata ideazione e elaborazione in termini tradizionali del corpo medico tradizionale.

Flusso vitale
Veniamo ora a considerare i fondamenti della *metodica del respiro.*
Anzitutto le caratteristiche materiali dell'espiro.

- Claudio G. Molinari, fisiologo dell'Università del Piemonte

Orientale,chiarisce come oltre che per il CO_2, l'espiro si distingua per la presenza di vapore acqueo saturo, e a riguardo segnala la seguente tabella.

Aria inspirata	Composizione / Gas	Aria espirata
21%	Ossigeno	17%
78%	Azoto	78%
0%	Anidride carbonica	4%
1% Variabile	Gas in traccia Vapore acqueo	1% satura (6%)

Va poi notato come anche la temperatura differenzi l'inspiro
dall'espiro, nell'inspiro infatti la temperatura è variabile in relazione alle diversità dei climi ambientali, mentre nell'espiro essa è espressione del calore organico interno e quindi, pur nelle differenze individuali, è piuttosto costante, il cui riferimento sono i circa 37° organici.
A questi riguardi il Molinari segnala poi la

consistenti in piccole variazioni di temperatura. Particolari recettori termici e specifiche afferenze cutanee termosensibili rispondono infatti proprio a pochi gradi di divario termico, (RJ.Schepers, M.Ringkamp 2010), come è nel nostro caso il modesto calore dell'espiro.
Stabili espressioni dell'espiro risultano dunque il valore acqueo e il
calore, e questa è precisa la natura e la cifra di noi uomini, animali a sangue caldo con massa corporea composta di acqua per oltre due terzi. L'espiro è dunque flusso vitale centrifugo che ci rappresenta appieno.
Vapore acqueo e calore rappresentano così le due componenti
materiali della stimolazione attuata dall'espiro sul punto di agopuntura, ed è proprio da questa sommatoria di calore e umidità che deriva all'espiro sul punto una temperatura relativa, calore percepito, ben maggiore, da cui la capacità di attivazione materiale del punto stesso.
Da queste note deriva per altro come *la metodica del respiro* e *la metodica della moxibustione*, stante i differenti gradienti di calore e di umidità che determinano, attivino differenti sensibilità e afferenze e vie somatiche.
Quanto alla lettura MTC *vapore acqueo e calore* evocano poi il
sanjiao, il triplice riscaldatore, *viscere solitario della via delle acque* che nel fuoco terreno si realizza.
Vale qui ricordare le dinamiche respiratorie evidenziate dalla MTC coinvolgano l'intero *sanjiao,* e come la *metodica terapeutica del respiro* si fondi sull'intero ciclo respiratorio.
L'espiro è retto da *fei*, il polmone, e globalmente dal *shangjiao*, il
riscaldatore superiore, ed è qui centrale l'apporto di *xin,* il cuore della mente, e della sua dimensione spirituale, *shen.* L'inevitabile rimando è qui ancora all'assetto meditativo e allo stato di coscienza centrato, straordinario come taluni preferiscono dire, apicale stato esperienziale che ritengo del tutto implicito alla pratica di questa metodica.
L'inspiro è poi retto dal rene, *shen*, e globalmente dal *xiajiao*, il
riscaldatore inferiore, dove è importante l'apporto del fegato, *gan*, a promuovere e governare lo sviluppo transpersonale di questa metodica.
In fase inspiratoria è dunque il rene a reggere dal basso la via delle acque complementando il polmone, e a fortificare il terapeuta e il suo respiro del *zhi,* la volontà corporea, in cui è plasmato.
Altrettanto da notare è la fondamentale rilevanza, nella pratica della
metodica del soffio, delle due pause respiratorie, governate dal *zhongjiao*, il riscaldatore medio, e dalla milza, *pi*, centrale nel promuovere e distribuire i liquidi organici e nel trasformare le direzioni dei soffi, sia centripeti che centrifughi, come il passaggio transpersonale, sostenuto da *i*, decisione e proposito e intento, che il riscaldatore medio elabora e organizza.
Se fino a qui abbiamo considerato i contenuti e i valori materiali
della metodica del respiro ed i suoi significati energetici organici, va detto come il suo centro brilli però negli sviluppi sovraorganici.
Quanto alla tripartizione delle metodiche terapeutiche nei *tre veicoli*, *inferiore, medio, superiore, e ai nove gradi* che li compongono, intesi nella proiezione *terra, uomo, cielo*, la *metodica terapeutica del respiro* può certo essere attuata secondo i modi diversi in relazione alle diverse caratteristiche e tinte dei diversi terapeuti. Resta comunque che essa è intrinsecamente collegata al *veicolo superiore* che abbraccia la matrice più sottile. Quanto ai *tre gradi* di questo veicolo, come detto si attivano qui le capacità dell'agopuntore di promuovere e fare convergere le benevolenze sottili che guidano e sostengono l'atto curativo, entità benefiche interagenti con i corpi sottili del terapeuta come del malato. Qui, ove lo strumento terapeutico cede del tutto alla metodica e la metodica cede al modo curativo, vuoto e centrato e retto e aperto, l'alito può ancora supportare l'intento curativo e la sua realizzazione.
Per quanto ci concerne in buona approssimazione la *metodica del respiro* è quindi in buona misura interpretabile come *pratica di canalizzazione*, il centro del processo terapeutico che essa determina si attua infatti nel promuovere la convergenza delle virtù sanatrici terrestri e celesti nell'organismo malato.

Per altro notiamo come trattandosi di metodica solo da poco recuperata e presentata al consesso MTC non ci stupirebbe, ne siamo anzi certi, che altri terapeuti con altre propensioni, la possano realizzare in modi differenti, adeguandola alle proprie individuali nature, cogliendone e marcandone altre note e altre tonalità, come sovente per altro accade nel pratico utilizzo del compendio tradizionale, univoco e stabile nel fondamento quanto adattabile e duttile nell'attuazione.

Infine, dato che il respiro può essere veicolo batterico e virale, si

può porre la questione della teorica possibilità contaminatoria di questa metodica. Proprio la positiva peculiarità della *metodica del respiro,* l'essere cioè flusso vitale organico, partecipe quindi della natura e delle caratteristiche dell'organismo vivente, può così almeno in linea teorica sollevare la questione di eventuali possibili conseguenze patogene dato che il corpo umano è tutt'altro che organismo asettico se è vero che, come è sostenuto, un uomo è composto da un maggiore numero di batteri che di cellule. A riguardo possono valere alcune considerazioni.

È ancora il Molinari a ritagliare la questione notando come l'espiro

di una persona in buona salute sia fase respiratoria sufficientemente asettica almeno quanto a carica batterica. In stato di buona salute i microrganismi assimilati con l'inspiro verrebbero infatti neutralizzati per lo più dai macrofagi e più in generale dall'intero apparato immunitario presente nelle vie aeree superiori e bronchiali, Galt e Balt. E sotto questo avviso *la metodica del respiro* è certo pratica riservata a persone in buona salute e in benessere, come del resto è sempre la pratica agopuntoria. A salvaguardia, può poi essere comunque scelta opportuna porre

sulla pelle del paziente una garza sterile. Resta la norma, propria di qualsiasi atto medico, di informare il paziente circa la precisa metodica che

Ad individuare la forma esperienziale propria della *metodica del respiro* e a riflettere anche nella figura espositiva le cifre che ne fanno pratica lieve e impalpabile quanto interna e intima, la relazione sceglie infine la poetica.

Cantico dei nove soffi:

Con cuore vuoto e centrato
e aperto e retto,
in modo che non restino
vie di dispersione,
vi adatti le labbra

Con umiltà e certezza e pace,
come un monte,
aliti nel corpo del malato
i fiati benedetti del cielo e della terra.
Tale è il tuo intento,
sereno e stabile come una preghiera

Dal mondo sottile attraverso di te
ora penetrano in lui
i benefici nutrienti
e le purificanti cure.
E' come un canto
e neppure è per te faticoso

Il soffio curativo ti percorre,
ti sceglie e in questo tu lo scegli.
Altrimenti, quando non ti chiama
non ti ostini, non forzi,
non lo pratichi.
Fai altro e mai improvvisi

Secondo l'intento
e le due vie della cura
il tuo respiro si fa come il silenzioso vento
sereno e lungo e portante
e leggero e persistente
che rinvigorisce e impollina le colline

Oppure il tuo alitare
si fa come la brusca brezza vigorosa
che ripulisce la valle intera
di ogni sbieco arbusto secco
e spazza via le nuvole
a ritrovar le stelle

Secondo l'intento
e le due vie della cura
fai conta dei tuoi fiati,
per ora non più numerosi
delle dita della mano.
E delle pause fra essi fai tesoro

Nella cura ti riveli decisa linea
austera come piatto lago
ed attui esatto ciò che è,
ciò che sei,
mai ciò che non sei, ciò che non è.
Ti affidi unicamente alle tue corde

Insieme infine celebrate
le sapienti potenze salutari
e ringraziate,
sinceri silenziosi testimoni
pacificati entrambi,
tu vuoto sentiero e lui vivente terra

Note bibliografiche

Federico Ballarin. La terapia del soffio. Edizioni Mediterranee, Roma, 1997 – 2002

Massimo Beggio. Il libro dei Soffi. Edizioni Bellavite. Missaglia LC. 2013

Carlo Moiraghi. La pratica della vera medicina cinese. Editoriale Jaca Book, Milano 2010

Dalla cucina cinese in farmacia: cannella, zenzero, pepe, seme di finocchio e chiodi di garofano, i rimedi riscaldanti della medicina cinese

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

Le spezie medicinali della farmacologia cinese

Molte sostanze che in Occidente vengono considerate semplicemente delle spezie da utilizzare in ambito culinario (zenzero, cannella), cosmetico (chiodi di garofano), per favorire la conservazione degli alimenti (pepe) sono inserite in Cina tra i farmaci "riscaldanti"; si tratta di rimedi in grado di fornire calore per combattere il freddo interno o esterno. I rimedi riscaldanti possono, a loro volta, essere suddivisi in due grandi categorie, a seconda che il loro effetto si svolga prevalentemente in superficie o in profondità, all'esterno o all'interno:

– i *rimedi piccanti e caldi che liberano l'esterno* (*xin wen jie biao yao*) agiscono all'esterno ed in superficie; tra essi ritroviamo il ramo della cannella e lo zenzero fresco;

– i *rimedi che riscaldano l'interno ed eliminano il freddo* (*wen han yao*) agiscono invece all'interno ed in profondità; a questa categoria appartengono la corteccia della cannella e lo zenzero preparato, oltre al pepe, ai chiodi di garofano ed ai semi di finocchio.

A queste due categorie di farmaci appartengono ovviamente anche dei rimedi che non compaiono normalmente sulle nostre mense: tra i farmaci che liberano l'esterno ricordiamo l'Ephedra sinica, la Laedebouriella, la Schizonepeta, la Perilla ed il bocciolo della Magnolia, tra quelle che agiscono all'interno occorre citare l'Aconitum e l'Evodia.

Molte altre spezie, non inserite tra i farmaci riscaldanti, vengono comunemente utilizzate nelle farmacie cinesi: ricordiamo la noce moscata tra i rimedi astringenti, la scorza del mandarino tra quelli che mobilizzano il *qi*, il cardamomo tra i rimedi che promuovono la digestione dei cibi, la salvia tra i farmaci che mobilizzano il sangue e le foglie di menta, inserite tra i farmaci che rinfrescano l'esterno.

Il fatto che delle sostanze di normale uso culinario siano utilizzate contemporaneamente come farmaci ci ricorda un aspetto importante della medicina cinese, di quella tibetana e di quella ayurvedica che spesso si tende a dimenticare: l'alimentazione correttamente impostata è la migliore medicina preventiva che si possa praticare.

Una corretta alimentazione è, a sua volta, l'esito di due fattori concomitanti: una buona conoscenza della propria costituzione e di come essa possa essere corroborata con il cibo e, contemporaneamente, una buona conoscenza delle caratteristiche degli alimenti e dei metodi di cottura più corretti da utilizzare.

Se un paziente soffre di problemi di freddo, deve utilizzare un'alimentazione basata su cibi di natura calda, se invece accusa fenomeni infiammatori con segni di calore, deve mangiare alimenti freschi; se

***Direttore** Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata
lucio@luciosotte.it
** Farmacista, Esperta di Fitoterapia

DIETETICA CINESE

l'organismo tende alla stasi ed al ristagno, è bene utilizzare alimenti piccanti che mobilizzano ed evitare quelli di sapore astringente che trattengono. Occorre dunque conoscere la caratteristica dei cibi e quella dei condimenti e delle spezie che, aggiunti ai cibi stessi durante o alla fine della cottura, sono in grado di modificarli. Partendo da regole molto semplici è possibile impostare un buon regime dietetico che ci permette di migliorare gli aspetti negativi della nostra costituzione e di sfruttarne appieno quelli positivi.

La calorificazione nella medicina cinese: modalità e scopi

La regola terapeutica della calorificazione *wen fa* si utilizza per riscaldare l'interno e/o sbloccare i meridiani che sono ostruiti dalla penetrazione del freddo; quando invece si agisce all'esterno, i farmaci piccanti e caldi vengono utilizzati nell'ambito della sudorificazione calda, il cui scopo è eliminare il freddo superficiale.

La calorificazione si applica quando in pazienti, affetti da un cronico deficit del *qi* e dello yang, il freddo penetra e si stabilizza all'interno del corpo e/o nei meridiani.

Spesso capita che le prescrizioni riscaldanti vengano combinate con quelle toniche dello yang proprio per la loro somiglianza e per il sinergismo d'azione.

Si distinguono tre gruppi sindromici di patologie da ristagno del freddo all'interno. Ad ognuno di questi gruppi si rivolge una specifica categoria di ricette riscaldanti:

- sindromi da freddo a Milza-P e Stomaco;
- sindromi collassiali da deficit dello yang;
- sindromi da penetrazione del freddo nei meridiani.

Le ricette per riscaldare la Milza-P e lo Stomaco si rivolgono a quei quadri di deficit-freddo delle funzioni del riscaldatore medio che si possono assimilare alla sindrome del livello energetico *tai yin*. D'altronde il "*li zhong wan*" o pillola per ristorare il centro, ricetta principe di questa categoria, è la prescrizione citata dallo *Shang Han Lun* (trattato della penetrazione del freddo esterno) proprio per il trattamento della sindrome del *tai yin*.

Un discorso del tutto analogo si può fare per le prescrizioni che trattano la penetrazione del freddo che determina degli stati collassiali. La sindrome dello *shao yin* con trasformazione fredda può essere considerata il prototipo di questo tipo di patologie.

Nel caso delle ricette che promuovono l'espulsione del freddo dai meridiani occorre invece sottolineare il loro ruolo riscaldante, associato ad un'azione tonica sul *qi* e sul sangue. L'ostruzione della circolazione energetica che provoca tali patologie reumatiche si fonda infatti su un deficit di *qi-xue* che predispone alla penetrazione del freddo.

La penetrazione del freddo può dunque scatenare quadri clinici diversi e deve essere trattata tenendo conto del meccanismo eziopatogenetico che l'ha permessa, della causa esterna scatenante e delle caratteristiche dell'organismo ammalato.

Se il freddo rimane all'esterno, si utilizzano i farmaci che liberano l'esterno e che promuovono, con la loro natura piccante e calda, l'espulsione delle energie cosmopatogene ed il riscaldamento della superficie. Se il freddo si combina con l'umidità, provocando degli edemi o dei catarri-freddo, ci si rivolge alle prescrizioni diuretiche ed a quelle che trasformano i *tan*. Se il freddo penetra più in profondità, occorre usare i farmaci di questa categoria.

Un'ultima precisazione ci sembra importante: anche se abbiamo affermato che la penetrazione del freddo è permessa da un deficit di yang, di *qi* o di sangue, queste prescrizioni non sono primariamente toniche, ma soprattutto riscaldanti, e solo secondariamente toniche. I veri tonici dello yang, del *qi* e del sangue sono infatti quelli appartenenti alla categoria che porta lo stesso nome.

I farmaci riscaldanti sono ovviamente di natura molto calda ed esercitano effetto essiccante. Vanno dunque usati con cautela perché possono ledere lo yin e sono assolutamente controindicati nei pazienti che presentano dei segni di vero-calore e falso-freddo.

La cannella

La cannella Cinnamomun Cassia è una pianta del genere delle Lauracee, quindi della stessa famiglia del nostro alloro, che cresce nelle regioni a clima tropicale. Ricordo, tuttavia, che della cannella si usano due parti: i rami giovani e la corteccia. I rami sono considerati un rimedio diaforetico piccante e caldo, riscaldante e mobilizzante i meridiani, lo yang ed il sangue, utile sia nelle patologie esterne delle prime vie respiratorie così come in quelle reumatiche ed in molte patologie funzionali cardiache e ginecologiche. La corteccia è invece un rimedio riscaldante l'interno.

ramo di cannella

denominazione cinese: *gui zhi*

denominazione farmaceutica: ramulus Cinnamomi

denominazione latina: Cinnamomum cassia, ramulus

meridiani destinatari: Polmone, Vescica, Cuore

sapore e natura: piccante, dolce, tiepido

dosaggio: 3-9 g

Azioni e indicazioni:

- *diaforetico:* armonizza gli strati difensivo *wei* e nutritivo *ying*: sindrome del livello *tai yang* con deficit della superficie (con sudorazione), sindrome del *tai yang* con eccesso della superficie.
- *riscaldante e mobilizzante i meridiani:* sindromi reumatiche da vento-freddo-umidità (cervicobrachialgie).
- *riscaldante e mobilizzante il sangue:* dismenorree da stasi di sangue indotta dal freddo.
- *mobilizzante il qi e lo yang:* edemi da accumulo di *tan*-freddo da deficit di yang (gastriti, rigurgiti, edemi, palpitazioni da ostruzione dell'energia yang del Cuore).

corteccia della cannella

denominazione cinese: *rou gui*

denominazione farmaceutica: cortex Cinnamomi

denominazione botanica: Cinnamomum cassia, cortex

meridiani destinatari: Milza-P, Rene, Fegato, Vescica

sapore e natura: piccante, dolce, caldo

dosaggio: 0.9-3 g

Azioni e indicazioni:

- *riscalda il rene e fortifica lo yang*: deficit di yang di Rene con lombalgia, debolezza negli arti inferiori, impotenza, spermatorrea, asma da deficit della funzione del Rene di raccolta del *qi* del Polmone;
- *riscalda Milza e Stomaco ed espelle il freddo*: sindromi da deficit freddo di Milza-P e Stomaco caratterizzate da dolori addominali e diarrea;
- *riscalda i meridiani, promuove il mestruo, allevia i dolori*;
- *riporta il fuoco alla sua sorgente*: utilizzato nella liberazione del falso fuoco nel deficit di Rene cioè nella sindrome da vero-freddo e falso-calore, con sindromi da calore in alto e freddo in basso.

*Ricette e combinazion*i:

1. sindromi da insufficienza dello yang:

- insufficienza dello yang del Rene con avversione al freddo, estremità fredde, impotenza e poliuria, con radix Rehmanniae praeparata e radix Aconiti praeparata, come nel bolo per la tonificazione dell'energia del rene *shen qi wan.*
- insufficienza dello yang della Milza-P con dolori gastrici ed addominali, anoressia e diarrea, con rhizoma Zingiberis officinalis, radix Aconiti e radix Atractylodis macrocephalae, come nel bolo per costruire il centro con Cinnamomum e Aconitum *fu gui li zhong wan*.

2. dolori causati da stasi di energia e sangue a causa del freddo:

- amenorrea e menorragia, con radix Angelicae sinensis, rhizoma Ligustici e flos Cathami, come nel decotto che riscalda il mestruo *wen jing tang*.
- lombalgia da attacco del freddo, con radix Angelicae pubescentis, cortex Eucommiae e Loranthus parasiticus, come del bolo di Angelica e Loranthus *du huo ji sheng wan*.

3. ulcerazioni da freddo e deficit di energia e sangue, con radix Rehmanniae praeparata, herba Ephedrae, come nel decotto per attivare lo yang *yang he tang*.

Lo zenzero

Come per la cannella, anche per lo zenzero troviamo una duplice applicazione in medicina cinese: quello fresco viene utilizzato per combattere il freddo esterno e quello essiccato e trattato tratta invece il freddo interno.

zenzero fresco

denominazione cinese: *sheng jiang*

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis recens

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma recens

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: Polmone, Stomaco

sapore e natura: piccante, tiepido

Azioni e indicazioni:

- *diaforetico:* libera l'esterno e disperde il vento-freddo.
- *antiemetico e riscaldante Milza-P-Stomaco:* vomito da freddo allo stomaco, diarrea da freddo.
- *espettorante e bechico:* tossi acute da attacco del vento-freddo esterno e patologie croniche con catarri; ricordare che nelle tossi da freddo si utilizza lo zenzero trattato e non quello fresco.
- *antidoto:* avvelenamento da radix Aconiti e tuber Pinelliae.

Ricette e combinazioni:

1. vomito:

- da freddo allo stomaco, con tuber Pinelliae;
- da calore allo stomaco, con caulis Bambusae in taeniam e rhizoma Coptidis;
- da calore e deficit, con caulis Bambusae in taeniam;
- vomito gravidico: con folium Perillae nell'umidità e stasi dell'energia, con fructus Amomi nell'umidità e deficit della milza (inoltre calma il feto), herba Agastachis nell'umidità torbida esterna.

2. attacco esterno del vento freddo e nella prevenzione dei disturbi dispeptici dovuti all'assunzione di farmaci, con fructus Ziziphi.

zenzero preparato

denominazione cinese: *gan jiang*

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma

dosaggio: 3-12 g

meridiani destinatari: Milza-P, Stomaco, Polmone, Rene

sapore e natura: piccante, caldo

Azioni e indicazioni:

- *ristora lo yang che collassa ed espelle il freddo interno*: freddo addominale ed agli arti negli stati di shock.
- *riscalda il milza e stomaco*: patologie digestive con segni generali e locali di freddo e deficit.
- *riscalda il polmone e trasforma i catarri-freddo*: patologie respiratorie da deficit del freddo.
- *riscalda i meridiani ed esercita effetto emostatico*:: emorragie croniche con pallore da deficit-freddo.

ricette e combinazioni:

1. sindrome da freddo-vuoto di Milza-P-Stomaco con dolori epigastrici e diarrea, nausea, vomito, con radix Panacis ginseng, rhizoma Atractylodis macrocephalae e radix Glycyrrhizae, come nella pillola per costruire il centro *li zhong wan*.
2. bronchite catarrale ed asmatica da penetrazione interna del vento-freddo, con herba Ephedrae, herba Asari e fructus Schisandrae, come nel piccolo decotto del drago blu *xiao qing long tang*.

Il chiodo di garofano

denominazione cinese: *ding xiang*

denominazione farmaceutica: flos Caryophylli

denominazione botanica: Eugenia caryophyllata, flos Syzygium aromaticum, flos

dosaggio: 1.5-4.5 g

- *riscalda Milza-P-Stomaco e tratta la ribellione in alto dell'energia dello stomaco*: diarrea, vomito, singhiozzo da penetrazione del freddo;
- *riscalda il Rene e sostiene lo yang*: impotenza, leucorrea da deficit di Rene yang.

Ricette e combinazioni:

1. singhiozzo, con calix Kaki, come nel decotto di Kaki e Eugenia *ding xiang shi di tang*.

Il seme di finocchio

denominazione cinese: *xiao hui xiang*
denominazione farmaceutica: fructus Foeniculi vulgaris
denominazione botanica: Foeniculum vulgare, fructus
dosaggio: 3-9 g
meridiani destinatari: Stomaco, Fegato, Rene
sapore e natura: piccante, tiepido
Azioni e indicazioni:

- *riscalda Milza-P-Stomaco e apre lo Stomaco*.
- *esercita azione analgesica*.
- *azione carminativa, regola il flusso del qi*: si utilizza nelle ernie da freddo.

Il pepe

pepe lungo

denominazione cinese: *bi bo o bi ba*
denominazione farmaceutica: fructus Piperis longi
denominazione botanica: Piper longum, fructus
meridiani destinatari: Stomaco, Grosso Intestino
sapore e natura: piccante, caldo
dosaggio: 1.5-4.5 g
Azioni e indicazioni:

- riscalda Milza-P-Stomaco e disperde il freddo: sindromi da attacco del freddo allo stomaco caratterizzate da vomito, singhiozzo, dolore epigastrico ed addominale;
- uso topico nei dolori dentari.
- coadiuvante nelle forme di epilessia.

pepe nero

denominazione cinese: *hui jiao*
denominazione farmaceutica: fructus Piperis nigri
denominazione botanica: Piper nigrum, fructus
meridiani destinatari: Stomaco e Grosso Intestino
sapore e natura: piccante e caldo
dosaggio: 2-4 g
Azioni ed indicazioni:

- riscalda Milza-P e Stomaco e promuove l'appetito: sindromi gastriche da freddo con nausea, vomito, dispepsia, anoressia.
- elimina il catarro: sindromi da freddo-deficit di polmone e milza con tosse ed espettorato, epilessia.

Bibliografia

1. Sotte L., La Farmacoterapia Cinese, Manuale delle Prescrizioni, Qiu Tian, San Marino, 1990.
2. Sotte L. Muccioli M. e Altri, Farmacologia Cinese, CEA, Milano, 2011
2. Sotte L., Muccioli M., Diagnosi e Terapia in Agopuntura e Medicina Cinese, Tecniche Nuove, Milano, 1992.
3. Sotte L., Farmacologia Cinese: la fitoterapia: principi, preparazioni ed uso dei rimedi vegetali, Red, Como, 1992.
4. Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., Muccioli M., Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese, UTET, Torino, 1992.
5. Muccioli M., Pippa L., La Farmacologia Cinese, sostanze e rimedi naturali della medicina tradizionale cinese, Qiu Tian, San Marino, 1992.
6. Chang H.M., But P.P.H., Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica, World Scientific P., Singapore, 1987.
7. Hsu H.Y., Chen Y.P., Hong M., The Chemical Constituents of Oriental Herbs, Or. Heal. Arts Inst., Taiwan, 1985.
8. Sotte L., Muccioli M., Dispense del Corso di Farmacologia Cinese, Scuola Italiana di Medicina Cinese, Qiu Tian, San Marino, 1989.
9. Humbart S., Natural Healing with Herbs, Hohm Press, Arizona, 1989.
10. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome III, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.
11. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome IV, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.

Lucio Sotte
Massimo Muccioli
Margherita Piastrelloni
Annunzio Matrà
Attilio Bernini
Emanuela Naticchi

TRATTATO
DI AGOPUNTURA
E MEDICINA
CINESE

a cura di
LUCIO SOTTE

Dietetica Cinese

CASA EDITRICE AMBROSIANA

TE' VERDE

Il tè verde è composto esclusivamente da foglie di Camellia sinensis che durante la lavorazione non devono subire alcuna ossidazione. Originario dalla Cina, per secoli è stato consumato in varie regioni asiatiche, dal Giappone al Medio Oriente.

Solo negli ultimi due secoli ha trovato la sua diffusione anche in Occidente.

Benefici

Fin dai primordi del suo consumo, al tè verde sono stati attribuiti effetti positivi sulla salute. Ma solo negli ultimi anni l'entità reale di questi benefici è stata studiata in maniera scientifica: ci sono evidenze secondo cui i bevitori regolari di tè verde mostrano minore incidenza di malattie cardiache e tumori.

I meccanismi alla base dell'attività anticancro del tè verde sono le sue proprietà antiossidanti.

I benefici del tè verde corrispondono in massima parte ai benefici delle catechine che contiene e che potenziano le difese antiossidanti diminuendo quindi i danni cellulari. Tutto ciò produce effetti salutari su tutti i tessuti.

Preparazione dell'infuso

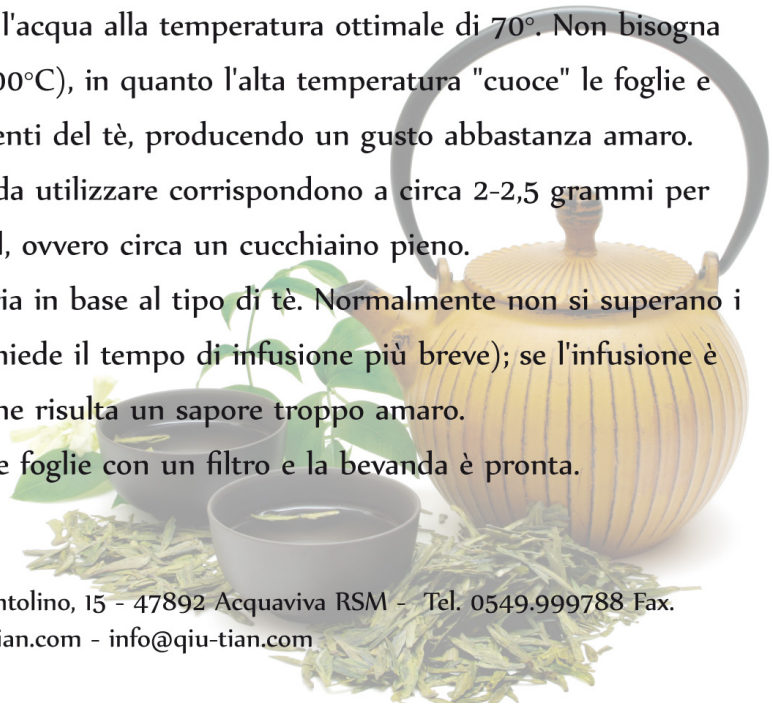
Anche se ogni varietà di tè verde ha i suoi parametri ottimali di temperatura, quantità, tempo di infusione, è possibile utilizzare delle regole generali che permettano di preparare un'ottima bevanda.

Normalmente si porta dell'acqua alla temperatura ottimale di 70°. Non bisogna mai utilizzare l'acqua bollente (100°C), in quanto l'alta temperatura "cuoce" le foglie e distrugge gli aromi e i componenti del tè, producendo un gusto abbastanza amaro.

Le dosi tipiche di foglie da utilizzare corrispondono a circa 2-2,5 grammi per tazza da 200ml, ovvero circa un cucchiaino pieno.

La durata dell'infusione varia in base al tipo di tè. Normalmente non si superano i 2-3 minuti (è il tipo di tè che richiede il tempo di infusione più breve); se l'infusione è troppo lunga, ne risulta un sapore troppo amaro.

Si rimuovono le foglie con un filtro e la bevanda è pronta.



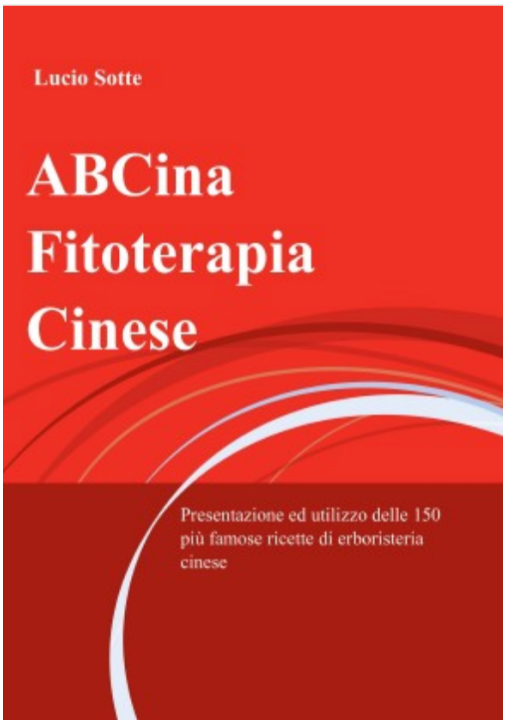
qiu tian 秋田 S.MARINO

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

ABCina fitoterapia cinese - un nuovo volume da ordinare o scaricare on line per imparare ad utilizzare la farmacologia cinese

Lucio Sotte*

ABCina fitoterapia cinese presenta al mondo medico italiano le 150 più importanti ricette della fitoterapia cinese tradizionale.



Il volume è stato edito on line e di può ordinare in cartaceo oppure scaricare come ebook collegandosi al sito ilmiolibro.kataweb.it/

Queste ricette, per motivi didattici e di studio, sono divise in 2 gruppi: uno delle 100 principali (che sono quelle alle quali dedicare il primo approccio al volume) ed un altro delle 50 secondarie (che saranno affrontate una volta che si è presa dimestichezza con le 100 principali).

Molti pensano che l'agopuntura sia la più importante tecnica di terapia della medicina cinese. In realtà la metodica di terapia più diffusa ed utilizzata in Cina è la farmacologia cinese che utilizza da millenni centinaia di erbe medicinali che vengono prescritte sulla base di formule tradizionali. Questo volume ne presenta le 150 più importanti e più utilizzate divise in 100 principali e 50 secondarie.

La scelta di queste ricette è stata fatta in base ai suggerimenti forniti al sottoscritto nel 1992 dal prof. Liang Song Ming, che allora era il Direttore del Dipartimento di Farmacologia Cinese della Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese dell'Università degli Studi di Canton. Lo studio di queste 150 ricette rappresentava il programma di base adottato dalla stessa Università per i suoi allievi interni che si dedicavano allo studio della farmacologia cinese.

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

Le ricette sono suddivise e presentate secondo la classificazione adottata in Cina che prevede 16 categorie:

1 - ricette che liberano l'esterno
2 - ricette antipiretiche, antiflogistiche, antitossiche
3 - ricette purganti, lassative e catartiche
4 - ricette armonizzanti
5 - ricette diuretiche
6 - ricette anti-tan o anticatarrali
7 - ricette umidificanti
8 - ricette riscaldanti
9 - ricette toniche
10 - ricette digestive
11 - ricette che regolarizzano il qi
12 - ricette che regolarizzano il sangue
13 - ricette sedative
14 - ricette che eliminano il vento
15 - ricette astringenti
16 - risveglianti, antiparassitarie, emetiche.

Quando 30 anni or sono abbiamo introdotto la pratica clinica della farmacologia cinese avevamo grandi ostacoli da superare: il primo era l'assoluta irreperibilità dei farmaci cinesi nel nostro paese. Ormai questi ostacoli sono ormai ampiamente superati perché nel frattempo sono nate ditte che distribuiscono nel nostro paese i prodotti necessari seguendo ovviamente le regole della legislazione italiana inerenti la loro importazione, produzione e distribuzione.

Mentre alla fine degli anni '80 ricettavamo le erbe in taglio tisana con le quali preparare i decotti, attualmente le formule più famose sono disponibili sotto forma di compresse o opercoli, mentre, se si desidera curare con una "formula magistrale" si possono ordinare gli estratti secchi dei diversi rimedi della formula che saranno assunti velocemente dopo averli miscelati con un sorso di acqua.

Ognuna di queste categorie è a sua volta suddivisa in sottocategorie, ad esempio le ricette che liberano l'esterno sono ulteriomente suddivise in ricette contro l'attacco del vento-freddo, del vento-calore e ricette toniche.

Di ogni formula vengono descritti vari aspetti: i singoli ingredienti ed i loro relativi dosaggi, il testo nel quale la ricetta compare per la prima volta e le modalità di preparazione ed assunzione suggerite, le azioni, indicazioni ed applicazioni sia secondo l'antica tradizione cinese che secondo i criteri biomedici moderni, l'analisi degli effetti farmacologici dei singoli rimedi e dell'intera formula, la sintomatologia di riferimento alla quale la ricetta si applica e le eventuali ricette derivate o associate.

Assai spesso capita che da una formula che potremmo definire "capostipite" derivino altre formule modificando i dosaggi relativi di alcuni ingredienti o con l'aggiunta o sottrazione di altri.

Ad esempio della prima formula citata nel testo, il "ma huang tang" o "decotto di efedra" sono descritte tre formule derivate. In questa maniera il numero totale delle formule del volume supera ampiamente le 150 per oltrepassare le 200.

Il metodo utilizzato per presentare ogni formula è quello di avvicinare il lettore alla composizione, preparazione ed applicazione accompagnandolo nell'utilizzo pratico della ricetta seguendo sia i criteri classici cinesi che quelli biomedici ai quali noi professionisti occidentali siamo abituati.

Lo studio, la pratica clinica, l'utilizzo della fitoterapia cinese è estremamente utile per il medico che voglia approfondire l'agopuntura e la medicina cinese perché assai spesso i farmaci sono in grado di intervenire con successo in patologie resistenti all'azione degli aghi e perché per l'utilizzo della farmacologia si è costretti ad un approfondimento diagnostico che sarà estremamente utile anche per l'uso dell'agopuntura.

Quando 30 anni or sono abbiamo introdotto la pratica clinica della farmacologia cinese avevamo grandi ostacoli da superare: il primo era l'assoluta irreperibilità dei farmaci cinesi nel nostro paese. Ormai questi ostacoli sono ormai ampiamente superati perché nel frattempo sono nate ditte che distribuiscono nel nostro paese i prodotti necessari seguendo ovviamente le regole della legislazione italiana inerenti la loro importazione, produzione e distribuzione.

Mentre alla fine degli anni '80 ricettavamo le erbe in taglio tisana con le quali preparare i decotti, attualmente le formule più famose sono disponibili sotto forma di compresse o opercoli, mentre, se si desidera curare con una "formula magistrale" si possono ordinare gli estratti secchi dei diversi rimedi della formula che saranno assunti velocemente dopo averli miscelati con un sorso di acqua.

Auguro a tutti i lettori che approfondiranno l'argomento della fitoterapia cinese di provare lo stesso entusiasmo che si è acceso 30 anni or sono nella pratica della mia attività professionale quando mi sono reso conto che potevo prescrivere una ricetta "inventata" 1800 anni prima ottenendo spesso risultati che andavano molto al di là delle mie più rosse aspettative.

I Commentari di Padre Matteo Ricci: un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio - capitoli III e IV

Matteo Ricci*

Capitolo III

Delle cose che la terra della Cina produce

1. Fertilità della Cina in frumento, orzo, miglio, riso, legumi, frutti, fiori, betel, arecca, oli e vini. 2. Animali di cui si suol mangiare la carne. 3. Cavalli, pesci, tigri, orsi, lupi, volpi, elefanti. 4. Lino, cotone, seta, velluto, canapa, lane, tappeti, pelli. 5. Ottone, ferro, oro, argento, moneta; zecca. 6. Grande produzione e commercio di porcellana esportata fino in Europa. Vetro. 7. Piante: quercie, cedri, bambù; carbon fossile. 8. Piante medicinali: rabarbaro, moscato, legno santo, salsapariglia. 9. Sale di mare, di pozzi e di stagni; zucchero, miele e tre varietà di cera. 10. Varie qualità di carta: differenze dalla carta europea. 11. Pietre preziose, rubini, perle; colori; muschio, profumi; bitume. 12. Grande varietà, preparazione e uso del tè in Cina e in Giappone. 13. Molteplice uso della vernice, chiamata ciorone dai Portoghesi di Macao. 14. Spezie: cannella, zenzero, pepe, garofani, nocemoscata, aloe, calambà ecc. 15. Salnitro per polvere da sparo e per fuochi artificiali.

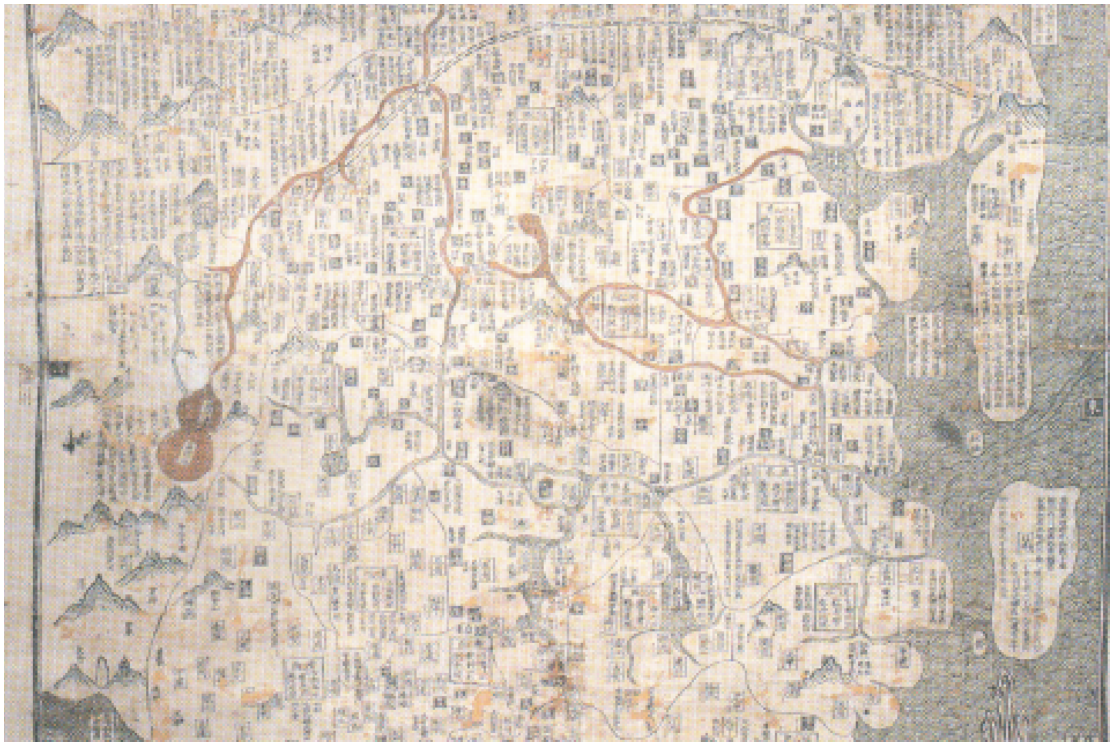
Per essere questa terra grande e stesa, non solo da levante a ponente, come la nostra Europa, ma anco dal settentrione al mezzogiorno, produce tutta insieme più varietà di cose che altra nessuna; posciaché contiene più varietà di climi, da la varietà de' quali dipendono le cose che si producono, ricercando une, terra fredda, altre, caldo, et altre, temperata. E così ne' sui libri di cosmografia si descrive molto copiosamente quello che ogni provincia e ogni regione produce, che sarebbe cosa lunga tutto qui riferire.

"Padre Matteo Ricci è il missionario gesuita (Macerata 1552 - Pechino 1610) che annunciò il cristianesimo in Cina e gettò il primo vero ponte culturale tra Oriente ed Occidente. È stato autore di numerosissime opere scritte in cinese per diffondere in Estremo Oriente gli aspetti più significativi della cultura europea (religione, matematica, astronomia, filosofia etc) ma scrisse anche i Commentari della Cina per far conoscere in Europa le meraviglie della cultura e civiltà cinese. È un piacere diffondere questo testo opera di un mio concittadino, visto che Olos e Logos viene editata a Civitanova Marche, in provincia di Macerata, dove Matteo Ricci nacque nel 1552"

Lucio Sotte

***Missionario gesuita maceratese**
Macerata 1552
Pechino 1610

CULTURA CINESE



E si può dire insomma quello che tutti i scrittori dicono di essa, essere molto abondante di tutte le cose necessarie al vitto, vistito, colto et anco vezzo humano. Puosi anco dire essere in essa tutte le cose di Europa.

Percioché è fertile di biade e vittuvagli, vi è frumento, orgio, miglio panico, sagena et altri diversi. Ma di gran riso, che è il più commune loro vitto, come di pane fra noi, ve ne è in molto maggiore abundantia che tra di noi. Oltre i legumi, specialmente fascioli, che ne pascono anco gli animali. E di queste sorti de biadi in molte provincie seminano e raccogliono due e tre volte nell'anno. Di dove si vede anco la industria di questa gente, la bontà della terra et abundantia della cosa più principale al vitto humano.

De' frutti, anco, fuora di mandorle et olive, nessuna delle principali ve ne mancano, e ne hanno molte altre che mancano ne' nostri paesi; come nella provincia di Cantone et altre al mezzogiorno, hanno *licie* e *longane*, frutta assai dilettevole al gosto; cocchi, che sono le noci indiche, e due altre sorti, che si chiamano *suzu* e *paziao* con le più belle melarancie et frutte di alberi spinosi, che in nessuna altra parte del mondo.

L'istesso si può dire di cose che nascono negli horti, delle quali più usano che noi, per esser molti fra la gente più bassa che tutto l'anno si sostentano di queste cose.

Dei fiori anco non mancano, ma fanno loro più caso della bella apparenza agli occhi che del bello odore; e così tra loro è incognita l'arte dello stillare, sì ne' fiori come nelle herbe. Nelle quattro provincie più al mezzogiorno vi è la foglia del betre e l'albero di arecca, come nella India, della quale tutto il giorno masticano, con grande loro gosto, huomini e donne, mescolata con calcina viva; e dicono essere assai calda et utile allo stomaco.

Non avendo olio di oliva lo fanno pure assai buono, per condire le vivande e per ardere, di molte più cose che noi; ma il principale e migliore è di gergellino, per il che in ogni terra ve ne (è) abondantemente.

Ne' vini sono assai inferiori a' nostri, benché loro si persuadeno tutto il contrario; percioché producendo la terra puoca uva e puoco dolce, non fanno di essa vino, ma lo fanno di gran riso et altre molte maniere che fa esser la terra pieno di esso. Con il quale stanno contentissimi, perché nel vero et è di assai buono sapore, e non è tanto adustivo come il vino di uva.

La carne ordinaria è di porco; ma non vi mancano altri animali, come boi, bufali, pecore, capre, galline, anatre e oche, con cavalli, e muli, e cani, che loro vendono ne' macelli come ogni altra carne. In alcuni luoghi, o per soperstitione o per non far danno alla agricultura, si astengono di amazzare boi o bufari.

Vi sono anco in ogni parte carni di caccia, di cervi, lepri et altri ucelli, non molto cara.

E così possiamo dire di essere anco simili alla nostra di animali.

I cavalli et altri giumenti da cavalcare, se non arrivano alla bellezza de' nostri, almanco arrivano alla multitudine et abondanza, e ci passano nel vilezza del prezzo della vittura.

Non sanno scozzonare i cavalli, e così sogliono castrare tutti quei che servono al loro uso, etiamdio quei di guerra che sono moltissimi; ma solo all'udito de' cavalli de' Tartari fuggono, e così sono assai inetti per le battaglie, oltre non essere ferrati e non poter resistere i piedi in camini di pietre.

E questo ne' luoghi dove i fiumi non stanno tanto alla mano; percioché è tanto distinta e piena questa terra di fiumi che, quasi per ogni parte, si può andare per camino di acqua, parte per fiumi naturali, parte per altri canali fatti per opera et industria humana. E da qui avviene l'incredibile multitudine di barche che vi sono nella Cina per il loro trafico e viaggi, che fece dire, ad uno de' nostri scrittori, che tanta gente in essa stava sopre l'acqua come sopre terra; il che, sebene non è vero, nondimeno è cosa che può parer vera a quei che solo fanno viaggio per i loro fiumi.

Di qui anco si segue l'abundantia del pesce, non solo di mare, dal quale è bagnata dalle due parti del levante e del mezzogiorno, ma anco di molti lachi e fiumi che paiono bracci di mare per la loro grande larghezza e profundeza, oltre molti vivarij di pesce, assai più soliti che tra' nostri, dove pescono pesce per vendere e per i loro usi, che in tutto l'anno mai vi manca.

Nelle loro selve non vi sono leoni, ma molti tigri, ursi, lupi e volpi.

De elefanti solo in Pacchino ne sono sostentati molti, solo per piacere e magnificentia, venuti di altri regni di fuora, et in nessuna altra parte ve ne sono.

Non hanno lino, e così il loro più comun vestire è di tela fatta di bambace, il cui seme, sebene da quattrocento anni inanzi non vi era nella Cina, con tutto adesso pare che ne ha tanta copia che la può communicare a tutte le parti del mondo; tanto fertile di essa si ritruova essere questa terra.

Doppo questa viene la seta. Questa ci fa dubitare se ne hanno più che le nostre terre, per vedere tutto ripieno di essa; della quale fanno pezze di raso, di taffettano, di damasco, et adesso anco velluto, e tutto quanto tra noi si fa, tre o quattro volte più buon mercato che tra di noi.

Vi è anco molta canova et altre erbe di che fanno varie tele, specialmente per l'uso della state.

Sebene di pecore non fanno cascio, e quello puoco che usano di latte è solo di buoi, con tutto fanno molta lana, nella quale pure ci cedono, non sapendo fare panni di lana; e così qua è molto caro e stimato il nostro panno.

Fanno pure di essa molte sargie e molto più feltri per le berrette e cappelli della gente ordinaria, et in luogho de' nostri tappeti ne' quali dormono e fanno le loro cortisie. Di questo l'uso è maggiore nelle parti settentrionali, le quali, sebene non stanno in tanta altezza di polo come le nostre, imperò il freddo è maggiore o uguale, congelandosi le acque de' lachi e de' grandissimi fiumi, senza potersi saper bene la causa di ciò. Di questi freddi si riparano anco con assai buone pelle di volpe, martellini et altri animali.

Tutti i metalli tengono, senza nessuna excettione, copiosamente. Oltre l'ottone giallo, fanno un ottone bianco, che pare argento, dell'istessa valuta che il giallo.

Ma del ferro colato fanno assai più opera che i nostri, come sono caldari, laveggi, pignatte,

campane, mortali, cancelli, fuoconi, artigliarie, celate, mazzi et altri simili, che costano assai puoco.

L'oro assai fino vale molto manco che tra noi.

L'argento è la loro moneta ordinaria, senza batterlo; e così in tutte le compre si ha anco da pesare il prezzo, che è l'argento; che è cosa assai difficile per la varietà della finezza di esso che loro fanno e falsità che in esso si fa continuamente. Solo vi è qualche uso di quatrini di ottone fatti nella zecca regia.

Si fanno anco molti vasi di oro et argento tra la gente grave, ma assai manco che tra di noi. Le donne ancora negli ornamenti della testa ne consumano molto.

Ma quanto all'ordinario de' vasi della tavola vi è la porsolana, così detta da' Portoghesi, che è la più netta e bella cosa del mondo. La più fina di essa si fa nella provincia di Chiansino, dove vi è la terra di che essa si fa; e da qui si spande per tutto il regno in somma copia, e se ne manda anco ad altri regni sino ad Europa. È bella nell'apparenza e netta, che è quello che più si ricerca nel mangiare, e non si fende né rompa con cose calde e ferventi.

Adesso fanno vitrio, ma assai inferiore al nostro.

Quasi tutti gli edificij, anco quello del palazzo regio, sono di legno. Di dove e dalla multitudine di barche e navilij nel mare, fiumi e lachi, che habbianmo detto, si infere quanto piena sia la terra di alberi, communemente della stessa specie che i nostri.

Non vi ho viste quercie; ma ve ne è una sorte, che chiamano *legno di ferro*, incorruttibile e fortissimo, assai superiore alla quercia.

Vi è anco cedro, ma parmi che l'uso di esso, e per rare cassoni de' morti, de' quali in questa terra si fa molto caso, et alcuni ve ne sono che costano mille scuti l'uno.

Vi è anche una sorte di canna che i Portoghesi chiamano bambù, dura come ferro. E la grossa non si può abbracciar con doi mani; e, sebene è vacua e distinta con cannelli e nodi, e però può servire per colonnello e di haste per le armi, cesti ed altri usi, che sarebbe lungo dichiararle.

Questa non vi è in ogni parte, ma in quelle dell'ostro, da' quali si porta per tutta parte.

Per il fuogo non solo hanno le legna delle selve, carbone, canne e paglia come noi, ma vi è in questa terra un bittume o tufo, che loro chiamano *mui*, molto eccellente per questo effetto, senza nessuno fumo, il migliore nelle parti settentrionali. Questo si cava di varie miniere, che mai finiscono, e si vende ad assai buon mercato, per uso della cocina e delle stufe in queste parti settentrionali.

Delle cose medicinali produce questa terra alcune che non si ritruovano in nessuna altra parte, specialmente il reubarbaro et il moscato, che i saracini della Persia per terra portano alle altre parti del mondo e vendono sì caro, valendo qua sì puoco; percioché il reubarbaro val doi baiocchi la libra, et il moschato sei o sette ducati.

Qua anco nasce il legno santo e salsapariglia nelli deserti, et non costa più che irlo a cavare dalla terra.

Il sale non tutto si raccoglie dalle parti marittime; ma nelle provincie assai lontane dal mare vi sono acque di che fanno sale con molta facilità, e così ogni provincia adonda di esso. Con tutto, per essere l'uso di esso sì grande, molte delle entrate del Re sono per via del sale, et i magiori mercanti della Cina sono quei che traficano in sale.

Maggiore è l'uso tra di loro di zucaro che di miele, avendo di ambedue le cose eguale abundantia.

Quanto la cera, non solo vi è quella delle api, ma anco un'altra assai più bella e bianca, fatta pure di certi vermini che sostentano in alberi, che solo servono a questo uso; et è più dura e più relucente quando di essa fanno candele, né è tanto glutinosa. Un'altra anco ve ne è, fatta di un frutto di un albero, non inferiore a questa nella bianchezza, ma di molto manco luce.

Come in queste parti è grande l'uso della carta, facendo varie cose di essa, oltre i libri e lo scrivere, così si fa essa di assai varie cose, ma cedono molto alla nostra, e tanto che in nessuna sorte di essa si può scrivere nè stampare in ambe le parti, ma di una sola. E così, ad ogni nostro foglio rispondono doi dei suoi; e facilmente si rompe e dura poco. Con tutto questo fanno foglia grandissime di doi e tre passi in quadrati, et è bianchissima quella che è fatta di bambace.

E lasciando le pietre di marmore, mischi et altri colori, et gli rubini, perle et altre cose pretiose, colori assai fini, odori di legno et altri bittumi, dirò di doi o tre altre cose a noi incognite.

Una è d'un arbucello infruttifero delle cui foglie fanno il *cià*, cosa assai pregiata in quelle parti et anco nelle circumvicine, cui uso non è antiquissimo nella Cina per non ritrovarsi tal lettera ne' libri antiqui; e così pare che ne' nostri boschi vi sarà anco questo genere di arboscello. Queste foglie cogliono nella primavera e seccano all'ombra; e guardano per fare una decottione di acqua, della quale usano molto, per essere di molto gosto al bevere et utile alla buona dispositione e digestione, bevendosi sempre assai calda e tutto il giorno, si può dire. Percioché, non solo alla tavola, ma anco tutte le volte che viene uno di fora alla loro casa, la prima cosa che si presenta a tutti è una tazza di *cià* per bevere, e di poi va continuando, se sta molto tempo, tre o quattro volte. Ve ne è di molte varietà, uno più perfetto che l'altro; e così vale alle volte uno scuto alla libra et altre doi e tre.

Nel Giappone è più caro, e vale dieci e dodici scuti il più fino. Ma per l'uso di esso è qualche cosa differente dalla Cina; perchè nel Giappone macinano queste foglie come farina e depoi in ogni tazza de acqua calda ne bottano uno o doi cocchiaretti, e così insieme con l'acqua lo bevano. Nella Cina mettono in un vaso di acqua calda una mezza oncia di queste foglia, e de quella acqua bevono lasciando le foglia nel vaso.

L'altra cosa è una vernice, fatta di un bittume che cavanolo dalla scorza di certi alberi, come latte di esso glutinoso, che chiamano i Portoghesi *ciorone*, con il quale invernicciano le tavole, le porte, i letti, le barche, le case e tutte le massericie di legno, dandoli varij colori che fanno parere tutto di osso brunito; cosa molto bella agli occhi e netta per l'uso de dette massaricie, che durano molto tempo. E questa è la causa delle Cose dei Cinesi e Giapponi parere così belle e lucide; percioché tutto legno cuoprono di questa vernice, e non si vede nessun colore proprio di legno. E di qui anco avviene che né Cinesi né altri popoli, che hanno di questo *ciorone*, pongono tovaglie nelle loro tavole;

percioché ogni tavola sta coperta di questa vernice che pare uno specchio. E dipoi di mangiare, lavano con acqua o nettano con panno la tavola; e resta così lustra come prima, per non potere attaccarsi niente ad esso per esser molto liscio e duro.

Di questi alberi si potrebbono facilmente portare piante alle nostre terre; ma nessuno sin ora vi fu che procurasse questa bella opera.

Oltre questo *ciorone* vi è anco un olio, fatto di un frutto assai simile a esso, che cotto serve per lo stesso effetto e ve ne è assai magior copia.

Tiene anco questa terra tutte le droghe, molto sufficientemente la cannella et il gengibero, perché nascie copiosamente in sua terra. Delle altre, come di pepe, garofani, noce moscata, aloe o aquila, e calambè, coralli, ebano, avolio, rosamaglia, storace, sandalo, et altro stanno assai presso alle terre di Malucco, di dove è portata per mare ai nostri paesi; e così qui tutto val puoco, e non è tenuto per cosa sì pretiosa come tra' nostri.

Finalmente è fertilissima questa terra di sanitiro. Ma l'uso di esso non è tanto per far polvere per la guerra, nella quale usano puoco di archibugi e molto manco di bombarde o artiglieria, ma tutta si spende in giochi di fuochi artificiosi, che fanno tutto l'anno nelle loro festi con tanto artificio, che nessuno de' nostri lo vede senza grande meraviglia; facendo varie invenzioni di fiori, di frutta, di battaglie e girandolo nell'aria, tutto con questo artificio di fuocho. E un anno in Nanchino giudicassimo che in cerca d'un mese, nel principio dell'anno novo, si spese più sanitiro e polvera di quello che si spenderebbe tra di noi in una guerra continua di due o tre anni.

Capitolo IV

Delle arti meccaniche di questa terra

1. Ragioni dell'imperfezione delle opere artistiche in Cina. 2. Architettura ed edilizia: edifici a pianterreno e senza fondamenta. 3. Stampa su forme di legno, e abile riproduzione per calco. 4. Inferiorità della loro pittura e scultura e delle loro campane. 5. Strumenti musici, musica e canto; introduzione degli organi e dei gravicembali europei. 6. Varie specie di orologi e loro imperfezioni; orologi equinoziali sbagliati. 7. Rappresentazioni teatrali, specialmente durante i conviti. 8. Grande varietà di sigilli per autenticare le proprie opere. 9. Inchiostro cinese; sua preparazione e suo uso. Pennelli da scrivere. 10. Grande varietà di ventagli; uso generale di essi; regali che se ne fanno. 11. Uso di tavole alte per la mensa, di sedie e di letti.

Conciosia cosa che e per fama e per chiara notitia sappiamo l'essere questa nazione di grandissimo ingegno et industria, dalle cose che nel Capitolo di sopra si disse, facilmente si può raccogliere essere in questo regno ogni arte in grande perfettione; poi a nessuna manca né la materia né la sua paga e mercede che fa fiorire tutte le arti. E così in questo Capitolo non farò altro che toccare qualche cosa in che tra' nostri artigiani et i loro vi sia qualche differentia.

Et una è assai ordinaria che, per essere i Cinesi moderati e parchi nelle sue cose, non fanno molto grande spese. E di qui avvieni che gli arteggiani non sempre pongono le sue forze tanto in fare l'opre sue molto perfette, quanto in farle con puoca spesa di danari e di tempo, per potere vendere tutto a molto miglior mercato; e soventemente falsificano molte cose e non gli fanno altro che una bella apparentia. Nel che, pare a me, sono contrarij i nostri (e così loro lo confessano), che tutto fanno con molta perfettione per venderlo di poi più caro. E questa imperfettione delle opere nella Cina molto più notabile è in quelle che fanno ai magistrati, per essere da loro pagati con manco prezzo che dagli altri, e essere fatti venire per forza a fare le loro opere.

Nella architettura sono inferiori ai nostri, sì nella bellezza come nella fortezza degli edificij. Nel che non so si sieno più di biasimare i nostri che i Cinesi, i quali non edificano se non per durare gli puochi anni che hanno di vita e non migliaia di anni come i nostri. Et il commune etiamdio dei grandi palazzi del Re et altri signori sono appié piano e senza cantina sotto la terra. E così non ponno né credere né imaginare la magnificentia delle nostre fabbriche publiche e de' particolari; e stupiscono quando gli diciamo che ordinariamente le nostre case durano centinaia di anni, e ve ne son alcuni edificij di mille e due milia anni, che stanno anco in piedi e molto forti. E siccome la causa de durare i nostri tanto, sono gli alti e buoni fondamenti che gli facciamo, alle volte più profondi di quello che hanno d'essere alti; così la causa di durar puoco i loro è perché, o non vi fanno nessuno fundamento, se non fosse il porre sotto qualche pietra e battere la terra, o si lo fanno, non sono di un braccio o doi di fundo, anco i muri, torri et altri edificij altissimi. E così puochi arrivano o passano di cento anni, anco gli edificij de' muri delle città e palazzi regali, senza l'esser renovati molto soventemente, oltre che, come habbiamo detto, gli edifici delle loro case sono la magior parte di legno.

La stampa tra loro è più antica che fra noi, poiché l'anno più di cinquecento anni addietro; ma è assai diversa dalla nostra. Percioché le sue lettere sono moltissime e difficilmente si potrebbe usare del nostro modo, sebene adesso ne sogliono fare qualche cosa per via di composizione di lettere. Percioché il loro commune è l'intagliare in tavole di alberi di pera o mela, le quali sono liscie e non hanno nodi, o di giuggiume, nelle quali incollano al riverso il foglio di lettera o di pintura che vogliono intagliare. E dipoi con molta destrezza gli cavano tutta la carta, non restando nella tavola quasi altra cosa che la tinta della lettera o pintura; e dipoi con istrumenti di ferro cavano tutto quanto vi è de tavola fuora e dentro delle lettere un puoco fondo, non rimanendo alto altra cosa che le lettere e tagli della pintura. E dipoi stampano sopre queste tavole quanti fogli ne vogliono. E questo viene assai più facile nella loro lettera, che sempre è molto maggiore della nostra, e non si potrebbe fare agevolmente ne' nostri libri.

E quanto alla facilità e prestezza, parmi che, nello stesso tempo, o puoco manco, che i nostri stampatori compongono et emendano un foglio, nell'istesso i loro intagliatori intagliano una tavola; e così costa molto manco stampare un libro a loro di quello che costa ai nostri. E vi è nel loro modo una grande commodità, che è stare le tavole sempre intiere, e potersene stampare puoco a puoco quanto se ne vuole, et anco emendare

quello che si vuole doppo tre e quattro o molti anni, per esser facile mutare una parola et anco molte righe insieme con rimendare la tavola. Di qui viene la multitudine de' libri che in questo regno si stampa, ognuno in sua casa, per essere anco grandissimo il numero di quei che attendono a questa arte di intagliare.

Perché, dipoi di intagliate le tavole di un libro, puoco costa lo stampare, come in nostra casa, di alcuni libri che habbiamo intagliati, i servitori di casa gli stampano quanti ne habbiamo bisogno.

Un'altra arte di stampare vi è in pietra et anco in legno, che è, avendo intagliato qualche libro o epitafio, et anco pintura, direttamente poi sopr'esso battono fogli di carta bagnata sopre feltro, tanto che fanno entrare la carta dentro delle lettere o linee della pintura. E lasciato poi seccare, con molta leggierezza e destrezza tingono la carta di sopra, restando le lettere o linee della pintura bianche.

Essendo i Cinesi amicissimi della pintura non possono però arrivare ai nostri e molto manco alla statuaria et arte di fondere o getto, tutto anco di molto uso tra loro, sì per varij archi e statue che fanno di uomini et animali, di pietra e di bronzo, come per i loro idoli e simulacri negli templi, con le campane, incensieri grandissimi che tengono avanti agli idoli et altre opre artificiose. E parmi che la causa di non essere loro eminenti in simili arti fu la puoca o nessuna communicatione che hebbero con altre nationi dalle quali potessero essere agiutati; poiché nella destrezza delle mani e buon ingegno non cedono a nessuna natione.

Non sanno pingere con olio né dar l'ombra alle cose che pingono, e così tutte le loro pinture sono smorte e senza nessuna vivezza.

Nelle statue sono infelicissimi, e non so che habbino altra regola nelle proportioni e simmetria che dell'occhi, i quali, in cose grandi, si ingannano molto facilmente. E fanno pure figure grandissime sì di pietra come di bronzo.

Le campane tutte si suonano con martelli di legno e non potrebbono resistere a martelli di ferro; e così nel suono non si posono paragonare alle nostre.

De' instrumenti musici hanno e copia e varietà, ma non hanno organi né gravicembali o manicordi. Le corde sono tutte di seta cruda, e non sanno l'uso di queste altre fatte de budelle di animali; ma temprano gli instrumenti come noi con l'istessa consonantia, sebene la musica tutta è di canto piano senza la varietà de voci, di basso, alto, tenore, e canto de' nostri.

E così tra loro mai fu vista tale consonantia nelle voci, ma stanno contentissimi con la sua, pensando che nel mondo non vi è altra musica. Con tutto ciò stanno stupiti degli organi et altri stromenti de' nostri, che sin adesso potero vedere.

Gli loro horiuoli sino adesso furno di acqua e di fuoco con certe pipite odorifere, fatte tutte della stessa grandezza; fanno anco altri con ruote mosse di arena; cose tutte che di sé tengono molta imperfettione.

De' solari, solo hanno l'equinotiale, ma non lo sanno ben collocare conforme ai luoghi dove li pongono.

Sono amicissimi di comedie assai più che i nostri. E così vi sono molte migliaia di giovani che si occupano in questo: altri che vanno per diverse parti, altri che stanno sempre nelle città grosse dove son chiamati e ben paghi nelle feste publiche e particolari. Ma questa è la più vile e vitiosa gente di tutto il regno. E molti putti sono comprati da alcuni maestri che gli insegnano a cantare e fare comedie e balli per guadognare con essi.

Tutte queste comedie si fanno ne' loro conviti; e così nell'istesso tempo stanno mangiando e bevendo e udindo le comedie. Gli argomenti di esse, anzi l'istesse comedie, quasi tutte, sono antiche di istorie o fittioni, e puoco si fa di nuovo. E quei che fanno questo essercitio, quando sono chiamati, vengono apparecchiati a tutte le comedie ordinarie. E cominciandosi il convito, presentano il libro a quello che quivi tiene il primo luogo, e sceglie quali comedie vuole che si faccino. E sono molte, perché durando i conviti otto o dieci ore alle volte, altretanto dura il fare le comedie, le quali si recitano tutte cantando, e puoco si parla in esse al modo commune.

Fra questa gente è grandissimo l'uso de por sigilli, non solo nelle lettere che scrivono, ma nelle compositioni e versi, pinture et altre cose che fanno, ne' quali non vi è altra cosa che il nome, cognome, grado e dignità dell'autore. E non si contentano con uno, ma alle volte ne pongono varij, uno presso all'altro, ora nel principio, hora nel fine dell'opera. Né fanno questi sigilli in cera o altre cose simili, ma solo con colore roscio. E da qui viene che ogni persona grave tiene una scattola di varij sigilli suoi, grandi e piccoli, con i suoi varij nomi che tiene, fatti di varie materie: di pietra, di legno, di avolio, di bronzo, di corallo, di cristallo, et altre pietre pretiose e dure. E molti anco si occupano in intagliare sigilli in tali materie.

La lettera che in questi si usa è di diversa figura dalle altre, per esser questa quadrata e lunga. Di questa arte ve ne sono alcuni molto eminenti e preggiati; et è cosa che si reputa per grave,e molti nobili l'imparano perfectamente; è tra loro tenuta per liberale.

Un'altra arte simile a questa, anco molto preggiata, è il fare intenta negra, la quale loro fanno in panetti di fumo (e) di olio, come la nostra intenta de stampare. E, conciosiacosaché loro sono molto dati allo scrivere questa sua lettera, et un buon scrittore è in grandissima stima in ogni parte e vive dove vuole, accarezzato e ben voluto da tutti; per questo l'intenta anco è molto stimata. Della quale usano con acqua sfregando quei pani sopre i loro calamari, che sono lamine di pietra molto dure e lisce. E dipoi scrivono, non con penna, ma col pennello di peli di lepre. E di questi calamari di pietra e pennelli da scrivere vi sono anco molti artegiani, che non fanno altra cosa che questa; e costano i buoni assai bene. E fanno di tutte queste tre cose necessarie allo scrivere molta varietà con ornamento e galantaria, come cosa che serve in cosa sì grave, come è lo scrivere.

Un'altra arte vi è anco puoco usata da' nostri, che (è) di ventagli per sventarsi nella state e tempo caldo. Del quale usano ogni sorte di gente, grandi e piccoli, poveri e ricchi, huomini e donne; e pare che nessuno sa andare per la strada senza un ventaglio nella mano, senza anco esser tempo caldo e come per galantaria.

Di questi fanno moltissime sorti e varij, sì nella materia: di canna, di legno, di ebano, di avolio, e con carta, con seta, con velo, con paglia; sì anco

nella forma: rotondi, quadrati, ovati o quadranti. Ma il più commune, e di persone gravi, è di carta bianca o indorata, fatti di tal sorte che con pieghe si raccogliono come infra due mezze bacchette di legno, dove sogliono scrivere e farsi scrivere da buoni scrittori qualche bella sententia o sonetto. E questo è uno de' più ordinarij presenti che si danno gli uni agli altri in segno di amore et amicitia.

Laonde noi anco ne habbiamo piena un'arca mandati da altri e per rimandare di presente quando ci occorre. Et in fare questi ventaglietti non è piccolo il numero di gente che si occupa. Mi parve sempre rispondere questi ventagli ai nostri guanti, de' quali nessuno uso vi è in questo regno. E sebene l'uso principale di ambedue le cose è contrario, essendo questi per l'inverno e quegli per l'estate, negli altri usi accessorij di galantaria, per portar nelle mani, e dar presenti, e tenerli nella mano quando si parla; sono gli stessi.

In queste puoche cose sono i Cinesi da noi dissimili, ma in moltissimi assai simili, specielmente in una nella quale tutto il mondo è diverso da loro e da noi; che è il mangiare in tavole alte, sedere in sedie e dormire in letti, essendo che tutte le altre nationi, mangiano, sedono e dormono in terra; cosa degna di notare in due terre distantissime l'una dall'altra.

Donde anco si racoglie la combinatione che hanno nelle altre arti.

Scienze dello spirito e scienze della natura Si volta pagina

Francesco Bottaccioli*

"È un vero piacere presentare l'ultima fatica dell'amico Francesco Bottaccioli che apre un nuovo capitolo del dialogo tra scienze umane e scienze mediche a partire dalle ultime scoperte dell'epigenetica e della psico-neuro-endocrino-immunologia» **Lucio Sotte**

Epigenetica e Psiconeuroendocrinoimmunologia. Le due facce della rivoluzione in corso nelle scienze della vita
Saggio scientifico e filosofico
Edra, Milano 2014

Il libro che presento tratta di scienza e di filosofia attorno al tema centrale della conoscenza dell'essere umano, mostrando le caratteristiche fondamentali della rivoluzione che è sotto i nostri occhi nelle basi della biologia molecolare (Epigenetica) e della fisiopatologia (Psiconeuroendocrinoimmunologia).

Questa rivoluzione, nel campo delle scienze biomediche, cambia radicalmente i rapporti, secolarmente stabiliti, con le cosiddette scienze umane, con quelle che Wilhem Dilthey chiamava "scienze dello spirito", di cui vedeva l'incommensurabilità con "le scienze della natura".

Il problema del rapporto delle scienze dello spirito con la conoscenza della natura può ritenersi risolto solo quando verrà risolta l'opposizione tra il punto di vista trascendentale per cui la natura sottostà alle condizioni della coscienza e il punto di vista oggettivamente empirico, per cui lo sviluppo dell'elemento spirituale sottostà alle condizioni della natura. (Dilthey 2007, p. 37)

Così il filosofo tedesco, nel 1883 nella sua *Introduzione alle scienze dello spirito*, indicava la via per superare l'opposizione tra natura e cultura che l'idealismo e il positivismo, nel corso del XIX secolo, hanno delineato ognuno dal proprio opposto punto di vista: sottomissione della biologia alla cultura nel caso dell'idealismo, sottomissione della cultura alla biologia nel caso del positivismo materialistico.

Ma pur indicando questo orizzonte unitario, che tenesse in conto l'"unità psicofisica" dell'essere umano (a cui più volte si richiama, *Idem p. 27 e passim*) e quindi anche la necessaria trama unitaria della conoscenza, scientifica e filosofica, Dilthey si pone un obiettivo più limitato e preliminare: fondare le scienze dello spirito (che raggruppano "le scienze dell'uomo, della storia, della società") per limitare l'invadenza delle scienze della natura (e cioè "fisica, chimica, biologia, fisiologia"), la loro "boria" - così si esprime - e pretesa di riassumere tutte le forme di conoscenza.

Questa legittima e salutare operazione di fondazione autonoma non solo della storia e della filosofia ma anche della antropologia, della psicologia, della sociologia e del diritto, viene però realizzata da Dilthey per separazione e contrapposizione.

I due domini, scienze della natura e scienze dello spirito, sono "incommensurabili" - scrive - perché

***Società Italiana di PsicoNeuroEndocrino Immunologia, Formazione post-laurea delle Università di Siena, L'Aquila e Lecce**

EPISTEMOLOGIA

non sono paragonabili "i processi materiali e i processi spirituali" (p. 19). Né è paragonabile il metodo di indagine: meccanico quello delle scienze della natura e quindi basato sulla ricerca di cause lineari che spieghino effetti osservabili e oggettivamente misurabili; storico quello delle scienze dello spirito e quindi basato su "connessioni dinamiche che producono valori e realizzano scopi", la cui oggettività e verità è data dalla comunanza umana, dalla "connessione di vita" che unisce chi produce fatti storici e chi li intende (Dilthey 1982, p. 237).

"Intuizione, intendimento" contro "spiegazione meccanica", dunque.

Anche se, avendo Dilthey una conoscenza di prima mano delle ricerche biomediche e fisiologiche del tempo, per la frequentazione delle lezioni e delle ricerche del celebre patologo Rudolf

Virchow e dell'altrettanto celebre fisiologo Émile Du Bois-Reymond , comprende che quello stesso metodo meccanico adottato dalle scienze della natura è inadatto alla conoscenza scientifica. Infatti scrive: "Per conoscere, il nostro intelletto deve smontare il mondo come una macchina; esso lo disaggrega in atomi, ma il fatto che il mondo sia un intero, non lo si può dedurre da questi atomi"(Dilthey 2007, p. 737).

Resta il fatto che dalla fondazione delle scienze dello spirito emerge un paradigma, un ideale scientifico, un clima culturale che è giunto sino a noi e che è riassumibile nella dicotomia tra natura e cultura, tra scienze biologiche e scienze umane.

Questa dicotomia è stata esplicitamente ripresa e approfondita da Martin Heidegger (1969, §§ 72, 77), indicando nel mito della tecnica "l'ultima metafisica", l'ultimo rifugio umano a protezione della propria finitezza, mentre Hans-Georg Gadamer (1983) ha tentato in modo ammirevole la costruzione di un dialogo basato sulla pari dignità tra le varie forme di sapere e di espressione umana tra cui il gioco e l'arte, tra forme di conoscenza quindi non riassumibili in quella scientifica. Ma anche in Gadamer, l'opposizione è rimarcata fin dalle prime pagine di *Verità e Metodo*, la sua opera classica:

La ricerca che segue… si oppone alla pretesa di universale dominio della metodologia scientifica. (…) Le scienze dello spirito vengono ad avvicinarsi a quei tipi di esperienza che stanno al di fuori della scienza: alla esperienza filosofica, all'esperienza dell'arte, all'esperienza della storia stessa. Tutte queste sono forme di esperienza in cui si annuncia una verità che non può essere verificata con i mezzi metodici della scienza (p. 19).

Al riguardo è interessante notare che tre grandi biologi del Novecento, che sono anche i protagonisti di questo libro, Conrad Waddington, Francis Crick e Jacques Monod, rappresentino l'ultimo tentativo fatto dalla scienza di prendere sul serio la filosofia[2]. Come mostro nel secondo capitolo, con un esame comparato di testi contemporanei e omogenei dei tre scienziati, ognuno di loro esplicita il suo paradigma filosofico di riferimento: Waddington si richiama esplicitamente all'approccio sistemico di Whitehead, Monod all'esistenzialismo di Camus, mentre in Crick è evidente l' influenza del realismo di Popper.

Monod scrive il suo saggio *Il caso e la necessità* nel 1970, dopo di ché l'interesse della biomedicina per la filosofia è venuto scemando. La riprova più plateale è che un neuroscienziato come Antonio Damasio, per i suoi studi, si rivolga a Cartesio (1994) e a Spinoza (2003) piuttosto che ai filosofi contemporanei.

Ma dall'altro lato, la filosofia ha continuato ad occuparsi di scienza, seppur in un crescendo di estraneità.

Negli ultimi decenni in particolare, con la cosiddetta filosofia post-moderna, è venuta a maturarsi una critica delle idee fondamentali della scienza, le quali coincidono in larga misura con i capisaldi del paradigma della modernità.

Jean-François Lyotard, nel suo celebre *La condition postmoderne* del 1979 (trad. it. 1981), fin dalle prime pagine connota il tratto principale del post-moderno: la fine della credulità nelle grandi narrazioni, che chiama "metanarrazioni". La fine cioè della presa di massa delle grandi visioni onnicomprensive del mondo rappresentate da quelli che chiama i cinque grandi racconti della modernità: l' illuminismo, l'idealismo, il marxismo, il cristianesimo e il capitalismo. Ognuno dei grandi racconti è stato invalidato da pesanti avvenimenti della storia del Novecento: Auschwitz ha invalidato l'idealismo dimostrando che non è vero che "tutto ciò che è reale è razionale"; le rivolte nei paesi del blocco dell'est "hanno confutato il materialismo storico"; il movimento del '68 "ha confutato il liberalismo parlamentare"; mentre le ripetute e devastanti crisi economiche hanno "confutato la dottrina del liberalismo economico"; infine , la "morte di Dio" e del cristianesimo era stata già annunciata da Nietzsche cento anni prima.

È sotto attacco il paradigma della modernità che ha i suoi pilastri nella identificazione della ragione come ragione tecnico-scientifica e nella visione dell'uomo come dominatore incontrastato della natura.

Lyotard e Gianni Vattimo contrappongono al sapere totalizzante un "pensiero debole" (Vattimo 1983), "forme instabili di razionalità" (Lyotard), il paradigma della molteplicità (Vattimo 2000), l'esaltazione delle differenze, del singolo, dell'individuo , mentre sulla filosofia della scienza manifestano una chiara scelta di campo a favore della critica che Thomas Kuhn (1978) ha avanzato verso la visione realistica della scienza di stampo popperiano.

Nella critica dei filosofi post-moderni c'è una salutare rottura della visione scientista meccanicista dell'uomo. Al tempo stesso si registra il massimo di distanza dalla scienza e dalle forme della conoscenza scientifica.

Il dialogo tra scienza e filosofia pare definitivamente interrotto, anche perché i tentativi di ripresa di stampo neorealista (Ferraris 2012) appaiono davvero al di sotto del necessario livello di confronto.

Ma, a ben vedere stiamo assistendo a un forte riavvicinamento tra riflessione filosofica e ricerca scientifica. Infatti i progressi in filosofia sono stati realizzati da scienziati che, nel corso del Novecento, hanno scosso profondamente il paradigma meccanicista riduzionista. Prima, con i fisici-filosofi della rivoluzione relativistica e quantistica dei primi decenni, che hanno radicalmente messo in discussione il paradigma newtoniano e poi, sul finire del secolo, con una varietà di scienziati della vita - endocrinologi, neurologi, psicologi, fisiologi, immunologi, biologi - che hanno indagato le relazioni sistemiche all'interno dell'organismo umano, demolendo i pilastri del paradigma riduzionista meccanicista.

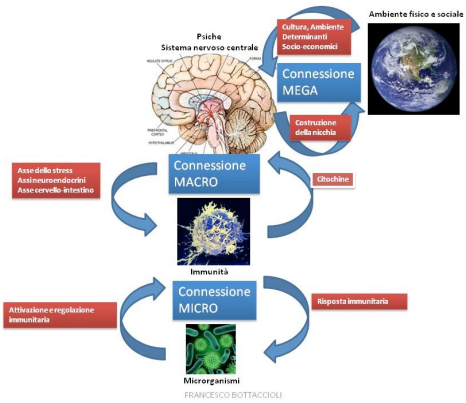
Gli esiti di queste rivoluzioni sono la Psiconeuroendocrinoimmunologia e l'Epigenetica.

Con la PNEI si ha il limpido superamento della separazione tra cultura e natura, tra scienze delle spirito e scienze della natura, tramite la dimostrazione, basata su solide verifiche sperimentali e osservazionali, che la dimensione culturale comunica con e influenza la dimensione biologica, la quale, a sua volta, influenza la prima.

Con l'epigenetica viene a spezzarsi l'ultimo diaframma che oscurava la via della conoscenza di questi fenomeni a livello molecolare: gli eventi mentali, consci e inconsci, si traducono in segnatura epigenetica che modula l'espressione genica di pattern di informazione cruciali per la normale attività dell'essere umano, tra cui l'assetto recettoriale cerebrale di ormoni fondamentali, come il cortisolo e altri, fino alla produzione di molecole essenziali alla normale attività degli organi, cervello incluso.

La segnatura epigenetica, soprattutto se interviene nelle prime fasi della vita, può influenzare stabilmente l'assetto biologico e comportamentale dell'adulto.

Da questa doppia rivoluzione nelle scienze della vita emerge una visione complessa sia dell'individuo sia dei microsistemi vitali. Di qui la definizione di un approccio che spiega e interpreta in modo non riduzionista sia il micro che il macro che il mega (vedi Fig) e che quindi interpreta in modo nuovo e scientificamente solido l'individuo umano.



I tre circuiti di connessione a rete: il micro (le relazioni simbiotiche e conflittuali con i microorganismi che sono in noi), il macro (le relazioni tra i grandi sistemi di regolazione dell'organismo), il mega (le relazioni tra organismo e ambiente fisico e sociale).

È il superamento di quel "paradigma della semplificazione" di cui parla Edgar Morin (1993) che costringe "a studiare l'uomo biologico nel dipartimento di biologia, come essere anatomico e fisiologico, e l'uomo culturale nei dipartimenti delle scienze umane e sociali" (p. 58). Ma mentre fin ad ora, la critica è rimasta, direi necessariamente ,al di qua della scienza, oggi, proprio in virtù degli sviluppi della conoscenza scientifica, è possibile superare la semplificazione del reale, riorientando l'insieme della ricerca sull'essere umano, fondandola su un approccio interdisciplinare e interdipartimentale.

Con questo auspichiamo forse la fine della ricerca microscopica, nel campo della biofisica e della biologia molecolare?

Anzi, è proprio il contrario. Adattando il paradigma sistemico, la ricerca nella dimensione micro potrà espandersi in territori del sapere ad oggi solo marginalmente sfiorati. Nel dipartimento di scienze umane, per restare alla terminologia di Morin, sarà possibile studiare, in collaborazione con i colleghi dell'altro dipartimento, nelle loro dimensioni molecolari, gli effetti della povertà economica e culturale sul cervello e sulla mente, gli effetti della condizione lavorativa sul metabolismo, gli effetti della relazione di coppia sul sistema immunitario e così via, come del resto si inizia a fare e di cui diamo conto nel quinto capitolo.

Certo, questo comporta una gigantesca riorganizzazione del sapere, della sua costruzione e della sua diffusione-riproduzione.
Riorganizzazione possibile se si baserà sulla adozione interdipartimentale di un paradigma sistemico a base molecolare.

Utopia? No, non è un'utopia perché la rivoluzione in corso nelle scienze della vita non è senza luogo né è fuori luogo.

Ha luoghi pubblici e privati ben precisi, come le Università, i laboratori di ricerca, un diffuso movimento internazionale di operatori sanitari e di cittadini critici del paradigma riduzionista dominante. Ed è anche assolutamente *in media res*, è intrinseca al livello raggiunto dalla conoscenza

scientifica contemporanea: sorge da essa, pur rappresentandone il superamento rivoluzionario, come direbbe Kuhn.

Rappresenta infine una grande speranza e una forza di contenimento e di opposizione alla spinta verso esisti catastrofici che sono marcatamente visibili nell'attuale assetto delle società umane (Morin 2011). Indica una via di cambiamento sicuramente molto difficile, ma il cui livello di difficoltà è adeguato al livello di crisi sistemica dei nostri apparati conoscitivi, istituzionali, relazionali e quindi al livello di pericolo che le collettività umane stanno sperimentando a livello mondiale. Ovviamente in questo libro viene affrontato solo un livello di crisi, quello conoscitivo, nella forma assunta dalle scienze biomediche e psicologiche, mostrando come dall'interno sia in atto un cambio di paradigma che segna e indica la via alle altre scienze che si occupano dell'essere umano. Per una nuova unità della conoscenza e quindi per una nuova unità della specie umana.

Bibliografia

Bottaccioli F. (2010) *Filosofia per la medicina. Medicina per la filosofia. Grecia e Cina a confronto*, Tecniche Nuove, Milano

Bottaccioli F (2013) *Due vie per la medicina scientifica al suo sorgere. François X. Bichat e Rudolf Virchow. Una storia che ancora ci riguarda,* Aracne, Roma

Damasio A (1994) *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano

Damasio A (2003) *Alla ricerca di Spinoza*, Adelphi, Milano

Dilthey W. (1982) *Critica della ragione storica*, Einaudi, Torino

Dilthey W. (2007) *Introduzione alle scienze dello spirito*, Bompiani, Milano

Ferraris M. (2012) *Manifesto del nuovo realismo*, Laterza, Roma-Bari

Gadamer H-G (1983) *Verità e metodo*, a cura di G. Vattimo, Bompiani, Milano

Heidegger M. (1969) *Essere e Tempo*, trad. it. di P. Chiodi, UTET, Torino

Khun T. (1978) *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, trad. it. sulla II ed. americana, Einaudi, Torino

Lyotard J-F (1981) *La condizione post-moderna*, Feltrinelli, Milano

Morin E. (1993) *Introduzione al pensiero complesso*, II ed., Sperling & Kupfer, Milano

Morin E. (2011) *La voie. Pour l'avenir de l'humanité*, Fayard, Paris

Vattimo G., Rovatti P.A. (1983) *Il pensiero debole*, Feltrinelli, Milano

Vattimo G. (2000) *La società trasparente*, II ed. Garzanti, Milano

Renzo Galassi è Presidente della Liga Medicorum Homoeopathica Internationalis

«Riporto qui di seguito l'editoriale della rivista della L.M.H.I in cui Renzo Galassi saluta i lettori e presenta il programma del suo triennio di Presidenza»

Lucio Sotte*

Dear LMHI Members, Dear Friends and Colleagues,
It is with deep emotion that I write this first message after being chosen LMHI President for the term 2013- 2016 at the International Council meeting in Quito, Ecuador, on 3 June 2013.
It seems like yesterday when, in 1985, I joined the LMHI with my first membership – and at that time, being part of the Liga meant to be part of the basic project of our statutes: "to create a link between all homeopaths in the world."
This was a truth in a period without internet, where the aim of the meeting among homeopaths was primarily
obtained thanks to the wonderful annual Congress in different countries of the world.
These congresses gave us, the young doctors, the opportunity to see in front of us our "Myths" and we could also ask something to those who

LMHI Newsletter

Electronic Newsletter of the Liga Medicorum Homeopathica Internationalis (LMHI) • No.10 • December 2013

Topics

- LMHI President Renzo Galassi introduces his team and working goals
- LMHI Congress 2014: Abstract submission officially ends on 15 December / Early-bird registration until 31 January 2014
- LMHI accepted as a non-profit organization: Appeal for donations
- LMHI Membership: Benefits and advantages
- Museum of Homeopathy in Rome: Italian historical archive stems from a project of Prof A. Negro
- *Liga Letter* Vol. 10, Review 2013
- Obituary Notice: Dr M. Ahmed (Bangladesh)
- Further events 2014: International Homeopathy Day in Spain / LMHI regional meetings in Turkey and Latin America

LMHI Governance 2013 – 2016

LMHI President Dr Renzo Galassi introduces his team and working goals

By Renzo Galassi

I am pleased to present to you the new Executive Committee how'll accompany me in the next three years. I am thankful and proud to be supported by this group of very competent and highly professional people with representatives from all continents whose'll strive for the best possible representation of the LMHI in every area of the planet. On the following pages, there will be a brief presentation of them. I am convinced that together with you we will find answers to any uncertainties and questions in every sector of our activities. I would like to remind you that in 2010, as newly elected Vice President in Los Angeles, I started the project of establishing working groups to deal with the various working fields of the LMHI. This project has been progressing, but now, more than ever, it needs people who want to freely join these groups to study, work, plan and vice-e-mail. You do not pay any thing to join; you only enter the mailing list, read the email and work of your colleagues, and if you have any ideas or suggestions you answer, giving your contribution. Over the last three months, together with the members of the new Executive Committee, I have also started to go through all our documents and statements in order to update them for a better and easier use for our secretariat and for all of us.

Important recent achievements of our working groups (WGs)

Education: Accreditation of Homeopathic Teaching Centers

We are happy to announce the beginning and further advancement of the accreditation process for homeopathic schools and teaching centers. We now already have two fully accredited schools: the Turkish Classical Homeopathic Association in Turkey and the Academia Medico Homeopatica Unicista de Bilbao (AMHUBI-) in Spain. The accreditation process with a cooperation of schools and teachers using the same LMHI accredited curriculum and education program in Thailand is in process.

LMHI Newsletter - December 2013 - www.lmhi.net

Dear LMHI Members, Dear Friends and Colleagues,

It is with deep emotion that I write this first message after being chosen LMHI President for the term 2013-2016 at the International Council meeting in Quito, Ecuador, on 3 June 2013.

It seems like yesterday when, in 1985, I joined the LMHI with my first membership – and at that time, being part of the Liga meant to be part of the basic project of our statutes: "to create a link between all homeopaths in the world."

This was a truth in a period without internet, where the aim of the meeting among homeopaths was primarily obtained thanks to the wonderful annual Congress in different countries of the world.

These congresses gave us, the young doctors, the opportunity to see in front of us our "Myths" and we could also ask something to those who were considered the greatest living Homeopaths in the world. Thanks to the Liga I have seen or talked with Tomàs Pablo Paschero, Proceso Sanchez Ortega, Masi Elizalde, Diwan Harish Chand, Diego Risquez, Horst Barthel, Jost Künzli, Mathias Dorcsi, and many others. Since then, I have

Continued on Page 2

were considered the greatest living Homeopaths in the world. Thanks to the Liga I have seen or talked with Tomàs Pablo Paschero, Proceso Sanchez Ortega, Masi Elizalde, Diwan Harish Chand, Diego Risquez, Horst Barthel, Jost Künzli, Mathias Dorcsi, and many others. Since then, I have always been fascinated by the Liga and its Congresses.
The Liga has safeguarded the Spirit and the Thoughts of Samuel Hahnemann because its aims were, and
are, beyond and above commercial interests and power struggles. Each member has always represented a
"treasure" for the Liga, each country an entity to attend as a member of the family. This is the way I have always seen the Liga, as a large, variegated family of homeopaths, with important ancestors of high-sounding names: Hahnemann, Hering, Lippe, Boenninghausen, Allen, Farrington, Clarke, who we all consider our famous relatives. It is with this purpose that I want to greet all of you, members of the Liga and – as a consequence – members of "my family."
Today, the "modern" Liga has important challenges to face, in addition to the wonderful annual congress, and I hope to respond to the pledges in the best possible way. I hope for the cooperation and support of all Liga members, I hope that everyone wants to contribute with ideas, suggestions, innovations, and, above all, criticism. Whenever you detect a mistake or something wrong in the management
of our historical Association / family that you think should be corrected, please e-mail me. This will be useful to feed and let grow our beloved Homeopathy. I greet you paraphrasing Hahnemann "Your most devoted
servant".

Renzo Galassi
LMHI President

«È con vivo piacere che informo i lettori di Olos e Logos che Renzo Galassi è stato eletto Presidente per il triennio 2013-2016 della *Liga Medicorum Homoeopathica Internationalis*. Conosco Renzo da tanti anni, da quando era studente e frequentava la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Ancona. Ricordo i nostri colloqui di allora, quando gli parlavo di agopuntura e di medicina cinese. Poi si trasferì a Roma dove si appassionò allo studio, alla didattica ed alla pratica clinica di omeopatia per iniziare una fulgida carriera che lo ha portato infine alla guida della *L.M. H.I.*
I miei migliori auguri per questo suo successo che onora l'intera classe medica italiana»

Lucio Sotte*

Lucio Sotte
Lucio Pippa
Attilio Bernini
Ettore De Giacomo

GINNASTICHE CINESI QIGONG

CASA EDITRICE AMBROSIANA

La Curcuma in ambito medico

Leonardo Paluzzi*, Carlo di Stanislao**

"Il corso della Natura è l'arte di Dio"
Edward Young

La curcuma longa è una pianta erbacea perenne dal caratteristico rizoma di colore giallo.Originaria dell'Asia meridionale, dell'India e dell'Indonesia, coltivata anche in Africa, Antille e Brasile,Haiti, Giamaica. Il nome deriva da Sanscrito "Kum-kuma", è l'ingrediente principale del curry indiano e si usa anche nella mostarda. Si impiega nella Medicina Ayurvedica come depurativo generale, come rimedio digestivo, in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, artrite, itterizia e vari disturbi epatici. La Medicina Cinese, impiega la curcuma per problemi epatici e alla cistifellea, per le emorragie, per le congestioni al petto ed i disturbi mestruali, nelle flatulenze, ematuria, nel mal di denti, nelle contusioni e ulcerazioni (per uso esterno). La Curcuma è un'antica spezia ed un rimedio tradizionale, che è stata usata come medicina in scritti risalenti a oltre 2000 anni fa. Marco Polo, raccontando i suoi viaggi in Cina, descrive la Curcuma nel 13° secolo: "Vi è anche un vegetale, che ha tutte le proprietà del vero zafferano, così come il colore, ma che non è vero zafferano.(La Curcuma) è tenuta in grande considerazione, ed è un ingrediente in tutti i loro piatti". L'elevato grado di riverenza per la Curcuma è stabilito dal fatto che esso è usato in molte culture, ciascuna col proprio nome: birmano: fa nwin. Cinese: wong geung fun, yü chiu. Danese: gurkemeje. Olandese: Geelwortel. Finlandese: keltajuuri. Francese: curcuma, saffron des Indes. Tedesco: gelbwurz, kurkuma. Islandese: turmerik. Italiano: curcuma. Indiano: haldee, haridra, haldi, huldee, huldie. Indonesiano: kunjit, kunyit. Giapponese: ukon. Malese : Kunjit. Norvegese: gurkemeie, Polacco: k lacze kurkumy. Portoghese: açafrão-da-India. Russa: zholty imbir. Spagnolo: azafrán de la India, azafran arabe. Cingalese: kaha. Svedese: gurkmeja. Tamil: munjal. Tailandese: Ka min. Vietnamita: bot nghe La curcumina è il principioo attivo più interssante della curcuma e di tutto il cosiddetto Tumerico (famiglia delle Zinziberaceae), che comprende anche oltre alla curcula lo zenzero. La Curcumina viene estratta e concentrata e con essa vengono effettuati studi e trial clinici per le sue proprietà mediche come trattamento naturale per un gran numero di malattie. La formula chimica della Curcumina è C21H20O6, è conosciuta anche come diferuloilmetano.

La curcumina è una sostanza interessante visti i dati in vitro, la bassissima tossicità, gli effetti benefici su più meccanismi cellulari ed il basso costo. Un problema è certamente costituito dal bassissimo assorbimento, probabilmente sufficiente per l'azione chemiopreventiva ma insufficiente per l'azione antivirale. Da studi con curcumina radiomarcata sembrerebbe però che vi sia un assorbimento significativo (65% ?) seguito da una rapida trasformazione in un qualche metabolita (tetraidrocurcumina?). La Curcuma longa, ed il suo principio attivo, la curcumina, possiedono un'interessante attività antiflogistica a carico tanto

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

**Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura, Ospedale Regionale San Salvatore Piazzale G. Natali 67010 Coppito (Aq) Fax. 0862368595

FITOTERAPIA

del sistema delle lipoossigenasi che di quello delle ciclo-ossigenasi. E' dotata inoltre di attività antimutagena, antiossidante e chemopreventiva su più modelli in vitro. Attualmente è uno dei più importanti agenti chemopreventivi in fase di studio per la prevenzione delle neoplasie. L'attività anti-HIV è stata documentata in vitro con un'azione sulla LTR, su varie proteasi, su citochine come il TNF-alfa e sulla integrasi.

Ricerche sull'uomo hanno dato risultati discordanti. Diversi ricercatori sono sempre più convinti che la parte più primitiva del sistema immunitario (quella che si manifesta come un'infiammazione), può svolgere un ruolo cruciale in alcune malattie dell'uomo moderno, tra cui le malattie cardiache, il cancro, il diabete e, forse, il morbo di Alzheimer. Alcuni studi hanno effettivamente dimostrato che può legarsi alla proteina beta-amiloide, impedendo così la formazione di placche senili. Alcune ricerche hanno messo in evidenza che l'aggiunta di piperina estratta dal pepe nero (piper nigrum) consente una migliore assimilazione della curcumina da parte dell'organismo. Per completarne l'assimilazione si consiglia anche l'associazione di enzimi vegetali. L'estratto standardizzato contiene almeno il 95% di curcuminoidi, Curcumina, Demetossicurcumina e Bisdemetossicurcumina, la gamma completa di antiossidanti estratti dalla Curcuma. E' la percentuale esatta utilizzata in numerosi studi clinici. A differenza di molti altri antiossidanti, i curcuminoidi sono in grado sia di prevenire la formazione di radicali liberi, sia di neutralizzare i radicali liberi già esistenti, e sono considerati efficaci bioprotettori a causa di questa duplice attività.

Di recente poi si è visto che combinando la curcuma con resveratrolo e capsaicina, si ottengono prodotti utili per la salute dei capelli, tanto per via locale che sistemica. La curcumina, infine, è utile in alcune importanti affezioni cutanee. La psoriasi è malattia di natura infiammatoria e rilevanti elementi di prova, sia negli animali che nell'uomo, indicano che la Curcumina è molto efficace contro la psoriasi quando viene applicato topicamente sulla cute. Inoltre Ci sono numerosi dati sperimentali che suggeriscono che la Curcumina può accelerare la guarigione delle ferite. Ciò ha portato, per esempio, la Johnson & Johnson a commercializzare (in India) dei cerotti Band Aid contenenti Curcumina.

Vediamo le precauzioni d'uso. Attenzione con l'assunzione di curcumina va prestata se si è in presenza di occlusione delle vie biliari o in caso di calcoli biliari (fare attenzione anche al curry). Cautela e sentire il proprio medico in gravidanza e allattamento. Non somministrare la curcuma ai bambini di età inferiore ai 2 anni, al di sopra di questa soglia di età iniziare con preparazioni leggere.

Non impiegare la Curcuma se si è in presenza di problematiche legate alla fertilità, non assumere curcuma se si auspica una gravidanza (non è accertato, ma ci sono studi in corso). Per l'effetto anticoagulante della curcuma fare attenzione nelle persone con problematiche legate alla coagulazione del sangue (sentire sempre il proprio medico curante): Dosi eccessive di curcuma possono causare disordini gastrici. Se sopraggiungono disordini gastrici, bruciori di stomaco, ridurre le dosi o interrompere il trattamento e sentire il proprio medico Alle dosi indicate e se non sussistono problematiche di cui sopra, la curcuma è una pianta sicura. In effetti la Curcuma è stata usata come condimento in grandi quantità per centinaia di anni senza particolari reazioni avverse. Diversi studi hanno dimostrato che la Curcumina non è tossica per gli esseri umani, fino a 8000 mg/die (16 capsule al giorno). L'americana FDA (Food and Drug Administration) classifica la Curcuma come sostanza GRAS (General Recognition And Safety), ovvero "Generalmente Riconosciuta Sicura".

Bibliografia

Calamaro V.: Le spezie in cucina, Ed. Sonda, Milano, 2004.

Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, ristampa, Terni, 2008.

Giannelli L., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.

Iommelli O., Lauro G.: Phytos, CD ROM, Ed. AIFF, Napoli, 2002.

Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.

Spinelli R.: la curcuma, Ed. MIR, Roma, 2006.

Tonificare respirazione, digestione ed assimilazione con il qi gong: la pratica dei suoni "hu" e "xia" della serie dei sei ideogrammi e sei suoni

Lucio Sotte*

Introduzione

I Sei Ideogrammi o Sei Suoni hanno un'origine assai antica: sono già menzionati negli "Annali delle Primavere e Autunni" compilati nei primi secoli a.C.

Durante il regno della dinastia *Ming*, le caratteristiche terapeutiche dei Sei Suoni sono esaminate in un famoso trattato medico, lo *Zheng Tun Dao Cang*. Avevano già assunto la forma di un metodo di respirazione profonda, cui vengono associati: la meditazione, il movimento (esercizi che agiscono sulla circolazione dell'energia nei principali meridiani) ed i suoni, abbinati ai Cinque Movimenti tradizionali della medicina tradizionale cinese, suoni le cui vibrazioni stimolano i principali organi e tessuti ad essi correlati. Il trattato *Ming* sottolinea l'effetto preventivo e curativo di questa serie d'esercizi, nonché la sua straordinaria efficacia.

La pratica degli esercizi è diffusa in tutta la Cina e ci sono ovviamente molte varianti locali che si sono sviluppate nel corso dei millenni di pratica di questa sequenza nelle varie provincie dell'immenso territorio del paese asiatico. Tutte le varianti si rifanno tuttavia alla tradizione unitaria dei gesti fondamentali e di base.

La pratica

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni si eseguono allo scopo di ottimizzare l'equilibrio psico-fisico e vengono svolti coordinando tre aspetti fondamentali nell'esercizio:

1. *esecuzione di un movimento fisico* che, attraverso la mobilizzazione di ossa, articolazioni, muscoli, tendini e tessuti determini l'apertura dei meridiani che percorrono le zone che vengono mobilizzate, regolarizzi l'energia-*Qi* del Movimento e dell'Organo corrispondenti a questi specifici meridiani (ad esempio nel Suono *Hu* il sollevare le mani lungo il percorso del meridiano del Fegato mobilizza l'energia (in Cina definita *Qi*) del meridiano e, consensualmente, regolarizza l'organo Milza-Pancreas ed il Movimento corrispondente, cioè il Movimento Terra);
2. *visualizzazione mentale del percorso del meridiano* che, attraverso la concentrazione mentale, determina una sorta di attivazione biologica dei rispettivi tessuti allo scopo di promuovere la circolazione ed in questa maniera agire sull'Organo correlato e sul Movimento di appartenenza (sempre nel suono *Hu* la visualizzazione del percorso seguito dal movimento delle mani lungo il meridiano del Milza-Pancreas permette una migliore attivazione energetica di quest'organo e dei tessuti ad esso correlati);
3. *vocalizzazione di un suono* che, attraverso la produzione di una specifica vibrazione vocale, permetta di stimolare la circolazione energetica dell'Organo, del Meridiano, dei tessuti e delle funzioni ad essi correlati all'interno del Movimento

***Direttore** Olos e Logos: Dialoghi di Medicina Integrata
lucio@luciosotte.it

GINNASTICA MEDICA CINESE

(il suono *Hu* è stato studiato allo scopo di dinamizzare biologicamente il *Qi* del Milza-Pancreas e di tutti i tessuti ad esso corrispondenti nel nostro organismo).

Suono "Hu"

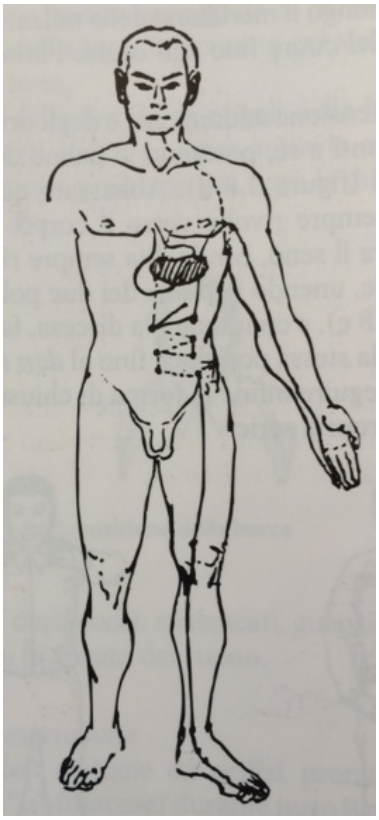
Elemento: Terra

Stagione: le quattro interstagioni, cioè il periodo migliore per praticare il Suono "*Hu*" è durante gli ultimi 18 giorni di ogni stagione o alla "fine dell'estate".

Meridiani: in salita Milza-Pancreas e Cuore (figura 1), in discesa Intestino Tenue e Vescica.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni della Milza-Pancreas e del movimento Terra.

Figura 1
Percorso dei meridiani principali di Milza-Pancreas e Cuore



Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: nella parte mediana della bocca, piegata ad "u" al centro lungo la sua lunghezza; questa posizione "centrale" permette di emettere appieno il suono *Hu* che riproduce la tonalita *gun* che si trova al "centro" nella scala pentatonica cinese, come il Movimento Terra è centrale nell'ambito del ciclo yin-yang e la Milza-pancreas occupa un ruolo centrale tra i cinque Organi.

Bocca: atteggiata a cerchio in forma di piccola "o".

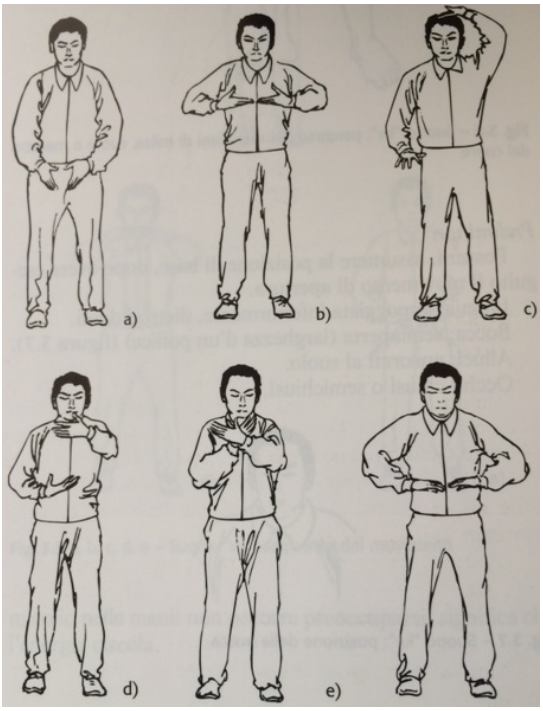
Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Portare al davanti della regione pubica le due mani, leggermente distanziate tra loro, con le estremità delle dita quasi in contatto e le palme rivolte in alto ."Sigillare" i muscoli addominali e gli sfinteri e pronunciare il suono "*Hu*" (con la "u" italiana). Contemporaneamente, alzare le mani, palme rivolte all'insù e pollici aperti, fino all'altezza della regione precordiale. A questo punto, le mani si separano: spingere la mano sinistra sul lato sinistro del corpo, rivolgendone la palma all'insù, verso l'alto fin sopra il capo fino a che il braccio non è esteso (ma non più in alto della fronte se si soffre di ipertensione). Allo stesso tempo, abbassare la mano destra, palma rivolta in basso, lungo il lato destro del corpo, spingendola a fondo in piena estensione. Quando la mano sinistra termina il suo percorso di salita e la destra termina il percorso di discesa interrompere la vocalizzazione del suono "*Hu*".

Figura 2
Suono Hu



Consensualmente al movimento descritto visualizzare il percorso del meridiano della Milza-Pancreas dall'alluce, alla gamba, al ginocchio, alla coscia, al perineo, all'addome ed al torace e poi quello del Cuore dal cavo ascellare alla superficie volare di braccio ed avambraccio fino alla palma della mano ed al mignolo.

Dopo una breve pausa, rilasciare la tensione addominale e degli sfinteri mentre le mani (con le palme rivolte verso il corpo) tornano al livello del precordio. Successivamente ruotare le palme in basso ed iniziare a farle discendere davanti al tronco, come se dovessero spingere di nuovo una ""sfera immaginaria" fino al *Dantian* per ritornare infine alla postura di base. Durante il movimento di discesa occorre accompagnare la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Eseguire il movimento in alternanza alzando 3 volte la mano sinistra e 3 volte la destra.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura,

altrimenti eseguire una Forma di Regolarizzazione "*Tiao Xi*" prima di iniziare il suono successivo.

Suono "Xia"

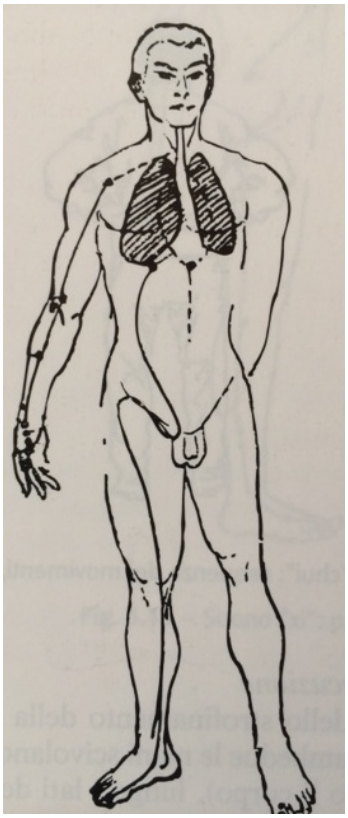
Elemento: Metallo.

Stagione: autunno.

Meridiani: in salita Fegato e Polmone, in discesa Intestino Crasso e Stomaco.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni del Polmone e del Movimento Metallo.

Figura 3
Percorso dei meridiani principali di Fegato e Polmone



Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: appoggiata inferiormente con la punta contro gli incisivi inferiori perché così permette al *Qi* del Polmone di scendere ed a quello del Rene di salire.

Bocca: aperta durante l'emissione del suono che deve risultare potente, breve ed esplosivo. La bocca rimane aperta fino a che le braccia si aprono ai lati del corpo, avendo cura di prolungare mentalmente il suono durante tutto il movimento di apertura orizzontale delle braccia. Tale posizione permette al *Qi* torbido di essere eliminato. In molti antichi testi questo suono è definito "Si", noi preferiamo il suono "Xia" perché nel dizionario dell'Imperatore Kang Xi del XIX secolo si afferma chiaramente che questo suono deve essere "esplosivo".

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Chiudere le braccia in cerchio, palme rivolte in alto, estremità delle dita in contatto, taglio delle mani appoggiato sulla regione pubica.

"Sigillare" i muscoli addominali e gli sfinteri e sollevare le mani fino al livello toracico; giunti a livello della regione claveare in corripondenza con il punto 1LU-*zhongfu*, ruotare velocemente le mani ed aprirle portando gli indici in alto, i pollici in basso in contatto tra loro, le palme in avanti ed il dorso verso il corpo. Tenere i gomiti abbassati. Premere gli alluci sul suolo.

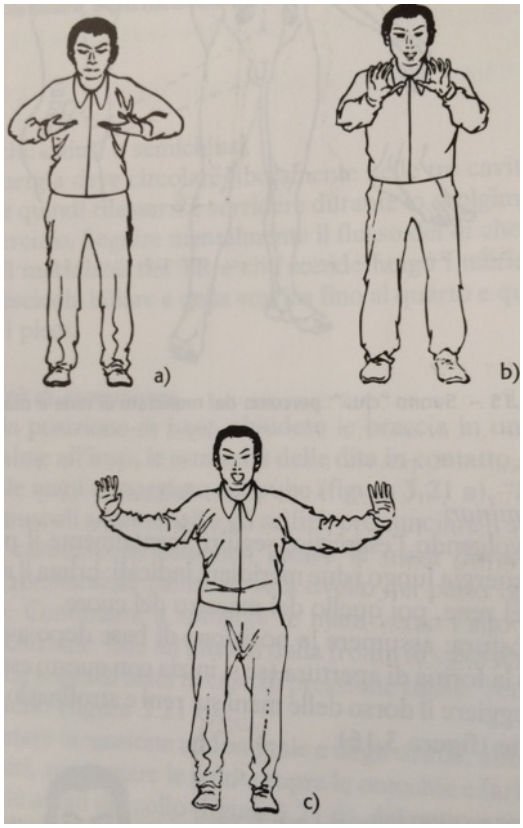


Figura 4
Suono Xia

Consensualmente con questa rotazione ed al massimo grado della contrazione addominale, pronunciare molto rapidamente ed in maniera esplosiva il suono "*Xia*", allargando poi le braccia ai lati, all'altezza delle spalle fino a che non siano completamente aperte. Una volta realizzata l'apertura completa, con la bocca sempre spalancata, occorre spingere il più possibile lateralmente con le mani, che formano un angolo di 70-90° gradi con i polsi, fino alla più completa estensione delle braccia.

Come per tutti gli esercizi di questa serie si deve avere chiaramente in mente il percorso dei meridiani interessati (Fegato e Polmone). Si guiderà mentalmente il *Qi*, prima lungo il meridiano del Fegato (dal punto 1LR-*dadun*, sull'alluce, verso la gamba ed il perineo prima, poi verso l'addome e infine verso i polmoni e la gola), quindi, dopo aver pronunciato il suono *Xia,* lungo il braccio seguendo il percorso del meridiano del Polmone fino all'estremità del pollice. Dopo un po' di pratica si dovrebbe avvertire una sensazione di calore nelle dita delle mani alla fine della pronuncia del suono.

Dopo una breve pausa togliere il "sigillo" addominale e degli sfinteri e diminuire, consensualmente, la tensione delle braccia e delle mani, abbassando le braccia lentamente e spingendo la "sfera" fino a quando le mani s'incrociano sul *Dantian.* Condurre, poi, il *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Il suono "*Xia*" viene pronunciato in maniera esplosiva ma poi dura per tutto il movimento di spinta sui lati e viene, infine, prolungato mentalmente 'con la bocca sempre aperta' fino all'estensione completa delle braccia. Il suono deve risultare potente ed essere emesso tutto ad un tratto. Deve dare la sensazione di uscire dall'addome e non dalla gola. Non dimenticare di tenere le spalle sempre rilassate.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura, altrimenti eseguire una Forma di Regolarizzazione "*Tiao Xi*" prima di iniziare il suono successivo.

Bibliografia

Sotte L., Pippa L., Il Volo della Fenice, Quaderni di Medicina Naturale della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, Civitanova Marche 2002

Sotte L. ed Altri, Ginnastiche Cinesi Qigong, CEA, Milano, 2004