

# Medicina Tradizionale Cinese

La medicina cinese è tra i più antichi sistemi medici conosciuti arrivati sino a noi. Nella sua forma e denominazione attuali è nota anche con l'acronimo MTC, che sta per Medicina Tradizionale Cinese, oggi la più diffusa. Essa è stata risistemizzata dopo la "Rivoluzione Culturale", attingendo ad una immensa e millenaria tradizione.

Rielaborata e aggiornata, la medicina tradizionale viene oggi insegnata nelle università cinesi e praticata negli ospedali accanto alla medicina convenzionale. Nell'ultimo secolo si è assistito alla introduzione della medicina occidentale in Cina e al parallelo cammino delle due discipline. I cinesi hanno subito capito che un nuovo e più importante capitolo potrebbe derivare dalla combinazione delle scuole mediche occidentale e orientale. I primi tentativi di unire le basi teorico-pratiche della medicina occidentale e orientale risalgono alla fine del 1800.

## Alcuni principi fondamentali:

### Cinque sono gli strumenti di diagnosi e terapia delle MTC:

- **Diagnostica fisiognomica ed energetica**, esamina il paziente utilizzando quattro tecniche successive, detti i Quattro esami: l'ispezione (l'aspetto generale del paziente, la costituzione e gli atteggiamenti, il colorito del viso, lo stato della lingua), l'ascolto (voce e respirazione, ma anche tosse o singhiozzo) e l'apprezzamento degli odori, la raccolta dell'anamnesi (interrogatorio per ricavare informazioni sulle sensazioni di freddo o di calore avvertite dal paziente, su sudorazione, mal di testa, tipo e localizzazione dei dolori, feci, urine, modalità di alimentazione, sete, sonno, ciclo mestruale, e sulle malattie precedenti) e la palpazione di diverse parti del corpo e di vari punti dell'agopuntura, e nell'esame del polso. In quest'ultimo il medico esplora con tre dita il polso del paziente in tre punti diversi, per studiare lo stato degli organi e dei visceri, dei meridiani e l'insieme della circolazione, riflessi a livello dell'arteria radiale; questa analisi offre l'opportunità di valutare le condizioni energetiche generali, la sede della malattia e la prognosi. L'insieme dei dati raccolti consente di determinare la causa e i caratteri delle malattie.
- **Agopuntura**: attraverso l'introduzione di sottili aghi in particolari punti dei meridiani dove scorre l'energia vitale ne viene modulato e corretto il regolare flusso.
- **Farmacologia e dietetica cinese**: utilizza combinazioni di piante, minerali e animali in diverso modo da quello della medicina convenzionale, oltre ad un uso medicale di svariati cibi.
- **Ginnastica energetica (Qi-Gong)**: il paziente esegue esercizi, statici o dinamici, sia lenti che vigorosi, coordinati ad una corretta respirazione.
- **Massaggio (Tui-Na)**: prevede la stimolazione, mediante tecniche di manipolazione, dei meridiani per ristabilire l'equilibrio della circolazione energetica all'interno del corpo, tonificando il flusso energetico nei meridiani in cui è deficitario e disperdendolo in quelli in cui il flusso è eccessivo. Può agire sul sistema tendino-muscolare, osteo-articolare, dei meridiani e sui singoli punti di agopuntura.

Alcune note tecniche complementari sono:

- la **moxibustione** è ottenuta stimolando i punti di agopuntura col calore di un cannello alle erbe (generalmente artemisia) infiammato chiamato moxa.
- la **coppettazione**: sulla pelle del paziente vengono applicate delle 'coppette', dopo che l'aria al loro interno è stata riscaldata; in questo modo si crea una pressione negativa che solleva la cute come una ventosa.

## Basi della terapia della MTC

Il concetto di "**corrispondenza sistematica**" è alla base di tutta la medicina cinese, al punto che essa può essere definita un attentissimo studio delle corrispondenze nel microcosmo e nel macrocosmo, ossia tra l'uomo ed il Tutto.

La teoria della medicina cinese utilizza i concetti di **Yin-Yang** (Principio della Complementarietà degli Opposti) e quello dei **Cinque Elementi**, per catalogare e sistematizzare i dati ottenuti tramite l'osservazione del paziente, e per individuare il rimedio più indicato per lo schema di disarmonia osservato nella persona: un buon equilibrio energetico Yin-Yang garantisce armonia e benessere psicofisico; qualsiasi alterazione nella distribuzione dell'energetica comporta un indebolimento delle capacità difensive e l'insorgere di una patologia. L'equilibrio energetico può essere aggredito da diversi fattori esterni (i fenomeni climatici

stagionali, le epidemie, i traumi, le punture e i morsi di animali) o interni (gli squilibri emotivi, gli errori alimentari e le abitudini di vita non adatte alla costituzione individuale).

La medicina cinese inoltre individua nell'uomo le cosiddette **Sostanze Fondamentali** (Qi o "Energia vitale", Xue o "Sangue", Jing o "Essenza", Shen o "Spirito", Jinye o "Fluidi organici"), i **Cinque organi pieni** (zang): Cuore (xin), Polmoni (fei), Reni (shen), Milza-Pancreas (pi), Fegato (gan) e i **Cinque visceri cavi** (fu) [vedi sotto].

È fondamentale comprendere che la medicina tradizionale cinese non utilizza una teoria anatomica paragonabile a quella occidentale. Infatti essa è basata piuttosto su una multimillenaria esperienza di osservazioni cliniche. Il concetto di "organo" nella medicina cinese è radicalmente diverso da quello della medicina occidentale. La più saliente caratteristica consiste nel fatto che i cinesi non danno importanza alla reale struttura fisica degli organi. Questi sono considerati dei complessi funzionali più che delle strutture anatomiche. Il medico tradizionale cinese non è interessato quindi all'organo di per sé, ma alle sue funzioni, alle sue relazioni con le altre parti del corpo, con il Qi, con il sangue e così via.

Per esempio la milza in occidente è definita dalla sua struttura fisica, in Cina dalle sue funzioni, che sono basate esclusivamente su osservazioni cliniche e non sull'anatomia e sulla fisiologia così come noi la intendiamo. Anche se il nome di molti organi coincide nelle due medicine, alcuni di essi, come per esempio il pancreas, non sono riconosciuti dalla medicina cinese che, viceversa, ne considera uno (il triplice focolare) non identificato dalla medicina occidentale perché privo di un preciso substrato anatomico.

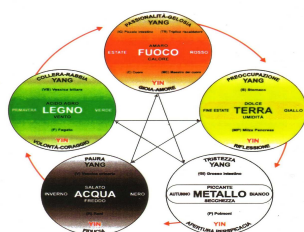
Nel pensiero cinese non esiste una netta distinzione fra materia ed energia: il Jing, l'essenza, può infatti indicare sia dei fluidi circolanti nel corpo umano, sia una forma di energia vitale analoga a quella che noi chiamiamo energia sessuale. E analogamente il Ch'i può essere sia l'aria respirata sia l'energia interna. Noi chiamiamo "sangue" il liquido rosso che scorre nelle vene e nelle arterie, ma per i medici cinesi questo è solo una parte del concetto di sangue, in quanto esso non viene considerato unicamente una sostanza, ma anche una forma di energia e di attività corporea.

La cura di ogni malattia si basa sul riequilibrio energetico Yin-Yang attraverso diverse tecniche terapeutiche, dietetica, farmacopea, massaggio, bagni, esercizi terapeutici (Qigong), tecniche di rilassamento e meditazione, discipline che tendono alla conservazione di uno stato di buona salute. Solo dopo l'insorgere della malattia si arriva all'uso di tecniche come l'agopuntura e la moxibustione.

La farmacopea cinese si avvale di migliaia di sostanze minerali, animali e vegetali, in pillole, polveri, decotti, frizioni, unguenti. La dietetica è il principale fattore di mantenimento della salute e di prevenzione, si basa sull'evitare eccessi alimentari e tramite l'assunzione di determinati alimenti in base alle stagioni, una masticazione lenta e lunga, la combinazione dei sapori fondamentali (Acido, Amaro, Dolce, Piccante, Salato), un'adeguata integrazione di liquidi lontano dai pasti.

Sia il corpo sia la psiche vivono con la stessa energia, non vi può quindi essere scissione tra malattie fisiche e mentali, perché entrambe sono sintomo di uno squilibrio energetico. Qualsiasi terapia influenza in sinergia corpo e mente, da qui il vasto utilizzo della MTC in entrambi i campi.

## I cinque elementi



**I 5 elementi**  
ed alcune delle loro  
corrispondenze

Tutto nell'universo si trova in una delle 5 fasi (anche dette 5 elementi, o movimenti primordiali) dette wu-xing, momenti dinamici di una trasformazione ciclica. Ogni elemento è associato ad 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 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, crescere, maturare; simbolo della fine dell'estate ed espressione della polarità yin.
- il **metallo**, rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche l'autunno (espressioni dell'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.

Tale trasformazione ciclica alterna fasi di "generazione" e "distruzione" dove 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.

Ogni fase è associata ad 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 un secondo ciclo che spiega la funzione di controllo di ogni fase sulla successiva.

Il medico cinese mediante la conoscenza di questa interdipendenza tra organi e funzioni del corpo, emozioni, situazioni climatiche e stagionali può influenzare e incrementare le funzioni vitali.

## I meridiani

Nell'uomo il Qi circola incessantemente attraverso linee di scorrimento invisibili, che non corrispondono se non parzialmente al tragitto anatomico di nervi o vasi sanguigni, che presiedono al movimento dell'energia nel corpo umano. In occidente sono stati chiamati "meridiani" per analogia con le omonime linee immaginarie del globo terrestre. I meridiani permettono l'integrazione funzionale tra l'uomo ed il cosmo.

Il sistema dei canali energetici è composto di dodici meridiani regolari, di otto meridiani supplementari e di numerosi meridiani minori. I dodici meridiani regolari corrispondono ai dodici organi fondamentali della medicina tradizionale cinese. Il Ch'i vi scorre ininterrotto sempre nello stesso senso, andando successivamente da un organo Yang a un organo Yin.

Sei di tali meridiani sono considerati Yang, in quanto servono organi Yang, la cui funzione principale è quella di ricevere il cibo, assorbito nelle parti utilizzabili (che dovranno poi essere trasformate nelle sostanze fondamentali) ed eliminare lo scarto.

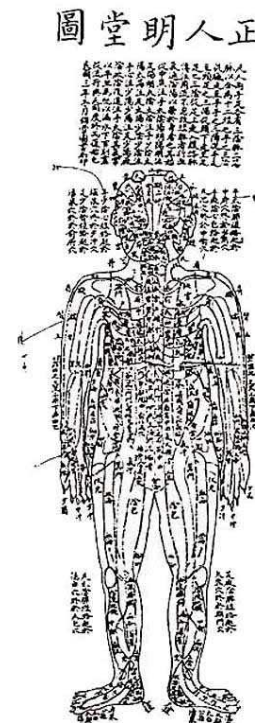
Gli altri sei meridiani vengono invece considerati Yin, perché servono organi Yin, la cui funzione è quella di produrre, trasformare, regolare e accumulare le Sostanze Fondamentali.

I sei meridiani Yang sono:

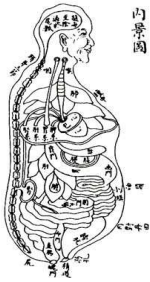
1. meridiano dell'intestino tenue;
2. meridiano del "triplice riscaldatore" (che ingloba le funzioni respiratoria, digestiva e genitale);
3. meridiano dell'intestino crasso;
4. meridiano della vescica;
5. meridiano della vescicola biliare;
6. meridiano dello stomaco.

I sei meridiani Yin sono invece:

1. meridiano dei polmoni;
2. meridiano del pericardio;
3. meridiano del cuore;
4. meridiano del fegato;
5. meridiano della milza;
6. meridiano dei reni.



I dodici meridiani regolari  
a cui corrispondono  
i dodici organi fondamentali  
della MTC



**I dodici organi**  
Da "I Tsung Pi Tu",  
1575 circa.

### L'anatomia secondo la medicina cinese

Secondo l'anatomia cinese, il corpo umano è strutturato in **cinque organi pieni** (zang): Cuore (xin), Polmoni (fei), Reni (shen), Milza-Pancreas (pi), Fegato (gan) e **cinque visceri cavi** (fu): Intestino crasso (dachang), Stomaco (wei), Intestino tenue (xiaochang), Vescica (panguang), Cistifellea (dan), e fondato su una funzione metabolica denominata "Triplice Riscaldatore" (sanjiao); quest'ultimo è considerato il sesto viscere, non ha una sua struttura anatomica, ma è un viscere/funzione, in rapporto con gli altri che sono sotto la sua direzione/protezione.

Organi (Yin) e visceri (Yang) sono tra loro dipendenti e complementari: ciascuno di essi rappresenta un "insieme energetico" e ricopre funzioni specifiche.

Il continuo e stretto legame di interdipendenza tra organi e visceri viene assicurato dall'energia che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti, dagli organi pieni ai visceri cavi, parte dalla periferia e parte dall'interno; lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particolari, ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, e che possono essere stimolati con l'agopuntura.

### Le "Sostanze fondamentali" nella MTC

**Qi ("Forza Vitale" o "Energia"):** L'ideogramma di Qi deriva dal disegno del vapore (idea del movimento, energia) che si alza al di sopra di una pentola contenente riso (aspetto "materia"), un ideogramma che contiene l'idea di movimento ma anche della materia. Esso fluisce nel sistema dei meridiani.

Oltre al Qi originario, ereditato alla nascita, esistono due energie dell'ambiente esterno: l'energia respiratoria, assunta sotto forma di ossigeno, l'energia alimentare, assunta dagli alimenti; entrambe sono reintegrabili.

Tutto si compie grazie al dinamismo del soffio vitale: l'armoniosa distribuzione di tutti i costituenti che si portano là dove sono richiesti, la circolazione, gli scambi, le trasmissioni, le trasformazioni biochimiche, il mantenimento della giusta temperatura interna, 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.

Il Qi genera e accompagna ogni movimento in senso universale e generale, sia movimento inorganico che organico, protegge l'organismo dalle aggressioni esterne, presiede all'armonia nelle trasformazioni che avvengono dentro di noi, governa gli Organi e le Sostanze, mantiene la temperatura corporea (il calore come fondamento della vita e come movimento).

Ogni uomo, alla nascita, è dotato di un patrimonio energetico ereditario, il Qi ancestrale (Jing Qi), trasmesso dai genitori e fonte di ogni vitalità. È una forza non modificabile né rinnovabile e, una volta esaurita, l'individuo muore: ha quindi necessità di protezione.

Accanto al Qi originario ci sono anche due energie fondamentali assimilabili dall'ambiente esterno: l'energia respiratoria, assorbita tramite l'ossigeno presente nell'aria (Zhong Qi), e l'energia alimentare (Gu Qi), ricavata dal cibo consumato. 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.

**Xue ("Sangue"):** Il Sangue cinese non coincide con il sangue in senso stretto, anche se ne condivide delle funzioni. Circola mantenendo, nutrendo e umidificando il corpo (insieme ai Fluidi), attraverso vasi e meridiani. È prodotto da Milza e Rene, è veicolato dal cuore e custodisce il feto. È una Sostanza Yin

**Jing ("Essenza"):** Sostanza di importanza fondamentale, nel senso proprio della parola, perché sottende la vita organica ed è fonte di cambiamento organico; una sua specie viene trasmessa ad ogni persona dai propri genitori, e regola il successivo svilupparsi della persona. Lo Jing sostiene e nutre, sta alla base della riproduzione, della crescita e dello sviluppo, e le malattie di tipo congenito vengono pensate come dovute a deficienze dello Jing. Viene associato al movimento tipicamente organico. È meno attivo, quindi più yin, del qi, ma più attivo, quindi più yang, dello xue.

**Shen ("Spirito"):** Sostanza tipica della vita umana, della coscienza, del movimento sia fisico che mentale, limitato agli uomini. È una sostanza, e quindi ha sempre degli aspetti materiali, a differenza di quanto la traduzione potrebbe suggerire, e non ha un'esistenza separata dal corpo, nel senso che è il movimento del

corpo (movimento volitivo, cosciente, a differenza dello Jing che è movimento organico ma necessariamente cosciente). È una sostanza yang.

**Jinye ("Fluidi organici"):** Sono tutti i fluidi non associati al Xue. Comprendono saliva, sudore, lacrime, ecc. Sono separati a livello dallo Stomaco ed elaborati come tali dalla Milza, la loro funzione primaria è quella di inumidire tutte le parti del corpo e consentire il fluire del Qi soprattutto tra pelle e muscoli.

### **Fitoterapia Cinese**

Seguendo i medesimi principi della dietetica (sapore, natura, meridiani destinatari, tendenza), la fitoterapia cinese usa tutto ciò che è presente in natura, nel regno animale, vegetale e minerale con una notevole efficacia e potenza energetica rispetto ad essa, tanto da risultare un vero e proprio sofisticato approccio farmacologico, ed è consigliato per brevi periodi e sotto il controllo di un esperto. Essa impiega decotti, estratti, polveri, pillole e capsule, cerotti, sciroppi e polveri micronizzate.