

LA MEDICINA CINESE - di Graziella Cortassa

Perché come medico occidentale mi sono dedicata ad una medicina diversa?

Una domanda che spesso mi viene rivolta da pazienti ed amici con curiosità ed a cui rispondo ogni volta diversamente perché i motivi sono tanti quante le sfaccettature da cui si possono osservare le scelte delle persone.

Ho avuto incontri determinanti, come tutti, che hanno influenzato la mia strada, il mio maestro cinese di Tai Qi grazie al quale ho avuto la “visione” di altri livelli di realtà, il lavoro nelle istituzioni sanitarie, l'osservazione dei pazienti con un occhio più ampio.

Per molto tempo il mio lavoro di medico e la mia personale ricerca spirituale sono stati binari paralleli finché un giorno si sono incontrati, anche le parallele si incontrano!

Non posso dire di aver abbandonato la medicina occidentale, la mia ricerca di andare oltre ha le sue fondamenta in essa.

La contaminazione culturale può portare frutti imprevedibili, la resistenza ai cambiamenti rischia spesso di sclerotizzare e rendere inattuale, inapplicabile una pratica terapeutica, comunque l'impermanenza è una legge universale ed ineludibile.

LA MEDICINA CINESE

Eredità vivente della Cina Antica, la medicina Cinese è uno dei grandi sistemi del pensiero medico universale. La pratica di questa medicina costituisce una risposta possibile non solo ai problemi di salute ma anche allo stile di vita nella quotidianità di oggi.

La medicina Cinese infatti non affronta solo la malattia ma anche il benessere nei suoi cicli naturali di Primavera, Estate, Autunno, Inverno.

LA VISIONE DELL'UOMO CON GLI OCCHI DELLA MEDICINA CINESE

L'uomo tra terra e cielo

Il Taoismo è il fondamentale substrato su cui è fiorita la medicina Cinese, nata da infinite ed attente osservazioni della realtà e dei suoi continui cambiamenti antiche forse come l'uomo, quindi raccolte in un corpus dottrinale coerente e trasmesse nella cultura taoista.

Il Taoismo, filosofia attribuita a *Lao Tseu* nel VI secolo a.c., è centrata sull'armonioso rapporto dell'uomo con l'universo e sulla ricerca dell'immortalità, attraverso le pratiche di *Qi Gong*, di *Taiji Quan*, l'alimentazione, l'arte dell'alcova e gli infusi farmacologici.

Tutte queste pratiche, a cui si affiancherà l'agopuntura, hanno l'obiettivo comune di mantenere o restaurare l'equilibrio, o meglio l'interdipendenza tra uomo ed Universo, stretto rapporto sempre critico in quanto in continuo ed inesorabile movimento.

Infatti noi, esseri viventi, abbiamo bisogno per conservare la vita e per riprodurla di respirare l'aria, di mangiare il cibo della terra, di bere l'acqua, di scaldarci con il fuoco e di qualcos'altro apparentemente meno materiale, ma altrettanto indispensabile, che è la capacità di utilizzare e trasformare gli elementi della natura.

“L'uomo è nutrito dai sapori della terra e dai soffi del cielo”

Huangdi Neijing: Classico dell'Imperatore Giallo (Stati combattenti 475-221 a.c.)

La realtà segue delle regole comuni in tutte le sue manifestazioni sia che si tratti di eventi cosmici che di fisiologia dell'uomo in quanto, secondo la filosofia Taoista, deriva da un unico principio da cui tutto prende origine il Tao.

*“il Tao produce l'Uno, l'Uno il Due, il Due il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri”
Tao Te CHING cap 42*

Il Tao si manifesta attraverso il QI, termine di controversa traduzione in: energia, soffio; tutta la realtà è energia in forme diverse di aggregazione ed in continuo movimento e mutazione. L'intuizione degli antichi Cinesi non è dunque lontana dalla Teoria della Relatività di Einstein che stabilisce una equivalenza tra materia ed energia.

“Il Qi, l'energia, è la causa di tutte le produzioni e le manifestazioni”....” L'Uno diviene molteplice e si esprime come Due: lo Yin e lo yang. I soffi leggeri yang eterei si elevano a formare il Cielo; i soffi yin pesanti, grossolani si ammassano e danno vita alla terra. Tra Cielo e Terra si apre uno spazio mediano dove vive l'uomo.

L'uomo è inserito nei movimenti naturali di energia dell'universo, in termini occidentali è un sistema energetico aperto, in stretta connessione con l'ambiente che lo circonda, con cui esiste un incessante interscambio di energia.

Per la cultura cinese il restare sani è responsabilità primaria dell'individuo in quanto restare sani coincide con l'equilibrio tra le varie componenti all'interno ed all'esterno del corpo, pertanto responsabilità anche per l'ambiente da cui trae l'energia vitale.

Rispetto alla visione medico scientifica occidentale, l'uomo nel pensiero cinese, ha due caratteristiche peculiari che lo differenziano:

- è considerato un tutt'uno organico in cui ogni parte è in mutuo contatto e sotto l'influenza delle altre secondo le regole comuni a tutti i fenomeni naturali (la legge dei 5 elementi)
- Corpo e spirito (mente, psiche) sono una dualità solo teorica: le 5 emozioni (gioia, paura, tristezza, collera, preoccupazione) sono funzioni dei 5 organi.

Gli *Shen* (*Hun, Po, Hi, Zhi*), che costituiscono il sistema psichico, sono anch'essi aspetti funzionali (yang) degli organi che hanno la loro radice materiale (yin) nel sangue.

Alimentazione e Qi Gong: la pratica quotidiana del benessere.

Stare bene è responsabilità dell'individuo e quindi anche la sua libertà che passa attraverso l'utilizzo dell'energia della natura e la trasformazione nel proprio Qi, energia vitale che anima il suo corpo e la sua mente. Scegliere il cibo, nutrirsi in modo adeguato in sintonia e rispetto della natura, delle stagioni, dei climi, dei momenti della vita, mantiene l'uomo in equilibrio con sé stesso, con gli altri esseri e con quanto lo circonda.

Nella nostra cultura Dieta evoca la rinuncia e non la ricchezza del nutrire, spesso finalizzata a raggiungere un modello estetico che ci viene proposto. Nella medicina Cinese l'aspetto esteriore è solo il riflesso dell'interno, del benessere degli organi, dell'equilibrio dello spirito, del fluire dell'energia.

Il respiro è l'altro elemento che rende l'uomo interdipendente con la Natura; le pratiche di Qi Gong medico, costituite da esercizi di movimento e di respirazione, giunte a noi all'interno della trasmissione della medicina cinese, accessibili a tutti, facilitano il nutrimento della nostra energia ed

il suo scorrere nel nostro corpo conducendo ad uno stato di benessere facilmente percepibile in breve tempo. Educano la nostra attenzione, spesso distratta, a ritornare alle sensazioni del corpo ed ai movimenti delle emozioni.

Agopuntura e farmacologia: correggere uno squilibrio

Il dolore, la malattia, per la medicina cinese sono il risultato di un'alterazione dello scorrere del Qi. Il Qi non può arrestarsi perché è il suo movimento a generare e mantenere la vita.

L'agopuntura, effettuata da un terapeuta esperto, può muovere l'energia Qi all'interno dei meridiani del corpo, tonificarla quando carente, disperderla quando accumulata.

Ramo di una complessa lettura della fisiologia dell'uomo, ha le sue radici in un sistema di pensiero differente dal nostro e che implica una diagnosi ed una terapia centrate sull'individuo e non sul sintomo. Il sintomo è solo la manifestazione di una radice ed il terapeuta non potrà limitarsi alle foglie per avere un risultato duraturo che vada ad incidere sulla persona nella sua indissolubilità mente-corpo.

Cosa cura dunque l'agopuntura? Il dolore come un analgesico o ancora altro? Dipende solo dalla abilità o fortuna, del terapeuta di avere avuto accesso ad un sapere ricchissimo di cui è possibile solo una conoscenza parziale. La risposta potrebbe essere tutto, compatibilmente con la limitatezza di ogni terapeuta.

La farmacologia Cinese utilizza prodotti della natura, capaci di interagire con le essenze dell'uomo e di correggerne le alterazioni. Sotto forma di infusi o estratti, propone antiche ricette prescritte sulla base di una diagnosi energetica individuale. Ogni ricetta composta di oltre dieci ingredienti raccolti, preparati ed abbinati secondo la tradizione Cinese, è frutto di infinite millenarie osservazioni della natura nel suo mutare e di altrettante infinite sperimentazioni. Anche la farmacologia occidentale mostra sempre più interesse soprattutto nella cura di malattie per cui la nostra tecnologia non riesce a trovare soluzioni.

L'ALIMENTAZIONE SECONDO LA MEDICINA CINESE

“L'uomo è nutrito dai soffi del cielo e dai sapori della terra” è un microcosmo in interdipendenza con il macrocosmo assoggettato alle stesse leggi.

Il corpo è strutturato dai soffi cosmici, ai quali si sommano le influenze genetiche che provengono dall'uomo, oltre a quelle climatiche, geografiche e alimentari di natura terrestre.

La dietetica è una branca della medicina Cinese e ne costituisce il primo livello di intervento, infatti tutti hanno bisogno di alimentarsi; più volte al giorno vengono introdotte sostanze che permettono di vivere, la dieta è dunque una terapia costantemente in atto oppure il suo contrario.

Nella cultura Cinese (come per altro in tutta quella asiatica) alimentazione, dieta significa nutrirsi sia in senso filosofico che in senso strettamente materiale. Nell'attuale occidente, almeno nelle fasce sociali centrali, dieta è restrizione di una abbondanza che viene data per scontata offerta attraverso i mass-media ed i supermercati che mercificano “quel” nutrirsi seguendo le leggi del Consumo.

La disciplina che esplicita il pensiero cinese è la **tonificazione**, quella occidentale è la **dispersione**. Una tende ad aggiungere e trasformare una energia della natura in una energia propria; l'altra tende a controllare la compulsività del superfluo anche ricorrendo a stratagemmi per “ingannare” le più o meno fisiologiche capacità naturali di nutrirsi come il senso di fame, sazietà, le potenzialità

metaboliche per es con lo sport e l'incremento del consumo con mezzi più o meno chimici dalle fibre al doping, fino al ricorso ai by-pass intestinali chirurgici ciclicamente riproposti nella cultura medica.

Se non si parte da questo presupposto si rischia di non capirsi su che cosa si intenda con la voce dieta così ricorrente nelle richieste dei nostri pazienti che spesso preferiscono ricevere certezze di benessere scritte su un prestampato piuttosto che rivoluzionare con sincerità la propria vita.

Preferiscono, non vuol dire che sempre chiaramente e consciamente scelgano, ma che, almeno in quel momento della loro vita, non possano, evolutivamente, farne a meno. Chiarire queste sfaccettature ci permette di meglio lavorare con i nostri pazienti, arrendoci ogni volta che si incontrano delle resistenze, con prudenza e discrezione, spesso queste resistenze nascondono trappole pericolose.

Il mangiare non è solo il cibo come oggetto, più o meno sano, ma anche l'antica storia dell'evoluzione e quel pezzetto che geneticamente ce ne portiamo dentro, la nostra oralità, l'esplicitazione della storia personale e familiare che ci portiamo dietro.

L'appetizione per il cibo, così come la sessualità, rientra nel complesso sistema di gratificazione, essenziale per la sopravvivenza della specie. Dal punto di vista neuroendocrino basato sui sistemi serotonina, dopamina, endorfine, dal punto di vista della MTC sull'asse cuore-rene, fuoco-acqua. La tendenza ad un eccesso del fuoco, derivante dallo stile di vita, esita spesso nella compulsione per il cibo anziché la percezione delle fisiologiche esigenze del proprio corpo.

Lo spontaneo desiderio di un certo cibo, meccanismo di compenso nell'animale, come è influenzato nell'uomo soggetto a ben maggiori condizionamenti?

La sindrome da vuoto di Milza presenta come sintomo patognomonico, in tutti i testi Cinesi, l'inappetenza, ma nella nostra clinica difficilmente si verifica in quanto si associa al fuoco dello stomaco.

Il nutrirsi dovrebbe essere un atto di equilibrio: cogliere il Qi dal cielo e dalla terra e trasformarlo in un Qi fruibile che possa rifornire i vari livelli della materia e dell'energia dal sangue allo shen, non solo rifornire, nell'accezione meccanicistica del termine, ma anche muovere, ricostruire, inventare sia il combustibile che il motore.

LA DONNA in medicina cinese : ciclicità e creatività.

La fisiologia femminile in medicina cinese si discosta da quella maschile essenzialmente perché incentrata sui cicli del sangue anziché sulla stabilità del Qi, energia.

La ciclicità rispecchia i ritmi della natura nella loro complessità e mutevolezza, la donna, altrettanto complessa e mutevole, alterna pieni e vuoti, yin e yang in funzione della riproduzione.

L'instabilità delle sue energie è necessaria al concepimento che non sarà possibile in condizioni relativamente più stabili come prima del menarca, nell'amenorrea o nella menopausa.

Nel periodo fertile la donna riflette nelle variazioni del suo corpo e della sua psiche questa criticità.

Nella Medicina Cinese l'asse centrale cuore-rene, fuoco-acqua, yang-yin governa la fisiologia umana: *“l'acqua sale a rinfrescare il fuoco, il fuoco scende a riscaldare l'acqua”* in particolare governa la vita psichica ed il sistema di gratificazione.

Nella donna l'utero si interpone tra i due poli dell'asse comunicando sia con il rene che con il cuore: rene custode del Jing, le informazioni del prenatale, della genetica e cuore generatore e motore del sangue e della psiche.

Il sangue mestruale non sarà come l'altro sangue ma gui “tesoro della fertilità”.

Lo Shen, spirito, psiche, intelletto, è radicato e nutrito dal sangue, la ciclicità di pieno e vuoto di sangue nella donna condiziona lo stato emotivo già fisiologicamente e tanto più nella patologia: da vuoto come nelle metrorragie o nel postpartum, da pieno nelle stasi come nell'endometriosi, nei fibromi uterini, nelle dismenorree. I dolori da stasi di sangue in utero hanno una risonanza emotiva che analoghi dolori in altri settori del corpo non hanno a causa della stretta connessione tra utero e cuore; vicendevolmente lo stato emotivo, stress, ansia, paura, possono influenzare il ciclo mestruale, l'ovulazione e la fertilità.

Il ciclo mestruale è l'espressione dell'alternanza dello yin e dello yang, anzi la loro reciproca trasformazione: la prima fase a temperatura più bassa, corrisponde allo yin e si conclude con un rialzo di temperatura che indica il sopravvento dello yang, calore e movimento: ovulazione. La seconda fase a temperatura più alta è espressione dello yang che mantiene l'endometrio per il possibile annidamento dell'ovulo fecondato e che permetterà la crescita dell'embrione. In caso di mancata fecondazione la caduta dello yang determinerà lo sfaldamento della mucosa ed il mestruo.

Dall'anamnesi accurata del ciclo è possibile effettuare la diagnosi energetica della paziente, comprendere le sue patologie e le possibili strategie terapeutiche: tonificare lo yang o lo yin, muovere o nutrire il sangue...

La fertilità è la risultante di un complesso equilibrio tra yin, yang, sangue, jing, cuore, rene che rendono ottimale il terreno alla generazione di una nuova vita. Il jing, l'essenza, del nascituro determinerà la sua forza ed ogni sua caratteristica fisica e psichica in ogni manifestazione; sarà la goccia da cui la nuova persona attingerà la vita fino al suo esaurimento, tale essenza deriva dal jing dei genitori al momento del concepimento ed è influenzato dall'equilibrio energetico della madre e del padre. L'infertilità dunque è una protezione che la natura impone per un terreno non ottimale, l'intervento terapeutico dovrà tendere a ristabilire l'equilibrio senza forzarlo per il benessere della madre e del futuro essere.

Dr . Graziella Cortassa

Medico, specialista in Diabetologia e Malattie Metaboliche, Diplomato in Medicina Tradizionale Cinese e Fitoterapia Cinese, Training formativo presso l'Università di Nanchino (Cina).
Socio F.I.S.A. (Federazione Italiana delle Società di Agopuntura) e
S.I.F.C.E.T. (Società Italiana di Farmacologia Cinese e Tradizionale), Docente F.I.S.A..