

• *Testo di Marco Ronchetto*

Secondo la dottrina taoista (V-IV secolo

La fitoterapia è il trattamento prevalente della Mtc e, come illustra ancora Minelli, prevede l'uso di «erbe autoc-



DALLA CINA CONTRO IL DOLORE

Nei medici occidentali ha sollevato sia plausi sia perplessità la decisione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) d'inserire la medicina tradizionale cinese (Mtc) nell'11° edizione della Classificazione internazionale delle malattie e dei problemi di salute

tone della Cina, classificate secondo criteri energetici (calde, fredde, tiepide, umide e neutre), che vengono ingerite per tonificare e armonizzare». L'iperico (Guan Ye Lian Qiao), solo per citare un esempio, utile contro gli occhi rossi e gonfi, la tonsillite, le infezioni del tratto urinario, le piaghe, i morsi di serpenti e insetti e la flatulenza, oltre che per fermare il sanguinamento grazie alla sua natura astringente.

«Ma in campo fitoterapico», prosegue l'esperto, «ultimamente la Cina ha fatto investimenti miliardari, scoprendo nuovi usi rispetto ai tradizionali». Così la conferma dell'efficacia dell'artemisia come principio attivo naturale contro la malaria è valsa nel 2015 il premio Nobel per la medicina alla oggi 89enne



ASTRAGALO

ricercatrice cinese Tu Youyou. Successivamente sono partite sperimentazioni anche sulle funzioni antitumorali della stessa pianta nel caso del cancro al seno, alle ovaie e al fegato. Studi preli-

minari hanno, poi, dimostrato proprietà antinfiammatorie e suggerito efficacia clinica nel trattamento dell'artrite reumatoide da parte del *Tripterygium wilfordii* (Vite del tuono divino), ma è necessario proseguire nelle verifiche per giungere a dati certi. Così come, sottolinea Minelli, «necessita di conferme scientifiche il fatto che l'astragaloside, solitamente utilizzato in dosaggi modesti soprattutto per tonificare il Qi generale e in particolare le energie di stomaco e milza, possa avere proprietà antitumorali, tanto da essere stato inserito in farmaci contro cancro iniettati ai pazienti degli ospedali cinesi». Questo risultato è il frutto di un'analisi su 1.305 pubblicazioni e 34 studi randomizzati su 2.815 malati di cancro del polmone a non piccole cellule portata avanti in comune da ricercatori cinesi e statunitensi: pubblicata nel 2006 sul *Journal of Clinical Oncology*, ha stabilito come tale pianta possa incrementare l'efficacia della chemioterapia a base di platino.

I FUNGHI TERAPEUTICI

Branca della fitoterapia è la micologia. «Come disintossicante durante la chemioterapia», annota Minelli, «viene usato un fungo, il Ganoderma (conosciuto anche come Reishi), che ha un'azione tonificante e stimolante sulle difese dell'organismo, però anche in questo caso bisognerebbe verificare eventuali controindicazioni e interazioni con la stessa "chemio"». E sull'utilità della micologia cinese «in particolare in campo oncologico, per meglio sostenere il trattamento che-



GANODERMA

mioterapico oppure nella terapia adiuvante postchirurgica», concorda anche un medico occidentale come Vincenzo Soresi, primario emerito di pneumologia all'ospedale di Niguarda a Milano: «Si tratta di funghi di alta qualità, ben estratti e dosati, in Europa coltivati in Galizia dalla Società Hifas de Terra, che i pazienti tollerano bene».

FITOTERAPICI CON EFFETTI COLLATERALI

Proprio la fitoterapia è, però, la metadica della Mtc che più solleva obiezioni dai nostri dottori, perché un utilizzo scorretto dei medicamenti può avere esiti pericolosi per la salute. L'uso prolungato del Ginkgo biloba, stimolante della circolazione periferica, può provocare perdite di sangue durante gli interventi chirurgici; il Ma huang (*Ephedra sinica*), con cui si trattano i disturbi respiratori, per il contenuto di efedrina è stato all'origine di casi di seri problemi cardiaci e d'infarto in pazienti statunitensi che se ne servivano come integratore dietetico.

«Il Ma huang», puntualizza Minelli, «è una pianta che piace soprattutto ai medici occidentali quando devono trattare il sovrappeso, perché aumenta il metabolismo stimolando il complesso adrenalinico. E, certo, può avere anche effetti collaterali a livello cardiaco. Comunque il fatto che, nel caso della Mtc, si parli di fitoterapia e non di omeopatia ci dice che esiste un campo di sostanze che può essere efficace ma anche avere effetti collaterali. Chi fa ricorso alla fitoterapia, che sia cinese

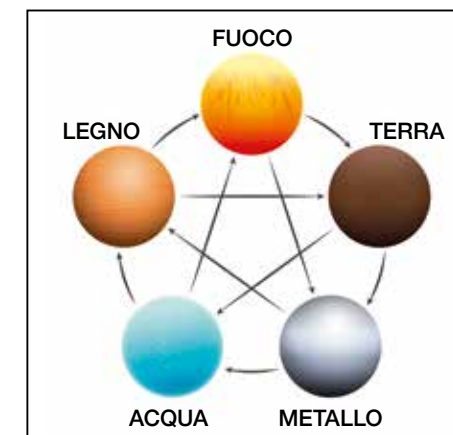


MA HUANG

o occidentale, deve sempre conoscere molto bene le piante».

GLI ALIMENTI NUTRONO GLI ORGANI MA ANCHE LO SPIRITO

Anche a livello di dietetica la pratica orientale si differenzia da quella occidentale. «Quest'ultima, infatti», interviene la nutrizionista fiorentina, laureata in Mtc, Carlotta Manescalchi, «ha del cibo una visione analitica, cioè ne valuta i micronutrienti e il potere calorico, mentre la cinese ne ha una analogica, cioè studia il tropismo degli alimenti, verso quali organi tendono ad andare e ad agire, influenzando così anche l'armonia mente-corpo». Alimenti che sono, così, classificati in base a due proprietà: il sapore e la natura. «La natura», prosegue la specialista, «definisce l'azione termica di un cibo e può essere di cinque tipi: calda, umida, tiepida, fredda e fresca. E cinque sono anche i sapori, che nutrono i cinque organi, detti i cinque elementi, ognuno dei quali è collegato a stati emotivi».



→ **Dolce:** abbinato all'elemento Terra (i suoi frutti, non i nostri classici dolci), apporta benefici alla milza, legata a pensiero e riflessione.

→ **Acido:** abbinato all'elemento Legno, influisce sul fegato, legato a pianificazione, intuizione e azione.

→ **Piccante:** abbinato all'elemento Metallo, influenza direttamente il polmone, legato a malinconia, interiorizzazione e, quindi, con l'aiuto del viscere intestino, alla separazione del pensiero utile da quello inutile.

→ **Amaro:** abbinato all'elemento Fuoco, si riflette sul cuore, legato a gioia, ideazione, intelligenza e consapevolezza.

→ **Salato:** abbinato all'elemento Acqua, è strettamente collegato al rene, il quale a sua volta è emotivamente legato a volontà e paura.

Per meglio far comprendere l'uso dei cibi nella Mtc, Carlotta Manescalchi fa un esempio: «Lo zenzero è una natura fresca e piccante e, se lo si mangia così com'è, ha un'azione rinfrescante e tonica sullo stomaco nei processi digestivi. Sotto forma di decotto è riscaldante grazie alla sua azione diaforetica: se bollito per un quarto d'ora, la esercita sull'apparato respiratorio; per 20 minuti a livello del sangue». Ma fondamentali sono anche i tempi di assunzione degli alimenti e la loro combinazione e distribuzione: «Bisogna ascoltarsi e a questo occorre aggiungervi la consapevolezza, che è frutto di conoscenza». E attenzione, avverte la dietista: «L'assunzione in eccesso o in difetto di un sapore è lesiva sull'armonia e sull'equilibrio dell'organo nelle sue funzioni e, di conseguenza, sulle sue emotività. Per esempio, il fegato è l'organo del coraggio, ma, se alimentato in maniera scorretta, il coraggio diventa rabbia; il polmone è l'organo dell'interiorizzazione, quindi della malinconia, che, però, quando perde l'equilibrio si muta in depressione».

Degli agopuntori le uniche associazioni certificate

Spesso e volentieri sono ancora il passaparola o la ricerca su internet a segnalare al paziente gli specialisti delle varie metodiche della medicina tradizionale cinese, il cui trattamento del dolore (essenzialmente l'agopuntura) in alcune regioni, come Lombardia, Emilia Romagna e Toscana, è compreso nei rimborsi del Sistema sanitario nazionale. A oggi le uniche associazioni che certifichino i loro associati sono proprio quelle degli agopuntori, a partire dalla Società italiana di agopuntura (Sia), che, fondata nel 1968, riunisce i medici italiani interessati allo studio, all'approfondimento, all'applicazione ed alla divulgazione dell'agopuntura e degli altri aspetti della Mtc e pubblica una rivista trimestrale con articoli riguardanti anche la fitoterapia, il massaggio e la dietetica. Sul suo sito web (sia-mtc.it) compare l'elenco dei suoi associati. Risale, invece, al 1987 la

Federazione italiana delle società di agopuntura (Fisa, agopuntura-fisa.it): accreditata come società scientifica presso il ministero della Salute, vanta quasi duemila medici associati, rappresenta 21 società scientifiche mediche e coordina l'attività didattica di 13 scuole di agopuntura e Mtc. Di Medicina tradizionale cinese esistono oggi anche corsi universitari, oltre a quelli tenuti da centri privati, come il poliambulatorio So Wen di Milano (sowen.it), che, attivo dal 1974, forma medici e farmacisti su agopuntura e farmacologia cinese, ma anche semplici appassionati in erboristeria.



COMBATTERE LE MALATTIE IN PUNTA DI AGO

L'agopuntura (Zhen jiu, dove zhen indica «il metallo che morde» e jiu l'azione lenta ottenuta con il fuoco) è una tecnica che consiste nell'inserzione di piccoli aghi metallici nella pelle del paziente in corrispondenza di precisi punti lungo i citati meridiani. «Questi canali», precisa Minelli, autore con Roberto Gatto e Fabrizia Berea di *Agopuntura. I principi e il metodo* (Red!, 2014), «sono citati anche in altre medicine antiche, come quelle egizia, greca e maya, ma la peculiarità della metodica cinese è data dall'aver individuato lungo il loro corso punti particolari (xue), forami che consentono all'agopuntore di regolarizzare il flusso del Qi, facilitandolo o inibendolo a seconda delle necessità».

Gli effetti positivi dell'agopuntura nel trattamento delle sindromi dolorose sono stati dimostrati anche dalla scienza attraverso studi clinici ed esperimenti di laboratorio, come rilevato già nel 1996 da un articolo sul *Journal of the Royal Society of Medicine*, e la stessa Oms ha stilato una lista di malattie per le quali questa terapia è efficace, a iniziare dai dolori muscolari e articolari passando per le coliche (renali e biliari) e le reazioni avverse alla radioterapia e alla chemioterapia fino alla depressione medio-lieve («Funziona quanto l'assumere 75 mg di amitriptilina», ancora Minelli). «Personalmente», conferma da parte sua Soresi, «da anni propongo l'agopuntura in varie patologie osteoarticolari e anche nel reflusso esofageo». Buoni esiti terapeutici, all'interno di programmi di recupero più ampi, sono anche stati mostrati nel caso di dipendenze da alcol, tabacco e stupefacenti, fibromialgia e fasciti, obesità, sindrome ovarica policistica, herpes zoster e insonnia, ma occorrono ulteriori approfondimenti. Quanto agli effetti indesiderati del Zen jiu, una commissione dei National Institutes of Health, il più importante centro di ricerca biomedico negli Usa, nel 1997 ha pubblicato una dichiarazione se-



AGOPUNTURA

condo cui l'incidenza è estremamente bassa e la gravità minima.

IL CALORE DEL SIGARO AIUTA IL BIMBO PODALICO

Nella moxibustione l'applicazione degli aghi sui meridiani viene sostituita da una prolungata emissione di calore attraverso la moxa. «Quella classica», spiega Minelli, «è ricavata dalla lavorazione delle foglie di artemisia che, trasformate in lanugine, vengono arrotolate fino a prendere la forma di un sigaro. Oggi si usa, però, anche una moxa fatta di carboncini entro i quali sono inserite le piante medicinali o uno stimolatore elettrico che riscalda le zone da trattare». L'azione su un punto al margine esterno del letto ungueale del mignolo del piede è una metodica che la scienza ha dimostrato essere notevolmente efficace per il rivolgimento del bambino in posizione podalica.

UN EFFICACE MASSAGGIO ANTISTRESS

«Effettuato al livello dei vari meridiani del corpo - strisciando e tirando la pelle con dita, mani, avambracci e gomiti - è anche il massaggio Tui na, letteralmente "spingere e afferrare"», dice il vicedirettore del Collaborating Centre for Traditional Medicine di Milano. «Presenta vari livelli di pratica, dal massaggio al bimbo che soffre di mal di pancia effettuabile dalla stessa mamma fino a manipolazioni atte a sbloccare traumi più complessi, un po' sul tipo



MOXA

dell'osteopatia occidentale». Generalmente, il Tui na è utile a sciogliere le articolazioni, rilassare e creare un effetto tonificante, quindi è un mezzo per contrastare dolori muscolari, articolari, cervicali e sciatici, mal di schiena e di testa e allontanare lo stress. Può essere eseguito anche con l'ausilio di strumenti accessori, come la citata moxa, le coppette (in vetro o bambù, ma ora anche in plastica), che creano un effetto di suzione sulla zona cutanea trattata, o il Gua sha, in cui i meridiani sono massaggiati con pezzettini di giada o di corno animale.

LA GINNASTICA ENERGETICA ISPIRATA DAGLI ANIMALI

Se agopuntura, moxibustione e massaggio Tui na agiscono sui meridiani dall'esterno, la ginnastica energetica agisce dall'interno. «Quando stiriamo il corpo in maniera sapiente, puliamo i meridiani ottenendo un flusso più abbondante di energia, di fatto è un'arte di autoregolazione», spiega



QI GONG



TUI NA

Paola Dall'Ora, psichiatra, psicoanalista e istruttore qualificato di Tai chi ch'uan e QiGong medico, vale a dire le due principali pratiche di questa metodica della Mtc. «Anche se il termine QiGong attualmente in uso è stato introdotto solo nella metà del secolo scorso per indicare un'abilità acquisita con un lavoro costante nello sviluppo e controllo dell'energia vitale, risalgono a 3mila anni fa le prime tracce di quest'arte curativa e numerosi sono stati nelle diverse epoche gli stili, accomunati, però, da movimenti e posture specifiche, ispirati a movimenti degli animali e all'antico sciamanesimo cinese, e tecniche respiratorie e di visualizzazione e concentrazione mentale». In Cina gli studi clinici sugli effetti del QiGong sono partiti negli anni 50 del secolo scorso, evidenziando nei suoi praticanti muscoli più rilassati, respirazione più profonda e migliore postura. Uno stato di benessere messo in relazione con l'aumento indotto dalla pratica di due particolari ormoni: en-

dorfine, potenti analgesici ed eccitanti, e Dhea (deidroepiandrosterone), i cui livelli tendono a diminuire con l'avanzare dell'età. Soresi, che pratica in prima persona il QiGong, lo mette in relazione con la teoria polivagale di matrice occidentale: «Prevede una serie di stimolazioni esattamente nelle zone di passaggio del nervo vago (clavicola, fianchi, gomiti, mani) con finalità antinfiammatoria e in termini di benessere del cervello». E, prosegue lo specialista, se dal lato asiatico le ricerche hanno dimostrato un effetto sulla conducibilità elettrica della pelle da parte del QiGong, da quello occidentale «il noto psichiatra Carlo Altamura come integrazione antidepressiva usa la stimolazione magnetica, introducendo sottocute nel collo, in corrispondenza del nervo vago, un elettrodo che emette una corrente continua. In Svezia, inoltre, è in corso di valutazione uno studio su persone con artrite reumatoide il cui vago viene stimolato sei volte al giorno con un magnete sempre sottocute al fine di ridurre l'infiammazione».

Il Tai chi ch'uan, da parte sua, conclude Paola Dall'Ora, «fa parte del QiGong, è un suo sottoinsieme. Se non si esegue il QiGong, cioè non si è in grado di sviluppare la capacità di muovere il Qi e di governarlo, il Tai chi si riduce a una semplice ginnastica». Dal nome traducibile come «arte marziale della suprema polarità, cioè dello Yin e dello Yang, il Tai chi ha un effetto piezoelettrico: la pressione meccani-

Per la tradizione tibetana è lo spirito che avvelena il corpo

Agopuntura, moxibustione, fitoterapia, dietetica, massaggi e tecniche di meditazione costituiscono anche gli interventi terapeutici della medicina tradizionale tibetana (Mtt), che al pari di quella cinese tratta in modo olistico i disordini costituzionali e psicopatologici. Alla base di tale pratica vi sono gli insegnamenti del Buddha, raccolti nel trattato *Gyud-shi* (*Quattro Tantra*, redatto in sanscrito probabilmente durante il IV secolo d.C. e tradotto in tibetano nell'VIII). In sintesi, secondo la Mtt, l'intero universo è formato da cinque componenti elementari: spazio, vento, fuoco, acqua e terra. Lo spazio è l'elemento essenziale che pervade gli altri quattro, dai quali traggono origine i tre umori o principi organici - Vento, Bile e Flemma - che controllano le varie funzioni del corpo e il cui equilibrio garantisce la salute. Per contro a generare le malattie è il loro sbilanciamento, dovuto ai tre veleni dello spirito - attaccamento (avidità, desiderio, passioni), odio (rabbia, collera, avversione) e ignoranza (ottusità, apatia, stoltezza) - ai quali possono affiancarsi il clima, l'alimentazione e lo stile di vita sbagliato, l'intervento di spiriti maligni o la condotta negativa tenuta in una vita precedente.

ca che il muoversi lentamente nello spazio esercita sulle ossa lo rende un ottimo modo per prevenire o arrestare la progressione dell'osteoporosi, oltre a tonificare la muscolatura. In quanto meditazione in movimento, momento di fusione mente-corpo, soprattutto nel momento in cui si arriva a eseguire le varie forme in automatico, ha anche ottimi effetti antistress».