

# La medicina cinese e lo sport

Lucio Sotte\* Emanuela Naticchi\*\*

## Introduzione

Nella concezione e nella pratica dello sport si evidenziano, come in altri aspetti della vita e della cultura, le differenze esistenti tra il mondo orientale e quello occidentale.

Lo sport nasce dal desiderio di esprimere aspirazioni diverse dell'uomo: manifestare al più alto grado le potenzialità fisiche del nostro organismo, esaltare la bellezza e la grazia dei movimenti, soddisfare un desiderio di salute, cioè vivere "bene" e vivere "a lungo".

L'Occidente ha da sempre sottolineato soprattutto la prima di queste aspirazioni e, pur non disprezzando le altre, ha generato delle discipline sportive che privilegiano l'aspetto "fisico". Nei nostri paesi lo sport presenta una natura fortemente agonistica tesa al raggiungimento del miglior risultato, del miglior tempo, della migliore prestazione. Il fine dell'attività sportiva assai spesso si identifica con la vittoria della competizione e con l'acquisizione di un primato oggettivo che è motivo di soddisfazione individuale e di promozione sociale.

L'Estremo Oriente ha dedicato più attenzione all'aspetto "salutare" del movimento e di conseguenza ha messo a punto delle discipline sportive che tendono al mantenimento della salute come benessere "psico-fisico". La pratica degli sport in Estremo Oriente è prevalentemente destinata al riequilibrio dell'organismo e al fine dell'acquisizione di un primato primariamente soggettivo. Si tratta di una competizione dell'uomo con se stesso per raggiungere un miglior controllo dell'integrità e potenzialità del proprio organismo.

È ovvio che quando si confrontano due mondi, come stiamo facendo, si tenda a cogliere più le reciproche differenze che non le affinità.

Lo scopo del nostro ragionamento non intende privilegiare la concezione orientale a scapito di quella occidentale; ci sembra invece utile evidenziare gli aspetti migliori e specifici di entrambe ed ovviamente anche i rispettivi limiti. Solo in questa maniera è possibile muoversi verso quell'integrazione del meglio delle due concezioni; il fine verso cui vogliamo indirizzare il nostro interesse. Tuttavia, esasperando i termini delle differenze tra le due concezioni si potrebbe affermare che lo sport occidentale si fonda maggiormente sul confronto agonistico delle prestazioni di più sportivi; quello orientale è un confronto interno all'individuo stesso, nel tentativo del raggiungimento dell'equilibrio migliore e di più alto livello.

Gli sports occidentali sembrano nascere da uno spirito agonistico e la loro pratica sfocia, quasi naturalmente, nel tentativo di migliorare il risultato ottenuto in precedenza. Basta pensare alle varie discipline dell'atletica per rendersi conto che, fin dal periodo ellenico in cui nacquero, l'origine ed il fine di queste pratiche ginniche era la competizione. La lotta greco-romana ed il pugilato sono un altro antico ed interessante esempio di agonismo, di lotta che spesso si risolve, nonostante l'attuale rigida regolamentazione, in una evidente dimostrazione fisica della superiorità sull'avversario.

Gli sport orientali hanno un'origine diversa anche se, col tempo e soprattutto con la loro diffusione nel mondo occidentale, sono stati trasformati in generi agonistici. Le arti marziali orientali sono nate da un'esigenza difensiva o offensiva, così come quelle occidentali; si fondano però sull'idea che la vittoria consista nel dimostrare all'avversario la propria superiorità si potrebbe dire "al negativo", ad esempio immobilizzandolo, come accade nel *judo*.

Inoltre di norma la pratica sportiva orientale è un esercizio di recupero psico-fisico e di ricerca del benessere.

Il *wu shu* che è lo sport cinese che più mantiene vive le tradizioni del passato, è basato su una concezione del movimento radicalmente diversa da quella occidentale. Nella nostra cultura il movimento è concepito come prodotto della prestanza fisica e della forza muscolare, ritenendo che lo sport debba sviluppare soprattutto queste due componenti. Nel *wu shu* si parte dal presupposto di dover utilizzare i propri sforzi per raggiungere il controllo completo dell'energia dell'organismo. L'obiettivo principale non è in primo luogo l'accrescimento della propria forza, ma il raggiungimento della massima capacità di utilizzarla e dirigerla, in ultima analisi di controllarla. Riuscire in questo controllo significa scoprire di possedere una potenza fino ad allora insospettata ed insospettabile.

Il motivo principale della diffusione di questa tecnica non è determinato tanto dalla sua utilità nell'offesa o nell'autodifesa, ma dal beneficio che se ne trae in termini preventivi e terapeutici. Il *wu shu* consente non soltanto di fortificare i muscoli e le ossa, come ogni esercizio ginnico, ma permette anche di regolare il sistema nervoso centrale, le funzioni cardiovascolari, digestive e respiratorie e, fattore molto importante, di stimolare le funzioni immunitarie, ritardando i processi di invecchiamento.

È suggestivo ricordare come, a differenza di quanto accade in Occidente, i più grandi maestri di arti marziali orientali siano delle persone molto longeve.

Il *tai ji quan* o "boxe con le ombre", è un esempio della modificazione vera e propria di una disciplina sportiva in ginnastica medica: nacque per motivi ludici e si è trasformato nel tempo in tecnica terapeutica.

La differenza tra la concezione orientale e quella occidentale dello sport determina effetti estremamente interessanti sia dal punto di vista sociale e culturale che da quello medico e scientifico.

La medicina occidentale ha individuato ed approfondito, attraverso l'analisi del fenomeno sportivo, moltissimi dati estremamente interessanti del fenomeno salute-malattia dell'uomo. Basta pensare alla scoperta della riserva funzionale degli organi, visceri e tessuti che viene attivata e stimolata durante gli esercizi sportivi agonistici e non. Basta pensare agli studi sulla fisiologia della placca motrice indotti e stimolati dalla necessità di comprendere adeguatamente il fenomeno della contrazione muscolare.

La nostra medicina ha scoperto anche il doping: una serie di metodiche (terapeutiche?) tendenti alla stimolazione delle potenzialità energetiche muscolari e psichiche, e perciò agonistiche. Si tratta di tecniche di attivazione di funzioni organiche; tali metodiche sono talora così esasperate da ripercuotersi negativamente sullo stesso individuo che tendono a stimolare in senso positivo.

Alla base dei fenomeni patologici indotti dal doping c'è quasi sempre lo stesso meccanismo: si agisce potentemente su un singolo organo, apparato o funzione senza tener conto degli effetti squilibranti che una stimolazione così specifica esercita a livello generale.

La medicina cinese propone un modello decisamente diverso di affronto del fenomeno sportivo il cui presupposto è che la migliore prestazione si ottiene potenziando la parte attraverso il tutto. A ciò mirano gli esercizi di concentrazione sul *dan tian*: si tratta di quella porzione della regione sottombellica che secondo la medicina cinese governa un'importante quota dell'energia dell'individuo. Questo è lo scopo di molti esercizi di *qi gong*; una ginnastica medica la cui pratica è in grado di ridurre

rilevantemente il consumo di ossigeno ed aumentare, di conseguenza, la riserva funzionale di tutti gli organi, visceri e tessuti.

Una seconda differenza riguarda quello che si potrebbe definire l'aspetto mentale o psichico della pratica sportiva.

In Occidente si è tendenzialmente portati a sopravvalutare l'aspetto fisico ed ad usare del mentale solo nella misura in cui ciò induce un diretto miglioramento fisico. A questo scopo viene infatti utilizzato il training autogeno prima delle competizioni.

In Oriente non si è mai fatta una netta distinzione tra l'aspetto fisico e quello psichico della pratica sportiva; la miglior prestazione fisica è la conseguenza del massimo controllo mentale. È inoltre tipico della medicina cinese considerare in estrema unità le funzioni fisiche e psichiche.

Sulla base di quanto affermato fino ad ora si può concludere che la cultura estremo-orientale ha molti interessanti suggerimenti da fornire all'Occidente: alcuni di questi riguardano il fine stesso dell'attività sportiva, altri sono utilizzabili per ottenere un miglioramento delle prestazioni senza produrre effetti squilibranti.

Questo secondo scopo può essere raggiunto attraverso l'adozione di tecniche specifiche della medicina cinese che analizziamo brevemente:

- le ginnastiche mediche: il *qi gong* ed il *tai ji quan*;
- l'agopuntura, la moxibustione ed altri metodi di stimolazione degli agopunti;
- il massaggio cinese;
- la dietetica e la farmacoterapia.

## Le ginnastiche mediche

Abbiamo già parlato del *Wu Shu*, che possiamo senza dubbio definire una disciplina sportiva con importanti riflessi riequilibranti e dunque "salutari".

Affronteremo ora il *Qi Gong* ed il *Tai Ji Quan*.

Queste tre tecniche "ginniche" nascono dalla stessa matrice e le loro componenti principali sono il movimento del corpo, il controllo dell'attenzione e quello della respirazione. L'elemento distintivo che unisce queste tre discipline è la possibilità di poter agire sul *Qi* (soffio o energia vitale) dell'organismo. Il *Qi* è la componente fondamentale dell'individuo nella concezione medica cinese; è l'energia che si manifesta in tutte le funzioni vitali e che le determina. Queste pratiche sportive hanno lo scopo di equilibrare il *Qi*.

### Il Tai Ji Quan

L'origine del *Tai Ji Quan* si perde nella notte dei tempi, la sua prima sistematizzazione risale al XV secolo d.C. I movimenti di questa ginnastica esprimono una specie di lenta lotta contro un avversario immaginario.

Il *Tai Ji Quan* non è composto da posizioni o movimenti separati gli uni dagli altri, né richiede un impegno selettivo dei muscoli o sforzi violenti ed affaticanti. Questa disciplina si fonda su movimenti lenti, continui e calibrati che si svolgono senza pause o scosse, tanto da assomigliare ad una danza eseguita al rallentatore e molto armonicamente.

Nel corso dell'esercizio il corpo si muove nello spazio secondo le varie direzioni, avanzando, arretrando, ruotando su se stesso e realizzando una serie di gesti che implicano sempre e costantemente la partecipazione contemporanea e

sincronica di tutti i gruppi muscolari.

Secoli di pratica del *Tai Ji Quan* hanno dimostrato la sua efficacia preventiva e terapeutica; per questo motivo il *Tai Ji* è inserito in molti protocolli terapeutici e nei programmi di prevenzione sanitaria.

La sua pratica è così diffusa che in quasi tutte le piazze ed i giardini della Cina è possibile, al mattino presto, osservare centinaia di persone che eseguono, spesso in accordo, vari esercizi di *Tai Ji*. Sarebbe interessante valutare anche il risvolto sociale prodotto dalla esecuzione corale dei movimenti del *Tai Ji*.

Un'ampia documentazione ha confermato con dati oggettivi l'efficacia del *Tai Ji* non soltanto sul mantenimento dell'equilibrio fisico, ma anche su diverse patologie: l'ipertensione arteriosa, l'ulcera duodenale, le cardiopatie, la TBC polmonare, la nevristenia.

## Il Qi Gong

*Qi Gong* significa letteralmente "capacità di far lavorare e dirigere il *Qi*": la sua conoscenza risale al XI secolo a.C.

Il *Qi Gong* consiste in una serie di esercizi di ginnastica ritmica, di specifica respirazione spesso di tipo addominale e di un atteggiamento mentale che implica un particolare controllo dell'attenzione. Tutto ciò si integra in precisi movimenti del corpo che imitano talora – come accade nella sequenza denominata il 'gioco dei cinque animali' – le movenze di cinque animali: la tigre, l'orso, la scimmia, il cervo e l'oca selvatica (secondo alcuni la gru o l'airone). Ad ogni animale corrisponde un esercizio completo in sé che può essere eseguito anche singolarmente e che produce un'azione elettiva su determinati organi o apparati.

Il *Qi Gong* è utilizzato come strumento terapeutico per sostenere e regolarizzare le funzioni della corteccia cerebrale, i centri del sistema neuro-vegetativo e del sistema cardio-vascolare, per realizzare una forma di automassaggio dei visceri addominali ed attivare una serie di funzioni di autocotrollo dell'organismo.

Ricordiamo l'importanza del *Qi Gong* e del *Tai Ji* non soltanto come discipline in sé, ma anche per il ruolo determinante che possono avere nella preparazione atletica e nel periodo immediatamente precedente il momento della gara.

La loro utilizzazione razionale permette il raggiungimento di un ottimale controllo delle proprie funzioni fisiche e psichiche, fondamento della concentrazione necessaria all'atleta per l'ottimizzazione delle proprie prestazioni. In questo senso potrebbero sostituire il training autogeno o integrarsi con esso.

### **L'agopuntura, la moxibustione e gli altri metodi di stimolazione degli agopunti**

Le varie tecniche di stimolazione dei punti di agopuntura sono particolarmente utili a due scopi:

- a livello preventivo: per fornire all'atleta durante gli allenamenti ed in occasione della gara le condizioni energetiche più favorevoli al raggiungimento della migliore prestazione;
- a livello terapeutico: per trattare eventuali traumi, contusioni, distorsioni, incidenti derivanti dall'attività sportiva.

La stimolazione dei punti di agopuntura può essere usata per favorire il recupero fisico dopo prestazioni particolarmente faticanti.



Ricordiamo che, secondo la medicina cinese, i muscoli sono sotto il governo di due sistemi energetici: quello del Legno che, attraverso il fegato, comanda la loro attività contrattile e quello della Terra che, attraverso la milza-pancreas, ne favorisce il trofismo.

Ricordiamo che il polmone, “maestro del *Qi*”, ha il compito di distribuire il *Qi* a tutto l’organismo ed il cuore, “sovrano del sangue”, deve assicurarne la circolazione. Al cuore è inoltre affidato il controllo dello *Shen*, “l’energia mentale”, che gioca un ruolo determinante nel raggiungimento della concentrazione necessaria per il momento immediatamente precedente la gara.

Il rene è la “madre di tutti gli yin e di tutti gli yang” ed è coinvolto in tutte le manifestazioni energetiche del nostro organismo. Al rene è affidato il trofismo del tessuto scheletrico che, come sappiamo, gioca un ruolo fondamentale nello sportivo.

La stimolazione degli agopunti va personalizzata sul singolo sportivo; occorre tuttavia tener conto del tipo di disciplina praticata. Non è possibile fornire una prescrizione valida indiscriminatamente per tutti gli atleti e per tutte le discipline.

Ricordiamo comunque l’importanza di alcuni punti:

- 36ST *Zu San Li*;
- 34GB *Yang Ling Quan*;
- 4LI *He Gu*;
- 6CV *Guan Yuan*;
- 17CV *Shan Zhong*;
- 7HT *Shen Men*.

Il 36ST può essere sfruttato per la sua azione tonica sulla milza-pancreas e sullo stomaco, sull'energia e sul sangue, per la sua attività di rinforzo di tutto l'organismo e per la sua capacità di sollevare lo yang.

Il 34GB è il punto *Hui* dei muscoli, promuove la loro eutonia, combatte gli spasmi e le contratture.

Il 4LI tonifica in generale l'energia e consolida l'esterno del corpo, ha un'azione attivante estremamente interessante nel periodo pre-agonistico.

Il 6CV è il punto "mare dell'energia", tonifica l'energia di tutto l'organismo. Appartiene al *Dan Tian*, la zona di maggior concentrazione energetica dell'organismo, utilizzata di routine nella preparazione di tutte le ginnastiche mediche cinesi.

Il 17CV è il punto *Hui* dell'energia ed esercita un'azione specifica sugli organi a sede sopradiaframmatica; in particolare sul polmone e sul cuore. Questo punto possiede una spiccata azione sedativa.

Il 7HT è utilizzato sia per la sua azione sul cuore e sulla sua attività contrattile che per il suo ruolo insostituibile sull'energia mentale *Shen Qi*.

Non possiamo ovviamente in questa sede descrivere dettagliatamente le tecniche di agopuntura utilizzabili nella traumatologia sportiva; dovremmo affrontare infatti la patologia di quasi tutti i canali energetici.

Ricordiamo comunque che nella medicina dello sport l'agopuntura esercita un'azione estremamente efficace anche in patologie difficilmente trattabili con tecniche terapeutiche occidentali. Un esempio può valere per tutti: la pubalgia, tipica patologia del calciatore, può essere trattata con l'agopuntura ottenendo di regola risultati estremamente brillanti.

Tutti i punti possono essere utilizzati attraverso l'infissione e manipolazione degli aghi di agopuntura, ma anche attraverso la moxibustione, la coppettazione, la laser stimolazione ecc. Di volta in volta, a secondo della situazione dello sportivo, si sceglierà l'uno o l'altro metodo.

## **Il massaggio cinese**

Il massaggio cinese rappresenta un altro metodo di terapia diffusamente applicabile in ambito sportivo.

Anche in questo caso, come per l'agopuntura, si descrivono molteplici indicazioni in ambito preventivo e terapeutico. Il massaggio può essere utilizzato per la preparazione muscolare alla gara e per favorire il recupero dallo sforzo fisico.

L'estrema efficacia del massaggio cinese è la conseguenza di alcune sue peculiari caratteristiche che lo diversificano da quello utilizzato in Occidente: da una parte l'utilizzazione di alcune tecniche particolari ed originali di manipolazione del tutto sconosciute nei nostri paesi, dall'altra l'utilizzazione della stimolazione manuale dei punti di agopuntura che permette di potenziare gli effetti locali e a distanza delle manipolazioni.

È bene ricordare che tutte le manipolazioni del massaggio cinese possono essere eseguite con tecniche di tonificazione o "carico" o con modalità di dispersione o "scarico". Le prime sono tecniche dolci, più lente ed eseguite secondo il verso di circolazione dell'energia dei meridiani di agopuntura, le seconde sono più decise, ferme e da effettuare controcorrente.

La tonificazione va utilizzata soprattutto prima della gara, mentre la dispersione trova la sua migliore indicazione nella traumatologia sportiva e nel favorire il recupero muscolare post-agonistico.

## **La farmacoterapia**

La farmacoterapia cinese si fonda sull'uso di sostanze naturali di origine prevalentemente vegetale. La sua origine si perde nella notte dei tempi, come quella dell'intera medicina cinese. Un dato importante da sottolineare è che la maggior parte delle ricette attualmente in uso è stata formulata molti secoli or sono e sperimentata dunque per centinaia di anni.

Questa farmacoterapia può essere efficacemente utilizzata in medicina dello sport.

Si possono distinguere molteplici campi di applicazione: la traumatologia sportiva, la preparazione atletica, il momento della competizione, il recupero dopo lo sforzo fisico.

Esaminiamo dunque alcune antiche prescrizioni cinesi utilizzabili nella medicina sportiva.

## **La traumatologia sportiva**

### ***Qi Li San* o polvere per le contusioni**

She Xiang

*Moschus Moschiferus, secretio*                      0.4

Biang Pian

*Dryobalanops Aromatica*                                      0.4

Ru Xiang

*Boswellia Carterii, resina*                                      5

Mo Yao

*Commiphora Myrrha, resina* 5

Hong Hua

*Carthamus Tinctorius, flos* 5

Er Cha

*Acacia Cathecu, resina* 7

Gli ingredienti vanno ridotti in polvere. Si usa una dose di circa 0.5-1 g della polvere così ottenuta per ogni somministrazione. Gli ingredienti possono inoltre essere miscelati con del vino o dell'olio per l'applicazione topica.

Il Cartamo è utilizzato per disperdere le stasi di sangue di origine traumatica. Il *Dryobalanops* e la Mirra hanno azione analgesica, favoriscono la dispersione della stasi energetica ed esercitano azione antiedemigena.. L'Acacia è antipiretica ed emostatica. Il Muschio tonifica l'energia, migliora la circolazione del sangue ed attenua il dolore.

Lo scopo della prescrizione è quello di migliorare la circolazione del sangue e di rimuoverne la stasi, possiede inoltre azione analgesica ed emostatica.

Questa prescrizione può essere utilizzata per trattare i traumi esterni ed interni con contusioni, ecchimosi, ematomi ecc.

**Fu Yuan Huo Xue Tang o decotto che migliora la circolazione del sangue e favorisce la guarigione**

Dang Gui

*Angelica Sinensisi, radix* 6-9

Tao Ren		
<i>Prunus Persica, semen</i>	6-9	
Hing Hua		
<i>Carthamus Tinctorius, flos</i>	6-9	
Da Huang		
<i>Rheum Palmatum, radix</i>	6-9	
Chuan Sha Jia		
<i>Manis Pentadactylis, squama</i>	6-9	
Tian Hua Fen		
<i>Trichosanthes Kirolowii, radix</i>	10-15	
Chai Hu		
<i>Bupleurum Chinense, radix</i>	6-9	
Gan Cao		
<i>Glycyrrhiza Uralensis, radix</i>	3-6	
Jiao		vino

Lo scopo di questa prescrizione è migliorare ed attivare la circolazione del sangue per rimuoverne il ristagno; alcune erbe disostruiscono, secondo il linguaggio medico cinese, la stasi dell'energia del fegato.

Il *Bupleurum* esercita un'azione tonica sul fegato e sull'energia di quest'organo. L'*Angelica* mobilizza e tonifica il sangue. Il *Rheum*, il seme di *Prunus Persica* ed il *Carthamus* nutrono e mobilizzano il sangue disperdendone la stasi. La radice di *Trichosantes* ha azione antipiretica ed antiflogistica. La Liquerizia è sedativa ed armonizza gli altri rimedi della ricetta.

La prescrizione è indicata nei traumi toracici con dolori localizzati nella regione costale laterale ed ipocondriaca.

## **I farmaci tonici**

I tonici possono essere efficacemente utilizzati in medicina dello sport per la preparazione atletica, in occasione della gara e per il recupero dopo lo sforzo fisico. L'utilizzazione ottimale dei tonici è quella che, tenendo conto delle caratteristiche individuali dello sportivo e del tipo di disciplina praticata, personalizza la prescrizione adattandosi a questi dati. È comunque possibile fornire alcuni esempi di prescrizioni toniche che possono essere considerate "da banco" proprio in base alla loro generica azione sull'energia, sul sangue, sullo yang e sullo yin.

Citiamo, a questo proposito, una delle più famose ricette della farmacopea cinese: il Shi Quan Da Bu Tang o decotto della grande tonificazione con dieci ingredienti.

## **Shi Quan Da Bu Tang o decotto della grande tonificazione con dieci ingredienti**

Huang Qi

*Astragalus Membranaceus, radix*

6-9

Rou Gui

*Cinnamomum Cassia, cortex* 3-6

Ren Shen

<i>Panax Ginseng, radix</i>	6-9		
Shu Di Huang			
<i>Rehmannia Glutinosa, radix</i>			<i>praeparata</i> 9-12
Bai Zhu			
<i>Atractylodes Macrocephala, radix</i>	9-12		
Dang Gui			
<i>Angelica Sinensis, radix</i>	9-12		
Bai Shao Yao			
<i>Paeonia Lactiflora, radix</i>	6-9		
Chuan Xiong			
<i>Ligusticum Wallichii, radix</i>	3-6		
Fu Ling			
<i>Poria Cocos, sclerotium</i>	6-9		
Gan Cao			
<i>Glycyrrhiza Uralensis, radix</i>	3-6		
Sheng Jiang			
<i>Zingiber Officinale, rhizoma</i>			<i>recens</i> 1-3
Da Zao			
<i>Ziziphus Jujuba, fructus</i>	3-5 frutti		

Questa prescrizione tonifica, secondo la tradizione cinese,



l'energia ed il sangue e fortifica lo yang; possiede, attraverso l'azione sul sangue, anche un effetto tonico sullo yin. La ricetta è nata per trattare stati di debilitazione generale dell'organismo e, proprio per questo motivo, è stata concepita per una tonificazione generale.

Si tratta di una prescrizione complessa; una specie di mosaico di altre ricette. Se si analizzano i componenti si nota che è formata da varie sottoricette:

– *Si Jun Zi Tang*, decotto dei quattro nobili ingredienti, per tonificare l'energia;

Ren Shen;

Fu Ling;

Gan Cao;

Bai Zhu;

– *Si Wu Tang*, decotto delle quattro sostanze, per tonificare il sangue;

Dang Gui;

Chuan Xiong;

Bai Shao Yao;

Shu Di Huang;

– due rimedi tonici dello yang e del *Qi*:

Rou Gui;

Huang Qi;

– due farmaci che favoriscono l'assimilazione e l'armonizzazione degli altri ingredienti:

Sheng Jiang;

Da Zao.

Nel *Si Jun Zi Tang* il farmaco principale è il *Ren Shen, Panax Ginseng*, che può tuttavia essere sostituito con il *Dang Shen, Codonopsis Pilosula*, nei casi più leggeri. Il Ginseng è uno dei più famosi tonici della medicina cinese: esercita un effetto inotropo positivo ed ipertensivante, aumenta la sintesi proteica endocellulare e quella degli acidi grassi.

Il *Bai Zhu, Atractylodes Macrocephala*, ed il *Fu Ling, Poria Cocos*, aiutano il Ginseng a prevenire la stasi di liquidi ed esercitano una modica azione diuretica; entrambi sono, secondo la tradizione medica cinese, dei tonici dell'energia della milza-pancreas, favoriscono cioè l'assimilazione intestinale e la distribuzione cellulare dei nutrienti derivanti dagli alimenti. È stato sperimentalmente dimostrato che il *Bai Zhu* esercita un effetto simil-endocrino favorendo la captazione cellulare del glucosio.

Il *Gan Cao, Glycyrrhiza Uralensis*, ha il compito di armonizzare e coordinare l'azione delle altre radici e di tonificare ulteriormente l'energia.

Nel *Si Wu Tang*, due farmaci tonificano contemporaneamente il sangue e lo yin del rene e del fegato: *Shu Di Huang* e *Bai Shao Yao*. Altri due farmaci hanno azione dinamizzante sul sangue: *Dang Gui* e *Chuan Xiong*. Il *Dang Gui* possiede anche azione tonica sul sangue ed il *Bai Shao Yao* tratta e previene gli spasmi ed i dolori. Lo scopo dell'intera prescrizione è quello di promuovere l'emopoiesi e di favorire la circolazione ematica soprattutto a livello del microcircolo.

L'aggiunta dell'*Astragalus* permette un'ulteriore tonificazione dell'energia ed aiuta la protezione dell'esterno dell'organismo. Nella tradizione cinese il *Cinnamomum* tonifica e riscalda lo yang del rene e della milza e disperde il freddo: in termini occidentali promuove il metabolismo cellulare attraverso un probabile effetto simil-adrenergico.

Il *Dao Zao* è un tonico dell'energia, possiede azione sedativa ed è utile per armonizzare gli altri rimedi. Lo *Sheng Jiang* è inserito in questa prescrizione allo scopo di favorire la digestione e l'assorbimento degli altri farmaci, vista la sua azione stimolante a livello gastrico.

## **Bibliografia**

Sotte L., Tian F.B.: *Teoria e Pratica del Massaggio Cinese*; supplemento al n°1 1988 della Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, Civitanova Marche 1988.

Sotte L., Muccioli M., Pippa L., Piastrelloni M., Quaia P., Naticchi E., Vannacci A., *Farmacologia Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana 2009

Sotte L., Pippa L., *Massaggio Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana 2009

Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., ed altri, *Agopuntura Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, 2007

Sotte L., Minelli E., Giovanardi C., ed Altri, *Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2006

Chen J., Chen T., *Chinese Herbal Formulas and Application*, Art of Medicine Press, City of Industry, 2009

Pippa L., Sotte L.: *L'attività fisica nella Medicina Tradizionale Cinese come pratica della longevità*, Atti del Congresso Nazionale dell'Associazione Nazionale Specialisti di Medicina dello Sport, Chieti 1989.

[Wang J](#), [Yao K](#), [Yang X](#), [Liu W](#), [Feng B](#), [Ma J](#), [Du X](#), [Wang P](#), [Xiong X](#). Department of Cardiology, Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing *Chinese patent medicine liu wei di huang wan combined with antihypertensive*

*drugs, a new integrative medicine therapy, for the treatment of essential hypertension: a systematic review of randomized controlled trials, Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012*