

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 acuitizzato 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 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 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 là 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, exteriorizzare 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 exteriorizzante 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 $7 \times 7 = 49$ 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 7×2 (14) anni inizia ad avere le mestruazioni e può avere bambini e il movimento della grande arteria del polso è forte ...

All'età di 7×7 (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

