Formule e strategie di “lunga vita” per il trattamento dei disturbi cognitivi e motori in età geriatrica

Carlo Di Stanislao*, Rosa Brotzu, Maurizio Corradin***, Giuliana Franceschini******

“Il grande Tao scorre ovunque, verso sinistra e verso destra. Ama e sostenta tutte le cose, ma non domina mai sopra di loro.”

Chuang Zu

Riassunto: In 50 secoli di storia documentata la Medicina Cinese ha elaborato molte strategie terapeutiche per contrastare l’invecchiamento e i disturbi correlati. In questo articolo si indicano e descrivono alcune formule e piante medicinali utili nelle più comuni patologie cognitive e motorie geriatriche, oltre a definire cosa si intende, in senso taoista, per “lunga vita” e fornire integrazioni con altre pratiche di Medicina Naturale.

Parole chiave: lunga vita, taoismo, Medicina Tradizionale Cinese, Medicina Naturale

Summary: In 50 centuries of recorded history Chinese Medicine has developed many therapeutic strategies to counteract the aging and related disorders. This article will show and describe some formulas and medicinal plants useful in the most common geriatric cognitive and motor skills, as well as defining what is meant, in the Taoist sense, for “long life” and provide integrations with other practices of Natural

Medicine. Natural Medicine

Keywords: long life, Taoism, Traditional Chinese Medicine, Natural Medicine

Il taoismo è un modello filosofico il cui fine è il raggiungimento della serenità interiore e della longevità, intesa come una vita ancora valida ed attiva fino a tarda età[i]. Per far ciò i saggi taoisti hanno elaborato tecniche meditative, ginnastiche, massaggi, prescrizioni sessuali e dietetiche, oltre a ricette mediche basate sull'uso di agopuntura e farmacologia[ii]. Conservare il Jing ed amministrare la Yuanqi, sono gli scopi di queste pratiche[1][iii]. Già personaggi mitici come Pen Tze, coevo di Huang Di, morto a 800 anni, avevano codificato tecniche e ricette di "lunga vita", ovvero di vita piena anche a tarda età. Yang Chu[2], Fondatore della Scuola Edonista del Taoismo. vissuto tra il V- IV secolo a.C, sostenitore dell'appagamento dei sensi come approccio al Tao, elaborò molte ricette per la conservazione della salute e per la lunga vita [3] [iv] [v] [vi] [vii]. Il celebre Sun Si Miao[4], vissuto fra il 590 ed il 692 d.C. sostenne che la dieta, la terapia sessuale, gli esercizi ritmici e le formule erboristiche, possono assicurare la longevità[viii]. Egli riprese, in campo farmacologico, le formule per prevenire l'invecchiamento, redatte un secolo prima da Tao Hong Jing[5], celebre Autore del *Ben Cao Jing Ji Zhu*, contenente un commento con aggiunte del Ben Cao Gan Mu e che rubricava bel 730 rimedi fra minerali, animali e vegetali. Una serie di ricette e pratiche sessuali furono il segreto della longevità dell'ultimo grande taoista, Yang Sen, generale dell'esercito cinese che incontrò nello Szechuan il Maestro Lee Ching e studiò sotto di lui dal 1920 al 1930, prima di unirsi all'esodo nazionalista cinese nel Taiwan nel 1949. Praticò il Tao del sesso, usò "vino di sorgente" e "formule tradizionali" oltre ad un rigoroso regime dietetico che gli consentirono di morire (per cancro) a Taipei, a 98 anni[ix].

Certamente tutta la Medicina Cinese è orientata alla cura della mente, dello spirito e del corpo per apportare “vita agli anni”, ma altrettanto certamente sono stati i taoisti a tracciare le scelte migliori, più originali ed incisive. Ge Hong[6], celebre alchimista del IV secolo, autore del Pao Pu Tze (Colui che Abbraccia il Blocco non Scolpito), dopo una prima fase Confuciana, divenne Taoista e praticò le tecniche di “lunga vita” di questa disciplina[x] [xi]. In definitiva, egli scrive, lo scopo del Taoismo è quello di entrare in sintonia con la natura e le sue leggi, superando ogni dicotomia tra bene e male, vita e morte, conciliando armoniosamente gli opposti, cercando da un lato di svelare i misteri della natura e dall’altro di consentire all’uomo di raggiungere quell’integrità psico-fisica che è vera garanzia di vita[xii] [xiii]. Per il taoista lo scopo delle pratiche esterne e interne è condurre ad una “immortalità spirituale” (xian[7]). Gran parte di queste convinzioni furono poi patrimonio della tradizione buddista tibetana[xiv]. Per il Taoismo attuale i “mondi mistici” degli “immortali”, sono luoghi raggiungibili con pratiche annose, dieta rigorosa e formule erboristiche ed alchemiche che beneficano sia il corpo che lo spirito. Molto spesso, invece, l’immortalità taoista è confusa con il tentativo di prolungare la vita fisica e ciò ha prodotto, nei secoli, la ricerca di formule alchimistiche o magiche e la credenza nel sovrannaturale sciamanico[xv]. Invece, la collezione principale degli scritti taoisti (il canone *Daozang*–[xvi] [xvii] [xviii] [xix], di cui rimane l’edizione dell’epoca Ming del 1445[8]) e il grande maestro Yang[xx] (395-335 a.C.), considerato come proto-taoista e condannato dai confuciani e dai moisti per l’eccessiva valorizzazione del sé, precisano che le formule non sostituisco i riti e, al massimo, possono aggiustare la forma (xing) del corpo (ti), consentendo la buona salute in tarda età, ma non certo l’immortalità dello spirito[xxi] [xxii] [xxiii] [xxiv]. Va qui ricordato, poi, che l’invecchiamento può essere definito come la manifestazione e la conseguenza di un decadimento biologico graduale e di entità variabile da

persona a persona. Età cronologica e biologica di un anziano non sempre corrispondono: organi e sistemi invecchiano differentemente da persona a persona; e nella stessa persona alcune strutture e funzioni possono presentare un decadimento più grave di altre. Secondo la Medicina Cinese la progressiva decadenza del Jing causa un gran numero di danni legati all'età. Le ossa divengono fragili. Iniziano processi osteo-distrofici, tra cui osteoporosi (decalcificazione) associata a irrigidimento della colonna, dolori e debolezza della regione lombare, delle ginocchia e delle gambe. I denti, come le ossa, possono anch'essi decalcificare, cadere o creare altri problemi. I capelli ingrigiscono, diventano secchi, perdono vitalità e cadono (lao fan). Le orecchie sono disturbate dalla presenza di tinnitus (rumore); e vi può essere riduzione dell'acuità uditiva fino alla sordità (erbi). Il cervello (nao), se non adeguatamente nutrito, provoca comparsa di capogiri e vertigini e vari sintomi di decadimento dell'attività intellettuale, soprattutto difficoltà a memorizzare e a concentrarsi. *Lishizhen*, famoso medico internista dell'antichità[9], definisce il cervello "mare della consapevolezza"[xxv] [xxvi] [xxvii]. In questa età della vita possono insorgere crisi esistenziali, legate alla perdita del significato da attribuire alla propria persona e ai ruoli fin qua ricoperti nella famiglia e nella società. A causa del Vuoto della Yuanqi si creano i Tan, si riduce il Fuoco del Rene, si affievolisce la libido intesa sia come "forza sessuale" che come voglia di vivere, ed ascrivibile all'energia chiamata Tian Gui, che si attiva alla pubertà[10] [xxviii]. In questo modo il corpo è incapace di seguire lo spirito nel suo bisogno di cambiamento e di rinnovamento[xxix] [xxx] [xxxi]. Naturalmente lo stress protratto, lo stato cronico di paura o ansia, l'eccessivo lavoro, gli eccessi sessuali, una dieta irregolare e l'uso eccessivo di farmaci, alterando Yang, Yin e Jing, causano guasti più gravi e precoci[xxxii]. Senza entrare in complessi dettagli, qui di seguito esamineremo, brevemente, formule e principi attivi nelle più comuni affezioni geriatriche[xxxiii] [xxxiv]. Prima

di ciò, comunque, va ricordato che l'alimentazione può peggiorare o migliorare l'evoluzione dell'invecchiamento[xxxv]. Nel Ling Shu, cap. 36 si legge: "Il *Jing* estratto dai 5 cereali raggiunge le ossa e nutre cervello e midolli"[xxxvi]. Alimenti utili per tonificare il Jing sono: i reni di manzo e di montone, la carne di pollo, il latte di pecora e, inoltre, la noce e il fieno greco. Verdura fresca, carne di agnello, pesce fresco sono utilissimi per questo scopo[xxxvii]. Se vi è vuoto di tutto lo Yin (Jing, Liquidi, Sangue), si daranno carne e midollo di maiale, carne di tartaruga, semi di loto, uva, noci e, ancora, orzo, brodo di carne, sedano, asparagi, mele, banane, lattuga, ostriche, riso, grano e germe di grano, funghi. Se invece il vuoto riguarda lo Yuanqi o tutte le espressioni Yang cereali, verdure profumate, carni rosse, pepe, peperoncino, miele[xxxviii]. Esaminiamo ora la farmacologia essenziale, e le altre terapie, suddivisa per i disturbi cognitivi[xxxix] [xl] [xli]. Il Cervello[11] è il "Mare dei Midolli" e dipende dallo Yin e dal Jing dei Reni[xlii]. La sua funzione è legata, inoltre, allo Yang Puro della Milza. Nei disturbi cognitivi senili occorre dare, assieme, Liu Wei Di Huang Wan[12] (per lo Yin ed il Jing) e Bu Zhong Yi Qi Tang (per lo Yang di Milza). Quest'ultima formula, elaborata nel XII secolo da Li Dong Yuan[13], tratta il Vuoto di Yang puro contrassegnato da debolezza estrema delle estremità, vuoto mentale, difficoltà di concentrazione, ptosi palpebrale e viscerale. Questa la sua composizione percentuale[xliii]:

- Huang Qi (Astragalus seu Hedysari radix)…25,5%
- Bai Zhu (Atractylodes macrocephala rhizoma)…14,5%
- Ren Shen (Ginseng radix)…14,5%
- Dang Gui (Angelica chinensis)…12,7%
- Curum radix)…10,9%
- Sheng Ma (Cimicifuga rhizoma)…7,3%

– Chen Pi (pericarpium Citri)…7.3%

– Zhi Gan Cao (Glycyrrihiza radix preaeparatae)…7,3%

Oltre ad Astragalo e Ginseng, molto importante nella formula è la Cimicifuga foetida[14], che “eleva“ lo Yang puro di Milza[xliv]. Altrettanto importante l’agopuntura sui punti 6KI, 52BL (Jing), 17-20GV (Mare dei Midolli), 43ST Yang di Milza. Importanti, poi, i punti di Shou Shao Yang a livello della testa, che portano al Cervello lo Yang Puro. I più incisivi sono 8-9-13-18GB[xlv]. Molto interessante risulta l’impiego di elettroagopuntura su punti cranici. Uno studio multicentrico cinese effettuato su un ampio campione di individui anziani con demenza vascolare[15], per indagare l’efficacia dell’elettroagopuntura e che ha impiegato i punti Sishencong (EX-HN 1), Baihui (GV 20), Shenting (GV 24), Fengchi (GB 20), contro terapia medica con nimodipina[16] orale per 6 settimane, ha dimostrato che l’elettroagopuntura è molto più efficace del farmaco nel migliorare le performance cerebrali superiori[xlvi]. Nel 2003, in un nostro lavoro basato su testi cinesi del Periodo Ming, abbiamo dimostrato che l’agopuntura semplice dei punti Yuan è molto efficace nelle forme demenziali. Questo il nostro schema[xlvii]:

esempio 17GV, 9BL, 19GB. La terapia viene poi rafforzata con un punto distale scelto tra gli Yuan, secondo i seguenti criteri:

– prevalenza di disturbi motori: Vescica (64BL);

– prevalenza di inibizione psichica e di disturbi neurologici complessi, deficit di memoria: Rene (3KI);

– prevalenza di disturbi affettivi e della parola: Cuore (7HT o 6PC)

– prevalenza di rigidità psichica e neuromuscolare: piccolo intestino (4SI).

Secondo il Sowen cap. XI [xlviii] e gli studi di AA recenti[xlix] [l] sono molto importanti anche, in stimolazione forte, alcuni punti locali di Du Mai, Zu Tai Yang e Zu Shao Yang. Per le funzioni cognitive superiori trattare i punti posti fra GV20 e 24, con particolare riferimento a GB8-13 e BL3 e 4[li]. Come già detto lo stato di paura ed insicurezza, frequenti negli anziani, fragili e poco garantiti, causano un aggravamento del Vuoto di Yin e Jing. Molto utile, in questi casi, la terapia, a mesi alterni, con Fiori di Bach, 4 gtt 4 volte al dì lontano dai pasti. I rimedi da usare saranno[lii]: Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum e Rock Rose. Ognuno di essi ha una sua caratteristica particolare, ad esempio Mimulus si distingue da Aspen, perché il primo riguarda le paure specifiche e precise (per esempio: gli animali, parlare in pubblico, il secondo quelle indefinite (per esempio, il buio). Red Chestnut è il fiore per coloro che hanno paura che succeda qualcosa alle persone care. Cherry Plum è il fiore per coloro che nei momenti di crisi hanno paura di perdere il controllo, mentre Rock Rose è il fiore per il panico, per quando ci si sente come bloccati e non si riesce ad essere pronti e lucidi. Naturalmente si possono associare (con dosaggio di 4 gtt ciascuno) sino a 4 rimedi fra loro[liii]. A volte l'invecchiamento è contrasegnato da distubi sia cognitivi che motori, questio ultimi legati al progressivo deterioramento dei neuroni del globo pallido[17] , che causa disturbi piramidali, mentre le anomalie dei gangli della base (nucleo nero di Sommering[18]), disturbi extrapiramidali noti come paralisi agitante o morbo di Parkinson. In Medicina Cinese le condizioni sui debbono a Vuoto di Jing di Rene e di Yin e Sangue di Fegato, con sviluppo di Vento Interno. Si utilizzano Liu Wei Di Huang Wan (vedi dopo) e Tian Ma Gou Teng Yin. Quest'ultima formula, da usare nlle forme con tremori a riposo molto evidenti, combatte il Vento Interno, è tratta dal testo *Za Bing Zheng Zhi Xin Yi* ed è così composta:

– Tian Ma (rhizoma Gastrodiae elatae)…9g

– Gou Teng (ramulus cum uncis uUcariae)…12-15g

– Shi Jue Ming (concha Haliotidis)…18-24g

– Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)…9g

– Huang Qin (radix Scutellariae baicalensis)…9g

– Yi Mu Cao (herba Leonuri heterophylli)…9-12g

– Chuan Niu Xi (radix Cyathulae officinalis)…12g

– Du Zhong (cortex Eucommiae ulmoidis)…9-12g

– Sang Ji Sheng (ramulus Sangjusheng)…9-24g

– Ye Jiao Teng (caulis Polygoni multiflori)…9-30g

– Fu Shen (sclerotium poriae cocos pararadicis)…9-15g

Per il trattamentio in agopuntura, come gà visto sopra nei disturbi cognitivi, prevede, come punti locali, quelli fra 16 e 20GV (Meridiani di Vescica e Vescica Biliare) e, punti a destra, i punti Yuan dei Meridiani Cuore, Piccolo Intestino, Rene e Vescica.

Note

[1] Secondo Li Shi Zhen e gli AA giapponesi attuali (Matsumoto, Birsch, ecc.), poiché i problemi senili sono legati a carenze di Yuanqi e Jing, occorre trattare i Merdiani Curiosi e, fra i Principali, il Mediano del TR (ricco di Yuanqi), oltre al Merdiano della Vescica Biliare che agisce sui Visceri Curiosi e quindi sul Jing. Così avremo:

– Coppia Ren Mai- Yin Qiao→problemi respiratori e cardiaci

– Coppia Du Mai-Yang Qiao→turbe reumatiche degenerativi.

– Coppia Chong Mai-Yin Wei Mai→turbe endocrino-metaboliche

– Coppia Dai Mai-Yang Wei Mai- reumatismi con metereopatie e turbe psichiche ciclotimiche.

Circa gli altri punti trattare (in moxa) 4TB (Yangchi), punto Yuan del Triplice Riscaldatore. Per il Jing i punti di Zu Shao Yang (Vescica Biliare) fra il 34 ed il 39.

Per quanto attiene alla farmacologia piante particolarmente attive su Yuanqi e Jing sono Eucommia cortex (Du Zhong) e Rehmannia glutinosa radix preaeparata (Shu Di Huang). Circa la sessualità, accendere il desiderio attraverso l'innamoramento attiva la Yuanqi, mentre l'atto sessuale ben condotto giova al Jing.

[2] Statua raffigurante Yang Chu (ovvero Meng Sun Yang). Da: http://www.oldandsold.com/a1photos/confucius_rs.jpg.

[3] Queste tecniche vanno sotto il nome generale di Yang Shen (Nutrire la Vita). E' storicamente documentato che già in epoca feudale (770-221 a.C.) grande importanza veniva attribuita ai cosiddetti "metodi per nutrire la vita" (yangsheng zhi dao), metodi che avevano lo scopo di promuovere un'esistenza longeva, salutare e completa dell'essere umano

grazie a ricette dietetiche, farmaceutiche, a esercizi ginnici e di coltivazione spirituale (come lo

studio, la poesia, la meditazione, ecc.).

[4] Da: http://www.chinesemedicine123.com/files/24_1.jpg. Autore di vari importanti testi e diverse monografie: Qianjin Yaofang, Beiji Qianjin Yaofang, Qianjin Yifang, Zhenzhong Sushu, Shesheng Zhenlu, Fulu Lun, Hui San Jiao Lun (Trattato sulle Tre Scuole Religiose), Jin Jing, Xuannu Fangzhong Jing (Trattato sulla Sessualità), Libro sulla Dietetica, Note su Lao Tzu, sullo Zhuangzi, sul Canone Taoista, sulle mappe del

Mingtang, sul Canone del Maestro Sun, ecc.

[5] Da: http://images.google.it/imgres?imgurl=http://library.thinkquest.org/03oct/02088/images/lishi.jpg&imgrefurl=http://library.thinkquest.org/03oct/02088/history.html&usg=__xTl0rOrn-ltPj5-d3lGbAxCYpGI=&h=444&w=373&sz=51&hl=it&start=1&um=1&tbnid=aGARiOjFeeXpyM:&tbnh=127&tbnw=107&prev=/images%3Fq%3DLi%2BShi%2BZhen%26um%3D1%26hl%3Dit. Visse dal 456 al 536 d.C. e la sua iopera influenzò molto anche Li Shi Zhen.

[6] Da: http://www.taijichinesemedicine.com/images/doc14.jpg. Vissuto dal 284 al 354 d.C., nella contea di Danyang, pronicia dello Jiangsu, probabilmente il maggio studioso del periodo Jin. Vedi: http://www.chinaculture.org/gb/en_aboutchina/2003-09/24/content_26654.htm.

[7] Xianren o il più moderno shenxian indica il “saggio immortale della montagna”, prototipo ideale di ogni taoista. Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Xian

[8] La versione attuale del Daozangjiyao, è stata recuperata da studiosi cinesi fra il 1986 al 1993, esplorando oltre tremila testi che risalgono al periodo Qing.

[9] Da: http://www.taijichinesemedicine.com/images/doc21.jpg. Il cui vero nome fu Chai Zhou , originario dell’Hubei, vissuto nel XVI secolo, autore dei Qi Qing Ba Mai Kao, del Binhu Maixue e del celebre Ben Cao Gan Mu, già noto in Europa alla finec del XVII secolo e con la descrizione di 1896 rimedi.

[10] Secondo gli AA cinesi attuali i punti che sostengono tale energia e da moxare spesso negli anziani, sono BL18/Ganshu, BL23/Shenshu, CV4/Guanyuan, CV3/Zhongji, e SP6/Sanyinjiao.

[11] Uno dei Sei Visceri Curiosi (), ricettali del Jing.

[12] Vedi nota 5.

[13] Da: http://www.cultural-china.com/chinaWH/images/exbig_images/3c2d1227fc5809d51194187e9848edbc.jpg. Grande Medico della dinastia Jin-Yuan, fondatore della "Scuola della Terra", autore del *Pi Wei Lun*

[14] Detta anche Actea racemosa. Da: http://www.homeophyto.com/images/MF2.jpg. Il genere Cimicifuga appartiene alla famiglia delle ranuncolacee. La Cimicifuga foetida è specie anche europea che produce le resine insettifughi. Shang Ma è piccante e caldo, agisce su Milza e Stomaco ma, a lungo andare, può produrre Secchezza. Da: http://tcm.health-info.org/Herb%20Pictures/Sheng%20Ma.jpg.

La droga contiene:

– glicosidi triterpenici, come acteina, 27-deossiacteina, 12-acetilacteina, cimigoside, racemoside;

– alcaloidi chinolizidinici (n-metilcitisina);

– tannini;

– acido salicilico,

– fitosteroli;

– olio essenziale;

– isoflavone, detto formononetina.

L'azione principale è quella estrogenosimile, inibente 1′ LH (ormone luteinizzante); la formononetina attiva i recettori estrogenici in modo diretto, mentre il cimicifugoside agisce sull'asseipotalamo-ipofisario.La sua azione può essere molto potente e selettiva su tutta una serie di disturbi correlati con le sindromi menopausali e nelle dismenorree. E' utilizzabile anche nei

preparati ove la sua azione ormonale ha una funzione “indiretta”, come negli stati colitici mediati da squilibri ormonali (che sono tuttavia spesso presenti). Non è da sminuire tuttavia l’intensa azione vasoprotettiva e flebotonica, che concorre alla situazionedi benessere nelle sindromi descritte e che può in ogni caso essere applicata anche solo in modo specifico (cioè anche solo su chi ha problemi circolatori).

[15] Dopo l’Alzheimer le forme vascolari sono la seconda causa di demenza senile o presenile. Attualmente si parla di demenza polinfartuale che ha sostituito il termine passato di demenza arteriosclerotica, che esprimeva l’idea corrente di una lenta e progressiva sofferenza dei neuroni corticali dovuta al diminuito apporto ematico da un sistema arteriolare in larga parte arteriosclerotico. Ma il termine “ multinfartuale” è fuorviante dato che gli infarti cerebrali non rappresentano l’unico fattore eziologico per lo sviluppo del quadro clinico. Quasi sempre, infatti, agli infarti lacunari sottocorticali si associa una diffusa distrofia della sostanza bianca che conduce alla sindrome demenziale con una progressione graduale nel corso degli anni. Infatti il susseguirsi di episodi infartuati specie lacunari causa deficit cognitivi e fisici con tendenza a sommarsi, peggiorando progressivamente il quadro clinico.

[16] Farmaco calcioantagonista appartenente al gruppo delle diidropiridine, al quale viene attribuita la capacità di determinare un aumento selettivo del flusso sanguigno cerebrale (per azione sulle arterie cerebrali), senza influenzare significativamente i parametri cardiocircolatori sistemici; è impiegato nella prevenzione e nella terapia dei disturbi neurologici dovuti a un insufficiente afflusso di sangue arterioso a livello cerebrale. Può determinare cefalea,

disturbi gastrointestinali, vertigini, astenia. Può anche aumentare l'azione di altri calcioantagonisti o antipertensivi.

[17] Da: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/84/Gray718.png/180px-Gray718.png. La sostanza grigia del telencefalo è rappresentata dalla corteccia cerebrale, ma anche da un gruppo di nuclei immersi nella sostanza bianca centrale di ciascun emisfero, chiamati **nuclei della base**. Essi sono rappresentati soprattutto dai **nuclei del corpo striato** e da altri meno significativi. I nuclei del corpo striato sono il **nucleo caudato** e il **nucleo lenticolare,** a sua volta suddiviso in **putàmen** e **nucleo pallido**. Poichè funzionalmente i nuclei del corpo striato sono strettamente collegati al **nucleo della sostanza nera** (nucleo proprio del mesencefalo) e al **nucleo subtalamico di Luys,** queste tre formazioni vengono indicate (si ripete, dal punto di vista funzionale) come **nuclei della base**. Essi costituiscono un circuito complesso che collega a doppia via corteccia cerebrale e talamo e che utilizza il nucleo pallido come via finale di scarico dei messaggi per il controllo della motilità.

[18] O substanzia nigra o sostanza nera di Sömmering, è una formazione nervosa grigia laminare con significato di nucleo, che stabilisce il confine tra piede e callotta del mesencefalo. La degenerazione dei neuroni dopaminergici della sostanza nera compatta porta al morbo di Parkinson, in quanto viene a mancare il rigido controllo della via nigro-striatale sulla facilitazione del movimento. Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Substantia_nigra.

Bibliografia

[i] Tagliaferri A.: Taoismo, Ed. Newton & Compton, Roma, 1997.

[ii] Di Stanislao C.: Argomenti di Medicina. Il dialogo e l'integrazione fra culture e modelli, Ed. Fondazione Silone, Roma-L'Aquila, 2005.

[iii] Franceschini G.: L'invecchiamento e la sua patologia in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA-Xinshu, Roma, 2009.

[iv] Watts A.: Il Taoismo, Ed. Red, Como, 2008.

[v] Di Stanislao C., Bernardini D.: Lo Zhuangzi e l'arte di conservazione della vita, http://www.agopuntura.org/html/tesoro/cineserie/Lo_Zuangzi_e_arte_di_conservazione_della_vita.pdf, 2000.

[vi] Schweppe R., Schwatz A.: Immortale con gli esercizi taoisti, Ed. Macro Edizioni, Milano, 2000.

[vii] Tucci G.: Saggezza cinese. Confucio, Mencio, Mo-ti, Lao-tze, Yang-chu, Lieh-tze, Chuang-tze, Wang ch'ung, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 1999.

[viii] Di Stanislao C.: Cineserie. Nolte e appunti sulla Cina di ieri e più recente, Ed. CISU, Roma, 2007.

[ix] Andreini A., Scarpati M.: Il daoismo, Ed. Il Mulino, Bologna, 2004.

[x] Tucci G.: Apologia del taoismo, Ed. Luni, Milano, 2006.

[xi] Esposito M.: L' alchimia del soffio. La pratica della visione interiore nell'alchimia taoista, Ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 1997.

[xii] Despeux C.: Taoismo e corpo umano, Ed. Riza, Milano, 2001.

[xiii] Palmer M.: Il taoismo. Conoscenza e immortalità, ed. Xenia, Milano, 1993.

[xiv] Tucci G.: Dei, demoni e oracoli. La leggendaria spedizione in Tibet del 1933, Ed. Neri Pozza, Milano, 2006.

[xv] Bromuro L.: Li Po e il Taoismo, http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/tao/bromuro.htm, 2000.

[xvi] Zhou L.: The Taoist canon : a historical companion to the Daozang, Ed. Duke Library, Bostock, 2008.

[xvii] Zanello F.: Taoismo segreto: scritti sapienziali di antichi maestri, ed. Castelvecchi, Bologna, 2005.

[xviii] Tawn K.: Gli esercizi superiori dei monaci taoisti, Ed. Luni, Milano, 2004.

[xix] Deng Ming D.: La via del saggio: lo spirito del Tao nella vita di ogni giorno, Ed. Guanda, Milano, 1999.

[xx] Zhou L.: Daoist Iconography Project, Ed. University of Hawai, Manoa, 2008.

[xxi] Caspani F.: Cronologia del Pensiero Medico Cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Marzo_2002/Cronologia_pensiero_medico_sinense.htm, 2002.

[xxii] Santangelo P.: Taoismo, http://www.pbmstoria.it/dizionari/storia_mod/t/t010.htm, 2000.

[xxiii] Robinet G. : Meditazione taoista, Ed. Ubaldini, Roma 1984.

[xxiv] Maspero H.: Le taoïsme et les religions chinoises, Ed. Gallimard, Paris, 1971.

[xxv] Corradin M. et al. : Meridiani e Visceri Curiosi, Ed. AMSA, Roma, 2001.

[xxvi] Andrès G. Et al.: Meridiens Extraordinaires, Ed. Guy Tredaniel, Paris, 1997.

[xxvii] Matsumoto K., Birsch S.: Extraorduinary Vessels, Ed. Paradigm Publication, Seattle, 1987.

[xxviii] Marino V., Leung K.P.: Tian Gui. Fonti classiche e applicazioni cliniche in ginecologia, http://www.studioadelasia.it/documenti/ginecologia_tor_vergata_2_sito.pdf, 1997.

[xxix] Kikuka T.: Geriatric diseases and chinese medicine, Gerontology, 1999, 11:171-172.

[xxx] Bottalo F., Brotzu R.: I Fondamenti della MTC, Ed. Xenia, Milano, 1999.

[xxxi] Zhou D.H.: Preventive geriatrics: an overview from traditional Chinese medicine, *Am. J Chin. Med.,* 1982, 10(1-4): 32-39.

[xxxii] Tak-Kwan K.: Geriatric Medicine in Hong Kong, Ger. J Hong Kong, 2000, 10:54-56.

[xxxiii] Singh S., Ernst E.: Aghi, pozioni e massaggi. La verità sulla medicina alternativa, Ed. Rizzoli, Milano, 2008

[xxxiv] D'Annibale P., Greco P., Wong M.: Antichi segreti di guarigione taoista, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 1995.

[xxxv] Eyssalet J.M., Giullaume G., Chieu M.: Dietetique et Medicine Trasdittionnelle Chinoise, Voll I-II, Guy Tredaniel, Paris, 1984.

[xxxvi] Wong M.: Ling Shu. Pivot d'Esprit, Ed. Masson, Paris, 1987.

[xxxvii] Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.

[xxxviii] Flaws B.: The Tao of Healthy Eating, Ed. Blue Poppy Press. Boulter, 2008.

[xxxix] Zhufan X., Jiazhen L.: Chinese Internal Medicine, Ed. Foreign Languages Press, Beijing, 2002.

[xl] Ody P.: I segreti della medicina tradizionale cinese, Ed. Logos, Roma, 2008.

[xli] Zhufan X.: Practical Traditional Chinese Medicine, Ed. Foreign Languages Press, Beijing, 2000.

[xlii] Di Stanislao C., De Berardinis D., Corradin M.: Visceri e Meridiani Curiosi, Ed. CEA, Milano, 2012.

[xliii] Di Stanislao C.: Le metafore del corpo: dal simbolo alla terapia, Percorsi integrati di medicina naturale, Wed. CEA, Milano, 2004.

[xliv] Auteroche B., Navailh P. et al.: Matiere Medicale Chinoise, Ed. Masson, Paris, 1994.

[xlv] Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen – Volume III I visceri curiosi. L'invecchiamento, Ed. AMSA, Roma, 2002.

[xlvi] Zhang H., Zhao L., He C.Q., Hu K.M., Liu J.: Clinically multi-central randomized controlled study on scalp electroacupuncture for treatment of vascular dementia, Zhongguo Zhen Jiu, 2008, 28(11):783-787.

[xlvii] Di Stanislao C., Brotzu R.. Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.

[xlviii] Husson A.: Nei Jing Sowen, Ed. ASMAF, Paris, 1973.

[xlix] Shudo D.: Finding Effective Acupuncture Points, Ed Eastland Press, Seattle, 2003.

[l] Yitian N.: Navigating the Channels of Traditional Chinese Medicine, Ed Oriental Medicine Center, San Diego, 1996.

[li] Simongini E., Brotzu R., Di Stanislao C., D'Ammassa C., Navarra M., D'Onofrio T.: La demenza polinfartuale dell'anziano: trattamento con i visceri curiosi, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Settemb

re_2003/demenza_multinfartuale.htm, 2003.

[lii] Ernst E: Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence, Wien. Klin. Wochenschr., 2002, 30, 114(23-24):963-966.

[liii] Liebl H.: Fiori di Bach, ed. Tecniche Nuove, Milano, 2000.