

La resilienza, scoprirsi migliori dopo il cancro

Luciano Latini*, Lucia Montesi**, Luigi di Vitantonio***

“Mia cara, nel bel mezzo dell’odio ho scoperto in me un invincibile amore. Nel bel mezzo delle lacrime ho scoperto in me un invincibile sorriso. Nel bel mezzo del caos ho scoperto in me un’invincibile tranquillità. Ho compreso, infine, che nel mezzo dell’inverno vi era in me un’invincibile estate. E ciò mi rende felice. Perché afferma che non importa quanto duramente il mondo mi vada contro, in me c’è qualcosa di più forte, qualcosa di migliore che mi spinge subito indietro.”

Albert Camus ! Una delle più belle e poetiche descrizioni, questa

di Camus, di quella forza interiore e di quella capacità di resistere ai colpi della vita che oggi indichiamo col termine “resilienza”. E’ “qualcosa di migliore che mi spinge subito indietro”, e il significato del latino *resilire* è proprio “saltare indietro per prendere un’altra direzione”.

Il concetto nasce dalla fisica e indica la capacità di un materiale di resistere a deformazioni e urti senza spezzarsi e tornando alla sua forma originaria. Si è poi esteso a molteplici campi, ma è in psicologia che sta conoscendo la maggior fortuna. La resilienza è la capacità di far fronte agli eventi destabilizzanti e traumatici riorganizzando la propria vita in modo positivo e uscendo arricchiti dalle avversità, continuando a proiettarsi nell’avvenire¹. Non si tratta semplicemente di “resistere”, ma di costruire un nuovo equilibrio scoprendo altre chiavi di lettura e una rinnovata forza interiore.

Un nome difficile per un processo complesso

In seguito all'esposizione ad uno stress, alcune persone sviluppano patologie. Questo è il campo

più studiato dalla psicologia tradizionale, che ricerca le cause di tale reazione e le soluzioni in base ai sintomi presenti. In psico-oncologia, una imponente letteratura² ha evidenziato come la malattia oncologica costituisca un evento traumatico in grado di provocare molteplici conseguenze psicologiche negative, come ansia e depressione. D'altra parte, si osserva come in risposta ad eventi stressanti, compreso il cancro, alcuni individui mostrino invece un recupero naturale e altri superino lo stress mantenendo un equilibrio funzionale o addirittura scoprendo risorse inaspettate rimaste fino a quel momento latenti.

Concetto analogo alla resilienza è quello di Crescita Post-traumatica³, ovvero le trasformazioni positive che le persone sperimentano in seguito a situazioni altamente stressanti. Dopo aver fronteggiato un grave stress gli individui possono percepire in sé stessi una maggiore capacità di relazionarsi con gli altri, una migliore consapevolezza delle proprie risorse, una aumentata capacità di apprezzare la vita.

Papadopoulos⁴ parla più precisamente di "Sviluppo Attivato dalle Avversità" per indicare il manifestarsi di nuovi aspetti personali maturati in seguito all'evento stressante, distinguendolo dalla resilienza con cui indica la capacità di mantenere anche dopo l'evento traumatico le qualità personali positive già preesistenti.

Esistono descrizioni teoriche diverse : resilienza come tratto di personalità, come processo, o come esito di tale processo. Vi è tuttavia un denominatore comune: l'assunto che la maggior parte delle persone possieda le risorse per rispondere in modo funzionale a gravi stress, recuperando o mantenendo lo stato di equilibrio preesistente, o sperimentando una crescita personale.

Fare i conti con il dolore

L'elemento indispensabile perché si sviluppi la resilienza è in ogni caso il confronto interiore con l'evento subito. Un evento traumatico stimola una revisione degli abituali schemi funzionali, mette in discussione la visione del mondo, di sé e degli altri. La trasformazione delle convinzioni personali è centrale per il recupero e la crescita psicologica dopo un trauma⁶, di cui consente la rilettura e la collocazione nella giusta prospettiva. La resilienza non va dunque intesa come un disinvolto superamento della crisi: al contrario, essa richiede di passare necessariamente attraverso il confronto con il trauma subito e la revisione della propria storia personale⁷. Proprio quando lo stress cessa, si avvia un faticoso processo di attribuzione di senso a quanto accaduto: "Perché è successo questo a me? Quale significato ha nella mia vita?". Tale rielaborazione permette di vedere la propria sofferenza da una diversa prospettiva e di integrarla nella storia personale! come un valore aggiunto.

Solo nelle avversità

La resilienza è un processo multidimensionale, ma comprende necessariamente in sé il fatto che ci sia una "condizione estenuante o estrema", in cui appunto essa può manifestarsi. Fa quindi riferimento a risorse che vengono messe in campo e sono osservabili solo nel momento della necessità e non in altri contesti. Gli individui che sviluppano una maggior resilienza sono proprio quelli che hanno affrontato le prove più dure, che hanno permesso loro di attribuire un nuovo valore alla vita: è la gravità delle esperienze vissute che ha consentito loro di acquisire una tale forza resiliente. Gli eventi critici danno l'opportunità di far emergere il meglio di sé. Come mirabilmente osservava Primo Levi, "La facoltà umana di scavarsi una nicchia, di discernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente [...]"⁸

La meta è il viaggio

Alcune persone nascono già con dei tratti che favoriscono la resilienza, ma questa si può anche apprendere con il tempo. Quando interviene una difficoltà, ciascuno la affronta con il capitale psichico acquisito fino a quel punto: le risorse interne presenti al momento del trauma permettono di reagire ad esso. Chi non ha avuto modo di formare in precedenza tali risorse, può tuttavia acquisirle grazie al trauma stesso, in presenza di un qualche fattore ambientale che promuova resilienza. Le qualità resilienti sono perciò presenti in ciascuno in modo diverso fin dall'infanzia, ma possono poi essere diversamente potenziate durante l'arco della vita.

La resilienza non è quindi acquisita una volta per tutte ma rappresenta un cammino da percorrere, variando a seconda delle circostanze, del tipo di trauma, del ciclo vitale dell'individuo, del contesto culturale.

Insieme è più facile

La resilienza non è una caratteristica solo individuale e la persona resiliente non è quella che "ce la fa da sola", che è forte e non mostra mai debolezze; l'aspetto chiave della resilienza è anzi proprio l'essere in relazione¹. Può trattarsi del legame con una persona vicina, con qualcuno fisicamente lontano o persino con un animale. Uno dei punti di forza delle persone resilienti è proprio il supporto sociale. In psico-oncologia, è largamente dimostrato che esso funge da fattore protettivo, consentendo al malato di attingere dalle relazioni le risorse utili ad affrontare le difficoltà, nei momenti in cui le proprie sono esaurite².

Osserviamo costantemente che i malati oncologi lamentano l'allontanamento di persone per loro significative: amici, colleghi di lavoro, parenti. Allo stesso tempo, riferiscono di aver scoperto la vicinanza di altre persone da cui non credevano di poter ricevere tanto. La malattia diventa

pertanto occasione per saggiare i legami più forti, selezionare le relazioni, stringere nuove amicizie. Compito dell'operatore è d'altra parte aiutare il malato a gestire le difficoltà di comunicazione con chi per imbarazzo, timore, personale difficoltà di fronte alla malattia, reagisce allontanandosi anche se a malincuore. Una diversa chiave di lettura che permetta al malato di comprendere e leggere questi meccanismi gli consente di sentirsi meno ferito e arrabbiato e di trovare una strada per riaprire un canale comunicativo.

Crescere dopo il cancro: diamo i numeri

Nel contatto quotidiano con i malati oncologi, ascoltiamo costantemente belle storie di resilienza^{9,10}, persone che si spingono fino a! ringraziare la malattia perché ha fatto scoprire loro affetti, capacità, valori della vita. La loro numerosità è forse proprio ciò che rende questo faticoso lavoro più sopportabile, sempre arricchente, e che ci fa guardare la malattia con maggiore serenità . Ma quante sono davvero le persone che escono migliorate dall'incontro con il cancro? Si può conferire una validità scientifica a quanto noi operatori ogni giorno osserviamo?

Uno studio italiano condotto dal Dipartimento di Psicologia dell'Università Milano-Bicocca nel 2010 su 190 pazienti oncologici ha rilevato che il 90% dei pazienti che sono stati colpiti dal cancro ha riportato almeno un beneficio dall'esperienza di malattia, con un cambiamento nella percezione di sé e degli altri e nei propri obiettivi di vita. Per un terzo di questi il cambiamento è stato molto significativo, con una riscoperta di sé! come persona forte e capace di affrontare sfide importanti e con lo sviluppo di un maggior senso di vicinanza con le altre persone. Per il restante 60% il cambiamento positivo è stato moderato o lieve, ma comunque presente. I dati confermano ciò che emerge da altri importanti e recenti studi sul tema^{11,12}: per un numero inaspettatamente elevato di persone il cancro non è solo un evento negativo e sconvolgente che comporta sintomi ansiosi e

depressivi,! ma anche una occasione di maturazione personale.

Se sono comprensibili certi esiti positivi nelle persone guarite, meno facile è immaginare che possano riguardare anche chi va incontro ad una evoluzione infausta. In realtà gli studi mostrano che anche per i malati in fase avanzata di malattia la promozione dell'adattamento e di caratteristiche di resilienza permette un miglioramento della qualità della vita e la capacità di investire su obiettivi ancora realizzabili⁵.

Le caratteristiche di chi è resiliente

Ma cosa fa sì che un individuo sia più o meno resiliente? La resilienza è un processo composto di più fattori. Quelli su cui i vari autori⁴ concordano sono molteplici, ma occorre sottolineare che è sufficiente la presenza o il miglioramento anche di uno solo di questi, per rafforzare la resilienza:

Ottimismo e speranza: è la disposizione a cogliere il lato positivo degli eventi, la propensione a cercare una soluzione alle difficoltà

Autostima: una visione positiva di sé protegge da sentimenti di ansia e depressione e influenza positivamente lo stato di salute fisica

Autoefficacia: è la sicurezza nella propria capacità di risolvere i problemi, sicurezza che deriva dalla conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza

Controllo interno: la convinzione che gli eventi siano influenzati dal proprio comportamento piuttosto che da forze esterne favorisce la progettualità e l'azione

Indipendenza: significa saper agire in base ai propri valori e perseguire i propri scopi senza essere condizionati dall'opinione altrui

Impegno: è la capacità di definire e perseguire degli

obiettivi, con tenacia, persistenza e motivazione

Sfida: la visione dei cambiamenti come opportunità di crescita permette di percepire gli eventi stressanti come sfide che è possibile affrontare

Abilità comunicative: chi sa ascoltare e farsi ascoltare, comprendere le emozioni, confrontarsi senza prevaricare, costruisce più facilmente relazioni significative, fonte di supporto

Spiritualità: indica non solo una fede religiosa, ma anche !profonde convinzioni ideologiche e filosofiche che danno un significato superiore alla propria esistenza

Supporto sociale: la presenza di relazioni con persone premurose e solidali permette di affrontare meglio le difficoltà, consentendo condivisione, vicinanza e incoraggiamento

Senso dell'umorismo: l'umorismo ha un effetto liberatorio, trasforma la sofferenza in un evento socialmente accettabile di cui è più facile parlare

Flessibilità: è la capacità di cambiare schema di pensiero, di vedere le cose da diverse angolazioni, di pensare a soluzioni alternative di fronte ad un problema

Apertura al cambiamento: significa accettare i cambiamenti che la vita comporta, riadattandosi con plasticità

Investire sui punti di forza

Con il concetto di resilienza, il focus si sposta dalla patologia, dalla difficoltà e dal limite, alle risorse e capacità degli individui. Nella ricerca e nella pratica clinica relative agli eventi drammatici come la malattia oncologica, gli operatori si sono dedicati principalmente alle conseguenze negative

e al lavoro di recupero sul sintomo patologico, sottovalutando le possibilità di risposte adattive e di crescita.

Compito dell'operatore è depatologizzare gli stati d'animo legati alla crisi, legittimare la vulnerabilità !per ridurre il senso di colpa e lo stigma e favorire invece la ricerca di un nuovo equilibrio e il rafforzamento delle risorse. Risorse di qualunque genere: un progetto per il futuro, un legame con una persona, la propria spiritualità.

Occorre integrare l'approccio tradizionale mirato a curare la sintomatologia ansioso-depressiva con una nuova prospettiva di intervento che lavori sui punti di forza del malato e che sia un accompagnamento in un percorso di maturazione e crescita psicologica, in un'ottica di prevenzione e promozione del benessere che vede il malato non vittima impotente ma soggetto ricco di potenzialità.

Una storia di resilienza

“Era il primo ottobre 2012, una data che non dimenticherò mai, quando a quasi 43 anni la mia vita è improvvisamente cambiata. Guidata da un sesto senso e da uno stato d'inquietudine che ancora oggi non mi so spiegare, vado a fare con un mese di anticipo il controllo al seno. Eseguendo l'ecografia il medico dice che ha trovato un nodulo sospetto da esaminare meglio, lui non si sbilancia troppo ma io ho già capito che la cosa è seria, così mi precipito a fare la mammografia e la biopsia, dopo pochi giorni ho già i risultati e il referto parla chiaro, si tratta di “carcinoma mammario”. “Carcinoma”: una parola che già solo a sentirla fa venire i brividi!

In quel momento nella mia mente si sono affollate tante domande: “E adesso cosa mi succederà? Perché mi sta capitando tutto questo? Proprio a me che nella vita ero solita organizzare e programmare sempre tutto alla perfezione, perché questo fuori-programma?”. Ho dato sfogo a tutta la mia rabbia e disperazione piangendo per giorni, poi guardando gli occhi

tristi ed impauriti di mia figlia mi sono detta “Devo reagire”, lo devo a me stessa, alla mia famiglia e soprattutto a mia figlia che ha solo 15 anni!

Ho affrontato così l'intervento, la chemioterapia e la radioterapia con una forza ed un coraggio che non immaginavo di avere, sì perché ci vuole davvero tanto coraggio quando torni a casa dalle terapie e non riesci più nemmeno a salire le scale, quando ti guardi allo specchio e non ti riconosci più, quando esci di casa con la parrucca e ti sembra che tutti ti guardino in testa anziché negli occhi, quando leggi nello sguardo delle persone che ti osservano con aria pietosa! “poverina così giovane!”, quando quelli che consideravi amici non si fanno quasi più sentire e se lo fanno si limitano ad una telefonata di circostanza!

Io questo coraggio l'ho avuto anche grazie alla mia meravigliosa famiglia, mio marito colonna portante che ha vissuto con me ogni attimo del mio percorso con pazienza e serenità, mia figlia che anche quando mi vedeva senza capelli diceva “Mamma sei bella lo stesso”, le mie sorelle che non mi hanno mai fatto sentire sola, i miei genitori che con grande forza e dignità mi hanno aiutato in casa quando tornavo sfinita dalle chemio, tutti i parenti che mi hanno coccolato, le due colleghe d'ufficio che non mi hanno mai fatto pesare la mia assenza dal lavoro ed infine, ma non ultimo per importanza, c'era il mio luogo dell'anima, la Santa Casa di Loreto, perché era lì che mi rifugiavo nei momenti di angoscia ed era tra quelle mura che trovavo la serenità.

Grazie a tutto questo sono arrivata alla fine del mio percorso di cura, ma proprio quando avrei potuto tirare un sospiro di sollievo perché il peggio era passato, psicologicamente sono crollata, improvvisamente quella forza e quel coraggio erano spariti e io mi sentivo fragile, indifesa e più spaventata di prima. E' stato così che ho intrapreso un percorso psicologico, che mi ha aiutato a districare la matassa dei miei pensieri negativi e mi ha dato le chiavi per gestire

questa nuova vita. Ora sto provando a camminare da sola e mi sento come una bambina che muove i suoi primi passi, a volte cade ma poi si rialza, perché è proprio come se fossi nata per la seconda volta! Ho imparato ad amare la vita con le sue imperfezioni e i suoi fuori-programma, ad apprezzare anche le piccole cose, quelle che prima davo per scontate o neanche notavo, e a volte sono felice e serena molto più di quanto non lo fossi prima della malattia, ho fatto nuove amicizie con ragazze che hanno fatto il mio stesso percorso e mi sono anche iscritta ad un corso di pilates! Cerco di affrontare tutto con la consapevolezza che la vita mi sta dando una seconda opportunità ed io non intendo sprecarla.

Questa esperienza mi ha cambiato molto e credo che non sarò mai più la stessa persona che ero prima,! ma sono felice perché in fondo non mi piacevo poi così tanto, ora credo di essere migliore!

Bibliografia

- 1) Walsh F., La Resilienza Familiare, Raffaello Cortina Editore, Milano 2008
- 2) Grassi L., Biondi M., Costantini A., Manuale pratico di psico- oncologia. Il Pensiero Scientifico, Roma 2003
- 3) Calhoun L.G., Tedeschi R.G., Handbook of posttraumatic growth. Research and practice, Lawrence Erlbaum Associates, 2006
- 4) Papadopoulos R.K., Systemic Challenges in a Refugee Camp, in Magazine of the Family Therapy Association, Aug 2008, pp.16-19
- 5) Molina Y., Yi J.C., Martinez-Gutierrez J. et al., Resilience Among Patients Across the Cancer Continuum: Diverse Perspectives, Cli J Oncol Nurs, feb 2014 18(1): 93-101
- 6) De Luca M.L., Il lutto traumatico e la crescita post

traumatica, in Psicologia, Psicoterapia e Salute, 2010, 16, II

7) Cyrulnik B., Malaguti E., Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi, Erickson, Trento 2005

8) Levi P. Se questo è un uomo. Einaudi, Torino 2005

9)Montesi L., Latini L., "Signorina lei ha bisogno d'affetto. Una psicologa in oncologia. Storie, emozioni, pensieri, giugno 2013,

pubblicazione interna dell'U.O. di Oncologia di Macerata

10) Di Vitantonio L., Latini L., "Passo dopo passo insieme. Ansie, disagi e risorse del familiare del paziente oncologico", dicembre 2013, pubblicazione interna dell'U.O. di Oncologia di Macerata

11) Vescovelli F., Albieri E., Ottolini F., Ruini C., Stress, benessere psicologico e crescita post- traumatica in pazienti con carcinoma mammario, IX Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA), Bergamo, 2010, pp.243-245

12) Scrignaro M., Berni S., Bonetti L, Magrin M.E., Post-traumatic growth: An adaptive cognitive-emotional engagement. XI Congresso Nazionale di Oncologia Medica, Book of abstracts, Milano, 2009

Il Bollettino dell'Ordine dei Medici di Bologna dedicato all'Agopuntura nel Servizio Sanitario della Regione Emilia Romagna

Il Bollettino di Settembre 2014 dell'Ordine dei Medici di Bologna è dedicato all'Agopuntura nel Servizio Sanitario della Regione Emilia Romagna con interviste a Corrado Ruozzi, Carlo Maria Giovanardi, Umberto Mazzanti, Annunzio Matrà, Alessandra Poini, Paolo Roberti di Sarsina

Sfoggia il bollettino in [pdf](#)

“Nota di chiarimenti del Ministero della Salute” sull’ “Accordo sulle Medicine Complementari” recepito il 07 febbraio 2013

È stata emanata la “Nota di chiarimenti del Ministero della Salute” sull’ “Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province Autonome di Trento e di Bolzano concernente i criteri e le modalità per la certificazione di qualità della formazione e dell’esercizio dell’agopuntura, della

fitoterapia, dell'omeopatia, da parte dei medici chirurghi, degli odontoiatri, dei medici veterinari e dei farmacisti, stipulato in data 7 febbraio 2013 (Rep. Atti n. 54/CSR)" che permetterà alle nostre Regioni di recepire l'Accordo del febbraio 2013. Si completa così un importantissimo processo di riconoscimento delle MC/MNC.

Sfoggia il testo in [pdf](#)

Tonificare respirazione, digestione ed assimilazione con il qi gong: la pratica dei suoni “hu” e “xia” della serie dei sei ideogrammi e sei suoni

Lucio Sotte*

Introduzione

I Sei Ideogrammi o Sei Suoni hanno un'origine assai antica: sono già menzionati negli “Annali delle Primavere e Autunni” compilati nei primi secoli a.C.

Durante il regno della dinastia *Ming*, le caratteristiche terapeutiche dei Sei Suoni sono esaminate in un famoso trattato medico, lo *Zheng Tun Dao Cang*. Avevano già assunto la forma di un metodo di respirazione profonda, cui vengono associati: la meditazione, il movimento (esercizi che agiscono sulla circolazione dell'energia nei principali meridiani) ed i

suoni, abbinati ai Cinque Movimenti tradizionali della medicina tradizionale cinese, suoni le cui vibrazioni stimolano i principali organi e tessuti ad essi correlati. Il trattato *Ming* sottolinea l'effetto preventivo e curativo di questa serie d'esercizi, nonché la sua straordinaria efficacia.

La pratica degli esercizi è diffusa in tutta la Cina e ci sono ovviamente molte varianti locali che si sono sviluppate nel corso dei millenni di pratica di questa sequenza nelle varie province dell'immenso territorio del paese asiatico. Tutte le varianti si rifanno tuttavia alla tradizione unitaria dei gesti fondamentali e di base.

La pratica

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni si eseguono allo scopo di ottimizzare l'equilibrio psico-fisico e vengono svolti coordinando tre aspetti fondamentali nell'esercizio:

1. *esecuzione di un movimento fisico* che, attraverso la mobilitazione di ossa, articolazioni, muscoli, tendini e tessuti determini l'apertura dei meridiani che percorrono le zone che vengono mobilitate, regolarizzi l'energia-*Qi* del Movimento e dell'Organo corrispondenti a questi specifici meridiani (ad esempio nel Suono *Hu* il sollevare le mani lungo il percorso del meridiano del Fegato mobilita l'energia (in Cina definita *Qi*) del meridiano e, consensualmente, regolarizza l'organo Milza-Pancreas ed il Movimento corrispondente, cioè il Movimento Terra);

2. *visualizzazione mentale del percorso del meridiano* che, attraverso la concentrazione mentale, determina una sorta di attivazione biologica dei rispettivi tessuti allo scopo di promuovere la circolazione ed in questa maniera agire sull'Organo correlato e sul Movimento di appartenenza (sempre nel suono *Hu* la visualizzazione del percorso seguito dal

movimento delle mani lungo il meridiano del Milza-Pancreas permette una migliore attivazione energetica di quest'organo e dei tessuti ad esso correlati);

3. *vocalizzazione di un suono* che, attraverso la produzione di una specifica vibrazione vocale, permetta di stimolare la circolazione energetica dell'Organo, del Meridiano, dei tessuti e delle funzioni ad essi correlati all'interno del Movimento (il suono *Hu* è stato studiato allo scopo di dinamizzare biologicamente il *Qi* del Milza-Pancreas e di tutti i tessuti ad esso corrispondenti nel nostro organismo).

Suono “Hu”

Elemento: Terra

Stagione: le quattro interstagioni, cioè il periodo migliore per praticare il Suono “Hu” è durante gli ultimi 18 giorni di ogni stagione o alla “fine dell'estate”.

Meridiani: in salita Milza-pancreas e Cuore (figura 1), in discesa Intestino Tenue e Vescica.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni della Milza-pancreas e del movimento Terra.

Figura 1

Percorso dei meridiani principali di Milza-Pancreas e Cuore

Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: nella parte mediana della bocca, piegata ad “u” al

centro lungo la sua lunghezza; questa posizione “centrale” permette di emettere appieno il suono *Hu* che riproduce la tonalità *gun* che si trova al “centro” nella scala pentatonica cinese, come il Movimento Terra è centrale nell’ambito del ciclo yin-yang e la Milza-pancreas occupa un ruolo centrale tra i cinque Organi.

Bocca: atteggiata a cerchio in forma di piccola “o”.

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Portare al davanti della regione pubica le due mani, leggermente distanziate tra loro, con le estremità delle dita quasi in contatto e le palme rivolte in alto. “Sigillare” i muscoli addominali e gli sfinteri e pronunciare il suono “*Hu*” (con la “u” italiana). Contemporaneamente, alzare le mani, palme rivolte all’insù e pollici aperti, fino all’altezza della regione precordiale. A questo punto, le mani si separano: spingere la mano sinistra sul lato sinistro del corpo, rivolgendone la palma all’insù, verso l’alto fin sopra il capo fino a che il braccio non è esteso (ma non più in alto della fronte se si soffre di ipertensione). Allo stesso tempo, abbassare la mano destra, palma rivolta in basso, lungo il lato destro del corpo, spingendola a fondo in piena estensione. Quando la mano sinistra termina il suo percorso di salita e la destra termina il percorso di discesa interrompere la vocalizzazione del suono “*Hu*”.

Figura 2

Suono Hu

Consensualmente al movimento descritto visualizzare il percorso del meridiano della Milza-Pancreas dall'alluce, alla gamba, al ginocchio, alla coscia, al perineo, all'addome ed al torace e poi quello del Cuore dal cavo ascellare alla superficie volare di braccio ed avambraccio fino alla palma della mano ed al mignolo.

Dopo una breve pausa, rilasciare la tensione addominale e degli sfinteri mentre le mani (con le palme rivolte verso il corpo) tornano al livello del precordio. Successivamente ruotare le palme in basso ed iniziare a farle discendere davanti al tronco, come se dovessero spingere di nuovo una "sfera immaginaria" fino al *Dantian* per ritornare infine alla postura di base. Durante il movimento di discesa occorre accompagnare la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Eseguire il movimento in alternanza alzando 3 volte la mano sinistra e 3 volte la destra.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura, altrimenti eseguire una Forma di Regolarizzazione "*Tiao Xi*" prima di iniziare il suono successivo.

Suono "Xia"

Elemento: Metallo.

Stagione: autunno.

Meridiani: in salita Fegato e Polmone, in discesa Intestino Crasso e Stomaco.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni del Polmone e del Movimento Metallo.

Figura 3

Percorso dei meridiani principali di Fegato e Polmone

Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: appoggiata inferiormente con la punta contro gli incisivi inferiori perché così permette al *Qi* del Polmone di scendere ed a quello del Rene di salire.

Bocca: aperta durante l'emissione del suono che deve risultare potente, breve ed esplosivo. La bocca rimane aperta fino a che le braccia si aprono ai lati del corpo, avendo cura di prolungare mentalmente il suono durante tutto il movimento di apertura orizzontale delle braccia. Tale posizione permette al *Qi* torbido di essere eliminato. In molti antichi testi questo suono è definito "Si", noi preferiamo il suono "Xia" perché nel dizionario dell'Imperatore Kang Xi del XIX secolo si afferma chiaramente che questo suono deve essere "esplosivo".

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Chiudere le braccia in cerchio, palme rivolte in alto, estremità delle dita in contatto, taglio delle mani appoggiato sulla regione pubica (figura 68).

"Sigillare" i muscoli addominali e gli sfinteri e sollevare le mani fino al livello toracico; giunti a livello della regione clavicolare in corrispondenza con il punto LU-*zhongfu*, ruotare velocemente le mani ed aprirle portando gli indici in alto, i pollici in basso in contatto tra loro, le palme in avanti ed il dorso verso il corpo. Tenere i gomiti abbassati. Premere

gli alluci sul suolo.

Figura 4

Suono Xia

Consensualmente con questa rotazione ed al massimo grado della contrazione addominale, pronunciare molto rapidamente ed in maniera esplosiva il suono “Xia”, allargando poi le braccia ai lati, all'altezza delle spalle fino a che non siano completamente aperte. Una volta realizzata l'apertura completa, con la bocca sempre spalancata, occorre spingere il più possibile lateralmente con le mani, che formano un angolo di 70-90° gradi con i polsi, fino alla più completa estensione delle braccia.

Come per tutti gli esercizi di questa serie si deve avere chiaramente in mente il percorso dei meridiani interessati (Fegato e Polmone). Si guiderà mentalmente il *Qi*, prima lungo il meridiano del Fegato (dal punto 1LR-*dadun*, sull'alluce, verso la gamba ed il perineo prima, poi verso l'addome e infine verso i polmoni e la gola), quindi, dopo aver pronunciato il suono *Xia*, lungo il braccio seguendo il percorso del meridiano del Polmone fino all'estremità del pollice. Dopo un po' di pratica si dovrebbe avvertire una sensazione di calore nelle dita delle mani alla fine della pronuncia del suono.

Dopo una breve pausa togliere il “sigillo” addominale e degli sfinteri e diminuire, consensualmente, la tensione delle braccia e delle mani, abbassando le braccia lentamente e spingendo la “sfera” fino a quando le mani s'incrociano sul *Dantian*. Condurre, poi, il *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Il suono “Xia” viene pronunciato in maniera esplosiva ma poi dura per tutto il movimento di spinta sui lati e viene,

infine, prolungato mentalmente 'con la bocca sempre aperta' fino all'estensione completa delle braccia. Il suono deve risultare potente ed essere emesso tutto ad un tratto. Deve dare la sensazione di uscire dall'addome e non dalla gola. Non dimenticare di tenere le spalle sempre rilassate.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura, altrimenti eseguire una Forma di Regularizzazione "Tiao Xi" prima di iniziare il suono successivo.

La Curcuma in ambito medico

Leonardo Paluzzi*, Carlo di Stanislao**

"Il corso della Natura è l'arte di Dio" □ Edward Young

La curcuma longa è una pianta erbacea perenne dal caratteristico rizoma di colore giallo. Originaria dell'Asia meridionale, dell'India e dell'Indonesia, coltivata anche in Africa, Antille e Brasile, Haiti, Giamaica. Il nome deriva da Sanscrito "Kum-kuma", è l'ingrediente principale del curry indiano e si usa anche nella mostarda. Si impiega nella Medicina Ayurvedica come depurativo generale, come rimedio digestivo, in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, artrite, itterizia e vari disturbi epatici. La Medicina Cinese, impiega la curcuma per problemi epatici e alla

cistifellea, per le emorragie, per le congestioni al petto ed i disturbi mestruali, nelle flatulenze, nel sangue delle urine, nel mal di denti, nelle contusioni e ulcerazioni (per uso esterno). La Curcuma è un'antica spezia ed un rimedio tradizionale, che è stata usata come medicina in scritti risalenti a oltre 2000 anni fa. Marco Polo, raccontando i suoi viaggi in Cina, descrive la Curcuma nel 13° secolo: "Vi è anche un vegetale, che ha tutte le proprietà del vero zafferano, così come il colore, ma che non è vero zafferano. (La Curcuma) è tenuta in grande considerazione, ed è un ingrediente in tutti i loro piatti". L'elevato grado di riverenza per la Curcuma è stabilito dal fatto che esso è usato in molte culture, ciascuna col proprio nome: birmano: fa nwin. Cinese: wong geung fun, yü chiu. Danese: gurkemeje. Olandese: Geelwortel. Finlandese: keltajuuri. Francese: curcuma, saffron des Indes. Tedesco: gelbwurz, kurkuma. Islandese: turmerik. Italiano: curcuma. Indiano: haldee, haridra, haldi, huldee, huldie. Indonesiano: kunjit, kunyit. Giapponese: ukon. Malese : Kunjit. Norvegese: gurkemeie, Polacco: k lacze kurkumy. Portoghese: açafrao-da-India. Russa: zholty imbir. Spagnolo: azafrán de la India, azafran arabe. Cingalese: kaha. Svedese: gurkmeja. Tamil: munjal. Tailandese: Ka min. Vietnamita: bot nghe La curcumina è il principioo attivo più interessante della curcuma e di tutto il cosiddetto Tumerico (famiglia delle Zinziberaceae), che comprende anche oltre alla curcula lo zenzero. La Curcumina viene estratta e concentrata e con essa vengono effettuati studi e trial clinici per le sue proprietà mediche come trattamento naturale per un gran numero di malattie. La formula chimica della Curcumina è $C_{21}H_{20}O_6$, è conosciuta anche come diferuloilmetano. □□La curcumina è una sostanza interessante visti i dati in vitro, la bassissima tossicità, gli effetti benefici su più meccanismi cellulari ed il basso costo. Un problema è certamente costituito dal bassissimo assorbimento, probabilmente sufficiente per l'azione chemiopreventiva ma insufficiente per l'azione antivirale. Da studi con curcumina radiomarcata sembrerebbe però che vi sia un assorbimento

significativo (65% ?) seguito da una rapida trasformazione in un qualche metabolita (tetraidrocurcumina?). La *Curcuma longa*, ed il suo principio attivo, la curcumina, possiedono un'interessante attività antiflogistica a carico tanto del sistema delle lipoossigenasi che di quello delle cicloossigenasi. E' dotata inoltre di attività antimutagenica, antiossidante e chemopreventiva su più modelli in vitro. Attualmente è uno dei più importanti agenti chemopreventivi in fase di studio per la prevenzione delle neoplasie. L'attività anti-HIV è stata documentata in vitro con un'azione sulla LTR, su varie proteasi, su citochine come il TNF-alfa e sulla integrasi.

Ricerche sull'uomo hanno dato risultati discordanti. Diversi ricercatori sono sempre più convinti che la parte più primitiva del sistema immunitario (quella che si manifesta come un'inflammatione), può svolgere un ruolo cruciale in alcune malattie dell'uomo moderno, tra cui le malattie cardiache, il cancro, il diabete e, forse, il morbo di Alzheimer. Alcuni studi hanno effettivamente dimostrato che può legarsi alla proteina beta-amiloide, impedendo così la formazione di placche senili. Alcune ricerche hanno messo in evidenza che l'aggiunta di piperina estratta dal pepe nero (*piper nigrum*) consente una migliore assimilazione della curcumina da parte dell'organismo. Per completarne l'assimilazione si consiglia anche l'associazione di enzimi vegetali. L'estratto standardizzato contiene almeno il 95% di curcuminoidi, Curcumina, Demetossicurcumina e Bisdemetossicurcumina, la gamma completa di antiossidanti estratti dalla *Curcuma*. E' la percentuale esatta utilizzata in numerosi studi clinici. A differenza di molti altri antiossidanti, i curcuminoidi sono in grado sia di prevenire la formazione di radicali liberi, sia di neutralizzare i radicali liberi già esistenti, e sono considerati efficaci bioprotettori a causa di questa duplice attività.

Di recente poi si è visto che combinando la curcuma con

resveratrolo e capsaicina, si ottengono prodotti utili per la salute dei capelli, tanto per via locale che sistemica. La curcumina, infine, è utile in alcune importanti affezioni cutanee. La psoriasi è malattia di natura infiammatoria e rilevanti elementi di prova, sia negli animali che nell'uomo, indicano che la Curcumina è molto efficace contro la psoriasi quando viene applicato topicamente sulla cute. Inoltre Ci sono numerosi dati sperimentali che suggeriscono che la Curcumina può accelerare la guarigione delle ferite. Ciò ha portato, per esempio, la Johnson & Johnson a commercializzare (in India) dei cerotti Band Aid contenenti Curcumina.

Vediamo le precauzioni d'uso. Attenzione con l'assunzione di curcumina va prestata se si è in presenza di occlusione delle vie biliari o in caso di calcoli biliari (fare attenzione anche al curry). Cautela e sentire il proprio medico in gravidanza e allattamento. Non somministrare la curcuma ai bambini di età inferiore ai 2 anni, al di sopra di questa soglia di età iniziare con preparazioni leggere.

Non impiegare la Curcuma se si è in presenza di problematiche legate alla fertilità, non assumere curcuma se si auspica una gravidanza (non è accertato, ma ci sono studi in corso). Per l'effetto anticoagulante della curcuma fare attenzione nelle persone con problematiche legate alla coagulazione del sangue (sentire sempre il proprio medico curante): Dosi eccessive di curcuma possono causare disordini gastrici. Se sopraggiungono disordini gastrici, bruciori di stomaco, ridurre le dosi o interrompere il trattamento e sentire il proprio medico. Alle dosi indicate e se non sussistono problematiche di cui sopra, la curcuma è una pianta sicura. In effetti la Curcuma è stata usata come condimento in grandi quantità per centinaia di anni senza particolari reazioni avverse. Diversi studi hanno dimostrato che la Curcumina non è tossica per gli esseri umani, fino a 8000 mg/die (16 capsule al giorno). L'americana FDA (Food and Drug Administration) classifica la Curcuma come sostanza GRAS (General Recognition And Safety), ovvero

“Generalmente Riconosciuta Sicura”.

Bibliografia

Calamaro V.: Le spezie in cucina, Ed. Sonda, Milano, 2004.

Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, ristampa, Terni, 2008.

Giannelli L., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.

Iommelli O., Lauro G.: Phytos, CD ROM, Ed. AIFF, Napoli, 2002.

Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.

Spinelli R.: la curcuma, Ed. MIR, Roma, 2006.

Scienze dello spirito e scienze della natura Si volta pagina

Francesco Bottaccioli*

Epigenetica e Psiconeuroendocrinoimmunologia.

Le due facce della rivoluzione in corso nelle scienze della vita

Saggio scientifico e filosofico

Edra, Milano 2014

Il libro che presento tratta di scienza e di filosofia attorno al tema centrale della conoscenza dell'essere umano, mostrando le caratteristiche fondamentali della rivoluzione che è sotto i nostri occhi nelle basi della biologia molecolare (Epigenetica) e della fisiopatologia (Psiconeuroendocrinoimmunologia).

Questa rivoluzione, nel campo delle scienze biomediche, cambia radicalmente i rapporti, secolarmente stabiliti, con le cosiddette scienze umane, con quelle che Wilhem Dilthey chiamava "scienze dello spirito", di cui vedeva l'incommensurabilità con "le scienze della natura".

Il problema del rapporto delle scienze dello spirito con la conoscenza della natura può ritenersi risolto solo quando verrà risolta l'opposizione tra il punto di vista trascendentale per cui la natura sottostà alle condizioni della coscienza e il punto di vista oggettivamente empirico, per cui lo sviluppo dell'elemento spirituale sottostà alle condizioni della natura. (Dilthey 2007, p. 37)

Così il filosofo tedesco, nel 1883 nella sua *Introduzione alle scienze dello spirito*, indicava la via per superare l'opposizione tra natura e cultura che l'idealismo e il positivismo, nel corso del XIX secolo, hanno delineato ognuno dal proprio opposto punto di vista: sottomissione della biologia alla cultura nel caso dell'idealismo, sottomissione della cultura alla biologia nel caso del positivismo materialistico.

Ma pur indicando questo orizzonte unitario, che tenesse in conto l'"unità psicofisica" dell'essere umano (a cui più volte si richiama, *Idem p. 27 e passim*) e quindi anche la necessaria

trama unitaria della conoscenza, scientifica e filosofica, Dilthey si pone un obiettivo più limitato e preliminare: fondare le scienze dello spirito (che raggruppano “le scienze dell’uomo, della storia, della società”) per limitare l’invadenza delle scienze della natura (e cioè “fisica, chimica, biologia, fisiologia”), la loro “boria” – così si esprime – e pretesa di sussumere tutte le forme di conoscenza.

Questa legittima e salutare operazione di fondazione autonoma non solo della storia e della filosofia ma anche della antropologia, della psicologia, della sociologia e del diritto, viene però realizzata da Dilthey per separazione e contrapposizione.

I due domini, scienze della natura e scienze dello spirito, sono “incommensurabili” – scrive – perché non sono paragonabili “i processi materiali e i processi spirituali” (p. 19). Né è paragonabile il metodo di indagine: meccanico quello delle scienze della natura e quindi basato sulla ricerca di cause lineari che spieghino effetti osservabili e oggettivamente misurabili; storico quello delle scienze dello spirito e quindi basato su “connessioni dinamiche che producono valori e realizzano scopi”, la cui oggettività e verità è data dalla comunanza umana, dalla “connessione di vita” che unisce chi produce fatti storici e chi li intende (Dilthey 1982, p. 237).

“Intuizione, intendimento” contro “spiegazione meccanica”, dunque.

Anche se, avendo Dilthey una conoscenza di prima mano delle ricerche biomediche e fisiologiche del tempo, per la frequentazione delle lezioni e delle ricerche del celebre patologo Rudolf Virchow e dell’altrettanto celebre fisiologo Émile Du Bois-Reymond , comprende che quello stesso metodo meccanico adottato dalle scienze della natura è inadatto alla conoscenza scientifica. Infatti scrive: “Per conoscere, il nostro intelletto deve smontare il mondo come una macchina;

esso lo disaggrega in atomi, ma il fatto che il mondo sia un intero, non lo si può dedurre da questi atomi”(Dilthey 2007, p. 737).

Resta il fatto che dalla fondazione delle scienze dello spirito emerge un paradigma, un ideale scientifico, un clima culturale che è giunto sino a noi e che è riassumibile nella dicotomia tra natura e cultura, tra scienze biologiche e scienze umane.

Questa dicotomia è stata esplicitamente ripresa e approfondita da Martin Heidegger (1969, §§ 72, 77), indicando nel mito della tecnica “l’ultima metafisica”, l’ultimo rifugio umano a protezione della propria finitezza, mentre Hans-Georg Gadamer (1983) ha tentato in modo ammirevole la costruzione di un dialogo basato sulla pari dignità tra le varie forme di sapere e di espressione umana tra cui il gioco e l’arte, tra forme di conoscenza quindi non riassumibili in quella scientifica. Ma anche in Gadamer, l’opposizione è rimarcata fin dalle prime pagine di *Verità e Metodo*, la sua opera classica:

La ricerca che segue... si oppone alla pretesa di universale dominio della metodologia scientifica. (...) Le scienze dello spirito vengono ad avvicinarsi a quei tipi di esperienza che stanno al di fuori della scienza: alla esperienza filosofica, all’esperienza dell’arte, all’esperienza della storia stessa. Tutte queste sono forme di esperienza in cui si annuncia una verità che non può essere verificata con i mezzi metodici della scienza (p. 19).

Al riguardo è interessante notare che tre grandi biologi del Novecento, che sono anche i protagonisti di questo libro, Conrad Waddington, Francis Crick e Jacques Monod, rappresentino l’ultimo tentativo fatto dalla scienza di

prendere sul serio la filosofia². Come mostro nel secondo capitolo, con un esame comparato di testi contemporanei e omogenei dei tre scienziati, ognuno di loro esplicita il suo paradigma filosofico di riferimento: Waddington si richiama esplicitamente all'approccio sistemico di Whitehead, Monod all'esistenzialismo di Camus, mentre in Crick è evidente l'influenza del realismo di Popper.

Monod scrive il suo saggio *Il caso e la necessità* nel 1970, dopo di ch  l'interesse della biomedicina per la filosofia   venuto scemando. La riprova pi  plateale   che un neuroscienziato come Antonio Damasio, per i suoi studi, si rivolga a Cartesio (1994) e a Spinoza (2003) piuttosto che ai filosofi contemporanei.

Ma dall'altro lato, la filosofia ha continuato ad occuparsi di scienza, seppur in un crescendo di estraneit .

Negli ultimi decenni in particolare, con la cosiddetta filosofia post-moderna,   venuta a maturarsi una critica delle idee fondamentali della scienza, le quali coincidono in larga misura con i capisaldi del paradigma della modernit .

Jean-François Lyotard, nel suo celebre *La condition postmoderne* del 1979 (trad. it. 1981), fin dalle prime pagine connota il tratto principale del post-moderno: la fine della credulit  nelle grandi narrazioni, che chiama "metanarrazioni". La fine cio  della presa di massa delle grandi visioni onnicomprensive del mondo rappresentate da quelli che chiama i cinque grandi racconti della modernit : l'illuminismo, l'idealismo, il marxismo, il cristianesimo e il capitalismo. Ognuno dei grandi racconti   stato invalidato da pesanti avvenimenti della storia del Novecento: Auschwitz ha invalidato l'idealismo dimostrando che non   vero che "tutto ci  che   reale   razionale"; le rivolte nei paesi del blocco dell'est "hanno confutato il materialismo storico"; il movimento del '68 "ha confutato il liberalismo parlamentare"; mentre le ripetute e devastanti crisi economiche hanno

“confutato la dottrina del liberalismo economico”; infine , la “morte di Dio” e del cristianesimo era stata già annunciata da Nietzsche cento anni prima.

È sotto attacco il paradigma della modernità che ha i suoi pilastri nella identificazione della ragione come ragione tecnico-scientifica e nella visione dell'uomo come dominatore incontrastato della natura.

Lyotard e Gianni Vattimo contrappongono al sapere totalizzante un “pensiero debole” (Vattimo 1983), “forme instabili di razionalità” (Lyotard), il paradigma della molteplicità (Vattimo 2000), l'esaltazione delle differenze, del singolo, dell'individuo , mentre sulla filosofia della scienza manifestano una chiara scelta di campo a favore della critica che Thomas Kuhn (1978) ha avanzato verso la visione realistica della scienza di stampo popperiano.

Nella critica dei filosofi post-moderni c'è una salutare rottura della visione scienziata meccanicista dell'uomo. Al tempo stesso si registra il massimo di distanza dalla scienza e dalle forme della conoscenza scientifica.

Il dialogo tra scienza e filosofia pare definitivamente interrotto, anche perché i tentativi di ripresa di stampo neorealista (Ferraris 2012) appaiono davvero al di sotto del necessario livello di confronto.

Ma, a ben vedere stiamo assistendo a un forte riavvicinamento tra riflessione filosofica e ricerca scientifica. Infatti i progressi in filosofia sono stati realizzati da scienziati che, nel corso del Novecento, hanno scosso profondamente il paradigma meccanicista riduzionista. Prima, con i fisici-filosofi della rivoluzione relativistica e quantistica dei primi decenni, che hanno radicalmente messo in discussione il paradigma newtoniano e poi, sul finire del secolo, con una varietà di scienziati della vita – endocrinologi, neurologi, psicologi, fisiologi, immunologi, biologi – che hanno indagato

le relazioni sistemiche all'interno dell'organismo umano, demolendo i pilastri del paradigma riduzionista meccanicista.

Gli esiti di queste rivoluzioni sono la Psiconeuroendocrinoimmunologia e l'Epigenetica.

Con la PNEI si ha il limpido superamento della separazione tra cultura e natura, tra scienze dello spirito e scienze della natura, tramite la dimostrazione, basata su solide verifiche sperimentali e osservazionali, che la dimensione culturale comunica con e influenza la dimensione biologica, la quale, a sua volta, influenza la prima.

Con l'epigenetica viene a spezzarsi l'ultimo diaframma che oscurava la via della conoscenza di questi fenomeni a livello molecolare: gli eventi mentali, consci e inconsci, si traducono in segnatura epigenetica che modula l'espressione genica di pattern di informazione cruciali per la normale attività dell'essere umano, tra cui l'assetto recettoriale cerebrale di ormoni fondamentali, come il cortisolo e altri, fino alla produzione di molecole essenziali alla normale attività degli organi, cervello incluso.

La segnatura epigenetica, soprattutto se interviene nelle prime fasi della vita, può influenzare stabilmente l'assetto biologico e comportamentale dell'adulto.

Da questa doppia rivoluzione nelle scienze della vita emerge una visione complessa sia dell'individuo sia dei microsistemi vitali. Di qui la definizione di un approccio che spiega e interpreta in modo non riduzionista sia il micro che il macro che il mega (vedi Fig) e che quindi interpreta in modo nuovo e scientificamente solido l'individuo umano.

I tre circuiti di connessione a rete: il micro (le relazioni simbiotiche e conflittuali con i microorganismi che sono in noi), il macro (le relazioni tra i grandi sistemi di

regolazione dell'organismo), il mega (le relazioni tra organismo e ambiente fisico e sociale).

È il superamento di quel "paradigma della semplificazione" di cui parla Edgar Morin (1993) che costringe "a studiare l'uomo biologico nel dipartimento di biologia, come essere anatomico e fisiologico, e l'uomo culturale nei dipartimenti delle scienze umane e sociali" (p. 58). Ma mentre fin ad ora, la critica è rimasta, direi necessariamente, al di qua della scienza, oggi, proprio in virtù degli sviluppi della conoscenza scientifica, è possibile superare la semplificazione del reale, riorientando l'insieme della ricerca sull'essere umano, fondandola su un approccio interdisciplinare e interdipartimentale.

Con questo auspichiamo forse la fine della ricerca microscopica, nel campo della biofisica e della biologia molecolare?

Anzi, è proprio il contrario. Adattando il paradigma sistemico, la ricerca nella dimensione micro potrà espandersi in territori del sapere ad oggi solo marginalmente sfiorati. Nel dipartimento di scienze umane, per restare alla terminologia di Morin, sarà possibile studiare, in collaborazione con i colleghi dell'altro dipartimento, nelle loro dimensioni molecolari, gli effetti della povertà economica e culturale sul cervello e sulla mente, gli effetti della condizione lavorativa sul metabolismo, gli effetti della relazione di coppia sul sistema immunitario e così via, come del resto si inizia a fare e di cui diamo conto nel quinto capitolo.

Certo, questo comporta una gigantesca riorganizzazione del sapere, della sua costruzione e della sua diffusione-riproduzione. Riorganizzazione possibile se si baserà sulla adozione interdipartimentale di un paradigma sistemico a base

molecolare.

Utopia? No, non è un'utopia perché la rivoluzione in corso nelle scienze della vita non è senza luogo né è fuori luogo.

Ha luoghi pubblici e privati ben precisi, come le Università, i laboratori di ricerca, un diffuso movimento internazionale di operatori sanitari e di cittadini critici del paradigma riduzionista dominante. Ed è anche assolutamente *in media res*, è intrinseca al livello raggiunto dalla conoscenza scientifica contemporanea: sorge da essa, pur rappresentandone il superamento rivoluzionario, come direbbe Kuhn.

Rappresenta infine una grande speranza e una forza di contenimento e di opposizione alla spinta verso esiti catastrofici che sono marcatamente visibili nell'attuale assetto delle società umane (Morin 2011). Indica una via di cambiamento sicuramente molto difficile, ma il cui livello di difficoltà è adeguato al livello di crisi sistemica dei nostri apparati conoscitivi, istituzionali, relazionali e quindi al livello di pericolo che le collettività umane stanno sperimentando a livello mondiale.

Ovviamente in questo libro viene affrontato solo un livello di crisi, quello conoscitivo, nella forma assunta dalle scienze biomediche e psicologiche, mostrando come dall'interno sia in atto un cambio di paradigma che segna e indica la via alle altre scienze che si occupano dell'essere umano. Per una nuova unità della conoscenza e quindi per una nuova unità della specie umana.

Bibliografia

Bottaccioli F. (2010) *Filosofia per la medicina. Medicina per la filosofia. Grecia e Cina a confronto*, Tecniche Nuove, Milano

Bottaccioli F (2013) *Due vie per la medicina scientifica al suo sorgere. François X. Bichat e Rudolf Virchow.*

Una storia che ancora ci riguarda, Aracne, Roma

Damasio A (1994) *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano

Damasio A (2003) *Alla ricerca di Spinoza*, Adelphi, Milano

Dilthey W. (1982) *Critica della ragione storica*, Einaudi, Torino

Dilthey W. (2007) *Introduzione alle scienze dello spirito*, Bompiani, Milano

Ferraris M. (2012) *Manifesto del nuovo realismo*, Laterza, Roma-Bari

Gadamer H-G (1983) *Verità e metodo*, a cura di G. Vattimo, Bompiani, Milano

Heidegger M. (1969) *Essere e Tempo*, trad. it. di P. Chiodi, UTET, Torino

Khun T. (1978) *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, trad. it. sulla II ed. americana, Einaudi, Torino

Lyotard J-F (1981) *La condizione post-moderna*, Feltrinelli, Milano

Morin E. (1993) *Introduzione al pensiero complesso*, II ed., Sperling & Kupfer, Milano

Morin E. (2011) *La voie. Pour l'avenir de l'humanité*, Fayard, Paris

Vattimo G., Rovatti P.A. (1983) *Il pensiero debole*, Feltrinelli, Milano

Vattimo G. (2000) *La società trasparente*, II ed. Garzanti, Milano

I Commentari di Padre Matteo Ricci: un resoconto della Cina del 1600 attualissimo per gli europei del III millennio – capitoli III e IV

Matteo Ricci*

Capitolo III

Delle cose che la terra della Cina produce

1. Fertilità della Cina in frumento, orzo, miglio, riso, legumi, frutti, fiori, betel, arecca, oli e vini. 2. Animali di cui si suol mangiare la carne. 3. Cavalli, pesci, tigri, orsi, lupi, volpi, elefanti. 4. Lino, cotone, seta, velluto, canapa, lane, tappeti, pelli. 5. Ottone, ferro, oro, argento, moneta; zecca. 6. Grande produzione e commercio di porcellana esportata fino in Europa. Vetro. 7. Piante: quercie, cedri, bambù; carbon fossile. 8. Piante medicinali: rabarbaro, moscato, legno santo, salsapariglia. 9. Sale di mare, di pozzi e di stagni; zucchero, miele e tre varietà di cera. 10. Varie qualità di carta: differenze dalla carta europea. 11. Pietre preziose, rubini, perle; colori; muschio, profumi; bitume. 12. Grande varietà, preparazione e uso del tè in Cina e in Giappone. 13. Molteplice uso della vernice, chiamata ciorone dai Portoghesi di Macao. 14. Spezie: cannella, zenzero, pepe, garofani, nocemoscata, aloe, calambà ecc. 15. Salnitro per

polvere da sparo e per fuochi artificiali.

Per essere questa terra grande e stesa, non solo da levante a ponente, come la nostra Europa, ma anco dal settentrione al mezzogiorno, produce tutta insieme più varietà di cose che altra nessuna; posciaché contiene più varietà di climi, da la varietà de' quali dipendono le cose che si producono, ricercando une, terra fredda, altre, caldo, et altre, temperata. E così ne' sui libri di cosmografia si descrive molto copiosamente quello che ogni provincia e ogni regione produce, che sarebbe cosa lunga tutto qui riferire.

“Padre Matteo Ricci è il missionario gesuita (Macerata 1552 – Pechino 1610) che annunciò il cristianesimo in Cina e gettò il primo vero ponte culturale tra Oriente ed Occidente. È stato autore di numerosissime opere scritte in cinese per diffondere in Estremo Oriente gli aspetti più significativi della cultura europea (religione, matematica, astronomia, filosofia etc) ma scrisse anche i Commentari della Cina per far conoscere in Europa le meraviglie della cultura e civiltà cinese. È un piacere diffondere questo testo opera di un mio concittadino, visto che Olos e Logos viene editata a Civitanova Marche, in provincia di Macerata, dove Matteo Ricci nacque nel 1552”

Lucio Sotte

E si può dire insomma quello che tutti i scrittori dicono di essa, essere molto abbondante di tutte le cose necessarie al vitto, vistito, colto et anco vizzo humano. Puosi anco dire essere in essa tutte le cose di Europa.

Percioché è fertile di biade e vittuvagli, vi è frumento, orgio, miglio panico, sagena et altri diversi. Ma di gran

riso, che è il più commune loro vitto, come di pane fra noi, ve ne è in molto maggiore abundantia che tra di noi. Oltre i legumi, specialmente fascioli, che ne pascono anco gli animali. E di queste sorti de biadi in molte provincie seminano e raccolgono due e tre volte nell'anno. Di dove si vede anco la industria di questa gente, la bontà della terra et abundantia della cosa più principale al vitto humano.

De' frutti, anco, fuori di mandorle et olive, nessuna delle principali ve ne mancano, e ne hanno molte altre che mancano ne' nostri paesi; come nella provincia di Cantone et altre al mezzogiorno, hanno *licie* e *longane*, frutta assai dilettevole al gusto; cocchi, che sono le noci indiche, e due altre sorti, che si chiamano *suzu* e *paziao* con le più belle mellarancie et frutte di alberi spinosi, che in nessuna altra parte del mondo.

L'istesso si può dire di cose che nascono negli horti, delle quali più usano che noi, per esser molti fra la gente più bassa che tutto l'anno si sostentano di queste cose.

Dei fiori anco non mancano, ma fanno loro più caso della bella apparenza agli occhi che del bello odore; e così tra loro è incognita l'arte dello stillare, sì ne' fiori come nelle herbe. Nelle quattro provincie più al mezzogiorno vi è la foglia del betre e l'albero di arecca, come nella India, della quale tutto il giorno masticano, con grande loro gusto, huomini e donne, mescolata con calcina viva; e dicono essere assai calda et utile allo stomaco.

Non avendo olio di oliva lo fanno pure assai buono, per condire le vivande e per ardere, di molte più cose che noi; ma il principale e migliore è di gergellino, per il che in ogni terra ve ne (è) abundantemente.

Ne' vini sono assai inferiori a' nostri, benché loro si persuadeno tutto il contrario; perciocché producendo la terra poca uva e poco dolce, non fanno di essa vino, ma lo fanno

di gran riso et altre molte maniere che fa esser la terra pieno di esso. Con il quale stanno contentissimi, perché nel vero et è di assai buono sapore, e non è tanto adustivo come il vino di uva.

La carne ordinaria è di porco; ma non vi mancano altri animali, come boi, bufali, pecore, capre, galline, anatre e oche, con cavalli, e muli, e cani, che loro vendono ne' macelli come ogni altra carne. In alcuni luoghi, o per superstitione o per non far danno alla agricoltura, si astengono di amazzare boi o bufari.

Vi sono anco in ogni parte carni di caccia, di cervi, lepri et altri ucelli, non molto cara.

E così possiamo dire di essere anco simili alla nostra di animali.

I cavalli et altri giumenti da cavalcare, se non arrivano alla bellezza de' nostri, almanco arrivano alla multitudine et abbondanza, e ci passano nel vilezza del prezzo della vettura.

Non sanno scozzonare i cavalli, e così sogliono castrare tutti quei che servono al loro uso, etiamdio quei di guerra che sono moltissimi; ma solo all'udito de' cavalli de' Tartari fuggono, e così sono assai inetti per le battaglie, oltre non essere ferrati e non poter resistere i piedi in camini di pietre.

E questo ne' luoghi dove i fiumi non stanno tanto alla mano; perciocché è tanto distinta e piena questa terra di fiumi che, quasi per ogni parte, si può andare per camino di acqua, parte per fiumi naturali, parte per altri canali fatti per opera et industria humana. E da qui avviene l'incredibile multitudine di barche che vi sono nella Cina per il loro traffico e viaggi, che fece dire, ad uno de' nostri scrittori, che tanta gente in essa stava sopra l'acqua come sopra terra; il che, sebene non è vero, nondimeno è cosa che può parer vera a quei che solo fanno viaggio per i loro fiumi.

Di qui anco si segue l'abundantia del pesce, non solo di mare, dal quale è bagnata dalle due parti del levante e del mezzogiorno, ma anco di molti lachi e fiumi che paiono bracci di mare per la loro grande larghezza e profundeza, oltre molti vivarij di pesce, assai più soliti che tra' nostri, dove pescono pesce per vendere e per i loro usi, che in tutto l'anno mai vi manca.

Nelle loro selve non vi sono leoni, ma molti tigri, ursi, lupi e volpi.

De elefanti solo in Pacchino ne sono sostentati molti, solo per piacere e magnificentia, venuti di altri regni di fuori, et in nessuna altra parte ve ne sono.

Non hanno lino, e così il loro più comun vestire è di tela fatta di bambace, il cui seme, sebene da quattrocento anni inanzi non vi era nella Cina, con tutto adesso pare che ne ha tanta copia che la può comunicare a tutte le parti del mondo; tanto fertile di essa si ritruova essere questa terra.

Doppo questa viene la seta. Questa ci fa dubitare se ne hanno più che le nostre terre, per vedere tutto ripieno di essa; della quale fanno pezze di raso, di taffettano, di damasco, et adesso anco velluto, e tutto quanto tra noi si fa, tre o quattro volte più buon mercato che tra di noi.

Vi è anco molta canova et altre erbe di che fanno varie tele, specialmente per l'uso della state.

Sebene di pecore non fanno cascio, e quello puoco che usano di latte è solo di buoi, con tutto fanno molta lana, nella quale pure ci cedono, non sapendo fare panni di lana; e così qua è molto caro e stimato il nostro panno.

Fanno pure di essa molte sargie e molto più feltri per le berrette e cappelli della gente ordinaria, et in luogo de' nostri tappeti ne' quali dormono e fanno le loro cortisie. Di questo l'uso è maggiore nelle parti settentrionali, le quali,

sebene non stanno in tanta altezza di polo come le nostre, imperò il freddo è maggiore o uguale, congelandosi le acque de' lachi e de' grandissimi fiumi, senza potersi saper bene la causa di ciò. Di questi freddi si riparano anco con assai buone pelle di volpe, martellini et altri animali.

Tutti i metalli tengono, senza nessuna excettione, copiosamente. Oltre l'ottone giallo, fanno un ottone bianco, che pare argento, dell'istessa valuta che il giallo.

Ma del ferro colato fanno assai più opera che i nostri, come sono caldari, laveggi, pignatte, campane, mortali, cancelli, fuoconi, artiglierie, celate, mazzi et altri simili, che costano assai puoco.

L'oro assai fino vale molto manco che tra noi.

L'argento è la loro moneta ordinaria, senza batterlo; e così in tutte le compre si ha anco da pesare il prezzo, che è l'argento; che è cosa assai difficile per la varietà della finezza di esso che loro fanno e falsità che in esso si fa continuamente. Solo vi è qualche uso di quattrini di ottone fatti nella zecca regia.

Si fanno anco molti vasi di oro et argento tra la gente grave, ma assai manco che tra di noi. Le donne ancora negli ornamenti della testa ne consumano molto.

Ma quanto all'ordinario de' vasi della tavola vi è la porsolana, così detta da' Portoghesi, che è la più netta e bella cosa del mondo. La più fina di essa si fa nella provincia di Chiansino, dove vi è la terra di che essa si fa; e da qui si spande per tutto il regno in somma copia, e se ne manda anco ad altri regni sino ad Europa. È bella nell'apparenza e netta, che è quello che più si ricerca nel mangiare, e non si fende né rompa con cose calde e ferventi.

Adesso fanno vitrio, ma assai inferiore al nostro.

Quasi tutti gli edificij, anco quello del palazzo regio, sono di legno. Di dove e dalla moltitudine di barche e navilij nel mare, fiumi e lachi, che habbiamo detto, si infere quanto piena sia la terra di alberi, communemente della stessa specie che i nostri.

Non vi ho viste quercie; ma ve ne è una sorte, che chiamano *legno di ferro*, incorruttibile e fortissimo, assai superiore alla quercia.

Vi è anco cedro, ma parmi che l'uso di esso, e per rare cassoni de' morti, de' quali in questa terra si fa molto caso, et alcuni ve ne sono che costano mille scuti l'uno.

Vi è anche una sorte di canna che i Portoghesi chiamano bambù, dura come ferro. E la grossa non si può abbracciar con doi mani; e, sebene è vacua e distinta con cannelli e nodi, e però può servire per colonnello e di haste per le armi, cesti ed altri usi, che sarebbe lungo dichiararle.

Questa non vi è in ogni parte, ma in quelle dell'ostro, da' quali si porta per tutta parte.

Per il fuoco non solo hanno le legna delle selve, carbone, canne e paglia come noi, ma vi è in questa terra un bittume o tufo, che loro chiamano *mui*, molto eccellente per questo effetto, senza nessuno fumo, il migliore nelle parti settentrionali. Questo si cava di varie miniere, che mai finiscono, e si vende ad assai buon mercato, per uso della cocina e delle stufe in queste parti settentrionali.

Delle cose medicinali produce questa terra alcune che non si ritruovano in nessuna altra parte, specialmente il reubarbaro et il moscato, che i saracini della Persia per terra portano alle altre parti del mondo e vendono sì caro, valendo qua sì puoco; perciocché il reubarbaro val doi baiocchi la libra, et il moschato sei o sette ducati.

Qua anco nasce il legno santo e salsapariglia nelli deserti,

et non costa più che irlo a cavare dalla terra.

Il sale non tutto si raccoglie dalle parti marittime; ma nelle provincie assai lontane dal mare vi sono acque di che fanno sale con molta facilità, e così ogni provincia adonda di esso. Con tutto, per essere l'uso di esso sì grande, molte delle entrate del Re sono per via del sale, et i maggiori mercanti della Cina sono quei che trafficano in sale.

Maggiore è l'uso tra di loro di zucaro che di miele, avendo di ambedue le cose eguale abundantia.

Quanto la cera, non solo vi è quella delle api, ma anco un'altra assai più bella e bianca, fatta pure di certi vermini che sostentano in alberi, che solo servono a questo uso; et è più dura e più relucente quando di essa fanno candele, né è tanto glutinosa. Un'altra anco ve ne è, fatta di un frutto di un albero, non inferiore a questa nella bianchezza, ma di molto manco luce.

Come in queste parti è grande l'uso della carta, facendo varie cose di essa, oltre i libri e lo scrivere, così si fa essa di assai varie cose, ma cedono molto alla nostra, e tanto che in nessuna sorte di essa si può scrivere nè stampare in ambe le parti, ma di una sola. E così, ad ogni nostro foglio rispondono doi dei suoi; e facilmente si rompe e dura poco. Con tutto questo fanno foglia grandissime di doi e tre passi in quadrati, et è bianchissima quella che è fatta di bambace.

E lasciando le pietre di marmore, mischi et altri colori, et gli rubini, perle et altre cose pretiose, colori assai fini, odori di legno et altri bittumi, dirò di doi o tre altre cose a noi incognite.

Una è d'un arbucello infruttifero delle cui foglie fanno il *cià*, cosa assai pregiata in quelle parti et anco nelle circumvicine, cui uso non è antiquissimo nella Cina per non ritrovarsi tal lettera ne' libri antiqui; e così pare che ne' nostri boschi vi sarà anco questo genere di arboscello. Queste

foglie cogliono nella primavera e seccano all'ombra; e guardano per fare una decottione di acqua, della quale usano molto, per essere di molto gusto al bere et utile alla buona dispositione e digestion, bevendosi sempre assai calda e tutto il giorno, si può dire. Percioché, non solo alla tavola, ma anco tutte le volte che viene uno di fora alla loro casa, la prima cosa che si presenta a tutti è una tazza di *cià* per bere, e di poi va continuando, se sta molto tempo, tre o quattro volte. Ve ne è di molte varietà, uno più perfetto che l'altro; e così vale alle volte uno scuto alla libra et altre doi e tre.

Nel Giappone è più caro, e vale dieci e dodici scuti il più fino. Ma per l'uso di esso è qualche cosa differente dalla Cina; perchè nel Giappone macinano queste foglie come farina e depoi in ogni tazza de acqua calda ne bottano uno o doi cocchiaretti, e così insieme con l'acqua lo bevano. Nella Cina mettono in un vaso di acqua calda una mezza oncia di queste foglia, e de quella acqua bevono lasciando le foglia nel vaso.

L'altra cosa è una vernice, fatta di un bittume che cavanolo dalla scorza di certi alberi, come latte di esso glutinoso, che chiamano i Portoghesi *ciorone*, con il quale inverniciano le tavole, le porte, i letti, le barche, le case e tutte le massericie di legno, dandoli varij colori che fanno parere tutto di osso brunito; cosa molto bella agli occhi e netta per l'uso de dette massaricie, che durano molto tempo. E questa è la causa delle Cose dei Cinesi e Giapponi parere così belle e lucide; perciocché tutto legno cuoprono di questa vernice, e non si vede nessun colore proprio di legno. E di qui anco avviene che né Cinesi né altri popoli, che hanno di questo *ciorone*, pongono tovaglie nelle loro tavole; perciocché ogni tavola sta coperta di questa vernice che pare uno specchio. E dipoi di mangiare, lavano con acqua o nettano con panno la tavola; e resta così lustra come prima, per non potere attaccarsi niente ad esso per esser molto liscio e duro.

Di questi alberi si potrebbero facilmente portare piante alle

nostre terre; ma nessuno sin ora vi fu che procurasse questa bella opera.

Oltre questo *ciorone* vi è anco un olio, fatto di un frutto assai simile a esso, che cotto serve per lo stesso effetto e ve ne è assai maggior copia.

Tiene anco questa terra tutte le droghe, molto sufficientemente la cannella et il gengibero, perché nasce copiosamente in sua terra. Delle altre, come di pepe, garofani, noce moscata, aloe o aquila, e calambè, coralli, ebano, avolio, rosamaglia, storace, sandalo, et altro stanno assai presso alle terre di Malucco, di dove è portata per mare ai nostri paesi; e così qui tutto val puoco, e non è tenuto per cosa sì pretiosa come tra' nostri.

Finalmente è fertilissima questa terra di sanitiro. Ma l'uso di esso non è tanto per far polvere per la guerra, nella quale usano puoco di archibugi e molto manco di bombarde o artiglieria, ma tutta si spende in giochi di fuochi artificiosi, che fanno tutto l'anno nelle loro festi con tanto artificio, che nessuno de' nostri lo vede senza grande meraviglia; facendo varie invenzioni di fiori, di frutta, di battaglie e girandolo nell'aria, tutto con questo artificio di fuocho. E un anno in Nanchino giudicassimo che in cerca d'un mese, nel principio dell'anno novo, si spese più sanitiro e polvera di quello che si spenderebbe tra di noi in una guerra continua di due o tre anni.

Capitolo IV

Delle arti meccaniche di questa terra

1. *Ragioni dell'imperfezione delle opere artistiche in Cina.*
2. *Architettura ed edilizia: edifici a pianterreno e senza fundamenta.*
3. *Stampa su forme di legno, e abile riproduzione per calco.*
- 4.

Inferiorità della loro pittura e scultura e delle loro campane. 5. Strumenti musicali, musica e canto; introduzione degli organi e dei gravicembali europei. 6. Varie specie di orologi e loro imperfezioni; orologi equinoziali sbagliati. 7. Rappresentazioni teatrali, specialmente durante i conviti. 8. Grande varietà di sigilli per autenticare le proprie opere. 9. Inchiostro cinese; sua preparazione e suo uso. Pennelli da scrivere. 10. Grande varietà di ventagli; uso generale di essi; regali che se ne fanno. 11. Uso di tavole alte per la mensa, di sedie e di letti.

Conciosia cosa che e per fama e per chiara notitia sappiamo l'essere questa nazione di grandissimo ingegno et industria, dalle cose che nel Capitolo di sopra si disse, facilmente si può raccogliere essere in questo regno ogni arte in grande perfettione; poi a nessuna manca né la materia né la sua paga e mercede che fa fiorire tutte le arti. E così in questo Capitolo non farò altro che toccare qualche cosa in che tra' nostri artigiani et i loro vi sia qualche differentia.

Et una è assai ordinaria che, per essere i Cinesi moderati e parchi nelle sue cose, non fanno molto grande spese. E di qui avvieni che gli arteggiani non sempre pongono le sue forze tanto in fare l'opre sue molto perfette, quanto in farle con poca spesa di danari e di tempo, per potere vendere tutto a molto miglior mercato; e soventemente falsificano molte cose e non gli fanno altro che una bella apparentia. Nel che, pare a me, sono contrarij i nostri (e così loro lo confessano), che tutto fanno con molta perfettione per venderlo di poi più caro. E questa imperfettione delle opere nella Cina molto più notabile è in quelle che fanno ai magistrati, per essere da loro pagati con manco prezzo che dagli altri, e essere fatti venire per forza a fare le loro opere.

Nella architettura sono inferiori ai nostri, sì nella bellezza

come nella fortezza degli edificij. Nel che non so si sieno più di biasimare i nostri che i Cinesi, i quali non edificano se non per durare gli puochi anni che hanno di vita e non migliaia di anni come i nostri. Et il commune etiamdio dei grandi palazzi del Re et altri signori sono appié piano e senza cantina sotto la terra. E così non ponno né credere né imaginare la magnificentia delle nostre fabbriche pubbliche e de' particolari; e stupiscono quando gli diciamo che ordinariamente le nostre case durano centinaia di anni, e ve ne son alcuni edificij di mille e due milia anni, che stanno anco in piedi e molto forti. E siccome la causa de durare i nostri tanto, sono gli alti e buoni fondamenti che gli facciamo, alle volte più profondi di quello che hanno d'essere alti; così la causa di durar puoco i loro è perché, o non vi fanno nessuno fundamento, se non fosse il porre sotto qualche pietra e battere la terra, o si lo fanno, non sono di un braccio o doi di fundo, anco i muri, torri et altri edificij altissimi. E così puochi arrivano o passano di cento anni, anco gli edificij de' muri delle città e palazzi regali, senza l'esser renovati molto soventemente, oltre che, come habbiamo detto, gli edifici delle loro case sono la maggior parte di legno.

La stampa tra loro è più antica che fra noi, poiché l'anno più di cinquecento anni addietro; ma è assai diversa dalla nostra. Percioché le sue lettere sono moltissime e difficilmente si potrebbe usare del nostro modo, sebene adesso ne sogliono fare qualche cosa per via di composizione di lettere. Percioché il loro commune è l'intagliare in tavole di alberi di pera o mela, le quali sono lisce e non hanno nodi, o di giuggiame, nelle quali incollano al reverso il foglio di lettera o di pittura che vogliono intagliare. E dipoi con molta destrezza gli cavano tutta la carta, non restando nella tavola quasi altra cosa che la tinta della lettera o pittura; e dipoi con istrumenti di ferro cavano tutto quanto vi è de tavola fuori e dentro delle lettere un puoco fondo, non rimanendo alto altra cosa che le lettere e tagli della pittura. E dipoi stampano

sopre queste tavole quanti fogli ne vogliono. E questo viene assai più facile nella loro lettera, che sempre è molto maggiore della nostra, e non si potrebbe fare agevolmente ne' nostri libri.

E quanto alla facilità e prestezza, parmi che, nello stesso tempo, o puoco manco, che i nostri stampatori compongono et emendano un foglio, nell'istesso i loro intagliatori intagliano una tavola; e così costa molto manco stampare un libro a loro di quello che costa ai nostri. E vi è nel loro modo una grande commodità, che è stare le tavole sempre intiere, e potersene stampare puoco a puoco quanto se ne vuole, et anco emendare quello che si vuole doppo tre e quattro o molti anni, per esser facile mutare una parola et anco molte righe insieme con rimendare la tavola. Di qui viene la multitudine de' libri che in questo regno si stampa, ognuno in sua casa, per essere anco grandissimo il numero di quei che attendono a questa arte di intagliare.

Perché, dipoi di intagliate le tavole di un libro, puoco costa lo stampare, come in nostra casa, di alcuni libri che habbiamo intagliati, i servitori di casa gli stampano quanti ne habbiamo bisogno.

Un'altra arte di stampare vi è in pietra et anco in legno, che è, avendo intagliato qualche libro o epitafio, et anco pittura, direttamente poi sopr'esso battono fogli di carta bagnata sopre feltro, tanto che fanno entrare la carta dentro delle lettere o linee della pittura. E lasciato poi seccare, con molta leggierezza e destrezza tingono la carta di sopra, restando le lettere o linee della pittura bianche.

Essendo i Cinesi amicissimi della pittura non possono però arrivare ai nostri e molto manco alla statuaria et arte di fondere o getto, tutto anco di molto uso tra loro, sì per varij archi e statue che fanno di uomini et animali, di pietra e di bronzo, come per i loro idoli e simulacri negli templi, con le campane, incensieri grandissimi che tengono avanti agli

idoli et altre opre artificiose. E parmi che la causa di non essere loro eminenti in simili arti fu la puoca o nessuna communicatione che hebbero con altre nationi dalle quali potessero essere agiutati; poiché nella destrezza delle mani e buon ingegno non cedono a nessuna nazione.

Non sanno pingere con olio né dar l'ombra alle cose che pingono, e così tutte le loro pinture sono smorte e senza nessuna vivezza.

Nelle statue sono infelicissimi, e non so che habbino altra regola nelle proportioni e simmetria che dell'occhi, i quali, in cose grandi, si ingannano molto facilmente. E fanno pure figure grandissime sì di pietra come di bronzo.

Le campane tutte si suonano con martelli di legno e non potrebbero resistere a martelli di ferro; e così nel suono non si posono paragonare alle nostre.

De' instrumenti musici hanno e copia e varietà, ma non hanno organi né gravicembali o manicordi. Le corde sono tutte di seta cruda, e non sanno l'uso di queste altre fatte de budelle di animali; ma temprano gli instrumenti come noi con l'istessa consonantia, sebene la musica tutta è di canto piano senza la varietà de voci, di basso, alto, tenore, e canto de' nostri.

E così tra loro mai fu vista tale consonantia nelle voci, ma stanno contentissimi con la sua, pensando che nel mondo non vi è altra musica. Con tutto ciò stanno stupiti degli organi et altri stromenti de' nostri, che sin adesso potero vedere.

Gli loro horiuoli sino adesso furno di acqua e di fuoco con certe pipite odorifere, fatte tutte della stessa grandezza; fanno anco altri con ruote mosse di arena; cose tutte che di sé tengono molta imperfettione.

De' solari, solo hanno l'equinotiale, ma non lo sanno ben collocare conforme ai luoghi dove li pongono.

Sono amicissimi di comedie assai più che i nostri. E così vi sono molte migliaia di giovani che si occupano in questo: altri che vanno per diverse parti, altri che stanno sempre nelle città grosse dove son chiamati e ben paghi nelle feste pubbliche e particolari. Ma questa è la più vile e vitiosa gente di tutto il regno. E molti putti sono comprati da alcuni maestri che gli insegnano a cantare e fare comedie e balli per guadagnare con essi.

Tutte queste comedie si fanno ne' loro conviti; e così nell'istesso tempo stanno mangiando e bevendo e udindo le comedie. Gli argomenti di esse, anzi l'istesse comedie, quasi tutte, sono antiche di istorie o fittioni, e puoco si fa di nuovo. E quei che fanno questo essercitio, quando sono chiamati, vengono apparecchiati a tutte le comedie ordinarie. E cominciandosi il convito, presentano il libro a quello che quivi tiene il primo luogo, e sceglie quali comedie vuole che si faccino. E sono molte, perché durando i conviti otto o dieci ore alle volte, altretanto dura il fare le comedie, le quali si recitano tutte cantando, e puoco si parla in esse al modo commune.

Fra questa gente è grandissimo l'uso de por sigilli, non solo nelle lettere che scrivono, ma nelle compositioni e versi, pinture et altre cose che fanno, ne' quali non vi è altra cosa che il nome, cognome, grado e dignità dell'autore. E non si contentano con uno, ma alle volte ne pongono varij, uno presso all'altro, ora nel principio, hora nel fine dell'opera. Né fanno questi sigilli in cera o altre cose simili, ma solo con colore roscio. E da qui viene che ogni persona grave tiene una scattola di varij sigilli suoi, grandi e piccoli, con i suoi varij nomi che tiene, fatti di varie materie: di pietra, di legno, di avolio, di bronzo, di corallo, di cristallo, et altre pietre pretiose e dure. E molti anco si occupano in intagliare sigilli in tali materie.

La lettera che in questi si usa è di diversa figura dalle altre, per esser questa quadrata e lunga. Di questa arte ve ne

sono alcuni molto eminenti e preggianti; et è cosa che si reputa per grave, e molti nobili l'imparano perfectamente; è tra loro tenuta per liberale.

Un'altra arte simile a questa, anco molto preggiata, è il fare intenta negra, la quale loro fanno in panetti di fumo (e) di olio, come la nostra intenta de stampare. E, conciosiacosaché loro sono molto dati allo scrivere questa sua lettera, et un buon scrittore è in grandissima stima in ogni parte e vive dove vuole, accarezzato e ben voluto da tutti; per questo l'intenta anco è molto stimata. Della quale usano con acqua sfregando quei pani sopra i loro calamari, che sono lamine di pietra molto dure e lisce. E dipoi scrivono, non con penna, ma col pennello di peli di lepre. E di questi calamari di pietra e pennelli da scrivere vi sono anco molti artigiani, che non fanno altra cosa che questa; e costano i buoni assai bene. E fanno di tutte queste tre cose necessarie allo scrivere molta varietà con ornamento e galantaria, come cosa che serve in cosa sì grave, come è lo scrivere.

Un'altra arte vi è anco poco usata da' nostri, che (è) di ventagli per sventarsi nella state e tempo caldo. Del quale usano ogni sorte di gente, grandi e piccoli, poveri e ricchi, huomini e donne; e pare che nessuno sa andare per la strada senza un ventaglio nella mano, senza anco esser tempo caldo e come per galantaria.

Di questi fanno moltissime sorti e varij, sì nella materia: di canna, di legno, di ebano, di avolio, e con carta, con seta, con velo, con paglia; sì anco nella forma: rotondi, quadrati, ovati o quadranti. Ma il più commune, e di persone gravi, è di carta bianca o indorata, fatti di tal sorte che con pieghe si raccolgono come infra due mezze bacchette di legno, dove sogliono scrivere e farsi scrivere da buoni scrittori qualche bella sententia o sonetto. E questo è uno de' più ordinarij presenti che si danno gli uni agli altri in segno di amore et amicitia.

Laonde noi anco ne habbiamo piena un'arca mandati da altri e per rimandare di presente quando ci occorre. Et in fare questi ventaglietti non è piccolo il numero di gente che si occupa. Mi parve sempre rispondere questi ventagli ai nostri guanti, de' quali nessuno uso vi è in questo regno. E sebene l'uso principale di ambedue le cose è contrario, essendo questi per l'inverno e quegli per l'estate, negli altri usi accessorij di galantaria, per portar nelle mani, e dar presenti, e tenerli nella mano quando si parla; sono gli stessi.

In queste puoche cose sono i Cinesi da noi dissimili, ma in moltissimi assai simili, specielmente in una nella quale tutto il mondo è diverso da loro e da noi; che è il mangiare in tavole alte, sedere in sedie e dormire in letti, essendo che tutte le altre nationi, mangiano, sedono e dormono in terra; cosa degna di notare in due terre distantissime l'una dall'altra.

Donde anco si raccoglie la combinatione che hanno nelle altre arti.

**Dalla cucina cinese in
farmacia: cannella, zenzero,
pepe, seme di finocchio e
chiodi di garofano, i rimedi**

riscaldanti della medicina cinese

Lucio Sotte* Emanuela Naticchi**

Le spezie medicinali della farmacologia cinese

Molte sostanze che in Occidente vengono considerate semplicemente delle spezie da utilizzare in ambito culinario (zenzero, cannella) e cosmetico (chiodi di garofano) o per favorire la conservazione degli alimenti (pepe) sono inserite in Cina tra i farmaci "riscaldanti"; si tratta di rimedi in grado di fornire calore per combattere il freddo interno o esterno. I rimedi riscaldanti possono, a loro volta, essere suddivisi in due grandi categorie, a seconda che il loro effetto si svolga prevalentemente in superficie o in profondità, all'esterno o all'interno:

– *i rimedi piccanti e caldi che liberano l'esterno* (xin wen jie biao yao) agiscono all'esterno ed in superficie; tra essi ritroviamo il ramo della cannella e lo zenzero fresco;

– *i rimedi che riscaldano l'interno ed eliminano il freddo* (wen han yao) agiscono invece all'interno ed in profondità; a questa categoria appartengono la corteccia della cannella e lo zenzero preparato, oltre al pepe, ai chiodi di garofano ed ai semi di finocchio.

A queste due categorie di farmaci appartengono ovviamente anche dei rimedi che non compaiono normalmente sulle nostre mense: tra i farmaci che liberano l'esterno ricordiamo l'Ephedra sinica, la Laedebouriella, la Schizonepeta, la Perilla ed il bocciolo della Magnolia, tra quelle che agiscono all'interno occorre citare l'Aconitum e l'Evodia.

Molte altre spezie, non inserite tra i farmaci riscaldanti,

vengono comunemente utilizzate nelle farmacie cinesi: ricordiamo la noce moscata tra i rimedi astringenti, la scorza del mandarino tra quelli che mobilitano l'energia, il cardamomo tra i rimedi che promuovono la digestione dei cibi, la salvia tra i farmaci che mobilitano il sangue e le foglie di menta, inserite tra i farmaci che rinfrescano l'esterno.

Il fatto che delle sostanze di normale uso culinario siano utilizzate contemporaneamente come farmaci ci ricorda un aspetto importante della medicina cinese, di quella tibetana e di quella ayurvedica che spesso si tende a dimenticare: l'alimentazione correttamente impostata è la migliore medicina preventiva che si possa praticare.

Una corretta alimentazione è, a sua volta, l'esito di due fattori concomitanti: una buona conoscenza della propria costituzione e di come essa possa essere corroborata con il cibo e, contemporaneamente, una buona conoscenza delle caratteristiche degli alimenti e dei metodi di cottura più corretti da utilizzare.

Se un paziente soffre di problemi di freddo, deve utilizzare un'alimentazione basata su cibi di natura calda, se invece accusa fenomeni infiammatori con segni di calore, deve mangiare alimenti freschi; se l'organismo tende alla stasi ed al ristagno, è bene utilizzare alimenti piccanti che mobilitano ed evitare quelli di sapore astringente che trattengono. Occorre dunque conoscere la caratteristica dei cibi e quella dei condimenti e delle spezie che, aggiunti ai cibi stessi durante o alla fine della cottura, sono in grado di modificarli. □Partendo da regole molto semplici è possibile impostare un buon regime dietetico che ci permette di migliorare gli aspetti negativi della nostra costituzione e di sfruttarne a pieno quelli positivi.

La calorificazione nella medicina cinese: modalità e scopi

La regola terapeutica della calorificazione *wen fa* si utilizza per riscaldare l'interno e/o sbloccare i meridiani che sono ostruiti dalla penetrazione del freddo, quando invece si agisce all'esterno, i farmaci piccanti e caldi vengono utilizzati nell'ambito della sudorificazione calda, il cui scopo è eliminare il freddo superficiale.

La calorificazione si applica quando in pazienti, affetti da un cronico deficit del qi e dello yang, il freddo penetra e si stabilizza all'interno del corpo e/o nei meridiani.

Spesso capita che le prescrizioni riscaldanti vengano combinate con quelle toniche dello yang proprio per la loro somiglianza e per il sinergismo d'azione.

Si distinguono tre gruppi sindromici di patologie da ristagno del freddo all'interno. Ad ognuno di questi gruppi si rivolge una specifica categoria di ricette riscaldanti:

- sindromi da freddo alla milza ed allo stomaco;
- sindromi collassiali da deficit dello yang;
- sindromi da penetrazione del freddo nei meridiani.

Le ricette per riscaldare la milza e lo stomaco si rivolgono a quei quadri di deficit-freddo delle funzioni del riscaldatore medio che si possono assimilare alla sindrome del livello energetico tai yin. D'altronde il "li zhong wan" o pillola per ristorare il centro, ricetta principe di questa categoria, è la prescrizione citata dallo shang han lun (trattato della penetrazione del freddo esterno) proprio per il trattamento della sindrome del tai yin.

Un discorso del tutto analogo si può fare per le prescrizioni che trattano la penetrazione del freddo che determina degli stati collassiali. La sindrome dello shao yin con trasformazione fredda può essere considerata il prototipo di questo tipo di patologie.

Nel caso delle ricette che promuovono l'espulsione del freddo dai meridiani occorre invece sottolineare il loro ruolo riscaldante, associato ad un'azione tonica sul qi e sul sangue. L'ostruzione della circolazione energetica che provoca tali patologie reumatiche si fonda infatti su un deficit di qi-xue che predispone alla penetrazione del freddo.

La penetrazione del freddo può dunque scatenare quadri clinici diversi e deve essere trattata tenendo conto del meccanismo eziopatogenetico che l'ha permessa, della causa esterna scatenante e delle caratteristiche dell'organismo ammalato.

Se il freddo rimane all'esterno, si utilizzano i farmaci che liberano l'esterno e che promuovono, con la loro natura piccante e calda, l'espulsione delle energie cosmopatogene ed il riscaldamento della superficie. Se il freddo si combina con l'umidità, provocando degli edemi o dei catarri-freddo, ci si rivolge alle prescrizioni diuretiche ed a quelle che trasformano i tan. Se il freddo penetra più in profondità, occorre usare i farmaci di questa categoria.

Un'ultima precisazione ci sembra importante: anche se abbiamo affermato che la penetrazione del freddo è permessa da un deficit di yang, di energia o di sangue, queste prescrizioni non sono primariamente toniche, ma soprattutto riscaldanti, e solo secondariamente toniche. I veri tonici dello yang, dell'energia e del sangue sono infatti quelli appartenenti alla categoria che porta lo stesso nome.

I farmaci riscaldanti sono ovviamente di natura molto calda ed esercitano effetto essiccante. Vanno dunque usati con cautela perchè possono ledere lo yin e sono assolutamente controindicati nei pazienti che presentano dei segni di vero-calore e falso-freddo.

La cannella

Ho già affrontato questo farmaco su queste pagine tra i rimedi diaforetici (vedi: “ una guarigione davvero sudata”, medicina naturale, n. 1 gennaio 1993, p.gg. 64-67). Ricordo, tuttavia, che della cannella si usano due parti: i rami giovani e la corteccia. I rami sono considerati un rimedio diaforetico piccante e caldo, riscaldante e mobilizzante i meridiani, lo yang ed il sangue, utile sia nelle patologie esterne delle prime vie respiratorie così come in quelle reumatiche ed in molte patologie funzionali cardiache e ginecologiche. La corteccia è invece un rimedio riscaldante l'interno.

ramo di cannella

denominazione cinese: gui zhi

denominazione farmaceutica: ramulus Cinnamomi

denominazione latina: Cinnamomum cassia, ramulus

meridiani destinatari: polmone, vescica, cuore

sapore e natura: piccante, dolce, tiepido

dosaggio: 3-9 g

azioni e indicazioni:

– *diaforetico*: armonizza gli strati difensivo wei e nutritivo ying: sindrome del livello tai yang con deficit della superficie (con sudorazione), sindrome del tai yang con eccesso della superficie.

– *riscaldante e mobilizzante i meridiani*: sindromi reumatiche da vento-freddo-umidità (cervicobrachialgie).

– *riscaldante e mobilizzante il sangue*: dismenorree da stasi di sangue indotta dal freddo.

– *mobilizzante l'energia e lo yang*: edemi da accumulo

di catarri-freddo da deficit di yang (gastriti, rigurgiti, edemi, palpitazioni da ostruzione dell'energia yang del cuore).

– *mobilizzante del sangue e fortificante lo yang del cuore:* amenorree, angina pectoris, aritmie cardiache.

(per le ricette e combinazioni vedi medicina naturale 1-'93)

corteccia della cannella

denominazione cinese: rou gui

denominazione farmaceutica: cortex Cinnamomi

denominazione botanica: Cinnamomum cassia, cortex

meridiani destinatari: milza, rene, fegato, vescica

sapore e natura: piccante, dolce, caldo

dosaggio: 0.9-3 g

azioni e indicazioni:

– *riscalda il rene e fortifica lo yang:* deficit di yang di rene con lombalgia, debolezza negli arti inferiori, impotenza, spermatorrea, asma da deficit della funzione del rene di raccolta dell'energia del polmone;

– *riscalda milza e stomaco ed espelle il freddo:* sindromi da deficit freddo di milza e stomaco caratterizzate da dolori addominali e diarrea;

– *riscalda i meridiani, promuove il mestruo, allevia i dolori;*

– *riporta il fuoco alla sua sorgente:* utilizzato nella liberazione del falso fuoco nel deficit di rene cioè nella sindrome da vero-freddo e falso-calore, con sindromi da calore in alto e freddo in basso.

ricette e combinazioni:

1. sindromi da insufficienza dello yang:

– insufficienza dello yang del rene con avversione al rosso, estremità fredde, impotenza e poliuria, con radix Rehmanniae praeparata e radix Aconiti praeparata, come nel bolo per la tonificazione dell'energia del rene *shen qi wan*.

– insufficienza dello yang della milza con dolori gastrici ed addominali, anoressia e diarrea, con rhizoma Zingiberis officinalis, radix Aconiti e radix Atractylodis macrocephalae, come nel bolo per costruire il centro con Cinnamomum e Aconitum *fu gui li zhong wan*.

2. dolori causati da stasi di energia e sangue a causa del freddo:

– amenorrea e menorragia, con radix Angelicae sinensis, rhizoma Ligustici e flos Cathami, come nel decotto che riscalda il mestruo *wen jing tang*.

– lombalgia da attacco del freddo, con radix Angelicae pubescentis, cortex Eucommiae e Loranthus parasiticus, come del bolo di Angelica e Loranthus *du huo ji sheng wan*.

3. ulcerazioni da freddo e deficit di energia e sangue, con radix Rehmanniae praeparata, herba Ephedrae, come nel decotto per attivare lo yang *yang he tang*.

Lo zenzero

Come per la cannella, anche per lo zenzero troviamo una duplice applicazione in medicina cinese: quello fresco viene utilizzato per combattere il freddo esterno e quello essiccato e trattato tratta invece il freddo interno.

zenzero fresco

denominazione cinese: sheng jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis recens

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma recens

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: polmone, stomaco

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

- *diaforetico*: libera l'esterno e disperde il vento-freddo.
- *antiemetico e riscaldante milza-stomaco*: vomito da freddo allo stomaco, diarrea da freddo.
- *espettorante e bechico*: tosse acute da attacco del vento-freddo esterno e patologie croniche con catarri; ricordare che nelle tosse da freddo si utilizza lo zenzero trattato e non quello fresco.
- *antidoto*: avvelenamento da radix Aconiti e tuber Pinelliae.

ricette e combinazioni:

1. vomito:

- da freddo allo stomaco, con tuber Pinelliae;
- da calore allo stomaco, con caulis Bambusae in taeniam e rhizoma Coptidis;
- da calore e deficit, con caulis Bambusae in taeniam;

– vomito gravidico: con folium Perillae nell'umidità e stasi dell'energia, con fructus Amomi nell'umidità e deficit della milza (inoltre calma il feto), herba Agastachis nell'umidità torbida esterna.

2. attacco esterno del vento freddo e nella prevenzione dei disturbi dispeptici dovuti all'assunzione di farmaci, con fructus Ziziphi.

zenzero preparato

denominazione cinese: gan jiang

denominazione farmacologica: rhizoma Zingiberis officinalis

denominazione botanica: Zingiber officinale, rhizoma

dosaggio: 3-12 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, polmone, rene

sapore e natura: piccante, caldo

azioni e indicazioni:

– *ristora lo yang che collassa ed espelle il freddo interno*: freddo addominale ed agli arti negli stati di shock.

– *riscalda il milza e stomaco*: patologie digestive con segni generali e locali di freddo e deficit.

– *riscalda il polmone e trasforma i catarri-freddo*: patologie respiratorie da deficit del freddo.

– *riscalda i meridiani ed esercita effetto emostatico*:: emorragie croniche con pallore da deficit-freddo.

ricette e combinazioni:

1. sindrome da freddo-vuoto di milza-stomaco con

dolori epigastrici e diarrea, nausea, vomito, con radix Panacis ginseng, rhizoma Atractylodis macrocephalae e radix Glycyrrhizae, come nella pillola per costruire il centro *li zhong wan*.

2. bronchite catarrale ed asmatica da penetrazione interna del vento-freddo, con herba Ephedrae, herba Asari e fructus Schisandrae, come nel piccolo decotto del drago blu *xiao qing long tang*.

il chiodo di garofano

denominazione cinese: ding xiang

denominazione farmaceutica: flos Caryophylli

denominazione botanica: Eugenia caryophyllata, flos Syzygium aromaticum, flos

dosaggio: 1.5-4.5 g

meridiani destinatari: milza, stomaco, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

– *riscalda il milza-stomaco e tratta la ribellione in alto dell'energia dello stomaco*: diarrea, vomito, singhiozzo da penetrazione del freddo;

– *riscalda il rene e sostiene lo yang*: impotenza, leucorrea da deficit di rene yang.

ricette e combinazioni:

1. singhiozzo, con calix Kaki, come nel decotto di Kaki e Eugenia *ding xiang shi di tang*.

Il seme di finocchio

denominazione cinese: xiao hui xiang

denominazione farmaceutica: fructus Foeniculi Vulgaris

denominazione botanica: Foeniculum vulgare, fructus

dosaggio: 3-9 g

meridiani destinatari: stomaco, fegato, rene

sapore e natura: piccante, tiepido

azioni e indicazioni:

- *riscalda il milza-stomaco e apre lo stomaco.*
- *esercita azione analgesica.*
- *azione carminativa, regola il flusso del qi: si utilizza nelle ernie da freddo.*

Il pepe

pepe lungo

denominazione cinese: bi bo o bi ba

denominazione farmaceutica: fructus Piperis longi

denominazione botanica: Piper longum, fructus

meridiani destinatari: stomaco, grosso intestino

sapore e natura: piccante, caldo

dosaggio: 1.5-4.5 g

azioni e indicazioni:

- *riscalda il milza-stomaco e disperde il freddo:*

sindromi da attacco del freddo allo stomaco caratterizzate da vomito, singhiozzo, dolore epigastrico ed addominale;

- uso topico nei dolori dentari.
- coadiuvante nelle forme di epilessia.

pepe nero

denominazione cinese: hu jiao

denominazione farmaceutica: fructus Piperis nigri

denominazione botanica: Piper nigrum, fructus

meridiani destinatari: stomaco e grosso intestino

sapore e natura: piccante e caldo

dosaggio: 2-4 g

azioni ed indicazioni:

- riscalda milza e stomaco e promuove l'appetito: sindromi gastriche da freddo con nausea, vomito, dispepsia, anoressia.
- elimina il catarro: sindromi da freddo-deficit di polmone e milza con tosse ed espettorato, epilessia.

Bibliografia

1. Sotte L., La Farmacoterapia Cinese, Manuale delle Prescrizioni, Qiu Tian, San Marino, 1990.
2. Sotte L. Muccioli M. e Altri, Farmacologia Cinese, CEA, Milano, 2011
2. Sotte L., Muccioli M., Diagnosi e Terapia in Agopuntura e

Medicina Cinese, Tecniche Nuove, Milano, 1992.

3. Sotte L., Farmacologia Cinese: la fitoterapia: principi, preparazioni ed uso dei rimedi vegetali, Red, Como, 1992.

4. Di Concetto G., Sotte L., Pippa L., Muccioli M., Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese, UTET, Torino, 1992.

5. Muccioli M., Pippa L., La Farmacologia Cinese, sostanze e rimedi naturali della medicina tradizionale cinese, Qiu Tian, San Marino, 1992.

6. Chang H.M., But P.P.H., Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica, World Scientific P., Singapore, 1987.

7. Hsu H.Y., Chen Y.P., Hong M., The Chemical Constituents of Oriental Herbs, Or. Heal. Arts Inst., Taiwan, 1985.

8. Sotte L., Muccioli M., Dispense del Corso di Farmacologia Cinese, Scuola Italiana di Medicina Cinese, Qiu Tian, San Marino, 1989.

9. Humbart S., Natural Healing with Herbs, Hohm Press, Arizona, 1989.

10. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome III, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.

11. Chamfrault A., Traité de Médecine Chinoise, Tome IV, Chamfrault ed., Angouleume, 1961.

Curare con l'alito

Carlo Moiraghi*

Allora Jhwh plasmò l'uomo con la polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne vivente

Vecchio Testamento,

Genesi

Da sempre il respiro e le sue modalità sono al centro dell'interesse di circa ogni percorso umano rivolto alla salute, moderno come tradizionale, occidentale come orientale. Quanto all'Occidente, nelle tecniche psicocorporee occidentali, le modalità respiratorie valgono quale riconosciuto presidio sia a mantenere che a favorire il benessere e la salute. Nella rianimazione cardio-polmonare, la respirazione è centrale

metodica terapeutica di emergenza realizzata, coordinata a compressioni toraciche, mediante insufflazioni interpersonali dirette, espirazioni bocca a bocca, o a bocca e naso nei bambini. Quanto all'Oriente, nella vasta area delle discipline psicocorporee cinesi, *qigong* e *taijiquan*, al respiro è certo riservata attenzione centrale. Nell'agopuntura e nel massaggio *tuina*, le tecniche di tonificazione e dispersione dei punti corporei riservano identica cura alle diverse fasi respiratorie sia del medico che del paziente. Quanto però alla respirazione quale metodica terapeutica di per sé, l'odierno compendio medico cinese canonico circa nulla segnala.

La *metodica terapeutica del respiro* all'interno della MTC è invece

l'argomento di questa relazione che mi permetto di scrivere

unicamente come colui che apprende non come colui che insegna, fin d'ora chiarendo come non presenti qui risultati di ricerche sperimentali e studi osservazionali, statistiche e casistiche, ma solo la mia ferma impressione che la *metodica del respiro* rappresenti un interessante campo di terapia, arcaica cura da sempre nostra eppure oggi ancora da decifrare.

Fin d'ora conviene evidenziare la peculiarità di questa metodica.

A differenza degli altri strumenti terapeutici, come *aghi, moxa, coppette, alimenti, farmaci*, l'espriro ha infatti la peculiarità di essere soffio dinamizzato, vapore vitalizzato, flusso vivo, è cioè strumento terapeutico portatore della tinta e della cifra intima dell'organismo vivo.

Proprio questa sua natura e questo suo numero lo rendono più agilmente e direttamente assimilabile dall'organismo malato perché è flusso dotato dei parametri intrinseci del vivente, quell'essere materia viva che accomuna paziente e terapeuta. Sotto questo avviso unicamente il *tuina*, il massaggio tradizionale, seppure in modo alquanto diverso, gli è in qualche misura accomunabile.

Modo e metodo

Quanto al modo, si tratta di via di cura tanto semplice quanto profondo. E' quanto fa il bambino quando cadendo si è sbucciato il ginocchio, ci soffia sopra. E' quanto fanno la nonna e la mamma quando il bambino si lamenta per un qualche dolore, ci soffiano sopra, talune con l'intento di allontanare il dolore, talune con l'intento di nutrire l'area corporea dolente, talune semplicemente come coccola. Questi esempi chiariscono come in questa pratica il modo sia centrale almeno quanto il metodo, e a descriverlo inevitabile viene immediato l'ideogramma *ai, amore*: composto nella parte superiore da *respiro*, nella parte centrale da *cuore*, nella parte inferiore da *movimento armonioso*, che pare confarsi alla pratica che

stiamo introducendo.

Trattare con il respiro è per altro antica pratica esoterica propria di diverse tradizioni, specie sciamane. Numerose tradizioni curative ne hanno fatto uso e a tutt'oggi la utilizzano anche se però non è immediato reperirne dettati né dati certi, è infatti pratica esperienziale, individuale, intima, silenziosa, è via interna, forse la più ovvia e intuitiva via dell'alchimia corporea, ed in questo la cura con il respiro da sé si pone quindi lontana dai protocolli, dalle teorizzazioni, dalle algoritmiche razionalizzazioni e comunque dagli scenari accademici.

Quanto alla metodica pratica, essa contempla l'alitare sul punto di agopuntura attraverso una sorta anello formato dalle porzioni prossimali del primo e del secondo dito di entrambe le mani appoggiate sulla pelle del paziente. Conviene notare come nelle prime due dita delle mani fluiscano i canali di polmone e del grosso intestino. La metodica determina così l'attivazione dell'alito promossa dalla sua veicolazione attraverso le vie del soffio organico. Allo stesso modo va ancora notato come lungo le due quinte dita delle mani, durante la metodica appoggiate sulla pelle del paziente, scorrano i canali del cuore. La metodica attiva così l'alito dell'intenzione e della determinazione curativa del terapeuta.

Coordinate interpretative

Conviene ora situare la *metodica terapeutica del respiro* nel vasto arco delle metodiche terapeutiche tradizionali canoniche: *aghi, moxa, coppette, discipline psicocorporee, massaggi, diete, farmacopee*, ed individuarne le principali modalità:.

Quanto dunque alle metodiche terapeutiche tradizionali, la *metodica*

del respiro riconosce diretti riferimenti e attinenze:

- si fonda nell'esperienza delle discipline psicocorporee, *qigong* o

altro lavoro esperienziale, di cui rappresenta una particolare espressione e applicazione terapeutica. La metodica che intendiamo può essere attuata unicamente in stato interno, e necessita dell'assunzione dello stato centrato di coscienza da parte del terapeuta. Si tratta infatti di pratica dai caratteri della così detta *alchimia organica*.

- corrisponde al massaggio *tuina* nell'intervento diretto, personale e

fisico del terapeuta sul corpo del paziente.

- aderisce e affianca l'agopuntura e la complementa e ne esalta la

penetratività energetica.

- genericamente possiamo quindi inserire *la metodica del respiro*

all'interno della *qigong agopuntura*, area psicocorporea dell'agopuntura che implementa le capacità terapeutiche di quest'ultima mediante il contributo delle capacità energetiche dell'agopuntore esperto praticante di *qigong*.

Quanto alla sua pratica attuazione, *la metodica del respiro* presenta

poi complementari e diverse modalità:

- respirare nei punti di agopuntura di comando, nel tronco, nel collo,

nella testa, negli arti.

- respirare nei punti di agopuntura adiacenti, punti

regionali.

- respirare nei punti di agopuntura locali.
- respirare nei punti dolorosi.

Quanto alle *regole terapeutiche tradizionali* va anche notato come

questa metodica, al pari degli altri metodi, possa essere realizzata secondo i principi, adeguando quindi i metodi e i modi del soffiare alle regole della *tonificazione* e della *dispersione*, in relazione ai singoli casi clinici.

Quanto poi al generale contesto MTC, *la metodica del respiro* va

intesa, come del resto altri recuperi di metodiche terapeutiche che stiamo attuando, all'interno di un fattivo scenario di rinnovata ideazione e elaborazione in termini tradizionali del corpo medico tradizionale.

Flusso vitale

Veniamo ora a considerare i fondamenti della *metodica del respiro*.

Anzitutto le caratteristiche materiali dell'espiro.

- Claudio G. Molinari, fisiologo dell'Università del Piemonte

Orientale, chiarisce come oltre che per il CO₂, l'espiro si distingua per la presenza di vapore acqueo saturo, e a riguardo segnala la seguente tabella.

Aria inspirata	Composizione / Gas	Aria espirata
-------------------	-----------------------	------------------

21%	Ossigeno	17%
78%	Azoto	78%
0%	Anidride carbonica	4%
1% Variabile	Gas in traccia Vapore acqueo	1% satura (6%)

Va poi notato come anche la temperatura differenzi l'inspiro

dall'espiro, nell'inspiro infatti la temperatura è variabile in relazione alle diversità dei climi ambientali, mentre nell'espiro essa è espressione del calore organico interno e quindi, pur nelle differenze individuali, è piuttosto costante, il cui riferimento sono i circa 37° organici.

A questi riguardi il Molinari segnala poi la rilevanza degli stimoli termici del tutto innocui consistenti in piccole variazioni di temperatura. Particolari recettori termici e specifiche afferenze cutanee termosensibili rispondono infatti proprio a pochi gradi di divario termico, (R.J. Schepers, M. Ringkamp 2010), come è nel nostro caso il modesto calore dell'espiro.

Stabili espressioni dell'espiro risultano dunque il valore acqueo e il

calore, e questa è precisa la natura e la cifra di noi uomini, animali a sangue caldo con massa corporea composta di acqua per oltre due terzi. L'espiro è dunque flusso vitale centrifugo che ci rappresenta appieno.

Vapore acqueo e calore rappresentano così le due componenti

materiali della stimolazione attuata dall'espiro sul punto di agopuntura, ed è proprio da questa sommatoria di calore e umidità che deriva all'espiro sul punto una temperatura

relativa, calore percepito, ben maggiore, da cui la capacità di attivazione materiale del punto stesso.

Da queste note deriva per altro come *la metodica del respiro* e *la metodica della moxibustione*, stante i differenti gradienti di calore e di umidità che determinano, attivino differenti sensibilità e afferenze e vie somatiche.

Quanto alla lettura MTC *vapore acqueo* e *calore* evocano poi il *sanjiao*, il triplice riscaldatore, *viscere solitario della via delle acque* che nel fuoco terreno si realizza.

Vale qui ricordare le dinamiche respiratorie evidenziate dalla MTC coinvolgano l'intero *sanjiao*, e come la *metodica terapeutica del respiro* si fondi sull'intero ciclo respiratorio.

L'espiro è retto da *fei*, il polmone, e globalmente dal *shangjiao*, il

riscaldatore superiore, ed è qui centrale l'apporto di *xin*, il cuore della mente, e della sua dimensione spirituale, *shen*. L'inevitabile rimando è qui ancora all'assetto meditativo e allo stato di coscienza centrato, straordinario come taluni preferiscono dire, apicale stato esperienziale che ritengo del tutto implicito alla pratica di questa metodica.

L'inspiro è poi retto dal rene, *shen*, e globalmente dal *xiajiao*, il

riscaldatore inferiore, dove è importante l'apporto del fegato, *gan*, a promuovere e governare lo sviluppo transpersonale di questa metodica.

In fase inspiratoria è dunque il rene a reggere dal basso la via delle acque complementando il polmone, e a fortificare il terapeuta e il suo respiro del *zhi*, la volontà corporea, in cui è plasmato.

Altrettanto da notare è la fondamentale rilevanza, nella pratica della

metodica del soffio, delle due pause respiratorie, governate dal *zhongjiao*, il riscaldatore medio, e dalla milza, *pi*, centrale nel promuovere e distribuire i liquidi organici e nel trasformare le direzioni dei soffi, sia centripeti che centrifughi, come il passaggio transpersonale, sostenuto da *i*, decisione e proposito e intento, che il riscaldatore medio elabora e organizza.

Se fino a qui abbiamo considerato i contenuti e i valori materiali

della metodica del respiro ed i suoi significati energetici organici, va detto come il suo centro brilli però negli sviluppi sovraorganici.

- Quanto alla tripartizione delle metodiche terapeutiche nei *tre veicoli*,

inferiore, medio, superiore, e ai nove gradi che li compongono, intesi nella proiezione *terra, uomo, cielo*, la *metodica terapeutica del respiro* può certo essere attuata secondo i modi diversi in relazione alle diverse caratteristiche e tinte dei diversi terapeuti. Resta comunque che essa è intrinsecamente collegata al *veicolo superiore* che abbraccia la matrice più sottile. Quanto ai *tre gradi* di questo veicolo, come detto si attivano qui le capacità dell'agopuntore di promuovere e fare convergere le benevolenze sottili che guidano e sostengono l'atto curativo, entità benefiche interagenti con i corpi sottili del terapeuta come del malato. Qui, ove lo strumento terapeutico cede del tutto alla metodica e la metodica cede al modo curativo, vuoto e centrato e retto e aperto, l'alito può ancora supportare l'intento curativo e la sua realizzazione.

- Per quanto ci concerne in buona approssimazione la *metodica*

del respiro è quindi in buona misura interpretabile come *pratica di canalizzazione*, il centro del processo terapeutico che essa determina si attua infatti nel promuovere la convergenza delle virtù sanatrici terrestri e celesti nell'organismo malato.

Per altro notiamo come trattandosi di metodica solo da poco

recuperata e presentata al consesso MTC non ci stupirebbe, ne siamo anzi certi, che altri terapeuti con altre propensioni, la possano realizzare in modi differenti, adeguandola alle proprie individuali nature, cogliendone e marcandone altre note e altre tonalità, come sovente per altro accade nel pratico utilizzo del compendio tradizionale, univoco e stabile nel fondamento quanto adattabile e duttile nell'attuazione.

Infine, dato che il respiro può essere veicolo batterico e virale, si

può porre la questione della teorica possibilità contaminatoria di questa metodica. Proprio la positiva peculiarità della *metodica del respiro*, l'essere cioè flusso vitale organico, partecipe quindi della natura e delle caratteristiche dell'organismo vivente, può così almeno in linea teorica sollevare la questione di eventuali possibili conseguenze patogene dato che il corpo umano è tutt'altro che organismo asettico se è vero che, come è sostenuto, un uomo è composto da un maggiore numero di batteri che di cellule. A riguardo possono valere alcune considerazioni.

E' ancora il Molinari a ritagliare la questione notando come l'espiro

di una persona in buona salute sia fase respiratoria sufficientemente asettica almeno quanto a carica batterica. In stato di buona salute i microrganismi assimilati con l'inspiro verrebbero infatti neutralizzati per lo più dai macrofagi e più in generale dall'intero apparato immunitario presente nelle vie aeree superiori e bronchiali, Galt e Balt. E sotto

questo avviso *la metodica del respiro* è certo pratica riservata a persone in buona salute e in benessere, come del resto è sempre la pratica agopuntoria. A salvaguardia, può poi essere comunque scelta opportuna porre

sulla pelle del paziente una garza sterile. Resta la norma, propria di qualsiasi atto medico, di informare il paziente circa la precisa metodica che si intende attuare e domandarne il consenso.

Ad individuare la forma esperienziale propria della *metodica del respiro* e a riflettere anche nella figura espositiva le cifre che ne fanno pratica lieve e

impalpabile quanto interna e intima, la relazione sceglie infine la poetica.

Cantico dei nove

soffi:

Con cuore vuoto e centrato

e aperto e retto,

in modo che non restino

vie di dispersione,

vi adatti le labbra

Con umiltà e certezza e pace,

come un monte,

aliti nel corpo del malato

i fiati benedetti del cielo e della terra.

*Tale è il tuo intento,
sereno e stabile come una preghiera*

*Dal mondo sottile attraverso di te
ora penetrano in lui
i benefici nutrienti
e le purificanti cure.*

*E' come un canto
e neppure è per te faticoso*

*Il soffio curativo ti percorre,
ti sceglie e in questo tu lo scegli.*

*Altrimenti, quando non ti chiama
non ti ostini, non forzi,
non lo pratichi.*

Fai altro e mai improvvisi

*Secondo l'intento
e le due vie della cura
il tuo respiro si fa come il silenzioso vento
sereno e lungo e portante*

*e leggero e persistente
che rinvigorisce e impollina le colline*

*Oppure il tuo alitare
si fa come la brusca brezza vigorosa
che ripulisce la valle intera
di ogni sbieco arbusto secco
e spazza via le nuvole
a ritrovar le stelle*

*Secondo l'intento
e le due vie della cura
fai conta dei tuoi fiati,
per ora non più numerosi
delle dita della mano.
E delle pause fra essi fai tesoro*

*Nella cura ti riveli decisa linea
austera come piatto lago
ed attui esatto ciò che è,
ciò che sei,
mai ciò che non sei, ciò che non è.*

Ti affidi unicamente alle tue corde

Insieme infine celebrate

le sapienti potenze salutari

e ringraziate,

sinceri silenziosi testimoni

pacificati entrambi,

tu vuoto sentiero e lui vivente terra

Note bibliografiche

- Federico Ballarin. La terapia del soffio. Edizioni Mediterranee,

Roma, 1997 – 2002

- Massimo Beggio. Il libro dei Soffi. Edizioni Bellavite. Missaglia LC. 2013

- Carlo Moiraghi. La pratica della vera medicina cinese. Editoriale Jaca Book, Milano 2010
-

Migliorare la respirazione nella bronchite con l'uso della moxibustione

Nicolò Visalli*

La bronchite è una patologia riscontrabile di frequente nella pratica clinica. Per quanto riguarda l'eziologia, in Medicina Occidentale si individuano due cause principali: microbica-virale, o allergica, inoltre la bronchite viene classificata in acuta e cronica.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, invece la bronchite è causata da accumulo di Flegma oppure da tosse o da asma. Gli organi interessati sono il Polmone, il Rene e la Milza. Quindi è determinata da invasione di fattori patogeni esogeni nel Polmone, che generano una cattiva ventilazione o scatenano un deficit dello Yang della Milza, o provocano la comparsa di Umidità che condurrà poi ad accumulo di Flegma. Inoltre si può anche produrre per una disfunzione del Rene che non è in grado di ricevere il Qi.

Pertanto instaurare un trattamento di moxibustione permette di migliorare la ventilazione polmonare, alleviare la tosse, rinforzare la Milza, eliminare il Flegma ed anche tonificare il Rene, migliorando così la funzione di captazione del il Qi.

E' dimostrato scientificamente da diversi autori medici cinesi che il trattamento con la moxa calma la tosse ed elimina il Flegma, inoltre l'applicazione costante di tale terapia determina una spiccata capacità antiinfiammatoria che accresce l'immunità, riduce il fattore allergico e normalizza la funzione del sistema neuro-vegetativo.

A questo scopo si possono selezionare i punti dei canali Vaso Concezione, Vaso Governatore Taiyin e i punti di torace e

dorso.

Punti di Base

Dingchuan (EX-B1) sintomatico, *Dazhui (GV14)* chiarifica il calore del Polmone e regola il Qi, *Gaohuangshu (BL43)* sorregge il Polmone, fortifica la Milza, *Tiantu (CV22)* regola il Polmone e diffonde il suo Qi, converte il Flegma, *Feishu (BL13)* regola il Qi del Polmone, *Sihua Punti Straordinari*, localizzati 1,5 cun bilateralmente al processo spinoso della settima e ottava vertebra toracica e della decima e undicesima toracica.

Punti di seconda scelta

Shanzhong (CV17) chiarifica il Polmone e converte il Flegma, *Yongquan (KI1)* chiarifica il Calore del Rene, *Pishu (BL20)* disperde l'Umidità e favorisce il movimento e la trasformazione, *Geshu (BL17)* rilascia il diaframma e il torace, *Shenshu (BL23)* rinforza l'azione di trasformazione del Qi, disperde l'Umidità, *Fenglong (ST40)* converte il Flegma-Umidità, *Fengmen (BL12)* disperde il Vento e spande il Qi del Polmone, *Xinshu (BL15)* elimina l'oppressione toracica e regola il Qi.

Criteri per il trattamento

Moxibustione indiretta con zenzero

Il trattamento si effettua direttamente sui punti addominali e dorsali, si scelgono 2-5 punti a seduta e per ogni punto si utilizzano 5-7 coni. Si esegue il trattamento 1 volta al giorno o a giorni alterni con un intervallo di 7 giorni tra un ciclo e l'altro; 10-12 trattamenti costituiscono un ciclo.

Moxibustione indiretta con aglio

Si selezionano i punti sull'addome o sul dorso, e si utilizzano da 2 a 4 punti a seduta, con 5-7 coni su ogni punto. Si esegue il trattamento 1-2 volte al giorno o a giorni alterni, secondo la gravità del caso, con 7 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione moderata con sigaro

Si selezionano 2-4 punti, e ogni punto si applica la moxibustione per 10-15 minuti, fino a quando la cute non si arrossa localmente. Il trattamento si esegue 1-2 volte al dì o a giorni alterni, nei casi molto gravi anche 3 volte al giorno, con 7-10 giorni di intervallo tra un ciclo e l'altro; 10-12 sedute costituiscono un ciclo.

Moxibustione in prevenzione

Per la prevenzione autunno-invernale della bronchite è assai vantaggioso applicare la moxibustione nel periodo di maggior canicola estiva. Infatti la moxibustione con zenzero espelle il Freddo e l'Umidità, migliora la circolazione del Sangue, ed incrementa la circolazione di Qi e Sangue. La tipicità del trattamento consiste nell'impiegare la lanuggine di moxa in estate per combattere le malattie che si manifestano in inverno e per rafforzare i fattori antipatogeni e ancora, come preventivo per l'insorgenza acuta invernale.

Si applica a questo scopo la moxa frapposta allo zenzero sui punti *Dingchuan* (EX-B1), *Feishu* (BL13), *Xinshu* (BL15), *Jueyinshu* (BL14), *Dazhui* (GV14), *Fengmen* (BL12). Su ogni punto si pongono 3 coni piccoli, 3 volte la settimana per 12 sedute che costituiscono un ciclo.

In Cina negli ospedali e nei reparti di MTC questo particolare trattamento viene praticato usualmente durante la canicola estiva con ottimi risultati riscontrabili nel periodo invernale che conduce ad una drastica riduzione delle recidive bronchitiche sia negli adulti che nei bambini e molto spesso anche ad una completa risoluzione della patologia.