



LE MEDICINE ORIENTALI PER IL BENESSERE DELL'INDIVIDUO

Francesco Donato, Roberta Lovati, Sergio Perini

Per comprendere i principi su cui si basano le medicine orientali può essere utile un confronto con la medicina scientifica che si è sviluppata nel mondo occidentale.

Il modello biomedico su cui si fonda la medicina occidentale è definito meccanicistico o riduzionistico perché il malato è visto come un “corpo macchina” e la vita un fenomeno puramente materiale e molecolare. Al contrario, le medicine orientali (indiana, cinese, tibetana e altre) partono da una valutazione olistica dell'uomo nella sua interezza, comprensiva non solo della componente corporea ma anche di quella mentale e spirituale (corpo-mente-spirito). Ad esempio, la medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda, ritiene preponderante nella cura dei malati la connessione tra corpo e spirito ed enfatizza il ruolo della mente-coscienza nell'ottenere la guarigione e mantenere la salute e, analogamente, per la medicina cinese corpo e mente sono intimamente connessi, così come materia ed energia (Chopra, 1993). Secondo il pensiero indiano ma anche cinese, infatti, la materia è condensazione di energia e può dissolversi liberando la sua energia potenziale.

Le differenze tra medicina occidentale e orientale nella interpretazione delle cause delle malattie e nell'approccio diagnostico, terapeutico e preventivo sono schematizzate nella figura 1.

La medicina occidentale si basa su un approccio eziopatogenetico alla malattia, che cerca di spiegare non solo le cause delle malattie ma anche i meccanismi di insorgenza, in senso meccanicistico, a fini diagnostici e preventivi. Per contro, le medicine orientali ve-

dono l'individuo in connessione con l'ambiente e pongono l'accento sull'equilibrio interno ad ogni individuo ed esterno, tra l'individuo e l'ambiente che lo circonda.

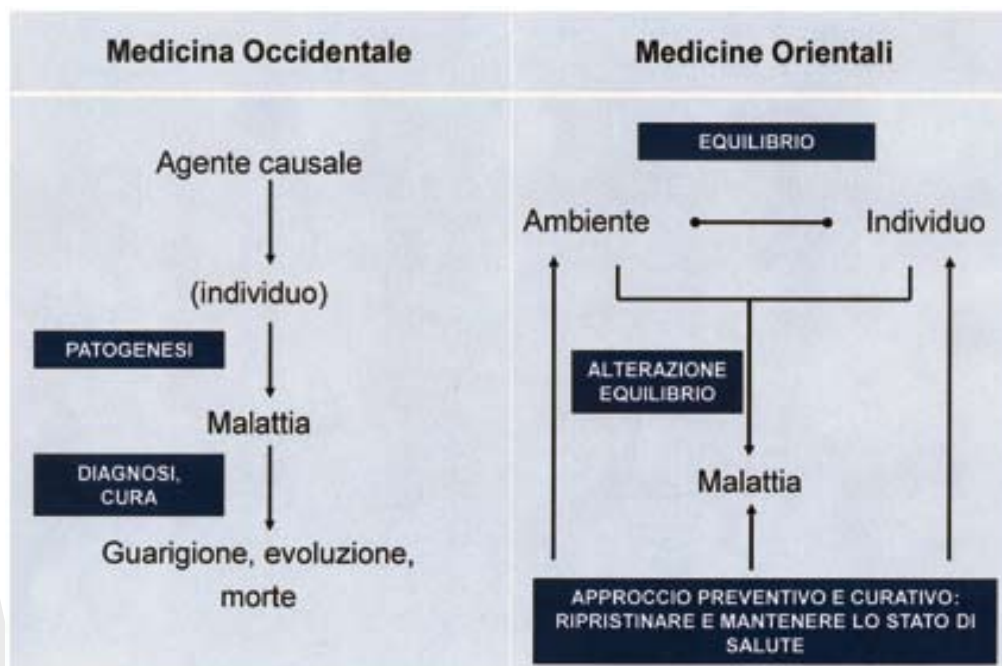


Fig.1. Le differenze tra medicina occidentale e orientale nella interpretazione delle cause delle malattie e nell'approccio diagnostico, terapeutico e preventivo.

Per la medicina occidentale, le cause delle malattie possono essere i soli agenti esterni, di origine "ambientale", come i microrganismi patogeni cause di infezione, o agenti "interni" ben riconoscibili e individuabili come l'ipercolesterolemia, mentre per le medicine orientali la malattia, anche quando causata da agenti esterni, dipende comunque da un'interazione tra individuo e ambiente: in linea di principio, un individuo sano, in equilibrio, non contrae la malattia, o la contrae in forma lieve, anche se esposto a un agente patogeno. Negli ultimi anni le differenze tra medicina occidentale e orientale su questo punto vanno riducendosi: il concetto di suscettibilità individuale sta occupando sempre più spazio anche nella medicina occidentale, con i recenti sviluppi della cosiddetta "medicina predittiva" e dell'epigenetica (interazione tra geni e ambiente), e della personalizzazione delle cure su base individuale.

Le differenze nella diagnosi, nella terapia e nella prevenzione

derivano in modo sostanziale da questi due diversi approcci: per la medicina occidentale, si tratta di individuare e curare l'organo o i tessuti malati e prevenire la malattia rimuovendo la causa, sia essa esterna (es. agente patogeno) o interna (es. ipercolesterolemia). Per le medicine orientali, invece, si tratta di agire sull'individuo, ripristinando l'equilibrio e i suoi rapporti con l'ambiente, se alterati, e rinforzando le difese individuali.

Un altro aspetto fondamentale del diverso approccio tra medicine occidentali e orientali, che deriva dalla visione tipicamente orientale dell'essere umano come unione tra corpo, mente e spirito e dalle malattie come derivate da alterazioni dell'equilibrio, è l'approccio terapeutico, ma anche preventivo, che è complesso e opera su più livelli, come evidenzia la figura 2.

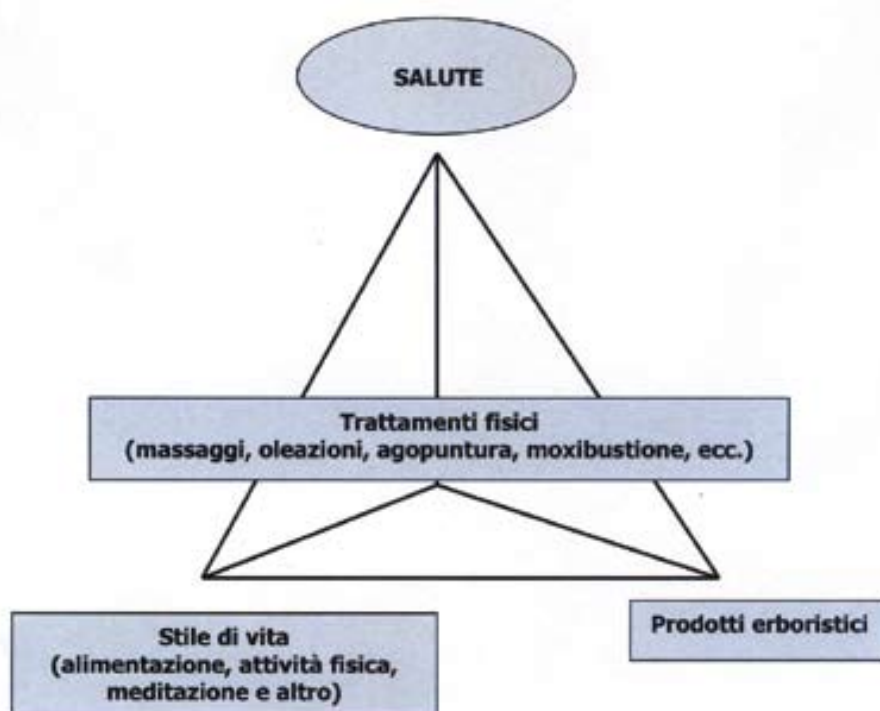


Fig. 2. I tre cardini delle medicine orientali per il recupero e il mantenimento della salute: lo stile di vita, l'impiego di prodotti erboristici e i trattamenti fisici

Anche le medicine orientali utilizzano prodotti chimici, intesi più correttamente come “integratori”, non prodotti di sintesi ma elementi o composti presenti in natura, per lo più di tipo erboristico. Nello stesso tempo le medicine orientali utilizzano terapie fisi-

che, come il massaggio, l'oleazione, l'agopuntura, la coppettazione¹ e altri. Infine, va considerata la grande importanza dello stile di vita, sia come causa sia come rimedio alle malattie, da cui deriva uno stretto controllo dell'alimentazione, che spesso va orientata sulla tipologia dell'individuo e sui suoi squilibri. Importante è anche l'attività fisica e l'attività mentale, con il ricorso a pratiche ormai ben note anche nei paesi occidentali, come lo yoga, il tai chi, la meditazione.

Pur con le caratteristiche comuni qui accennate, le medicine orientali sono profondamente diverse tra di loro. Si parlerà, di seguito, di due tra le più diffuse medicine orientali, impiegate da millenni, e attualmente applicate su milioni di individui nel mondo: la medicina tradizionale indiana, Ayurveda, e quella cinese.

In questo capitolo non verranno trattati gli aspetti relativi all'evidenza scientifica di efficacia dei trattamenti di queste medicine, per i quali si rimanda a testi e articoli specifici. Basti qui ricordare l'atteggiamento di apertura espresso di recente da due famosi editoria-
listi della più diffusa rivista di medicina, il New England Journal of Medicine, e condiviso da molti studiosi sul tema più generale delle medicine "non convenzionali": *"Non ci possono essere due tipi di medicina – convenzionale e alternativa. [...] Una volta che un trattamento è stato sperimentato in modo corretto e se ne verifica efficacia e innocuità esso sarà accettato nell'uso corrente"* (Angell, 1998).

¹ Tecnica della Medicina Tradizionale Cinese caratterizzata dall'uso di coppette di bambù o di vetro che, dopo aver bruciato l'ossigeno interno, vengono apposte sopra un ago o un punto di agopuntura. Questa tecnica crea una suzione con vasodilatazione cutanea, apporto di Ossigeno ed eliminazione di CO₂ e acido lattico. Favorisce la risoluzione di blocchi energetici o di stasi di energia migliorando l'effetto dell'agopuntura.

AYURVEDA, LA SCIENZA DI LUNGA VITA PER IL MANTENIMENTO E LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

L'Ayurveda rappresenta il più diffuso tra i diversi sistemi di medicina tradizionale utilizzati dalla popolazione del subcontinente indiano da migliaia di anni (Morandi, 2007).

Il termine sanscrito *Ayurveda* significa letteralmente “*Conoscenza della vita*”. Non si tratta di un semplice sistema di cura ma di una filosofia che, mediante indicazioni sullo stile di vita e di comportamento, non si limita a curare le malattie ma cerca ogni mezzo per prevenirle.

L'Ayurveda considera la salute come lo stato naturale dell'uomo e la malattia come la perdita dell'equilibrio fisico e psichico. Secondo la tradizione, le sue origini risalgono all'inizio della Creazione Cosmica, quando Dio trasferì questa scienza ai saggi indiani, i “rishi”, nel corso delle loro profonde meditazioni. Per questo motivo è stata definita “il grande dono dei saggi dell'India all'umanità”. Le sue origini si fanno risalire a circa 5000 anni fa, quando veniva trasmessa per tradizione orale; i primi testi scritti che ci sono pervenuti sono il Charaka Samhita (2°-3° secolo a.C.) e il Sushruta Samhita (3°-4° secolo d.C.) (Sharma, 1996).

I principi fondamentali dell'Ayurveda: la tipologia individuale, la salute come equilibrio, la causa delle malattie e la diagnosi e cura delle malattie.

L'Ayurveda è un sistema di cura assai complesso, che comprende molteplici tipi di trattamenti e indicazioni e che si pone i seguenti obiettivi:

- 1) promuovere la salute;
- 2) prevenire le malattie;
- 3) curare le malattie;
- 4) promuovere la longevità.

Non è possibile riassumere l'Ayurveda in poche pagine, per cui verranno qui sintetizzati, in alcuni punti, solo i principi basilari.

La costituzione individuale: i tre Dosha

L'Ayurveda ritiene che in ogni individuo esistano tre distinte componenti, i “*Dosha*”: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Ogni individuo contiene, in misura maggiore o minore, tutte e tre queste qualità, che determinano la sua costituzione, denominata “*prakriti*”, nelle sue componenti fisiche (come l'essere magro o robusto), mentali (come l'essere nervoso o calmo) e spirituali (come l'essere generoso o egoista). La persona sana è caratterizzata dall'equilibrio dei tre Dosha.

L'Ayurveda ritiene che tutto l'universo sia composto da 5 elementi primari, terra, acqua, fuoco, aria e spazio (etere), e che ciascun Dosha sia composto da due di questi elementi, come rappresentato nella figura 3. Lo squilibrio dei Dosha comporta il prevalere di una o due componenti sulle altre.

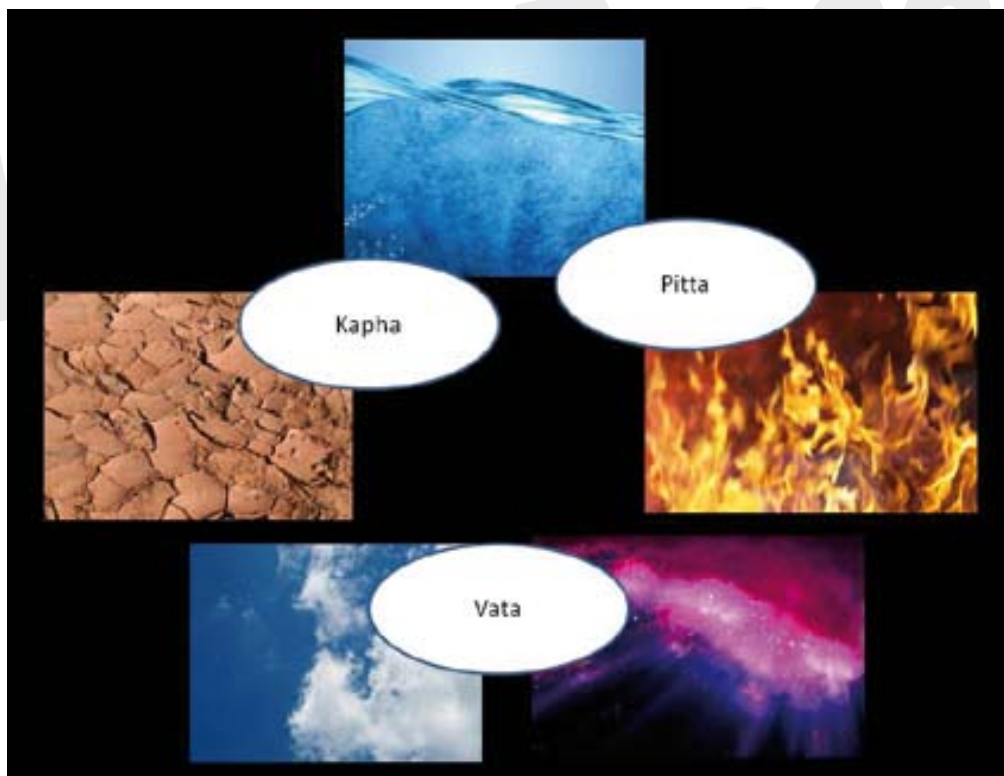


Fig. 3. La teoria dei tre Dosha, elementi della costituzione di ciascun individuo, quali componenti dei cinque elementi fondamentali dell'universo: terra, acqua, fuoco, aria e etere (spazio)

Un individuo a predominanza Vata tende ad essere magro, irre-

quieto, ansioso e apprensivo; gli individui in cui predomina Pitta tendono ad essere di media costituzione, vivaci intellettualmente, irritabili, impazienti, aggressivi; la predominanza di Kapha infine porta ad avere una struttura fisica larga e forte, con tendenza al sovrappeso e alla pigrizia, buona memoria ma scarsa agilità mentale.

La tipologia individuale dell'Ayurveda, fondata sul prevalere di una o due delle tre componenti, non appare concettualmente lontana dalle teorie della personalità formulate da correnti psicologiche di matrice occidentale. Ad esempio, diverse ricerche hanno rilevato che il "livello di aggressività" o l'"atteggiamento positivo/negativo" (ottimista/pessimista) sono importanti fattori di rischio o predittivi dell'insorgenza di malattie, in particolare quelle cardiovascolari. Di recente, peraltro, alcune ricerche sulla medicina ayurvedica hanno trovato una corrispondenza tra la teoria dei tre Dosha e aspetti genetici e comportamentali.

L'anatomia e la fisiologia

L'Ayurveda riconosce sette diversi tipi di tessuti corporei, denominati "*dhatu*", tra cui il sangue, il tessuto muscolare, quello adiposo, ecc. e vie di comunicazione tra le diverse parti del corpo, denominate "*srotas*", corrispondenti, in una certa misura, ai vasi sanguigni, linfatici e nervosi dell'anatomia occidentale e che conducono sia i prodotti nutritivi e di rifiuto sia le informazioni (impulsi nervosi, sostanze endocrine, neuro-mediatori, ecc.).

La digestione degli alimenti svolge un ruolo fondamentale per la salute dell'individuo. La capacità digestiva dell'organismo viene identificata con una sorta di "fuoco interno" denominato "*agni*". Una digestione inefficiente, in genere dovuta ad un comportamento alimentare scorretto, o al mangiare troppo in fretta, o in condizioni di stress, comporta un mancato assorbimento di nutrimenti essenziali per l'organismo e l'assorbimento di materia non completamente digerita sotto forma di tossine, denominate "*ama*".

Le cause delle malattie

L'Ayurveda pone l'attenzione all'individuo malato più che alle

malattie in sé, in accordo con quanto diceva Ippocrate: “È più importante sapere che tipo di persona ha una malattia che sapere che tipo di malattia è”. Secondo l’Ayurveda, le malattie nascono da squilibri nell’organismo e non solo da cause esterne o genetiche.

La prima causa di malattie è rappresentata dallo squilibrio dei Dosha, per cui si distinguono malattie di Pitta, Vata o Kapha a seconda dell’eccessivo prevalere di uno dei tre Dosha sugli altri (Tiwari, 1995; Ranade, 2004). Uno squilibrio in Vata comporta disturbi del sistema nervoso, stipsi e malattie delle articolazioni; in Pitta favorisce la febbre, le malattie di fegato e della pelle e le malattie infiammatorie in genere; in Kapha infine causa malattie dell’apparato respiratorio, sia catarrali che secche (asma) e i tumori. Le malattie possono essere dovute anche ad altre cause, soprattutto il comportamento nocivo alla salute (“errori dell’intelletto”).

L’Ayurveda dà molta importanza all’alimentazione sia come causa di malattia sia come metodo per mantenere o ristabilire la salute, in accordo con un altro principio ippocratico (“il cibo sia la tua medicina”), la cui validità è stata ampiamente dimostrata dalla medicina occidentale. Una cattiva digestione degli alimenti, determinata da un indebolimento del “fuoco digestivo” o da un’alimentazione scorretta, porta, come detto, ad un accumulo di tossine. Analogamente, anche altri errori nello stile di vita, ad esempio la mancanza di un adeguato riposo o l’uso di droghe, compreso il fumo di tabacco, conducono all’accumulo di tossine.

Le tossine possono essere sia fisiche sia mentali, e vanno a determinare diverse condizioni morbose a seconda dell’organo/tessuto in cui si accumulano. Esse possono produrre patologie fisiche o mentali, spesso entrambe, dal momento che, secondo l’Ayurveda, corpo e mente sono strettamente connessi tra di loro. Ad esempio, la presenza di cibo non digerito per una digestione debole potrà condurre ad astenia, disturbi del sonno, irrequietezza, nervosismo, cefalee, ma anche disturbi allergici, tosse, bronchite e altri. Analogamente, l’accumulo di pensieri negativi (Ama mentale) potrà condurre non solo a disturbi della sfera emotiva (ansia, depressione, disturbi del sonno, ecc.) ma anche a vere e proprie malattie organiche (gastrite, ulcera gastrica, cefalea, ipertensione arteriosa, infarto miocardico, ecc.).

La diagnosi e la cura delle malattie

La presenza di squilibri dei Dosha, determinata da errori alimentari o nello stile di vita, da stress o altro, viene riconosciuta attraverso una visita da parte di un medico ayurvedico (Tiwari, 1995; Ranade, 2004). La diagnosi viene posta mediante:

- un colloquio, inteso a valutare molteplici aspetti della vita della persona, dal ritmo sonno-veglia alla digestione, all'intolleranza per il caldo o per il freddo, e così via;
- una visita clinica, per valutare costituzione fisica e trofismo dei tessuti, e in particolare di pelle, unghie, lingua;
- l'esame del polso, in cui viene valutato l'eventuale squilibrio dei tre Dosha.

La cura delle malattie secondo l'Ayurveda ha l'obiettivo di correggere lo squilibrio riscontrato nell'individuo ed è quindi strettamente personalizzata. Essa si basa su tre livelli di intervento (Fig. 2): lo stile di vita, soprattutto per quanto concerne l'alimentazione; l'uso di preparati, che comprendono prodotti erboristici ma anche minerali e altro; trattamenti fisici, come i massaggi, l'oleazione, l'applicazione di decotti erboristici sulla pelle, e altri.

Esistono numerosi preparati erboristici ayurvedici, composti a volte da singoli componenti ma più spesso da molteplici componenti, anche decine di erbe, così da integrare le proprietà delle diverse piante per potenziarne l'effetto. Alcuni preparati ayurvedici sono oggi in libera vendita anche in Italia essendo classificati come integratori (e non come farmaci) dal Ministero della Salute.

L'utilizzo dei preparati ayurvedici non si pone in contrasto con la medicina occidentale, ed essi possono essere aggiunti a integrazione di una terapia medica occidentale. In questo caso però è necessario tenere conto delle possibili interazioni. Ad esempio, alcuni prodotti erboristici hanno una dimostrata capacità di ridurre la glicemia, il che può comportare il rischio di crisi ipoglicemiche in diabetici in terapia con insulina o antidiabetici orali. D'altro canto, l'impiego di trattamenti ayurvedici può consentire di ridurre la somministrazione di farmaci della medicina occidentale, attenuando così il rischio di effetti avversi. Per questi motivi è necessario che qualsiasi terapia ayurvedica venga prescritta ed effettuata sotto stretto controllo da parte di un medico ayurvedico.

L'impostazione della medicina ayurvedica di curare i processi morbosi agendo su più livelli ha il vantaggio di agire sulle cause o concause di malattia, e non sui soli sintomi, e di responsabilizzare l'individuo a un ruolo attivo per il recupero e il mantenimento del proprio stato di salute. Ad esempio, se un individuo è in sovrappeso e ha intolleranza agli zuccheri, l'Ayurveda insegnerà per prima cosa a normalizzare la glicemia con una dieta corretta e ad adottare stili di vita salutari, e, se questo non è sufficiente, verranno somministrati prodotti erboristici e/o trattamenti fisici. La medicina occidentale, invece, molto spesso punta già in prima battuta sui farmaci, mettendo in secondo piano, o trascurando del tutto, gli interventi non farmacologici. In questo modo essa può favorire il perseverare delle cattive abitudini e impedire quindi che il malato, pagando lo scotto dell'errore commesso, divenga consapevole di essere esso stesso causa di malattia e attui la necessaria catarsi che lo porterà a non ripetere l'errore in futuro.

L'Ayurveda insegna che ogni disturbo, ogni problema fisico non va soppresso ma attentamente esaminato perché è un segnale che il nostro corpo ci invia, un prezioso avvertimento che ci deve rendere consapevoli di un errore commesso e spingere rapidamente a correggerlo. L'utilizzo dei preparati erboristici ha il grosso vantaggio di agire dolcemente, spesso alleviando ma non annullando del tutto il disturbo che, persistendo seppur tollerabile, verrà ascoltato ed interpretato nel suo vero significato.

L'AYURVEDA, UNA MEDICINA PER IL BENESSERE DELL'ORGANISMO

Il benessere e la longevità come obiettivi primari

Secondo l'Ayurveda la salute consiste in uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale (equilibrio e armonia). Come si vede, questa definizione è del tutto in accordo con quella dell'OMS del 1946 che recita che la salute: *“È uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità”*.

Un individuo gode di buona salute, secondo l'Ayurveda, quando vi è un equilibrio dei Dosha, un corretto funzionamento di tessuti/organi e delle vie di comunicazione, buone capacità digestive e una

condizione armoniosa dell'animo, dei sensi e della mente (Suryanara, 1996).

Come detto, l'Ayurveda mira al mantenimento dell'equilibrio nel corpo, nella mente e nell'anima, ponendo maggiore attenzione alla prevenzione e al mantenimento della salute più che alla cura delle malattie, mediante uno stile di vita salutare ed un comportamento etico. Uno degli obiettivi fondamentali dell'Ayurveda è quello di promuovere la longevità in buona salute: è questo il motivo per cui viene definita anche "scienza della lunga vita" (Chopra, 1993; Chopra, 1994; Iannaccone, 2003).

È ben nota, ad esempio, la longevità degli yogi, molti dei quali si possono considerare maestri della pratica ayurvedica, tramandata per tradizione orale da maestro ad allievo. Alcuni prodotti ayurvedici, detti "*rasayana*", svolgono un'azione disintossicante e anti-invecchiamento e, in studi di laboratorio, mostrano spiccati effetti anti-ossidanti e anti-radicali liberi.

Lo stile di vita per il mantenimento del benessere

Il Charaka Samhita, uno dei testi fondamentali dell'Ayurveda, fornisce le indicazioni generali sul comportamento che deve tenere un individuo per mantenere la salute e godere di pieno benessere: "Può conservare la salute colui che segue una dieta e un esercizio fisico regolari, che prende autonomamente le sue decisioni, che controlla i suoi impulsi sensuali, che è generoso, onesto, sincero, che perdona e che è circondato dall'affetto dei suoi familiari" (Sharma, 1996).

Per quanto riguarda l'alimentazione, le raccomandazioni dell'Ayurveda per mantenere la salute non possono essere generalizzate perché dipendono dalla costituzione individuale e, quindi, dai Dosha prevalenti in ciascun individuo. Del resto, anche la medicina occidentale negli ultimi anni sta acquisendo il principio dell'individualizzazione delle cure, così come dello stile di vita: ciò che fa bene a un individuo può essere nocivo ad un altro. Ad esempio, una persona debole e astenica deve, secondo l'Ayurveda, consumare maggiormente cibi che forniscono energia e aiutano ad aumentare la massa corporea, soprattutto muscolare, grazie all'esercizio fisico, che a sua volta dovrà però essere leggero e regolare. Inoltre questo tipo

di individuo dovrà svolgere pratiche che migliorano le sue capacità digestive, in modo da assimilare meglio gli alimenti e aumentarne le capacità nutrizionali. Per contro, un individuo in sovrappeso avrà bisogno di alimenti che aiutano ad eliminare le tossine accumulate, rimuovendole dai tessuti e bruciandole con il “fuoco” digestivo, inteso in senso generale come metabolismo.

L’Ayurveda, tuttavia, fornisce anche indicazioni di carattere generale sull’alimentazione che vanno bene per tutti gli individui. In particolare suggerisce di consumare alimenti freschi, il più possibile organici e il meno trattati, non conservati, senza additivi, coloranti, ecc. Suggerisce di consumare pasti caldi e regolari, assunti con calma, in un ambiente tranquillo, masticando a lungo ogni boccone, abbinando i cibi tra loro in modo da evitare incompatibilità (ad esempio non mescolando tra loro cibi dal sapore “aspro”, come diversi frutti o lo yogurt, con cibi dal sapore “dolce” come il latte, i cereali o il miele), e consumando i pasti agli orari opportuni (il pasto principale tra le 12.00 e le 14.00, la cena deve essere leggera e completamente digerita prima di andare a dormire).

L’esercizio fisico, secondo l’Ayurveda, deve essere moderato e regolare, che sia insieme attività del corpo e della mente, come lo yoga, che sia adeguato alla persona e svolto preferibilmente al mattino, per risvegliare l’energia.

Come si vede, questi precetti non sono lontani dalle moderne raccomandazioni di un corretto stile di vita per la prevenzione delle malattie croniche, quali le malattie cardiovascolari, i tumori e il diabete, per quanto concerne l’alimentazione e l’attività fisica. Vi è però un altro aspetto, che riguarda la sfera mentale, spirituale e sociale della vita, che la medicina occidentale ha trascurato, e che invece occupa un posto di assoluto rilievo per conseguire e mantenere la salute secondo l’Ayurveda. Solo negli ultimi anni si è iniziato, anche nel mondo occidentale, a comprendere l’importanza della gestione dello stress e delle emozioni negative, che hanno ormai un ruolo ben documentato nella genesi di molte patologie della nostra epoca. Basti pensare a come lo yoga e le tecniche di meditazione, da sempre componenti basilari della salute secondo le medicine orientali, hanno iniziato a diffondersi nei paesi occidentali solo a partire dagli anni ’60 con il fenomeno dei movimenti giovanili e dell’interesse per le culture orientali e che solo nelle ultime decadi si è andata accumu-

lando una consistente evidenza scientifica dei benefici della pratica regolare di queste tecniche.

L'Ayurveda è, come detto, una filosofia di vita più che una medicina e, come tale, ha forti connotati etici, pur avendo come fine ultimo la salute. Non stupisce quindi che, secondo l'Ayurveda, una componente fondamentale del benessere di un individuo sia la capacità di mantenere una rete di relazioni positive con l'ambiente esterno: l'uomo è in intima connessione con il mondo che lo circonda, l'ambiente e tutti gli altri esseri umani, nei confronti dei quali deve provare rispetto, gratitudine e solidarietà intesa come reciproco aiuto disinteressato. Il pensiero è in grado di influenzare lo stato di salute: i pensieri positivi aiutano a mantenere un buono stato di salute, quelli negativi esercitano una sorta di attrazione nei confronti delle malattie fisiche e mentali. Si noti che, ancora una volta, l'Ayurveda sembra avere intuito ciò che poi, in occidente, è stato sviluppato dalla medicina psicosomatica e che ha trovato una base scientifica nelle recenti scoperte delle neuroscienze relativamente alle connessioni, attraverso mediatori chimici, tra cervello, sistema immunitario, apparato digerente, sistema endocrino e ogni altra parte del corpo, e con la nascita di una nuova branca della scienza medica, la psico-neuro-endocrino-immunologia.

Analogamente l'Ayurveda fornisce indicazioni generali di comportamento, in particolare per quanto riguarda la routine quotidiana. Ad esempio, al mattino si raccomanda di alzarsi presto, e poi procedere, nell'ordine, a esercizi di respirazione, eliminazione dei rifiuti, lavaggi, massaggi con oli, esercizi fisici (yoga), meditazione e, infine, colazione.

I trattamenti per il mantenimento del benessere

Spesso risulta difficile, se non impossibile, adattare il nostro stile di vita a quanto raccomandato dall'Ayurveda. La scarsa disponibilità di tempo per seguire la routine, i molti impegni di lavoro e familiari da svolgere in fretta e sotto pressione, la necessità di consumare pasti fuori casa o di usare cibi pre-cotti o conservati, la difficoltà di gestione dei rapporti sociali, soprattutto nell'ambiente di lavoro, rendono molto difficile mantenere l'equilibrio nel corpo, nella mente e nell'animo.

Per questi motivi, l'Ayurveda consiglia l'uso di integratori, in relazione alla costituzione individuale e agli squilibri riscontrati da un medico ayurvedico. Gli integratori per contrastare i fattori negativi della vita quotidiana sono per la maggior parte prodotti erboristici, utilizzati regolarmente da millenni in India, in altri paesi asiatici e anche in altri continenti dalle medicine tradizionali locali.

Un ulteriore e utile supporto è costituito dai trattamenti fisici, come i massaggi, le oleazioni e altro.



Un'altra pratica molto usata per combattere lo stress è costituita dallo "*shirodhara*" che consiste nell'applicazione di oli caldi sulla fronte attraverso un movimento regolare e periodico. Questo tipo di applicazione è curativo nei confronti di diversi disturbi, come quelli del sonno, ma ha anche un effetto calmante e rilassante di per sé, estremamente utile per riguadagnare la calma e il necessario distacco da un eccessivo coinvolgimento emotivo e poter gestire lo stress. Un'ulteriore opportunità offerta dall'Ayurveda per riguadagnare e promuovere il benessere è costituito dalle pratiche di purificazione note come "*Panchakarma*". Il Panchakarma, a differenza delle altre pratiche fisiche, non può essere praticato in ambulatorio e richiede un vero e proprio ricovero in una struttura specializzata, per alcune settimane. Si tratta di una pratica sostanzialmente preventiva, che

viene raccomandata quando non si riesce a riacquistare l'equilibrio mediante gli altri interventi già descritti (stile di vita, integratori e terapia fisica).

Il panchakarma prevede vari interventi per eliminare le tossine, purificare l'organismo e potenziare le funzioni fisiologiche. Esso è indicato sia per soggetti affetti da patologie sia per soggetti sani o apparentemente tali, per eliminare le tossine prima che il loro accumulo causi malattie. Si tratta di una serie di procedure che possono essere prescritte solo da un medico ayurvedico, da effettuare in ambiente dedicato, sotto attenta sorveglianza sanitaria, e che comprendono cinque interventi: il vomito terapeutico (emesi), l'uso di lassativi, l'enteroclisma con decotti o oli medicati, l'instillazione di medicinali dalle narici e infine il salasso. Questi interventi vengono messi in atto gradualmente, preceduti da una fase di preparazione e seguiti da una di post-trattamento.

ASL di Brescia

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER IL BENESSERE

L'attuale sviluppo in Occidente della Medicina Tradizionale Cinese, di cui l'Agopuntura è parte importante, sembra andare di pari passo con una maggiore attenzione da parte della popolazione al proprio stato di salute e di benessere, avvalorata da una cultura della prevenzione e dalla ricerca di un medico con una formazione culturale più olistica.

Dopo l'agopuntura, vera testa di ponte della Medicina cinese, sono state introdotte gradualmente in questi anni le altre branche della Medicina Tradizionale Cinese quali il massaggio (Tui-na), la moxibustione, la coppettazione, le ginnastiche mediche (Tai Ji Quan, Qi Gong), la dietetica e la fito-farmacologia cinese.

La Medicina Cinese è strettamente connessa alla Cultura Cinese che affonda le proprie radici nella filosofia Taoista con elementi di Confucianesimo e di Buddismo.

Nel Dao Te Ching, il libro della via e della virtù di 91 capitoli, Lao Zi scrive: *“L'uomo che raggiunge il Tao non è nient'altro che l'uomo vero, l'uomo che vive la verità di sé, che agisce conformemente al Cielo/Terra. Quando l'Uomo vero raggiunge l'unità originale non agisce più direttamente, ma lascia che la natura segua il suo corso, perché la volontà del saggio si identifica completamente con l'ordine del tao”*. Ed ancora: *“Quando l'uomo sa mantenere l'equilibrio della componente Yin e della componente Yang nel suo organismo, quando sa difendersi e nutrirsi, quando sa adattarsi alle quattro stagioni, quando sa mantenere il suo animo tranquillo, si riscopre sano e autentico nel seguire il Dao, la Via”* (De La Vallée, 1994;2001).

*La Medicina Tradizionale Cinese:
i principi generali, le cause di malattia, la diagnosi e la cura*

I testi di Medicina Cinese più antichi e pubblicati nel VII secolo a.C. sono due: Su Wen (Libro delle domande semplici) e Ling Shu (Perno spirituale). Al loro interno vengono trattati i seguenti temi:

- anatomia, fisiologia, cause di malattia, evoluzione della patologia, prevenzione e trattamento, soprattutto tramite agopuntura e moxibustione;
- fisiologia governata da cinque organi pieni Zang e sei visceri vuoti Fu attraverso i canali principali Jing luo;

- definizione delle varie forme di Energia e le energie psichiche dell'individuo;
- quattro fasi diagnostiche (ispezione, auscultazione, interrogazione e presa dei polsi);
- teorie fondamentali dello yin e dello yang e dei cinque movimenti.

Successivamente sono state pubblicate innumerevoli altre opere di Medicina Tradizionale Cinese inerenti i vari aspetti della Salute e della Cura a dimostrazione della complessità della cultura medica cinese.

Il presupposto teorico della Medicina Tradizionale Cinese è costituito da due teorie:

1) la teoria dello YIN e dello YANG, espressione della dualità contrapposta in un continuo fluire e divenire con l'obiettivo del mantenimento dell'equilibrio espresso nella raffigurazione grafica del Dao o della Via (Fig. 4).

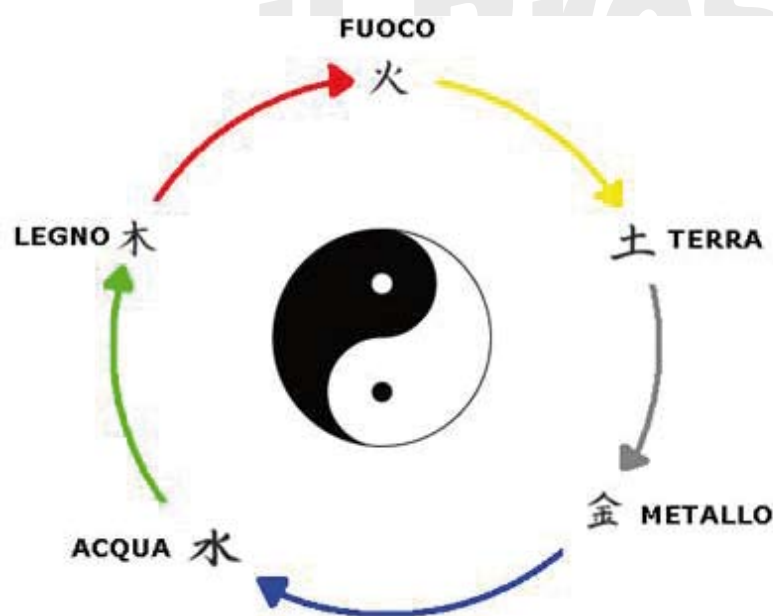


Fig. 4. Il DAO, espressione di equilibrio dello Yin e dello Yang, con la legge di generazione dei cinque Movimenti

2) La teoria dei cinque elementi o movimenti: il Fuoco, la Terra, il Metallo, l'Acqua, il Legno hanno una relazione dialettica tra di loro nel senso che ognuno genera e domina i successivi Elementi (Fig. 4). Ad ogni Elemento corrispondono, per analogia, sapori, sentimenti,

colori, stagioni, organi di senso periferici, organi cavi (Fu) e pieni (Zang) con le loro funzionalità energetiche.

Per gli aspetti più propriamente medico-clinici, nei testi tradizionali le due teorie trovano applicazione per tutti gli aspetti eziologici, patogenetici, diagnostici e terapeutici.

Anatomia e fisiologia sono state studiate dai medici cinesi su persone vive e non su cadaveri, comprendendo, in tal modo, le strutture e le funzioni principali dell'organismo.

Alla base della fisiologia vi è la teoria del Sangue (*Xue*), dei Fluidi (*Jin Ye*) e dell'Energia (*Qi*), espressioni diverse della Energia che permette la vita. Il Sangue non può muoversi senza Energia e l'Energia non può fluire senza la circolazione del Sangue. I Fluidi *Jin Ye* (umor vitreo, liquido cefalo-rachidiano e il liquido sinoviale) sono espressione della fisiologica produzione del Sangue *Xue* che mantiene un suo giusto equilibrio con l'Energia *Qi*.

In questa costruzione teorica l'Uomo è considerato una centrale energetica in cui gli apporti esterni forniti da una corretta alimentazione e respirazione vengono assimilati e trasformati dagli organi e dai visceri, quindi, trasportati e distribuiti in tutto l'organismo dai vasi sanguigni e dai canali energetici chiamati Meridiani: dodici Meridiani Principali e Secondari e otto Meridiani Meravigliosi di cui due (Vaso Governatore e Vaso Concezione) con punti propri. I Meridiani non sono strutture anatomiche definite, ma vie di comunicazione intercellulare che utilizzano gli ioni di membrana cellulare come tramite di comunicazione.

L'equilibrio del *Qi* o Energia può essere mantenuto con una corretta alimentazione e respirazione ("Cielo posteriore"), fattori essenziali per ridurre al minimo la dispersione del *Qi* originario o ancestrale dato dai genitori nel momento del concepimento ("Cielo Anteriore"). Quanto maggiore è il *Qi* originario e quanto minore ne è la sua dispersione, tanto migliore sarà lo stato di equilibrio psico-fisico e, quindi, lo stato di salute.

Sui Meridiani sono stati individuati numerosi punti o aree con caratteristiche neurofisiologiche specifiche che possono essere stimulate dal terapeuta con diverse modalità.

I punti di agopuntura sono considerati degli "imbuto" energetici in quanto presentano una resistenza elettrica diversa rispetto alle zone circostanti della cute.

L'eziopatogenesi, studio delle cause di malattia, si basa sulla comprensione dei fattori che agiscono, attraverso meccanismi complessi, alterando la circolazione dell'Energia e del Sangue determinando degli squilibri che provocano la malattia. I fattori patogeni possono essere Esterni (Vento, Freddo, Calore, Umidità) od Interni, comprese le alterazioni delle Emozioni che agiscono dalla Psiche al Soma e viceversa.

La semeiologia, studio dei segni, e la diagnostica si avvalgono dello studio particolareggiato della lingua (glossoscopia) e della palpazione dei polsi radiali (sfigmologia) che permettono di comprendere le caratteristiche “ambientali” ed energetiche dell'organismo che predispongono a determinati squilibri e, quindi, alle malattie. Dopo aver messo a fuoco i segni e i sintomi del paziente si giunge alla clinica con quadri sindromici diversi dalle sindromi della medicina occidentale.

La Medicina Tradizionale Cinese affronta il paziente secondo la visuale di un “grandangolo”, mentre la Medicina Occidentale vede il paziente secondo la visuale del “teleobiettivo”. La diversità delle due modalità di approccio, in realtà, può permettere una positiva complementarietà: il “grandangolo” sottende un'ottica globale che considera la totalità del malato e ha il limite di non cogliere il particolare, mentre l'ottica del “teleobiettivo” permette di studiare e mettere a fuoco il particolare perdendo però di vista la globalità del malato.

Questa complementarietà è così vera che, in ambito sanitario cinese, i due approcci medici convivono negli Ospedali con pari dignità ed in reciproca integrazione pur mantenendosi ben distinti (Maciocia, 1995 e 1996; Minelli, 2002; Perini, 2001).

La Medicina Tradizionale Cinese per il benessere dell'organismo

La Medicina Tradizionale Cinese può agire con varie modalità:

- *tecniche esterne* quali l'agopuntura e la moxibustione, la coppettazione, il massaggio (*Tui-na*) e altre tecniche di stimolazione del punto (elettro-agopuntura, laser-agopuntura, chimio-agopuntura, magneto-puntura).



- *Tecniche interne* quali la farmacologia naturale e la dietetica. Entrambe si basano su ricette molto antiche sperimentate da un'immensa attività clinica durante migliaia d'anni e sull'utilizzo dei sapori come elemento fondamentale in base alla stagione e in base alle condizioni cliniche del paziente. Ne consegue una dietetica cinese molto ricca basata sulla necessità di utilizzare i sapori di stagione con prodotti freschi per favorire l'equilibrio energetico di ciascuno secondo la prevalenza stagionale e nella logica dei cinque Movimenti.

- *Ginnastiche mediche* quali il *Qi Gong* e *Tai Ji Quan*. Si tratta di ginnastiche che la maggior parte della popolazione anziana cinese pratica in spazi pubblici, come parchi e giardini, attuando, di fatto, una attività di prevenzione e di benessere a costo zero. Queste pratiche sono caratterizzate da movimenti di apertura e di chiusura *Yang* e *Yin* associati ad una respirazione diaframmatica che permette di mantenere o ristabilire l'equilibrio psico-fisico di ogni praticante. Il *Qi Gong*, inoltre, si caratterizza per l'emissione di sei suoni particolari che mettono in vibrazione energetica ogni Loggia con l'Elemento di riferimento, secondo la circolarità dei cinque Movimenti (Belotti, 2001; Sotte, 2006).

Recentemente il Ministero della Sanità Cinese ha messo a punto una forma semplificata di *Tai Ji Quan* con ventiquattro movimen-

ti per permettere a tutta la popolazione un facile apprendimento e favorendo, di fatto, una pratica salutare per tutti. La pratica costante di tale ginnastica favorisce un migliore equilibrio posturale soprattutto negli anziani che dimostrano una migliore compliance con l'ambiente e una gratificazione personale che soddisfa il bisogno profondo di sicurezza e di autostima (Belotti 2001; Morandi, 2007).

A seguito di queste osservazioni è facile intuire come la Medicina Tradizionale Cinese dia importanza alla prevenzione prestando molta attenzione alla attività fisica e mentale, alla respirazione, alla scelta dei cibi secondo le stagioni e i sapori. Il prendersi cura di sé determina, tra l'altro, un risparmio in termini biologici ed economici. È evidente, quindi, come la Medicina Tradizionale Cinese sia una medicina olistica ed ecologica essendo basata su una ricerca d'armonia fra uomo ed ambiente e su un continuum corpo-mente che anticipa le intuizioni attuali della psicosomatica e della psico-neuro-endocrino-immunologia (F.I.S.A., 2000; Belotti, 2001).

Nella Medicina Tradizionale Cinese le malattie sono espressione di un alterato equilibrio delle due manifestazioni energetiche del dualismo Yin e Yang, Pieno-Vuoto, Interno-Esterno, Freddo-Caldo. È grazie all'equilibrio di queste espressioni duali, rappresentate del Dao, che noi viviamo, l'anomala o difficoltosa circolazione nel nostro organismo può generare stati morbosi. Gli aghi, infissi nei punti di affioramento dei canali energetici (Meridiani), cercano di ristabilire la normale e fisiologica circolazione dell'energia.

Secondo il pensiero cinese la materia è condensazione di energia e può dissolversi liberando la sua energia potenziale. Dato che l'energia e la materia sono continuamente in movimento e continuamente trapassano l'una nell'altra, non vi è mai materia senza alcuna energia né energia senza alcuna materia. Il grado di energia, come quello di materia, non sono mai stabili. Energia e materia sono inversamente proporzionali tra di loro: maggiore è l'energia minore è la materia e viceversa.

La visione cinese dell'uomo è "cosmica" ed energetica. L'uomo è collocato tra Cielo e Terra, tra Energia e Materia e riassume in se stesso tutte le caratteristiche del finito e dell'infinito, del materiale e dell'immateriale. L'Uomo è in continua comunicazione con le Energie Cosmiche, Stagionali, Climatiche e Alimentari che penetrano in

lui dall'esterno e che devono essere in equilibrio con quelle interne.

L'agopuntura e la Medicina Tradizionale Cinese offrono oggi una opzione molto importante al mondo medico moderno: la possibilità di rivedere globalmente il ruolo del medico e del malato e di rendere meno tecnica questa complessa relazione (Maciocia, 1996; Minelli, 2002; Belotti, 2001).

Bibliografia

Angell M., Kassirer J.P. *Alternative medicine. The risks of untested and unregulated remedies*. N Engl J Med 1998;339:839-41.

Belotti L., Favalli R., Ferrari P., Losio A., Marino A., Nasta P., Perini S. Perini S. (A cura di). *Agopuntura e tecniche complementari in Medicina dello Sport*. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001

Chopra D. *Benessere totale*. Sperling e Kupfer, Milano, 1993.

Chopra D. *Corpo senza età, mente senza tempo*. Sperling e Kupfer, Milano, 1994.

Larre C., Rochat De La Vallée E. *Dal Huandi Neijing Lingshu. La psiche nella tradizione cinese*. Jaca Book, Milano, 2001

Larre C., Rochat De La Vallée E. *Dal Huangdi Neijing Suwen. Le domande semplici dell'imperatore giallo*. Jaca Book, Milano, 1994

F.I.S.A., Allais G.B., Giovanardi C.M., Pulcri L., Quirico P.E., Romoli M., Sotte L. (A cura di). *Agopuntura: evidenze cliniche e sperimentali, aspetti legislativi e diffusione in Italia*. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2000

Iannaccone E. *Ayurveda, la scienza della pienezza della vita*. Tecniche Nuove, Milano, 2003.

Maciocia G. *I fondamenti della medicina tradizionale cinese*. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1996

Maciocia G. *La clinica in Medicina Cinese*. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 1995

Minelli E., De Giacomo E., Schiantarelli C. *Agopuntura clinica tradizionale e moderna*. Red-Edizioni, Como, 2002

Morandi A., Sartori G., Tosto C. *Ayurveda: la Medicina Tradizionale Indiana*. in: Giarelli G., Roberti di Sarsina P., Silvestrini B. (A cura di). *Le Medicine non Convenzionali in Italia. Storia, problemi e prospettive d'integrazione*. Franco Angeli, Milano, 2007

Ranade S. *Trattato di medicina ayurvedica*. Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2004

Sharma R.K. (A cura di): *Caraka Samhita*. Sri Satguru Pub., Delhi, 1996

Sotte L., Minelli E., Giovanardi C.M., Matrà A., Schiantarelli C. *Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese*. Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2006

Suryanara G. *Salute e longevità con la medicina ayurvedica*. De Vecchi eds, Milano, 1996

Tiwari M. *I segreti della guarigione ayurvedica*. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 1995