

# Medicina cinese

RESTITUISCI BENESSERE A CORPO E MENTE  
RIEQUILIBRANDO I FLUSSI DI ENERGIA

DALL'AGOPUNTURA ALLA MOXA, DALLA FITOTERAPIA  
AI MASSAGGI: SCOPRI COME FUNZIONANO LE  
TECNICHE DI CURA BASATE SUL SISTEMA DEI MERIDIANI

di Rossana Cavaglieri



Ascolta  
il podcast  
sulla medicina  
cinese  
starbene.it/  
podcast/ in  
collaborazione  
con  
MyVoxes



Consulta  
gratis il  
nostro esperto

DOCT.  
CARLO MARIA  
GIOVANARDI

Presidente fed.  
it. società di  
agopuntura

Tel. 02-70300159  
22 dicembre  
ore 16-18

## I fondamenti dell'antica disciplina

Il sapere della medicina tradizionale cinese (Mtc) è raccolto in un testo del terzo secolo a.C., il Canone dell'Imperatore Giallo. In Occidente la Mtc è approdata attorno al 1930 grazie a un sinologo francese, George Soulié de Morant, ma il vero successo mediatico è arrivato nel 1972 quando uno dei più famosi giornalisti americani, in viaggio con il presidente Richard Nixon, venne operato d'urgenza di appendicite con anestesia in agopuntura. E quelle immagini fecero il giro del mondo.

ISTOCK

1

### I DUE PRINCIPI, YIN E YANG

Sono le due energie di segno opposto che dal cosmo inondano anche il nostro corpo. Insieme formano il simbolo del tao, l'unità. Secondo l'antica filosofia taoista alla base della medicina cinese lo yin, il principio femminile, viene dalla terra: porta pesantezza, riposo, buio, freddo ed è collegato all'acqua. Lo yang arriva dal cielo, è l'energia maschile di luce e calore che stimola l'attività. Secondo i cinesi il flusso energetico scorre in tutto il corpo nel corso delle 24 ore, stimolando di volta in volta i 12 organi e i relativi meridiani.

2

### GLI ORARI DEL CORPO

Secondo la Mtc c'è un momento per ogni funzione fisiologica: per esempio, dall'1 alle 3 del mattino è attivo il fegato, ecco spiegati i risvegli notturni da cattiva digestione; poi fino alle 5 tocca al polmone e, a seguire, entro le 7 l'intestino. E così via con stomaco, milza, cuore e gli altri organi. Perciò, va bene andare in bagno il mattino presto perché l'intestino lavora al meglio e far colazione subito dopo, quando è l'ora dello stomaco. Il lavoro mentale rende bene dalle 9 alle 11, quando è attiva la milza che ci permette il pensiero.

3

### I CINQUE ELEMENTI

Legno, fuoco, terra, metallo e acqua sono i 5 elementi (o movimenti) alla base di tutti i fenomeni dell'universo e dell'uomo. Vi corrispondono le stagioni, gli organi, i sapori, i colori e le emozioni. Grazie a questa chiave di lettura puoi scoprire, per esempio, che il fegato risente maggiormente per stress e rabbia accumulata. La stagione più rischiosa per la salute è la primavera, collegata all'elemento legno, ma puoi correre ai ripari vivendo più a contatto con la natura e con i cibi di sapore acido.

50 **A** dottato dal 3% degli italiani, questo antico sistema di cura orientale vive una seconda giovinezza. Fioriscono le ricerche scientifiche sugli effetti terapeutici (quasi 27 mila a oggi pubblicate su PubMed, realizzate in 60 Paesi diversi) e, recentemente, la Commissione Europea ne ha sancito il contributo, in termini di risparmio, sulla spesa dei sistemi sanitari nazionali. In particolare grazie all'agopuntura che, con l'invecchiamento della popolazione, si è dimostrata uno dei rimedi più efficaci ed economici per contrastare malattie croniche come lombalgia e cefalee. Quando si parla di medicina cinese, in realtà, si fa riferimento a diverse pratiche che, oltre ai trattamenti con gli aghi, comprendono la fitoterapia, la dietetica, la mobilitazione e le "ginnastiche mediche" come il qi gong. Tutte si basano sul principio del flusso vitale che, dal cosmo, scorre nel nostro corpo lungo 12 canali, chiamati meridiani. Quando viviamo in armonia con questa energia "celeste", che alimenta gli organi interni, la salute, fisica e mentale, è assicurata. Sì, perché per la medicina orientale corpo e psiche sono la stessa cosa. Se, però, l'energia si blocca e si genera uno squilibrio, ecco che si manifestano disturbi e malattie.

## Gli aghi sbloccano il flusso vitale

Con l'agopuntura si agisce su punti precisi del corpo, che fungono da interruttori per ristabilire l'equilibrio energetico. I testi classici ne citano 365, ma nella prassi se ne tratta al massimo una cinquantina. «Oggi sappiamo che all'infissione dell'ago corrispondono precisi fenomeni di tipo meccanico, elettrico e biochimico che agiscono sull'organismo. Per esempio, si sa che vengono rilasciati oppioidi endogeni come le endorfine e le encefaline. Con effetto antidolorifico e rilassante», spiega Carlo Maria Giovanardi, presidente della Fisa, la Federazione italiana delle società di agopuntura, che raccoglie la quasi totalità dei 3500 agopuntori italiani. Azione che, secondo gli scienziati dell'Università di Rochester (Usa), sarebbe dovuta anche alla produzione di adenosina, una sostanza naturale antinfiammatoria. Studi più recenti dimostrano, inoltre, che l'agopuntura ha un effetto stimolante anche sul sistema ormonale (per esempio abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress) e su quello immunitario, favorendo, quindi, un riassetto generale dell'organismo. Sul piano

scientifico, la Cochrane Collaboration, l'autorevole organismo internazionale per la ricerca in campo sanitario, ne ha confermato i benefici soprattutto per le patologie funzionali (cioè dove non esiste danno d'organo) come cefalea, dolori cervicali, lombalgia, dismenorrea e controllo del dolore nel parto. Nell'80% dei casi si è dimostrata efficace quanto le cure convenzionali e senza controindicazioni. L'Italia vanta il primato di eccellenza in questa disciplina, riconosciuta come terapia non convenzionale e che può essere praticata solo dai medici.

## Come si svolgono le sedute

Si dice che le dame della Cina imperiale, troppo pudiche per spogliarsi, portassero dal dottore una statuetta su cui indicavano i loro disturbi, e il medico si concentrava così sul volto, unica parte accessibile. Ecco perché l'agopuntore osserva attentamente gli occhi e la lingua, per poi tastare i polsi dove scorre l'energia dei meridiani. «Oggi naturalmente ci avvaliamo anche della diagnostica moderna. Resta comunque fondamentale cercare l'origine dei disturbi a partire dagli squilibri dei canali energetici», puntualizza Daniele Grassi, urologo e agopuntore all'Hesperia Hospital di Modena. Alla visita segue la cura, che consiste in un ciclo di almeno 5 sedute: gli aghi, sterili e monouso, sono filiformi e vengo- →

## PER QUESTI DISTURBI GLI AGHI SONO L'IDEALE



### Mal di testa

Che sia emicrania con nausea o cefalea tensiva da stress, gli aghi le risolvono in 7 casi su 10. Lo confermano vari studi, tra cui una recente revisione della Cochrane Collaboration. In genere occorrono 10 sedute ma già dopo le prime 3-4 gli attacchi diminuiscono di frequenza e intensità. Gli aghi sono molto efficaci anche sulla nausea che accompagna certi tipi di emicrania, e si possono usare in tandem con i medicinali nelle cefalee più intrattabili: gli effetti si potenziano.

➤ **Alcuni Centri cefalea di eccellenza hanno anche un servizio di agopuntura. Come quello dell'Ospedale Sant'Anna di Torino, l'unico per le cefalee della donna. Prenotazioni allo 011-6332220.**



### Lombalgia e dolori cronici

Sono tra le prime voci per il consumo di farmaci antinfiammatori, ma si possono trattare bene con l'agopuntura. Al punto che la stessa Organizzazione mondiale dell' sanità consiglia di ricorrere a questa terapia che è utile anche per i dolori acuti, come gomito del tennista, periartrite, dismenorrea.

➤ **Per tendiniti e fibromialgia è stato messo a punto un tipo di agopuntura "potenziata" dall'uso dei diapason, l'agopuntura vibrazionale. Info: claudiocorbellini.it**



### Cure oncologiche complementari

Dopo una rassegna di studi scientifici, pubblicata nel 2013, l'autorevole National Cancer Institute (Usa), ha confermato che è il metodo più efficace contro la nausea e il vomito provocati dalla chemio, incoraggiandone l'uso. Gli aghi funzionano là dove non agiscono i farmaci antiemetici, inoltre rinforzano il sistema immunitario, combattono la stanchezza e permettono ai pazienti di seguire i cicli regolarmente, senza saltare troppe sedute.

➤ **L'Onlus Agopuntura nel mondo offre sedute gratuite ai pazienti oncologici in vari centri. Info: agopunturanelmondo.com**



### Infertilità

Gli aghi aiutano a sbloccare l'amenorrea di origine ovarica che comporta la mancanza di ovulazioni. I dati dimostrano che il ciclo ricompare nel 70-80% dei casi, anche nel giro di pochi mesi moltiplicando le possibilità di restare incinte. Altra buona notizia, l'agopuntura dà una mano anche lui, aumentando motilità e numero degli spermatozoi. Infine, l'ultima tendenza è accoppiare gli aghi alla Fivet: si interviene nella fase di induzione dell'ovulazione o di transfer dell'embrione e le probabilità di successo aumentano.

➤ **Per trovare un agopuntore esperto nel trattamento dell'infertilità consulta il registro nazionale su amabonline.it.**



## MOXA: IL CALORE CHE CURA

SI BRUCIA UN'ERBA, L'ARTEMISIA, PER STIMOLARE I PUNTI DELL'AGOPUNTURA. CANCELLA PALLORE E DEBOLEZZA ED È UTILE ANCHE CONTRO LE VAMPATE IN MENOPAUSA

«La moxabustione è parte integrante della medicina cinese: si dice che il "metallo e il fuoco", cioè gli aghi e la moxa, siano una coppia di potenti guaritori che agiscono insieme, soprattutto per la prevenzione», spiega Daniele Grassi. L'agopuntore ricorre alla moxa quando è necessario "fare il pieno di energia", in particolare quando vuole riscaldare un distretto o un organo. Le principali indicazioni infatti sono malattie da raffreddamento, dolori cronici, stati di debolezza e pallore, ma anche insonnia e vampate in menopausa che, dal punto di vista cinese, sono dovute al "freddo" nella parte inferiore del corpo.

Durante la visita il medico ti "moxerà" i punti interessati, invitandoti anche a trattarli a casa per avere maggiori effetti. Sono poche le controindicazioni di questa pratica che, con qualche cautela, si presta al fai da te. I sigari per la moxa, che puoi ordinare in farmacia o online (da 4 € l'uno), vanno accesi e avvicinati alla pelle nei punti indicati, facendo attenzione a non superare i 4-5 cm di distanza. Dopodiché si resta sul punto, spostando il bastoncino avanti e indietro per 10 minuti. Nel box a lato trovi le 3 zone che puoi trattare anche da sola, con l'aiuto di una buona mappa dei meridiani (la trovi online o in libreria).



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. DANIELE GRASSI

Urologo e agopuntore a Modena

Scrivigli a: starbene@mondadori.it

### Se vuoi farla da sola

1 Appena sotto la rotula sul lato esterno della gamba destra trovi il punto zusanli (36 del meridiano di stomaco), fondamentale per aumentare le energie e rinforzare le gambe. "Moxalo" 2 o 3 volte alla settimana.

2 Per potenziare le difese contro le infezioni e prevenire le malattie da raffreddamento devi trattare invece il punto dazhui (14 vaso governatore), alla base della nuca.

3 Sotto il ginocchio, all'esterno del polpaccio si trova infine il punto yanglingquan (34 di vescica biliare): promuove l'azione del fegato, aiuta la digestione e abbassa il colesterolo nel sangue.

➔ no posizionati sui punti dei meridiani interessati e lasciati per una ventina di minuti o più. L'infissione per pochi millimetri non è dolorosa, tutt'al più si può avvertire un po' di fastidio. E per chi ne ha paura? Ci sono altri metodi per stimolare i canali energetici come la moxa o il tuina ma anche la coppettazione, i magneti o la laserterapia. I prezzi vanno da 100 € per la visita e da 50 in su a seduta. A chi rivolgerli? Sul sito della Fisa ([agopuntura-fisa.it](http://agopuntura-fisa.it)) trovi l'elenco degli agopuntori registrati per Regione.

## Tuina: la manipolazione che previene

Il termine significa spingere e afferrare: il Tuina veniva praticato già 2000 anni fa per curare e prevenire le malattie. Oggi in Cina esistono ospedali di medicina tradizionale con reparti dedicati a questa tecnica manuale. «Non serve tanto a sciogliere i muscoli o a drenare i tessuti, come altri tipi di massaggi occidentali, quanto a armonizzare

l'energia per combattere disturbi come mal di testa, ansia, dolori mestruali», spiega Daniele Grassi, esperto di medicina cinese. Le tecniche di tuina sono complesse e non si prestano al fai da te. Però, ci sono alcuni trattamenti da usare con i più piccoli, che le mamme cinesi praticano da millenni e che si possono facilmente imparare. Danno immediato beneficio per risolvere i più comuni disturbi infantili, dalla febbre all'insonnia. «Le basi sono le stesse dell'agopuntura. Alcune stimolazioni

prevedono sfregamenti superficiali e veloci, altre sono più lente e profonde. In pochi minuti i genitori imparano sequenze individualizzate per il proprio bambino, più tecniche di "pronto soccorso", per esempio per febbre e raffreddore, e poi le praticano a casa», spiega Elisa Rossi, medico agopuntore e responsabile dell'Ambulatorio di tuina pediatrico Xiaoxiao di Milano ([elisarossi.info](http://elisarossi.info)) dove si tengono corsi per genitori. Il tuina pediatrico, per bimbi da 0 a 6 anni, rafforza le difese e dirada le infezioni

ricorrenti (otiti, tonsilliti), inoltre calma i bambini agitati o con problemi di insonnia e iperattività.

## Qi Gong e tai chi: le ginnastiche che guariscono

«Qi gong e tai chi sono attività fisiche che, attraverso esercizi di equilibrio, concentrazione e respirazione stimolano i meridiani per favorire longevità e salute, promuovendo i meccanismi

naturali di autoguarigione», spiega Alfredo Albani, maestro di qi gong e tai chi a Roma. «L'approccio può essere sportivo, medico o spirituale a seconda dei casi. Entrambi insegnano ad armonizzare corpo, mente e respiro. Così si impara a percepire ogni gesto nel qui e ora e la pratica è più efficace». Mentre il qi gong si basa su esercizi statici o dinamici, che si possono praticare anche da seduti o a letto in caso di malattia; il tai chi, in origine un'arte marziale, agisce sui canali energetici migliorando il ➔

## IL TUINA È UNA TECNICA EFFICACE CONTRO STRESS E DOLORI.

→ tono muscolare e la consapevolezza corporea. Al punto che viene proposto ai malati di Parkinson, in cui migliora il controllo del movimento. Anche l'artrite, secondo uno studio dell'Arthritis Foundation americana, può trarre giovamento dai movimenti lenti e fluidi nelle forme più dolci, che possono alleviare il dolore e dare un senso generale di benessere in sole 8 settimane di pratica. Vorresti saperne di più? Clicca su [fistq.it](http://fistq.it), il sito della Federazione italiana scuole tuina e qi gong.

### Farmaci cinesi: solo su prescrizione medica

Nei mercati cinesi trovi cavallucci marini essiccati e testicoli di cervo (per la virilità) ma da noi sono vietati. «Sono migliaia le sostanze naturali utilizzate nella farmacopea cinese: il 70% è di origine vegetale, ma solo circa 300 sono le varietà ammesse nell'Unione europea», spiega Daniele Grassi, agopuntore. «Le erbe cinesi sono potenti ed efficaci. Agiscono sulle cause e, in tanti casi, funzionano dove la medicina tradizionale non ha soluzioni.



Dato che riarmonizzano gli squilibri energetici degli organi, lavorano a vari livelli, sulla mente come sul corpo permettendo terapie personalizzate. Le formule, composte da mix di piante collaudate da secoli (il Ben Cao, il libro che le riunisce, risale al 1600), oggi hanno effetti confermati dalle ricerche scientifiche. «Per la medicina cinese fu xiao mai, una varietà di grano estivo, aiuta a superare la depressione alternata ad ansia e disturbi del sonno», continua Grassi. «In una nuova ricerca pubblicata sul Journal of Psychiatric Research, questa pianta è risultata, assieme ad altre, più efficace degli antidepressivi di sintesi, ma senza effetti collaterali. L'angelica cinese, dong quai, sblocca il

ristagno di energia del fegato, dovuto a stress o tossine, la vera causa di tensione al seno, dolori addominali e nervosismo nel corso della sindrome premestruale. Chiamata anche ginseng femminile, è un toccasana per le donne: si può usare anche per le irregolarità del ciclo. La fitoterapia cinese non si presta al fai da te: va prescritta dal medico e i prodotti si acquistano in farmacia, dove trovi anche formule galeniche, cioè i preparati su misura per te, in base alla ricetta medica. No agli acquisti online o nelle erboristerie delle Chinatown, neppure se promettono di farti dimagrire o ricrescere i capelli: il rischio di incappare in prodotti contaminati da pesticidi e metalli pesanti è altissimo. ●

### A tavola

Dimentica le calorie, ma anche i grassi e le vitamine. La dietetica cinese spazia tra i sapori (che sono una forma di energia sottile), la natura calda e fredda degli alimenti, e la loro "direzione", ascendente o discendente. Grazie a queste qualità ogni cibo ha effetti particolari sul corpo umano. «Per esempio gli spinaci hanno un'energia

discendente e fanno bene a chi soffre di stitichezza, mentre irritano gli intestini sensibili», chiarisce Sabrina Severi, biologa nutrizionista esperta di dietetica orientale a Modena. Per i cinesi la dieta quotidiana è un formidabile strumento di prevenzione, che va accordato anche alla stagione e alle condizioni climatiche. «D'inverno, stagione di energia yin, vanno evitati i cibi freddi e

umidi che la aggravano, come gelati e latticini: aumentano il catarro, indeboliscono i polmoni e sono tra le cause della cellulite», prosegue l'esperta. «Meglio brodi e pietanze cucinate a lungo e consumati con calma, e spezie riscaldanti come lo zenzero». Via libera anche ai cereali integrali. Nel chicco è contenuta tutta l'energia sottile della pianta, che si trasmette al nostro corpo. La

dietetica cinese non è favorevole al crudo, che impegna troppo la digestione. Le cotture, invece, agiscono sul benessere di corpo e mente. «Un piatto di riso integrale cucinato a lungo, per esempio, è l'ideale per riprendersi da stress e nervosismo, mentre una grigliata di carne cura la timidezza dei ragazzini, perché stimola la componente yang, cioè maschile, della psiche», spiega l'esperta.



### Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA  
SABRINA SEVERI

Nutrizionista,  
esperta di  
dietetica cinese  
a Modena

Scrivile a:  
[starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)