

Introduzione all' agopuntura

L'agopuntura è una terapia i cui principi e metodi risalgono all'antica medicina cinese ed è la branca della Medicina Tradizionale più nota al pubblico occidentale. Oggi tale strumento viene sempre più studiato, analizzato e interpretato non solo secondo i canoni tradizionali ma anche secondo le conoscenze scientifiche della medicina ufficiale. Il recente riconoscimento da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha risolto parte delle perplessità del mondo medico ed oggi, anche in Italia, l'agopuntura viene insegnata nelle Università e praticata anche nelle strutture pubbliche ospedaliere.

Al fine di inserire sempre tale terapia all'interno della medicina classica, dobbiamo uscire da quell'alone mitico del medioevo cinese che si basava su principi filosofici e religiosi per esaminare e approfondire le sorprendenti intuizioni dell'antica pratica secondo i metodi dell'anatomia, della fisiologia e della patologia contemporanea.

Oggi l'Agopuntura è praticata in tutto il mondo ed è scelta come terapia da milioni di persone. A differenza di altri paesi, in Italia può essere praticata soltanto da personale medico abilitato.

Un po' di storia

Il termine cinese per agopuntura è "zhen fa". La stimolazione di punti della superficie corporea per mezzo di strumenti appuntiti a scopo terapeutico è documentata in Cina sin dall'età neolitica. Reperti archeologici nelle grotte di Chukutien, abitate dall' "*uomo di Pechino*" hanno permesso di portare alla luce pietre aguzze o *pietre Bian* che gli studiosi oggi tendono a classificare come primitivi puntiformi cutistimolatori.

Con l'avvento della metallurgia, si fabbricarono i primi aghi metallici e la tecnica divenne più raffinata e cominciò ad essere sistematizzata secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

La Medicina ha lo scopo di identificare la causa dello stato patologico al fine di stabilirne l'adeguata terapia ma mentre la medicina moderna scompone il corpo nelle parti che lo costituiscono e chi la pratica cerca di isolare la malattia in un unico organo e concentra le cure in quella specifica parte del corpo, la medicina tradizionale orientale, considera ogni organo una parte del tutto e quindi la malattia porta un deterioramento di tutto il sistema corporeo.

Nella medicina orientale il compito del medico era quello di mantenere la buona salute dei suoi pazienti e si dice che, anticamente, la parcella dovuta al medico era sospesa se i pazienti peggioravano ed il medico curante era responsabile di tutte le spese.

La conoscenza di base della MTC comprende principalmente le teorie di *Yin-Yang*, dei cinque elementi, degli *zang-fu*, dei canali e collaterali, del *Qi*, del sangue e del fluido corporeo.

Yin-Yang

Tale teoria sostiene che ogni elemento o fenomeno dell'universo consiste in due aspetti opposti denominati Yin e Yang che sono contemporaneamente in conflitto ed interdipendenza e questa relazione è la legge fondamentale del mondo materiale.

Gli studiosi antichi usavano l'*acqua* per simboleggiare le proprietà dello yin che comprendono il freddo, la direzione verso il basso, l'oscurità ed il *fuoco* per quelle dello yang e quindi sono yang il calore, la direzione verso l'alto, la luminosità.

Quindi ogni cosa caratterizzata da stasi, freddo, posizione bassa o interna, oscurità, astenia, inibizione, lentezza appartiene allo yin mentre ogni cosa in movimento, calda, in posizione superiore o esterna, luminosa, stenica, eccitata appartiene allo yang.



Fig 1 Equilibrio tra Yin e Yang

I cinque elementi

La teoria dei cinque elementi stabilisce che: *legno, fuoco, terra, metallo ed acqua* sono le sostanze che costituiscono il mondo. Esiste tra di esse una interdipendenza ed un reciproco controllo che determina il loro costante stato di movimento e cambiamento. L'applicazione di tale teoria alla MTC consiste nel classificare in differenti categorie i fenomeni naturali ed in particolare gli organi e i tessuti del corpo umano, nonché le emozioni e i sentimenti e nell'interpretare la relazione della fisiologia e della patologia del corpo umano con l'ambiente naturale (tab. 1e 2).

Cinque elementi	Zang	Fu	Organi di senso	Tessuti	Emozioni
Legno	Fegato	Vescica biliare	Occhio	Tendineo	Ira
Fuoco	Cuore	Intestino tenue	Lingua	Vasale	Gioia
Terra	Milza	Stomaco	Bocca	Muscolare	Riflessione
Metallo	Polmone	Intestino crasso	Naso	Pelle e peli	Angoscia e malinconia
Acqua	Rene	Vescica	Orecchio	Osseo	Terrore e paura

Stagioni	Fattori ambientali	Crescita e sviluppo	Colori	Gusti	Direzioni
Primavera	Vento	Germinazione	Verde	Agro	Est
Estate	Caldo	Crescita	Rosso	Amaro	Sud
Tarda estate	Umidità	Trasformazione	Giallo	Dolce	Centro
Autunno	Secchezza	Raccolta	Bianco	Piccante	Ovest
Inverno	Freddo	Accumulazione	Nero	Salato	Nord

Tab.1-2 Le cinque categorie di cose classificate secondo i cinque elementi

Zang-Fu

Comprendono gli organi interni.

Cuore, fegato, milza, polmone, rene, pericardio sono raggruppati insieme e sono chiamati i sei *organi zang*.

Intestino tenue, intestino crasso, vescia biliare, vescica, stomaco ed sanjiao sono chiamati *organi fu*.

Vi sono inoltre gli organi *fu straordinari* che sono il cervello e l'utero.

In MTC, si valutano un insieme disparato di elementi cosmici, climatici, dietologici, sessuali ed igienici perché il paziente va considerato nella sua **completezza**, non è l'organo ammalato ma l'intero individuo. Per ristabilire l'armonia e quindi lo stato di salute, si devono impiegare appropriate cure cutistimolatorie con aghi o *Agopuntura*, col calore secco irradiato o *Moxibustione*, con manovre manuali o *Micromassaggio*. Le disarmonie devono essere prevenute con cure igieniche preventive (bollitura dell'acqua ai fini di prevenire epidemie idriche, diffusione dell'uso di The e di tisane).

Accanto alle tecniche cutistimolatorie, la Tradizione usa anche cure farmacologiche, aromaterapeutiche, dietetiche, terapie ginniche (Taijiquan, Qigong, Posizioni Sacre), cure chirurgiche ed anestesiolgiche (con aghi e con erbe) e psicologiche (stati particolari di *meditazione e di concentrazione mentale*) al fine di riarmonizzare la circolazione dell'Energia Vitale nei Canali e del Sangue nell'apparato cardiocircolatorio. La Vita è considerata dalla MTC come un *continuum* divenire mutevole la cui operatività è determinata dalla circolazione e dalla trasformazione reciproca delle **Cinque Sostanze Preziose**. Lo stato di salute dipende dall'armonioso funzionamento di queste che sono classificate come:

- **l'Energia Vitale QI**, circola come Yin entro i Meridiani ed i vasi sanguigni, come Yang negli spazi intercellulari. Il concetto di QI è fondamentale nel pensiero medico cinese ma non vi è alcun termine nelle lingue europee che ne colga pienamente il significato. Il QI può essere percepito funzionalmente per le sue azioni di motricità, di difesa, di catalizzazione, di "*tenuta in situ*" degli elementi corporei, di termoregolazione.
- il **Sangue XUE**, è Yin e percorre l'apparato cardiocircolatorio sospinto dalla componente Yin dell'Energia QI. Ha il compito di nutrire ed idratare.
- i **Liquidi corporei** non sono solo la Linfa, ma anche tutti i liquidi extra ed intracellulari, sono detti JINYE, essi imbibiscono, nutrono e disintossicano i tessuti ed i parenchimi, sono fatti circolare dalla componente più Yang dell'Energia QI.
- gli **SHEN** o Psicismo umano intelligente, emotivo, volitivo e responsabile, sono "emanati" dalle attività del Sangue che ne raccoglie le origine dentro gli organi e li trasporta al Cuore *Xin* ed al Cervello
- **l'Essenza JING QI** è la fonte della vita, è la risultante genotipica e fenotipica della nostra "*ancestralità*", determina lo sviluppo, la struttura e la costituzione di base.

I meridiani o i Canali e collaterali

La MTC ritiene che all'interno del corpo umano vi sia un'energia vitale che scorre lungo tredici canali (erroneamente tradotti dai missionari e viaggiatori occidentali con la parola meridiani). Il corpo umano viene quindi suddiviso e studiato secondo una mappa

anatomica, all'interno della quale scorre l'energia. Alcune sue variazioni obbediscono inoltre ai ritmi stagionali, alle oscillazioni di temperatura e di umidità, alla progressione delle ore. L'organismo umano, in altre parole, riproduce in se stesso l'intero universo regolato, da due forze in antagonismo e in equilibrio: lo **yang**, l'energia maschile che si richiama all'attività, alla tenacia, al calore, al giorno, alla luce, al ciclo solare, al clima secco; lo **Yin**, l'energia femminile che risponde all'inattività, alla ricezione, al freddo, alla notte, al ciclo lunare, all'oscurità, al clima umido.

Se in un organismo prevale uno o l'altro dei due principi energetici, si verifica una patologia che è causata da uno squilibrio di forze.

Mediante l'applicazione di alcuni strumenti aggressivi, come gli aghi, si è in grado tanto di disperdere l'eccesso di energia, quanto di tonificare e di promuovere l'energia di cui si lamenta l'assenza.

Tutto questo è possibile collocando gli aghi su certi punti della cute, che possono essere i punti lungo il percorso dei canali regolari, i punti straordinari o i punti Ashi o punti dolorosi. (Fig. 2).



Fig. 2 Es. di infissione degli aghi lungo il canale del Grosso Intestino (LI)

Gli agopunti hanno una "carica", hanno una resistenza elettrica diminuita e diramano nell'organismo segnali diversi a seconda dello stato psicofisico di ognuno di noi in quel determinato momento, perciò ogni Punto avrà diversissime indicazioni a seconda del "modello di disarmonia" presente. L'Ago, attraverso la sollecitazione elettromagnetica e neurologica di determinati punti cutanei, ha il fine di ristabilire l'armonia e quindi ristabilire o preservare lo stato di salute.

L'Agopuntura agisce sul decorso dell'Energia Vitale QI, sulla microcircolazione locale del Sangue, sull'assetto degli scambi tra interstizio e membrane cellulari, sull'assetto del sistema PNEI. (*psiconeuroendocrinoimmunologico*).

Quando un aggressore esogeno (*Xie QI o Energia Perversa*) invade l'organismo e ne infrange le difese, il Medico Agopuntore saprà riarmonizzare la bufera energetica provocata. Questa riarmonizzazione serve a "tonificare" le difese immunologiche ed a "disperdere" il fattore patogeno mediante l'introduzione di sottilissimi aghi entro Punti ben precisi di determinati Meridiani.

Quando un sentimento avverso susciterà un problema psicosomatico endogeno, la stessa tecnica sarà impiegata al fine di facilitare la riarmonizzazione delle funzioni psicofisiche, emotive ed immunocompetenti.

I meridiani vengono classificati fondamentalmente in regolari o principali, secondari ed extra.

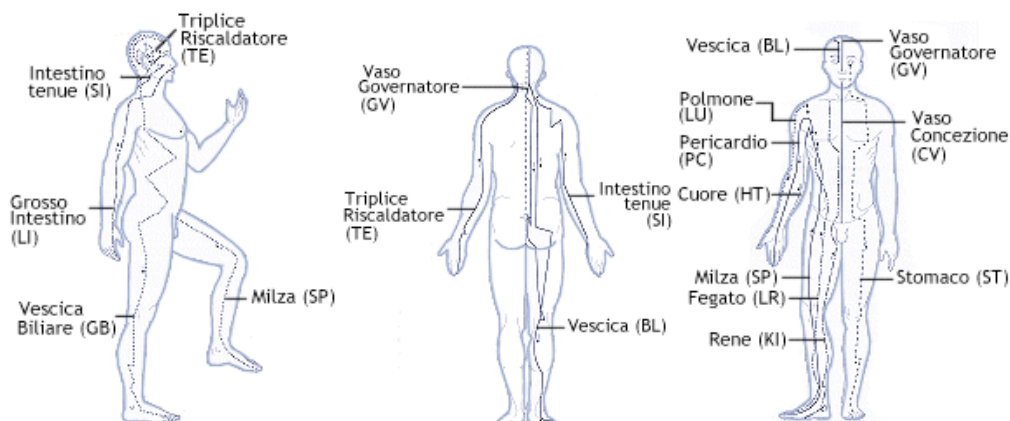


Fig. 3 Decorso dei canali

I canali regolari sono dodici e sono in relazione con i sei organi (polmone, rene, fegato, cuore, pericardio, milza) e i sei visceri (intestino crasso, vescica urinaria, vescica biliare, intestino tenue, triplice riscaldatore o sanjiao , stomaco). Questi canali vengono distinti in yang, quelli che portano energia dall'estremità delle mani al capo e da qui ai piedi, e yin quelli che portano l'energia dai piedi al tronco e da qui alle mani. (Fig. 3) .I meridiani secondari sono ramificazioni più superficiali che servono a connettere fra loro i canali principali e a distribuire l'energia e il nutrimento a tutti i tessuti I meridiani extra sono otto e hanno una funzione di "deposito" dell'energia. Su ogni canale sono stati individuati dei punti che sfociano sulla superficie cutanea nei quali è possibile percepire l'energia e agire su di essa. Si tratta appunto dei cosiddetti "agopunti".

Agire sugli agopunti con una forma qualsiasi di stimolazione equivale a modificare in qualche modo le caratteristiche dell'energia che scorre in quel dato punto e in quel meridiano. L'inserzione di un ago bimetallico è la tecnica di stimolazione standard oggi impiegata. Numerosi studi scientifici, i più recenti dei quali hanno utilizzato tecnologie d'avanguardia quali la tomografia ad emissione di positroni (PET), hanno dimostrato che la stimolazione per mezzo dell'inserzione di un ago in un agopunto adatto a trattare una sindrome dolorosa si è mostrata capace di produrre delle modificazioni oggettive nelle aree cerebrali che comandano i processi del dolore, mentre l'inserzione dell'ago in un altro punto casuale non ha prodotto lo stesso effetto.

L'agopuntura deve essere esercitata da **un medico**, offrendosi come uno dei tanti metodi e strumenti terapeutici da applicare in alternativa o a completamento di altri presidi della moderna medicina.

Le regole diagnostiche

Per individuare la malattia, il medico deve tenere ben presenti otto regole, chiamate "diagnostiche", . Tali regole si basano su:

Interno-esterno

- Una malattia viene considerata **esterna** quando si presenta a livello superficiale, è di insorgenza spesso acuta, non ha lunga durata, non è associata a disturbi degli organi profondi. In genere le cause sono da ricercare nei fattori climatici, cioè freddo, vento, umidità, calore e secchezza. Per esempio, una

contrattura muscolare, la tosse, la congestione nasale sono frequentemente segni di malattia esterna.

- Una malattia viene considerata **interna** quando insorge lentamente, interessa organi interni, tende a cronicizzarsi. Anche qui possono essere chiamati in causa i fattori climatici, però questi sono in genere secondari e subentranti ad una situazione generale di debolezza del corpo.

- Una malattia si considera contemporaneamente **interna-esterna** quando a segni esterni e superficiali si accompagna l'interessamento anche di organi interni. Per esempio, una periartrite scapolo - omerale (senza calcificazioni articolari) con manifestazione di una concomitante colite è una malattia considerata "interna-esterna".

Se una malattia esterna evolve verso l'interno (per esempio, una periartrite che si risolve con successiva comparsa di una colite), è un segno sfavorevole. Se, invece, una malattia interna si superficializza (per esempio, un'asma che si risolve con successiva comparsa di eczema cutaneo), è un segno favorevole.

Freddo-calore

- La malattia con caratteristica "**freddo**" spesso si presenta con: paura del freddo, poca sete, urine chiare, colore della cute pallido, a volte diarrea e sensazione di freddo agli arti.

- La malattia con caratteristica "**calore**" spesso si presenta con: occhi arrossati, desiderio di scoprirsi, urine molto gialle, feci dure, cute del viso rossa, irrequietezza e irritabilità, a volte febbre elevata, sete e gola secca.

Vuoto-pieno

Per "vuoto-pieno" si intende la quantità di energia yin e yang. In presenza di un *vuoto energetico*, la persona riferisce che, muovendosi, la patologia si fa più acuta; in presenza di un *pieno energetico* la persona riferisce che, stando ferma, la patologia si fa più acuta.

Quando si parla dei segni che caratterizzano il vuoto e il pieno, bisogna tener presente che quando lo yin è carente ci saranno segni di eccesso di yang e viceversa.

Yin -yang

Questa regola diagnostica permette di definire il carattere della malattia.

· Carattere yin.

Avremo: cronicità, debolezza, pallore, lingua con patina bianca, poca sete, ricerca del calore, temperatura bassa, urine chiare e abbondanti, arti freddi, scarsa emotività, debolezza agli sforzi, digestione lenta, appetito scarso, gonfiori addominali.

· Carattere yang.

Caratterizzato da: dolori acuti, gonfiori, evoluzione rapida, reazione esagerate agli stimoli, cute e lingua rosse, sete, febbre, urine cariche, desiderio di fresco, attività, voce forte, buon appetito, digestione rapida.

CONCLUSIONI

Lo scopo del medico è far ritrovare l'equilibrio energetico all'individuo. La terapia si propone di eliminare i sintomi senza mai dimenticare che sono una piccola parte di un intero ammalato e di ottenere l'armonizzazione dell'uomo con la natura .

Ciclo delle sedute viene deciso dal medico, in base alla diagnosi.. In genere con una media di 8-12 sedute la patologia cronica viene efficacemente superata. L'agopuntura, il più delle volte, si rivela una terapia lenta ma con effetti benefici duraturi; l'importante è che dopo le prime sedute, si verifichi una modificazione o di attenuazione o anche di peggioramento dei sintomi (il paziente non dovrà in tal caso scoraggiarsi), ambedue sono segnali di una risposta in corso da parte dell'organismo.

L'agopuntura è, come ogni altra terapia, soggetta a successi e fallimenti e soprattutto subisce variazioni secondo la risposta dei diversi organismi. Non è quindi la panacea per tutti i mali: come per ogni trattamento terapeutico, ne vanno rispettati i confini. Il suo enorme vantaggio risiede nell'aiutare l'organismo a difendersi da solo e a superare, mediante le sue stesse risorse, la malattia

Come si usano gli aghi?

In una seduta di agopuntura, il medico, dopo aver posto una diagnosi nel corso della visita secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese, individua sulla superficie corporea del paziente i punti che, combinati fra loro, costituiscono la formula terapeutica prescelta. Possono essere usati aghi monouso sterili di acciaio e rame o argento o aghi multi-uso che vengono risterilizzati; in ogni caso è garantita la massima sicurezza igienica. L'ago viene inserito con una manovra rapida e per lo più indolore negli strati superficiali della cute. L'ago va più o meno approfondito e manipolato in modo opportuno. In questa fase, il paziente avverte delle sensazioni caratteristiche (formicolio, senso di pesantezza, sensazione di scossa elettrica o altro) che indicano il cosiddetto "arrivo del qi" operato dalla stimolazione dell'ago. A questo punto gli aghi vengono lasciati inseriti nel punto per alcuni minuti. In certi casi l'ago, una volta ottenuta la sensazione dell'energia va subito tolto, in altri casi viene tolto dopo 15-20 minuti. Alcuni effetti dell'agopuntura sono immediatamente percepibili: ad esempio l'effetto rilassante e l'azione antidolorifica si manifestano nel giro di pochi minuti dall'inserzione dell'ago; altri effetti, coinvolgendo sistemi energetici complessi, vengono avvertiti a distanza di tempo.

Cosa possiamo curare con gli aghi

La neuro-stimolazione percutanea nella terapia del dolore è certamente la più studiata fra le applicazioni dell'agopuntura ma essa non esaurisce le sue possibilità. Si osservano infatti sorprendenti risultati nei confronti delle patologie allergiche (rinite, asma, dermatosi), delle forme infiammatorie quali sinusiti, gastriti, bronchiti. Buoni risultati si ottengono anche per alcune turbe del sistema nervoso (insonnie, cefalee, anoressie, amenorree, depressione, impotenza,).

Nella sfera delle forme croniche, per le quali i presidi terapeutici della medicina classica occidentale sono spesso molto aggressivi e carichi di effetti collaterali, l'agopuntura offre un discreto campo di applicazione alternativa.

Ci sono tre categorie di malattie: quelle per cui la medicina occidentale è il rimedio migliore o l'unico, come il cancro; quelle che si possono curare con entrambi i sistemi come il mal di schiena, il torcicollo o il gomito dei tennista; quelle per cui l'agopuntura è più efficace e ha meno effetti collaterali. In quest'ultimo gruppo comprendiamo ad esempio la cefalea, che migliora nel 70 % dei casi, ma anche le allergie, l'asma, le dermatiti, i disturbi dell'apparato genitale femminile (es. mestruazioni dolorose o irregolari).

Molti continuano a pensare che quello dell'agopuntura sia solo un effetto placebo; a tal proposito, vorrei far notare che anche il prestigioso *Jama, Journal of the American Medical Association* ha pubblicato uno studio in cui si dimostrano i benefici dell'agopuntura su alcuni effetti collaterali della chemioterapia come la nausea, sintomo abbastanza fastidioso in questi pazienti.; inoltre con l'ago possono essere trattati anche gli animali (agopuntura veterinaria) e mi pare difficile pensare ad un effetto placebo

Gli aghi hanno un effetto sedativo sul sistema nervoso centrale: l'encefalogramma evidenzia una maggior ampiezza delle onde alfa, che caratterizzano lo stato di veglia rilassato.

Se avessimo un farmaco contemporaneamente analgesico, riequilibratore, immunostimolante e sedativo, sarebbe un farmaco rivoluzionario; l'agopuntura ha dimostrato di avere tutti questi effetti, ma nonostante ciò e i tre milioni di italiani che si fanno curare con gli aghi, la situazione è ancora confusa dal punto di vista legislativo.

Il trattamento con l'ago è anche *poco costoso e pressoché privo di effetti collaterali* anche se meno pratico di una compressa visto che richiede costanza e la necessità di recarsi dal medico per ogni seduta e forse questi sono i problemi che ne riducono la diffusione