



SCUOLA SUPERIORE PER MEDIATORI LINGUISTICI GREGORIO VII

(D. M. n. 59 del 3 maggio 2018)

Tesi

Corso di Studi Biennale in Traduzione Specialistica e Interpretariato di Conferenza

Classe di laurea LM-94

TRADUZIONE SPECIALISTICA E INTERPRETARIATO

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Un'analisi della sua storia, dei principi e delle applicazioni moderne

RELATORE

prof.ssa Adriana Bisirri

CORRELATORE

prof.ssa Marinella Rocca Longo

CANDIDATA:

Greta Simonelli

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

“痛则不通,通则不痛”

Sommario

SEZIONE ITALIANA	9
INTRODUZIONE	11
Capitolo I. Storia della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)	15
I.1. Prime testimonianze e radici storiche	16
I.1.a Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo	16
I.2. Influenze Filosofiche	17
I.3. Declino e rinascita nel XX secolo	19
Capitolo II. I principi fondamentali della MTC	21
II.1 Yin e Yang: equilibrio dinamico	23
II.1.a Definizione di 阴阳 yīn e yáng	25
II.1.b L'interdipendenza dello yin e dello yang	27
II.1.c Utilizzo del principio yin-yang nella MTC	29
II.1.d La struttura del corpo	30
II.2 La teoria dei cinque elementi	30
II.2.a La corrispondenza con organi, stagioni e aspetti emotivi	32
II.3 Ruolo dell'energia vitale qì nella salute	34
II.3.a Il qì e gli organi interni	35
II.4 Il concetto di sangue e fluidi	37
II.5 L'importanza della mente e delle emozioni	38
Capitolo III. L'importanza delle diagnosi nell'approccio alla MTC	40
III.1 I metodi di diagnosi tradizionali	42
III.2 Metodi di diagnosi più avanzata	43
Capitolo IV. Tecniche	47
IV.1 L'agopuntura	47
IV.1.a I punti di agopuntura	48
IV.1.b La Moxibustione a sostegno dell'agopuntura	50
IV.2 La fitoterapia e l'uso delle erbe	52
IV.3 Il massaggio tuina	55
IV.4 La dietetica cinese	57
IV.5 La ginnastica terapeutica, il Tai Chi e il Qi Gong	59
IV.5.a Le differenze tra il Tai Chi e il Qi Gong	63
IV.5.b L'integrazione del Tai Chi e del Qi Gong nella cultura occidentale	64
Capitolo V. Le applicazioni moderne della MTC	67
V.1 Integrazione della MTC in occidente	69
Capitolo VI. Le critiche e le controversie della MTC	71
VI.1 Critiche riguardo la validità scientifica	71
VI.2 I rischi di effetti collaterali e la sicurezza della MTC	73
VI.3 Scetticismo in occidente verso i concetti della MTC	74

VI.4 Problemi etici e dibattiti morali	77
VI.5 Utilizzo di ingredienti provenienti da specie a rischio di estinzione.....	78
Capitolo VII. I conflitti tra la MTC e la medicina occidentale	81
VII.1 Risposte e adattamenti alla Critica	82
VII.1.a Il ruolo dell'OMS.....	84
VII.1.b Il ruolo della FAO.....	85
Capitolo VIII. Studi scientifici sull'efficacia della MTC.....	89
Capitolo IX. Analisi dei sondaggi.....	93
IX.1 Partecipanti al sondaggio in Italia	93
IX.1.a Strumenti	94
IX.1.b Risultati	95
IX.1.c Conclusioni.....	98
IX.2 Partecipanti al sondaggio in Cina	100
IX.2.a Strumenti	100
IX.2.b Risultati	102
IX.2.c Conclusioni.....	106
CONCLUSIONE	107
ENGLISH SECTION	110
INTRODUCTION	111
Chapter I. History of Traditional Chinese Medicine (TCM)	114
Chapter II. The basic principles of TCM.....	115
Chapter III. The importance of diagnosis in the approach to TCM	117
Chapter IV. Modern applications of TCM.....	119
Chapter V. The criticisms and controversies of TCM	121
Chapter VI. Conflicts between TCM and Western medicine.	122
Chapter VII. Scientific studies on the effectiveness of TCM	124
CONCLUSION.....	126
中文部分.....	129
论文导读.....	130
第一章。 中医史.....	133
第二章。 中医基本原理.....	134
第三章。 中医诊断学	136
第四章。 中医现代应用.....	138
第五章。 中医的批评与争议.....	140
第六章。 中医与西医的冲突.....	141
第七章。 中医功效的科学研究	143
结论.....	145

<i>Bibliografia</i>	148
<i>Sitografia</i>	149

SEZIONE ITALIANA

INTRODUZIONE

La medicina tradizionale cinese (MTC) rappresenta un universo affascinante e millenario di conoscenze che si è sviluppato nel corso di secoli, intrecciando filosofia, cultura e pratiche terapeutiche. Le radici della MTC affondano nei principi della filosofia taoista e confuciana, dando vita a un sistema di cura olistica che va oltre il trattamento delle malattie, abbracciando la promozione dell'equilibrio e dell'armonia del corpo e della mente.

Il suo sviluppo e la sua diffusione non si fermano ai confini nazionali poiché negli ultimi anni la MTC ha generato una crescente curiosità, anche all'interno del settore della medicina e del mondo Occidentale. Il capitolo introduttivo mira a fornire un quadro generale dei temi trattati in questo studio, con particolare attenzione all'importanza e rilevanza del MTC nel mondo di oggi.

I principi fondamentali della MTC ruotano attorno a concetti cardini come l'equilibrio tra lo yin (阴 yīn), rappresentato con il colore nero, e lo yang (阳 yáng), rappresentato con il colore bianco. Queste due forze complementari e opposte nella filosofia cinese delineano le dinamiche della natura e della vita. In questo contesto, altro elemento che svolge un ruolo cruciale viene attribuito al concetto di *qi* 气, o energia vitale. La MTC postula che la salute dipenda dall'equilibrato flusso di *qi* 气 attraverso canali energetici chiamati meridiani, e i disturbi o le malattie derivino da squilibri o interruzioni in questo flusso.

Per quanto concerne le pratiche distintive della MTC, l'agopuntura emerge come una delle pratiche più emblematiche. Attraverso sottili aghi, che vengono posizionati su punti specifici del corpo, si mira a correggere gli squilibri energetici, promuovendo il flusso armonioso di *qi* 气. Questa pratica, con radici storiche profonde, è diventata una delle rappresentazioni più simboliche della medicina tradizionale cinese nel mondo moderno.

Parallelamente, l'erboristeria cinese offre un approccio terapeutico basato sull'utilizzo di erbe e radici, mirando a riequilibrare il corpo attraverso l'uso di sostanze naturali. Queste erbe vengono spesso combinate in formule complesse, adattate alle specifiche condizioni del paziente, sottolineando l'approccio personalizzato della MTC.

La dietetica cinese costituisce un'altra componente essenziale, poiché non si tratta solo di nutrire il corpo bensì di farlo in armonia con le stagioni e le condizioni individuali. Alimenti considerati caldi o freddi, umidi o secchi vengono scelti in base alle esigenze energetiche del paziente, contribuendo a mantenere l'equilibrio interno.

L'aspetto unico della MTC risiede nella sua visione olistica della salute. La malattia è infatti considerata non solo come un sintomo fisico, ma come un segnale di disequilibrio nell'intero sistema corpo-mente. Pertanto, il trattamento mira a ripristinare l'armonia, affrontando non solo i sintomi evidenti, ma anche le radici più profonde del disturbo.

Nonostante la MTC abbia origini antiche, il suo impatto e la sua rilevanza perdura nel contesto contemporaneo. La MTC sta guadagnando sempre più riconoscimento e interesse anche al di fuori dei confini della Cina, l'interesse globale per questa forma di medicina alternativa è in costante crescita, alimentato anche dalla ricerca scientifica che sta iniziando a comprendere e a validare alcuni dei principi chiave della MTC.

Nel corso dell'analisi, indagheremo anche sui meccanismi con cui la MTC viene incorporata nei sistemi sanitari occidentali, considerando ad esempio la sua inclusione nelle prassi mediche complementari e alternative (CAM) e la sua integrazione in alcuni protocolli di trattamento convenzionali. Esamineremo anche le politiche governative e le iniziative istituzionali volte a promuovere e regolamentare l'uso della MTC all'interno dei sistemi sanitari occidentali, delineando le sfide e le opportunità che tale integrazione comporta.

Ci concentreremo poi sulle critiche e le controversie che circondano la pratica della Medicina Tradizionale Cinese poiché, nonostante il suo crescente riconoscimento e utilizzo, continua comunque ad essere oggetto di dibattito e scetticismo, soprattutto all'interno della comunità scientifica occidentale. Esploreremo quindi le preoccupazioni riguardanti la validità scientifica della MTC, considereremo anche i potenziali rischi associati all'uso di questa pratica, inclusi gli effetti collaterali degli interventi terapeutici e le implicazioni per la salute pubblica. Affronteremo le controversie etiche e morali legate alla medicina tradizionale cinese, comprese le questioni di accesso equo alle cure, la protezione dei consumatori e la responsabilità professionale dei praticanti; esamineremo i conflitti e le tensioni che sorgono tra la Medicina Tradizionale Cinese e la medicina occidentale, due sistemi medici che spesso si scontrano su questioni di teoria, pratica e approccio alla cura

della salute, avendo approcci e metodologie divergenti, inclusi concetti di diagnosi, trattamento e prevenzione delle malattie.

Infine, esamineremo i risultati di due sondaggi condotti sia in Italia che in Cina, per comprendere le percezioni e le opinioni riguardo alla MTC in questi due contesti culturali distinti. Attraverso un'analisi approfondita di questi argomenti, ci proponiamo di contribuire alla comprensione e al dibattito su un sistema medico antico che continua a suscitare interesse e fascino in tutto il mondo.

Questa tesi magistrale si propone di esplorare approfonditamente la MTC, analizzando la sua storia, i principi fondamentali e l'applicazione pratica. Attraverso uno sguardo critico e multidisciplinare, si cercherà di comprendere come la MTC possa integrarsi nel panorama della medicina moderna, offrendo nuove prospettive e approcci terapeutici per promuovere la salute e il benessere.

Capitolo I. Storia della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un sistema di conoscenze mediche teoriche e pratiche che si è formato in Cina, affondando le sue radici in tempi antichissimi e caratterizzati da un contesto storico-culturale molto ricco, che ha contribuito alla formazione di un sistema medico unico e olistico, nato grazie all'osservazione e all'interpretazione degli eventi naturali. Per comprendere appieno le sue origini è essenziale esaminare anche le influenze filosofiche, come il taoismo e il confucianesimo, che hanno plasmato le sue teorie e pratiche nel corso dei secoli; analizzare le prime testimonianze e l'evoluzione della pratica tra le varie dinastie cinesi, durante le quali sono state integrate nuove conoscenze ed esperienze della salute e della malattia. Fu durante la dinastia Han¹ (dal 206 a.C. al 220 d.C.) che la MTC iniziò a prendere forma come un sistema strutturato, incorporando concetti come quello di yin e yang, dei cinque elementi e dei meridiani. Negli anni, il suo scopo è sempre rimasto lo stesso, ovvero riequilibrare un sistema definito malato, caratterizzato dagli squilibri dei vari elementi.

Tuttavia, con l'avvento della medicina occidentale e le riforme politiche adottate nel XIX secolo, la Medicina Tradizionale Cinese ha subito un declino significativo. Nel XX secolo, circa cento anni più tardi, con il movimento di rinascita culturale in Cina, la MTC è stata rivalutata e riconosciuta come un importante sistema medico.

Oggi, la Medicina Tradizionale Cinese è ampiamente praticata in tutto il mondo, integrando approcci terapeutici come l'agopuntura, l'erboristeria, il massaggio "Tui Na" e la dietetica. La sua storia intricata e la sua importanza culturale fanno della MTC un tesoro intrinseco della cultura cinese e una modalità di cura sempre più apprezzata in tutto il mondo.

¹La dinastia Han è considerata la prima delle più importanti dinastie della storia cinese, regnò per quattro secoli, dal 206 a.C. al 220 d.C. e diffuse la sua influenza sino al Vietnam, Corea e Asia Centrale.

1.1. Prime testimonianze e radici storiche

Le prime testimonianze della pratica medica in Cina risalgono a migliaia di anni fa, con reperti archeologici che suggeriscono l'uso di erbe medicinali e pratiche di cura tradizionali. Le prime testimonianze scritte sulle pratiche mediche cinesi, invece, risalgono al periodo della dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.), con testi come il “*黄帝内经*” (Huangdi Neijing), in italiano tradotto come “Il Classico Interno dell'Imperatore Giallo”, un pilastro della Medicina Tradizionale Cinese, costituendo una delle prime sintesi sistematiche della teoria medica cinese. Questo testo, nonostante la sua antichità, fornisce già una panoramica completa dei principi fondamentali della MTC, delineando concetti come yin e yang, *qi* e i meridiani energetici. Le testimonianze storiche documentano anche lo sviluppo dell'agopuntura durante la dinastia Han, con l'utilizzo di aghi di metallo per stimolare specifici punti del corpo allo scopo di influenzare il flusso di energia vitale.

Testi come lo “*神农本草经*” (Shénnóng Běncǎo Jīng), tradotto in italiano come il “Classico di Materia Medica”, enumerano varietà di piante assieme alle loro proprietà terapeutiche, offrendo così una guida preziosa per la farmacologia tradizionale cinese.

Inoltre, la MTC è strettamente legata alla visione cinese della natura e della sua ciclicità. Le stagioni, le fasi lunari e la concezione di un'armonia universale influenzano sia la diagnosi che il trattamento. Questo collegamento con la natura riflette la percezione cinese dell'essere umano come parte integrante di un ecosistema ben più ampio, visione profondamente radicata nella cultura e nella filosofia tradizionale cinese, influenzata da concetti come il taoismo e il confucianesimo, che attribuiscono grande importanza all'armonia tra gli esseri umani e la natura.

1.1.a Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo

Come affermato nel capitolo precedente, il “Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo” è un antico testo che rappresenta una pietra miliare per la comprensione della teoria medica cinese. Nonostante venga attribuito all'Imperatore Giallo

- *Huangdi*, un personaggio mitico nella storia cinese, il testo è stato modificato più volte nel corso dei secoli da molti autori. Il libro è diviso in due parti: il 素問 (*Su Wen*), le “Domande fondamentali” e il 靈樞 (*Ling Shu*), i “Punti spirituali”.²

La prima parte, intitolata “素問”, tratta principalmente delle questioni generali legate alla teoria della medicina cinese. Include discussioni su concetti come yin e yang, i cinque elementi, la teoria dei meridiani e l’importanza di mantenere l’equilibrio nell’organismo per preservare la salute. All’interno del testo vengono affrontati anche aspetti di igiene, dieta, stile di vita e le influenze ambientali sulla salute. Nella parte del “靈樞”, invece, ci si concentra sui dettagli pratici della pratica medica, discutendo l’uso degli aghi per l’agopuntura, la pratica delle ventose per la coppettazione, la regolazione dell’alimentazione e dello stile di vita per trattare le malattie, e fornisce istruzioni dettagliate su vari aspetti della terapia medica tradizionale cinese. Queste due sezioni formano un insieme di conoscenze che ha influenzato profondamente la medicina tradizionale cinese e ha fornito una base teorica per molte pratiche mediche nel corso dei secoli. Proprio per questo, l’importanza de “Il Classico di Medicina Interna” non può essere enfatizzata abbastanza; è riuscito ad influenzare le successive generazioni di medici cinesi, delineando la sua eredità e l’impatto duraturo sulla pratica medica tradizionale, adattandosi alle mutevoli esigenze culturali e sociali, mantenendo al contempo la sua rilevanza nel contesto della medicina cinese classica.³

1.2. Influenze Filosofiche

La filosofia taoista e la filosofia confuciana, insieme alle antiche credenze sulla salute e la malattia, hanno fornito terreno fertile per lo sviluppo di un sistema medico unico. La comprensione del corpo umano in relazione all’ambiente circostante e ai cicli naturali ha plasmato i fondamenti concettuali della MTC.

² Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, Edra S.p.A, Milano, 2017, p.20

³ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.1319

Il taoismo, con il suo concetto di equilibrio tra forze opposte (yīn e yáng) e di flusso armonioso di energia vitale (*qi*), ha fortemente influenzato la teoria e la pratica della MTC. Il confucianesimo, con il suo focus sull'etica, sull'armonia sociale e sul benessere individuale, ha anch'esso contribuito a plasmare la visione cinese della salute e della cura. Altra scuola filosofica ad aver contribuito ai pensieri legati alla MTC sono la scuola Taoista, la cui influenza "è evidente nella frequente discussione dei modi per "nutrire la vita" (养生 yǎng shēng), cioè consigli sulla respirazione, esercizio fisico, alimentazione e stili di vita per prolungare la sopravvivenza ed evitare la malattia".⁴

L'influenza della scuola Confuciana, invece, viene manifestata attraverso la concezione degli organi interni, che vengono rappresentati e associati a dei ministri di un governo, "la visione politica del confucianesimo si riflette moltissimo nella Medicina Cinese in cui gli organi interni vengono paragonati ai funzionari di un governo, con il cuore nel ruolo dell'imperatore o monarca. Ogni organo interno viene paragonato a un ministro e la salute dipende da una buona "capacità di governo" da parte degli organi stessi."⁵ Stando a quanto è stato affermato poco fa, è dunque chiara la visione legata alla "cattiva salute", che deriva dal non rispetto delle norme di comportamento e che quindi non rappresenta solo un problema medico ma anche etico.

Ultimo, ma non meno importante, è ciò che concerne la scuola Legalista. Durante la dinastia Qin⁶ (che adottò idee legaliste) la Cina venne unificata per la prima volta e fu proprio grazie alla dinastia Qin che vennero introdotti in tutta la Cina sistemi unificati di pesi, monete, scrittura cinese, misure ecc... Il primo imperatore Qin avviò un enorme programma di edificazione di strade e scavo di canali. Un'altra importante innovazione apportata da questa dinastia fu la promozione su vasta scala del commercio tra le varie regioni della Cina.

"La dinastia Qin realizzò quindi il primo modello di uno stato unitario con un imperatore, un governo centrale, dei funzionari locali, migliaia [...] di nuove strade e un sistema di irrigazione a livello nazionale. Questo ha fornito alla Medicina Cinese le sue principali tre metafore, vale a dire: la metafora politica in cui il Cuore è l'imperatore, gli altri Organi Interni sono i funzionari; la metafora stradale in cui i canali sono come un sistema di

⁴ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.1319

⁵ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.1320

⁶ La dinastia Qin nasce nel 221 a.C. con l'imperatore Qin Shi Huang, durò solo 15 anni (dal 221 - 206 a.C.)

strade; la metafora dell'acqua, nella quale il *qi*, il Sangue e i Liquidi Corporei scorrono in un sistema di canali, fiumi e bacini.”⁷

1.3. Declino e rinascita nel XX secolo

Il XIX secolo ha rappresentato un periodo di sfide e cambiamenti per la MTC. Il declino della dinastia Qing⁸ in Cina fu segnato da un susseguirsi di periodi di instabilità politica, pressioni politiche e sociali, l'impatto della Rivoluzione Culturale e l'ascesa della medicina occidentale, alcuni dei fattori che contribuirono a creare un'atmosfera di cambiamento e riforma, spesso a discapito delle pratiche tradizionali. In aggiunta, in molte regioni si iniziò ad avere una percezione negativa della Medicina Tradizionale e tutto ciò condusse la MTC verso un periodo di declino e di repressione.

I praticanti tradizionali trovavano difficile competere con l'approccio scientifico della medicina occidentale, spesso visto come più avanzato e moderno. Fu così che durante questo periodo, numerose pratiche della MTC furono bandite o discriminate e, al tempo stesso, le istituzioni mediche occidentali guadagnavano sempre più terreno. Le epidemie e le malattie infettive che afflissero molte comunità crearono un clima in cui la medicina occidentale iniziò ad essere vista come una risposta più efficace e immediata.

La comprensione delle cause delle malattie e la promozione dell'igiene divennero centrali nel contesto medico, elementi che la MTC tradizionalmente non aveva sviluppato nella stessa misura. Le scuole mediche occidentali, inoltre, si diffusero ampiamente e furono sostenute da risorse e finanziamenti, mentre la formazione in medicina tradizionale cinese venne spesso trascurata o persino scoraggiata. Questo portò al graduale svuotamento di conoscenze e competenze nelle pratiche tradizionali.⁹

⁷ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.1320

⁸ La dinastia Qing (1644 – 1911) fu l'ultima dinastia della Cina. In quel periodo la Cina raggiunse una notevole espansione territoriale, con risultati importanti anche nell'arte e letteratura. Gli ultimi decenni del XIX secolo furono afflitti da sconfitte militari con l'Europa e il Giappone, da conflitti interni e da forti crisi economiche, vedi sito <https://museocineseparma.org/it/scuole/le-dinastie-della-cina/57-1644-1911-dinastia-qing>

⁹ <https://www.superprof.it/blog/impero-qing-cina/>

Tuttavia, nel XX secolo, si assistette a una rinascita della medicina tradizionale. Il governo cinese, a partire dagli anni '80, riconobbe il valore della MTC e, con sforzi per preservare le antiche conoscenze, promosse la sua integrazione con la medicina occidentale e le sue pratiche mediche più tangibili e avanzate. Furono istituiti istituti di ricerca, vennero promossi programmi di formazione e si sostenne la diffusione delle pratiche tradizionali in ambito sanitario.

Il riconoscimento scientifico di alcune pratiche, unito all'interesse crescente per approcci olistici alla salute, ha portato a una rivalutazione positiva della MTC nel panorama medico globale. L'agopuntura, in particolare, divenne popolare in molte parti del mondo, grazie alla sua efficacia nel trattare determinate condizioni, tra cui dolori cronici e no.

Oggi, la Medicina Tradizionale Cinese coesiste con la medicina occidentale in molte parti del mondo, e la sua rinascita ha contribuito a una prospettiva più integrativa e diversificata sulla cura della salute.

Capitolo II. I principi fondamentali della MTC

La Medicina Tradizionale Cinese è un antico sistema di cura. La sua ricca tradizione si basa su principi fondamentali che hanno dimostrato di essere efficaci nel trattamento di una vasta gamma di disturbi e malattie. Questo capitolo si propone di esplorare i principi fondamentali della MTC e di approfondire la loro importanza nel contesto delle pratiche terapeutiche.

Abbiamo detto che la MTC si basa su un approccio olistico alla guarigione, che considera l'individuo come un sistema complesso e unico, caratterizzato dall'equilibrio e dall'armonia tra corpo, mente e spirito, elementi che sono sempre interconnessi. I principi fondamentali della MTC, intrisi di una filosofia profonda, costituiscono il cuore pulsante di un sistema che abbraccia millenni di saggezza e pratica, si basano sulla comprensione dell'essere umano come un insieme di energie e forze che influenzano la salute e il benessere complessivo.

La teoria generale della Medicina Cinese, si basa su tre pilastri teorici ovvero:

- La teoria dello yīn-yáng (阴阳) ;
- La teoria dei Cinque Elementi (in cinese 五行, wǔxíng) ;
- La teoria del Qi (in cinese 气, qì) .

L'antica filosofia cinese considera il mondo come composto da opposti complementari, come il giorno e la notte, il caldo e il freddo, il maschile e il femminile. Al centro della MTC si trova la concezione dualistica di 阴阳, un concetto fondamentale che permea ogni aspetto di questa antica pratica medica. Lo 阴 rappresenta l'aspetto femminile, scuro e recettivo, mentre lo 阳 simboleggia l'aspetto maschile, luminoso e attivo. Queste forze opposte sono interdipendenti e si integrano per mantenere l'equilibrio dinamico nell'organismo.

Nell'ambito della salute, il principio yin e yang si applica per identificare lo squilibrio tra due poli opposti di energia, che può manifestarsi attraverso sintomi come febbre e freddo, eccesso di energie attive o un deficit di energie rilassanti. Attraverso questa lente dualistica, la MTC quindi interpreta la salute come uno stato di armonia tra yin e yang e la malattia come una manifestazione di squilibrio. Il trattamento con la MTC mira a ripristinare l'equilibrio yīn-yáng attraverso una varietà di tecniche e terapie.¹⁰

Un ulteriore principio che permea la MTC è quello dei Cinque Elementi, o 五行 wǔxíng. Secondo la teoria dei Cinque Elementi, uno dei pilastri della MTC, tutto nell'universo è costituito da cinque energie fondamentali: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Questa teoria connette i fenomeni naturali con le funzioni corporee, attribuendo a ciascun elemento caratteristiche specifiche e correlandoli agli organi interni. La relazione dinamica tra questi elementi offre una prospettiva dettagliata sul funzionamento del corpo e sulla diagnosi delle malattie. La diagnosi e il trattamento si basano sulla comprensione di queste relazioni ed energie, che consentono di identificare gli squilibri e trattarli in modo specifico.

Altro principio chiave è il concetto di qì, o energia vitale. Secondo la MTC, il qì 气 fluisce attraverso una rete di canali energetici invisibili chiamati meridiani, che si estendono attraverso tutto il corpo, collegando i vari sistemi. Il libero flusso del qì è essenziale per mantenere la salute poiché quando il flusso viene bloccato o compromesso, possono manifestarsi disturbi e malattie. Il ruolo medico nella MTC è proprio quello di ristabilire l'equilibrio del qì, tramite l'utilizzo di pratiche come l'agopuntura, la moxibustione e la fitoterapia.¹¹

In conclusione, i principi fondamentali della MTC costituiscono la base su cui si fonda questo antico sistema di cura. La comprensione del qì, del dualismo di yin e yang e dei Cinque Elementi è essenziale per il medico che pratica la MTC, poiché permette di individuare gli squilibri energetici che causano disturbi e malattie. L'applicazione corretta di questi principi permette di ristabilire l'equilibrio e promuovere la salute e il benessere complessivo dell'individuo.

¹⁰ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.39-40

¹¹ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.79

Questo capitolo esplorerà in dettaglio questi principi fondamentali, ponendo luce sulla loro origine filosofica, il loro impatto sulla diagnosi e il trattamento, e come continuano a essere pilastri vitali della MTC nel mondo contemporaneo. La comprensione di questi principi fornisce un ingresso profondo nel modo in cui la MTC percepisce la salute e la malattia, offrendo una prospettiva unica che continua a influenzare la pratica medica in tutto il mondo.

II.1 Yin e Yang: equilibrio dinamico

La teoria dello Yin e dello Yang, “è probabilmente il concetto più importante e caratteristico della Medicina Cinese”¹², ha radici profonde nella filosofia cinese antica e si è sviluppata nel corso dei secoli attraverso un intricato intreccio di pensiero filosofico, cosmologico e medico. “Si potrebbe dire che tutta la fisiologia, la patologia e la terapia della medicina cinese possono essere ricondotti allo yīn-yáng” un concetto che può sembrare “estremamente semplice, ma tuttavia assai profondo”¹³. “La teoria yīn-yáng fu sviluppata sistematicamente da una delle scuole di pensiero nate durante il periodo degli Stati Combattenti ¹⁴ (476-221 a.C.), detta *Scuola dello yīn-yáng*, il cui pensatore più rappresentativo fu Zou Yan (ca. 350-270 a.C.)”.¹⁵

Uno dei concetti fondamentali per lo sviluppo della filosofia cinese fu il Tao (o Dao), inclusi i concetti di yin e yang. Nel taoismo, il Tao rappresenta il principio fondamentale spesso descritto come indescrivibile e al di là della comprensione umana razionale, fornisce il contesto e la base concettuale per comprendere la natura duale di yin e yang, e come questi due principi si influenzano reciprocamente. Nella prospettiva taoista, il Tao consente l’equilibrio e l’armonia tra yin e yang, sottolineando l’importanza di trovare l’equilibrio e la complementarità in tutte le cose. In definitiva, il Tao fornisce un quadro filosofico essenziale

¹² Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.36

¹³ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.36

¹⁴ Gli Stati Combattenti furono sette stati rivali (Qin, Chu, Qi, Yan, Han, Zhao e Wei) che combatterono per il controllo della Cina durante un periodo di anarchia e guerra costante. Erano alla ricerca continua di potere e dominio sulla regione, e le lotte tra di loro alla fine portarono alla unificazione della Cina da parte dello stato di Qin, dando inizio alla dinastia Qin e all’Impero cinese. Questo periodo è noto per essere stato un’epoca di intensa attività militare, ma anche di grande progresso filosofico e culturale, con l’ascesa di importanti figure come Confucio e Sun Tzu. Vedi <https://www.treccani.it/enciclopedia/stati-combattenti>

¹⁵ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.35

per comprendere l'interconnessione tra le due parti e il modo in cui influenzano il mondo e l'esperienza umana.

Le prime tracce di questa teoria possono essere ritrovate negli antichi testi taoisti, come il “Dao De Jing” (道德经, dào dé jīng) attribuito a Laozi (老子)¹⁶, che offre riflessioni sul dualismo e sull'interconnessione delle opposizioni. Nel contesto medico, la teoria dello yin e dello yang fu applicata a organi e funzioni del corpo umano durante il periodo degli Stati combattenti. È l'opera classica “Huangdi Neijing” uno dei primi testi medici che formalizza e sistematizza la teoria dello yin e dello yang nella pratica medica, descrivendo l'interrelazione di yin e yang nei contesti fisiologici e patologici, fornendo una base per la diagnosi e il trattamento. Nel corso dei secoli successivi, la teoria si arricchì di dettagli e applicazioni pratiche. Le dinamiche dualistiche di yin e yang furono integrate in vari aspetti della MTC, dalla diagnosi delle malattie alla prescrizione di trattamenti. Inoltre, la teoria si espanse per includere l'analisi di cicli stagionali, orari giornalieri e cicli di vita umana.¹⁷

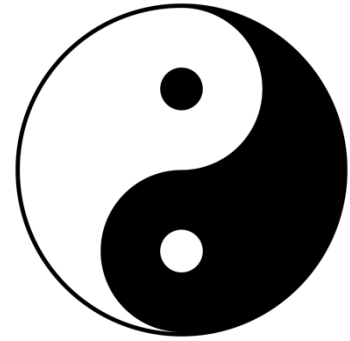
Oggi, la teoria dello yin e dello yang è un fondamento chiave della MTC, fornendo un quadro concettuale per comprendere la salute e la malattia in un contesto olistico. La sua evoluzione riflette la continua sintesi di filosofia, cultura e pratica clinica che caratterizza la ricchezza e la profondità della medicina tradizionale cinese.

¹⁶ Laozi, il cui nome significa “Vecchio Maestro”, è una figura centrale nella tradizione taoista. Fu un filosofo e uno studioso vissuto durante il VI secolo a.C. Si dice che abbia lavorato come archivista presso la corte Zhou, ma che avesse poi abbandonato la carriera per ritirarsi dal mondo e cercare la via del Tao. Secondo la leggenda, durante un viaggio, si dice che sia stato fermato da un guardiano della frontiera, che gli chiese di scrivere i suoi insegnamenti e il risultato dell'incontro sarebbe diventato il 道德经. Laozi è venerato come una figura saggia e mistica nel taoismo, e le sue opere e insegnamenti sono considerati fonte di grande ispirazione. Vedi <https://www.tuttocina.it/fdo/taoismo.htm>

¹⁷ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, pp.44-46

II.1.a Definizione di 阴阳 yīn e yáng

Il taoismo vede il principio dello yin e dello yang come complementari e interdipendenti, presenti in ogni aspetto dell'universo. Probabilmente, nella medicina cinese, questo concetto deriva dalle osservazioni dei contadini sull'alternanza del giorno e della notte, arrivando così a sostenere che il giorno rappresenta lo 阳 yáng, mentre la notte rappresenta lo 阴 yīn.



Di conseguenza, l'attività è associata allo yáng, mentre il riposo è associato allo yīn. Questo schema ciclico del giorno e della notte ha portato all'osservazione che molti fenomeni si alternano tra due poli opposti, uno dei quali rappresenta la luce, il sole, l'attività, e viene chiamato yáng, l'altro invece rappresenta l'oscurità, la luna, il riposo, e viene chiamato yīn. Secondo questa prospettiva, lo yīn e lo yáng sono fasi di un movimento ciclico, in cui uno si trasforma continuamente nell'altro. Sono concetti che rappresentano due stati opposti che si alternano nel tempo, come giorno e notte, estate e inverno, crescita e decadenza. Questa alternanza è la forza che guida il cambiamento e lo sviluppo del mondo intorno a noi. Questo concetto può essere illustrato anche nel ciclo del giorno. Ad esempio, durante il giorno prevale lo yáng, che rappresenta luce, calore e azione. Ma quando raggiunge il suo punto massimo a mezzogiorno, lo yīn inizia gradualmente a emergere e a manifestarsi. Lo yīn rappresenta oscurità, freschezza e quiete. Ogni fenomeno, o oggetto, può essere in uno stato più yáng o più yīn, ma contiene sempre una parte dell'altro stato. Ad esempio, il giorno è principalmente yáng, ma contiene anche un po' di yīn durante la sera. In definitiva, lo yīn e lo yáng rappresentano l'alternanza di due stati opposti nel tempo e il processo di cambiamento e trasformazione che coinvolge tutto ciò che ci circonda, un dinamismo costante e ciclico, indicando che ogni forza contiene l'embrione dell'altra. Non sono statici o dualistici, ma piuttosto riflettono la continua trasformazione e l'equilibrio armonioso tra le forze opposte. In un ciclo perpetuo, yīn si trasforma in yáng e viceversa.¹⁸

La natura ciclica e interconnessa di yīn e yáng è riflessa nella loro applicazione alla salute umana. Questo concetto è di fatto molto importante nella medicina cinese perché si

¹⁸ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, pp.39-41

ritiene che un equilibrio tra queste due energie opposte sia fondamentale per la salute. Quando lo yīn e lo yáng sono in armonia, una persona si sente sana ed equilibrata. Se c'è un eccesso o uno squilibrio di uno dei due elementi, possono verificarsi problemi di salute in quanto lo squilibrio può portare a malattie. Perciò, nella medicina cinese, l'obiettivo è di ripristinare l'equilibrio tra lo yin e lo yang nel corpo per promuovere la salute e il benessere. La diagnosi e il trattamento nella MTC si basano spesso sulla comprensione della relazione yīn-yáng all'interno del corpo.

Per quanto riguarda la simbologia, il simbolo classico dello yin e dello yang è rappresentato dal 太极图(tàijítú) Taijitu, un cerchio diviso in due parti, con una metà nera (yin) e una metà bianca (yang), e ciascuna metà contiene un piccolo punto dell'altro colore, indicando che ogni forza contiene l'essenza dell'altra. Questo simbolo rappresenta l'equilibrio dinamico e l'interconnessione tra i due stati nell'universo. Lo yin rappresenta il lato femminile, oscuro, freddo, passivo e materiale, è associato alla luna, all'interno del corpo, alla quiete, e alla riflessione. Mentre lo yang rappresenta il lato maschile, luminoso, caldo, attivo e immateriale, è associato al sole, all'esterno del corpo, all'azione, e alla manifestazione.¹⁹ Secondo la filosofia taoista, il mondo è in costante cambiamento attraverso l'interazione dinamica e ciclica di yin e yang.

¹⁹ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.42

II.1.b L'interdipendenza dello yin e dello yang

Lo yin e lo yang sono sempre in un equilibrio dinamico, mantenuto da un continuo aggiustamento dei loro livelli. Quando uno dei due è più forte, influisce sull'altro, cambiando le proporzioni per raggiungere un nuovo equilibrio.

Ci sono quattro possibili situazioni di squilibrio oltre al normale stato di equilibrio:

1. Eccesso di yīn
2. Eccesso di yáng
3. Debolezza di yīn
4. Debolezza di yáng

Se c'è un eccesso di yīn, diminuisce lo yáng, e viceversa. Quando lo yīn è debole, lo yáng sembra essere in eccesso, e lo stesso vale quando lo yáng è debole, dando l'impressione di un eccesso di yīn.

È importante distinguere tra la preponderanza dello yīn e la debolezza o deficit dello yáng, poiché l'effetto può sembrare simile, ma è diverso. Nel caso della preponderanza dello yīn, lo yīn è il fattore principale, consumando lo yáng in eccesso.

Nella debolezza dello yáng, è lo yáng a essere il fattore principale, con lo yīn che sembra essere in eccesso. “Le caratteristiche del deficit di yang sono sovrapponibili a quelle del deficit di energia: stanchezza, sonnolenza, debolezza, voce fioca. [...] si manifesta la sensazione di freddo in un'area o in tutto il corpo.”²⁰ Esistono due condizioni per questa trasformazione: condizioni interne, dove il cambiamento avviene principalmente per cause interne, e condizioni temporali, dove lo yīn e lo yáng si trasformano solo in determinati stadi

²⁰ https://cstm.ch/squilibrio-energetico-una-questione-di-yin-yang/#Valutare_lo_stato_dello_Yin_Yang

di sviluppo quando le condizioni sono appropriate. Ad esempio, un uovo si trasforma in un pulcino solo quando le condizioni interne e temporali sono giuste.²¹

²¹ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.42

II.1.c Utilizzo del principio yin-yang nella MTC

La diagnosi nella MTC si basa sulla valutazione dei sintomi, dei segni fisici e dell'energia vitale di una persona. Uno degli aspetti importanti nella diagnosi è l'osservazione dell'interconnessione dello yīn e dello yáng nel corpo.

Come già detto molte volte in precedenza, l'equilibrio tra yin e yang è considerato fondamentale per la salute e il benessere. Quando yin e yang sono in armonia, la persona è in uno stato di equilibrio e di salute. Tuttavia, quando uno dei due è in eccesso o in carenza rispetto all'altro, si sviluppa un disequilibrio che può portare a malattie e sintomi.

Attraverso diversi metodi di diagnosi, come la pulsologia, l'osservazione della lingua, l'ascolto, l'interrogatorio e altri indicatori fisici venivano raccolte informazioni sul flusso di yin e yang nel corpo, guidando così il percorso diagnostico. Una volta identificato il disallineamento di yin e yang, il professionista di MTC può utilizzare diverse tecniche terapeutiche per riequilibrare le due forze. Queste tecniche includono l'uso di erbe medicinali, l'agopuntura, la dietetica cinese e l'esercizio fisico come il tai chi e il qi gong. L'obiettivo principale è ripristinare l'armonia tra i due elementi in quanto nell'organismo umano, questa interconnessione è evidente nei molteplici sistemi fisiologici, dove yin e yang collaborano per mantenere l'omeostasi.

“Nella terapia, tutte le strategie di trattamento possono essere ricondotte a quattro:

- tonificare lo yáng;
- tonificare lo yīn;
- eliminare l'eccesso di yáng;
- eliminare l'eccesso di yīn.”²²

²² Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.43

II.1.d La struttura del corpo

Il corpo è diviso in parti yin e parti yang. In generale, l'interno del corpo è considerato yang mentre la superficie del corpo è considerata yin, la parte anteriore è yin, il dorso è yang. Talvolta, essi sono metaforicamente descritti come l'acqua e il fuoco del corpo. Le malattie caratterizzate da debolezza, lentezza, freddo e inattività sono yin; quelle che manifestano forza, movimento, iperattività e calore sono yang.

All'interno del corpo vi sono organi yin e organi yang, l'equilibrio tra queste parti è mantenuto da un flusso continuo di energia vitale, lungo un sistema di meridiani che contengono i punti di stimolazione dell'agopuntura. Ad ogni organo è associato un meridiano in modo tale che i meridiani yang appartengano ad organi yin e viceversa.²³

Nel corpo umano quindi, lo yin e lo yang sono rappresentati da vari sistemi e organi: lo yin è associato ad organi più calmi e freddi come il cuore, i polmoni, il fegato, i reni e la milza, che sono responsabili di funzioni come l'immagazzinamento di sangue, il controllo dei liquidi corporei, la regolazione del flusso energetico e l'eliminazione delle scorie; lo yang, al contrario, è associato ad organi caldi e più attivi come l'intestino tenue, l'intestino crasso, la vescica, lo stomaco e la vescica biliare, che sono responsabili per funzioni come la digestione, l'eliminazione dei rifiuti e l'assorbimento di nutrienti.

II.2 La teoria dei cinque elementi

La teoria dei cinque elementi è un antico sistema concettuale che si è sviluppato in diverse culture oltre a quella cinese, tra cui quella greca. “La teoria dei Cinque Elementi in Cina ebbe origine più o meno nello stesso periodo di quella dello yīn-yáng”²⁴ “La teoria dei Cinque Elementi non è stata applicata alla Medicina Cinese durante tutti gli stadi del suo sviluppo storico, ma la sua popolarità ha subito fasi alterne nel corso dei secoli. Durante il periodo degli Stati Combattenti divenne estremamente popolare e fu applicata alla medicina,

²³ <https://www.reiki.it/ricerca/la-teoria-dello-yin-e-dello-yang/#:~:text=Il%20corpo%20è%20diviso%20in,e%20il%20Fuoco%20del%20corpo.>

²⁴ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.56

all'astrologia, alle scienze naturali, al calendario, alla musica e persino alla politica. La sua popolarità fu tale che la maggior parte dei fenomeni venne classificata in cinque categorie.”²⁵

Nella prospettiva cinese, i cinque elementi sono legati alla filosofia taoista e alla medicina tradizionale. I cinque elementi - legno, fuoco, terra, metallo e acqua - sono considerati le cinque fasi (o gli stadi) del cambiamento nella natura e nell'organismo umano. Ogni elemento è associato a organi specifici, stagioni, emozioni, sapori, colori e altro ancora.

Il legno è associato al fegato e alla cistifellea, alla primavera, alla rabbia, all'amaro e al verde. Il fuoco è correlato al cuore, all'intestino tenue, all'estate, alla gioia, al sapore amaro e al rosso. La terra è collegata alla milza e allo stomaco, all'equinozio di fine estate, alla preoccupazione, al dolce e al giallo. Il metallo è associato ai polmoni e al grosso intestino, all'autunno, alla tristezza, al piccante e al bianco. L'acqua è correlata ai reni e alla vescica, all'inverno, alla paura, al salato e al nero.

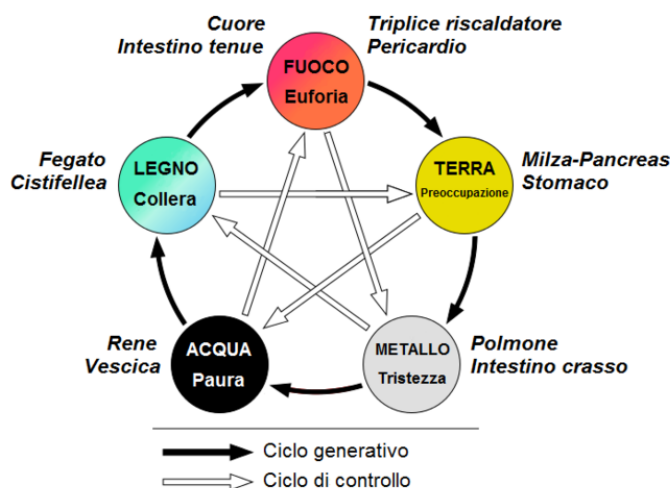


Figura 2 I cinque elementi

“I cinque Elementi simbolizzano inoltre cinque differenti direzioni di movimento dei fenomeni naturali: il Legno rappresenta l'espansione, il movimento verso l'esterno in tutte le direzioni; il Metallo rappresenta il movimento di contrazione verso l'interno; l'Acqua rappresenta il movimento verso il basso; il Fuoco rappresenta il movimento verso l'alto e la Terra rappresenta la neutralità o la stabilità.”²⁶

²⁵ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.35

²⁶ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.58

Nella Medicina Tradizionale Cinese, si crede che questi elementi siano interconnessi attraverso due cicli, chiamati ciclo di generazione e ciclo di controllo. Il primo, il ciclo di generazione, descrive come un elemento promuova la generazione e la crescita dell'altro in un ordine specifico e in sequenza, ad esempio, il legno genera il fuoco. Il secondo ciclo invece, quello di controllo, mostra come un elemento domini e controlli il successivo, come, ad esempio, il fuoco fa con il metallo che a sua volta controlla il legno. Il ciclo di generazione e il ciclo di controllo sono due concetti chiave nella teoria dei cinque elementi.

La teoria dei cinque elementi è ampiamente utilizzata nella pratica clinica della medicina cinese tradizionale per diagnosticare e trattare disturbi fisici e mentali, cercando di ristabilire l'equilibrio energetico attraverso la dieta, l'agopuntura, la fitoterapia e altri metodi.

In ambito occidentale, la teoria dei cinque elementi è stata interpretata in vari modi, incluso l'utilizzo in psicologia e nelle pratiche di sviluppo personale. La sua flessibilità concettuale ha consentito diverse interpretazioni e applicazioni attraverso le culture e nel corso del tempo.

II.2.a La corrispondenza con organi, stagioni e aspetti emotivi

“L'essenza delle relazioni tra i cinque elementi è il loro equilibrio: i cicli di generazione e di inibizione mantengono un equilibrio dinamico tra gli elementi. Quando questo equilibrio è alterato per molto tempo, la malattia si manifesta.”²⁷ “Le relazioni tra i Cinque Elementi rappresentano un modello di interazione tra gli organi interni, tra questi e i vari tessuti, gli organi di senso, i colori, gli odori, i sapori e i suoni.”²⁸ “Essi rappresentano i modelli principali delle relazioni fisiologiche tra gli Organi Interni.”²⁹

Nella teoria dei cinque elementi, ogni elemento è associato a specifici organi, stagioni e aspetti emotivi, offrendo una visione olistica del mondo e della salute. Di seguito una suddivisione dei vari elementi e le loro associazioni.

²⁷ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.67

²⁸ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.62

²⁹ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.62

1. Legno:

- Organi: fegato e cistifellea.
- Stagione: primavera.
- Emozioni: rabbia e irritabilità. Il legno rappresenta la crescita, la flessibilità e l'espansione, ma un eccesso può manifestarsi come frustrazione.

2. Fuoco:

- Organi: cuore e intestino tenue.
- Stagione: estate.
- Emozioni: gioia e amore. Il fuoco simboleggia la trasformazione e l'illuminazione, ma un'instabilità può portare ad ansia o eccesso di entusiasmo.

3. Terra:

- Organi: stomaco e milza.
- Stagione: fine estate/inizio autunno.
- Emozioni: pensiero e preoccupazione. La terra rappresenta la stabilità e la nutrizione, ma un disequilibrio può generare ansia eccessiva o eccesso di pensiero.

4. Metallo:

- Organi: polmoni e intestino crasso
- Stagione: autunno
- Emozioni: tristezza e riflessione. Il metallo simboleggia la chiarezza e la precisione, ma un eccesso può portare a sentimenti di tristezza o rigidità mentale.

5. Acqua:

- Organi: rene e vescica.
- Stagione: inverno.

- Emozioni: paura. L'acqua rappresenta la saggezza e la fluidità, ma un disequilibrio può generare paura e mancanza di volontà.

Questi collegamenti servono a fornire una base per la comprensione dell'equilibrio energetico nel corpo e nella mente. La consapevolezza di come questi elementi si influenzino reciprocamente contribuisce a mantenere un equilibrio dinamico nella vita quotidiana.

II.3 Ruolo dell'energia vitale qì nella salute



Figura 3 Carattere tradizionale del termine qì

Nella medicina tradizionale cinese, il concetto chiave è l'energia vitale chiamata *qì*. Questo concetto, nel campo filosofico, “ha impegnato i filosofi cinesi di ogni tempo, dall’inizio della civiltà [...] fino ai nostri tempi.”³⁰ Per la traduzione del termine sono state proposte varie traduzioni ma “la ragione per cui è difficile tradurre correttamente la parola

qì risiede nella natura mutevole di questa entità, che può assumere svariate manifestazioni ed essere differenti cose in diversi momenti.”³¹ “Il *qì* è la base di tutti i fenomeni dell’Universo e garantisce la continuità tra le forme grezze e materiali e le energie sottili, non rarefatte, non materiali.”³² Per quanto riguarda la medicina invece, “il termine *qì* indica l’attività funzionale degli organi interni. Quando è impiegato in questo senso, non indica una sostanza raffinata come sopra, ma semplicemente il complesso delle attività funzionali di ogni organo.”³³ Nella MTC, il *qì* è considerato l’energia vitale che sostiene tutte le funzioni corporee.

Secondo la MTC, il corpo è attraversato da una rete di canali, o meridiani, nei quali fluisce il *qì*. I meridiani principali sono 12 e ciascuno è associato a un organo e a una

³⁰ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.79

³¹ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.79

³² Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.79

³³ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.81

funzione specifica. Grazie al collegamento dei meridiani, il flusso regolare del *qi* viene reso armonioso affinché possa mantenere il suo vitale equilibrio energetico. La salute è quindi vista come il risultato di un flusso armonioso e bilanciato del *qi* attraverso il corpo. Secondo questa prospettiva, le malattie derivano da squilibri nel *qi*, come eccesso di flusso, mancanza o addirittura di un blocco.

Nel campo delle arti marziali, nella pratica del Tai Chi e del Qi Gong, si lavora attivamente sul controllo e sulla canalizzazione del *qi*, affinché venga stabilita una sua migliore circolazione e aumenti la consapevolezza corporea. Come visto anche precedentemente, alla base di questo concetto vi è sempre la promozione della salute e la prevenzione delle malattie.

II.3.a Il qi e gli organi interni

La teoria degli organi interni costituisce il nucleo della medicina cinese, incarnando la concezione del corpo come un'entità integrata. Questa prospettiva presenta un quadro di relazioni funzionali che si estendono a coprire l'intera integrazione delle funzioni corporee, delle emozioni, delle attività mentali, dei tessuti, degli organi di senso e delle influenze esterne. Nello studio degli organi interni secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è cruciale liberarsi del concetto occidentale di organo interno. La medicina occidentale tratta gli organi principalmente da una prospettiva anatomico-materiale, mentre la MTC li considera complessi sistemi energetici che incorporano sia la loro entità anatomica che gli aspetti mentali, emotivi e spirituali.

Al cuore della medicina cinese si trova il *qi*, che può manifestarsi in diversi gradi di aggregazione o disgregazione. L'aggregazione del *qi* in materia densa forma gli organi interni, mentre la sua disgregazione in uno stato più etereo rappresenta gli aspetti emotivi, mentali e spirituali. Ogni organo interno va oltre la sua definizione puramente anatomica, manifestandosi come un vortice energetico nei vari stadi di aggregazione nella vita. Ciascun organo è correlato a emozioni specifiche, tessuti, aspetti mentali, colori, climi, sapori, odori e altri elementi.

Nonostante l'affermazione che la Medicina Tradizionale Cinese trascuri l'anatomia a favore delle relazioni funzionali, questa disciplina eccelle nella sua osservazione acuta e dettagliata delle complesse interrelazioni funzionali, senza trascurare completamente lo studio dell'anatomia.³⁴

“Una delle funzioni principali degli Organi Interni è quella di assicurare la produzione, il mantenimento, il rifornimento, la trasformazione e il movimento delle Sostanze Vitali. Ognuna di queste sostanze, qì, Sangue, jīng e Liquidi Corporei è correlata a uno o più Organi:”

“Il Cuore governa il Sangue.

- Il Fegato accumula il Sangue.
- I Polmoni governano il qì e influenzano i Liquidi Corporei.
- La Milza governa il qì del cibo (gǔ qì), trattiene il Sangue e influenza i Liquidi Corporei.
- I Reni accumulano il jīng e influenzano i Liquidi Corporei.³⁵

In medicina cinese, si crede che ogni organo del corpo abbia una relazione speciale con un tessuto specifico. Questo significa che la condizione di salute di un organo può essere collegata osservando il tessuto che gli è associato. Ad esempio, si dice che il cuore controlli i vasi sanguigni, il fegato controlli i tendini, i polmoni controllino la pelle, la milza controlli i muscoli e i reni controllino le ossa. Quindi, lo stato di salute di questi tessuti può indicare lo stato dell'organo corrispondente.

Questo aspetto è importante nella teoria della Medicina Tradizionale Cinese perché considera il corpo e la mente come un'unica entità. Il qì, che è la forza vitale che guida tutti i processi nel nostro corpo, ha quindi un ruolo importante sia nei processi fisici che in quelli mentali ed emotivi. Il qì può assumere diversi stati nell'organismo. Mentre nella fisiologia occidentale i processi mentali ed emotivi sono attribuiti al cervello, nella Medicina Cinese

³⁴ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, pp.129-132

³⁵ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, p.132

sono collegati agli organi interni. Nella medicina occidentale, solitamente il cervello e il sistema nervoso sono considerati il centro del nostro corpo, con gli organi che sono collegati al sistema nervoso. Nella medicina cinese, invece, la situazione è diversa: gli organi sono considerati il centro del corpo e gli aspetti mentali ed emotivi sono collegati agli organi. Quindi, potremmo dire che nella medicina cinese la piramide mente-corpo è invertita rispetto alla medicina occidentale.

C'è anche una relazione reciproca tra ogni organo e un'emozione particolare. Lo stato dell'organo può influenzare l'emozione e viceversa. Ad esempio, si dice che il cuore sia correlato alla gioia, il fegato alla rabbia, i polmoni alla tristezza e alla preoccupazione, la milza ai pensieri e ai rimugini e i reni alla paura. Quindi, ad esempio, se una persona vive una rabbia persistente a causa di una situazione di vita specifica, può influenzare negativamente il fegato e, al contrario, se il fegato è affetto da un problema di salute, può causare episodi di rabbia più frequenti nella persona.

Le emozioni di solito diventano problematiche solo quando sono estreme e prolungate. Trattando un organo specifico, è possibile influenzare l'emozione associata a quell'organo e aiutare una persona a raggiungere un equilibrio emotivo migliore.³⁶

II.4 Il concetto di sangue e fluidi

Nella medicina tradizionale cinese, altro concetto cruciale è quello di sangue e fluidi corporali, fondamentale per comprendere la salute e l'equilibrio energetico dell'organismo.

Il sangue, o 血 *xuè* in cinese, va oltre la sua definizione biologica occidentale. Esso rappresenta una sostanza vitale che nutre e idrata il corpo, svolgendo un ruolo fondamentale nei processi fisiologici. Il concetto di *xuè* va di pari passo con quello del *qi*, l'energia vitale, in quanto il sangue è considerato una forma di *qi*, solo più densa e materiale. Anche in questo caso, l'equilibrio tra i due elementi, ovvero *qi* e sangue, è essenziale per la salute. Il *qi* guida il sangue nei vasi sanguigni, garantendo una circolazione fluida e armoniosa. Quando c'è

³⁶ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, pp.133-134

uno squilibrio, possono verificarsi condizioni di carenza di sangue, causando sintomi come stanchezza, pallore o vertigini.

I fluidi corporei, chiamati 津液 jīnyè, includono il liquido organico e i fluidi che mantengono il corpo idratato. Un corretto equilibrio tra jīn e xuè è fondamentale per garantire la vitalità. Disarmonie in questo sistema possono portare a sintomi come secchezza della pelle, sete e disturbi renali. La diagnosi nella MTC tiene conto della qualità e della quantità di sangue e fluidi, e i trattamenti mirano a ristabilire l'equilibrio energetico attraverso l'uso di agopuntura, erbe medicinali e pratiche come il Qi Gong.

In breve, il concetto di sangue e fluidi nella medicina cinese sottolinea l'importanza della nutrizione e dell'idratazione per il mantenimento della salute, integrando la visione olistica della relazione tra *qi*, sangue e benessere.

II.5 L'importanza della mente e delle emozioni

L'importanza della mente e delle emozioni nella Medicina Tradizionale Cinese



(MTC) è un altro aspetto fondamentale per comprendere appieno l'approccio olistico a questa pratica millenaria. Secondo la MTC, la mente e le emozioni sono considerate parte integrante della salute e del benessere del corpo in quanto mente e corpo sono intricatamente collegati. Nella visione cinese, infatti, il corpo umano è

visto come un sistema interconnesso, in cui la mente, le emozioni e il corpo fisico influenzano reciprocamente uno l'altro. La mente è considerata l'elemento guida che governa tutti gli aspetti della vita, inclusa la salute, vista come uno stato di equilibrio tra le forze opposte dello yin e dello yang e dei cinque elementi. La mente, considerata parte dello 神 shén, o spirito, è vista come il sovrano della salute generale. Le emozioni, d'altra parte, sono considerate energia in movimento che può essere sia positiva che negativa, e quando quest'ultima si accumula eccessivamente, può causare squilibri nel corpo.

La MTC sostiene che la salute fisica e il benessere mentale sono strettamente correlati. Una mente sana contribuisce alla salute del corpo e viceversa. Le emozioni negative, come l'ira, la preoccupazione e la tristezza, hanno il potenziale di influenzare negativamente il corpo, causando tensione, squilibri energetici e malattie. Al contrario, le emozioni positive, come la gioia e la gratitudine, hanno un impatto benefico sulla salute, favorendo l'equilibrio energetico e rafforzando il sistema immunitario. Nella teoria cinese, le emozioni sono associate agli organi del corpo. Ad esempio, l'ira può influire sul fegato, la tristezza può colpire i polmoni e la preoccupazione può danneggiare la milza. Quando queste emozioni sono eccessive o protratte nel tempo, possono causare squilibri energetici che possono manifestarsi fisicamente sotto forma di malattia.

L'approccio olistico alla salute nella MTC si concentra sull'individuo nella sua totalità, considerando mente, corpo e spirito come un'unica entità. Ciò significa che non solo i sintomi fisici vengono trattati, ma anche le cause profonde e le emozioni associate ad essi. In questo senso, la MTC mira a ripristinare l'equilibrio energetico nel corpo attraverso l'armonizzazione della mente e delle emozioni.

L'importanza della mente e delle emozioni nella MTC è quindi cruciale per comprendere il rapporto tra salute fisica e benessere mentale. Mantenere una mente equilibrata e gestire le emozioni in modo sano è considerato un elemento chiave per sostenere la salute e prevenire le malattie. L'approccio olistico della MTC rappresenta un valido sostegno per promuovere il benessere globale dell'individuo, integrando mente, corpo e spirito.³⁷

³⁷ Giovanni Maciocia, *op. cit.*, pp.280-291

Capitolo III. L'importanza delle diagnosi nell'approccio alla MTC

Nella MTC, la diagnosi e il trattamento sono strettamente legati nella comprensione filosofica del corpo umano. Abbiamo visto nei capitoli precedenti che la diagnosi rappresenta la base fondamentale per ogni trattamento. Poiché la Medicina Tradizionale Cinese considera l'individuo come un sistema dinamico in cui le energie vitali fluiscono in modo armonioso quando la salute è ottimale, essendo il corpo umano governato da forze opposte ma complementari e l'equilibrio tra queste forze è essenziale per la salute, la diagnosi deve aiutare quindi a identificare lo squilibrio energetico e il trattamento mira a ripristinare l'equilibrio e a stimolare i meccanismi di autoguarigione del corpo.

Nel contesto della medicina tradizionale, la diagnosi è uno dei pilastri fondamentali per determinare la causa sottostante del disturbo ed è necessaria per sviluppare successivamente un piano di trattamento che possa essere efficace per ogni paziente. A differenza dell'approccio occidentale, la diagnosi della MTC si basa principalmente sull'osservazione, l'interrogatorio, la palpazione del polso, l'ispezione della lingua e altre analisi di manifestazioni fisiche. Questi strumenti diagnostici sono fondamentali per comprendere la condizione del paziente.

Per quanto riguarda la tecnica dell'osservazione, essa riveste un ruolo chiave nella diagnosi dei disturbi. Tramite l'osservazione, viene esaminato l'aspetto fisico del paziente, compreso il colore della pelle, dei capelli e degli occhi, così come l'espressione facciale, la postura e il modo di camminare. Particolarmente importante, durante questo momento, è l'osservazione della lingua, in quanto può fornire informazioni preziose sullo stato degli organi interni e delle funzioni del corpo. Ad esempio, una lingua pallida potrebbe indicare una carenza di sangue, mentre una lingua rossa e infiammata potrebbe suggerire un eccessivo calore. Successivamente all'osservazione, il medico effettua l'interrogatorio al paziente, svolgendo così un ruolo critico nella raccolta di informazioni sulle condizioni patologiche. I medici cinesi pongono domande sulla storia clinica del paziente, sui sintomi, sulla dieta e sullo stile di vita al fine di determinare la causa sottostante del disturbo. Altro strumento diagnostico importantissimo nella Medicina Tradizionale Cinese è la palpazione del polso.

I medici cinesi, attraverso un particolare tocco, sono in grado di valutare la forza, la profondità, la frequenza e il ritmo del polso per ottenere informazioni sull'equilibrio energetico del corpo e sulle funzioni degli organi interni. Una volta identificati gli squilibri energetici attraverso la diagnosi, il trattamento mira a ripristinare l'armonia attraverso metodi quali l'agopuntura, la fitoterapia e la dieta. Ad esempio, se la diagnosi rivela un'eccessiva stagnazione di *qi*, l'agopuntura può essere utilizzata per stimolare il flusso energetico, mentre specifiche erbe possono essere prescritte per ristabilire l'equilibrio. Questa connessione stretta tra diagnosi e trattamento riflette la prospettiva olistica della MTC, che mira a trattare la persona nel suo complesso anziché solo i sintomi.

Un aspetto unico della diagnosi nella MTC è di fatti la sua natura dinamica. Poiché il corpo umano è influenzato da molteplici fattori come lo stile di vita, l'ambiente e le emozioni, la diagnosi non è mai statica. I medici cinesi, infatti, valutano attentamente i cambiamenti nelle condizioni del paziente e adattano il trattamento di conseguenza. Questo approccio mira a mantenere l'equilibrio energetico nel corpo nel corso del tempo a differenza dell'approccio occidentale, in cui ci si concentra principalmente sulle manifestazioni fisiche dei disturbi e spesso si trascurano gli aspetti psicologici o energetici della salute, in cui la diagnosi si basa principalmente su test di laboratorio, immagini diagnostiche e segni oggettivi misurabili. L'obiettivo principale della medicina occidentale è quindi quello di identificare la causa anatomica o fisiologica della malattia. Quindi, mentre il sistema medico occidentale si concentra principalmente sulla malattia come un'entità isolata, la MTC considera la malattia come una manifestazione di uno squilibrio energetico all'interno del corpo. Ciò significa che la diagnosi e il trattamento nella MTC si basano sulla comprensione globale delle condizioni del paziente, inclusi i suoi aspetti mentali, emotivi e spirituali.

Negli ultimi anni, grazie all'emergenza sempre più diffusa della MTC, sempre più praticanti della medicina tradizionale e medici occidentali stanno cercando di integrare i principi diagnostici e terapeutici delle due discipline con l'obiettivo di un approccio integrativo che mira a combinare il meglio di entrambi i sistemi medici per poter così fornire un trattamento personalizzato più completo ed efficace per il paziente.

III.1 I metodi di diagnosi tradizionali

I metodi di diagnosi tradizionali nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) sono fondamentali per comprendere l'equilibrio energetico del corpo e individuare gli eventuali squilibri che possono causare disturbi e malattie. Questi metodi si basano principalmente sull'osservazione del viso e di altri segni esterni, l'ispezione della lingua, la richiesta d'informazione al paziente e la palpazione.

L'osservazione del viso è uno dei modi principali per ottenere informazioni sulla salute generale del paziente secondo la MTC. I medici cinesi credono che il volto rifletta la condizione interna del corpo e possa rivelare potenziali squilibri energetici. Durante l'osservazione, vengono valutati aspetti come il colore della pelle, il tono muscolare, la presenza di rughe o macchie, nonché le espressioni facciali e i segni di malessere. Ad esempio, un colorito pallido può indicare una carenza di sangue, mentre un eccesso di rossore può suggerire un eccessivo calore.

L'ispezione della lingua è un altro metodo di diagnosi tradizionale utilizzato nella MTC in quanto la lingua è considerata uno specchio del corpo e può essere in grado di fornire informazioni vitali sulla condizione degli organi interni e delle funzioni corporee. Durante l'ispezione, il medico osserva il colore, la forma e il rivestimento della lingua. Ad esempio, una lingua pallida può indicare un debole flusso di energia o una carenza di sangue, mentre una lingua rossa e infiammata può suggerire un eccesso di calore o, appunto, un'infezione. La richiesta d'informazione al paziente è un aspetto cruciale della diagnosi tradizionale nella MTC e durante il colloquio, il medico raccoglie informazioni utili a identificare la possibile causa del disturbo. Ad esempio, la richiesta d'informazione può rivelare abitudini alimentari eccessive, stress emotivo o condizioni ambientali sfavorevoli che possono contribuire ai sintomi del paziente.

La palpazione è un altro metodo diagnostico essenziale nella MTC. Durante la pulsologia, il medico esamina il polso e alcune parti del corpo come l'addome o i punti di agopuntura. La valutazione del polso è particolarmente importante, in quanto permette al medico di valutare la forza, la profondità e la qualità del polso stesso. Ogni polso è collegato a un meridiano specifico e fornisce informazioni sulla condizione energetica di quel

meridiano e dell'organo associato. Anche la palpazione di altre parti del corpo può fornire informazioni supplementari sulla presenza di tensioni muscolari, gonfiori o punti dolenti, aiutando così il medico a identificare gli eventuali squilibri energetici.

Questi metodi sono basati sulla visione olistica del corpo e sull'equilibrio energetico, consentendo così ai medici cinesi di individuare gli squilibri che possono influenzare la salute generale del paziente.

III.2 Metodi di diagnosi più avanzata

Nel contesto della MTC, la diagnosi avanzata si avvale di diversi metodi che mirano ad ottenere più informazioni possibili sulla salute del paziente per una comprensione dettagliata del suo stato energetico. Tra i principali approcci diagnostici avanzati, spiccano la diagnosi del polso, l'analisi delle urine e delle feci, e l'osservazione della lingua.

La valutazione del polso, chiamata pulsologia, palpazione, o diagnosi, in MTC è un'arte altamente raffinata che va oltre la misurazione della frequenza cardiaca. “La tecnica di prendere il polso sull'arteria radiale viene citata per la prima volta nel “Nan Jing” (Classico delle Difficoltà). In tempi precedenti il polso veniva preso in nove differenti arterie, tre sulla testa, tre sulle mani e tre sulle gambe.”³⁸



Il medico e/o il praticante di MTC oggi utilizzano tre dita per esaminare il polso dell'individuo e usa questa tecnica su entrambi i polsi. Durante questa procedura, il medico esamina vari parametri del polso, come la profondità, la velocità, la regolarità, la forza e la qualità per identificare eventuali squilibri energetici. Ogni caratteristica del polso è collegata a un meridiano specifico, specifici organi e sistemi del corpo, offrendo così un quadro

³⁸ Giovanni Maciocia, , *I fondamenti della medicina cinese*, Edra S.p.A, Milano, 2017, p.409

dettagliato dello stato fisiologico del paziente, fornendo così informazioni sulla condizione energetica di quel meridiano e degli organi associati.

Altro aspetto cruciale nella diagnosi avanzata è l'osservazione delle urine e delle feci per ottenere informazioni sulle condizioni interne del corpo. Cambiamenti nel colore, nell'odore e nella consistenza forniscono indicazioni sul funzionamento degli organi interni e sugli eventuali squilibri energetici. Questa pratica consente di individuare segnali precoci di disturbi, contribuendo così a una diagnosi più tempestiva.

Altro metodo nella diagnosi avanzata della MTC è l'analisi della lingua, un metodo tradizionale e affidabile. Il colore, la forma, la presenza di "rivestimenti", le eventuali anomalie come gonfiori o lesioni e altre caratteristiche della lingua, forniscono informazioni cruciali sullo stato di salute del corpo e sugli eventuali squilibri energetici. Ogni area della lingua è correlata a uno specifico meridiano e fornisce informazioni sulla condizione energetica di quel meridiano e degli organi associati, ad esempio, un colore della lingua pallido può indicare una carenza di energia o di sangue, mentre una lingua rossa e infiammata può suggerire un eccesso di calore o infiammazione.



Figura 5 Esame della lingua

Un'attenta valutazione della lingua guida il praticante nella scelta di terapie personalizzate.

III.3 Metodi di diagnosi olistici

Un aspetto fondamentale della Medicina Tradizionale Cinese è il suo approccio olistico alla diagnosi. Questo significa che, per ottenere una comprensione completa dello stato di salute del paziente, vengono considerati non solo i segni fisici, ma anche gli aspetti emotivi, ambientali assieme alla sua storia personale e genetica. Inoltre, viene anche presa in considerazione l'influenza delle stagioni sul corpo.

La MTC riconosce l'interconnessione tra corpo, mente e ambiente e la valutazione degli aspetti fisici, come sintomi e segni fisici, è accompagnata dall'analisi delle condizioni emotive del paziente e dall'osservazione dell'ambiente circostante. Pertanto, durante la diagnosi, il medico cinese presta attenzione non solo ai sintomi fisici, ma anche all'equilibrio emotivo del paziente. Ad esempio, il medico potrebbe indagare su eventuali stress, ansie o depressioni che potrebbero influire sulla salute e sulla vitalità del paziente.

Al momento della diagnosi, viene considerato anche l'ambiente in cui vive il paziente poiché la MTC riconosce che le condizioni ambientali, come l'aria, l'acqua, le condizioni meteorologiche e il clima, possono influenzare la salute. Ad esempio, l'eccessiva umidità o l'esposizione prolungata a temperature estreme possono causare squilibri energetici nel corpo. Pertanto, il medico cinese tiene conto di tali fattori durante la diagnosi e nel trattamento.

Altro aspetto fondamentale nella diagnosi olistica è la storia personale e genetica. Il medico raccoglie informazioni sulla storia medica del paziente, inclusi eventuali disturbi o malattie precedenti, così come sulla storia familiare di patologie. La predisposizione genetica, le esperienze di vita passate e attuali, così come gli eventi significativi, forniscono un contesto essenziale per comprendere la salute del paziente. Questa approfondita analisi aiuta a comprendere, individuando eventuali schemi ricorrenti o fattori di rischio, possibili cause che possono essere all'origine degli squilibri energetici del paziente e a personalizzare così il trattamento che lo stesso dovrà seguire.

Infine, la MTC considera l'influenza delle stagioni sulla salute, del corpo e della mente, come un elemento chiave nell'equilibrio. Vengono riconosciuti i cambiamenti naturali che si verificano durante le diverse stagioni e come questi possono influenzare il

corpo e i suoi meridiani energetici, poiché ogni stagione è associata a specifiche energie e organi. Ad esempio, in inverno, l'energia tende a essere più "contratta", mentre in estate è più "espansiva". Queste considerazioni stagionali vengono tenute in considerazione durante la diagnosi e nella scelta dei trattamenti per aiutare a ripristinare l'equilibrio energetico nel corpo.

La MTC attribuisce grande importanza alla prevenzione delle malattie e al mantenimento della salute, mentre il coinvolgimento attivo del paziente favorisce un approccio collaborativo e olistico alla cura. Il paziente viene incoraggiato a comprendere la propria costituzione energetica grazie a spiegazioni dettagliate, a riconoscere segnali precoci di squilibri, a porre domande al praticante di MTC e a partecipare attivamente alle scelte di stile di vita e alle terapie consigliate.

La pratica regolare di tecniche preventive come l'agopuntura, l'assunzione di erbe specifiche, la dieta equilibrata e l'esercizio fisico mirato sono incoraggiate per sostenere l'equilibrio energetico e prevenire gli squilibri che potrebbero portare a malattie. Questa sinergia tra trattamento personalizzato, prevenzione e coinvolgimento del paziente contribuisce a promuovere una salute sostenibile e duratura, piuttosto che rispondere solo ai sintomi manifesti.

Capitolo IV. Tecniche

In questo capitolo tratteremo brevemente alcune delle tecniche di cura del paziente più importanti e più utilizzate dalla medicina cinese

IV.1 L'agopuntura

L'agopuntura ha radici millenarie nella medicina tradizionale cinese, risalendo a oltre 2500 anni fa e si basa sull'idea che l'equilibrio del flusso energetico del *qi*, nei meridiani del corpo, influenzi la salute. Questa antichissima tecnica è stata storicamente praticata in Cina e in altre culture asiatiche, e nel corso del tempo si è diffusa in molte altre parti del mondo, diventando una pratica terapeutica riconosciuta anche nella medicina occidentale, adattabile alle esigenze individuali dei pazienti. Come affermato pocanzi, i principi dell'agopuntura si basano sul concetto di *qi* che fluisce attraverso dei canali chiamati meridiani nel corpo e quando l'energia è bilanciata e scorre liberamente, si è in uno stato di salute ottimale. Tuttavia, se l'energia è bloccata o squilibrata, possono verificarsi disturbi fisici, emozionali o mentali.

L'agopuntura è quindi una delle tecniche principali che mira a ripristinare l'equilibrio dell'energia attraverso l'identificazione e la stimolazione di punti specifici (noti come punti di agopuntura) lungo i meridiani, grazie all'uso di aghi sottili. Ci sono centinaia di questi punti distribuiti lungo i vari meridiani energetici, i canali immaginari che formano una rete attraverso la quale si ritiene fluisca l'energia vitale. Tramite l'inserzione di questi sottili aghi, il praticante di medicina tradizionale mira a correggere gli squilibri energetici, stimolare la circolazione e promuovere il benessere.

Gli agopunturisti considerano anche il concetto di yin e yang, cercando di ristabilire l'armonia tra queste forze opposte. Gli strumenti principali dell'agopuntura, come abbiamo affermato in precedenza, sono aghi sottili, sterili e monouso, che non causano dolore significativo quando vengono inseriti correttamente e che vengono utilizzati

esclusivamente dall'agopunturista. A sua volta, l'agopunturista utilizza tecniche specifiche di inserzione e manipolazione degli aghi per influenzare il flusso energetico. Alcune tecniche includono l'agopuntura tradizionale (inserimento e rotazione degli aghi), l'agopressione (pressione sui punti con le dita), e l'elettro agopuntura (stimolazione con leggera corrente elettrica) oppure altri strumenti come l'agopuntura senza aghi, tra cui la moxibustione (bruciatura dell'erba di artemisia su alcuni punti) o l'agopuntura auricolare (stimolazione dei punti nell'orecchio).



Figura 6 Agopuntura

Più in generale, la tecnica dell'agopuntura viene comunemente impiegata per il trattamento del dolore, sia cronico che acuto, non limitandosi però soltanto alla dimensione fisica, ma può essere utile per influenzare anche la salute mentale in quanto ampiamente utilizzata anche come complemento ad altri trattamenti per condizioni come l'insonnia, lo stress, l'ansia, la depressione e le malattie digestive.

Nel contesto del dolore cronico, come ad esempio nella gestione di mal di schiena, dolori articolari, emicranie, dolori muscolari o dolore neuropatico, l'agopuntura può contribuire a ridurre l'infiammazione, migliorare la circolazione e stimolare la produzione di endorfine, sostanze che agiscono come analgesici naturali. Nel caso di dolore acuto invece, come in seguito a infortuni o interventi chirurgici, l'agopuntura può essere utilizzata come parte di un approccio integrato al sollievo dal dolore, riducendo la necessità di farmaci analgesici.

IV.1.a I punti di agopuntura

Ci sono più di 360 punti di agopuntura riconosciuti nell'agopuntura tradizionale cinese, ma ci sono alcuni punti fondamentali che vengono comunemente utilizzati più di altri. Questi punti sono situati lungo i meridiani energetici del corpo che hanno effetti specifici

sulla salute e sul benessere, avendo ognuno di essi una specifica funzione e applicazione clinica.

Quando viene stimolato con l'ago, il punto di agopuntura influisce sull'energia corporea, promuovendo il flusso energetico e ripristinando l'equilibrio. Inoltre, la stimolazione dei punti di agopuntura può influenzare il sistema nervoso, i muscoli e le ghiandole, nonché scatenare una risposta biologica nel corpo, come la liberazione di endorfine (sostanze che possono alleviare il dolore e produrre una sensazione di benessere). Questo aiuta a ridurre il dolore, migliorare la funzione degli organi e promuovere la salute e il benessere complessivi.

Ecco alcuni dei nomi dei punti fondamentali:

- Baihui (GV20): situato sul vertice della testa, è utilizzato per trattare disturbi mentali, mal di testa e vertigini.
- Zhongwan (Ren-12): si trova sulla linea mediana dell'addome, a circa 4 dita sopra l'ombelico. Questo punto viene utilizzato per favorire la digestione, alleviare i disturbi dello stomaco e migliorare l'appetito.
- Zusanli (St-36): si trova vicino la tibia, nella parte esterna della gamba, a circa 4 dita sotto la parte inferiore del ginocchio. Questo punto stimola l'energia e rafforza il sistema immunitario. Viene utilizzato per aumentare l'energia generale, migliorare la digestione, ridurre lo stress e alleviare il dolore.
- Hegu (LI-4): posizionato sul dorso della mano, tra il pollice e l'indice nella parte più carnosa, questo punto è ampiamente utilizzato per alleviare il dolore, ridurre l'infiammazione, alleviare i sintomi del raffreddore e dell'influenza, trattare condizioni come mal di testa e dolori dentali, così come per promuovere il flusso energetico generale nel corpo.
- Taiyuan (LU-9): si trova sul polso, sulla linea mediana anteriore dell'avambraccio. Questo punto viene utilizzato per tonificare i polmoni, alleviare la tosse e l'asma, nonché per rafforzare il sistema immunitario.
- Sanyinjiao (SP-6): si trova sul lato interno della gamba, a circa 4 dita sopra la caviglia. Questo punto è noto per equilibrare l'energia dei reni, del fegato e della milza, nonché per favorire la circolazione del sangue e il flusso energetico nel corpo. È spesso

utilizzato per il trattamento del dolore, dei disturbi del ciclo mestruale, dei disturbi dell'apparato digerente e del sistema riproduttivo femminile.

- Taichong (LR3): posizionato sul dorso del piede, tra il primo e il secondo dito, è coinvolto nel bilanciamento dell'energia del fegato e nel trattamento di mal di testa e irritabilità.
- Yin Tang (EX-HN3): localizzato tra le sopracciglia, è spesso utilizzato per calmare la mente e alleviare il mal di testa.
- Quchi (LI11): si trova sul gomito ed è utilizzato per trattare condizioni come l'infiammazione e il dolore.³⁹

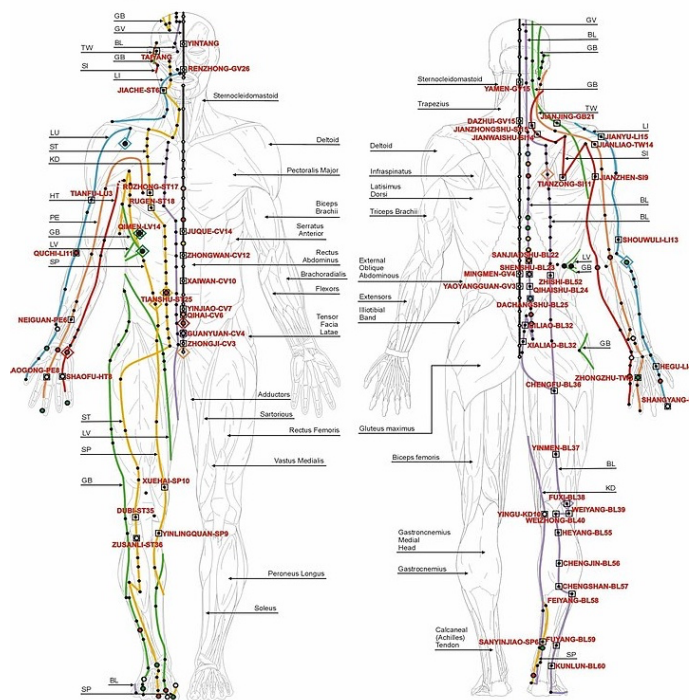


Figura 7 Mappa dei punti di agopuntura

IV.1.b La Moxibustione a sostegno dell'agopuntura

La moxibustione è una pratica della medicina tradizionale cinese (anch'essa millenaria) riconosciuta per i suoi benefici terapeutici; affianca spesso l'agopuntura per

³⁹ Unschuld P. U., "Nan Jing – The Classic of Difficult Issues", Oxford, Ed. California University Press, 1986

promuovere il benessere e trattare diverse condizioni. Essa si basa sull'utilizzo di una sostanza chiamata moxa, ottenuta dalla pianta essiccata dell'*Artemisia vulgaris*. Esistono due tipi principali di moxa: la moxa a bastoncino e la moxa pressata.

La moxa a bastoncino è realizzata avvolgendo l'erba di artemisia in forma cilindrica, simile a un piccolo sigaro. La moxa pressata è compattata in piccoli dischi o coni. Entrambi i tipi di moxa vengono accesi e posizionati vicino ai punti di agopuntura, o su di essi stessi, per fornire calore e stimolazione.



Figura 8 Moxa

Il meccanismo d'azione della moxibustione, e quindi il suo scopo terapeutico, è principalmente basato sulla stimolazione dei punti di agopuntura mediante calore che si genera dalla combustione della moxa. La moxibustione viene eseguita in diverse tecniche ma quella più comune è la moxibustione diretta, in cui la punta della moxa viene posta direttamente sulla pelle o su un granello di sale o zenzero per proteggere la pelle. Viene quindi acceso e viene lasciato bruciare lentamente, consentendo al calore di penetrare nel punto di agopuntura. Un'altra tecnica comune è la moxibustione indiretta, in cui la moxa viene bruciata sopra un punto di agopuntura a una certa distanza dalla pelle. In questo caso, il paziente sente solo il calore, senza il contatto diretto con il moxa. Questa azione termica, insieme alla stimolazione dei punti specifici, favorisce la circolazione dell'energia vitale e del flusso di sangue nel corpo.

La moxibustione ha una vasta gamma di applicazioni terapeutiche. È spesso utilizzata per trattare l'artrite e i disturbi muscoloscheletrici, come il dolore cronico alle spalle, alle ginocchia o alla schiena. Può essere efficace per alleviare i sintomi delle condizioni croniche come l'asma, la bronchite, il disturbo dell'intestino irritabile, i disturbi ginecologici come la dismenorrea, le mestruazioni irregolari, e i crampi. Viene quindi impiegata per alleviare dolori, migliorare la funzionalità degli organi interni e rafforzare il sistema immunitario. Inoltre, l'aroma dell'artemisia bruciata può avere effetti benefici sul sistema nervoso centrale, contribuendo a ridurre lo stress e l'ansia. La moxibustione può anche essere utilizzata per favorire la circolazione sanguigna, stimolare il sistema immunitario e aumentare i livelli di energia. È particolarmente utile nell'alleviare i sintomi

di freddo e umidità esterna, come la sensazione di freddo nelle estremità o il dolore che peggiora con il tempo freddo e l'umidità.

La scelta del materiale e della forma della moxa può variare a seconda delle esigenze del paziente e della condizione da trattare. La variabilità nelle modalità di applicazione conferisce flessibilità e adattabilità alla pratica. Quando combinata con l'agopuntura, la moxibustione può amplificare gli effetti del trattamento poiché, mentre l'agopuntura si concentra principalmente sulla stimolazione dei punti di agopuntura con gli aghi, la moxibustione fornisce calore ed energia aggiuntiva a questi punti. Questa combinazione può migliorare l'efficacia del trattamento e fornire un sollievo più duraturo. La moxibustione è generalmente sicura quando viene eseguita correttamente, ma richiede un'attenzione particolare per evitare ustioni o altre complicanze. È importante quindi affidarsi a un professionista esperto e qualificato per eseguire la moxibustione in modo sicuro ed efficace.⁴⁰

IV.2 La fitoterapia e l'uso delle erbe

La fitoterapia è un ramo della medicina che si basa sull'utilizzo delle piante medicinali per il trattamento e la prevenzione delle malattie. È una pratica che ha una lunga storia ed è anch'essa, come l'agopuntura, presente in molte tradizioni mediche in tutto il mondo. In questo capitolo, discuteremo del ruolo delle erbe nella cura del paziente, la selezione e combinazione delle erbe e le proprietà delle erbe nel contesto della fitoterapia.

Nel contesto delle erbe medicinali cinesi, queste giocano un ruolo fondamentale nella cura del paziente. La medicina cinese utilizza una vasta gamma di erbe con proprietà specifiche per trattare le condizioni del paziente poiché alcune erbe, hanno una loro capacità di influenzare il corpo e promuovere la guarigione. La selezione e la combinazione delle erbe sono ovviamente sottoposte a un attento



Figura 9 Erbe medicinali

⁴⁰ <https://www.healthline.com/health/moxibustion#safety>, traduzione propria verso l'italiano

studio, tenendo conto delle caratteristiche individuali e della natura specifica della malattia.

Ogni pianta contiene diversi composti chimici che possono avere effetti terapeutici specifici sul corpo umano e questi composti possono essere a loro volta utilizzati per trattare sintomi specifici, migliorare la funzione degli organi, rafforzare il sistema immunitario e promuovere il benessere generale. La selezione e la combinazione delle erbe è una parte importante della fitoterapia. Gli erboristi, infatti, considerano diversi fattori quando scelgono le erbe per un determinato paziente, inclusi i sintomi, la costituzione, la storia medica e le esigenze individuali. Le erbe vengono poi combinate per creare una formula specifica, che può essere personalizzata per le esigenze del paziente. La combinazione corretta delle erbe può migliorare l'efficacia del trattamento e ridurre gli effetti collaterali. Le erbe vengono anche classificate secondo le loro proprietà, tra cui calde, fredde, dolci, amare, acide o aspre. Queste proprietà vengono bilanciate nella preparazione delle formulazioni erboristiche per armonizzare il corpo. Ad esempio, erbe "calde" possono essere utilizzate per trattare condizioni legate al freddo interno, mentre erbe "fredde" per raffreddare e disperdere il calore. Alcune erbe hanno proprietà antinfiammatorie e possono essere utilizzate per ridurre l'infiammazione e il gonfiore. Altre erbe hanno proprietà antiossidanti e possono proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi. Alcune erbe hanno effetti sedativi e possono essere utilizzate per indurre il rilassamento e la calma. Altre ancora hanno proprietà stimolanti e possono aumentare l'energia e migliorare la concentrazione. Queste sono solo alcune delle diverse proprietà delle erbe e possono variare notevolmente tra le piante.

Alcune delle erbe più comuni e ampiamente utilizzate includono:

1. Camomilla (*Matricaria chamomilla*): conosciuta per le sue proprietà calmanti, la camomilla è spesso utilizzata per alleviare l'ansia, promuovere il sonno e ridurre l'infiammazione.
2. Echinacea (*Echinacea purpurea*): nota per le sue proprietà immunostimolanti, l'echinacea è comunemente impiegata per rafforzare il sistema immunitario e ridurre la durata dei raffreddori.

3. Ginseng (*Panax ginseng*): utilizzato nella medicina tradizionale cinese, il ginseng è noto per migliorare l'energia, la resistenza e la concentrazione mentale.
4. Curcuma (*Curcuma longa*): contenente la curcumina, un potente antiossidante, la curcuma è apprezzata per le sue proprietà antinfiammatorie e può essere utilizzata per supportare la salute articolare.
5. Valeriana (*Valeriana officinalis*): spesso utilizzata per il trattamento dell'insonnia e dell'ansia, la valeriana ha effetti sedativi che favoriscono il rilassamento.
6. Estratto di semi di pompelmo: con proprietà antibatteriche e antifungine, l'estratto di semi di pompelmo è impiegato per sostenere il sistema immunitario e trattare infezioni.
7. Cannella (*Cinnamomum verum*): oltre al suo utilizzo culinario, la cannella è conosciuta per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, supportando la salute metabolica.
8. Pepe nero (*Piper nigrum*): contenente la piperina, il pepe nero è spesso utilizzato per migliorare l'assorbimento di altri nutrienti e sostanze benefiche.
9. Aloe vera (*Aloe barbadensis miller*): conosciuta per le sue proprietà lenitive sulla pelle, l'aloè vera è spesso utilizzata per trattare scottature, irritazioni e condizioni cutanee.
10. Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*): con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, il rosmarino può essere utilizzato per sostenere la salute del cervello e migliorare la circolazione.

È importante sottolineare che la fitoterapia richiede una corretta conoscenza delle erbe e delle loro proprietà terapeutiche. Un professionista esperto, come un erborista o un medico specializzato in fitoterapia, dovrebbe essere consultato per garantire una corretta selezione e

utilizzo delle erbe, poiché possono interagire con farmaci o avere effetti collaterali in determinate condizioni.⁴¹

IV.3 Il massaggio tuina

Il massaggio Tui Na 推拿 (tuīnà) è una forma di massaggio cinese molto antica ed è anch'esso parte integrante della medicina tradizionale cinese. Questa tecnica di massaggio utilizza una combinazione di diverse manovre specifiche per stimolare i punti di agopuntura, i meridiani e i tessuti del corpo, al fine di promuovere la salute e il benessere. Il tuina va quindi oltre il semplice rilassamento muscolare, che si ottiene ad esempio durante i comuni “massaggi occidentali”, incorporando manovre specifiche e applicazioni cliniche che lo rendono una pratica terapeutica completa.⁴²



Figura 10 Tuina

Analizzeremo di seguito, brevemente, le tecniche di massaggio specifiche utilizzate nel tuina, nonché le loro applicazioni cliniche.

1. 按摩 ànmó (spingere e tirare): questa manovra coinvolge movimenti di spinta e trazione, applicati su specifici punti del corpo, è la tecnica detta anche di sfregamento o di pressione. Con il palmo della mano, le dita o il pollice, il terapeuta spinge, sfrega o tira diverse parti del corpo per rilassare i muscoli, migliorare la circolazione del sangue e del *qi*, sciogliere le tensioni e stimolare il flusso energetico. Questa tecnica può essere utilizzata sul dorso, sugli arti, sulla testa o su altre parti del corpo.

⁴¹ D. Bensky, S. Clavey, E. Stöger, A. Gamble, *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica* (Portable 3rd Ed.), Eastland Press, Seattle, WA, USA, 2015

⁴² <https://www.scuolatao.com/approfondimenti/massaggio-cinese-tuina/>

2. 推 tuī (impatto e percussione): questa tecnica prevede movimenti ritmici di spinte o colpi effettuati con la mano, il palmo, i pollici o il pugno. Viene utilizzata per rilassare i muscoli, per sciogliere le tensioni muscolari, alleviare il dolore e stimolare il sistema linfatico. Può essere applicata in modo leggero o intenso a seconda delle esigenze del paziente.
3. 拿 ná (afferrare e sollevare): mediante l'uso delle dita o dei pollici, coinvolge movimenti di afferrare e sollevare, spesso applicati per esercitare pressione su specifici punti di agopuntura. Il terapeuta può applicare pressione, rotolare o tirare delicatamente i tessuti per alleviare il dolore o liberare la tensione. Viene utilizzata per rilasciare blocchi energetici, sciogliere i nodi e promuovere il flusso energetico attraverso i meridiani.
4. 揉 róu (strofinare): questa tecnica di trazione, abbassamento o rotazione, coinvolge il movimento delle articolazioni e il raddrizzamento della colonna vertebrale. Viene utilizzata per rilassare i muscoli, allineare le ossa, migliorare la flessibilità articolare e alleviare la rigidità. Il terapeuta può eseguire movimenti rotatori, fissare le articolazioni o applicare una pressione controllata per ottenere i risultati desiderati. Questo aiuta a liberare il canale energetico e promuovere la guarigione.
5. 兜翻 dōufan (agitare): tecnica che prevede movimenti vibratorii, utili per sciogliere blocchi energetici e alleviare il dolore. Viene spesso impiegata in aree con tensioni croniche.⁴³

Queste sono solo alcune delle manovre specifiche utilizzate nel tuina e ogni tecnica può essere adattata e personalizzata in base alle esigenze del paziente e alle condizioni specifiche che devono essere trattate. Il tuina trova una vasta gamma di applicazioni cliniche. Viene frequentemente utilizzato per trattare dolori muscolari e articolari, tensioni, stress, disturbi del sonno, disfunzioni del sistema nervoso, problemi digestivi (come la sindrome

⁴³ <https://wuweituina.it/tui-na/>

dell'intestino irritabile), emicranie e cefalee, disturbi respiratori, disturbi circolatori, squilibri energetici e stati emotivi. Può essere utilizzato per promuovere la guarigione in caso di lesioni sportive, per alleviare l'emicrania e il mal di testa, per affrontare disturbi del sonno, per favorire la circolazione sanguigna e per alleviare i sintomi di disturbi cronici. Il massaggio Tui Na è una terapia sicura ed efficace quando condotta da un terapeuta esperto.

IV.4 La dietetica cinese

L'alimentazione, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, svolge un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio energetico del corpo e nella prevenzione delle malattie. Secondo la MTC, infatti, ogni alimento ha un proprio sapore, una propria natura termica e le proprie proprietà energetiche che possono influenzare l'equilibrio energetico del corpo, che ricordiamo essere considerato come un sistema energetico in cui il *qi* fluisce attraverso i meridiani e gli organi. Quando il flusso di *qi* viene disturbato o bloccato, possono verificarsi squilibri energetici che possono portare a malattie fisiche o disarmonie.

Con una dieta adeguata quindi, è possibile influenzare il flusso di *qi* nel corpo e promuovere l'equilibrio energetico. Ad esempio, l'assunzione di alimenti rinfrescanti, gli alimenti yin, come i frutti di mare e le verdure a foglia verde, può abbassare l'energia calorica nel corpo, mentre l'assunzione di alimenti riscaldanti, gli alimenti yang, come lo zenzero, la carne rossa e i cibi piccanti, può stimolarla. La MTC adatta la dieta anche alle stagioni, riconoscendo che il corpo ha esigenze diverse in diverse condizioni climatiche. In inverno, quando l'energia è più yin, si consiglia di consumare alimenti riscaldanti e ricchi mentre in estate, quando l'energia è più yang, si prediligono cibi freschi e leggeri. Consumare una varietà di sapori può sostenere l'equilibrio degli organi e dei sistemi nel corpo.

Inoltre, la MTC considera gli alimenti non solo come fonte di sostanze nutritive, ma anche come sostegno energetico. Gli alimenti sono classificati in base al loro effetto sul *qi*, sul sangue, sullo yin e sullo yang.

I principi di base dell'alimentazione secondo la MTC sono i seguenti:

1. La teoria dei cinque sapori per cui, secondo la MTC, ogni alimento ha un sapore associato che agisce su diversi organi e sistemi nel corpo. I cinque sapori sono acido, amaro, dolce, piccante e salato. Per mantenere l'equilibrio energetico, è fondamentale consumare una varietà di alimenti che copra tutti e cinque i sapori, ad esempio, il dolce nutre l'energia dell'elemento Terra, il piccante stimola l'elemento Metallo, l'amaro purifica l'elemento Legno, l'acido favorisce l'elemento Acqua, e il salato rafforza l'elemento Fuoco.⁴⁴
2. La teoria delle cinque trasformazioni: questa teoria si lega alla teoria dei cinque sapori. Gli alimenti sono associati ai cinque elementi (legno, fuoco, terra, metallo e acqua) e alle relative fasi di trasformazione. Per mantenere l'equilibrio energetico, è importante consumare alimenti che corrispondono alla stagione corrente e alle necessità del corpo.
3. La teoria del calore e del freddo: afferma che ogni alimento ha una natura termica che può essere riscaldante (caldo), neutra o rinfrescante (fredda). È importante bilanciare l'assunzione di alimenti caldi e freddi per evitare squilibri energetici. Ad esempio, in caso di calore eccessivo nel corpo, è consigliabile evitare alimenti caldi e preferire quelli freschi o rinfrescanti anche se l'eccessivo consumo di cibi freddi, o crudi, può indebolire la digestione, mentre mangiare cibi troppo caldi significherebbe poter generare calore interno e causare squilibri. La MTC raccomanda un equilibrio, favorendo alimenti a temperatura neutra per sostenere una digestione ottimale.
4. Il concetto di yin e yang: La teoria di Yin e Yang è centrale nell'alimentazione secondo la MTC. Gli alimenti sono classificati come yin o yang in base alle loro proprietà energetiche. Ad esempio, frutta e verdura fresca sono considerate yin, mentre carne e cibi cotti sono considerati yang. L'equilibrio tra yin e yang nella dieta è essenziale per garantire l'armonia del corpo.⁴⁵

⁴⁴ Giovanni Maciocia, *I fondamenti della medicina cinese*, Edra S.p.A, Milano, 2017, pp.75-76

⁴⁵ https://www.studiodimedicinatradizionalecinese.it/dietetica_cinese.html

5. L'individualità: secondo la MTC, non esiste una dieta universale che sia adatta a tutti. L'alimentazione deve essere personalizzata in base alle caratteristiche individuali come costituzione, condizioni di salute, età e sesso.

In conclusione, l'alimentazione secondo la MTC non è solo una questione di soddisfare il palato, ma un atto consapevole per mantenere l'equilibrio energetico e promuovere la salute. Integrando la conoscenza delle proprietà energetiche degli alimenti con i vari principi della medicina tradizionale cinese, la dieta diventa un potentissimo strumento di prevenzione delle malattie e di promozione del benessere olistico.

IV.5 La ginnastica terapeutica, il Tai Chi e il Qi Gong

La ginnastica terapeutica, che comprende le antiche discipline del 气功 (qìgōng) Qi Gong e del 太极拳 (tàijíquán) Tai Ji, è una forma di esercizio fisico utilizzata nella Medicina Tradizionale Cinese che integra movimenti fisici con la consapevolezza della respirazione per promuovere il benessere psicofisico, la salute del corpo, della mente e dello spirito. Queste pratiche combinano movimenti lenti e fluidi, respirazione consapevole e concentrazione mentale per favorire il flusso armonioso dell'energia vitale nel corpo.

La ginnastica terapeutica, spesso associata a terapie fisiche, mira a migliorare la funzione muscolare e articolare, mentre il Qi Gong e il Tai Chi si concentrano sulla connessione tra mente, corpo e spirito. Nella ginnastica terapeutica, esercizi specifici vengono utilizzati per affrontare problemi di salute fisica, come dolori articolari o muscolari. Ad esempio, esercizi di stretching possono migliorare la flessibilità e la mobilità, contribuendo a ridurre tensioni e dolori.

Il Qi Gong, che può essere tradotto come "coltivazione dell'energia", si concentra invece sulla gestione consapevole dell'energia vitale attraverso movimenti fluidi, la respirazione

per armonizzare e bilanciare il *qi* e le tecniche di meditazione. Ci sono molte forme e stili di Qi Gong, ma tutte si basano sulla connessione tra mente, respiro e movimento.⁴⁶



Figura 11 Movimenti del Qi Gong

Ecco alcuni esempi di movimenti e respirazione comuni nel Qi Gong:



1. Respirazione profonda: la pratica del Qi Gong spesso inizia con una respirazione profonda, coinvolgendo i muscoli del diaframma per riempire completamente i polmoni di aria fresca, pulita, ed energia vitale. La respirazione conscia viene utilizzata per rilassare il corpo, concentrare la mente e favorire il flusso del *qi*.

2. Movimenti circolari: molti esercizi di Qi Gong coinvolgono movimenti circolari, come ruotare le braccia, le mani o il bacino. Questi movimenti aiutano a stimolare il flusso di energia attraverso i meridiani del corpo, sciogliere le tensioni e migliorare la flessibilità.



⁴⁶ <https://www.scuolatao.com/approfondimenti/movimento-e-forma-nella-pratica-del-qigong/>



3. Movimenti di apertura e chiusura: questi movimenti coinvolgono l'estensione e la contrazione delle braccia, delle gambe o del corpo nel suo complesso. Vengono utilizzati per aprire ed

espandere i canali energetici, liberare l'energia bloccata e migliorare la circolazione del *qi*.



4. Stand statico: questa pratica coinvolge rimanere in una posizione ferma per un periodo di tempo prolungato. È utile per coltivare la stabilità fisica e mentale e favorire la consapevolezza del corpo e del *qi*.

Il Tai Chi, invece, noto anche come “meditazione in movimento” è un'arte marziale che combina movimenti fluidi coordinati a una respirazione consapevole, la concentrazione mentale, ed è caratterizzato da sequenze di movimenti che si collegano in modo continuo, lento e armonioso. La sequenza continua di gesti, come la “forma lunga” o la “forma breve”, migliora la forza, l'equilibrio e la concentrazione mentale.



Figura 12 Movimenti del Tai Chi

Ecco alcuni esempi di movimenti e respirazione comuni nel Tai Chi:

1. Movimento di spinta delle mani: molti esercizi di Tai Chi coinvolgono movimenti di spinta delle mani da diverse posizioni e angolazioni. Questi movimenti

sviluppano la forza, l'equilibrio e la coordinazione, mentre favoriscono il flusso del Qi nel corpo.

2. Movimenti di rotazione della vita: i movimenti che coinvolgono la rotazione della vita aiutano ad aprire e rilassare l'area dell'addome, stimolando così l'energia vitale e la circolazione del sangue.
3. Passo di fermo: questa pratica coinvolge fare una serie di passi avanti e indietro, con eleganza e fluidità. La respirazione è regolata in modo da corrispondere ai movimenti, aiutando a rilassare il corpo, a rafforzare le gambe e a migliorare l'equilibrio.

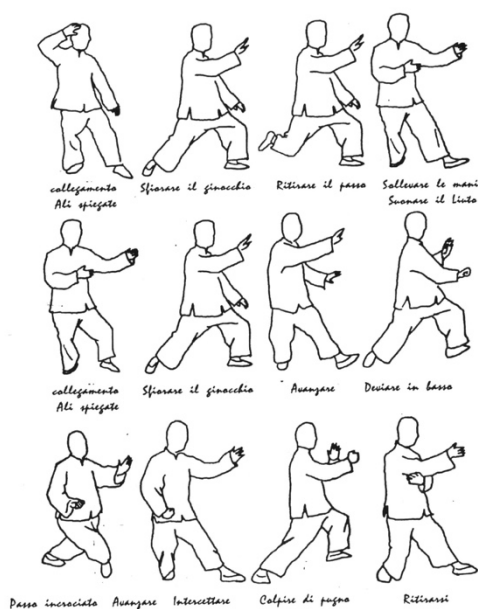


Figura 13 Movimenti del Tai Chi

La pratica regolare di Qi Gong e Tai Chi può offrire numerosi benefici per la salute, tra cui:

- a. Aumento dell'energia e vitalità
- b. Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione
- c. Riduzione dello stress e dell'ansia
- d. Miglioramento della postura e della flessibilità
- e. Miglioramento della funzione respiratoria e cardiovascolare
- f. Stimolazione del sistema immunitario

g. Riduzione del dolore e dell'inflammazione

È importante praticare Qi Gong e Tai Chi sotto la guida di un istruttore esperto per trarne il massimo beneficio e per evitare lesioni. Ci sono molti stili e approcci diversi a queste pratiche ed è quindi possibile trovare quello che meglio si adatta alle proprie esigenze e preferenze individuali. L'importanza della respirazione in queste discipline risiede nella sua capacità di stimolare il sistema nervoso parasimpatico, riducendo lo stress e promuovendo la calma interiore, favorendo l'ossigenazione del corpo, migliorando la circolazione e la funzione degli organi.

IV.5.a Le differenze tra il Tai Chi e il Qi Gong

Nonostante il Tai Chi e il Qi Gong sembrino due discipline molto simili tra loro, nella Medicina Tradizionale Cinese sono due pratiche correlate ma distinte. Tra le principali differenze troviamo:

1. Le origini: il Tai Chi, noto anche come Tai Chi Quan, è un'antica arte marziale sviluppata in Cina. Il Qi Gong, invece, è una pratica di coltivazione dell'energia che ha radici ancora più antiche nella filosofia taoista.
2. I movimenti: il Tai Chi è caratterizzato da una serie di movimenti fluidi e armoniosi, eseguiti in sequenza continua. Questi movimenti possono essere lenti o veloci, ma sono sempre eseguiti con una fluidità e una grazia particolari. Il Qi Gong, d'altra parte, comprende una vasta gamma di movimenti, che possono variare dal lento al dinamico e dal semplice al complesso.
3. Le finalità: il Tai Chi era inizialmente concepito come un'arte marziale e comprende anche pratiche di combattimento. Tuttavia, oggi è praticato principalmente come una forma di esercizio per la salute, la meditazione in

movimento e la coltivazione spirituale. Il Qi Gong, invece, si concentra principalmente sulla cura e il coltivazione dell'energia vitale nel corpo. È considerato una pratica terapeutica per migliorare la salute fisica, mentale ed emotiva.

4. La struttura e le sequenze: il Tai Chi prevede l'apprendimento di una serie strutturata di movimenti chiamati "forme". Queste forme sono successive e richiedono un impegno costante per essere apprese e padroneggiate. Il Qi Gong, d'altra parte, può essere eseguito come una serie di esercizi isolati o come una pratica continuativa, gli esercizi possono anche essere selezionati in base alle esigenze e alle preferenze individuali.
5. L'approccio alla pratica: mentre entrambe le pratiche coinvolgono movimento, respirazione e concentrazione mentale, il Tai Chi spesso enfatizza l'attenzione verso l'esterno, come la postura corretta e l'allineamento del corpo. Il Qi Gong, d'altra parte, si concentra principalmente sull'attenzione interna, con particolare attenzione all'energia interna, al *qi* e alla sua circolazione nel corpo.

La scelta tra Tai Chi e Qi Gong dipende quindi dalle preferenze personali, dalle esigenze individuali e dalle risorse disponibili, ma entrambe condividono l'obiettivo di promuovere la salute, il benessere e l'equilibrio energetico ed entrambe le pratiche possono essere utilizzate sia a livello terapeutico che preventivo per migliorare la salute globale, ridurre lo stress e promuovere la connessione tra la mente e il corpo.

IV.5.b L'integrazione del Tai Chi e del Qi Gong nella cultura occidentale

L'applicazione delle pratiche di Tai Chi e Qi Gong nella medicina moderna e l'integrazione con la medicina occidentale stanno guadagnando sempre più attenzione e sostegno. Diverse sono le aree in cui queste pratiche possono essere integrate ed utilizzate in modo complementare alla medicina occidentale, come ad esempio:

1. La gestione dello stress e del dolore: poiché il Qi Gong e il Tai Chi sono ampiamente riconosciuti per i loro benefici nel ridurre lo stress e alleviare il dolore, essi possono essere utilizzati come parte di un approccio integrato nel trattamento di condizioni croniche come l'artrite, la fibromialgia e il mal di schiena.
2. Miglioramento dell'equilibrio e della mobilità: studi scientifici hanno dimostrato che il Tai Chi è in grado di ridurre il rischio di cadute negli anziani e aiuta a migliorare l'equilibrio e la coordinazione. I programmi di Tai Chi possono essere integrati in programmi di riabilitazione per migliorare la mobilità e la forza muscolare a seguito di interventi chirurgici o di lesioni.
3. La salute mentale: il Qi Gong e il Tai Chi possono anche essere utilizzati nell'ambito della salute mentale, promuovendo il benessere psicologico, riducendo l'ansia e migliorando la qualità del sonno. Queste due tecniche possono essere usate come parte di un approccio integrato nel trattamento della depressione, dell'ansia e di altri disturbi mentali.

Per quanto riguarda l'integrazione di strumenti diagnostici moderni, la medicina cinese tradizionale solitamente si basa su una valutazione del paziente basata su segni, sintomi e la percezione del *qi*. Tuttavia, sempre più studi stanno cercando di integrare dei metodi di valutazione scientifici, ad esempio l'imaging medico e la misurazione biochimica, per comprendere meglio i meccanismi di azione delle pratiche di Tai Chi e Qi Gong. Proprio per questo, la ricerca scientifica e la validità degli approcci tradizionali sono in continua espansione. Negli ultimi decenni, molti studi clinici sono stati condotti per valutare gli effetti del Tai Chi e del Qi Gong sulla salute e sul benessere e queste ricerche sono state in grado di dimostrare benefici significativi in diverse condizioni, come nei casi di pazienti affetti da ipertensione, diabete, malattie cardiache, cancro, osteoporosi e altre patologie.

Ci sono ancora molte sfide che la medicina cinese e quella occidentale devono affrontare e, una delle principali, è la comprensione e l'accettazione reciproca dei due sistemi medici, che hanno basi filosofiche e metodologie diagnostico-terapeutiche diverse. Inoltre, la mancanza di standardizzazione nelle pratiche di Tai Chi e Qi Gong può rendere difficile la comparabilità tra gli studi e l'integrazione con la medicina occidentale. Tuttavia,

nonostante le numerose sfide, ci sono anche opportunità significative di integrazione tra i due sistemi medici.

L'approccio olistico della medicina cinese, che considera la persona nel suo complesso e presta attenzione all'equilibrio energetico, può offrire un approccio complementare alla medicina occidentale basata sul trattamento dei sintomi. L'integrazione tra i due sistemi può portare a un approccio più completo e personalizzato alla cura della salute e al benessere delle persone.

In conclusione, l'integrazione delle pratiche di Tai Chi e Qi Gong con la medicina occidentale potrebbe offrire molte possibilità per migliorare la salute e il benessere delle persone. La ricerca e la validità scientifica degli approcci tradizionali stanno crescendo, ma ci sono ancora sfide da affrontare anche se, sicuramente, le opportunità offerte dall'integrazione potranno portare a un approccio più completo e personalizzato alla cura della salute.⁴⁷

⁴⁷ <https://www.psicoclinica.it/taijiquan-qi-gong-movimento-stile-di-vita-benessere.html>

Capitolo V. Le applicazioni moderne della MTC

La Medicina Tradizionale Cinese, come affermato precedentemente, ha una storia secolare e si basa su una filosofia olistica che considera il corpo come un sistema interconnesso di energia e forze vitali. Negli ultimi decenni, le applicazioni moderne della MTC si sono diffuse e sono state riconosciute in tutto il mondo, con una crescente accettazione e integrazione nell'ambito della medicina occidentale. Molti paesi occidentali, compresi gli Stati Uniti e alcuni paesi europei, stanno integrando la MTC nel proprio sistema sanitario nazionale, offrendo servizi come l'agopuntura, la fitoterapia cinese e altre pratiche terapeutiche.

L'integrazione di strumenti diagnostici moderni nella MTC è un campo di ricerca in rapida crescita. La MTC si basa principalmente sulla valutazione dei sintomi, dei segni e della pulsologia per formulare una diagnosi. Tuttavia, sempre più studi stanno cercando di combinare i principi della MTC con strumenti diagnostici occidentali, come l'imaging medico e i test di laboratorio, per ottenere una diagnosi più precisa e una valutazione oggettiva dei pazienti. Le ricerche che sono state condotte hanno dimostrato risultati promettenti nel trattamento di diverse condizioni, come il dolore cronico, le malattie digestive, gli squilibri ormonali e molte altre.

Uno dei principali pilastri della MTC è l'agopuntura. La ricerca moderna ha evidenziato l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento di diverse condizioni, tra cui il mal di schiena, l'emicrania, gli squilibri ormonali, l'ansia e la depressione. L'agopuntura è considerata un'opzione terapeutica sicura ed efficace, con pochi effetti collaterali rispetto ai farmaci convenzionali. Oltre all'agopuntura, la MTC utilizza anche la fitoterapia cinese per trattare una vasta gamma di disturbi. Infatti, le erbe medicinali cinesi vengono utilizzate da secoli per ristabilire l'equilibrio nel corpo e promuovere la guarigione e, anche in questo caso, la ricerca scientifica ha evidenziato le proprietà terapeutiche di molte piante utilizzate nella fitoterapia cinese, che possono essere utilizzate sia in forma di erbe tradizionali sia in formulazioni moderne sotto forma di capsule o estratti.

Un'altra pratica comune è il Qi Gong, una combinazione di movimenti lenti, respirazione e concentrazione mentale. Numerosi studi hanno dimostrato che il Qi Gong può ridurre lo

stress, migliorare l'equilibrio, la mobilità articolare e la qualità del sonno, è particolarmente utile nella gestione del dolore cronico e delle malattie croniche.

L'approccio olistico della MTC, che si propone di affrontare la radice della condizione anziché limitarsi a gestire i sintomi, ha attirato sempre più attenzione nel contesto della medicina moderna e ciò ha portato a una maggiore integrazione della MTC con la medicina occidentale in molte parti del mondo. Ad esempio, alcuni ospedali occidentali ora offrono servizi di agopuntura e fitoterapia cinese come opzioni complementari ai trattamenti convenzionali.

Tuttavia, ci sono anche alcune sfide che affronta l'integrazione della MTC nella medicina occidentale. Una delle principali, è la mancanza di standardizzazione e regolamentazione nel campo della MTC. Ciò può portare a differenze di qualità e sicurezza tra i praticanti e le preparazioni di erbe medicinali. È quindi essenziale che gli organismi di regolamentazione e le associazioni professionali lavorino insieme per garantire l'integrità e la sicurezza della pratica della MTC.

Un'altra sfida è la mancanza di comprensione e sensibilizzazione del pubblico, poiché molte persone occidentali risultano essere più scettiche, o non informate, sulle pratiche della MTC e possono esitare a considerarle come opzioni valide di trattamento. La promozione dell'educazione pubblica e della consapevolezza sulla MTC può contribuire a superare questa sfida e ad aumentare la fiducia e l'accettazione verso queste pratiche.

Ovviamente, nonostante le sfide, ci sono anche opportunità significative di integrazione tra la medicina cinese e quella occidentale. L'integrazione della MTC può portare a un approccio più olistico e personalizzato alla cura dei pazienti. La combinazione delle due può migliorare l'efficacia dei trattamenti, ridurre gli effetti collaterali dei farmaci e offrire nuove opzioni di trattamento per le condizioni che non rispondono adeguatamente alla medicina convenzionale.

Trovare un terreno comune tra i due sistemi richiede un dialogo e una collaborazione aperti tra i professionisti di entrambe le discipline. La possibile unione tra medicina cinese e occidentale può fornire una soluzione migliore alla sfida globale della salute e del benessere. Ci sono opportunità per i pazienti di beneficiare di approcci personalizzati e integrati, così come per i professionisti di entrambe le discipline di imparare l'una dall'altra e migliorare

le proprie pratiche. In un ambiente di condivisione e collaborazione, entrambi i sistemi possono raggiungere un livello elevato di comprensione reciproca ed efficacia clinica.

In conclusione, le applicazioni moderne della Medicina Tradizionale Cinese stanno guadagnando sempre più riconoscimento e integrazione nella medicina occidentale. Nonostante le sfide nella regolamentazione e nell'accettazione pubblica, l'integrazione della MTC nella medicina occidentale offre opportunità significative per migliorare la salute e il benessere delle persone.⁴⁸

V.1 Integrazione della MTC in occidente

L'utilizzo congiunto della medicina cinese e quella occidentale è un tema dibattuto, ma negli ultimi anni si è assistito a una maggiore apertura verso l'integrazione degli approcci complementari. In alcuni stati occidentali, la Medicina Tradizionale Cinese è stata integrata (in alcune forme) nel sistema sanitario o è ampiamente praticata.

Tra i paesi anglofoni troviamo gli Stati Uniti, in cui la MTC, inclusa l'agopuntura e l'uso di erbe cinesi, è diventata più accettata negli ultimi anni data la frequente ricerca di terapie complementari, trovandole in istituti di formazione accreditati. Anche in alcuni ospedali è possibile utilizzare i servizi di agopuntura e terapie complementari⁴⁹. In Australia invece, la MTC è ben accettata e molti praticanti offrono servizi integrati⁵⁰. Anche in Australia vi sono istituzioni di formazione e organizzazioni che promuovono la ricerca sulla MTC. Ultimo ad essere menzionato è il Canada, Paese in cui la MTC è praticata e riconosciuta in cinque territori, dove ci sono istituti di formazione e organizzazioni professionali che sostengono la pratica della medicina cinese tradizionale⁵¹.

Per quanto riguarda gli stati europei, la situazione riguardo al riconoscimento della Medicina Tradizionale Cinese da parte del sistema sanitario varia da paese a paese. Tuttavia,

⁴⁸ <https://www.regione.toscana.it/documents/10180/23182424/recensioni.pdf/7ff76f64-cace-f303-a95b-12986ef06bde>

⁴⁹ <https://www.worldscientific.com/doi/pdf/10.1142/S2575900020100023>

⁵⁰ <https://www.chinesemedicineboard.gov.au/Registration-Standards.aspx>

⁵¹ <https://cmaac.ca/tcm-regulation-in-canada#:~:text=Currently%2C%20British%20Columbia%20and%20Ontario,protected%20titles%20within%20some%20provinces.>

in molti di loro, la MTC è spesso considerata come terapia complementare e alternativa, e di conseguenza non è pienamente integrata nel sistema sanitario pubblico. Alcuni stati, ad esempio potrebbero riconoscere specifici trattamenti della MTC, come l'agopuntura, più di altri.

In generale, questa sembra essere la situazione attuale in Europa: nel Regno Unito, la MTC ha guadagnato popolarità tanto che sono state aperte cliniche private che offrono trattamenti basati sulla MTC. Alcune terapie, come l'agopuntura, in determinate circostanze sono fornite all'interno del Servizio Sanitario Nazionale (NHS⁵²) anche se, tuttavia, la sua disponibilità può variare da regione a regione⁵³. In Germania invece, l'agopuntura è stata riconosciuta come una forma di terapia medica ed è coperta, anche qui, solo in determinate condizioni dalle assicurazioni sanitarie pubbliche. Per quanto riguarda la Francia e la Svezia, l'agopuntura è stata ufficialmente riconosciuta come pratica medica, ma la sua integrazione nel sistema sanitario potrebbe essere più limitata rispetto ad altri paesi e potrebbe dipendere da delle circostanze specifiche. Una situazione simile si verifica in Olanda, dove alcune forme di terapia della MTC, inclusa l'agopuntura, sono praticate e accettate, ma il riconoscimento ufficiale non è standardizzato.

È essenziale notare che le dinamiche in materia di riconoscimento possono cambiare nel tempo, e le situazioni attuali potrebbero essere diverse: Le informazioni aggiornate e accurate, sono consultabili su fonti ufficiali locali o tramite organismi di regolamentazione sanitaria nei paesi di interesse.

Tuttavia, è importante notare che ci sono anche critiche e sfide nella piena integrazione, specialmente a causa delle differenze filosofiche e metodologiche tra le due tradizioni. In definitiva, mentre in alcuni stati occidentali la MTC è stata integrata in vari modi nel sistema sanitario, la discussione sulla sua efficacia, unita alla necessità di standardizzazione e ricerca più approfondita, continua a essere un punto focale.⁵⁴

⁵² National Health System

⁵³ <https://www.nhs.uk/conditions/acupuncture/#:~:text=Acupuncture%20is%20sometimes%20available%20on,acupuncture%20varies%20widely%20between%20practitioners.>

⁵⁴ https://cam-europe.eu/wp-content/uploads/2018/09/CAMbrella-WP2-part_1final.pdf

Capitolo VI. Le critiche e le controversie della MTC

Nonostante la ricerca riguardo la MTC sia aumentata e stia progredendo negli ultimi decenni, è importante notare che ci sono sfide e dibattiti sulla sua validità scientifica ed alcuni dei punti chiave che riguardano l'argomento sono: la prospettiva olistica, la metodologia di ricerca, le sfide nella standardizzazione e i risultati contrastanti.

La MTC si basa su una prospettiva olistica della salute, che concepisce il corpo come un sistema integrato di energie. Questo differisce ed è in contrasto con l'approccio della medicina occidentale, che solitamente si focalizza su cause ed effetti specifici. La sfida principale consiste nel tradurre questo concetto in un modello scientifico misurabile.

Seconda poi, alcuni aspetti della MTC, come l'agopuntura, hanno visto sì un aumento della ricerca scientifica, tuttavia, la metodologia delle prove cliniche controllate su larga scala può essere difficile da applicare completamente, specialmente quando si considera la complessità individualizzata delle pratiche MTC.

Altra problematica riguarda la diversità di approcci nella MTC, unita alla varietà di praticanti e formazioni, che rende difficile standardizzare i trattamenti per la ricerca e ciò solleva vari interrogativi sia sulla ripetibilità che sulla validità delle sperimentazioni. Inoltre, mentre alcuni studi supportano l'efficacia di certi trattamenti, ci sono anche risultati contrastanti che possono essere attribuiti a differenze nei protocolli di trattamento ma anche nelle varie caratteristiche dei partecipanti.

Tuttavia, l'interesse continuo e la collaborazione tra praticanti della MTC e ricercatori scientifici potrebbero portare a una comprensione più approfondita dei meccanismi di azione e dell'efficacia delle sue pratiche.

VI.1 Critiche riguardo la validità scientifica

Come detto poc'anzi, nonostante la crescente accettazione ed evidenza dei benefici della Medicina Tradizionale Cinese, ci sono ancora alcune critiche riguardo alla sua validità

scientifiche, derivano da diverse fonti e sono spesso legate alle differenze filosofiche e metodologiche tra la MTC e la medicina occidentale basata su prove scientifiche. Alcuni dei principali punti di critica includono la mancanza di prove scientifiche solide poiché in molti sostengono che la MTC manca di prove scientifiche e che molti studi siano soggetti a problemi metodologici, come campioni di piccole dimensioni, mancanza di gruppi di controllo adeguati e scarsa randomizzazione e ciò renderebbe difficile per i ricercatori stabilire l'efficacia di specifiche terapie. Alcuni studi potrebbero anche avere un alto rischio di bias. Di conseguenza, la parte di popolazione più scettica sostiene che non ci siano prove sufficienti per indicare l'efficacia della MTC. La diversità di trattamenti e la mancanza di standardizzazione nei protocolli

Altro punto di critica sta nella riproducibilità, ovvero in molti sostengono che i risultati ottenuti con la MTC siano difficilmente riproducibili in studi successivi ed estensibili a una popolazione più ampia. Questo risultato può essere attribuito alle differenze individuali nel metabolismo, nella suscettibilità alla terapia e nella risposta al trattamento. Inoltre, la mancanza di standardizzazione dei protocolli terapeutici e di erbe mediche può contribuire a questa difficoltà.

Insieme al problema della riproducibilità c'è anche la critica verso la mancanza di meccanismi d'azione chiari. Infatti, alcuni critici sostengono che non ci sia una comprensione chiara dei meccanismi d'azione delle pratiche MTC. Mentre essa si basa su concetti come il flusso di *qi* ed equilibrio energetico, questi concetti non si adattano facilmente al paradigma scientifico occidentale e possono risultare astratti o difficili da misurare ed ovviamente, ciò rende difficile per gli scettici accettare la MTC come un approccio medico valido. Basandosi quindi su una visione olistica della salute, considerando mente e corpo come un tutt'uno, rende questa prospettiva difficile da integrare con l'approccio riduzionista della medicina occidentale, che cerca spesso di isolare specifiche variabili nelle prove scientifiche.

Alcuni studiosi invece sollevano il problema dell'effetto placebo e di come la percezione del paziente possa influenzare i risultati, sostenendo che il beneficio della MTC è in gran parte attribuibile all'effetto placebo e ad altri fattori non specifici, come l'attenzione del terapeuta o la fiducia del paziente nel trattamento. Questa critica suggerisce che la MTC potrebbe avere un effetto limitato al di là di un effetto placebo e che i risultati positivi osservati potrebbero essere attribuiti a fattori diversi dai principi teorici della MTC stessa.

Per ciò che concerne la possibilità di rischi e di eventi avversi, alcune pratiche, come l'uso di erbe medicinali non regolamentate, hanno sollevato preoccupazioni per la sicurezza e il rischio di effetti collaterali. La mancanza di standardizzazione e controllo di qualità può essere una criticità. Per ultimo, la difficoltà nella traduzione delle teorie di MTC in termini scientifici dato che concetti come il flusso di energia *qi* o l'equilibrio tra yin e yang possono essere difficili da tradurre in termini scientifici misurabili. Questa sfida è spesso indicata come un ostacolo alla validazione scientifica.

È importante notare che queste critiche sono spesso presentate da scettici o da coloro che adottano un approccio rigorosamente scientifico. Tuttavia, negli ultimi anni, sono stati condotti studi di alta qualità e sono state pubblicate revisioni sistematiche e metanalisi che hanno evidenziato l'efficacia della MTC in diverse condizioni. La MTC sta diventando quindi sempre più riconosciuta come una forma di terapia complementare e legittima che può apportare benefici significativi per la salute e il benessere delle persone

VI.2 I rischi di effetti collaterali e la sicurezza della MTC

La Medicina Tradizionale Cinese comprende una varietà di pratiche, tra cui l'agopuntura, l'uso di erbe medicinali, il Tuina (massaggio cinese), e altre terapie. I trattamenti della Medicina Tradizionale Cinese possono comportare alcuni rischi ed effetti collaterali, ma solo se non vengono praticati correttamente. Tuttavia, la MTC è generalmente considerata sicura quando viene eseguita da un praticante qualificato e con esperienza.

Alcuni dei potenziali rischi includono le reazioni allergiche, dato che alcuni individui potrebbero presentare allergie a specifiche erbe o componenti utilizzate nei trattamenti della MTC, per questo come nella medicina occidentale, è importante informare il proprio medico, o il proprio praticante di MTC, di eventuali allergie note. L'uso di erbe medicinali nella MTC può comportare anche altri rischi, poiché alcune sostanze possono interagire con farmaci convenzionali o causare effetti collaterali ed è quindi di fondamentale importanza informare il proprio medico o il proprio praticante di MTC di tutti i farmaci che si stanno assumendo per evitare potenziali interazioni negative.

Altro momento in cui si dovrebbe discutere con il proprio medico riguardo l'uso delle erbe di MTC è durante il periodo di gravidanza e durante l'allattamento poiché alcune erbe medicinali utilizzate nella MTC potrebbero avere effetti sconosciuti o indesiderati. Inoltre, la qualità e la sicurezza delle erbe possono variare notevolmente, a seconda della fonte e della preparazione, così come la variabilità nel dosaggio delle erbe può contribuire alla percezione di rischi associati a queste pratiche.

Altra preoccupazione riguarda emorragia e lesioni. Sebbene l'agopuntura sia generalmente considerata sicura, ci possono essere rischi di emorragia o lesioni se l'ago viene inserito in modo errato o se non vengono rispettate le pratiche di sterilizzazione corrette, che potrebbero portare a rischi di infezione, così come, in casi eccezionali, possono verificarsi lividi, vertigini o nausea dopo il trattamento. Anche in questo caso, è fondamentale che l'agopunturista sia adeguatamente addestrato e abbia una buona conoscenza dell'anatomia e dei punti di agopuntura.

Ultimo ma non meno importante, pratiche come il Qi Gong e il Tai Chi sono forme di esercizio terapeutico che generalmente sono sicure, quando però insegnate da istruttori qualificati. È inoltre importante adattare gli esercizi alle proprie capacità fisiche, poiché l'eccesso o l'errato esercizio potrebbe causare lesioni.

Risulta quindi fondamentale sottolineare che questi rischi sono relativamente rari ed è cruciale comprendere che la sicurezza della MTC dipende dalla competenza del praticante, dalla qualità degli ingredienti utilizzati e dalla comunicazione aperta con i professionisti sanitari convenzionali. Prima di intraprendere qualsiasi trattamento MTC, è consigliabile consultare un medico o un professionista per valutare la propria situazione e ottenere consigli personalizzati.

VI.3 Scetticismo in occidente verso i concetti della MTC

Lo scetticismo occidentale verso concetti come yin e yang nella MTC è in gran parte legato alla difficoltà di tradurre tali concetti nella terminologia scientifica occidentale e di fornire prove concrete di come influenzano la salute e la malattia. La MTC si basa su una visione olistica ed energetica del corpo, mentre la scienza occidentale si basa su un approccio

riduzionista e sull'analisi delle singole componenti biologiche. Questa differenza di paradigma rende difficile accettare concetti come yin e yang nella pratica medica occidentale.

La MTC si basa su un paradigma filosofico differente rispetto alla medicina occidentale. Un'interpretazione energetica e filosofica del corpo umano assieme a concetti come il *qi* (energia vitale), yin e yang, e la teoria dei meridiani sono difficili da integrare nel modello di pensiero occidentale, basato su una visione più anatomica e biochimica. Molte pratiche della MTC mancano di prove scientifiche standardizzate che possano essere riprodotte in modo affidabile. La medicina occidentale invece pone un forte accento sulla metodologia delle prove cliniche controllate, e la MTC, con la sua individualizzazione e complessità, può avere difficoltà a soddisfare questi criteri. Nel contesto della scienza occidentale, c'è una forte enfasi sull'evidenza empirica e sulla riproducibilità dei risultati attraverso metodi sperimentali controllati. Questa differenza di approccio porta a uno scetticismo verso i concetti energetici e filosofici come yin e yang e *qi*, difficili da misurare e quantificare secondo questi standard e quindi possono essere considerati meno validi o accettabili in occidente, poiché non vi è ancora consenso scientifico su come definirli e misurarli.

Inoltre, la MTC utilizza terminologie e descrittori che possono essere difficili da tradurre o conciliare con il vocabolario occidentale. Ad esempio, il concetto di *qi* nella MTC si riferisce a un'energia vitale che scorre nel corpo e può essere influenzata da vari fattori. Tuttavia, non esiste un equivalente diretto nella terminologia scientifica occidentale.

Alcuni dei concetti difficili da tradurre includono:

1. 气(*qi*): il termine è spesso tradotto come “energia vitale”, ma la sua interpretazione è complessa. Rappresenta un concetto più ampio che abbraccia l'energia, la forza vitale e la vitalità. Trovare un equivalente esatto nella terminologia scientifica occidentale è problematico.
2. 阴阳 (*yīn yáng*): questa dualità concettuale descrive l'interconnessione e l'equilibrio tra forze opposte e complementari. L'equivalente occidentale più

vicino potrebbe essere la dualità di polarità, ma la profondità dei significati culturali collegati a yin e yang è difficile da catturare completamente.

3. Meridiani e punti di agopuntura: la MTC utilizza una rete di canali energetici chiamati meridiani e punti specifici per l'agopuntura. Questi concetti sono difficili da spiegare senza ricorrere a termini cinesi specifici, rendendo la traduzione spesso approssimativa.
4. 五行(wǔxíng), ciclo delle Cinque Fasi: questo concetto è basato sui cinque elementi (legno, fuoco, terra, metallo, acqua) e la loro interazione ciclica. Trovare un equivalente preciso nella terminologia occidentale è complicato a causa delle differenze fondamentali nei modelli di pensiero.
5. 正(zhèng) e 邪(xié): questi termini si riferiscono rispettivamente a uno stato di equilibrio e a uno stato di squilibrio o malattia. Tradurre queste nozioni nella terminologia scientifica occidentale può perdere la sottigliezza concettuale originale.

La difficoltà di tradurre questi concetti si riflette nella sfida più ampia di integrare la MTC nei contesti scientifici occidentali. Gli studiosi e i praticanti cercano di trovare termini e spiegazioni che possano rendere giustizia ai concetti cinesi senza snaturarli, ma la piena comprensione richiede spesso una familiarità con la cultura e la filosofia cinesi.

Tuttavia, è importante notare che negli ultimi anni ci sono stati sforzi per integrare la MTC con l'approccio scientifico occidentale; numerosi studi scientifici sono stati condotti per esplorare gli effetti della MTC, e, inoltre, in molti hanno iniziato ad apprezzare gli aspetti complementari della MTC. Ciò ha portato a un aumento dell'interesse e della collaborazione tra i sistemi medici occidentali e orientali. Quindi, è grazie ad una maggiore comprensione e collaborazione tra i sistemi medici cinese e occidentale che si potrebbe favorire un migliore apprezzamento e accettazione reciproca dei due sistemi di medicina.

VI.4 Problemi etici e dibattiti morali

Ad oggi, come abbiamo affermato in precedenza, ci sono vari dibattiti morali ed etici riguardanti la Medicina Tradizionale Cinese. Tra i principali argomenti di discussione, oltre quelli menzionati poc'anzi, vi sono discussioni riguardo: la provenienza degli ingredienti, poiché alcuni ingredienti utilizzati nella MTC, come parti di animali protetti, possono sollevare preoccupazioni etiche, specialmente quando sono ottenuti attraverso pratiche di caccia o allevamento non sostenibili o illegali, di conseguenza questa questione solleva la necessità di pratiche etiche e sostenibili nell'approvvigionamento degli ingredienti utilizzati.

Le evidenze scientifiche, per cui i dibattiti non si fermano semplicemente sul ruolo della scienza e sulla sua integrazione ma vanno ben oltre, da chi sostiene l'importanza di validare scientificamente i trattamenti e gli ingredienti utilizzati a chi sostiene che la conoscenza e l'esperienza tradizionale dovrebbero essere rispettate e preservate come parte integrante della pratica.

Altra preoccupazione riguarda l'auto trattamento con erbe medicinali, o più in generale la mancanza di consultazione con professionisti sanitari, che possono comportare rischi per la salute e ciò porta a preoccupazioni etiche sulla responsabilità del paziente e sulla necessità di informazioni accurate e accessibili.

L'accessibilità e la disparità delle cure è un altro punto saliente, poiché la MTC potrebbe non essere accessibile a tutti a causa di costi, mancanza di formazione o mancanza di informazioni. Ciò solleva problemi etici legati all'equità nell'accesso alle cure e alle disparità di salute.

Questi sono solo alcuni degli argomenti di dibattito e discussione riguardanti l'etica e la MTC. È importante considerare diversi punti di vista e continuare la ricerca e il dibattito per approfondire la comprensione e migliorare la pratica della MTC.

VI.5 Utilizzo di ingredienti provenienti da specie a rischio di estinzione

L'utilizzo di ingredienti provenienti da specie in via di estinzione è un problema molto serio che richiede un'attenzione immediata e delle azioni responsabili di sensibilizzazione. Questa pratica, infatti, non solo minaccia la biodiversità, ma solleva anche preoccupazioni etiche e morali connesse allo sfruttamento e al declino delle popolazioni di alcune specie.

Innanzitutto, è cruciale comprendere che l'impiego indiscriminato di ingredienti ottenuti da specie in pericolo di estinzione mette a repentaglio l'equilibrio ecologico e il mantenimento della diversità biologica. La raccolta eccessiva di piante, così come la caccia indiscriminata di animali per ottenere particolari sostanze, ha portato a una diminuzione significativa delle popolazioni, con conseguenze negative su interi ecosistemi e persino sulle comunità umane che dipendono da tali risorse. Un problema connesso a questo delicato argomento riguarda sicuramente il commercio illegale di specie in via di estinzione, che spesso finanzia e/o è finanziato da reti criminali, minaccia la sicurezza degli animali e incoraggia la corruzione. Inoltre, l'utilizzo di ingredienti provenienti da specie in pericolo di estinzione solleva questioni etiche e morali.

È essenziale rispettare il diritto intrinseco delle specie di persistere e svilupparsi, riconoscendo il nostro compito di custodi responsabili del pianeta. L'impiego irresponsabile di tali ingredienti non costituisce solo un affronto alla natura, ma compromette anche la nostra responsabilità di preservare la diversità biologica per le generazioni future. Affrontare questo problema richiede un impegno collettivo per adottare pratiche più sostenibili poiché la sostenibilità del nostro pianeta dovrebbe essere il cardine delle decisioni di produzione e di consumo. Ciò implica una valutazione attenta delle fonti degli ingredienti, l'implementazione di pratiche agricole e di raccolta responsabili e l'educazione del pubblico sulle conseguenze della scelta di ingredienti provenienti da specie in pericolo.

In conclusione, l'utilizzo di ingredienti provenienti da specie in via di estinzione è un problema complesso che richiede azioni concrete. La promozione della sostenibilità, la conservazione degli ecosistemi e il rispetto etico per la vita animale sono elementi fondamentali per affrontare questa sfida e proteggere il delicato equilibrio del nostro pianeta.

Per contrastare questo fenomeno, il governo cinese ha intrapreso sforzi per combattere l'utilizzo di ingredienti provenienti da specie a rischio che vengono usati in Medicina Tradizionale Cinese e questo impegno è stato guidato da preoccupazioni legate alla conservazione della biodiversità, al benessere degli animali e alla reputazione internazionale della medicina tradizionale cinese. Negli ultimi anni, infatti, in Cina sono state introdotte normative e misure per regolamentare e controllare l'uso di parti di animali provenienti da specie a rischio di estinzione. Le autorità cinesi hanno emesso divieti e restrizioni specifiche riguardanti alcune pratiche e ingredienti derivati da animali, con l'obiettivo di preservare la fauna selvatica e limitare l'impatto negativo sull'ambiente.

Questa mossa riflette anche la crescente consapevolezza dei problemi etici e ambientali associati all'utilizzo di ingredienti provenienti da specie a rischio ed è così che il governo cinese cerca di bilanciare la preservazione delle tradizioni culturali con la necessità di adottare pratiche più sostenibili ed etiche nel contesto della MTC. Tuttavia, è importante notare che l'efficacia e l'applicazione di tali normative possono variare e sono soggette a monitoraggio e aggiornamenti continui.

Mentre ci sono stati progressi nella regolamentazione dell'uso di ingredienti provenienti da specie a rischio, la sfida rimane nell'assicurare che queste misure siano rispettate e che vi sia un equilibrio tra la conservazione e la pratica della MTC.

VI.5.a Commercializzazione di organi di animali

La commercializzazione di organi di animali per la Medicina Tradizionale Cinese è un argomento che solleva complessi dilemmi etici, legati alla domanda di parti di animali per scopi medicinali. Questa pratica è radicata nella tradizione della MTC, ma si trova al centro di discussioni morali e sociali.

Innanzitutto, la MTC ha una lunga storia di utilizzo di parti di animali per formulazioni di erbe medicinali, credendo che queste abbiano proprietà curative uniche. Tuttavia, con l'aumento della domanda e la minaccia di estinzione per alcune specie, la commercializzazione di organi di animali ha suscitato critiche e preoccupazioni. Un argomento critico riguarda la sostenibilità ambientale. La caccia indiscriminata e la raccolta

di parti di animali per scopi medicinali hanno contribuito alla diminuzione delle popolazioni di molte specie, portando a squilibri ecologici e mettendo a rischio la biodiversità. Ad esempio, alcune parti di animali come corni di rinoceronte, zanne di elefante, pelli di tigre, e altri sono stati tradizionalmente considerati nella MTC per le loro presunte proprietà terapeutiche. Tuttavia, è essenziale notare che l'uso di alcune di queste parti è diventato fonte di preoccupazioni ambientali ed etiche, poiché può contribuire alla minaccia di estinzione di alcune specie selvatiche.

La commercializzazione di organi di animali, se non adeguatamente regolamentata, può innescare un declino critico di alcune specie. Dal punto di vista etico, la manipolazione genetica e l'allevamento intensivo di animali per il solo scopo di fornire parti del corpo per la MTC sollevano interrogativi sulla loro qualità di vita. La produzione in massa di organi animali potrebbe comportare condizioni di vita degradanti e sollevare dubbi sulla moralità dell'industria legata a questo settore. La questione dell'efficacia è un altro elemento centrale del dibattito. Mentre alcune pratiche della MTC sono supportate dall'esperienza tradizionale, la mancanza di prove scientifiche standardizzate per molte terapie solleva dubbi sulla reale efficacia degli organi animali nei trattamenti medici. In conclusione, la commercializzazione di organi di animali per la MTC è un argomento che richiede un approccio equilibrato e responsabile.

La preservazione dell'ambiente, il benessere degli animali e l'etica medica sono considerazioni cruciali. La ricerca scientifica e la regolamentazione etica possono svolgere un ruolo chiave nel bilanciare le tradizioni culturali con le crescenti preoccupazioni ambientali e morali. Un dialogo aperto tra praticanti della MTC, ricercatori scientifici e sostenitori della conservazione può contribuire a sviluppare approcci più sostenibili ed etici nell'utilizzo di organi di animali a fini medicinali.

È importante sottolineare che la MTC è un sistema complesso e comprende anche molte pratiche basate su erbe medicinali e altre tecniche che sono considerate parte integrante della medicina cinese tradizionale e non coinvolgono necessariamente l'uso di parti di animali.

Capitolo VII. I conflitti tra la MTC e la medicina occidentale

Le tensioni e i conflitti tra l'approccio olistico cinese e il modello occidentale di cura derivano principalmente dalle fondamentali differenze nei paradigmi di pensiero, l'approccio ai sintomi, le metodologie di trattamento delle malattie, e nelle basi scientifiche delle due tradizioni mediche.

È importante riconoscere che entrambe le tradizioni mediche hanno contribuito significativamente alla salute e al benessere umano e, come già affermato in precedenza, nonostante vi siano tutt'ora dei conflitti, l'apertura al dialogo e la comprensione reciproca possono contribuire a una migliore integrazione e cooperazione tra queste due prospettive mediche.

Il rapporto tra la Medicina Tradizionale Cinese e la Medicina occidentale riflette una complessità di prospettive culturali, storiche e scientifiche all'interno della società cinese. La MTC ha radici profonde nella storia e nella cultura cinese, permeando la concezione stessa di salute e malattia. Il pensiero cinese, ancorato ai principi di yin e yang, *qi* e dei cinque elementi, ha plasmato la visione olistica della MTC. Tuttavia, con l'avanzamento della globalizzazione e l'influenza crescente della medicina occidentale in Cina, si è sviluppato un conflitto di paradigmi.

Da un lato, c'è una crescente accettazione della medicina occidentale in Cina, alimentata dalla sua evidenza scientifica, dalla tecnologia avanzata e dai successi nel trattamento di molte malattie; il popolo cinese è sempre più aperto all'utilizzo di farmaci occidentali e ai trattamenti basati sulla biologia molecolare. Dall'altro lato, la MTC mantiene una posizione di rilievo nel panorama medico cinese, spesso percepita come complementare alla medicina occidentale. Molti cinesi vedono la MTC come un approccio preventivo e curativo che tiene conto di aspetti psicofisici ed energetici della salute, aspetti spesso trascurati dalla medicina occidentale.

Il conflitto sorge dalla divergenza tra la visione olistica della MTC e l'approccio più specializzato e riduzionista della medicina occidentale. Alcuni critici vedono la MTC come basata su tradizioni antiche, con una mancanza di prove scientifiche standardizzate, mentre altri la considerano un prezioso patrimonio culturale e fonte di terapie complementari.

Tuttavia, molte persone in Cina stanno cercando di superare questo conflitto, cercando di integrare il meglio delle due tradizioni. I centri medici in Cina offrono sempre più servizi che combinano approcci della medicina occidentale con pratiche della MTC e questo tentativo di integrazione è sostenuto dalla crescente consapevolezza dell'importanza di un approccio completo alla salute, che comprenda sia gli aspetti fisici che quelli energetici e olistici.

In conclusione, il pensiero cinese sulla medicina occidentale si trova in una fase di transizione, tra il rispetto per la tradizione della MTC e l'accettazione crescente delle pratiche mediche occidentali. La sfida è trovare un equilibrio che valorizzi entrambe le tradizioni, sfruttando le forze di ciascuna per migliorare globalmente la salute della popolazione cinese. La coesistenza armoniosa di queste due prospettive può aprire nuovi orizzonti per il futuro della salute in Cina come nel resto del mondo.

VII.1 Risposte e adattamenti alla Critica

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ha affrontato le critiche provenienti dall'Occidente con diverse risposte, cercando di adattarsi ai cambiamenti nella percezione e nella richiesta di approfondimenti scientifici.

Per affrontare le critiche sulla mancanza di prove scientifiche standardizzate, la MTC ha visto un aumento di ricerche da parte della comunità scientifica. Ad oggi, infatti, si stanno conducendo studi per valutare l'efficacia di pratiche specifiche come l'agopuntura, e si cerca di fornire dati empirici per supportare le affermazioni sulla validità di alcune terapie.

In risposta alla crescente accettazione della medicina occidentale, molti professionisti della MTC e centri medici in Cina stanno promuovendo l'integrazione tra le due tradizioni mediche. Questo approccio cerca di sfruttare il meglio di entrambe le prospettive per offrire cure complete ai pazienti.

Inoltre, per affrontare le preoccupazioni sulla sicurezza e la mancanza di regolamentazione, sono stati introdotti standard più rigorosi per la produzione di erbe medicinali e l'uso di pratiche come l'agopuntura. Questi sforzi cercano di garantire che la

MTC sia praticata in modo sicuro e responsabile e gli stessi sforzi, vengono mantenuti per educare sia i professionisti della MTC che il pubblico sull'importanza di praticare in modo etico e sicuro. La consapevolezza sull'uso responsabile delle erbe medicinali e sulla necessità di informazioni accurate è cresciuta.

Oggi la MTC cerca di sottolineare la sua radice nella tradizione cinese e il suo status di patrimonio culturale, con un approccio che mira a promuovere la comprensione e l'apprezzamento della MTC come parte integrante della cultura cinese. Alcuni professionisti della MTC cercano di stabilire collaborazioni internazionali e partecipare a scambi scientifici per favorire la comprensione reciproca tra la MTC e le pratiche mediche occidentali.

Nella regolamentazione della Medicina Tradizionale Cinese, le organizzazioni internazionali svolgono un ruolo significativo attraverso varie iniziative che mirano a stabilire standard, promuovere la ricerca scientifica e affrontare le questioni etiche e di sicurezza. Alcuni dei principali attori includono l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che ha svolto un ruolo chiave nella promozione e nella regolamentazione della MTC. L'OMS ha infatti elaborato linee guida per l'uso sicuro e appropriato di erbe medicinali cinesi, contribuendo a stabilire standard internazionali per la qualità e la sicurezza di tali prodotti.

È stata istituita la World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS⁵⁵), la federazione che è stata istituita per promuovere la standardizzazione e l'internazionalizzazione della MTC, che collabora con organizzazioni internazionali per sviluppare linee guida e standard etici e scientifici, il National Institutes of Health (NIH⁵⁶) e altri enti di ricerca, che conducono studi scientifici per valutare l'efficacia e la sicurezza delle pratiche della MTC e con la ricerca contribuiscono a fornire evidenze scientifiche e a integrare la MTC nella pratica medica globale, la Food and Agriculture Organization (FAO), che lavora insieme alle altre organizzazioni per affrontare le questioni relative alla sicurezza alimentare e all'uso sostenibile di erbe medicinali e altri prodotti legati alla MTC, il World Health Summit e altre conferenze internazionali, che forniscono piattaforme per il dialogo e la collaborazione tra rappresentanti della MTC e della medicina occidentali, dando vita ad incontri che facilitano lo scambio di conoscenze e la discussione di questioni etiche e normative.

⁵⁵ <https://www.wcprcm.org>

⁵⁶ <https://www.nih.gov>

Inoltre, anche organizzazioni nazionali e regionali svolgono un ruolo chiave nella regolamentazione della MTC nei rispettivi territori, elaborando leggi, normative e standard per garantire la sicurezza, l'efficacia e la qualità delle pratiche della MTC.

Queste iniziative contribuiscono a integrare la MTC nella pratica medica globale, fornendo linee guida e standard che promuovono la sicurezza del paziente e la qualità delle cure. Tuttavia, la sfida persiste nel trovare un equilibrio tra la preservazione delle tradizioni culturali e la necessità di conformarsi a normative internazionali e prove scientifiche. La cooperazione continua tra organizzazioni internazionali, istituzioni accademiche e professionisti della salute è essenziale per affrontare le complessità associate alla regolamentazione della MTC.

VII.1.a Il ruolo dell'OMS

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS⁵⁷) ha svolto un ruolo cruciale nella regolamentazione della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), contribuendo a stabilire linee guida, standard e iniziative globali per promuovere l'uso sicuro ed efficace delle pratiche della MTC a livello internazionale.

Un aspetto fondamentale del coinvolgimento dell'OMS nella regolamentazione della MTC è rappresentato dalle linee guida elaborate per garantire la sicurezza e la qualità delle erbe medicinali cinesi. L'OMS ha riconosciuto l'importanza della MTC come parte integrante della pratica medica in molte culture e ha lavorato per sviluppare standard internazionali per l'uso responsabile di queste terapie. L'organizzazione ha anche contribuito a identificare le erbe medicinali cinesi che possono essere utilizzate nella pratica medica in modo sicuro ed efficace, includendo l'elaborazione di linee guida sulla coltivazione, la raccolta, la preparazione e la conservazione di erbe medicinali, garantendo che siano trattate con standard che rispettano le norme internazionali di sicurezza e qualità.

Un'altra iniziativa significativa dell'OMS è stata la promozione della ricerca scientifica sulla MTC. L'organizzazione ha infatti incoraggiato studi che valutano l'efficacia e la sicurezza di pratiche specifiche, come l'agopuntura. Questa ricerca mira a fornire

⁵⁷ <https://www.who.int>

evidenze scientifiche che possono integrare la MTC nel panorama medico globale e contribuire a dissipare le critiche riguardo alla mancanza di prove standardizzate. L'OMS ha anche collaborato con la World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS) per promuovere la standardizzazione e l'internazionalizzazione della MTC, con una collaborazione che ha facilitato lo scambio di conoscenze tra professionisti della MTC e rappresentanti di altre tradizioni mediche, creando una piattaforma per il dialogo e la comprensione reciproca.

Inoltre, l'OMS ha giocato un ruolo attivo nella formazione e nell'educazione per i professionisti della salute. Ha sostenuto programmi di formazione che promuovono una comprensione accurata delle pratiche della MTC e che incoraggiano gli operatori sanitari a integrare approcci tradizionali e occidentali quando appropriato.

In conclusione, il coinvolgimento dell'OMS nella regolamentazione della MTC ha giocato un ruolo significativo nel favorire la sicurezza, la qualità e l'integrazione globale delle pratiche tradizionali cinesi.

VII.1.b Il ruolo della FAO

Anche la Food and Agriculture Organization (FAO⁵⁸), organizzazione specializzata delle Nazioni Unite con mandato nel settore alimentare e agricolo, ha giocato un ruolo rilevante nella regolamentazione della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) attraverso l'approccio alla sicurezza alimentare, la sostenibilità e la gestione responsabile delle risorse naturali coinvolte nelle pratiche della MTC.

Un aspetto cruciale della partecipazione della FAO nella regolamentazione della MTC riguarda la gestione sostenibile delle erbe medicinali utilizzate nella medicina tradizionale cinese. Molte erbe impiegate nella MTC provengono dalla natura che ci circonda, e la FAO ha sottolineato la necessità di adottare pratiche agricole sostenibili, preservando la biodiversità e garantendo che la raccolta di erbe avvenga in modo responsabile per non minacciare le popolazioni vegetali ed ha quindi promosso l'adozione

⁵⁸ <https://www.fao.org/home/en>

di pratiche agricole che rispettino gli standard internazionali e che contribuiscano alla sostenibilità ambientale. Questo approccio si traduce in un'attenzione particolare alla conservazione delle risorse naturali e alla prevenzione dell'eccessivo sfruttamento di piante utilizzate nella produzione di erbe medicinali.

La sicurezza alimentare è un altro aspetto chiave affrontato dalla FAO nella regolamentazione della MTC. L'organizzazione ha contribuito a stabilire normative sulla qualità e sicurezza delle erbe medicinali cinesi, promuovendo pratiche di coltivazione, raccolta e produzione che riducano il rischio di contaminazione e assicurino che gli standard igienici siano rispettati durante il processo di produzione delle preparazioni a base di erbe. È stata incoraggiata la collaborazione internazionale tra paesi produttori di erbe medicinali e è stato sostenuto lo scambio di conoscenze e tecnologie per migliorare la qualità e la sicurezza dei prodotti.

Questo approccio facilita la creazione di standard comuni che contribuiscono a garantire che le erbe medicinali utilizzate nella MTC rispettino normative rigorose a livello globale. Un esempio tangibile dell'impegno della FAO è rappresentato dal suo coinvolgimento nel dialogo internazionale su erbe medicinali e piante aromatiche. In collaborazione con altre agenzie delle Nazioni Unite, la FAO ha contribuito a sviluppare linee guida e raccomandazioni per il settore, affrontando questioni come la tracciabilità, la conservazione delle risorse genetiche e la sostenibilità ambientale.

In sintesi, la FAO ha avuto un ruolo cruciale nella regolamentazione della MTC attraverso la promozione della sostenibilità agricola, la gestione responsabile delle risorse naturali e la promulgazione di standard internazionali per garantire la qualità e la sicurezza delle erbe medicinali cinesi. La sua partecipazione riflette l'importanza di considerare non solo gli aspetti medici, ma anche quelli agricoli e ambientali nella regolamentazione delle pratiche tradizionali come la MTC.

VII.2 Standardizzazione nella Medicina Tradizionale Cinese

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ha affrontato la sfida della standardizzazione nel corso degli anni, con vari tentativi di stabilire linee guida, protocolli e

criteri che potrebbero contribuire a rendere più uniformi e comprensibili le pratiche tradizionali.

Questi sforzi sono stati guidati da una serie di motivazioni, tra cui la crescente richiesta di integrazione della MTC nella pratica medica moderna, la necessità di garantire la sicurezza dei pazienti e l'aspirazione a una maggiore accettazione globale delle terapie tradizionali cinesi. La standardizzazione nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un argomento che ha suscitato dibattiti e discussioni negli ultimi decenni. La mancanza di standardizzazione ha sollevato preoccupazioni riguardo alla qualità, all'efficacia e alla sicurezza dei trattamenti e dei prodotti utilizzati nella MTC. Tuttavia, negli ultimi anni ci sono stati sforzi per standardizzare e regolamentare la pratica della MTC. Sia in Cina che in altri paesi, sono state istituite organizzazioni e commissioni per definire linee guida, protocolli e norme per l'uso sicuro ed efficace della MTC.

Uno degli ambiti in cui sono stati compiuti sforzi significativi è la standardizzazione delle erbe medicinali cinesi. La MTC fa ampio uso di miscele di erbe per trattare una vasta gamma di condizioni, ma la mancanza di uniformità nelle formulazioni e nelle pratiche di prescrizione ha reso difficile la comparazione e la valutazione dei risultati. In risposta a ciò, sono stati sviluppati diversi compendi e testi che cercano di standardizzare la nomenclatura, la preparazione e la prescrizione delle erbe medicinali. La farmacopea cinese è uno dei tentativi più noti di standardizzazione nel campo delle erbe medicinali. Questo documento fornisce linee guida sulle erbe, i loro usi e le modalità di preparazione. La sua intenzione è di creare una base comune per i professionisti della MTC e di fornire riferimenti standardizzati per garantire la qualità e la sicurezza delle erbe medicinali. Tuttavia, è importante notare che ci possono essere variazioni nella preparazione e nella prescrizione a seconda delle specificità del paziente e delle condizioni mediche.

Un altro aspetto della MTC che ha visto tentativi di standardizzazione è l'agopuntura. Mentre l'agopuntura è stata praticata per migliaia di anni, ciò non significa che ci sia stata uniformità nelle tecniche e nelle procedure. Ad esempio, la World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies (WFAS⁵⁹) e la World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS) hanno sviluppato linee guida e standard di formazione per l'agopuntura

⁵⁹ <http://en.wfas.org.cn>

e la MTC. Inoltre, c'è stata una crescente attenzione sui sistemi di accreditamento e formazione dei professionisti della MTC per garantire una pratica sicura ed etica.

Un importante sviluppo nella MTC è l'aumento delle ricerche scientifiche. Negli ultimi decenni, ci sono stati sempre più studi sulle diverse pratiche e metodi della MTC. Sono stati condotti studi clinici randomizzati controllati (RCT⁶⁰) per valutare l'efficacia della MTC in vari disturbi e condizioni. Questa ricerca ha fornito risultati interessanti sulla sicurezza ed efficacia delle pratiche come l'agopuntura e la fitoterapia.

La ricerca scientifica ha anche contribuito a una migliore comprensione dei meccanismi d'azione della MTC e ha facilitato l'integrazione della MTC con la medicina occidentale. L'aumento delle ricerche scientifiche ha portato a una maggiore accettazione della MTC nella comunità medica occidentale. Molte università e istituti di ricerca hanno istituito centri e programmi dedicati alla ricerca sulla MTC tanto che in molte nazioni, è anche stata inclusa nei sistemi sanitari nazionali e viene utilizzata in modo complementare alla medicina occidentale. Sono stati sviluppati sistemi di classificazione che cercano di standardizzare la diagnosi secondo i principi della MTC. Questi sistemi mirano a fornire una terminologia comune e criteri di valutazione per migliorare la comprensione e la comunicazione tra i praticanti della MTC e tra questi e i professionisti della medicina occidentale.

Tuttavia, è importante sottolineare che la MTC è intrinsecamente legata alla diversità e alla personalizzazione delle cure. Gli individui possono presentare sintomi diversi anche per la stessa condizione, e la MTC spesso si adatta alle caratteristiche specifiche di ciascun paziente. Questa flessibilità può rendere complesso il processo di standardizzazione senza compromettere l'essenza della medicina tradizionale.

In conclusione, la standardizzazione nella MTC ha fatto progressi negli ultimi anni, con l'obiettivo di garantire la qualità, l'efficacia e la sicurezza dei trattamenti della MTC. Questi sforzi riflettono la volontà di integrare la MTC in contesti più ampi, fornendo basi più solide per la comprensione e la valutazione delle terapie tradizionali cinesi. Parallelamente, l'aumento delle ricerche scientifiche ha contribuito a una migliore comprensione e accettazione della MTC nella comunità medica occidentale.

⁶⁰ RCT: randomized controlled trial

Capitolo VIII. Studi scientifici sull'efficacia della MTC

Di seguito sono elencati alcuni studi scientifici che sono stati condotti per valutare l'efficacia della Medicina Tradizionale Cinese in diverse condizioni e disturbi. Vari sono gli studi che sono stati in grado di dimostrare l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento di varie forme di dolore, come il mal di schiena, il mal di testa e il dolore cronico.

Ad esempio, uno studio pubblicato nel 2012 sul «Journal of the American Medical Association» (JAMA⁶¹), condotto su pazienti provenienti da Stati Uniti, Regno Unito, Germania, Spagna e Svezia, ha riportato risultati positivi nel trattamento del dolore cronico con l'agopuntura. Questo studio, intitolato «Acupuncture for Chronic Pain», è stato uno delle più grandi e complete revisioni sistematiche mai effettuate sull'agopuntura. È stato riportato che l'agopuntura ha dimostrato un efficace sollievo dal dolore per diverse condizioni, come il mal di schiena cronico, l'emicrania e l'artrite. I ricercatori hanno analizzato i dati di quasi 18.000 pazienti e hanno concluso affermando che l'agopuntura è effettivamente efficace nel trattamento del dolore cronico. Inoltre, lo studio ha evidenziato come questa tecnica può fornire un effetto duraturo nel trattamento del dolore e può ridurre la necessità di farmaci analgesici. Questo importante studio ha contribuito ad aumentare la consapevolezza dell'efficacia dell'agopuntura e ha spinto molti professionisti sanitari occidentali a integrare questa tecnica nel trattamento del dolore cronico.

Oltre a questo importante studio, anche sul «British Medical Journal»⁶² ne è stato pubblicato uno intitolato «Acupuncture for chronic headache in primary care: large, pragmatic, randomised trial», altrettanto fondamentale. Lo studio ha coinvolto 401 pazienti con cefalea cronica, principalmente emicrania, e ad alcuni di loro è stato assegnato, in maniera del tutto casuale, la possibilità di ricevere fino a 12 trattamenti di agopuntura in tre mesi, un altro gruppo invece sarebbe stato sottoposto esclusivamente a sedute di controllo.

A 12 mesi di distanza, il punteggio del dolore causato dalle cefalee era significativamente inferiore nel gruppo che aveva effettuato sedute di agopuntura, rispetto

⁶¹ The Journal of the American Medical Association - JAMA, organo ufficiale della American Medical Association, è stato fondato nel 1883 ed è una tra le riviste mediche più note e diffuse.

⁶² Il British Medical Journal è una rivista medica pubblicata con cadenza settimanale nel Regno Unito dalla British Medical Association. È tra le riviste di medicina generale più prestigiose e rispettate al mondo.

ovviamente al gruppo di controllo. I pazienti che avevano ricevuto sessioni di agopuntura hanno sperimentato una riduzione di 22 giorni di mal di testa all'anno e rispetto ai controlli, i pazienti del gruppo di agopuntura hanno utilizzato il 15% in meno di farmaci, effettuando il 25% in meno di visite dal medico di base e vivendo il 15% in meno di giorni di malattia. L'agopuntura ha quindi dimostrato benefici persistenti e clinicamente rilevanti per i pazienti con cefalea cronica, specialmente emicrania, in contesto di cure primarie, con conseguente miglioramento della qualità di vita.

Altro studio molto importante è stato effettuato nel 2009 e riportato nel «The Journal of Allergy and Clinical Immunology»⁶³ e si intitola «Efficacy and mechanisms of action of traditional Chinese medicines for treating asthma and allergy». Lo studio, che ha coinvolto 554 pazienti adulti con asma persistente, ha rilevato che la somministrazione di una formula di erbe cinesi ha portato a una migliore funzione polmonare e una riduzione dei sintomi rispetto al placebo ed ha quindi dimostrato che la MTC può essere efficace nel migliorare i sintomi dell'asma. Nello studio sono stati analizzati 5 studi clinici sulla Medicina Tradizionale Cinese, condotti tra il 2005 e il 2007, riguardanti rimedi erboristici antiastmatici. Successivamente, sono stati riassunti i possibili meccanismi che sottendono i loro effetti in base ai dati presenti negli articoli originali, negli abstract pubblicati e nei database disponibili. I meccanismi potenziali comprendono proprietà antinfiammatorie, inibizione della contrazione della muscolatura liscia delle vie respiratorie e immunomodulazione.

Sempre per capire i possibili rimedi per ridurre l'asma, un altro studio «Efficacy of acupuncture in children with asthma: a systematic review» è stato pubblicato nel 2015, sulla rivista online «Italian Journal of Pediatrics». Esso ha esaminato l'efficacia dell'agopuntura come terapia complementare per l'asma pediatrico e i risultati hanno indicato che anche l'agopuntura, come la fitoterapia, può ridurre i sintomi dell'asma, migliorare la funzione polmonare e ridurre l'uso di farmaci broncodilatatori.

Oltre che per l'asma e i dolori cronici, l'agopuntura è stata studiata come una possibile opzione di trattamento per la depressione, sia come terapia indipendente che come complementare ai trattamenti tradizionali. Molti studi hanno suggerito che l'agopuntura può essere efficace nel ridurre i sintomi depressivi, migliorare la funzione mentale e aumentare il benessere generale.

⁶³ È una delle tre riviste ufficiali dell'American Academy of Allergy, Asthma e Immunology.

Un'analisi condotta presso l'UPMC Shadyside Center for Complementary Medicine, pubblicata sulla rivista «Journal of Clinical Psychiatry»⁶⁴, intitolata «Acupuncture for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial» ha esaminato l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento del disturbo depressivo maggiore. Lo studio ha coinvolto 53 pazienti con disturbo depressivo lieve o moderato che non tolleravano o non rispondevano ai farmaci antidepressivi. I pazienti hanno sperimentato miglioramenti, con una riduzione media del punteggio della scala di valutazione della depressione di Hamilton (HDRS) quasi del 41,3% nel gruppo di controllo così come non sono stati riscontrati eventi avversi gravi e gli effetti avversi sono stati simili.

Nel 2013 la rivista «PLoS ONE» ha pubblicato uno studio intitolato «Acupuncture and Counselling for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial» che esaminava l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento della depressione maggiore. I ricercatori hanno evidenziato che l'agopuntura è stata significativamente più efficace nel ridurre i sintomi depressivi rispetto al gruppo di controllo che ha ricevuto un placebo.

I ricercatori hanno quindi inserito nello studio 755 pazienti che, negli ultimi 5 anni, avevano consultato il proprio medico di base per la depressione e che all'inizio dello studio avevano un punteggio superiore a 20 sulla BDI-II⁶⁵, un punteggio definito come depressione da moderata a grave su questa scala di valutazione della depressione. I pazienti sono stati randomizzati a ricevere fino a 12 sessioni settimanali di agopuntura più le cure abituali (302 pazienti), fino a 12 sessioni settimanali di counseling più le cure abituali (302 pazienti), o le sole cure abituali (151 pazienti). Sia il protocollo di agopuntura che quello di counseling consentivano una certa individualizzazione del trattamento. Le cure abituali, compresi gli antidepressivi, erano disponibili in base alle necessità e monitorate in tutti e tre i gruppi. Rispetto alla sola cura abituale, si è registrata una riduzione significativa (una riduzione che difficilmente si è verificata per caso) dei punteggi medi del PHQ-9⁶⁶ sia a 3 che a 6 mesi per entrambi gli interventi di agopuntura e counseling. La differenza tra il punteggio medio del PHQ-9 per l'agopuntura e la consulenza non era significativa. A 9 mesi e a 12 mesi, grazie

⁶⁴ Giornale leader nella pubblicazione di articoli con revisione scientifica su argomenti relativi alla salute mentale per psichiatri e medici professionisti

⁶⁵ Il Beck Depression Inventory (BDI, BDI-1A, BDI-II), creato da Aaron T. Beck, è un questionario di 21 domande a scelta multipla, uno dei test psicometrici più utilizzati per misurare la gravità della depressione.

⁶⁶ Il Patient Health Questionnaire (PHQ-9) a nove domande è una scala di sintomi depressivi e uno strumento diagnostico introdotto nel 2001 per lo screening di pazienti adulti in contesti di assistenza primaria. Lo strumento valuta la presenza e la gravità dei sintomi depressivi e un possibile disturbo depressivo.

a dei miglioramenti nei punteggi del PHQ-9 nel gruppo di cura abituale, l'agopuntura e la consulenza non erano più significativamente migliori della cura abituale.

Alcune ricerche evidenziano anche come alcune donne utilizzino approcci olistici integrativi e complementari per ottimizzare la propria salute e trattare l'infertilità. L'obiettivo dello studio intitolato «Integrative medicine utilization among infertility patients» è stato quello di determinare i modelli di utilizzo della medicina integrativa tra coloro che tentano di ottimizzare la fertilità: 1) caratterizzare i modelli di utilizzo della medicina integrativa per aumentare la fertilità; 2) identificare i fattori demografici associati a tale utilizzo della medicina integrativa; 3) esplorare le influenze culturali e religiose sull'utilizzo della medicina integrativa.

Sono stati raccolti i dati di un sondaggio trasversale su 1460 pazienti che si sono presentati in un centro di fertilità accademico di Chicago, Illinois. L'80,4% degli intervistati ha riferito di aver utilizzato almeno una modalità di medicina integrativa per trattare l'infertilità (agopuntura: 38,5%, Yoga: 27,6%, Massaggio: 25,8%, Meditazione: 16,7% e integratori a base di erbe: 18,5%). La terapia dietetica è stata la modalità più frequentemente utilizzata (74,0%), seguita dalla terapia del corpo (45,2%), dalla medicina alternativa tradizionale (42,0%), dalla terapia della mente (32,1%) e dalla terapia dei sensi (23,0%). L'uso di qualsiasi modalità di medicina integrativa era 4,03 volte più probabile tra gli intervistati indù rispetto ai partecipanti che si sono identificati come non religiosi (95% CI 1,2-13,7, $p < 0,026$). Sono state osservate differenze significative nell'uso di modalità specifiche in base a razza, affiliazione religiosa, età, reddito e copertura assicurativa.

Questi sono solo alcuni degli studi scientifici che sono stati condotti per valutare l'efficacia della MTC. È importante sottolineare che la ricerca è in continua evoluzione, con molti studi che vengono svolti e diffusi regolarmente. È altrettanto importante sottolineare che, sebbene esistano studi scientifici sulla MTC, l'evidenza può variare a seconda della specifica condizione o disturbo trattato.

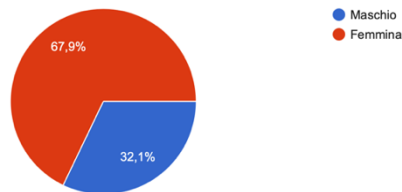
Capitolo IX. Analisi dei sondaggi

Come abbiamo detto in precedenza, l'interesse per la Medicina Tradizionale Cinese è cresciuto in tutto il mondo. Ho voluto quindi indagare le opinioni della popolazione italiana e di quella cinese, coinvolgendo un campione di 165 persone, al fine di ottenere una panoramica completa e diversificata sulle opinioni riguardanti questa antica pratica medica.

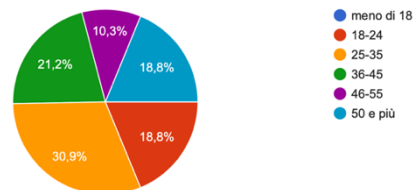
IX.1 Partecipanti al sondaggio in Italia

Il sondaggio è stato somministrato alla popolazione italiana e ad esso hanno preso parte 165 partecipanti (donne e uomini) di età compresa tra i 18 e i più di 50 anni.

Sesso
165 risposte

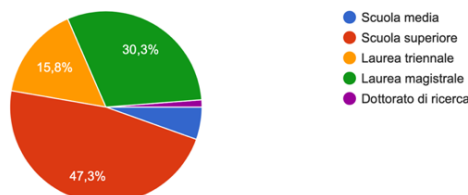


Quale categoria rappresenta meglio la tua età?
165 risposte



Al momento della ricerca, i partecipanti hanno affermato di avere un livello di istruzione compreso tra la scuola media e il dottorato di ricerca.

Quale è il livello d'istruzione più alto che hai ottenuto?
165 risposte



Tutti i partecipanti hanno dato il proprio consenso a partecipare all'indagine.

IX.1.a Strumenti

Per proporre un sondaggio al fine di indagare la conoscenza attuale sulla Medicina Tradizionale Cinese e sull'utilizzo della stessa per trattamenti medici, è stato necessario fornire un questionario, composto da domande chiare e concise, in cui veniva richiesto ai partecipanti di valutare il loro livello di conoscenza sulla MTC. All'inizio del sondaggio è stata fornita un'introduzione sulla MTC al fine di dare delle nozioni di base, necessarie poi alla risposta di alcune delle domande finali.

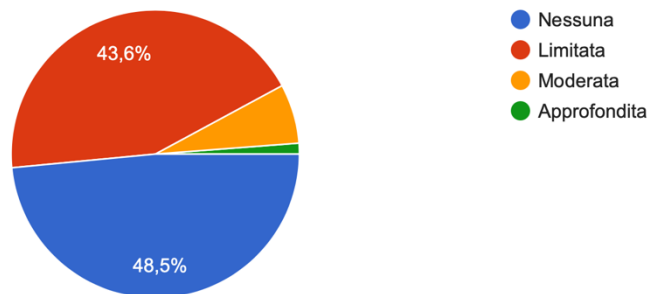
L'intervista somministrata ai partecipanti era composta di otto domande:

1. Qual è la tua conoscenza attuale sulla Medicina Tradizionale Cinese?
2. Hai mai preso in considerazione la MTC per dei trattamenti medici?
3. Hai mai utilizzato la MTC per trattamenti medici?
4. Se hai utilizzato la MTC, quali trattamenti hai sperimentato?
5. Se hai utilizzato la MTC, come consideri il risultato ottenuto?
6. Cosa pensi dell'efficacia della MTC rispetto alla medicina occidentale?
7. Secondo quanto letto inizialmente, saresti aperto all'idea di integrare la MTC con la medicina occidentale?
8. Secondo quanto letto inizialmente, ritieni che la MTC debba essere riconosciuta e integrata nel sistema sanitario italiano?

IX.1.b Risultati

In riferimento alla prima domanda posta, vale a dire “Qual è la tua conoscenza attuale sulla Medicina Tradizionale Cinese?”, che indaga la conoscenza della popolazione riguardo l’argomento, è emerso che la maggioranza del campione ha una conoscenza nulla o limitata, con solo circa il 6% ad avere una conoscenza moderata e l’1% ad avere una conoscenza approfondita dell’argomento.

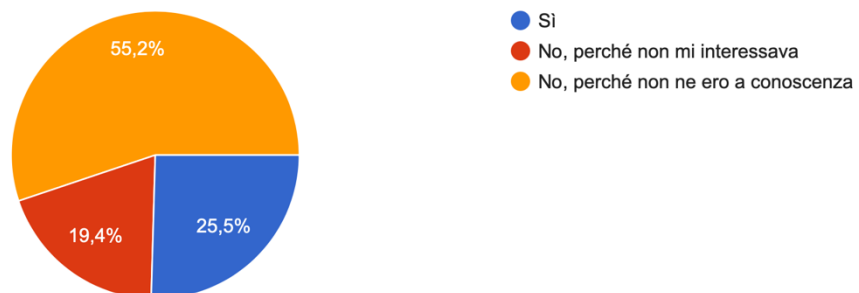
165 risposte



Successivamente, alle domande “Hai mai preso in considerazione la MTC per dei trattamenti medici?” e “Hai mai utilizzato la MTC per trattamenti medici?” la maggioranza ha affermato di non aver mai preso in considerazione la MTC perché non ne era a conoscenza o perché non interessato. Solo una piccola parte ha affermato di averla presa in considerazione e di averla utilizzata per trattamenti medici.

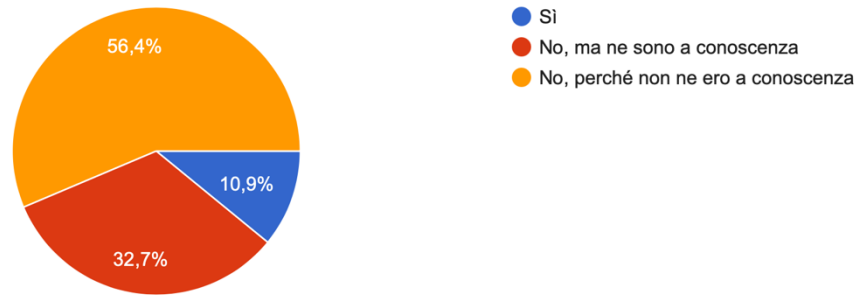
Hai mai preso in considerazione la MTC per dei trattamenti medici?

165 risposte



Hai mai utilizzato la MTC per trattamenti medici?

165 risposte

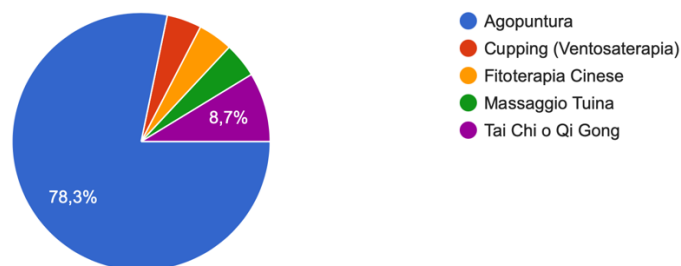


In seguito, è stato chiesto a chi avesse sperimentato l'uso della MTC (23 partecipanti) quali trattamenti fossero stati utilizzati e come veniva giudicato il trattamento ottenuto (22 persone su 23 hanno risposto, un candidato si è astenuto dal rispondere).

Come evidenziato dal grafico riportato di seguito, il trattamento dell'agopuntura è stato il trattamento più utilizzato. Invece, per quanto riguarda il grado di soddisfazione, il 63,8% si è ritenuto più che soddisfatto.

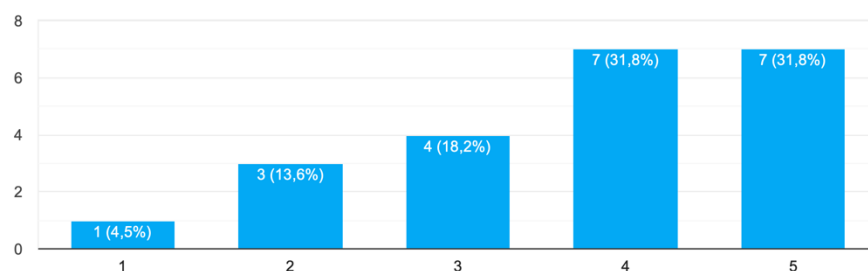
Se hai utilizzato la MTC, quali trattamenti hai sperimentato?

23 risposte



Se hai utilizzato la MTC, come consideri il risultato ottenuto?

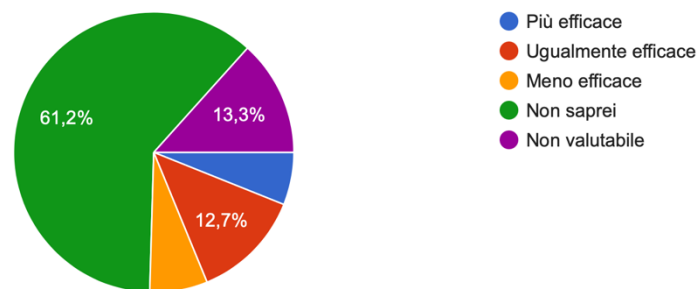
22 risposte



Rispetto alla poca conoscenza dell'argomento, la maggioranza del campione ha affermato di non sapere cosa rispondere alla domanda "Cosa pensi dell'efficacia della MTC rispetto alla medicina occidentale". Il 12,7% pensa sia ugualmente efficace, il 6,7% pensa sia meno efficace, infine il 6,1% pensa sia più efficace.

Cosa pensi dell'efficacia della MTC rispetto alla medicina occidentale?

165 risposte



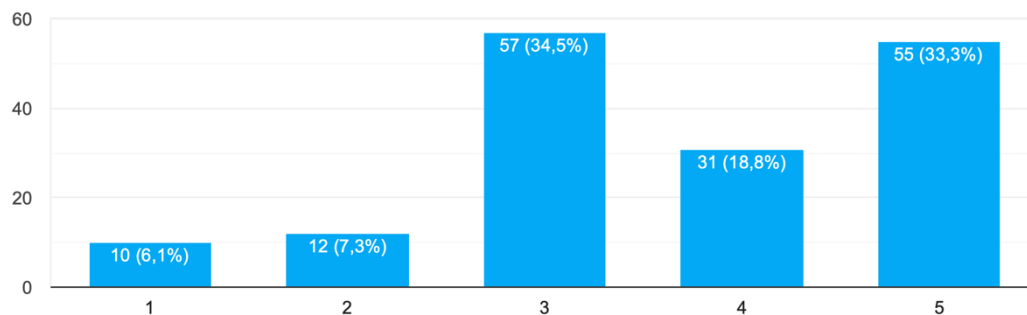
In seguito, chiedendo ai partecipanti di tenere in considerazione quanto riportato nell'introduzione, ovvero:

«La MTC è un sistema millenario di cura della salute, con radici profonde nella filosofia e nella cultura cinese che negli ultimi anni ha attirato sempre di più l'attenzione internazionale. La medicina cinese è caratterizzata da un approccio olistico e considera il corpo come un sistema interconnesso la cui salute dipende dall'equilibrio delle forze opposte, rappresentate dallo Yin e lo Yang e dai 5 elementi (fuoco, terra, metallo, acqua e legno), indicanti ognuno una categoria di funzioni che governa il macro e il microcosmo. Attraverso pratiche come l'agopuntura, il massaggio, la terapia erboristica e la ginnastica, la MCT ha come obiettivo quello di ripristinare l'equilibrio energetico per promuovere il benessere sia fisico che mentale, in quanto ritenuti strettamente collegati. Questa introduzione delinea il contesto per proporre una ricerca volta ad esplorare la familiarità, l'interesse e l'utilizzo delle varie tecniche di MTC da parte degli italiani e dei cinesi, in quanto fondamentale per capire come venga percepita la medicina tradizionale in un contesto più ampio, caratterizzato da due prospettive culturali diverse.»

È stato chiesto se fossero aperti all'idea di integrare la MTC con la medicina occidentale e se ritenessero che la MTC debba essere riconosciuta e integrata nel sistema sanitario italiano. Più del 50% ha risposto affermando che sarebbe favorevole all'integrazione della MTC con la medicina occidentale e circa il 46% sarebbe favorevole a riconoscere la MTC e sarebbe favorevole alla sua integrazione nel sistema sanitario nazionale.

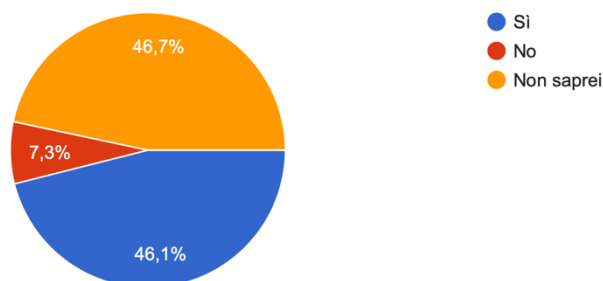
Secondo quanto letto inizialmente, saresti aperto all'idea di integrare la MTC con la medicina occidentale?

165 risposte



Secondo quanto letto inizialmente, ritieni che la MTC debba essere riconosciuta e integrata nel sistema sanitario italiano?

165 risposte



IX.1.c Conclusioni

Lo studio condotto ha consentito di raccogliere informazioni riguardo una panoramica sulla conoscenza della MTC in Italia, evidenziando una scarsa consapevolezza riguardo l'argomento. Nonostante ciò, è emersa una particolare apertura verso l'integrazione della MTC nel contesto sanitario italiano, soprattutto tra coloro che potrebbero beneficiare di una maggiore istruzione sull'argomento.

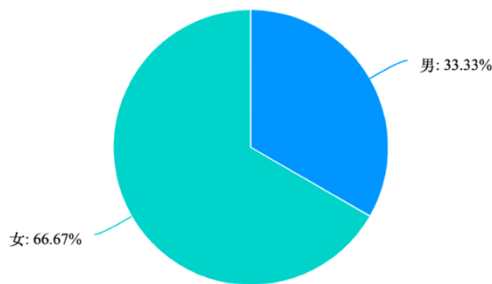
Questo suggerisce che un'educazione più approfondita sulla materia potrebbe essere fondamentale per promuovere una migliore comprensione e accettazione della stessa, come complemento alla medicina occidentale.

Certamente, il numero limitato dei partecipanti rappresenta un vincolo significativo nello studio condotto. Un campione più ampio avrebbe potuto fornire una visione più rappresentativa delle opinioni delle esperienze della popolazione, riguardo la MTC.

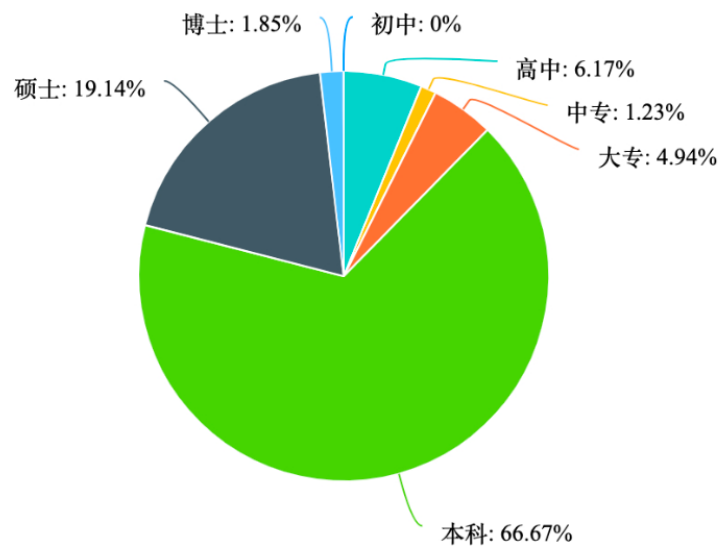
Nonostante i limiti, lo studio fornisce un punto di partenza utile per comprendere le percezioni e le opinioni sulla MTC in Italia e in futuro potrebbe essere utile condurre ricerche più approfondite e su scala più ampia per ottenere una comprensione più completa sulla questione.

IX.2 Partecipanti al sondaggio in Cina

Il sondaggio proposto in Italia è stato sottoposto, in maniera simile, anche in Cina. Ad esso, hanno preso parte 165 candidati, di cui il 66,67% donne (女) e il restante 33,33% uomini (男). L'età dei partecipanti è compresa tra i 18 e i 50 anni in su.



Al momento della ricerca i partecipanti hanno affermato di avere un livello di istruzione compreso tra il diploma di scuola secondaria superiore e il dottorato di ricerca.



IX.2.a Strumenti

Per condurre un sondaggio per indagare la conoscenza attuale in Cina sulla Medicina Tradizionale Cinese e sull'utilizzo della stessa per trattamenti medici, è stato necessario fornire un questionario, formato da domande chiare e concise, in cui veniva richiesto ai

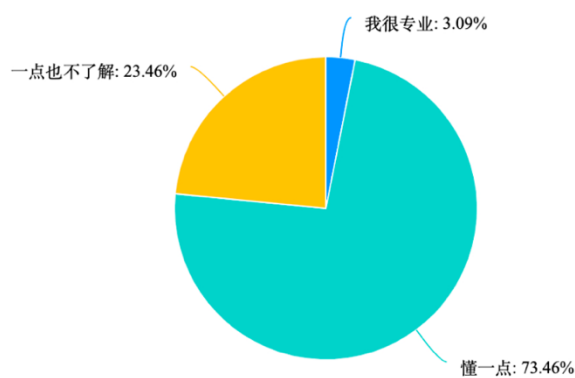
partecipanti di valutare il loro livello di conoscenza sulla MTC. Al contrario del sondaggio somministrato in Italia, in Cina non ho ritenuto necessario fornire un'introduzione sulla MTC.

Anche in questo caso, l'intervista somministrata ai partecipanti era composta di otto domande:

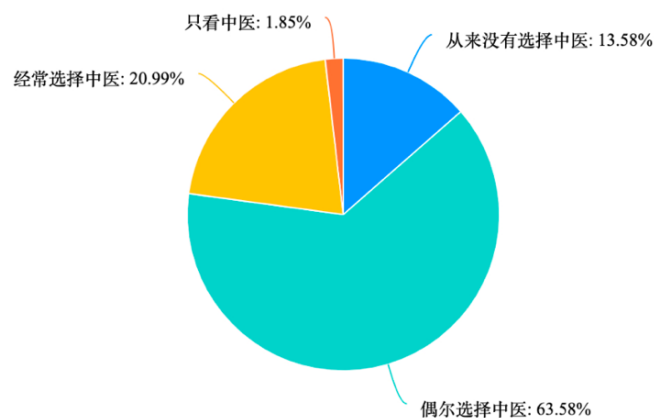
1. Qual è la tua conoscenza attuale sulla Medicina Tradizionale Cinese?
2. Sceglieresti la MTC quando si cerca un trattamento medico?
3. Cosa sceglieresti tra la medicina cinese e quella occidentale quando ricorri a un trattamento medico dopo una malattia?
4. Credi nelle teorie della medicina cinese? Ad esempio, lo yin e lo yang, il sangue e i fluidi?
5. Quale dei seguenti trattamenti di medicina cinese utilizzi maggiormente?
6. Qual è il tuo punto di vista sulla medicina cinese?
7. Quale tipo di medicina pensi che verrà maggiormente usata in futuro?
8. Per quel che riguarda invece l'integrazione tra la medicina cinese e quella occidentale, quale delle due pensi predomini sull'altra?

IX.2.b Risultati

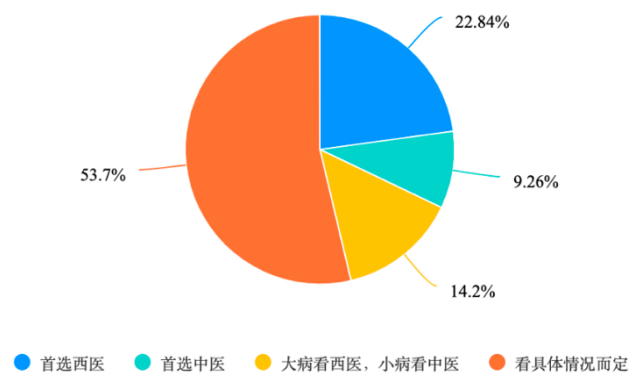
In riferimento alla prima domanda posta, vale a dire: “Qual è la tua conoscenza attuale sulla Medicina Tradizionale Cinese?”, che indaga la conoscenza della popolazione riguardo l’argomento, è emerso che la maggioranza del campione conosce almeno un po’ l’argomento (73,46%-懂一点) mentre il 23,46% afferma di non saperne quasi nulla. Solo il 3,09% ha una conoscenza approfondita.



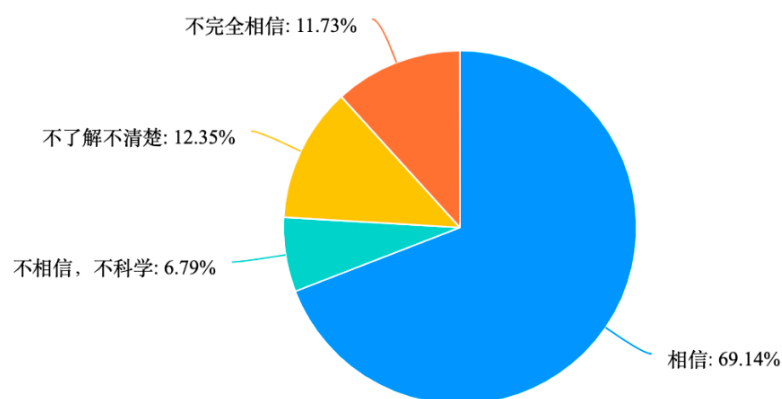
Successivamente, alla domanda: “Scegliresti la MTC quando si cerca un trattamento medico?” la maggioranza ha affermato di scegliere occasionalmente la medicina cinese (63,58% 偶尔选择中医), il 20,99% afferma invece di ricorrere spesso alla MTC (常选择中医), il 13,58% afferma di non aver mai ricorso all’uso della MTC mentre solo l’1,85% afferma di ricorrere solo all’uso della medicina tradizionale (只看中医).



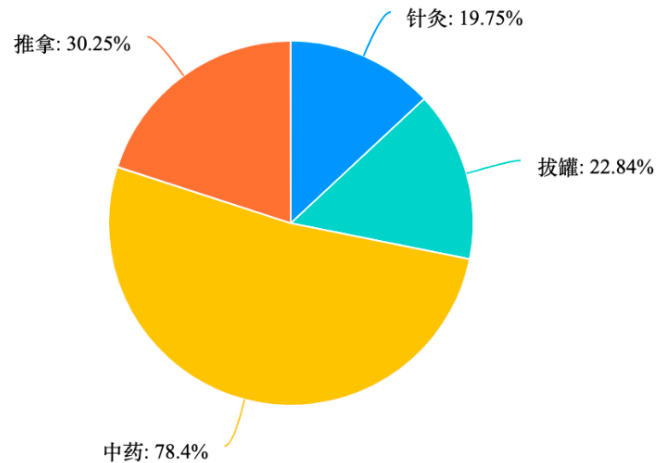
Alla domanda successiva invece, ovvero: “Cosa sceglieresti tra la medicina cinese e quella occidentale quando ricorri a un trattamento medico dopo una malattia?” il 53,7% ha risposto che la decisione dipende dalle circostanze (看具体情况而定), il 22,84% afferma di preferire la medicina occidentale (首选西医), il 14,2% afferma che per malattie più serie si recherebbe presso un medico di medicina occidentale mentre per malattie meno complesse si rivolgerebbe ad un medico di medicina cinese (大病看西医,小病看中医). Infine, solo il 9,26% afferma di rivolgersi esclusivamente ad un medico di MTC (首选中医).



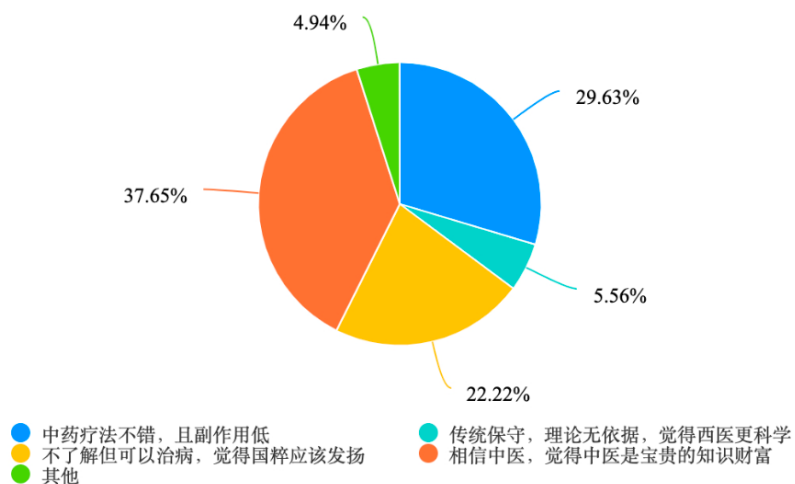
Del campione intervistato, alla quarta domanda, “Credi nelle teorie della medicina cinese? Ad esempio, lo yin e lo yang, il sangue e i fluidi?” il 69,14% ha risposto che crede che questa teoria sia vera, il 12,35% non saprebbe, l’11,73% non è del tutto convinto mentre il 6,79% non ci crede in quanto non siano fattori scientifici.



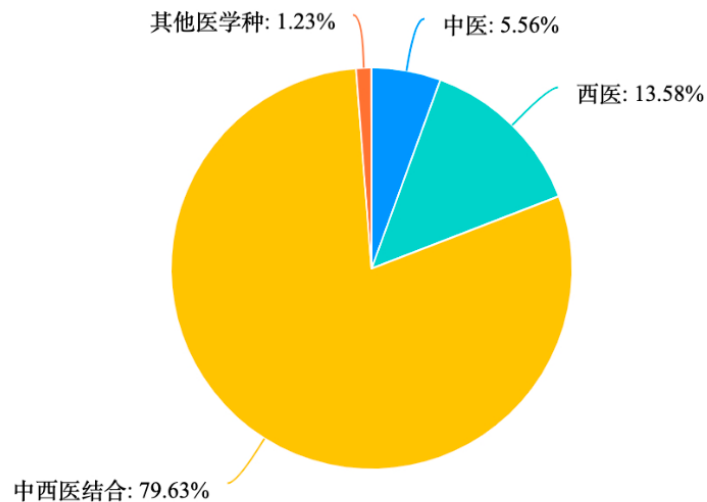
In seguito, è stato chiesto a chi avesse sperimentato l'uso della MTC quali trattamenti fossero stati utilizzati e i risultati hanno mostrato che la maggioranza usa medicine di tipo tradizionali (il 78,4%), il 39,25% effettua trattamenti di 推拿, ovvero massaggi, il 22,84% usa tecniche di coppettazione e il 19,75% usa l'agopuntura.



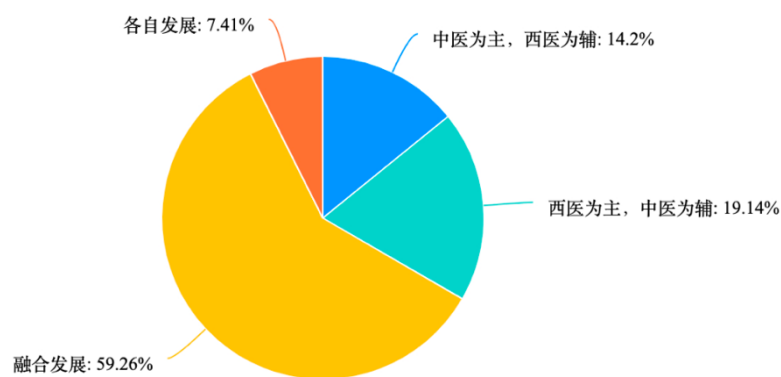
Come evidenziato dal grafico riportato di seguito, il 29,63% della popolazione cinese intervistata sceglie la MTC come cura per le malattie, poiché essa ha effetti positivi sulla salute e pochi effetti collaterali, il 22,22% non capisce a fondo la MTC, ma pensa che possa curare le malattie e crede che essendo parte della cultura nazionale, essa debba essere promossa, il 37,65% crede nella medicina cinese e la trova un prezioso patrimonio di conoscenze, il 5,56% crede che la MTC sia tradizionale e conservatrice, che le teorie non sono basate su prove scientifiche e pensa che la medicina occidentale sia più esatta, essendo basate su prove scientifiche. Il restante 4,94% dice di avere altre opinioni.



In seguito, è stato chiesto ai partecipanti di tenere in considerazione le risposte date e di indicare quale tipo di medicina pensano possa dominare in futuro. Dalle risposte date si evince che la maggioranza, ovvero il 79,63%, pensa che la medicina combinata cinese e occidentale sarà quella che prevarrà in futuro, mentre solo il 5,56% pensa che sarà esclusivamente quella cinese a prevalere.



Per ultimo è stato chiesto, per quel che riguarda l'integrazione tra la medicina cinese e quella occidentale, quale delle due medicine può predominare sull'altra. I risultati in questo caso hanno mostrato che lo sviluppo integrato tra le due medicine potrà dominare, con il 59,26% a sostenere questa opinione, il 19,14% crede che la medicina occidentale sarà il pilastro e la medicina cinese un complemento, il 14,2% invece pensa che la medicina cinese sarà un pilastro e la medicina occidentale come complemento. Infine, il 7,41% crede che le due medicine si svilupperanno allo stesso modo ma entrambe per conto proprio.



IX.2.c Conclusioni

Dal sondaggio proposto alla popolazione cinese si evince chiaramente una maggiore conoscenza e familiarità con la medicina tradizionale cinese rispetto alla popolazione italiana. Tuttavia, nonostante l'uso più diffuso di questa forma di medicina nel contesto cinese, la maggioranza dei partecipanti continua a ritenere che essa debba essere integrata con la medicina occidentale. Questo suggerisce che, anche se la MTC è ampiamente accettata, diffusa e utilizzata nella cultura cinese, c'è una importante consapevolezza dell'importanza di combinare approcci tradizionali e occidentali per un approccio più completo ed efficace alla salute e al benessere.

CONCLUSIONE

La medicina tradizionale cinese rappresenta un affascinante universo di conoscenze millenarie e durante la mia permanenza in Cina, mi sono profondamente appassionata a questo argomento, poiché ho potuto constatare di persona l'efficacia e la complessità di un sistema medico che considera l'essere umano come un insieme armonico di corpo, mente e spirito.

Nel corso di questa tesi magistrale ho voluto esplorare la storia e i principi fondamentali della medicina tradizionale cinese, evidenziando come questa si basi sull'equilibrio tra le forze opposte chiamate yin e yang e sull'armonia dei cinque elementi. Ho sottolineato l'importanza delle diagnosi in MTC, evidenziando come attraverso metodi come la palpazione dei polsi, l'osservazione della lingua, i medici tradizionali cinesi riescano a individuare non solo i sintomi fisici, ma anche le disarmonie energetiche che sottendono le malattie.

Ho approfondito gli approcci terapeutici della medicina tradizionale cinese, mettendo in luce l'efficacia di tecniche millenarie come l'agopuntura, la fitoterapia, la dietetica e il massaggio Tuina, riportando come queste pratiche siano state integrate, a volte anche con successo, nella moderna pratica medica occidentale, trovando sempre più spazio anche nelle terapie complementari.

Tuttavia, nel corso della mia ricerca ho anche affrontato le critiche e le sfide legate alla medicina tradizionale cinese. Alcuni studiosi e professionisti della salute hanno sollevato dubbi sulla validità scientifica di alcune tecniche utilizzate, sulla mancanza di prove cliniche concrete e sulla scarsa standardizzazione delle pratiche in questo campo. È emerso quindi l'importanza di condurre ulteriori studi scientifici per valutare in maniera oggettiva l'efficacia e la sicurezza di queste metodologie.

Durante il mio percorso di ricerca, ho ritenuto fondamentale comprendere come la conoscenza e l'accettazione della MTC potessero variare tra diversi contesti culturali. Pertanto, ho deciso di condurre un sondaggio per analizzare l'opinione e la consapevolezza della MTC sia in Italia che in Cina, luogo di nascita dell'argomento trattato.

I risultati del sondaggio svolto in Italia hanno mostrato un interesse crescente verso la medicina tradizionale cinese, con una percentuale importante interessata all'apprendimento dei principi e le pratiche di questo sistema medico millenario. Tuttavia, sono rimasta sorpresa dai risultati del sondaggio proposto in Cina. Infatti, mi aspettavo che la popolazione cinese fosse più legata e informata sulla propria tradizione medica, ma ho riscontrato una certa tendenza all'occidentalizzazione delle pratiche sanitarie e una minor consapevolezza sulla ricchezza e l'importanza della medicina tradizionale cinese.

Questo dato ha sollevato in me nuove riflessioni sul rapporto tra cultura e conoscenza della salute, sottolineando l'importanza di preservare e valorizzare le tradizioni mediche proprie di ciascun paese. Attraverso il confronto tra le percezioni e le conoscenze sulla medicina tradizionale cinese in Italia e in Cina, ho potuto apprezzare quanto sia importante continuare a promuovere la diffusione e la comprensione di questo prezioso patrimonio culturale e scientifico, sia nel contesto locale che globale.

È dunque fondamentale lavorare per favorire una maggiore consapevolezza e apprezzamento della medicina tradizionale cinese, incoraggiando lo scambio di conoscenze e la collaborazione tra diversi contesti culturali al fine di preservare e arricchire il patrimonio medico dell'umanità. La ricchezza e la complessità della MTC meritano di essere conosciute e studiate in maniera approfondita, al fine di offrire nuove prospettive e approcci integrati alla salute e al benessere dell'essere umano.

In conclusione, la mia tesi magistrale sulla medicina tradizionale cinese mi ha permesso di apprezzare la profondità e la complessità di un sistema medico antico che continua ad esercitare un grande fascino e a offrire spunti di riflessione sia a livello personale che accademico. Riconosco che la MTC rappresenta un patrimonio culturale e scientifico di inestimabile valore, che merita di essere preservato, studiato e divulgato per contribuire a un approccio integrato e olistico alla salute e al benessere dell'essere umano. Sono sicura che il mio percorso di ricerca e approfondimento in questo campo non finisce qui, e spero che anche attraverso il mio lavoro possa contribuire a diffondere una maggiore consapevolezza e comprensione della medicina tradizionale cinese.

ENGLISH SECTION

INTRODUCTION

Traditional Chinese medicine (TCM) represents a fascinating universe of knowledge that has developed over centuries, interweaving philosophy, culture, and therapeutic practices. The roots of TCM lie in the principles of Taoist and Confucian philosophy, giving rise to a system of holistic care that goes beyond the treatment of disease, embracing the promotion of balance and harmony of body and mind.

The development and spread of TCM are not limited to Chinese borders, as in recent years TCM has also generated growing curiosity within the field of Western medicine and the Western world. The introductory chapter aims to provide a general picture of the topics covered in this paper, with a focus on the importance and relevance of TCM in today's world.

The fundamental principles of TCM revolve around such key concepts as the balance between Yin (阴, yīn), represented by the color black, and Yang (阳 yáng), represented by the color white. These two complementary and opposite forces in Chinese philosophy outline the dynamics of nature and life. In this context, the concept of *qi* 气, or vital energy, is another element that plays a crucial role. TCM postulates that good health depends on the well-balanced flow of *qi* 气 through energetic channels called meridians, and diseases result from imbalances or interruptions in this flow.

In terms of the TCM's distinctive practices, acupuncture stands out as one of the most iconic. Through thin needles placed on specific points of the body, it aims to correct energy imbalances, promoting the harmonious flow of *qi* 气. This practice, with deep historical roots, has become one of the most emblematic representations of traditional Chinese medicine in the modern world.

Also, Chinese herbal medicine offers a therapeutic approach based on the use of herbs and roots, aiming to balance the body using natural nutrients. These herbs are often combined into elaborate formulas that are tailored to the patient's specific condition, highlighting the personalized approach of TCM.

Chinese nutrition is another essential component because it is not only about nourishing the body but also about nourishing the body in harmony with the seasons and

conditions of the individual. Foods that are considered hot or cold, wet, or dry are chosen according to the patient's energy needs, helping to maintain internal balance.

The unique aspect of TCM lies in its holistic view of health. Indeed, the disease is considered not only as a physical symptom but as a sign of imbalance in the entire body-mind system. Therefore, treatment aims to restore harmony by addressing not only the obvious symptoms but also the deeper causes of illness.

While TCM has ancient origins, its impact and relevance persist in the contemporary context. TCM is increasingly gaining recognition and interest even outside of China, and global interest, in this form of alternative medicine, is steadily growing, also fueled by scientific research that is beginning to understand and validate some of the key principles of TCM.

Throughout the study, we will also investigate the mechanisms by which TCM is incorporated into Western healthcare systems, considering, for example, its inclusion in complementary and alternative medical practices (CAM) and its inclusion in some conventional treatment protocols. We will also investigate government policies and institutional initiatives to promote and regulate the use of TCM within Western health care systems, outlining the challenges and opportunities involved in such integration.

We will then focus on the criticisms and disputes surrounding the practice of Traditional Chinese Medicine as, despite its growing recognition and use, it continues to be the subject of debate and skepticism, especially within the Western scientific community. We will therefore explore concerns regarding the scientific validity of TCM, we will also consider the potential risks associated with the use of this practice, including side effects of therapeutic procedures and public health implications. We will address the ethical and moral controversies associated with traditional Chinese medicine, including issues of equal access to care, consumer protection, and professional responsibility of practitioners; we will examine the conflicts and tensions that arise between Traditional Chinese Medicine and Western medicine, two medical systems that often disagree on issues of theory, practice, and approach to health care, having divergent approaches and methodologies, including concepts of diagnosis, treatment, and prevention of disease.

We will then examine the results of two surveys conducted both in Italy and China to understand perceptions and opinions regarding TCM in these two different cultural

backgrounds. Through an in-depth analysis of these topics, we aim to contribute to the understanding of and debate about an ancient medical system that continues to arouse interest and fascination around the world.

This master's thesis aims to explore TCM in-depth, analyzing its history, fundamental principles, and practical application. Through a critical and multidisciplinary look, it will seek to understand how TCM can integrate into the landscape of modern medicine, offering new perspectives and therapeutic approaches to promote health and well-being.

Chapter I. History of Traditional Chinese Medicine (TCM)

Traditional Chinese Medicine (TCM) is a system of theoretical and practical medical knowledge that was formed in China, rooted in very ancient times, and characterized by a very rich cultural-historical context, which contributed to the formation of a unique and holistic medical system that arose through the observation and interpretation of natural events. To fully understand its origins, it is essential to also examine the philosophical influences, such as Taoism and Confucianism, that have shaped its theories and practices over the centuries; to analyze the early evidence and the evolution of the practice among the various Chinese dynasties, during which new knowledge and experiences of health and disease were integrated. It was during the Han Dynasty (206 B.C. to 220 A.D.) that TCM began to take shape as a structured system, incorporating concepts such as yin and yang, the five elements, and meridians. Over the years, its purpose has always remained the same, namely, to rebalance a system defined as diseased, characterized by the imbalances of the various elements.

However, with the advent of Western medicine and the political reforms adopted in the 19th century, Traditional Chinese Medicine suffered a significant decline. In the 20th century, about a hundred years later, with the cultural revival movement in China, TCM was reevaluated and recognized as an important medical system.

Today, Traditional Chinese Medicine is widely practiced around the world, integrating therapeutic approaches such as acupuncture, herbal medicine, “Tui Na” massage, and nutrition. Its own history and cultural relevance make TCM an intrinsic treasure of Chinese culture and an increasingly popular healing modality around the world.

Chapter II. The basic principles of TCM

The fundamental principles of TCM, form the core of a system that encompasses millennia of wisdom and practice, they are based on the understanding of the human being as a set of energies and forces that influence health and well-being.

The theory of Chinese Medicine is based on three theoretical pillars namely:

- The theory of yīn-yáng (阴阳) ;
- The Five Elements theory (in Chinese 五行, wǔxíng) ;
- The theory of qì (in Chinese 气 qì) .

Ancient Chinese philosophy views the world as composed of complementary opposites. At the heart of TCM is the dualistic concept of 阴阳, a fundamental concept that permeates every aspect of this ancient medical practice. The 阴 represents the feminine aspect, dark and receptive, while the 阳 symbolizes the masculine aspect, bright and active. These opposing forces are interdependent and complement each other to maintain dynamic balance in the organism. In the context of health, this principle is applied to identify the imbalance between two opposite poles of energy, which can manifest through symptoms such as fever and cold, an excess of active energies, or a deficit of relaxing energies. Treatment with TCM aims to restore yīn-yáng balance through a variety of techniques and therapies.⁶⁷

Another principle that permeates TCM is that of the Five Elements, or 五行 wǔxíng in Chinese. According to the Five Elements theory, everything in the universe consists of five basic energies: wood, fire, earth, metal, and water. This theory connects natural

⁶⁷ Maciocia Giovanni, *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text*, Elsevier Health Sciences, 2015, p.39-40

phenomena with bodily functions, attributing specific characteristics to each element and correlating them with internal organs. The dynamic relationship between these elements offers a detailed perspective on the functioning of the body and the diagnosis of disease. Diagnosis and treatment are based on an understanding of these relationships and energies, which allow imbalances to be identified and specifically treated.

Another key principle is the concept of qì or vital energy. According to TCM, qì 气 flows through a network of invisible energy channels called meridians, which extend throughout the body, connecting the various systems. The free flow of qì is essential for maintaining health because when the flow is blocked or compromised, disorders and diseases can occur. The medical role of TCM is precisely to restore the balance of qì, through practices such as acupuncture, moxibustion, and herbal medicine.⁶⁸

In conclusion, the fundamental principles of TCM are the basis on which this ancient system of healing is built. An understanding of the qì, yin and yang dualism, and the Five Elements is essential for the TCM practitioner, as it allows to identify energy imbalances that cause disorders and diseases. Correct application of these principles allows one to restore balance and promote the overall health and well-being of the individual. Understanding these principles provides a deep understanding of the individual's health and well-being.

⁶⁸ Maciocia Giovanni, *op. cit.*, p.79

Chapter III. The importance of diagnosis in the approach to TCM

In TCM, diagnosis and treatment are closely related to the philosophical understanding of the human body. We have seen in previous chapters that, according to the yin and yang theory, diagnosis is the fundamental basis for any treatment. Since Traditional Chinese Medicine views the individual as a dynamic system in which the vital energy, known as qì, flows harmoniously when health is optimal, the human body is ruled by opposing but complementary forces, and the balance between these forces are essentials for health, diagnosis should therefore help to identify energy imbalance and treatment aims to restore balance and stimulate the body's self-healing mechanisms. In the context of traditional medicine, diagnosis is one of the basic pillars to determine the underlying cause of the disorder and is necessary to later develop a treatment plan that can be effective for each patient. Unlike the Western approach, TCM diagnosis is based primarily on observation, questioning, pulse palpation, tongue inspection, and other analysis of physical manifestations. These diagnostic tools are fundamental to understanding the patient's condition.

As for the technique of observation, it plays a key role in the diagnosis. Through observation, the patient's physical appearance is examined, including skin, hair, and eye color, as well as facial expression, posture, and manner of walking. Particularly important is the observation of the tongue, as it can provide valuable information about the state of internal organs and body functions.

Following the observation, the physician interrogates the patient, playing a crucial role in gathering information about the pathological condition. Chinese doctors ask questions about the patient's medical history, symptoms, diet, and lifestyle to determine the underlying cause of the disorder. Another very important diagnostic tool in Traditional Chinese Medicine is pulse palpation. Through a special touch, doctors can assess the strength, depth, frequency, and rhythm of the pulse to obtain information about the body's energy balance and the functions of internal organs. Once energy imbalances are identified through diagnosis, treatment aims to restore harmony through methods such as acupuncture, herbal medicine, and diet.

A unique aspect of diagnosis in TCM is its dynamic nature. The human body is influenced by multiple factors such as lifestyle, environment, and emotions. Diagnosis is never static and for this, Chinese doctors carefully assess changes in the patient's condition and adjust the treatment accordingly. Unlike the Western approach, TCM aims to maintain the energetic balance in the body over time. Thus, while the Western medical system focuses primarily on disease as an isolated entity, TCM views disease as a manifestation of an energy imbalance within the body. This means that diagnosis and treatment in TCM are based on a comprehensive understanding of the patient's condition, including his or her mental, emotional, and spiritual aspects.

In recent years, thanks to the increasing emergence of TCM, more and more practitioners of traditional medicine and Western physicians are trying to integrate the diagnostic and therapeutic principles of the two disciplines with the goal of an integrative approach that aims to combine the best of both medical systems to provide more comprehensive and effective personalized treatment for the patient.

Chapter IV. Modern applications of TCM

Over the past few decades, modern applications of TCM have spread and been recognized worldwide, with increasing acceptance and integration within Western medicine. Many Western countries, including the United States and some European countries, are integrating TCM into their national healthcare systems, offering services such as acupuncture, Chinese herbal medicine, and other therapeutic practices.

The integration of modern diagnostic tools into TCM is a rapidly growing field of research. TCM relies mainly on the evaluation of symptoms, signs, and pulse diagnosis to make a diagnosis. However, more and more studies are trying to combine TCM principles with Western diagnostic tools, such as medical imaging and laboratory tests, to achieve more precise diagnosis and objective evaluation of patients. The research that has been conducted has shown promising results in treating various conditions, such as chronic pain, digestive diseases, hormonal imbalances, and many others.

One of the main pillars of TCM is acupuncture. Modern research has shown the effectiveness of acupuncture in treating a variety of conditions, including back pain, migraine, hormonal imbalances, anxiety, and depression. Acupuncture is considered a safe and effective treatment option with few side effects compared to conventional drugs. In addition to acupuncture, TCM also uses Chinese herbal medicine to treat a wide range of disorders. Chinese herbal medicines have been used for centuries to restore balance in the body and promote healing, and again, scientific research has highlighted the therapeutic properties of many plants used in Chinese phytotherapy, which can be used either in traditional herbal form or in modern formulations in the form of capsules or extracts.

Another common practice is Qi Gong, a combination of slow movements, breathing techniques, and mental concentration. Numerous studies have shown that Qi Gong can reduce stress, improve balance, joint mobility, and sleep quality, and is particularly useful in the management of chronic pain and chronic diseases.

TCM's holistic approach has drawn increasing attention in the modern medical context, and this has led in many parts of the world to a greater integration of TCM with Western medicine. For example, some Western hospitals now provide acupuncture and Chinese herbal medicine services as complementary options to conventional treatments.

However, there are also some challenges faced in the integration of TCM into Western medicine. A major challenge is the lack of standardization and regulation in the field of TCM. This can lead to differences in quality and safety among practitioners and herbal medicinal preparations. It is therefore essential that regulatory bodies and professional associations work together to ensure the integrity and safety of TCM practice. Another challenge is the lack of public understanding and awareness, as many Western people turn out to be more skeptical, or uninformed, about TCM practices and may be hesitant to consider them as valid treatment options. Promoting public education and awareness about TCM can help overcome this challenge and increase trust and acceptance of these practices.

Of course, despite the challenges, there are also significant opportunities in combining the use of Chinese and Western medicine. The combination of the two can improve the effectiveness of treatments, reduce the side effects of drugs, and offer new treatment options for conditions that do not respond adequately to conventional medicine. Finding common ground between the two systems requires open dialogue and collaboration between practitioners of both disciplines. The use of both Chinese and Western medicine can provide a better solution to the global health and wellness challenge. There are opportunities for patients to benefit from personalized and integrated approaches, as well as for practitioners from both disciplines to learn from each other and improve their practices. In an environment of mutual understanding and collaboration, the two disciplines can work together to improve their practices.

In conclusion, modern applications of Traditional Chinese Medicine are increasingly gaining recognition and integration into Western medicine. Despite challenges in regulation and public acceptance, the integration of TCM into Western medicine offers significant opportunities to improve people's health and well-being.⁶⁹

⁶⁹ <https://www.regione.toscana.it/documents/10180/23182424/recensioni.pdf/7ff76f64-cace-f303-a95b-12986ef06bde>

Chapter V. The criticisms and controversies of TCM

Although research regarding TCM has increased and is advancing in recent decades, it is important to note that there are challenges and debates about its scientific validity, and some of the key issues surrounding the topic are: the holistic perspective, research methodology, challenges in standardization, and mixed results.

Because TCM is based on a holistic view of health that views the body as an integrated system of energies, this approach differs from Western medicine, which often focuses on specific causes and effects. The challenge therefore lies in translating this concept into a measurable scientific model.

Secondly, some aspects of TCM, such as acupuncture, have indeed seen an increase in scientific research, however, the methodology of large-scale controlled clinical trials can be difficult to fully apply, especially when considering the individualized complexity of TCM practices.

Another issue concerns the diversity of approaches in TCM, coupled with the variety of practitioners and training, which makes it difficult to standardize research treatments, and this raises various questions about both the reproducibility and validity of trials. Furthermore, while some studies support the efficacy of certain treatments, there are also mixed results that can be attributed to differences in treatment protocols but also the various characteristics of participants.

However, continued interest and collaboration between TCM practitioners and scientific researchers could lead to a deeper understanding of the mechanisms of action and the effectiveness of its practices.

Chapter VI. Conflicts between TCM and Western medicine.

The current conflicts between the Chinese holistic approach and the Western model of care arise mainly from the fundamental differences in the thinking patterns, the approach to symptoms, the methodologies for treating diseases, and the scientific basis of the two medical traditions.

It is important to recognize that both medical traditions have contributed significantly to human health and well-being, and as stated earlier, although conflicts still exist, open dialogue and mutual understanding can contribute to better integration and cooperation between these two medical perspectives.

The relationship between Traditional Chinese Medicine and Western Medicine reflects a complexity of cultural, historical, and scientific perspectives within Chinese society. TCM has deep roots in Chinese history and culture, deeply permeating the very concept of health and disease. Chinese thoughts, anchored in the principles of yin and yang, qì, and the five elements, have shaped the holistic view of TCM. However, with the advancing globalization and the growing influence of Western medicine in China, a clash between paradigms has emerged.

On the one hand, there is a growing acceptance of Western medicine in China, nurtured by its scientific evidence, advanced technology, and achievements in the treatment of many diseases; the Chinese people are increasingly open to the use of Western medicines and treatments based on molecular biology. On the other hand, TCM maintains a prominent position in the Chinese medical landscape, often perceived as complementary to Western medicine. Many Chinese see TCM as a preventive and curative approach that considers psychophysical and energetic aspects of health, aspects often neglected by Western medicine.

Conflict arises from the divergence between the holistic view of TCM and the more specialized and reductionist approach of Western medicine. Some critics see TCM as based on ancient traditions, with a lack of standardized scientific evidence, while others see it as a valuable cultural heritage and source of complementary therapies.

However, many people in China are trying to overcome this conflict by trying to integrate the best of both traditions. Medical centers in China are increasingly offering services that combine Western medicine approaches with TCM practices, and this attempt

at integration is supported by the growing awareness of the importance of a comprehensive approach to health, including both physical, energetic, and holistic aspects.

In conclusion, Chinese people's thinking about Western medicine is in a transitional phase, between respect for the TCM tradition and growing acceptance of Western medical practices. The challenge is to find a balance that values both traditions, harnessing the strengths of each to comprehensively improve the health of the Chinese population. The harmonious coexistence of these two perspectives can open new horizons for the future of health in China as in the rest of the world.

Chapter VII. Scientific studies on the effectiveness of TCM

The following are some scientific studies conducted to evaluate the effectiveness of Traditional Chinese Medicine in various conditions and disorders.

For example, a study published in 2012 in the «Journal of the American Medical Association» (JAMA⁷⁰), conducted on patients from the United States, United Kingdom, Germany, Spain, and Sweden, reported positive results in treating chronic pain with acupuncture. This study, entitled «Acupuncture for Chronic Pain», was one of the largest and most comprehensive systematic reviews ever conducted on acupuncture. It was reported that acupuncture has shown effective pain relief for several conditions, such as chronic back pain, migraine, and arthritis. The researchers analyzed data from nearly 18,000 patients and concluded by saying that acupuncture is indeed effective in treating chronic pain. In addition, the study showed how this technique can provide a lasting effect in treating pain and can reduce the need for analgesic drugs. This important study helped raise awareness of the effectiveness of acupuncture and prompted many Western health care professionals to integrate this technique into the treatment of chronic pain.

An equally pivotal study entitled «Acupuncture for chronic headache in primary care: a large, pragmatic, randomized trial» was also published in the «British Medical Journal»⁷¹. The study involved 401 patients with chronic headaches.

Another very important study was carried out in 2009 and published in «The Journal of Allergy and Clinical Immunology»⁷² and is entitled «Efficacy and Mechanisms of Action of Traditional Chinese Medicines for Treating Asthma and Allergy». The study found that administration of a Chinese herbal formula led to better lung function and a reduction in symptoms compared to placebo and thus demonstrated that TCM can be effective in improving asthma symptoms.

To understand possible remedies to reduce asthma, another study «Efficacy of acupuncture in children with asthma: a systematic review» was published in 2015, in the

⁷⁰ The Journal of the American Medical Association - JAMA, the official organ of the American Medical Association, was founded in 1883 and is one of the best-known and most widely read medical journals.

⁷¹ The British Medical Journal is a medical journal published weekly in the United Kingdom by the British Medical Association. It is among the most prestigious and respected general medical journals in the world.

⁷² It is one of the three official journals of the American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology.

online journal «Italian Journal of Pediatrics». It investigated the efficacy of acupuncture as a complementary therapy for pediatric asthma, and the results indicated that acupuncture, like herbal medicine, can also reduce asthma symptoms, improve lung function, and reduce the use of bronchodilator drugs.

In addition to asthma and chronic pain, acupuncture has been studied as a possible treatment option for depression, either as an independent therapy or as a complement to traditional treatments. Many studies have suggested that acupuncture may be effective in reducing depressive symptoms, improving mental function, and increasing general well-being.

An analysis conducted at the UPMC Shadyside Center for Complementary Medicine, published in the «Journal of Clinical Psychiatry»⁷³, titled «Acupuncture for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial», examined the effectiveness of acupuncture in the treatment of the major depressive disorder.

In 2013, the journal «PLoS ONE» published a study named «Acupuncture and Counselling for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial» that examined the effectiveness of acupuncture in treating major depression. The researchers found that acupuncture was significantly more effective in reducing depressive symptoms than the control group that received a placebo.

Some research also highlights how some women use integrative and complementary holistic approaches to optimize their health and treat infertility.

These are just some of the scientific studies that have been conducted to evaluate the effectiveness of TCM. It is important to emphasize that research is continuously developing, with many studies being conducted to evaluate the effectiveness of TCM. It is equally important to note that although there are scientific studies on TCM, the evidence may vary depending on the specific condition or disorder being treated.

⁷³ Leading journal publishing scientifically reviewed articles on mental health topics for psychiatrists and medical professionals.

CONCLUSION

Traditional Chinese medicine represents a fascinating universe of thousand-year-old knowledge. During my time in China, I became deeply passionate about TCM as I witnessed firsthand the effectiveness and complexity of a medical system that views the human being as a harmonious whole of body, mind, and spirit.

In this master's dissertation, I wanted to explore the history and basic principles of traditional Chinese medicine, highlighting how it is based on the balance between the opposing forces called yin and yang and the harmony of the five elements. I have emphasized the importance of diagnoses in TCM, highlighting how through such methods as palpation of the wrists, and observation of the tongue, traditional Chinese physicians can detect not only physical symptoms but also the energetic disharmonies underlying diseases.

I have investigated the therapeutic approaches of traditional Chinese medicine, highlighting the effectiveness of millennia-old techniques such as acupuncture, herbal medicine, dietetics, and Tuina massage, reporting how these practices have been integrated, sometimes successfully, into modern Western medical practice, finding increasing space in complementary therapies as well.

However, in the process of my research, I also faced criticisms and challenges related to traditional Chinese medicine. Some scholars and health professionals have raised doubts about the scientific validity of some of the used techniques, the lack of concrete clinical evidence, and the lack of standardization of practices in this field. Therefore, the importance of conducting further scientific studies to objectively evaluate the efficacy and safety of these methodologies emerged.

During this research, I felt it was essential to understand how TCM knowledge and acceptance might vary between different cultural contexts. Therefore, I decided to conduct a survey to analyze the opinion and awareness of TCM in both Italy and China, the birthplace of the subject matter.

The results of the survey conducted in Italy showed a growing interest in traditional Chinese medicine, with a significant percentage interested in learning the principles and practices of this ancient medical system. However, I was surprised by the results of the

proposed survey in China. I expected the Chinese population to be more connected and informed about their medical tradition, but I found a certain tendency to westernize health practices and less awareness about the richness and importance of traditional Chinese medicine.

This data raised new thoughts within me about the connection between culture and health knowledge, stressing the importance of preserving and enhancing each country's medical traditions. Through the comparison of perceptions and knowledge about traditional Chinese medicine in Italy and China, I was able to appreciate how crucial it is to continue to promote the spread and understanding of this valuable cultural and scientific heritage, both in the local and global context.

It is therefore crucial to work to promote greater awareness and appreciation of traditional Chinese medicine, encouraging knowledge exchange and collaboration between different cultural backgrounds to preserve and enrich humanity's medical heritage. The richness and complexity of TCM deserve to be known and studied to offer new perspectives and integrated approaches to human health and well-being.

In conclusion, my master's dissertation on traditional Chinese medicine has enabled me to appreciate the depth and complexity of an ancient medical system that continues to exert great fascination and offer insights on both a personal and academic level. I recognize that TCM represents an inestimably valuable cultural and scientific heritage that deserves to be preserved, studied, and disseminated to contribute to an integrated and holistic approach to human health and well-being. I am sure that my path of research and in-depth study in this field does not end here, and I hope that through my work, too, I can contribute to spreading greater awareness and understanding of traditional Chinese medicine.

中文部分

论文导读

传统中医代表着一个迷人的知识世界,已经发展了几个世纪,将哲学、文化和治疗实践交织在一起。中医的根源在于道家和儒家哲学的原则,产生了超越疾病治疗的整体护理体系,包括促进身心的平衡与和谐。传统中医药代表着一个迷人的知识世界,它历经数百年的发展,将哲学、文化和治疗实践交织在一起。

中医药的发展和传播并不局限于中国。近年来,中医也引起了西医领域和西方世界日益增长的好奇心。介绍性章节旨在概述本文所涵盖的主题,重点关注中医在当今世界的重要性和相关性。

中医的基本原理围绕着诸如黑色代表的阴和白色代表的阳之间的平衡等关键概念。中国哲学中的这两种互补而又相反的力量勾勒出了自然和生命的动态。在这种情况下,气或生命能量的概念是另一个起着至关重要作用的元素。中医认为,身体健康取决于气通过称为经络的能量通道的平衡流动,而疾病则是由于这种流动的不平衡或中断而引起的。

就中医独特的疗法而言,针灸是最具标志性的疗法之一。通过将细针放置在身体的特定穴位上,旨在纠正能量不平衡,促进气的和谐流动。这种做法具有深厚的历史根源,已成为现代世界中传统中医最具代表性的代表之一。

此外,中草药提供了一种基于草药和根的治疗方法,旨在利用天然营养素来平衡身体。这些草药通常会根据患者的具体情况组合成复杂的配方,凸显了中医的个性化治疗方法。

中医营养是另一个重要组成部分,因为它不仅是滋补身体,而且是根据个人的季节和条件来调养身体。根据患者的能量需求选择热或冷、湿或干的食物,有助于维持内部平衡。

中医的独特之处在于它的整体健康观。事实上,这种疾病不仅被认为是一种身体症状,而且被认为是整个身心系统失衡的迹象。因此,治疗的目的不仅是解决明显的症状,还要解决疾病的深层原因,以恢复和谐。

虽然中医有着古老的起源,但它的影响和相关性在当代仍然存在。即使在中国以外,中医也越来越受到认可和关注,全球对这种替代医学形式的兴趣也在稳步增长,这也是由开始理解和验证中医一些关键原理的科学研究所推动的。

在整个研究过程中,我们还将研究中医融入西方医疗保健系统的机制,例如考虑将其纳入补充和替代医疗实践以及纳入一些传统治疗方案。我们还将调查政府政策和机构举措,以促进和规范中医在西方医疗保健系统中的使用,概述这种整合所涉及的挑战和机遇。

然后,我们将重点关注围绕传统中医实践的批评和争议,因为尽管传统中医越来越得到认可和使用,但它仍然是争论和怀疑的主题,特别是在西方科学界。因此,我们将探讨对中医科学有效性的担忧,我们还将考虑与使用这种做法相关的潜在风险,包括治疗程序的副作用和公共卫生影响。我们将解决与传统中医相关的伦理和道德争议,包括平等获得护理、消费者保护和从业人员的职业责任等问题; 我们将探讨中医和西医之间出现的冲突和紧张关系,这两个医学体系经常在理论、实践和保健方法等问题上存在分歧,具有不同的途径和方法,包括诊断、治疗和预防的概念的疾病。

然后,我们将研究在意大利和中国进行的两项调查的结果,以了解这两个不同文化背景下对中医的看法和观点。通过对这些主题的深入分析,我们的目标是促进对持续引起世界各地兴趣和迷恋的古代医学体系的理解和辩论。

本硕士论文旨在深入探索中医,分析其历史、基本原理和实际应用。通过批判性和多学科的视角,它将寻求了解中医如何融入现代医学的格局。它将提供新的视角和治疗方法来促进健康和福祉。

第一章。中医史

中医学是在中国形成的理论和实践医学知识体系,根源于远古时代,具有丰富的文化历史背景,有助于形成独特的整体医学体系。对自然事件的观察和解释. 要充分了解中医的起源,有必要考察几个世纪以来影响其理论和实践的哲学影响,例如道家思想和儒家思想; 分析中国各个朝代的早期证据和实践的演变,其中融合了健康和疾病的新知识和经验。在汉代(公元前 206 年至公元 220 年),中医开始形成一个结构化的体系,纳入阴阳、五行和经络等概念。多年来,其宗旨始终如一。其目标是重新平衡一个被定义为病态的系统,其特征是各种要素的不平衡。

然而,随着西医的出现和十九世纪的政治改革,中医遭受了显着的衰落。大约一百年后的 20 世纪,随着中国的文化复兴运动,中医被重新评价并被认为是一个重要的医学体系。

如今,传统中医在世界各地得到广泛应用,融合了针灸、草药、推拿和营养等治疗方法。其自身的历史和文化相关性使中医成为中国文化的内在瑰宝,并成为世界各地日益流行的治疗方式。

第二章。中医基本原理

中医的基本原理构成了包含数千年智慧和实践的体系的核心,它们基于对人类作为影响健康和福祉的一组能量和力量的理解。

中医理论基于三个理论支柱,即:

- 阴阳理论;
- 五行论;
- 气论。

中国古代哲学认为世界是由互补的对立面组成的。 中医的核心是阴阳的二元概念,这是一个渗透到这一古老医学实践各个方面的基本概念。 阴代表女性的一面,阴暗而包容,阳代表男性的一面,明亮而活跃. 这些相反的力量相互依存、相辅相成,以维持有机体的动态平衡。 在健康方面,这一原理用于识别两个相对能量极之间的不平衡,这种不平衡可以通过发烧和感冒、活跃能量过多或放松能量不足等症状来体现。 中医治疗旨在通过多种技术和疗法恢复阴阳平衡.

渗透到中医的另一个原则是五行原则。 根据五行理论,宇宙中的一切事物都由五种基本能量组成: 木、火、土、金、水。 该理论将自然现象与身体功能联系起来,为每个元素赋予特定的特征,并将它们与内脏器官联系起来。 这些元素之间的动态关系为身体功能和疾病诊断提供了详细的视角。 诊断和治疗基于对这些关系和能量的理解,从而可以识别和具体治疗不平衡。

另一个关键原则是“气”或生命能量的概念。 根据中医理论,气在称为经络的无形能量通道网络中流动,这些通道延伸至全身,连接各个系统。 气的自由

流动对于维持健康至关重要,因为当流动受阻或受损时,就会发生紊乱和疾病。中医的医疗作用正是通过针灸、艾灸和草药等疗法来恢复气的平衡。

总之,中医的基本原理是建立这一古老治疗体系的基础。了解气、阴、阳二元论和五行对于中医从业者来说至关重要,因为它可以识别导致紊乱和疾病的能量失衡。正确应用这些原则可以使人恢复平衡并促进个人的整体健康和福祉。了解这些原则可以深入了解个人的健康和福祉。

第三章。中医诊断学

在中医中,诊断和治疗与对人体的哲学认识密切相关。我们在前面的章节中已经看到,根据阴阳理论,诊断是任何治疗的根本依据。传统中医将个体视为一个动态系统,当健康状况最佳时,生命能量(称为“气”)和谐地流动。人体受到相反但互补的力量的控制,这些力量之间的平衡对于健康至关重要。因此,诊断应有助于识别能量不平衡,治疗的目的是恢复平衡并刺激身体的自愈机制。在传统医学的背景下,诊断是确定疾病根本原因的基本支柱之一,对于以后制定对每位患者有效的治疗计划是必要的。与西方方法不同,中医诊断主要基于观察、询问、切脉、舌诊和其他身体表现的分析。这些诊断工具对于了解患者的病情至关重要。

观察技术在诊断中起着关键作用。通过观察,检查患者的外貌,包括皮肤、头发和眼睛的颜色,以及面部表情、姿势和行走方式。尤其重要的是舌头的观察,因为它可以提供有关内脏器官状态和身体功能的宝贵信息。

观察后,医生询问患者,这对于收集有关病理状况的信息起着至关重要的作用。中国医生询问患者的病史、症状、饮食和生活方式,以确定疾病的根本原因。中医中另一个非常重要的诊断工具是脉诊。通过特殊的触摸,医生可以评估脉搏的强度、深度、频率和节律,从而获得有关人体能量平衡和内脏器官功能的信息。一旦通过诊断发现能量失衡,治疗的目的是通过针灸、草药和饮食等方法恢复和谐。

中医诊断的一个独特之处实际上是其动态性。人体受到生活方式、环境、情绪等多种因素的影响。诊断从来都不是一成不变的,为此,中国医生会仔细评估患者病情的变化并相应地调整治疗方案。与西方方法不同,中医的目标是随着时间的推移保持体内的能量平衡。因此,西方医学体系主要关注疾病

作为一个孤立的实体,而中医则将疾病视为体内能量失衡的表现。这意味着中医的诊断和治疗是基于对患者病情的全面了解,包括他或她的心理、情感和精神方面。

近年来,由于中医的日益兴起,越来越多的传统医学和西医从业者正在尝试将两个学科的诊断和治疗原理结合起来,以期实现综合方法,旨在将两种医学的优点结合起来。系统为患者提供更全面、更有效的个性化治疗。

第四章。 中医现代应用

在过去的几十年里,中医的现代应用已经在世界范围内传播并得到认可,西医的接受度和融合度也不断提高。许多西方国家,包括美国和一些欧洲国家,正在将中医纳入其国家医疗保健系统,提供针灸、中草药和其他治疗实践等服务。

将现代诊断工具融入中医是一个快速发展的研究领域。中医主要依靠症状、体征和脉诊来诊断。然而,越来越多的研究正在尝试将中医原理与医学影像和实验室检查等西方诊断工具相结合,以实现更精确的诊断和对患者的客观评估。已经进行的研究在治疗慢性疼痛、消化系统疾病、荷尔蒙失衡等多种疾病方面显示出有希望的结果。

针灸是中医的主要支柱之一。现代研究表明针灸可有效治疗多种疾病,包括背痛、偏头痛、荷尔蒙失衡、焦虑和抑郁。针灸被认为是一种安全有效的治疗选择,与传统药物相比,副作用很少。除了针灸之外,中医还使用中草药来治疗多种疾病。事实上,几个世纪以来,中草药一直被用来恢复身体平衡和促进愈合,科学研究再次强调了中药植物疗法中使用的许多植物的治疗特性,这些植物既可以以传统草药形式使用,也可以以传统草药形式使用。胶囊或提取物形式的现代配方。

另一种常见的练习是气功,它结合了缓慢的动作、呼吸技巧和精神集中。大量研究表明,气功可以减轻压力、改善平衡、关节活动度和睡眠质量,对于治疗慢性疼痛和慢性疾病特别有用。

中医的整体治疗方法在现代医学背景下越来越受到关注,这导致世界许多地区中医与西医的进一步融合。例如,一些西方医院现在提供针灸和中草药服务,作为传统治疗的补充选择。

但中西医结合也面临一些挑战。一个主要挑战是中医药领域缺乏标准化和监管。这可能导致从业者和草药制剂之间的质量和安全性差异。因此,监管机构和专业协会必须共同努力,确保中医实践的完整性和安全性。另一个挑战是公众缺乏理解和认识,因为许多西方人对中医实践持怀疑态度或无知,并且可能不愿将其视为有效的治疗选择。促进公众对中医的教育和认识可以帮助克服这一挑战并增加对这些做法的信任和接受。

当然,尽管面临挑战,中西医结合也存在重大机遇。两者的结合可以提高治疗效果,减少药物副作用,并为传统医学效果不佳的病症提供新的治疗选择。寻找两个系统之间的共同点需要两个学科的从业者之间进行公开对话和合作。中西医结合可以为全球健康挑战提供更好的解决方案。患者有机会从个性化和综合的方法中受益,两个学科的从业者也有机会互相学习并改进他们的实践。在相互理解和协作的环境中,两个学科可以共同努力改进其实践。

总而言之,传统中医的现代应用越来越得到认可并融入西医。尽管在监管和公众接受度方面存在挑战,中医药与西医的融合为改善人们的健康和福祉提供了重要的机会。

第五章。 中医的批评与争议

尽管近几十年来中医研究有所增加并不断取得进展,但值得注意的是,其科学有效性存在挑战和争论,围绕该主题的一些关键问题是:整体视角、研究方法、标准化挑战,结果好坏参半。

由于中医基于整体健康观,将身体视为一个完整的能量系统,因此这种方法不同于西医,西医通常关注特定的因果关系。因此,挑战在于将这一概念转化为可测量的科学模型。

其次,中医的某些方面,例如针灸,科学研究确实有所增加,但是,大规模对照临床试验的方法可能很难完全应用,特别是考虑到中医实践的个体化复杂性。

另一个问题涉及中医方法的多样性,加上从业者和培训的多样性,这使得研究治疗方法难以标准化,这引发了有关试验的可重复性和有效性的各种问题。此外,虽然一些研究支持某些治疗的功效,但也存在混合的结果,这可能归因于治疗方案的差异以及参与者的不同特征。

然而,中医从业者和科学研究人员之间持续的兴趣和合作可以导致对其作用机制和实践有效性的更深入了解。

第六章。 中医与西医的冲突

目前中西整体治疗模式与西医治疗模式之间的冲突,主要源于两种医学传统在思维模式、对待症状、治疗疾病的方法和科学基础上的根本差异。

重要的是要认识到,两种医学传统都对人类健康和福祉做出了重大贡献,并且如前所述,尽管仍然存在冲突,但公开对话和相互理解可以有助于这两种医学观点之间更好的融合与合作。

中医与西医之间的关系反映了中国社会文化、历史和科学观点的复杂性。中医深深植根于中国历史和文化,深深渗透到健康和疾病的概念中。以阴阳、气和五行原理为基础的中国思想塑造了中医的整体观。然而,随着全球化的推进和西医在中国影响力的不断扩大,范式的冲突已经出现。

一方面,由于西医的科学证据、先进技术以及在治疗多种疾病方面取得的成就,中国人对西医的接受度越来越高; 中国人民对使用基于分子生物学的西药和治疗方法越来越持开放态度。另一方面,中医在中国医学领域保持着突出的地位,通常被认为是西医的补充。许多中国人将中医视为一种预防和治疗方法,考虑健康的心理物理和能量方面,而这些方面往往被西医忽视。

中医的整体观与西医更为专业化和还原论的方法之间的分歧产生了冲突。一些评论家认为中医基于古老的传统,缺乏标准化的科学证据,而另一些评论家则认为它是宝贵的文化遗产和补充疗法的来源。

然而,许多中国人正在试图通过融合两种传统的优点来克服这一冲突。中国的医疗中心越来越多地提供将西医方法与中医实践相结合的服务,这种结合的尝试得到了人们对综合健康方法(包括身体、能量和整体方面)重要性的日益认识的支持。

综上所述,中国人对西医的认识正处于一个从尊重中医传统到逐渐接受西医的过渡阶段。我们面临的挑战是找到一种尊重两种传统的平衡点,利用各自的优势来全面改善中国人口的健康。这两种观点的和谐共存可以为中国和世界其他地区的健康未来开辟新的视野。

第七章。 中医功效的科学研究

以下是一些科学研究,旨在评估中药对各种病症和疾病的有效性。

例如,2012 发表在《美国医学会杂志》(JAMA) 上的一项针对来自美国、英国、德国、西班牙和瑞典的患者进行的研究报告了针灸治疗慢性疼痛的积极效果。 这项题为《针灸治疗慢性疼痛》的研究是迄今为止对针灸进行的规模最大、最全面的系统评价之一。 据报道,针灸可以有效缓解多种疾病的疼痛,例如慢性背痛、偏头痛和关节炎。 研究人员分析了近 18,000 名患者的数据,得出的结论是,针灸确实可以有效治疗慢性疼痛。 此外,该研究还表明该技术如何能够提供持久的疼痛治疗效果,并减少对镇痛药物的需求。 这项重要的研究有助于提高人们对针灸有效性的认识,并促使许多西方医疗保健专业人员将这种技术融入慢性疼痛的治疗中。

《英国医学杂志》也发表了一项同样重要的研究,题为《初级保健中的针灸治疗慢性头痛: 大型、务实、随机试验》。 该研究涉及 401 名慢性头痛患者。

另一项非常重要的研究是在2009进行的,发表在《过敏和临床免疫学杂志》上,题为《传统中药治疗哮喘和过敏的功效和作用机制》。 研究发现,与安慰剂相比,服用中草药配方可以改善肺功能并减轻症状,从而证明中药可以有效改善哮喘症状。

为了了解减少哮喘的可能疗法,另一项研究《针灸对哮喘儿童的疗效: 系统评价》于 2015 年发表在在线期刊《意大利儿科杂志》上。 该研究调查了针灸作为小儿哮喘辅助疗法的疗效,结果表明,针灸和草药一样,也可以减轻哮喘症状,改善肺功能,并减少支气管扩张药物的使用。

除了哮喘和慢性疼痛之外,针灸还被研究作为抑郁症的一种可能的治疗选择,无论是作为独立疗法还是作为传统疗法的补充。许多研究表明,针灸可能有效减轻抑郁症状、改善心理功能和提高总体幸福感。

UPMC Shadyside 补充医学中心进行的一项分析发表在《临床精神病学杂志》上,题为《针灸治疗重度抑郁症: 随机对照试验》,研究了针灸治疗重度抑郁症的有效性 紊乱。

在2013,《PLoS ONE》杂志发表了一项名为《初级保健中抑郁症的针灸和咨询: 一项随机对照试验》的研究,该研究检验了针灸治疗重度抑郁症的有效性。研究人员发现,针灸在减轻抑郁症状方面比接受安慰剂的对照组更有效。

一些研究还强调了一些女性如何使用综合和补充的整体方法来优化她们的健康和治疗不孕症。

这些只是评估中医有效性的科学研究的一部分。需要强调的是,研究正在不断发展,正在进行许多研究来评估中医的有效性。同样重要的是要注意,尽管有关于中医的科学研究,但证据可能会根据所治疗的具体病症或疾病而有所不同。

结论

中医代表了一个迷人的千年知识宇宙。在中国期间,我对中医产生了浓厚的热情,因为我亲眼目睹了医疗系统的有效性和复杂性,该系统将人类视为身体、思想和精神的和谐整体。

在这篇硕士论文中,我想探索传统中医的历史和基本原理,强调它是如何建立在阴阳对立力量之间的平衡以及五种元素的和谐基础上的。我强调了中医诊断的重要性,强调中医通过触腕、观舌等方法不仅能够发现身体症状,还能发现潜在疾病的能量不和谐。

我研究了传统中医的治疗方法,强调了针灸、草药、营养学和推拿按摩等数千年历史的技术的有效性,报告了这些实践如何融入现代西方医学实践,有时是成功的,发现 补充疗法也增加了空间。

然而,在我自己的研究过程中,我也面临着与中医相关的批评和挑战。一些学者和卫生专业人士对一些所使用技术的科学有效性、缺乏具体的临床证据以及该领域实践缺乏标准化提出了质疑。因此,进行进一步科学研究以客观评估这些方法的有效性和安全性的重要性就出现了。

在这项研究过程中,我认为了解不同文化背景下中医知识和接受度的差异至关重要。因此,我决定进行一项调查,分析意大利和该主题的发源地中国对中医的看法和认知度。

在意大利进行的调查结果显示,人们对传统中医的兴趣日益浓厚,很大一部分人有兴趣学习这一古老医学体系的原理和实践。然而,我对中国拟议的调查结果感到惊讶。事实上,我希望中国民众能够更加了解并了解他们的医学传

统,但我发现了一种西化健康实践的趋势,而对传统中医的丰富性和重要性的认识却较少。

这些数据引发了我对文化与健康知识之间联系的新思考,强调了保存和加强每个国家自身医学传统的重要性。通过比较意大利和中国对传统中医的看法和知识,我能够认识到继续促进这一宝贵文化和科学遗产在当地和全球范围内的传播和理解是多么重要。

因此,努力提高人们对传统中医的认识和欣赏,鼓励不同文化背景之间的知识交流与合作,以保护和丰富人类的医学遗产至关重要。中医的丰富性和复杂性值得了解和研究,以便为人类健康和福祉提供新的视角和综合方法。

总而言之,我的中医硕士论文使我领略了古代医学体系的深度和复杂性,它继续发挥着巨大的魅力,并在个人和学术层面上提供了见解。我认识到中医代表着一种不可估量的宝贵文化和科学遗产,值得保存、研究和传播,为人类健康和福祉提供综合全面的方法。我相信我在这一领域的研究和深入研究之路并没有就此结束,我也希望通过我的工作,为传播更多的中医认识和理解做出贡献。

Bibliografia

MACIOCIA Giovanni,

2017, *I fondamenti della medicina cinese*, Milano Edra S.p.A.

Articoli online

A.J. Vickers, D. Phil et alii, *Acupuncture for Chronic Pain-Individual Patient Data Meta-analysis*

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/1357513>, 10/09/12

R.W Rees, C. E. Zollman et alii, *Acupuncture for chronic headache in primary care: large, pragmatic, randomised trial*

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15023828/>, 15/03/04

Xiu-Min Li, LaVerne Brown, *Efficacy and mechanisms of action of traditional Chinese medicines for treating asthma and allergy*

[https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(08\)02448-2/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(08)02448-2/fulltext), 02/2009

C. Andreescu, R.M. Glick et alii, *Acupuncture for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10536993/#> 03/05/2011

Hugh MacPherson et alii, *Acupuncture and Counselling for Depression in Primary Care: A Randomised Controlled Trial*, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001518> 24/09/2013

Shruti Sehgal et alii, *Integrative medicine utilization among infertility patients*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37533097/>, 02/08/2023

Sitografia

221 - 206 a.C.: Dinastia Qin:

<https://museocinese-parma.org/it/scuole/le-dinastie-della-cina/43-221-206-a-c-dinastia-qin>

Tutto quello che hai sempre voluto sapere sull'Impero Qing:

<https://www.superprof.it/blog/impero-qing-cina/>

Treccani:

<https://www.treccani.it/enciclopedia/stati-combattenti>

Laozi fondatore del taoismo:

<https://www.tuttocina.it/fdo/taoismo.htm>

SQUILIBRIO ENERGETICO? UNA QUESTIONE DI YIN-YANG:

https://cstm.ch/squilibrio-energetico-una-questione-di-yin-yang/#Valutare_lo_stato_dello_Yin_Yang

La Teoria dello Yin e dello Yang:

<https://www.reiki.it/ricerca/la-teoria-dello-yin-e-dello-yang/#:~:text=Il%20corpo%20è%20diviso%20in,e%20il%20Fuoco%22del%20corpo.>

Il qi originario Yuanqi (元氣):

<https://www.medicinacinesenews.it/qi-originario-yuanqi-2/>

What Is Moxibustion?

<https://www.healthline.com/health/moxibustion#safety>

La pratica del massaggio cinese tuina

<https://www.scuolatao.com/approfondimenti/massaggio-cinese-tuina/>

TUĪNÁ 推拿 MASSAGGIO TRADIZIONALE CINESE:

<https://wuweituina.it/tui-na/>

Dietetica Cinese:

https://www.studiodimedicinatradizionalecinese.it/dietetica_cinese.htm

Movimento e forma nella pratica del Qigong:

<https://www.scuolatao.com/approfondimenti/movimento-e-forma-nella-pratica-del-qigong/>

Taijiquan, Qi-Gong: movimento, Stile di Vita, benessere:

<https://www.psicoclinica.it/taijiquan-qi-gong-movimento-stile-di-vita-benessere.html>

Oltre l'antitesi tra medicina occidentale e medicina tradizionale cinese:

<https://www.regione.toscana.it/documents/10180/23182424/recensioni.pdf/7ff76f64-cace-f303-a95b-12986ef06bde>

Traditional Chinese Medicine in the United States: Current state, regulations, challenges, and the way forward:

<https://www.worldscientific.com/doi/pdf/10.1142/S2575900020100023>

Registration Standards:

<https://www.chinesemedicineboard.gov.au/Registration-Standards.aspx>

Acupuncture:

<https://www.nhs.uk/conditions/acupuncture/#:~:text=Acupuncture%20is%20sometimes%20available%20on,acupuncture%20varies%20widely%20between%20practitioners.>

The Roadmap for European CAM Research:

https://cam-europe.eu/wp-content/uploads/2018/09/CAMbrella-WP2-part_1final.pdf

WORKING COMMITTEE FOR PROMOTING THE REGULATION OF CHINESE MEDICINE OF WFCMS: <https://www.wcprtcn.org>

National Institutes of Health: <https://www.nih.gov>

OMS: <https://www.who.int>

FAO: <https://www.fao.org/home/en>

World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies:

<http://en.wfas.org.cn>

JAMA: <https://jamanetwork.com>

