

# La Mandorla



AMSA  
Associazione Medica  
per lo Studio  
dell'Agopuntura



fogli elettronici di  
medicina tradizionale  
e non convenzionale

## **Direttore**

Dott. Carlo Di Stanislao

## **Comitato Editoriale**

Dott.ssa Rosa Brotzu  
Dott. Maurizio Corradin  
Dott. Dante De Berardinis  
Dott.ssa Fabrizia De Gasparre  
Dott. Paolo Fusaro  
Dott. Roberto Montanari  
Dott. Mauro Navarra  
Dott.ssa Giusi Pitari  
Dott. Emilio Simongini

## **© 2013 AMSA**

Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura  
Tutti i diritti riservati

Gli articoli pubblicati su "*La Mandorla*" esprimono le opinioni dei rispettivi autori ai quali va attribuita in via esclusiva la responsabilità del loro contenuto



**AMSA**  
Associazione Medica  
per lo Studio  
dell'Agopuntura

## INDICE

<b>Editoriale</b>	<b>4</b>
<b>Brevi note sul glaucoma in Medicina Tradizionale Cinese, con presentazione di un caso clinico</b>	<b>10</b>
<b>Due casi di ulcere sclerodermiche trattati con i Distinti</b>	<b>29</b>
<b>Fitocosmesi ed invecchiamento: epigenetica ed attività antiradicalica</b>	<b>50</b>
<b>Insonnia ancestrale</b>	<b>80</b>
<b>Il Respiro Consapevole: Motore Immobile della Vita</b>	<b>102</b>
<b>I linfomi in medicina cinese: inquadramento generale ed esperienze cliniche</b>	<b>122</b>
<b>Il viso ed il suo esame in medicina antica. La fisionognomica in occidente ed in Medicina Cinese</b>	<b>133</b>
<b>QI GONG e BAGUA ZHANG</b>	<b>149</b>
<b>Libri da leggere e rileggere</b>	<b>155</b>



## Editoriale

**Carlo Di Stanislao**

c.distanislao@agopuntura.org

<sup>1</sup> Illustrazione dal testo "Atlanta fugiens", pubblicato nel 1617 a Oppenheim, a firma di Johann Theodor de Bry. Atalanta è la celebre cacciatrice e, come Artemide, dea della caccia, aveva fatto voto di castità. Rifiutata dal padre che desiderava un figlio maschio, fu cresciuta da un'orsa e in seguito dai pastori che la trovarono abbandonata. La fanciulla mostrò presto l'inclinazione per la caccia, tanto da uccidere con l'arco i centauri Reco e Ileo che tentavano di possederla. Aveva chiesto di partecipare alla spedizione degli Argonauti ma fu rifiutata da Giasone che temeva una presenza femminile a bordo della nave Argo. Partecipò con successo alle battute di caccia al cinghiale calidonio e sconfisse Peleo nelle gare di lotta. La sua fama convinse il padre a riconoscerla ma insistette perché Atalanta prendesse marito. Atalanta rispose che avrebbe sposato chi l'avrebbe vinta nella corsa, e chi avesse perso avrebbe dovuto essere messo a morte. Molti giovani, attratti dalla sua bellezza e quindi sconfitti, ebbero questa triste sorte, finché non fu sfidata dal giovane Ippomene, Consigliato da Afrodite il giovane Ippomene ricevette dalla dea alcune mele d'oro, con il suggerimento di lasciarle cadere durante la corsa. La dea assicurò che la curiosità e l'avidità femminile avrebbero vinto Atalanta. Così fece Ippomene e durante la corsa Atalanta si fermò tre volte a raccogliere quei frutti straordinari, consegnando così Ippomene la vittoria e il successo nella corsa alla sua bellezza. Tempo dopo i due sposi incorsero nelle ire di Afrodite, offesa per averli scoperti ad amarsi in un tempio dedicato a Cibele (grande madre dea della natura). Per punirli decise di trasformarli in leoni perché i greci ritenevano che i leoni non si accoppiassero tra loro. Atalanta ebbe un figlio, Partenopeo, il quale partecipò alla prima spedizione contro Tebe. Si mostrava anche, nella regione di Epidauro, una fonte di Atalanta, generata da un colpo di lancia della cacciatrice assetata, che avrebbe fatto zampillare dalla roccia una sorgente.

<sup>2</sup> Atalanta et Hippoménès, Guido Reni, c. 1612. Museo del Prado, Madrid.

<sup>3</sup> Atlanta ed Ippomene. Carlo Adelio Galimberti, 1999. Olio su tela, cm. 100 x 120.

<sup>4</sup> Atlanta e Peleo si contendono la pelle e il trofeo del cinghiale Calidoro. Anfora greca del periodo Attico. In Atlanta la predisposizione per la caccia si manifestò presto quando affrontò ed uccise con l'arco i centauri Ileo e Reco (figure mitologiche metà uomo e metà cavallo) che avevano tentato di possederla. In seguito chiese di far parte degli Argonauti (spedizione per la conquista del vello d'oro) ma Giasone, che temeva la presenza di una donna sulla nave Argo, rifiutò. Altra prova di destrezza nella caccia la diede partecipando alla battuta per la cattura del cinghiale Calidonio (Oineo, aveva offerto un sacrificio a tutte le divinità, dopo un abbondante raccolto, dimenticandosi di Artemide che, indignata, aveva inviato contro il paese di Calidone un cinghiale di proporzioni enormi che devastava i campi e uccideva i sudditi del re). Durante la spedizione di caccia Atalanta riuscì a ferirlo per prima e Meleagro (figlio del re), in segno di onore, le fece dono della pelle della preda. L'eco dell'impresa la rese famosa e il padre la riconobbe. Le insistenze del padre affinché si sposasse incontrarono la sua contrarietà: infatti un oracolo le aveva predetto che una volta sposata avrebbe perduto le sue abilità. Atalanta, che era una ninfa, per accontentare il padre, promise di sposarsi solo con chi l'avesse battuta in una gara di corsa ma chi non ne fosse uscito vincitore, sarebbe stato ucciso. Nessuno riuscì a batterla finché non si presentò Melanione (o Hippomene) che volle cimentarsi nell'impresa chiedendo aiuto ad Afrodite (dea dell'amore).

*"L'Imperatore del Mare del Sud si chiamava Shu, l'Imperatore del Mare del Nord si chiamava Hu, l'Imperatore della regione centrale si chiamava Hun-tun. Shu e Hu di volta in volta si riunivano per un incontro nel territorio di Hun-tun, e Hun-tun li trattava entrambi molto generosamente. Shu e Hu discutevano di come potrebbero ripagare la sua gentilezza. Dicevano: "Tutti gli uomini hanno sette aperture, così da poter vedere, sentire, mangiare e respirare. Ma il solo Hun-tun non ne ha alcuna. Cerchiamo di aprirgliene una!" Ogni giorno essi aprivano un altro buco, e il settimo giorno Hun-tun morì"*  
**Shan Hai Jing (山海經)**

*"Lo spazio tra Cielo e Terra  
come somiglia a un mantice!  
Si vuota ma non si esaurisce,  
si muove ed ancora più ne esce"*  
**Tao te king (道德經)**

*"L'equilibrio tranquillizza, ma la pazzia è molto più interessante"*  
**Bertrand Russell**

Una goccia che si spande nell'acqua, le fluttuazioni delle popolazioni animali, i ritmi della fibrillazione cardiaca, la Grande Macchia Rossa di Giove, le oscillazioni dei prezzi, gli errori del computer. Sono fenomeni apparentemente assai diversi, con un solo tratto in comune: per la scienza tradizionale appartengono al mondo dell'imprevedibile, al "caos"<sup>5</sup>. Tempo fa, un meteorologo fece notare che se le teorie erano corrette, un battito delle ali di una farfalla sarebbe stato sufficiente ad alterare il corso del clima per sempre. Queste osservazioni hanno portato allo sviluppo della Teoria del Caos. L'effetto farfalla (l'espressione metaforica della Teoria del Caos), in conclusione, sottolinea come nella maggior parte dei sistemi biologici, fisici, economici e sociali, esistano degli elementi che, apparentemente insignificanti, sono in grado, interagendo fra loro, di propagarsi e amplificarsi provocando effetti imprevedibili. La Teoria del Caos rappresenta quindi la zona del cambiamento, dell'innovazione, della creazione di novità, della creatività. Tutti i sistemi complessi per evolvere si trovano in delicato equilibrio tra ordine e disordine. Il messaggio positivo contenuto nelle scoperte scientifiche della Teoria del Caos è che ciascuno di noi, inserito in una Coralità, può cambiare la propria realtà. Un messaggio che ci invita all'azione in prima persona, al cambiamento. In altre parole possiamo dire che il nostro futuro dipende da noi: lo costruiamo momento per momento, con decisioni e pensieri<sup>6</sup>. Secondo Prigogine la realtà è un "miscuglio" di disordine ed ordine, e l'universo funziona in modo tale che dal caos nascono nuove strutture, chiamate strutture "dissipative". Per cominciare a comprendere questo punto di vista, possiamo farci guidare dall'esempio dei circuiti circolari. Si tratta -cioè, di circuiti che incominciano e finiscono in sé stessi. Dato che si tratta di processi circolari, possiamo incominciare a descriverli a partire da

<sup>5</sup> Prigogine I.: Le leggi del caos, Ed. Laterza, 2008.

<sup>6</sup> Gleick J.: Caos. La nascita di una nuova scienza, Ed. Rizzoli, Milano, 2000.

qualunque punto scelto arbitrariamente, per esempio, a partire da A (stato di equilibrio). La fisica si è destreggiata tradizionalmente con un principio filosofico abbastanza semplice: quello che è, continua ad essere, finché non ci sono cause che portano ad una modificazione dello stato pre-esistente. Di qui l'importanza dei principi fisici di conservazione: conservazione della quantità di movimento, conservazione della massa, conservazione dell'energia, etc. Più concretamente, nel nostro caso, si considera che un sistema tende a rimanere in equilibrio se non c'è nessun agente disequilibrante, e nel caso ci sia, il sistema perturbato poi evolverà di nuovo spontaneamente verso lo stato di equilibrio. Tutto questo ci spiega l'idea di Qi nei suoi diversi aspetti che circola incessantemente nel sistema chiuso dei meridiani e ci dice che ogni sintomo o malattia è non solo disequilibrio e caos, ma anche occasione per un radicale rinnovamento o un profondo cambiamento. E' scritto nei classici ma anche nei testi più recenti<sup>7 8</sup> di autori molto prossimi alla cultura primigenia della tradizione cinese che i Meridiani sono traiettorie e che l'insieme dei Meridiani Principali e Secondari, Jing e Luo, assomiglia alla forma dell'attrattore di Lorenz, una realtà complessa che in realtà di basa su due sole traiettorie, longitudinali (Jing) e trasversali (Luo) che divergono fra loro nella evoluzione lineare del sistema<sup>9 10</sup>. Ora, occupandoci di taoismo, va ricordato che Hun-tun, ovvero il Caos che è il "Senza Forma", non deve essere confuso con il solito caos com'è visto nel mondo occidentale nel senso "caotico". Esso è l'ideale supremo del Taoismo, totalità, unicità e natura, sicché scavare buchi sulla testa del Caos significa distruggere lo stato naturale del cosmo che non solo è permeato dal senso del ma presenta anche uno specifico stato estetico. L'ordine che diamo al nostro Qi caotico condiziona la trama (Ti) del tessuto invisibile ma sostanziale che plasma e cambia la nostra forma (Xibng), che non è casuale o caotica, ma figlia degli ordini raggiunti e continuamente cambiati nella nostra esistenza ed in base ad esperienze e maturazioni<sup>11</sup>. Non è un caso che, secondo il "Libro dei monti e dei mari" (Shang Hai Jing) il caos risiede al Centro dell'universo e quindi nel cuore centrale di ogni essere vivente<sup>12 13</sup>. Così le interazioni fra varie forme Sostanze Fondamentali (Wu Bao), fra Meridiani, Organi, Ritmi, ci precisano che è passaggio da ordine e disordine il principio cui la vita come fenomeno evolutivo si fonda. "Il caos nasce dall'ordine, la codardia dal coraggio, la debolezza dalla forza", afferma Sun Tzu. Che aggiunge: "Ordine e caos dipendono dall'organizzazione, coraggio e codardia dipendono dal potere, forza e debolezza dipendono dalla forma". L'organizzazione dipende da quel concetto di "dividere e contare" precedentemente introdotto dall'autore: si riferisce al dividere il proprio esercito in gruppi più piccoli e gestibili. Mettendo l'esercito nelle condizioni più adatte per l'esercizio del potere, si lascia emergere il suo coraggio in modo naturale. La "forma" indica la formazione delle truppe e, più in generale, qualsiasi strutturazione delle forze. La codardia e il coraggio sono due momenti di uno stesso ciclo. Se invece di manipolare una parte del ciclo diamo forma all'ambiente usando l'organizzazione, il potere o la forma, la qualità che cerchiamo sarà già manifesta. Secondo il

---

<sup>7</sup> Serman A.C.: *Advanced Acupuncture a Clinic Manual*, Ed. Theoklesia, New York, 2013.

<sup>8</sup> Yu Ji W., Roberson J.D.: *Le applicazioni pratiche della Teoria dei canali di Wang Ju-Yi*, Ed. CEA, Milano, 2013.

<sup>9</sup> Davies P.: *Il cosmo intelligente*, Ed. Mondadori, Milano, 1989.

<sup>10</sup> Prigogine I., Glansdorff P.: *Thermodynamic Theory of Structure, Stability and Fluctuations*, Ed. Wiley, New York, 1971.

<sup>11</sup> Villani P.: *Introduzione al pensiero orientale*, Ed. Città del Sole, Napoli, 1997.

<sup>12</sup> Birrell A.: *The Classic of Mountains and Seas*, Ed. Penguin, New York, 2000

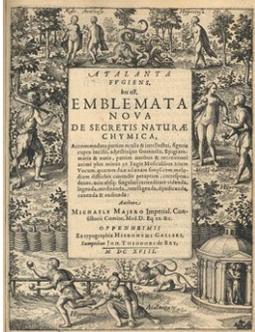
<sup>13</sup> Mathieu R.: *Etude sur la mythologie et l'ethnologie de la Chine Ancienne*. Vol. I, Traduction annotée du Shanhai Jing. Vol. II, Index du Shanhai jing. Ed. College de France, Institut des Hautes Etudes Chinoises, Paris, 1983.

commentatore Li Quan, il disordine nasce dalla cura esclusiva nei confronti dell'ordinamento del governo, senza preoccuparsi del benessere dei sudditi. Jia Li aggiunge questa considerazione: "Se si fa troppo conto dell'ordine, si provocherà disordine. Se si fa troppo conto del coraggio e del valore, si provocheranno debolezza e codardia". Più completo il commento di Du Mu, che a corredo della legge afferma: "Se si vuole fingere disordine per ingannare i nemici, occorre prima godere di un ordine perfetto; soltanto allora si potrà creare un disordine simulato. Se si vuole fingere codardia, per spiare nel frattempo le mosse dell'avversario, occorre prima godere di un coraggio perfetto; soltanto allora si potrà agire con viltà simulata. Se si vuole fingere debolezza per suscitare l'arroganza del nemico, si dovrà prima godere di una forza perfetta. Soltanto allora ci si potrà mostrare debole." Applicando tutto ciò alla medicina, l'ordinamento eccessivo perseguito con i farmaci, le terapie fisiche e chirurgiche della biomedicina, sono il contrario di ciò che in natura produce benessere e cambiamento, rinnovamento ed assieme equilibrio<sup>14</sup>. Nel rispetto, invece, di quella diffusa convinzione taoista secondo la quale gli opposti si generano reciprocamente, con Sun Tzu possiamo affermare che, poiché il disordine deriva dal controllo, la vigliaccheria deriva dall'audacia, la debolezza deriva dalla forza", possiamo concludere che il controllo e il disordine esistono in virtù dell'enumerazione, cioè di una casistica; l'audacia e la vigliaccheria in virtù del potere, la forza e la debolezza in virtù della configurazione tattica. In questa legge che segue i suggerimenti del pensatore cinese Lao Tzu, il bello esiste in funzione del brutto, e l'imperfetto ha ragione d'essere in funzione dell'eccellente, sicché ogni patologia è occasione di cambiamento che va controllato nei suoi effetti più gravi e drammatici, ma mai completamente annientato o cancellato<sup>15</sup>. Il passaggio continuo disordine ordine è passaggio alchemico che consiste in una disciplina che comporta un lavoro fisico, di ricerca, psicologico e spirituale, simbolo dell'uomo che è alla ricerca del perfezionamento della sua natura., ma lo fa non in continua progressione, ma con cadute caotiche che conducono a nuove ascese. Ora c'è un testo dei primi decenni del '600, *l'Atalanta Fugiens*<sup>16</sup> di un alchimista tedesco, Michael Maier<sup>17</sup>, in cui per la prima volta la corrispondenza di alchimia e musica è messa a tema. *L'Atalanta Fugiens* è costruito come una serie di motivi, di emblemi alchemici ai quali corrisponde una serie di fughe musicali, fughe nel senso tecnico della parola, che illustrano anche nella forma il tema del titolo. Atalanta inseguita da Ippomene fugge, lancia i pomi ecc. ecc. E questo viene preso come simbolo della ricerca alchemica nel suo complesso: ogni punto, ogni stadio dell'*opus* ha quindi una sua musica<sup>18 19</sup>. Anche nel noi nel caotico procede della vita, muoviamo fra ordine e disordine il nostro Qi che vibra, producendo suoni e musica, alla ricerca di una sintonia in equilibrio con la musica dell'universo.

<sup>14</sup> Tzu S.: *L'arte della guerra*, Ed. Tascabili Newton, Roma, 1994.

<sup>15</sup> Di Stanislao C.: *Cineserie. Note e appunti sulla Cina di ieri e più recente*, Ed. CISU, Roma, 2007.

<sup>16</sup> Maier M.: *Atalanta fugiens*, Ed. Mediterranee, Roma, 1984.



<sup>17</sup> Frontespizio del testo "Atalanta fugiens", firmato da Oppenheim Hieronymus Galler for Johann Theodor de Bry, datato 1618., ritenuto da Etienne Perrot (1922-1996), massimo traduttore in lingua francese di Carl Gustav Jung, importante, in campo musicale, quanto "L'arte della fuga" di Bach. Vedi: [http://herve.delbov.perso.sfr.fr/atalanta\\_fugiens.html](http://herve.delbov.perso.sfr.fr/atalanta_fugiens.html).

<sup>18</sup> Bartolai D.: *50 canti alchemici dall'Atalanta fugiens* trascritti per canto e chitarra classica, Ed. Musicali Bèrben, Ancona, 2006.

<sup>19</sup> Yates F.A.: *L'illuminismo dei Rosa-Croce*, Ed. Einaudi, Torino 1976.

Nel "Compendio illustrato delle Tre Potenze (Sancai tuhui), ultimato da Wang Qi e suo figlio Wang Siy nel 1607 e dato alle stampe dopo il 1609, si descrivono ed illustrano le manifestazioni delle "tre entità agenti dell'Universo, ossia il Cielo, la Terra e l'Uomo" (*sancai*), con l'ambizione di una continuità fra tutti gli esseri viventi, dall'umano al vegetale, che caratterizza tutta la storia del pensiero cinese<sup>20</sup>. Nel Tao Te Ching si dice che il Tao nutre tutte le cose e che crea una trama nel caos. La caratteristica propria di questa trama è una condizione di inappagabile desiderio, per cui i filosofi taoisti associano il Tao al cambiamento<sup>21 22</sup>. Tutto viene dal nulla, l'uomo e l'universo e tutto procede verso in nulla per fasi di ordine e disordine che seguono regole precise che riuniscono tutte le cose e fanno di noi e delle cose un continuum senza separazione. Ricordiamo di nuovo e non dimentichiamoci nella pratica professionale e speculativa, che il caos è l'ideale supremo del Taoismo, totalità, unicità e natura e che scavare buchi sulla testa del Caos significa distruggere lo stato naturale del cosmo. Secondo il già ricordato Shanhai Jing), il Caos indica il Dio del Sole: "Vi è un uccello sacro, con l'aspetto come un sacchetto giallo e con la superficie color rosso fuoco come il fornello alchemico. Esso ha sei piedi, quattro ali e un volto rugoso sul quale nulla può essere identificato, ma esso capisce molto bene musica e danza. In realtà è l'Imperatore del Djiang (cioè, Dihong o l'Imperatore Giallo, il primo antenato della nazione Cinese). Sembra abbastanza ragionevole considerare il Sole (cioè, Caos) come il primo antenato della nazione Cinese. In questo senso, il Caos è l'Apollo dell'antica Cina. Ma l'idea primigenia cinese, se messa a confronto con le idee di Aureolo Paracelso, che utilizzava il caos riferendosi all'aria e di J.B. van Helmont che creò il concetto di gas dal caos e ancora con quelle di Thomas Burnet, Robert Boyle, C. Linneo, I. Kant, K. Marx, T.R. Malthus, si avvicina a quella di John Stuart Mill, espressa nel capitolo 7 della sua "Logica"<sup>23</sup>: "L'ordine della natura, com'è percepito a prima vista, presenta in ogni istante un caos seguito da un altro caos. Noi dobbiamo scomporre ciascun caos in singole realtà. Dobbiamo imparare a vedere nel caos antecedente un multiplo dei distinti antecedenti, nel caos successivo una moltitudine di distinte conseguenze". Questo vuol dire non solo avere una idea dinamica della malattia, ma anche seguirne premesse e sviluppi in ogni diagnosi e successiva terapia. Non basta agire sulla causa invece che sui sintomi, ma capire nel caos dei sintomi, da quale ordine si viene e verso quali prospettive si va<sup>24 25</sup>. In definitiva, mentre da noi, in occidente, per secoli è esistito un tabù fanatico contro la comprensione scientifica vera e propria per paura del Caos, sicché i fatti riguardanti il nostro (apparentemente) insignificante ruolo nella danza galattica offendevano i fanatici del controllo a tal punto che tentarono, con enorme virilità, con diligenza e serietà, di gestire il Caos, vietando ogni tentativo intelligente di lanciare lo sguardo fuori e di comprendere la gloriosa complessità, con Galileo che finì in castigo e Giordano Bruno in fumo, per aver dimostrato che il sole non girava intorno alla Terra e con caosofobi religiosi e politici, che costruirono l'illogicità di un ordinato e comodo universo che avvolga noi in un caldo abbraccio; nel corso dell'ultimo secolo la scienza ha prodotto estensioni del sensorio umano che specificano il carattere realmente sbalorditivo delle realtà in cui abitiamo e l'astronomia stellare ha descritto la fantastica molteplicità dell'universo, perso nella rete del Caos, frutto di equilibri e disequilibri che sono quelli descritti dalle antiche tradizioni orientali. Cento miliardi di microscopici sistemi stellari nella nostra galassia; cento miliardi di galassie nel nostro microscopico universo. Negli ultimi decenni del Secolo XX, poi, gli scienziati cominciarono a studiare la complessità esistente all'interno del cervello umano, per

<sup>20</sup> Despeux C.: La moelle du phénix rouge. Santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle, Ed. Trédaniel, Paris, 1988.

<sup>21</sup> Hall D., Ames R.T.: *Dao De Jing: Making This Life Significant*, Ed. Ballantine Books, New York, 2003.

<sup>22</sup> Crowley A.: *Tao Te Ching*, Ed. Samuel Weiser Inc., York Beach, 1995.

<sup>23</sup> Blegved M.: *Stuart Mills*, Ed. Berlingske Forlag, Berlin, 1969.

<sup>24</sup> Huajie L.: *The Semantics and Philosophy of Chaos*, Ed. Hunan Education Press, Changsha, 1998.

<sup>25</sup> Bai-lin H.: (ed.), *Chaos*, Ed. World Scientific Press, Beijing, 1984.

scoprire che il cervello altro non è che una rete galattica composta da cento miliardi di neuroni, ciascuno dei quali è un sistema informatico complesso quanto un computer molto grande, o mainframe. Ciascuno dei neuroni è in collegamento con altri diecimila suoi simili, con ognuno dotato di un universo di neurocomplessità, imperscrutabile per menti alfanumeriche. In definitiva, taoismo primigenio, primigeno induismo, cultura buddista e moderna ricerca, ci dicono, se non siamo ottenebrati da immagini tanto lusinghiera e rassicuranti, quanto false, che progettare il caos e foggare il disordine personale è l'unico sistema con cui l'uomo cresce e si mantiene in salute e non è rimettendo a posto, meccanicamente, singole parti, che l'ingruggio (che è invece una rete), può funzionare<sup>26</sup>. Molto prima di Kaufman l'esplorazione orientale, indiana, cinese, tibetana, ci dice che i preadattamenti darwiniani e il concetto di "margine del caos", formulano le basi di una quarta legge della termodinamica che è in grado di spiegare come la biosfera (ma anche l'intero universo) sia in grado di costruire se stessa, autorganizzandosi fra salute e malattia, ordine e disordine, organizzazione e destrutturazione, in un incessante turbinio<sup>27</sup>. Che rapporto c'è tra la sofferenza e la creazione nella sofferenza? Causalità o casualità? Contiguità, semplice associazione temporale, o nessuna relazione? Trattasi di realtà sovrapposte e inestricabilmente legate o di mondi che viaggiano paralleli e distanti? Sono queste e solo queste le vere questioni da porsi. "Nella follia l'opera sprofonda", scrive il sociologo e filosofo francese Michel Foucault, al termine dell'*Histoire de la folie*. "Dove c'è opera non c'è follia; e tuttavia la follia è contemporanea dell'opera, poiché inaugura il tempo della sua verità"<sup>28</sup>. Il significato di questa affermazione è spiegato nell'ultima edizione de *La storia della follia* curata dallo psichiatra Mario Galzigna<sup>29</sup>: "La follia interrompe l'opera, "apre un vuoto, un tempo di silenzio, una domanda senza risposta". E tuttavia, nella "lacerazione senza rimedio" che essa provoca, "il mondo è obbligato a interrogarsi". Il mondo -- quello stesso mondo che pretendeva "di misurarla e di giustificarla con la psicologia" -- ora "si trova citato in giudizio" e "deve giustificarsi davanti a essa". La follia è "assoluta rottura dell'opera", ma al tempo stesso "rappresenta il momento costitutivo di un'abolizione che fonda nel tempo la verità dell'opera". Al vertice estremo della singolarità, viene scoperta e svelata, nella follia, la compresenza di due dimensioni eterogenee: irriducibili ma segretamente complici, speculari e a volte complementari. Laddove il soggetto mostra la sua costitutiva vulnerabilità -- la sua esposizione ai molteplici fattori patogeni che producono in lui passività, dissoluzione, rovina, frammentazione --, ebbene, proprio lì può emergere un movimento di riscatto: un'energia progettuale che lo rende capace di ridiventare protagonista attivo della propria esistenza. Proprio lì può emergere un'intima ed enigmatica solidarietà tra distruzione e costruzione, tra perdita e arricchimento, tra malattia e creatività<sup>30</sup>".

---

<sup>26</sup> Chomsky N.: *Il linguaggio e la mente*; ed. Bollati Boringhieri, Torino, 2011.

<sup>27</sup> Kaufman S.: *Esplorazioni evolutive*, Ed. Einaudi, Torino, 2005.

<sup>28</sup> Cremonesi L.: *Michel Foucault e il mondo antico*, Ed. ETS, Pisa, 2008

<sup>29</sup> Galzigna M.: *Michel Foucault. Il governo di sé e degli altri. Corso al Collège de France (1982-1983)*, Ed. Feltrinelli, Milano, 2010.

<sup>30</sup> Foucault M.: *Taccuino Persiano*, Ed. Guerrini, Milano, 1992.

## **Brevi note sul glaucoma in Medicina Tradizionale Cinese, con presentazione di un caso clinico**

**Emilio Simongini**

e.simongini@agopuntura.org

**Carlo Di Stanislao**

c.distanislao@agopuntura.org

*"Noi siamo capaci di fare molti sacrifici nelle cose grandi, ma raramente siamo capaci di sacrificare le piccole"*

**Johann Wolfgang Goethe**

*"Sull'origine della logica: caos originario delle rappresentazioni. Le rappresentazioni compatibili tra loro rimasero, la maggioranza di loro andò in rovina e va in rovina"*

**Friedrich Wilhelm Nietzsche**

*"Follia è fare sempre la stessa cosa ed aspettare risultati diversi "*

**Albert Einstein**

*"L'Ombra di quest'essere umano, legata a questo corpo "finito" che sembra non riesca a "contenerne" il Senso più profondo.*

*Mistero inviolato che sembra traboccare, riversarsi all'esterno, da un bicchiere, da quel corpo "finito"; "sopra" di lui si erge, man mano che si "avvicina" al Sole e diventa più scura e visibile, quell'Ombra, "sdraiata" sul suo deserto...onirico.*

*Proviene dalla luce o da quel "contenitore?"*

**Italo Nostromo**

**Sommario** Caratterizzato da aumento della pressione oculare, il glaucoma è condizione che può pregiudicare completamente la vista, con danno ganglionare retinico e degenerazione del nervo ottico. L'articolo inquadra anche storicamente l'affezione (con i relativi trattamenti) in Medicina Tradizionale Cinese, pratica da limitare, secondo gli AA a forme iniziali e non complicate e presenta un caso con relativo commento circa la scelta terapeutica effettuata.

**Parole chiave:** glaucoma, agopuntura, farmacologia cinese, dietetica.

**Abstract:** Characterized by increased intraocular pressure, glaucoma is a condition that can completely affect the view, with retinal ganglion damage and degeneration of the optic nerve. The article also historically focuses on the disease (with its treatment) in Traditional Chinese Medicine, a practice to be restricted, according to the AA, to its early stages and not complicated and presents a case with its comment about the choice of treatment that has been carried out.

**Keywords:** glaucoma, acupuncture, Chinese pharmacology, dietary

Nel *Nei Jing*<sup>1</sup> i ii iii e nel *Nan Jing*<sup>2</sup> iv v non si fa menzione di trattamenti esterni o interni relativi ai problemi oculari, mentre nello *Shen Nong Ben Cao Jing* (神农本草经)<sup>3</sup> vi si descrivono rimedi per curare gli occhi rossi, le congiuntiviti membranose<sup>4</sup> (tracoma?<sup>5</sup>), i gonfiori blefaro-congiuntivali, le riduzioni della visione, il dolore agli occhi<sup>6</sup>. Sempre

---

<sup>1</sup> Redatto in quattro volumi di cui solo i primi due (*Sowen* e *Lingshu*), giunti sino a noi. È stato redatto in forma di dialogo tra l'imperatore giallo (Huang Di) ed i suoi medici. I volumi trattano tutti i principi fondamentali della medicina cinese: Yin-Yang, le cinque fasi di trasformazione, i 12 meridiani, gli organi ed altro. Si concorda sul fatto che questo libro non sia stato scritto, come vuole la leggenda, tra il 2698 e il 2598 a.C. (presunto periodo in cui è vissuto l'Imperatore Giallo), ma solo nel secondo o primo secolo prima di Cristo, quindi all'inizio della dinastia Han. L'autore o (più probabile) gli autori sono sconosciuti.

<sup>2</sup> Il *Nan Jing* è una spiegazione del classico *Huang Di Nei Jing* e ne amplia il contenuto concentrandosi sulla registrazione delle "equivalenze sistematiche" e sull'agopuntura e perfezionando la diagnosi del polso. L'autore di quest'opera non è conosciuto. Il libro è stato scritto durante la fine della dinastia Han.

<sup>3</sup> Scritto nel periodo Han, dedicato esclusivamente alla terapia farmacologica, è il classico di farmacologia per eccellenza. L'opera descrive ben 365 farmaci vegetali, minerali e anche animali diversi, divisi nelle tre classi farmacologiche "superiore", "media" e "inferiore". I farmaci superiori nutrono la vita, quelli medi la costituzione umana e possiedono in parte funzioni mediche. I farmaci inferiori vengono usati esclusivamente per il trattamento medico delle malattie. I vari farmaci sono classificati anche in base a temperatura e gusto.

<sup>4</sup> Congiuntivite caratterizzata dalla formazione di una membrana talmente aderente al tessuto congiuntivale che, se rimossa, è causa di sanguinamenti, o di una pseudomembrana che invece risulta facilmente asportabile. È associata a infezione da *Corynebacterium diphtheriae*. Le membrane si staccano con difficoltà dall'epitelio a cui sono fissate e la loro asportazione provoca un sanguinamento; nella congiuntivite follicolare: sono così definite perché oltre al rossore congiuntivale, sono presenti follicoli o noduli linfatici, questi ultimi sono formazioni sferiche, pallide traslucide, disseminate e sporgenti sulla congiuntiva. Esistono anche varietà pseudo membranose, fra cui la cosiddetta congiuntivite lignea, una rara forma di malattia cronica caratterizzata dallo sviluppo di lesioni pseudo membranose dure, ricche di fibrina e simili al legno, che interessa soprattutto la congiuntiva tarsale; meno frequentemente lesioni simili possono capitare su altre membrane mucose del corpo, indicando che queste manifestazioni sono parte di una malattia sistemica.

<sup>5</sup> Malattia provocata da un microrganismo appartenente al gruppo delle clamidie (*Chlamidia trachomatis*) che si localizza alla congiuntiva determinando un processo infiammatorio ad evoluzione cronica. La *Chlamidia trachomatis* è presente in tutto il mondo, specie in Asia ed in Africa, in regioni sabbiose ed a clima arido, ed in relazione a cattive condizioni di igiene personale e di sanità pubblica. È trasmessa per contatto diretto da persona a persona, ed anche tramite oggetti contaminati (come asciugamani, indumenti, etc) probabilmente anche le mosche possono trasmettere l'infezione. È un'affezione propria dell'uomo, e si calcola che nel mondo vi siano più di 400 milioni di persone infette a tutt'oggi il t.è causa del 10-15% di cecità a livello mondiale.

<sup>6</sup> Tale condizione può essere causata da malattie che colpiscono direttamente gli occhi, tra cui:

- Blefarite (infiammazione del margine palpebrale)
- Calazio (infiammazione di una ghiandola ostruita dell'olio a margine palpebrale)
- Complicanze da lenti a contatto
- Congiuntivite (infiammazione della superficie oculare)
- Corpo estraneo nell'occhio
- Cheratite (Infiammazione corneale)
- Glaucoma
- Lacerazioni delle palpebre (tagli)
- Neurite ottica (infiammazione del nervo ottico)
- Orbital cellulite (un'infezione invasiva dei tessuti molli intorno all'occhio)
- Porcile o hordeolum (infezione batterica localizzata di una ghiandola di olio o follicolo ciglia nel margine palpebrale)
- Trauma all'occhio
- Ulcera corneale
- Uveite e irite (infiammazione delle strutture dell'occhio).

Tra le forme extraoculari:

- Cefalea comune o emicranica
- Herpes Zooster

nei periodi più remoti, relativamente al testo *Wu Shi Er Bing Fan* (吳石二兵, uno dei manoscritti medici di Mawangdui<sup>7</sup> <sup>vii</sup> <sup>viii</sup>) e ai bambù di Fu-Yang (竹是楊)<sup>8</sup> <sup>ix</sup>, si descrivono rimedi farmacologici locali ed interni per il dolore ed il rossore agli occhi e per la progressiva perdita della vista, senza fare menzione di agopuntura o massaggio<sup>x</sup> <sup>xi</sup> <sup>xii</sup>. Pertanto si può ritenere che, nella più remota antichità e per tutto il periodo Han<sup>9</sup>, oltre ad una descrizione molto grossolana dei disturbi oculari, essi venivano trattati più con piante che con altre tecniche terapeutiche. Questa ipotesi è confermata da quanto riportato, a proposito della patologia oculare, nel testo *Tao Hong Jing* (陶宏景), redatto proprio durante tale periodo, in cui si parla di piante per rendere "chiara la visione" (Ming Mu, 克視) o per curare gli occhi, ma non di punti o meridiani da utilizzare. Il primo testo in cui si parla anche di trattamenti esterni, con una lunga elencazione dei disturbi oculari, è lo *Shou Wen Jie Zi* (守溫傑梓), pubblicato nel 121 d.C., basato sui presupposti generali del *Nei Jing* ed in cui si parla di non apertura delle palpebre nei neonati (Xuan<sup>10</sup>), nistagmo<sup>11</sup> (anche esso chiamato Xuan), visione non chiara (Man), nubi corneali<sup>12</sup> (Gan), occhi pigri<sup>13</sup> (Tang), esoftalmo<sup>14</sup> (Jian), ptosi palpebrale<sup>15</sup> (Ming). Nello stesso periodo il dizionario

- 
- Influenza
  - Nevralgia trigeminale
  - Sinusite

<sup>7</sup> Vedi: [http://en.wikipedia.org/wiki/Mawangdui\\_Silk\\_Texts](http://en.wikipedia.org/wiki/Mawangdui_Silk_Texts).

<sup>8</sup> Certamente redatti molti secoli prima del *Nei* e del *Nan Jing*, ritrovati nella città di Fu Yang, nel Nord-Ovest della Cina, nella prefettura di Anhui, circa 30 anni fa. Essi sono quanto giunto sino a noi dello *Shi Jing*, libro poetico del 1000 a.C. e successivamente riodinato dallo stesso Confucio.

<sup>9</sup> Dal 206 a.C., al 220 d.C., preceduta dalla Dinastia Qin e seguita dal periodo dei Tre Regni. Durante tale dinastia i ebbero grandi progressi intellettuali, letterari, artistici e scientifici. In quel periodo nacque il "Huangdi Neijing", ossia "Il classico di medicina interna dell'imperatore giallo", la più antica opera sistematica sulla teoria della medicina tradizionale cinese conservata sin'ora. Inoltre "La teoria sulla febbre tifoidea ed altre malattie" (Shang Han Za Bing Lun) di Zhang Zhongjing dosi si illustrano i principi di diagnosi e di cura di molte malattie, gettando le basi dello sviluppo della clinica medica. La chirurgia della dinastia Han raggiunse un alto livello. In verità allo Shang Han Lun ed altri testi del periodo fu attribuita scarsa importanza e gli stessi furono "riscoperti" durante il periodo Ming, cioè 10 secoli dopo.

<sup>10</sup> Molto spesso oftalmia gonococcica, che può manifestarsi dopo un periodo di incubazione variabile da diversi giorni a diverse settimane, con abbondante secrezione purulenta oculare. Senza una diagnosi e trattamento adeguato, l'infezione progredisce rapidamente in ulcerazione, opacità corneale e cecità. In Occidente si previene con la profilassi di Credé, pratica introdotta dall'ostetrico Carl Sigismund Franz Credé (1819-1892), oggi obbligatoria per legge, che consiste nel lavare le palpebre del neonato con una soluzione antisettica (nitrato d'argento all'1%), o un collirio antibatterico a base di eritromicina nella congiuntiva allo scopo di prevenire la congiuntivite da gonococco, che il neonato può contrarre durante il parto se la madre è infetta.

<sup>11</sup> Movimento involontario degli occhi, che può essere lento oppure veloce e può portare entrambi o solo uno dei due organi visivi a muoversi nell'una o l'altra direzione. Viene definito in base a:-

*direzione:* orizzontale, verticale, rotatorio, obliquo

*senso:* destro o sinistro per l'orizzontale, alto o basso per il verticale, orario o antiorario per il rotatorio

*ampiezza delle scosse:* n. di primo, secondo o terzo grado

*frequenza:* numero di scosse per minuto - *ritmo:* regolare o irregolare, o a gruppi.

La causa del n. può essere oculare, vestibolare (cioè a carico dell'apparato vestibolare, l'organo dell'equilibrio contenuto nell'orecchio interno), centrale (da malattie del sistema nervoso centrale). Il n. oculare è un n. di tipo pendolare o ondulante, perché caratterizzato da movimenti binoculari di uguale ampiezza e durata, mentre le forme vestibolari e centrali presentano movimenti saccadici (lenti in un senso e rapidi nel senso opposto) o rotatori (attorno all'asse visivo centrale). Il n. può essere spontaneo: in questo caso esprime un disturbo dell'apparato vestibolare o dei centri e delle vie nervose che regolano la motilità oculare. Esso può essere indotto artificialmente con opportune stimolazioni (visive, termiche ecc.), venendo così a costituire una manovra di indagine diagnostica molto importante per valutare l'attività funzionale del labirinto e le condizioni delle vie nervose oculomotrici.

<sup>12</sup> Opacità biancastre cicatriziale della cornea, di piccole dimensioni, di origine infiammatoria o traumatica. Si definiscono anche nefeli.

<sup>13</sup> L'occhio pigro o ambliope è un difetto visivo che inizia nell'infanzia, quando si completa lo sviluppo visivo, se l'immagine non viene percepita in maniera nitida dal bulbo oculare, si ha un ridotto sviluppo della funzione visiva, ciò comporta l'esclusione (definita soppressione) dell'occhio interessato. Il bambino, cioè, utilizzerà prevalentemente l'occhio che fornisce la prestazione visiva migliore, penalizzando quello controlaterale, che spesso non sarà più allineato in parallelo e presenterà una deviazione (talvolta minima), diventando strabico

<sup>14</sup> La normale posizione dell'occhio è data dalla sua grandezza, dal volume dell'orbita, dai muscoli extraoculari e dal grasso retroorbitario. Le variazioni di questi parametri determinano l'esoftalmo quando si ha una protrusione in avanti, mentre si ha l'enoftalmo quando si ha una retrazione del bulbo oculare. Tra le cause che possono creare esoftalmo riconosciamo tutte le alterazioni che creano un aumento di volume del contenuto orbitario. Si possono classificare in: cause tumorali (crescita di una massa nella cavità orbitaria); infiammatorie (l'edema dato dall'infiammazione aumenta il volume dei tessuti), l'infiammazione può essere dovuta a cause fisiche, infettive o traumatiche; alterazioni vascolari come la fistola

medico "Spiegazione dei Termini", attribuito a Lui Xi, ci dice che i disturbi degli occhi e della visione (complessivamente accumulati nella categoria Shi Ming 石明), possono essere curati anche con gli aghi<sup>xiii</sup>. Il primo Autore, tuttavia, che descrive in modo chiaro i punti e le piante da usare è Sun Si Miao (孙思邈), nel *Qiān Jīn Yào Fāng* (千金要方), redatto nel VII secolo d.C., durante la dinastia Tang<sup>16</sup>; testo che è servito da base per il più completo trattato antico di oftalmologia, redatto nel XV secolo ed intitolato *Yin Hai Jing Wei*, (陰愆京衛), che può tradursi "Sottigliezze Essenziali del Mare d'Argento", in cui si abbandonano le corrispondenze magiche<sup>17</sup> che,

---

carotido-cavernosa. Il lieve esoftalmo non è sintomatico; ma i sintomi si manifestano quando la protrusione in avanti è tale da disallineare i due assi visivi dando origine alla diplopia; la dislocazione dell'occhio può essere tale da far sì che le palpebre non abbiano la lunghezza sufficiente a coprire l'occhio, soprattutto nella parte centrale, determinando una cheratite da esposizione; questo comporta seri danni corneali e congiuntivali, fino a pericolose ulcerazioni che possono compromettere la funzione visiva e provocare forti dolori al paziente.

<sup>15</sup> Anomalia di posizione della palpebra superiore, che in questi casi è più bassa che del normale e può arrivare ad ostruire la pupilla. Le cause possono essere congenite (essendo presente già alla nascita) o verificarsi in età adulta quale conseguenza di un problema neurologico, di un trauma o secondario al normale invecchiamento dei tessuti. La ptosi è una conseguenza dei disturbi riguardanti il muscolo elevatore palpebrale che si attacca alla palpebra stessa e che è responsabile della sua mobilità. I problemi che possono colpire il muscolo riguardano una sua innervazione difettosa, una distrofia muscolare localizzata o più frequentemente, una eccessiva distensione e deiscenza dei legamenti del muscolo stesso.

<sup>16</sup> 581-618, con il nobile Li Yuan (565-636), capo militare dello Shaanxi, che diviene l'imperatore Gaozu, che rovescia i sui e da inizio alla dinastia. Il buddhismo è florido, il monaco Xuanzang parte in pellegrinaggio per l'India, passando dall'Asia centrale. Dopo sedici anni di viaggio e di studi, torna con una documentazione straordinaria sui Paesi visitati, sui loro abitanti, sulla loro economia, sul loro modo di pensare; raccoglie anche i testi classici del buddhismo e dedica il resto della sua vita alla loro traduzione dal sanscrito in cinese. Nella capitale cinese tutte le religioni sono ammesse: quella di Zoroastro, quella manichea, il nestorianesimo, il giudaismo e l'islamismo; preti, mercanti e studenti stranieri affollano la ricca capitale cinese. La Cina conosce sotto questa dinastia un periodo di grande progresso in tutti i campi. La poesia, anche perché favorita dalla corte, raggiunge il massimo splendore con più di 2.000 poeti, dei quali ci sono stati conservati più di 50.000 componimenti. I poeti maggiori furono Li Bai (Li Po) e Du Fu, che vissero sotto il regno di Xuanzong. Un altro grande poeta e pittore fu Wang Wei. Di quest'epoca è l'invenzione della stampa (VIII sec.) e l'introduzione dell'uso della carta moneta. Nel campo della ceramica la dinastia Tang è conosciuta soprattutto per le sue figurine di terracotta di stile realistico. Ma quest'arte produce anche pezzi rari; si ottiene la porcellana, grazie ad una argilla speciale portata a più di 1.300 gradi; compaiono i "céladon" verde-azzurri. Nel campo delle istituzioni giuridiche troviamo il codice Tang, redatto nella sua prima forma nel 624, rivisto nel 627 e 637 e seguito da un commento nel 653. Questo è il primo codice cinese pervenutoci; si tratta di un'opera ammirevole per la sua logicità, conta 500 articoli divisi in 12 sezioni. Durante tale periodo visse ed operò Chao Yuanfang che presiedette alla stesura del trattato "Grande Trattato sulle Cause e i Sintomi delle Malattie", composto da 50 volumi e pubblicato nel 610. Ma il più grande medico di tale periodo fu Sun Si Miao (581-682) che, a parte le leggende che sono fiorite intorno alla sua figura per la imponente levatura scientifica e culturale, ci lasciò due importanti testi: Prescrizioni da Cento Pezzi d'Oro per le Emergenze e il Supplemento alle Prescrizioni Essenziali da Cento Pezzi d'Oro. Nel primo, diviso in 30 volumi, troviamo 5,300 ricette e nel secondo altre 2.571.

<sup>17</sup> Nel 1956 – ben prima che il Dalai Lama in esilio diventasse una figura familiare in Occidente – al pubblico inglese e americano, poi di una trentina di altri paesi – era presentata l'autentica autobiografia di un lama tibetano di alto livello. "Il terzo occhio" (*The Third Eye*) ebbe un successo strepitoso, e continua a essere popolare in numerosi paesi del mondo. Parecchi occidentali che si sono convertiti al buddhismo tibetano affermano che l'incontro con *Il terzo occhio* è stato per loro decisivo. Il libro narra la giovinezza di Tuesday Lobsang Rampa, il figlio di un ministro del tredicesimo Dalai Lama. A sette anni gli astrologi gli predicono un futuro monastico, e Lobsang chiede di entrare come novizio nel Tempio della Medicina. Dopo avere superato con successo un severo esame di ammissione, è ammesso nel monastero. L'abate profetizza che il Tibet cadrà nelle mani di invasori stranieri, e che il piccolo Rampa è stato scelto per imparare rapidamente, quindi preservare e diffondere i suoi antichi insegnamenti esoterici. A questo scopo è sottoposto a un indottrinamento intensivo, perché apprenda prima dei dodici anni quanto normalmente un lama impara in una vita di studi. Nel giorno del suo ottavo compleanno una particolare operazione chirurgica gli apre un foro nel cranio tra i due occhi: è il "terzo occhio" che gli permette di percepire realtà spirituali come l'aura che circonda invisibilmente le persone. A dodici anni diventa un lama medico, un *trappa*, e accompagna il suo tutore – il celebre lama Mingyar Dondup – in diversi viaggi per la raccolta di erbe medicinali. Il Dalai Lama usa il suo "terzo occhio" per leggere l'aura dei visitatori. Messo di fronte a emissari cinesi, l'adolescente Rampa ne smaschera così rapidamente le intenzioni ostili. A sedici anni, dopo altri severi esami, diventa un lama, e poco dopo il Dalai Lama lo eleva al rango di abate. E' iniziato come abate in una "cerimonia della piccola morte", in cui viaggia nel mondo astrale per tre giorni regredendo all'epoca preistorica in cui la Terra è stata sfiorata da un altro pianeta. E' a causa di questo incidente che il Tibet – che allora si trovava in riva al mare – è stato letteralmente sbalzato tra le montagne nevose dell'Himalaya. Infine, il Dalai Lama nel 1927 invia il giovane Rampa in Cina perché, già esperto nella medicina tradizionale tibetana, studi anche quella dei cinesi e degli occidentali. Nelle ultime pagine del libro, Rampa lascia Lhasa mentre dalle finestre del Potala si leva un aquilone solitario (il volo degli aquiloni, è spiegato, è lo sport nazionale tibetano e alcuni aquiloni sono in grado di portare in aria le persone). Intorno al I sec. d.C., il Buddismo si divide in due tendenze fondamentali, ognuna delle quali, a sua volta, si suddivide in una trentina di correnti:

- Hinayana o "piccolo veicolo" (stretta via della salvezza), che richiede una rigorosa osservanza dell'ottuplice sentiero. I seguaci di questa corrente ritengono che solo i monaci possono raggiungere il Nirvana. Non considerano Buddha un dio, ma solo un maestro di perfezione morale. Si dedicano alla predicazione, allo studio dei testi canonici, alla venerazione dei luoghi legati alla vita di Buddha, ecc. Questa corrente nega recisamente l'esistenza dell'atman (l'io individuale), ammessa invece dal Brahmanesimo, e ritiene inutili i riti, le devozioni, i simboli e i sentimenti religiosi. Essa si è diffusa soprattutto in Birmania, Thailandia, Laos, Cambogia e soprattutto Sri Lanka.
- Mahayana o "grande veicolo" (larga via della salvezza), che permette la salvezza anche al laico, in forme meno rigide. La scuola Mahayana, che peraltro sostituì la lingua Pali, usata dal Piccolo Veicolo, con il Sanscrito, costituisce lo sviluppo del Buddismo in senso filosofico, mistico e gnostico. Essa riconosce un gran numero di divinità, fra le quali annovera lo stesso Buddha. Anzi, Siddhartha Gotama non sarebbe che uno dei buddha: ne esisterebbero altre centinaia (sovrani del paradiso, del futuro, del mondo ecc.). Concezione, questa, che permetterà al Buddismo di assimilare facilmente altre religioni. Oltre ai buddha vi sono i santi, cioè coloro

nei testi antichi, si correlavano fra occhio e visione e si stabiliscono le basi per lo studio dei fenomeni energetici ascritti per lo più a cause esterne come Vento e Calore ed interne come Turbe del Sangue di Fegato, turbe dello Yin di Rene e Accumulo di Fluidi, con o senza Calore. In questo testo, oltre ad idee taoiste mutate da Sun Si Miao, molinate e depurate da tutto il loro corredo magico-apotropaico, confluisce il pensiero Confuciano del libro *Shan Hai Jing* ("Classino dei Monti e delle Valli"), redatto fra l'VIII ed il II secolo d.C., più regole farmacologiche tratte dallo *Hui Nan Zi We* del 165 d.C. ed agopunturistiche (o più in generale esterne) del coevo *Zu Bin Shi Yi Mai Jiu Jing* ("Cauterizzazione dei Dodici Vasi a livello di Gambe e Braccia"), soprattutto per i dolori e i gonfiori oculari<sup>18 xiv</sup>. Nel testo si parla molto compiutamente di glaucoma e al pari delle ricerche più recenti, si dice che le cause sono: Vento del Fegato; Vuoto di Yin ed Eccesso di Yang; Accumulo di Fluidi, Umidità-Calore<sup>xv xvi xvii xviii xix xx</sup>. Com'è noto, secondo la Medicina Scientifica, l'aumento di pressione all'interno dell'occhio si deve ad una perturbazione di uno dei meccanismi di regolazione che tendono a mantenere più o meno costante il limite della pressione

---

che, pur avendo acquistato il diritto d'immergersi nel Nirvana, hanno deciso di restare ancora un po' di tempo sulla terra per salvare gli uomini. I mahayanisti, a differenza degli hinayanisti, credono anche negli spiriti maligni e in altri esseri soprannaturali, nonché nella differenza tra paradiso e inferno, e negano l'esistenza dei dharma come entità a se stanti. Nel paradiso si trovano le anime dei giusti (anche laici) che devono incarnarsi ancora una volta sulla terra prima di raggiungere il Nirvana. Questa corrente, che praticamente non ha nulla del Buddismo originario (che, nonostante tutto, era rimasto un movimento elitario), si è diffusa tra il II e il X sec. nell'Asia centrale, nel Tibet, in Cina, Vietnam, Corea e Giappone, Mongolia e Nepal (per qualche tempo anche in Birmania, Indonesia e India settentrionale).

- Vajrayana (Via dei Tantra) La terza corrente del Buddismo, detta anche Veicolo del Diamante, e che più si è allontanata dalle origini, insistendo proprio sui punti che il Buddha aveva maggiormente criticato: il ritualismo, la mistica e la magia, si è affermata verso il VI sec., diffondendosi prevalentemente in Mongolia e nel Tibet, ma anche in Nepal, Cina e Giappone. Questa corrente esoterica (chiamata anche col nome di Veicolo delle formule magiche o Mantrayana), attribuiscono importanza centrale alla ripetizione di formule sacre (mantra) per raggiungere l'illuminazione. Nel Tibet questa corrente, nata verso il 750, assunse il nome di Lamaismo, diffondendosi anche in Mongolia e Siberia. In questa corrente gli occhi e gli altri organi di senso sono centrali per la salute fisica, psichica spirituale. È l'unica corrente strutturata in maniera gerarchica. Per i suoi seguaci il Tibet rappresenta come una "casa madre" e una "terra promessa". Lhasa, la capitale, è considerata "città sacra". Anche la lingua tibetana è ritenuta "sacra". Essendo il prodotto di una fusione di Buddismo e religioni animistiche e sciamaniche, il Lamaismo dà notevole importanza agli scongiuri magici, alla conoscenza mistica e alla musica, con l'aiuto dei quali esso è convinto di poter raggiungere il Nirvana in tempi molto brevi. Molto influenti sono stati i monaci, chiamati Lama, che riuscirono a costituire un governo ierocratico: nominalmente il potere civile apparteneva agli imperatori cinesi, di fatto erano i monaci a comandare e i loro dirigenti venivano scelti tra le famiglie feudali più influenti. L'ultimo Dalai Lama, non avendo accettato l'unificazione del Tibet con la Cina comunista (1951), imposta da quest'ultima, ha deciso, dopo una rivolta fallita, di espatriare in India nel 1959, insieme a 100.000 rifugiati.

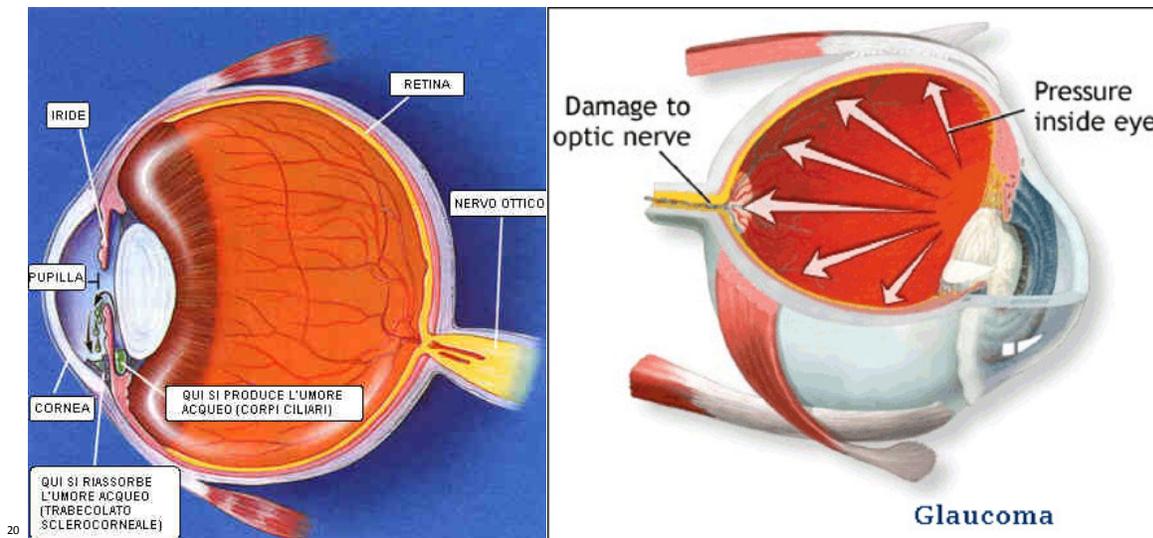
<sup>18</sup> Nel testo molti riferimenti alla medicina taoista dei monaci Shaolin ed alla medicina della etnia minoritaria Zhuang. La Medicina Shaolin ha origine nelle Dinastie Wei e Jin (220-581), ed ha una storia di oltre 1000 anni. Dopo lo sviluppo delle dinastie Tang e Song (618-1279), ha preso forma vera e propria durante la dinastia Ming (1368-1644), ed è stata arricchita e migliorata durante la dinastia Qing (1616-1911). Un famoso storico della Dinastia Yuan, Yuan Haowen, scrisse nella sua "Storia del Dipartimento Farmaceutico Shaolin": il Dipartimento farmaceutico Shaolin risale alla dinastia Jin (1217) e ha quindi una storia di più di 800 anni. A quell'epoca esso fu usato principalmente per il trattamento delle lesioni traumatiche e altre malattie dei monaci Shaolin. Più tardi iniziò a servire la popolazione locale e coloro che venivano da lontano. Poiché tutto il trattamento e i medicinali erano gratuiti, i pazienti iniziarono a fare delle donazioni in cambio dell'aiuto ricevuto. Il Dipartimento farmaceutico Shaolin offre vari metodi per curare le malattie o mantenersi in forma, come il famoso Yi Jin Xi Sui Jing e lo Shaolin Nei-gong. Nel testo di oftalmologia del XVI secolo, si fa spesso riferimento alle prescrizioni di monaci Shaolin molto versati in medicina, come un famoso storico della Dinastia Yuan, Yuan Haowen, scrisse nella sua "Storia del Dipartimento Farmaceutico Shaolin": il Dipartimento farmaceutico Shaolin risale alla dinastia Jin (1217) e ha quindi una storia di più di 800 anni. A quell'epoca esso fu usato principalmente per il trattamento delle lesioni traumatiche e altre malattie esterne. Quanto all'etnia Zhuang, è la minoranza più popolosa della Cina. A partire dalla dinastia Tang ha formato la propria medicina, che presenta forti caratteristiche etniche, anche se penetrata della medicina Han. Durante le dinastie Tang e Song (618-1279) i testi di prescrizioni raccolsero ricette di disintossicazione e cura di cute, occhi e dell'alito cattivo di Lingnan, ossia le zone del Guangdong e del Guangxi abitate dall'etnia e nella classificazione dei testi medici comparvero le "ricette di Lingnan", il che segna la speciale posizione della medicina delle etnie del sud, fra cui quella Zhuang, nella tradizionale medicina e farmacologia cinese. La farmacopea dell'etnia Zhuang è ancora in via di sviluppo: finora non si è ancora formato un sistema completo, trovandosi nello stato di combinazione fra farmacopea etnica e popolare. I Zhuang risiedono principalmente nelle zone subtropicali del Guangdong e del Guangxi, ricche di risorse di fauna e flora. Poiché i Zhuang amano consumare animali selvatici, come serpenti, topi e uccelli di montagna, l'uso di farmaci di origine animale è molto comune. Secondo i costumi locali, per ringiovanirsi occorre usare derivati di animali. La funzione disintossicante è un'altra caratteristica della farmacopea dell'etnia Zhuang, con un ambito molto ampio. I veleni di serpenti e insetti, sono usati per intossicazioni alimentari e da farmaci, da curaro e da parassiti.

intraoculare che, in condizioni normali, è pari a 16mmHg. In base a considerazioni statistiche il limite superiore della pressione normale si considera 21 mmHg. Sopra a tale livello iniziano, proporzionalmente al grado e alla durata, turbe da compressione della parte ganglionare della retina e del nervo ottico, fino ad una vera e propria cecità. L'ipertensione oculare, coadiuvata da altri fattori che aumentano la vulnerabilità dei tessuti, inizia insidiosamente il danneggiamento del nervo ottico. Un certo numero di fibre entra in sofferenza sino ad essere distrutte. Se non viene istituita in tempo la terapia adatta ne consegue una progressiva lesione del nervo ottico (papilla ottica<sup>19</sup>). In questa struttura la escavazione centrale, che é presente anche in molti occhi normali , va via sempre più allargandosi a spese del tessuto nervoso normale<sup>20</sup>. Nelle fasi avanzate la papilla ottica appare atrofica e

<sup>19</sup> Di forma rotondeggiante, essa rappresenta il punto di convergenza delle fibre del nervo ottico e la zona di passaggio dei vasi retinici arteriosi e venosi. A livello della papilla ottica si interrompe la struttura a coni e bastoncelli della restante parte ottica della retina, per cui tale area non è sensibile alla luce: è detta anche punto cieco della retina. La papilla ottica ha molta importanza in clinica oculistica quando si esegue l'esame del fondo dell'occhio.

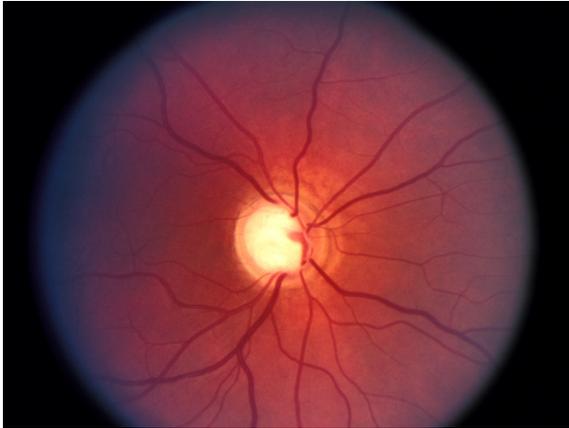


Da: <http://www.amedeolucente.it/articoloeonline.asp?codice=25>. L'osservazione clinica della papilla ottica è fondamentale perché riusciamo ad avere informazioni cliniche utili per la valutazione del nostro paziente. Si è visto che nei pazienti con glaucoma iniziale il campo visivo continua a essere normale, mentre a livello papillare si comincia ad avere una perdita di fibre inoltre sembra che per avere un difetto del campo visivo sia necessaria una perdita del 30% di cellule ganglionari. L'osservazione della papilla ottica e dell'area peripapillare mediante oftalmoscopia, ma ancor meglio, mediante lampada a fessura e una lente positiva può fornire importanti informazioni cliniche.



Da: <http://www.gaudiosodelmonte.it/patologia/glaucoma.htm>.

caratteristicamente scavata a pentola<sup>21 xxi</sup>. La cecità da glaucoma colpisce il 2% circa della popolazione al di sopra dei 35 anni e può essere prevenuta se diagnosticata e curata tempestivamente<sup>xxii 22</sup>. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità colpisce circa 55 milioni di persone sulla terra ed è una delle principali cause di disabilità visiva dopo la cataratta e la maculopatia. In Italia si stima che quasi un milione di persone ne siano affette e circa la metà di esse non ne sia a conoscenza. Ricordiamo, ancora, che la cecità provocata dal glaucoma si può prevenire purché la malattia sia diagnosticata e curata tempestivamente. Solo le forme primarie ad angolo aperto<sup>23</sup> e



21

Da: <http://ilserpentedigaleno.blogosfere.it/2009/03/quanto-e-difficile-avere-i-farmaci-per-il-glaucoma-1.html>.

<sup>22</sup> Esistono diverse modalità per abbassare la pressione intraoculare, tra cui l'assunzione di farmaci, la chirurgia laser e la chirurgia incisionale. Tuttavia, il controllo della pressione interna dell'occhio non porta all'arresto di tutti i casi di progressione. Gli analoghi delle prostaglandine e le prostamidi (Latanoprost, Travoprost, Unoprostone e Bimatoprost) sono farmaci che riducono la pressione intraoculare, attraverso un aumento della fuoriuscita dell'umor acqueo. Questi farmaci hanno trovato un ampio impiego dal momento che la loro somministrazione è richiesta una sola volta al giorno, i loro effetti collaterali sono minimi e sono efficaci nella riduzione dei livelli di pressione intraoculare. Esistono altre classi di farmaci che abbassano la pressione intraoculare nel glaucoma: gli agonisti adrenergici alfa-2 (Brimonidina e Apraclonidina). Sembra che questi farmaci riducano inizialmente la secrezione dell'umor acqueo e poi ne incrementino primariamente la fuoriuscita. Gli agonisti adrenergici alfa-2 hanno un'efficacia minore sulla riduzione della pressione intraoculare rispetto agli analoghi delle prostaglandine. Gli agonisti adrenergici alfa-2 topici sono associati a congiuntiviti allergiche, possono causare effetti sedativi ed avere una potenziale attività simpatomimetica sistemica. Anche i beta-bloccanti trovano un ampio impiego per il trattamento della pressione intraoculare e riducono la secrezione dell'umor acqueo. Questi farmaci potrebbero avere effetti collaterali di tipo cardiovascolare e di tipo respiratorio, soprattutto nei più anziani. Gli agonisti colinergici (Pilocarpina) aumentano la secrezione di umor acqueo, ma presentano effetti collaterali a livello oculare, in particolare l'offuscamento della vista dovuto a restringimento della pupilla e alla miopia indotta, che limitano il loro impiego. Sono in corso esperimenti per valutare il ruolo dei farmaci neuroprotettivi, tuttavia non esistono ad oggi evidenze sul fatto che alcuni farmaci possano fornire neuroprotezione e prevenire la progressione della malattia nei pazienti affetti da glaucoma. Due studi clinici di ampie dimensioni stanno valutando l'effetto della Memantina, un antagonista dell'N-metil-D-aspartato. La trabeculectomia è il trattamento chirurgico più ampiamente utilizzato nel glaucoma. Consiste nella recisione di una porzione minima di reticolo trabecolare o di tessuto circostante, favorendo in tal modo il drenaggio dell'umor acqueo. Anche un diuretico bloccante l'anidraasi carbonica, denominato Acetazolamide (2-acetilamino-1,3,4-tiadiazolo-5-sulfonamide), può essere utile nei glaucomi in cui è presente edema ed aumento dei fluidi oculari. Nel glaucoma congestizio acuto e secondario si consigliano di solito da 2 a 3 capsule die di Diamox 500 mg capsule rigide a rilascio prolungato oppure 1 compressa di Diamox (250 mg) ogni 4-6 ore (da 4 a 6 compresse nelle 24 ore). E' peraltro possibile - in alcuni casi - ottenere un miglioramento con la somministrazione di 1 compressa (250 mg) ogni 8-12 ore (da 2 a 3 compresse nelle 24 ore). In alcuni casi acuti di particolare gravità si consiglia di iniziare il trattamento con la somministrazione di 2 compresse (500 mg), seguita da 1 compressa (250 mg) ogni 4-6 ore. Alcuni studi avevano dimostrato la superiorità della chirurgia rispetto al trattamento farmacologico e alla laser-terapia nel ridurre la pressione intraoculare e nel preservare la vista. Tuttavia, studi più recenti non hanno mostrato significative differenze nella progressione del glaucoma tra l'intervento chirurgico iniziale ed il trattamento farmacologico nell'arco di 5 anni, sebbene la progressione della cataratta sia risultata maggiore nei pazienti sottoposti ad intervento chirurgico. Diverse tecniche sono state introdotte allo scopo di migliorare i risultati della trabeculectomia e di ridurre le complicanze post-operatorie. La causa più comune di fallimento della trabeculectomia è la fibroproliferazione episclerale che blocca l'uscita dell'umor acqueo. Farmaci impiegati per il trattamento dei tumori (come Fluorouracile e Mitomicina) vengono applicati nel corso dell'operazione per pochi minuti su una spugna di cellulosa o iniettati sotto la congiuntiva dopo l'operazione con l'obiettivo di ridurre la risposta proliferativa. La Brimonidina dovrebbe essere usata con cautela nei bambini, dal momento che potrebbe portare ad arresto respiratorio.

<sup>23</sup> Questa forma, che in passato veniva chiamata correntemente "Glaucoma Cronico Semplice", è di gran lunga la più frequente ed insidiosa. Anche se esistono molti casi sporadici è oggi evidente che essa è fortemente condizionata da fattori ereditari. L'ipertensione oculare, coadiuvata da altri fattori che aumentano la vulnerabilità dei tessuti, inizia insidiosamente il danneggiamento del nervo ottico. La malattia colpisce soprattutto pazienti di età superiore ai 40 anni ed è più frequente tra le persone nella cui famiglia si sono verificati altri casi. Esiste una varietà più chiaramente ereditaria familiare della malattia che colpisce anche soggetti giovani. Caratteristiche principali di questo tipo di glaucoma sono dunque il suo decorso insidioso senza sintomatologia, l'aumento graduale e non violento della pressione oculare, lo svilupparsi di una atrofia del nervo ottico con escavazione papillare e l'instaurarsi di progressivi difetti del campo visivo

con pressione ancora contenuta (sino a 24mmHg), possono essere approcciate con metodiche alternative ai farmaci comunemente usati ed efficaci. Inoltre è imprudente iniziare un trattamento alternativo nelle forme meccaniche dette ad angolo chiuso<sup>24</sup> o se esistono fattori aggravanti generali come diabete, ipertensione, vasospasmo, emicrania persistente, spiccata familiarità o grave miopia<sup>xxiii xxiv xxv xxvi xxvii</sup>. I punti più spesso impiegati e ritenuti più attivi sono, in rapporto alle sindromi<sup>xxviii xxix xxx xxxi xxxii xxxiii</sup>:

Sindrome	Punti
<b>Vento di Fegato</b>	2LR, 6PC, 20GV, 20GB, 1GB.
<b>Vuoto di Yin e liberazione di Yang</b>	3LR, 3-6KI, 10BL, 23TB
<b>Accumulo di Fluidi</b>	20BL, 7TB, 9ST, 21TB
<b>Umidità-Calore</b>	12CV, 20BL, 22BL, 1ST, 2BL

Invece le formule erboristiche (Yao Fan明風 ) impiegate sono<sup>xxxiv xxxv xxxvi xxxvii xxxviii xxxix xl</sup>:

Sindrome	Punti
<b>Vento di Fegato</b>	Tian Ma Gou Teng Yin <sup>25 xli xlii</sup>
<b>Vuoto di Yin e liberazione di Yang</b>	Qi Ju Di Huang <sup>26</sup>
<b>Accumulo di Fluidi</b>	Wu Ling San <sup>27</sup>
<b>Umidità-Calore</b>	Ming Mu Di Huang Wan <sup>28</sup>

<sup>24</sup> Il glaucoma ad angolo chiuso costituisce circa il 10% di tutti i glaucomi ed è determinato, nella forma detta primaria, da un blocco pupillare o nella forma secondaria, da qualcosa che tira l'iride verso l'angolo o da qualcosa che spinge l'iride verso l'angolo. La chiusura d'angolo primaria è più frequente nelle donne, nei pazienti ipermetropi e anziani e in coloro che hanno una storia familiare di glaucoma da chiusura d'angolo. Normalmente con l'età il cristallino si ispessisce, il che causa un'apposizione maggiore tra il margine pupillare e la lente. Nell'occhio anatomicamente predisposto, questo fenomeno può impedire che l'umore acqueo defluisca dalla camera posteriore alla camera anteriore, causando una pressione più alta nella camera posteriore. Questa differenza di pressione causa un rigonfiamento della parte periferica dell'iride anteriormente, ostruendo l'angolo e provocandone la chiusura.

<sup>25</sup> Vedi: <http://gmt2000.eu/index.php/fitoterapia-cinese/lao-dan/gastrodia-e-uncaria-tian-ma-gou-teng-yin.html>. In caso di pressione molto elevata con cefalea intensa dare Huo Xue Tong Mai Pian (<http://www.activeherb.com/huoxue>) o Jiang Ya Pian (<http://www.activeherb.com/jiangya>) o Dong Qing Dan Shen Pian (<http://www.activeherb.com/dongqing/>). Secondo ricerche cinesi (Li B.: Treatment of ocular hypertension and glaucoma with modified xiaoyao san (ease powder), J Tradit Chin Med. 1997 Mar;17(1):44-6), è molto utile anche la formula Xiao Yao San, composta da: radix Bupleuri chinensis; radix Angelicae sinensis; radix Paeoniae lactiflorae; rhizoma Atractylodis macrocephalae; sclerotium Poriae cocos; radix Glycyrrhizae uralensis; herba Menthae haplocalycis; rhizoma Zingiberis officinalis recens.

<sup>26</sup> Vedi: <http://www.activeherb.com/qiju/>. Deriva da Liu Wei di Huang Wang ed è composta da:

- radix Rehmanniae preparata
- fructus Corni officinalis
- rhizoma Dioscoreae oppositae
- rhizoma Alismatis orientalis
- sclerotium Poriae cocos
- cortex Moutan radices
- fructus Lycii chinensis
- flos Chrysanthemi morifolii

<sup>27</sup> Vedi: <http://gmt2000.eu/index.php/fitoterapia-cinese/lao-dan/poria-5-wu-ling-san.html>. Composto da: sclerotium Poriae cocos, sclerotium Polypori umbellati, rhizoma Atractylodis macrocephalae, rhizoma Alismatis orientalis e ramulus Cinnamomi cassiae.

<sup>28</sup> Vedi: <http://activeherb.com/mingmu/>. Composizione:

- radix Rehmanniae preparata
- rhizoma Dioscoreae oppositae
- fructus Corni officinalis
- sclerotium Poriae cocos
- radix Angelicae sinensis
- rhizoma Alismatis orientalis
- radix Paeoniae lactiflorae
- cortex Moutan radices (Paeonia suffruticosa)
- fructus Lycii chinensis
- flos Chrysanthemi morifolii (Dendranthema morifolium)
- fructus Tribuli terrestris

## Caso clinico

BL, 45 anni, maschio, impiegato di banca, ci consulta per tentare di trattare, in modo alternativo ai farmaci prescritti (beta-bloccanti ed anticolinergici locali), un glaucoma primario ad angolo aperto diagnostico 10 giorni prima, con visita oculistica richiesta per scotomi<sup>29</sup> periferici progressivi insorti da circa un mese, con tonometria di 24mmhg sia di mattina che di sera, oftalmoscopia e lampada a fenditura che non registravano danni retinici ed ottici, e campimetria (perimetria computerizzata) con riduzione del campo visivo attorno al 5% e senza segni di "restringimento a cannocchiale"<sup>30</sup>. Come detto il paziente è un sostenitore delle cure naturali per se e la famiglia è, da cinque anni, tiene sotto controllo la pressione arteriosa (livelli fra 70 e 90 di diastolica e 110-130 di sistolica, accuratamente controllati), con dieta a bassa contenuto di sale e senza glutammato e caffeina, abolizione del fumo ed ingestione di due litri di acqua ben distribuiti nel corso della giornata<sup>31</sup>, più macerati glicerici di *Olea Europea* e *Crataegus Oxyacantha*. Non riferisce familiarità per glaucoma o problemi oculari, è miope fin dalla adolescenza, con spiccata emeralopia, alquanto collerico, con qualche crisi cefalagica e congiuntivite primaverile non meglio indagata, che comunque controlla con colliri a base di *Euphrasia*<sup>32</sup> ed *Argan*<sup>33 xliii xliv</sup>. Di media

---

- concha *Haliotidis*

<sup>29</sup> Riduzione della sensibilità retinica (scotoma relativo) o la sua scomparsa (scotoma assoluto): le immagini non si percepiscono più in alcune aree. In particolare, in presenza di uno scotoma assoluto ogni percezione visiva è perduta, mentre con uno scotoma relativo si perde la percezione cromatica (alcuni o tutti i colori ad eccezione del bianco).

<sup>30</sup> L'esame svolge un ruolo critico soprattutto nella diagnosi del glaucoma e nel monitoraggio della sua progressione: il glaucoma provoca restringimenti periferici del campo visivo (la cosiddetta 'visione a cannocchiale') che si evidenziano dopo anni dall'insorgenza della patologia.

<sup>31</sup> L'ingestione in breve tempo di molti liquidi altera la volemia e la pressione arteriosa.



<sup>32</sup>

Da: <http://www.inerboristeria.com/euphrasia-omeopatia.html> . E' una pianta

appartenente alla famiglia delle scrofulariacee, che può raggiungere i 30 centimetri d'altezza, ha dei fiori bianchi per tutta l'estate, è molto diffusa nei prati e nei pascoli alpini fino ai 2.500 metri d'altitudine. Per questa pianta sono indicate fin dai tempi antichi le seguenti proprietà curative : tonica (rafforza l'organismo in generale), digestiva, astringente (limita la secrezione dei liquidi), diuretiche (facilita il rilascio dell'urina) e vulneraria (guarisce le ferite). In particolare l'*Euphrasia rostkoviana* era considerata tonico-risolutiva e rafforzativa della memoria nonché oftalmica. A questo proposito sembra che gli estratti di questa pianta possano alleviare le infiammazioni della congiuntivite e blefarite. E' detta anche Rostkoviana e, in omeopatia indicata per:

- Infiammazione palpebrale, con gonfiore e infiammazione, tremolio agli occhi.
- Facilità al pianto, scoraggiamento, senso di oppressione.
- Laringite con tosse.
- Affaticamento oculare, pulsazioni sempre all'occhio.
- Raffreddore da fieno.
- Raffreddore particolarmente irritante con lacrimazione e bruciore, starnuti e scolo abbondante, sinusite.
- Sensazione di oggetto estraneo nell'occhio anche se non vi è nulla.
- Lacrimazione consistente e irritante.

statura, atletico ed asciutto, con aspetto giovanile, capelli scuri e ricci, iridi marrone scuro, volto scavato, numerose rughe di espressione, ha mani armoniche con nocche nodose e dermatoglifi<sup>34</sup> incisi. Nei momenti di stress soffre di dolori muscolari diffusi ed insonnia e non ricorda i propri sogni. Poniamo diagnosi di Vento di Fegato anche perché il polso è teso diffusamente, un poco fine alla barriera sinistra, come per Vuoto di Sangue. La diagnosi è confermata da lingua tremolante ma pallida, con scarso induido adeso. Poiché la forma era ad angolo aperto, in un soggetto senza diabete, né familiarità, iniziale e senza danni retinici e dal momento che il disturbo atteneva alla tipologia Legno propria del paziente<sup>35</sup> xlv xlvi xlvii xlviii, abbiamo deciso di instaurare un tentativo di trattamento con agopuntura e erboristeria cinese, con controlli settimanali sul tono oculare e mensili sulla campimetria, risolvendoci ad interrompere il trattamento, con effetto immediato, in caso di peggioramento di uno qualsiasi di questi valori. Si è inoltre deciso per un trattamento di tre mesi, con sedute settimanali ed assunzione giornaliera di prodotto erboristico e di eseguire un pari periodi di follow-up, per stabilire la durata dell'eventuale effetto ottenuto. Per gli esami specialistici ci siamo avvalsi di un medico non coinvolto nello studio, il dott. Gianni Giannangeli, specialista in oculistica convenzionato con la ASL 01 di Avezzano-Sulmona-L'Aquila. Come punti di agopuntura abbiamo trattato con aghi Serin con manico in plastica da 0,30 X 30 mm, a perdere, con manipolazione in dispersione solo all'inizio di ogni seduta (durata singolarmente 40 minuti<sup>36</sup>) i punti 2LR, 6PC, 20GV, 20GB, 1GB. Come formula, in cp. da 500 mg, due tre volte al dì, lontano dai pasti (ore 10-17 e 22), abbiamo dato Tian Ma Gou Teng Yin. La formula, che combatte il Vento,

- Mal di testa e cefalea che si presentano soprattutto di sera.
- Dispnea, difficoltà respiratorie, affanno anche al minimo sforzo, mancanza di fiato.
- Blefarite.
- Malinconia, tristezza, tendenza a voler restare in solitudine, introversione.
- Congiuntivite di origine allergica.
- Prurito nasale con starnuti.
- Fotofobia, ipersensibilità oculare alla luce, oftalmia delle nevi.
- Infiammazioni.
- Morbillo.
- Tosse con espettorazione del muco, catarrale.

<sup>33</sup> L'olio è epitelio-protettore e decongestionante, grazie alla grande quantità di acidi grassi Omega 6 e vitamina E. Ricordiamo che si tratta di un prodotto molto costoso, poiché occorrono ben 50 chilogrammi di noccioli per ottenere un litro di olio.



Da: [http://www.terraemadre.com/2011/01/attenzione-alle-truffe-sullolio-](http://www.terraemadre.com/2011/01/attenzione-alle-truffe-sullolio-di-argan/)

[di-argan/](#).

<sup>34</sup> Disegni formati dai rilievi (creste) della cute delle dita, delle palme delle mani e delle piante dei piedi. Le linee dermiche che costituiscono i dermatoglifi, sono determinate dalla crescita delle varie strutture sottostanti, compresi gli elementi scheletrici e muscolari di sostegno, crescita che si ha a partire da terzo mese divita intrauterina. Un disturbo nello sviluppo che intervenga durante la formazione delle creste può quindi produrre anomalie nei disegni cutanei.

<sup>35</sup> Le patologie che riguardano il Tipo di appartenenza sono meno gravi e più facili da trattare.

<sup>36</sup> Sedute prolungate sono, secondo il *Ling Shu*, dotate di maggior effetto disperdente.

chiarifica il Calore e drena il Flegma, è tratta dal testo *Za Bing Zheng Zhi Xin Yi* (雜病證治新義), di Autore e data sconosciuti ed ha la seguente composizione<sup>xlix</sup>:

- Tian Ma (rhizoma Gastrodiae elatae)...9g
- Gou Teng (ramulus cum uncis Uncariae)...12-15g
- Shi Jue Ming (concha Haliotidis)...18-24g
- Zhi Zi (fructus Gardeniae jasminoidis)...9g
- Huang Qin (radix Scutellariae baicalensis)...9g
- Yi Mu Cao (herba Leonuri heterophylli)...9-12g
- Chuan Niu Xi (radix Cyathulae officinalis)...12g
- Du Zhong (cortex Eucommiae ulmoidis)...9-12g
- Sang Ji Sheng (ramulus Sangjusheng)...9-24g
- Ye Jiao Teng (caulis Polygoni multiflori)...9-30g
- Fu Shen (sclerotium Poriae cocos pararadicis)...9-15g

Nella nostra formulazione il rimedio minerale (concha Haliotidis<sup>37</sup>) era stato eliminato. Sulla scorta da dati recenti avremmo potuto aggiungere Estratto Secco di Ginkgo biloba<sup>38</sup>, pianta impiegata da millenni nella tradizione erboristica cinese<sup>39</sup> ed oggi dimostratasi attiva nei problemi anche retinici per miglioramento del circolo ed azione antiradicalica<sup>40</sup> <sup>l li lli liii liv</sup>. Ma dal momento che il rimedio agisce sui microsomi epatici<sup>41</sup>



37

Da: [http://www.granviashop.com/conchas-marinas/product\\_info.php?products\\_id=44](http://www.granviashop.com/conchas-marinas/product_info.php?products_id=44).

Secondo la farmacologia cinese beneficia il Fegato e lo Yin, aiuta la vista, calma lo Spirito, è emostatica, sottomette lo Yang in eccesso. In decotto se ne danno da 15 a 20g/die, in polvere 2-3 g due volte al dì.

<sup>38</sup> Il nome Ginkgo, deriva probabilmente da un'erronea trascrizione del botanico tedesco Engelbert Kaempfer del nome giapponese ginkyō (ぎんきょう), derivante a sua volta da quello cinese 銀杏 "yin-kuo" (銀 yin "argento" e 杏 xing "albicocca. Con le sue foglie è possibile cercare di migliorare la circolazione di sangue, sia a livello periferico sia cerebrale. Le foglie attuano un'azione di regolazione sulla circolazione e di opposizione ai radicali liberi rallentando i fenomeni di ossidazione, e proprio grazie a questa azione si contrastano gli effetti dello stress fisico e mentale

<sup>39</sup> L'estratto delle foglie di Ginkgo biloba, utilizzato da millenni nella medicina tradizionale cinese, si sta sempre più diffondendo nel mondo occidentale. Numerose pubblicazioni indicano che è efficace nel migliorare la funzione cognitiva nei soggetti affetti da demenza senile e la circolazione periferica nei pazienti con claudicatio intermittens. Gli effetti terapeutici della pianta sono da attribuire ai terpeni in essa contenuti, ed in particolare al ginkgolide B, che attraverso la sua azione antagonista nei confronti del fattore attivante le piastrine (PAF), riduce l'aggregazione delle piastrine e quindi la viscosità del sangue. L'azione antiaggregante, oltre ad essere sicuramente importante per l'attività terapeutica della pianta, sembra essere alla base di importanti effetti collaterali evidenziati negli ultimi anni da diverse segnalazioni di reazioni avverse manifestatesi in soggetti che si sono autocurati con Ginkgo biloba. La letteratura scientifica sull'argomento si è arricchita recentemente di una nuova segnalazione di sospetta emorragia da Ginkgo. In base ai dati pubblicati emerge chiaramente la controindicazione dell'uso di Ginkgo biloba in associazione con l'aspirina o con la ticlopidina o altri farmaci antiaggreganti piastrinici o anticoagulanti. Inoltre è anche evidente che le manifestazioni emorragiche da Ginkgo biloba, poiché si verificano con dosi di estratto che rientrano nel range di dosi clinicamente efficaci, non sono causate da sovradosaggio e devono pertanto essere considerate vere e proprie reazioni avverse, prevedibili quando la pianta è associata a determinati farmaci e a quanto pare anche frequenti.

<sup>40</sup> Vale a dire la capacità di contrastare la formazione e/o l'azione di radicali liberi e di molecole reattive dell'ossigeno, in grado altrimenti di danneggiare in maniera più o meno reversibile acidi nucleici, proteine, lipoproteine, e carboidrati. Le specie reattive dell'O<sub>2</sub> possono attaccare e danneggiare qualsiasi componente di una cellula. In genere i più colpiti sono gli aminoacidi solforati e gli acidi grassi insaturi. Il radicale ossidrilico può innescare una reazione a cascata nota come perossidazione lipidica in cui gli acidi grassi poliinsaturi sono scissi in prodotti idrosolubili, quali radicali

come il Biancospino, già assunto dal paziente, abbiamo desistito<sup>lv</sup> <sup>lvi</sup>. Poiché vi erano, inoltre, note di Vuoto di Sangue, abbiamo consigliato una dieta che contemplasse, almeno una volta a settimana, anatra, maiale, pecora, gamberi, anguilla e cozze e ogni giorno riso o grano e inoltre finocchio e carote, alimenti che giovano al Sangue<sup>lvii</sup>. Inoltre, in relazione ai dati tradizionali, abbiamo consigliato 2 tazze di the verde al dì, poiché il rimedio oltre a ridurre il Calore e l'eccesso di Yang, giova in modo diretto alla vista. Inoltre, svolgendo una lieve azione diuretica, può indurre una riduzione della pressione intraoculare<sup>lviii</sup> <sup>lix</sup>. L'andamento della tonometria e della campimetria (con sigla T per fase attiva e F per follow-up), sono espressi nei Grafici 1 e 2, il primo con T settimanali e F mensili, il secondo con T mensili ed F alla fine del follow-up. Va inoltre aggiunto, dal momento che il periodo attivo (marzo-maggio) ed il follow-up (giugno-agosto), hanno riguardato quello in cui il paziente manifestava congiuntivite allergica<sup>42</sup>, che, mentre precedentemente al trattamento lo stesso doveva impiegare colliri naturali a base di Euphrasia e Argan per circa 60 giorni, durante e dopo il trattamento l'impiego degli stessi è stato complessivamente pari a 10 giorni di terapia.

---

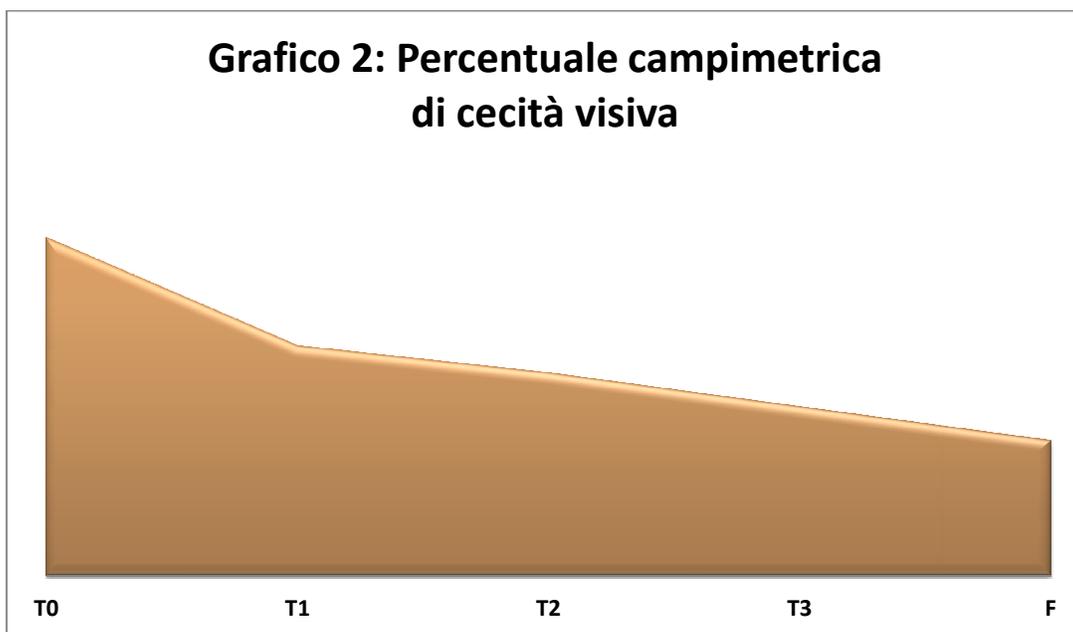
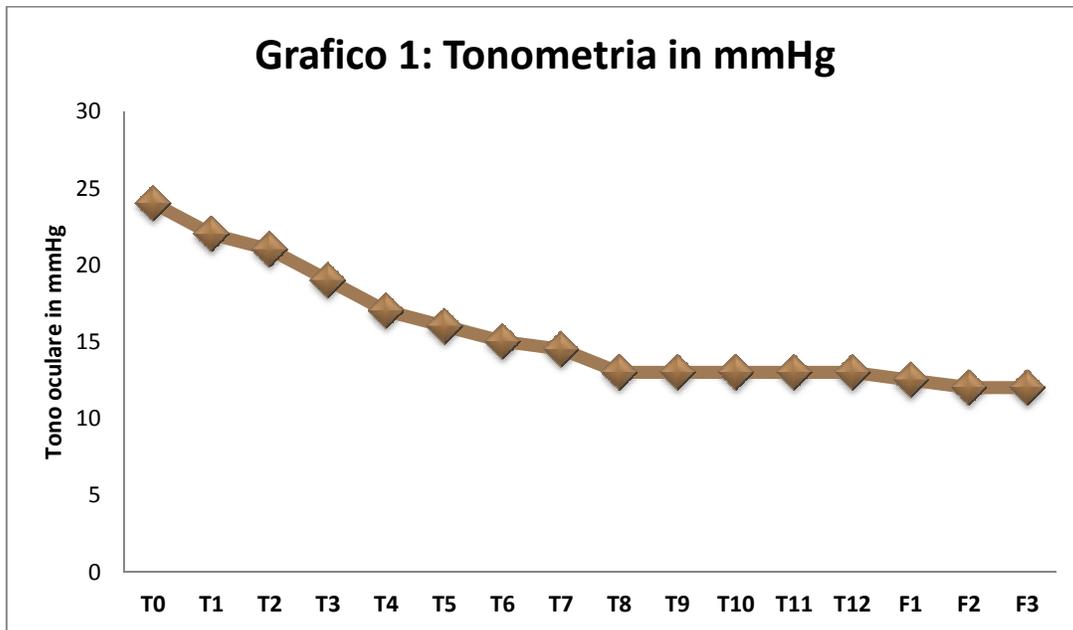
lipoperossi (LOO<sup>-</sup>), lipidi idroperossi (LOOH), lipidi alcossi (LO<sup>-</sup>) e prodotti di frammentazione come la malonaldeide (MDA) e gli alcani. Il risultato del danno è la perdita dell'integrità della membrana cellulare. Il danno perossidativo degli acidi grassi poliinsaturi può avvenire sia per effetto di reazioni catalizzate dagli enzimi cicloossigenasi e lipoossigenasi, sia per autoossidazione da parte dei radicali liberi dell'O<sub>2</sub> e da metalli di transizione quali ferro e rame. Il ferro, rilasciato dalle eme proteine in corso d'ipossia, può pertanto fornire un valido contributo al danno da riossigenazione, catalizzando la reazione di Fenton responsabile della riduzione del perossido di idrogeno a radicale ossidrilico. Leggi su:  
<http://www.24settimane.it/rop1.htm>.

<sup>41</sup> Sono vescicole simili ai lisosomi, ma più piccole. Tra i più importanti sono i perossisomi, che contengono un enzima, la catalasi, che decompone il perossido d'idrogeno, altamente tossico, poiché danneggia le membrane e le macromolecole biologiche. Essi partecipano inoltre nelle cellule del fegato alla detossificazione, cioè la degradazione delle molecole tossiche come l'alcol. Vedi:  
[http://www.medicina.unifg.it/tucci/inferm\\_tossic\\_sgr/farmacocinetica-metabolismo.pdf](http://www.medicina.unifg.it/tucci/inferm_tossic_sgr/farmacocinetica-metabolismo.pdf) e  
<http://farmacia.cdc.unict.it/uploads/GestoreProfessori/upl1120/FarmacocineticaIV-VSE.pdf>.

<sup>42</sup> Le allergie sono causa frequente di congiuntivite. Le allergie primaverili sono le più comuni e consistono nell'intolleranza a particolari piante che fioriscono in primavera e che sono dannose per la congiuntiva. La congiuntivite allergica non presenta secrezioni purulente, ma prurito abbondante e gonfiore della congiuntiva. Nel caso di allergie stagionali, ai sintomi appena descritti si aggiunge arrossamento dell'occhio. Si manifesta generalmente in entrambe le congiuntive contemporaneamente.



Da: <http://www.salvatorecapobianco.it/Congiuntiviti.htm>.



A fine follow-up abbiamo concordato con il paziente controlli oculistici con tonometria mensile, da anticipare in caso di scotomi, cefalea, aloni policromi o altri disturbi visivi. Segnaliamo che il polso appariva non più teso, ma ancora fine a livello della barriera sinistra; la lingua ancora pallida, ma non più tremolante. Abbiamo a questo punto concordato di proseguire la dieta per sostenere il Sangue di Fegato<sup>lx lxi</sup>.

### Considerazioni sul caso

Siamo consapevoli che il caso può suscitare alcuni ragionevoli dubbi. Due in particolare: il primo inerente una possibile evoluzione favorevole della forma, insorta da poco e non grave, come spontanea e non dipendente dalla terapia; il secondo di aver sostituito una cura semplice e di provata efficacia (con al massimo due colliri), con una più complessa, costosa e necessitante di maggiori controlli, data l'incertezza

dei risultati. Per quanto riguarda il primo punto, la campimetria mostra che, anche se i sintomi erano insorti da poco più di un mese, la ipertensione oculare, sebbene lieve, durava asintomatica ed inosservata da molto tempo, come accade spesso nei glaucomi primari ad angolo aperto<sup>lxii</sup>. Pertanto, dato l'andamento tonometrico (rientrato entro parametri di normalità dal secondo mese) e perimetrico, immaginare una spontanea inversione di tendenza, appare alquanto improbabile<sup>lxiii</sup>. Quanto al secondo punto, certamente un tal tipo di paziente, se rifiutato alle cure naturali ed indirizzato verso quelle farmacologiche, avrebbe provveduto con automedicazione, senza alcun controllo e con rischio di peggiorare grandemente la sua condizione. Inoltre, ogni tipo di collirio, usato per lungo tempo ed in soggetti allergici, può causare fenomeni di irritazione e di sensibilizzazione piuttosto invalidanti. Senza considerare poi il fatto che i molto usati farmaci topici beta-bloccanti, possono causare asma, astenia, gonfiore di piedi e mani, bradicardia severa, disturbi del sonno e inappetenza, oltre ad interagire negativamente con vari farmaci come diltiazem, verapramile, antiaritmici, antiipertensivi, clonidina ed altri ancora di uso piuttosto comune<sup>lxiv lxv</sup>. Mentre gli alfa-litici causano spesso ipotensione, bradicardia, ritenzione urinaria e per quanto riguarda gli agonisti colinergici, possono determinare asma, diarrea, miosi e spiccata sudorazione<sup>lxvi lxvii</sup>, soprattutto in un soggetto allergico, che spesso è inconsapevole portatore di anomala risposte colinergiche. Circa il nostro paziente, in caso di recidiva, siamo d'accordo con lui nel provare, con sedute settimanali, ad impiegare la sola agopuntura e, nel caso di risposta positiva, organizzarci per due trattamenti trimestrali l'anno, con controlli ogni due mesi, con conseguente forte riduzione di complessità e di spesa<sup>lxviii lxix lxx</sup>.

**Bibliografia**

- 
- <sup>i</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XV Il Ling Shu: studio N.1 , Ed. Xin Shu, Roma, 2011
- <sup>ii</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XIII . LA MORFOLOGIA. IL SU WEN: Studio N.2 Ed. Xin Shu, Roma, 2010,
- <sup>iii</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XI . IL SU WEN: studio N.1., Ed. Xin Shu, Roma, 2009.
- <sup>iv</sup> Grisson P.. Nan Jing, Ed. Masson, Paris, 1984.
- <sup>v</sup> Unschuld P.U.: Nan Ching. Classic of Diffucult, Ed. California University Press, Berkley, 1982.
- <sup>vi</sup> Shou-zhong Y.: The Divine Farmer's Materia Medica: A Translation of the Shen Nong Ben Cao Jing, Ed. Blue Poppy Press, Boulter, 2007.
- <sup>vii</sup> Andreini L.: Nuove prospettive di studio del pensiero cinese antico alla luce dei manoscritti, <http://escholarship.org/uc/item/9kp5j5zz#page-1>, 2010.
- <sup>viii</sup> Ling-feng Y.: *Mawangdui Boshu Laozi Shitan* , Ed. Heluo Tushu Chubanshe, Taipei, 1976.
- <sup>ix</sup> Pound H.: The Classic Anthology Defined by Confucius, Ed. Harvard University Press, Cambridge, 1954.
- <sup>x</sup> Yeung J.C.C.: Traditional Chinese Medicine and Oftalmology, Medical Bullettin, 2007, 12 (9): 26-29.
- <sup>xi</sup> Qi-ping W., Rosenfarb A., Li-na L.: Oftalmology in TCM, Ed. Redwing Book Company, Brookline, 2000.
- <sup>xii</sup> Loewe M.: Early Chinese Texts: A Bibliographical Guide, Ed. Institute for East Asian Studies, University of California, Berkeley, 1993.
- <sup>xiii</sup> Scott J.: Acupuncture For The Eyes, Ed. Eastland Press, Seattle, 2005.
- <sup>xiv</sup> Unschuld P., Kovacs J.: Essential Subtleties on the Silver Sea - The Yin-Hai Jing-Wei, A Chinese Classic on Ophthalmology, Ed. University of California Press, Cambridge, 1998.
- <sup>xv</sup> Xinnong C. Bing Z., Hongcai W.: Diagnostic of TCM, Ed. Military Medical Press, Beijing, 2008.
- <sup>xvi</sup> Simongini E., Navarra P., Brotzu R., Franceschini G.: Considerazioni sulla malattia glaucomatosa in agopuntura, Parte I, [http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre\\_1999/glaucoma\\_1.htm](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_1999/glaucoma_1.htm), 1999.
- <sup>xvii</sup> Simongini E., Navarra P., Brotzu R., Franceschini G.: Considerazioni sulla malattia glaucomatosa in agopuntura, Parte II, [http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre\\_1999/glaucoma\\_2.htm](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_1999/glaucoma_2.htm), 1999.
- <sup>xviii</sup> Unschuld P.U.: Medicine in China: A History of Ideas. Ed. University of California Press, Berkley, 1985.
- <sup>xix</sup> Chen P.Z.: Ramble in Chinese phthalmology, past and present., Chin. Med. J.: 1981, 94(1):1-4.
- <sup>xx</sup> Pi H.T.: History of glaucoma in traditional Chinese medicine, Chin. Med. J, 1962, 81:403-416.
- <sup>xxi</sup> Gandolfi S.: Il Glaucoma, Ed. Mattoli, Roma, 2006.
- <sup>xxii</sup> Melamed S., Dada T., Khalil A.K., Weinreb R. N.: Glaucoma, Ed. MC Graw Hill, Milano, 2011.
- <sup>xxiii</sup> Di Stanislao C.: Argomenti di Medicina. Il dialogo e l'integrazione fra culture e modelli, Ed. Fonazione Silone, L'Aquila-Roma, 2007.
- <sup>xxiv</sup> Rhee D.J., Katz L.J., Spaeth G.L., Myers J.S.: Complementary and alternative medicine for glaucoma, Surv. Ophthalmol, 2001, 46(1):43-55.
- <sup>xxv</sup> Rhee D.J., Spaeth G.L., Myers J.S., Steinmann W.C., Augsburger JJ, Shatz L.J., Terebuh A.K., Ritner J.A., Katz L.J.: Prevalence of the use of complementary and alternative medicine for glaucoma.
- <sup>xxvi</sup> Head K.A.: Natural therapies for ocular disorders, part two: cataracts and glaucoma, Altern. Med. Rev, 2001, 6(2):141-166.
- <sup>xxvii</sup> Simongini E., Navarra M.: Oculistica, in Libro Bianco sull'Agopuntura e le altre Terapie della Tradizione Orientale, Ed. SIA-CEA, Milano, 2000.
- <sup>xxviii</sup> AAVV: Agopuntura: Breve Compendio, Ed. SICA-AMSA-XINSHU, Roma, 2011.
- <sup>xxix</sup> Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale Didattico di Agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.
- <sup>xxx</sup> Law S.K., Li T.: Acupuncture for glaucoma, Cochrane Database Syst Rev.2007 Oct 17;(4):CD006030.

- 
- <sup>xxx</sup> De Franco L.. Ode sul trattamento dei sessantasei punti,  
[http://www.agopuntura.org/html/tesoro/classici/Ode\\_sul\\_trattamento\\_dei\\_66\\_punti.pdf](http://www.agopuntura.org/html/tesoro/classici/Ode_sul_trattamento_dei_66_punti.pdf), 2006.
- <sup>xxxii</sup> Franzini S., Poletti A, Poletti J.: Ophthalmologie en medicine traditionnelle chinoise et acupuncture., Ed. Maloine, Paris 1986.
- <sup>xxxiii</sup> Voisin H.. Agopuntura, Ed. DEMI, Roma, 1974.
- <sup>xxxiv</sup> AAVV: Blody Fluid (Jin Ye), Ed. Sacred Lotus Arts, Ney York, 2011.
- <sup>xxxv</sup> Xu L.: Chinese Materia Medica Combinations and Applications, Ed. Harcourt, New York, 2002.
- <sup>xxxvi</sup> Bensky D., Barolet R.. Farmacologia Cinese. Formule e Strategie, Ed. CEA, Milano, 1999.
- <sup>xxxvii</sup> Chen K. Yu B.: Certain progress of clinical research on Chinese integrative medicine, Chinese Medical Journal, 1999, 112 (10): 934–937.
- <sup>xxxviii</sup> Tierra M. & Tierra L.: Chinese Traditional Herbal Medicine Volume I Diagnosis and Treatment, Ed. Lotus Press, New York, 1998
- <sup>xxxix</sup> Enqin Z. (Ed.): Clinic of TCM, Publishing House of Shanghai College of TCM, vol I-II, Shanghai, 1988.
- <sup>xl</sup> Sivin N.: Traditional Medicine in Contemporary China. Ed. Center for Chinese Studies, University of Michigan, Ann Arbor, 1987.
- <sup>xli</sup> Morandotti R., Viggiani B.: Quaderni di Materia Medica Cinese, Vol 1-17, Ed. ABC, Roma, 1991.
- <sup>xlii</sup> Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia e dietetica (*Zhong Yao Fan*) nelle più comuni sindromi del Fegato (*Gan*), secondo la Medicina Energetica Estremo Orientale,  
[http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Marzo\\_2000/fito-fegato.htm](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Marzo_2000/fito-fegato.htm), 2000.
- <sup>xliiii</sup> Di Stanislao C.: Clinica di Medicina Omeopatica in Dermatologia e Allergologia, Ed. CEA, Milano, 2008.
- <sup>xliiv</sup> Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Vademecum ragionato di fitoterapia, Ed. MeNaBi, Terni, 1991.
- <sup>xliv</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XII bis, La Tipologia, Ed. Xin Shu, Roma, 2012.
- <sup>xlvi</sup> Bonanomi F., Corradin M., Di Stanislao C.: Introduzione al Pensiero e alla Medicina Classica Cinese, Ed. Bellavite, Missaglia, 2012.
- <sup>xlvii</sup> Corradin M., Di Stanislao C., De Berardinis D., Bonanomi F.: Le Tipologie Energetiche e la loro ricaduta sull'uomo, Ed. CEA, Milano, 2011.
- <sup>xlviii</sup> Di Stanislao C.: Le Metafore del corpo: dal simbolo alla terapia. Percorsi integrati di Medicina Naturale, Ed. CEA, Milano, 2004.
- <sup>xlix</sup> Gatto R., Di Stanislao C.: Introduzione ai principi della farmacologia cinese, policopie, Ed. CSTNF, Torino, 1998.
- <sup>l</sup> Deodato F., Di Stanislao C., Corradin M., Paoluzzi L., Giorgetti R.: Giuda Ragionata al'uso delle piante medicinali nei disordini cranio-cervico-mandibolari, Ed. CEA, Milano, 2010.
- <sup>li</sup> Sangiorgi E., Minelli E., Crescini G., Garzanti S.: Fitoterapia. Principi di Fitoterapia Clinica tradizionale, energetica, moderna, Ed. CEA, Milano, 2007.
- <sup>lii</sup> Giannelli L., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.
- <sup>liii</sup> Dubey A.K., Shankar P.R., Upadhyaya D., Deshpande V.Y.: Ginkgo biloba--an appraisal, Kathmandu Univ. Med. J (KUMJ), 2004 2(3):225-229.
- <sup>liv</sup> Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.
- <sup>lv</sup> Li T. S.C.: Chinese and Related North American Herbs: Phytopharmaceutical and Therapeutic Values, Ed. Pacific Agri-Food Research Center and British Colum CRC Press, Summerland, 2002.
- <sup>lvi</sup> Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D.: Herbal medicines. A guide for healthcare professionals (2nd edition), Ed. Pharmaceutical Press, London, 2002.
- <sup>lvii</sup> Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.
- <sup>lviii</sup> D'Annibale P., Ming Wong C.Y.: Nutriterapia Cinese (Shi Zhi), Ed. SEU, Roma, 2012.
- <sup>lix</sup> Sotte L.. Farmacologia Cinese, Ed. CEA, Milano, 2010.
- <sup>lx</sup> Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: La diagnosi in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- <sup>lxi</sup> Auteroche B., Navailh P.: La diagnosi in Medicina Cinese, Ed. Edi-Hermes, Milano, 1986.
- <sup>lxii</sup> Malik R., Swanson W.H., Garway-Heath D.F.: The 'structure-function' relationship in glaucoma: past thinking and current concepts - a review, Clin. Experiment. Ophthalmol. , 2012, 10, 1442-1490.
- <sup>lxiii</sup> Pan Y., Varma R.: Natural history of glaucoma, Indian J Ophthalmol., 2011, 59 Suppl: S19-S23.

---

<sup>lxiv</sup> Garattini S.: Interazioni fra farmaci, Ed. Selecta, Pavia, 2009.

<sup>lxv</sup> Benigno P., Tartaglino B., Aluffi E.: Effetti indesiderati da farmaci. Azioni prevedibili, azioni imprevedibili, interazioni, precauzioni d'uso. Aggiornamento a dicembre 2004, Ed. Medico-Scientifiche, Roma, 2004.

<sup>lxvi</sup> Stragaro I.: Elementi di oculistica per il medico di medicina generale, Ed. Medico-Scientifiche, Roma, 2012.

<sup>lxvii</sup> Bonavolontà A., Bonavolontà G., Greco G.M.: L'oculistica che tutti i medici dovrebbero conoscere, Ed. Idelson Gnocchi, Napoli, 1986.

<sup>lxviii</sup> AAVV: Le peculiarità sociali delle medicine non convenzionali, Ed. Franco Angeli, Milano, 2009

<sup>lxix</sup> AAVV: Farmacoeconomia e analisi dei processi qualitativi nel settore sanitario, Ed. Franco Angeli, Milano, 2008.

<sup>lxx</sup> Colombo E., Rebughini P.: La medicina contesa. Cure non convenzionali e pluralismo medico, Ed. Carocci, Milano, 2006.

# **Due casi di ulcere sclerodermiche trattati con i Distinti**

**Carlo Di Stanislao**

c.distanislao@agopuntura.org

**Iacopo Valente<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Medico in formazione presso la Scuola Italo-Cinese di Roma.

*"Ciò che è spezzato diventerà intero.  
Ciò che è curvo diventerà diritto.  
Ciò che è vuoto diventerà pieno.  
Ciò che è consumato diventerà nuovo.  
Chi ha poco otterrà.  
Chi ha molto verrà ingannato"*

**Lao Tzu**

*"È stolto essere troppo sicuri della propria saggezza. È salutare che ci ricordino che il  
più forte può indebolirsi e il più saggio può errare"*

**Mahatma Gandhi**

*"Dobbiamo scegliere l'illusione che si addice al nostro temperamento e abbracciarla  
con passione, se vogliamo essere felici"*

**Palinurus**

*"Ognuno deve seguire la sua strada, senza lasciarsi mai influenzare dagli altri"*

**Antonio Tabucchi**

*"Per San Girolamo solo il genio può apportare variazioni. Per cui chi varia senza  
genialità spesso è in errore"*

**Italo Nostromo**

**Sommario** Malattia autoimmune con target vascolare e fibrosi progressiva, la sclerodermia può causare ulcere cutanee recalcitranti e difficili da trattare. Si riferisce del buon esito relativo a due casi trattati con agopuntura, secondo uno schema particolare, sul Meridiano Distinto del Polmone. Si discute anche del perché tale trattamento sia risultato inefficace circa la patologia osteo-muscolare.

**Parole chiave:** sclerodermia, sclerosi sistemica, ulcere cutanee, agopuntura, Meridiano Distinto del Polmone.

**Abstract** Autoimmune disease with vascular target and progressive fibrosis, scleroderma can cause skin ulcers being recstive and difficult to be treated. It is referred about the positive outcome relevant to two cases treated with acupuncture, according to a particular scheme, on Lung Divergent Vessel. It is also discusses why such treatment has been ineffective about the bone and muscle disease.

**Keywords:** scleroderma, systemic sclerosis, , skin ulcers, acupuncture, Lung Divergent Meridian.

Il target è certamente la cellula endoteliale<sup>2</sup> e le spine irritative rappresentate da tossine, farmaci o virus<sup>3</sup>, su un terreno di predisposizione genetica<sup>4</sup> (forse non familiare), una comparsa attorno ai 20-40 anni (ma qualsiasi età può essere colpita), una incidenza maggiore nelle donne (10:1 rispetto agli uomini) e manifestazioni progressive cutanee, osteo-articolari, intestinali, polmonari, renali e cardiache<sup>i ii</sup>. La sclerodermia o sclerosi sistemica è una malattia grave e rara, ma non rarissima, se si calcola che, in Italia, ne soffrono 400.000 persone, con circa 200 nuovi casi accertati ogni anno. Non esiste una cura definitiva<sup>5</sup>, ma vi sono trattamenti per i

<sup>2</sup> Con disturbo circolatorio micro e macroangiopatico, che indurrebbe una attivazione dei fibroblasti e delle miocellule lisce, con incremento del Transforming Growth Factor beta, prodotto da monociti e fibroblasti, con incremento della espressione di RNA messaggero per il collagene.

## PATOGENESI

- E' caratterizzata da:
  1. alterazioni vascolari del microcircolo dovute ad anomalie dell'endotelio;
  2. alterazioni tipo fibrosante e sclerotizzante di cute, polmoni, cuore e tratto gastrointestinale;
  3. presenza in più del 90% dei pazienti di autoanticorpi.
- I tre tipi cellulari coinvolti dalla malattia sono:
  1. fibroblasto (fibrosi cutanea e viscerale);
  2. cellula endoteliale (anomalie vascolari a livello delle piccole arterie);
  3. linfociti T e linfociti B (alterazioni dell'immunità cellulare e umorale).

3

## CAUSE

- Le cause restano per ora sconosciute.
- Si ipotizza che possa essere un virus (CMV) a scatenare la risposta immunitaria verso i tessuti dell'ospite (mimetismo molecolare).
- La maggiore frequenza tra la popolazione femminile (come anche nel caso del lupus sistemico) sembra da ricondursi ai provati effetti degli estrogeni sulle risposte immunitarie anomale studiate in laboratorio.
- In particolare l'asse estradiolo-prolattina sembra quello più chiamato in causa nello scatenare la risposta autoimmune.
- Alcune sostanze chimiche, infine, possono dare una fibrosi simile a quella presente in un paziente sclerodermico (lavoratori delle miniere di carbone esposti a polveri di silicio, e lavoratori in contatto con cloruro di vinile, resine epossidiche, idrocarburi aromatici).

<sup>4</sup> Alta incidenza del genotipi HLA DR3,DR5, DR1,A1 e B8.

<sup>5</sup> La terapia è sintomatica per Raynaud ed altralgie e fisica per mobilitare cute e articolazioni. Rcentemente è stata dimostrata l'utilità della somministrazione endovenosa di analoghi delle prostacicline. In alcuni casi selezionati, è stato tentato il trapianto di midollo autologo con cellule staminali periferiche. In generale:

sintomi, che possono rallentarne il decorso<sup>6 iii iv</sup>. La diagnosi precoce è fondamentale<sup>v</sup> ed è proprio in un contesto di maggiore informazione e sensibilizzazione dell'opinione pubblica che si collocano le giornate mondiali promesse dalla Fesca (Federation of European Scleroderma Associations), la cui quinta edizione è avvenuta il 29 giugno 2013, con l'impegno, in Italia, delle due onlus operanti in tutto il territorio nazionale: GILS (Gruppo Italiano per la lotta alla Sclerodermia) e AILS (Associazione Italiana Lotta alla Sclerodermia). La patologia, certamente autoimmune, è caratterizzata dalla presenza di autoanticorpi specifici, anti-topoisomerasi I (anti-topo I) e anticentromero (ACA)<sup>7</sup>; tuttavia il 50% dei pazienti sclerodermici non presenta questi autoanticorpi, ma solo anticorpi nucleolari (anti-RNA-polimerasi, anti-PM/Scl, anti-Th/To, anti-fibrillarina) rilevabili con metodi non commerciali e a fini di ricerca<sup>vii</sup>. La clinica è quindi molto importante e a tal proposito va ricordato che essa presenta una notevole variabilità sul piano dell'espressività, della gravità e dell'evoluzione. I sintomi caratteristici sono: fenomeno di Raynaud, teleangeectasie, calcinosi, artrite e debolezza muscolare, difficoltà a inghiottire cibo solido, rallentata motilità gastrointestinale con difficoltà digestive, secchezza di occhi

## TERAPIA

- Farmaci con azione antifibrotica:
  1. l'interferone gamma
  2. l'isomero D della penicillamina
  3. il **tranilast**, derivato dell'acido antranilico
  4. l'**halofuginone**, un inibitore della sintesi del collagene tipo I
  5. il derivato della vitamina D, calcitriolo e più recentemente l'inibitore chinasi imatinib.
- Da alcuni anni si stanno conducendo dei trials clinici con l'immunosoppressore **tacrolimus** e il modulatore immunitario **talidomide**, un inibitore della produzione del TNF-alfa.
- Una novità per le lesioni cutanee è rappresentata dal Bosentan, un antagonista del recettore dell'endotelina, che ha portato alcuni pazienti alla guarigione totale delle lesioni cutanee.

<sup>6</sup> La sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è tra l'80 e l'85%. I problemi più gravi derivano dall'interessamento degli organi interni, soprattutto cuore, polmone e reni.

## AUTOANTICORPI

- Anticorpi antinucleo ANA, tra cui il più caratteristico è l'anti-topoisomerasi 1, detto anche anti-Scl70 (40% nella sclerosi sistemica diffusa)
- Anticorpi anti-centromero presenti nel 60-80% dei pazienti con sclerosi cutanea limitata e sindrome CREST.

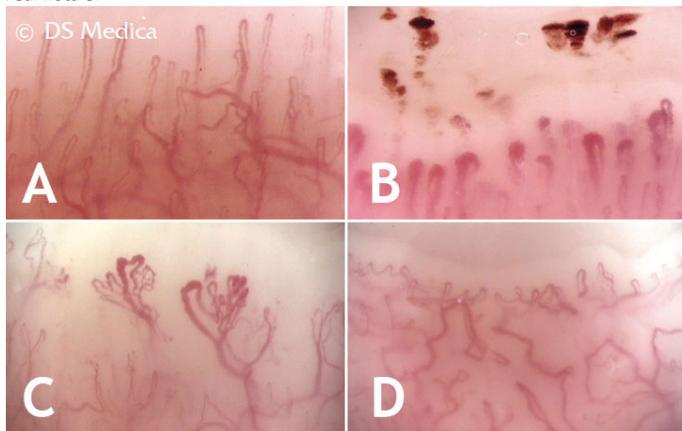
e bocca, interessamento gengivale<sup>8</sup>, problematiche cardiopolmonari e renali<sup>9</sup>. Importante, nel sospetto, l'esame capillaroscopico<sup>10</sup>, che evidenzia fenomeni tromboemorragici, angiogenesi, sovvertimento architettone della rete e riduzione della densità capillare<sup>11</sup> viii. Sono stati operati vari tentativi tesi a classificare la malattia in sottogruppi differenti sul piano clinico-prognostico<sup>12ix</sup>. Per lunghi anni è stata utilizzata una classificazione in due sottotipi: sindrome CREST (da calcinosi, Raynaud-Fig.1- ,esofagopatia,sclerodattilia-Fig.2-, teleangectasie) e SSc con scleroderma diffusa (Fig. 3).



8

<sup>9</sup> Che è anche la prima causa di morte.

<sup>10</sup> Vedi nota 8.



11

Da:

<http://www.capillaroscopia.it/html/cnt/it/scleroderma.asp>.

### FORME

- Le forme localizzate sono la Morfea e la Lineare, che colpiscono solo la cute (e qualche volta i tessuti sottocutanei) ma non attaccano gli organi interni e non riducono l'aspettativa di vita in nessun modo.
- Le forme sistemiche possono colpire qualsiasi parte del corpo (cute, vasi sanguigni ed organi interni).

### ALTRE VARIANTI CLINICHE

- MORFEA DIFFUSA
- CREST
- OVERRLAP

12

**Fig. 1: Raynaud sclerodermico**



**Fig. 2: Sclerodattilia**



**Fig.3: Sclerodermia generalizzata**



Una classificazione più recente è la seguente:

## ATTUALE CLASSIFICAZIONE

- **sclerodermia localizzata**
  - morphea (placche singole o multiple di indurimento cutaneo)
  - lineare (lesioni simili a cicatrici lineari sul volto o sugli arti)
- **sclerodermia sistemica (detta anche Sclerosi sistemica)**
  - C.R.E.S.T. (sindrome caratterizzata da calcinosi, fenomeno di Raynaud, alterazioni della motilità esofagea, sclerodattilia, teleangectasie)
  - limitata (ispessimento della cute delle estremità)
  - diffusa (l'ispessimento della cute coinvolge simmetricamente estremità, volto e tronco e si può diffondere rapidamente anche agli organi interni)
  - overlap (sovrapposizione a sintomi e lesioni tipiche di altre malattie del tessuto connettivo)

Oggi, però, si preferisce parlare di SSc; divisa in cutanea diffusa (dcSSc), cutanea limitata (lcSSc), cutanea intermedia (icSSc); sclerodermia localizzata (suddivisa in lineare-Fig 4- e morfea-Fig. 5-); forme associate ad altre connettiviti (dette overlap) e condizioni indotte da sostanze tossiche, come cloruro di vinile, solventi organici, silicone, farmaci (bleomicina, pentazocina, L-triptofano, ecc.<sup>13</sup>)<sup>x</sup>.

**Fig. 4: Sclerodermia localizzata lineare**



<sup>13</sup> Vedi anche: <http://www.reumatologiaonline.com/main/medici/sclerodermia.php>.

**Fig. 5: Sclerodermia localizzata a tipo morfea**



A parte il coinvolgimento intestinale (a partire dalla stenosi esofagea) e quello renale, polmonare e cardiaco, la cute, oltre a fenomeni di atrofia e fibrosi più o meno diffusa, va soggetta a lesioni epidermolitiche di tipo bolloso (Fig. 6) o fenomeni ulcerativi (Fig. 7), la cui gravità dipende dal coinvolgimento vascolare relativo sia alla piccola che alla grande circolazione<sup>xi xii</sup>.

**Fig. 6: Sclerodermia bollosa**



**Fig. 7: Ulcerazione sclerodermica**



Fra le novità più cospicue relative all'uso dei Meridiani Distinti apportate dal modello Classico di Jeffrey Yuen<sup>xiii</sup>, vi è da un lato il fatto che tali Meridiani permeati da Wei e Yuanqi intervengono nel tentativo di mettere in latenza i Perversi che non si riescono ad eliminare, dall'altro che sono essi i protagonisti della terapia in corso di malattie autoimmuni<sup>xiv</sup>, oltre al fatto che la successione (dal Rene al Polmone) con cui vengono descritti, non è casuale ma indicativo di tentativi di latenza in tempi e con modalità successive, con impiego di Jing, Sangue, Liquidi, Qi ed infine Yang, ovvero Weiqi<sup>xv</sup>. Si afferma che non solo i Distinti corrisponderebbero ai Sun Luo descritti nel cap. 63 del Sowaen come in grado di sbarcare verso le grandi articolazioni i Perversi a protezione degli Zang Fu, ma le prime coppie (Vescica-Rene e Vescica Biliare-Fegato), lasciano i fattori patogeni verso le periferie e le estremità e quelle successive (Stomaco-Milza, Cuore-Piccolo Intestino, Ministro del Cuore-Triplice Riscaldatore e Grosso Intestino-Polmone), verso il centro e le strutture più profonde. Ora è evidente che anche solo tenendo conto che la pelle appare struttura superficiale ma invece dipende da una sostanza profonda come il Sangue (di cui è emuntorio)<sup>xvi xvii xviii xix</sup> e che le forme sistemiche di sclerodermia coinvolgono gli organi interni in maniera diffusiva e pervasiva, indipendentemente dalla sede anatomica o topografica, occorre immaginare, in questa patologia, un interessamento dell'ultima coppia, che, fra l'altro, attiene al Metallo<sup>xx</sup> che, in generale, controlla la pelle e che si correla alla diffusione della Weiqi, deficitaria nello sclerodermico, che è soggetta a continue complicanze infettive non solo intestinali. Inoltre, poiché, come dedotto, il target è l'endotelio e questo, come tutti i tessuti che limitano e fanno prendere forma (pelle, mucose, cartilagini) è sotto il controllo del Metallo, è naturale orientarsi nel senso del trattamento dei Distinti che attengono a questo insieme<sup>xxi xxii xxiii xxiv</sup>. Infine, quasi costantemente, nelle forme sistemiche, sono interessati i polmoni, con fibrosi, ipertensione polmonare che può indurre scompenso destro e possibilità di infezioni o pneumotorace. Possibili anche, polmonite ab ingestis e vistose emorragie polmonari,

la qual cosa fa propendere, in generale, per l'impiego di Tale Distinto in Medicina Cinese<sup>xxv</sup>.

## Nostra casistica

In tre anni, dal gennaio 2010 al gennaio 2013, abbiamo potuto osservare, afferiti alla UOC di Dermatologia della ASL 01 di Avezzano-Sulmona-L'Aquila, quattro casi di ulcere sclerodermiche in soggetti con dcSSc, già inquadrati ed in terapia (con ACE-inibitori, FANS, Prostaclina, D-Penicillamina<sup>14</sup> e Gamma-Interferone<sup>15</sup>) presso lo UOSD di Immunoreumatologia, tutti con anticorpi anticentromero positivi e con due casi positivi e due negativi di antitopoisomerasi. Due pazienti erano donne e due uomini e, diversamente dal solito, sono stati solo i due individui di sesso maschile, il primo osservato nel 2011 ed il secondo l'anno successivo, ad aderire, con sottoscrizione di consenso informato di fronte a testimone terzo<sup>16</sup>, ad una terapia che, oltre a toilette semplice e poco cruenta delle ulcerazioni (entrambi agli arti inferiori) con impiego di sapone di Marsiglia<sup>17</sup> e rimozione meccanica dei frustoli necrotici, seguita da applicazione locale, giornaliera, di miele<sup>18 xxvi</sup>; ad un trattamento con agopuntura. Le due donne, una con ulcera al braccio destro e l'altra ad entrambi gli arti inferiori, non si sono rese disponibili per tale trattamento. I due pazienti arruolati avevano 39 e 41 anni, portatori da oltre 10 anni di sclerodermia (uno da 11 ed uno da 13), con interessamento polmonare evidenziato da TAC ad alta risoluzione<sup>19</sup> (che mostrava note di interstiziopatia) e spirometria. Non vi erano turbe cardiache né ipertensione polmonare ed entrambi presentavano diverticolosi intestinale, mentre in quello di 39 anni, era anche presente ectasia vascolare antrale, con quadro di "stomaco a cocomero"<sup>20</sup>, senza sanguinamenti né conseguente anemia sideropenica. Entrambi i pazienti presentavano un frequenti fenomeni di Raynaud nonostante gli Ace-inibitori ed un test di immersione in acqua fredda positivo in 2-3 minuti. I loro polsi (esaminati

<sup>14</sup> Efficace nel ridurre l'ispessimento cutaneo e nel prevenire lo sviluppo di grave interessamento d'organo. Il farmaco è più tollerato se somministrato a basse dosi, 250 mg/die. Per un assorbimento ottimale è necessario che il farmaco venga somministrato 1 o 2 ore dopo i pasti. La D-penicillamina può dare gravi effetti collaterali: glomerulonefrite con sindrome nefrosica, anemia aplastica, leucopenia, piastrinopenia, miastenia gravis, febbre, rash, anoressia, nausea, perdita del gusto.

<sup>15</sup> Migliora lo score cutaneo ed aumenta la PaO<sub>2</sub>.

<sup>16</sup> Secondo quanto richiesto dal Comitato Etico della stessa ASL.

<sup>17</sup> Vedi: [http://it.wikipedia.org/wiki/Sapone\\_di\\_Marsiglia](http://it.wikipedia.org/wiki/Sapone_di_Marsiglia).

<sup>18</sup> Preparato estemporaneo con miele (1\3), burro (1\3) e vaselina, seguito da bendaggio occlusivo con Domopak.

<sup>19</sup> Vedi: <http://www.ok-salute.it/dizionario/medico/tac-polmonare-ad-alta-risoluzione.shtml>.

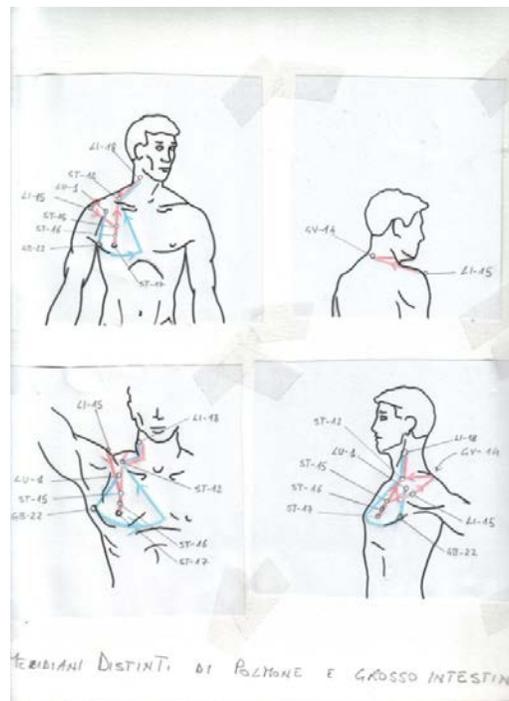


<sup>20</sup>

Da: <http://www.kolumbus.fi/hans/gastrolab/sls039.htm>. Vedi: <http://www.annaliitalianidichirurgia.it/PDF/2003/477-484.pdf>.

secondo la Medicina Cinese) erano lenti e profondi<sup>xxvii</sup>, la lingua mostrava pallore e taches, segno di Freddo con Stasi di Sangue. Il colorito era pallido, il che facevano protendere per penetrazione di Freddo<sup>xxviii xxix</sup>, mentre le ulcere erano ampie, circondate da suffusioni emorragiche, non associate a varici evidenti, con polsi pedidei e poplitei conservati ed ecodoppler che faceva escludere interessamento dei grandi vasi arteriosi e delle vene. La cute perilesionale era pallida e fredda, di colorito brunastro, anche questi segni di Freddo e conseguente Stasi da Sangue<sup>xxx xxxi</sup>. Le ulcerazioni erano dolenti ma, a differenze delle forme neuropatiche, la sensibilità era conservata, senza claudicatio né esecerbazione notturna come nelle forme arteropatiche. In entrambi i casi abbiamo pensato al Distinto Polmone (Fig. 8), con carenza di Weiqi e penetrazione di Freddo, soprattutto per la condizione estesa e l'interessamento sia respiratorio che intestinale.

**Fig. 8: Decorso dei Distinti Polmone e Grosso Intestino**



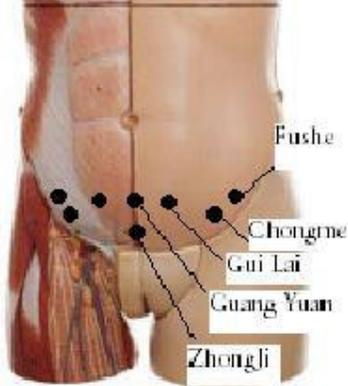
Tuttavia, non abbiamo attivato tale Merdiano né secondo le prospettive di Nguyen Vanghi<sup>xxxii</sup> (Punti He di Origine, Xi-Fessura e Tonificazione del Merdiano Principale Yang della coppia, più Xi del Cuore, Finestra del Cielo correlata e Baihui), utile in caso di turbe psichiche, né con le due tecniche di eliminazione (con i punti Jing distali) o messa in latenza (con i punti He-mare) di Jeffrey Yuen<sup>xxxiii xxxiv xxxv xxxvi</sup>, non volendo né tentare di eliminare completamente la noxa morbigena (dati i polsi non certo brillanti), né di indurre una latenza, che, evidentemente, non era stata sufficiente a bloccare la malattia che si era invece evoluta nel corso del tempo. Abbiamo invece trattato, bilateramente e partendo dal lato sinistro, i punti salienti del Merdiano<sup>xxxvii</sup> e cioè 1LU (Zhongfu中府), 22GB (Yuanye<sup>21</sup>淵腋), 12ST<sup>22</sup> (Quepen缺盆), 18LI (Futu扶突)<sup>23</sup>, 20GV

<sup>21</sup> Come uno dei Punti Riunione dei Tendino Muscolari è attivo sulla Weiqi.

<sup>22</sup> Libera il collo in cui risiedono i tossici nelle condizioni di interessamento dei Distinti. Porta lo Yang e la Weiqi in profondità.

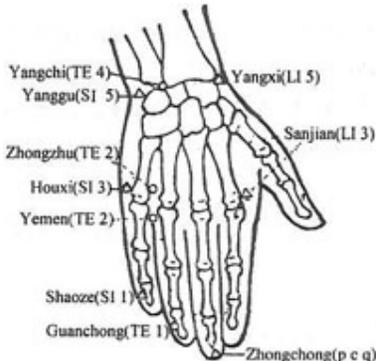
(Baihui 百會) ed aggiunto, per rinforzare la Yuanqi e scaldare, moxe su 4CV (Guanyuan關元<sup>24</sup>) 4TB (Yangqi陽池<sup>25</sup>) e 23BL (Shenshu腎俞<sup>26</sup>)<sup>xxxviii xxxix xl</sup>. I punti del Distinto sono stati infissi con aghi di acciaio e rame, monouso, da 0,30 X 30 mm, inseriti profondamente e fatti vibrare da destra a sinistra sino alla sensazione di Deqi. Gli aghi sono stati lasciati poi per 30 minuti, manipolandoli tre volte per seduta nel modo descritto, mentre le moxe (con sigari di Artemisia pura, a becco d'uccello), sono state impiegate sui singoli punti, dal basso in alto e dallo Yin allo Yang (successione 4CV, 23BL, 4TB), dopo aver estratto gli aghi e sino alla sensazione locale di calore in

<sup>23</sup> Secondo la teoria delle 12 Zone è attivo sia nel liberare il collo che il territorio Tai Yin. Secondo alcuni autori è attivo nel far circolare la Weiqi.



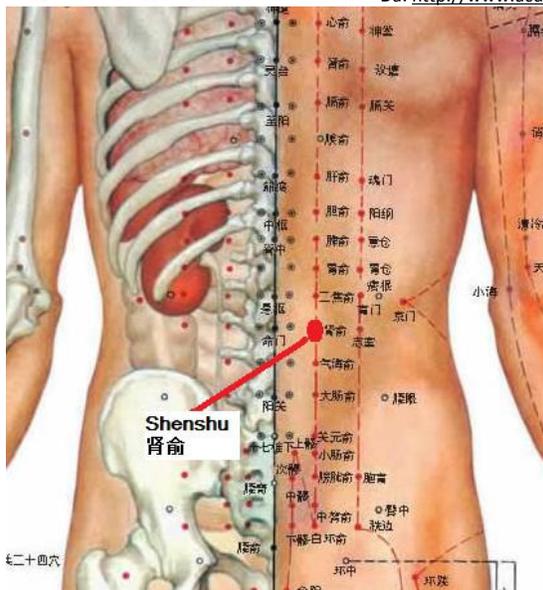
24

Da: <http://drxuacupuncture.wordpress.com/2009/01/21/case-discussion-1/>.



25

Da: <http://www.acupuncture.com/education/points/sanjiao/sj4.htm>.



26

Da:

<http://www.acupuncturechinoise.ca/acupuncture/acupuncture%20points/shenshu.htm>.

profondità <sup>xli</sup> <sup>xlii</sup>. Si è effettuata una seduta ogni 3-4 giorni, per un totale di 12 nell'arco di 45 giorni. Nelle Fig. 9 (paziente di 39 anni) e 10 (quello di 41), abbiamo documentato l'andamento delle ulcerazioni, con in alto la condizione iniziale, al centro quella dopo tre settimane e in basso a fine terapia.

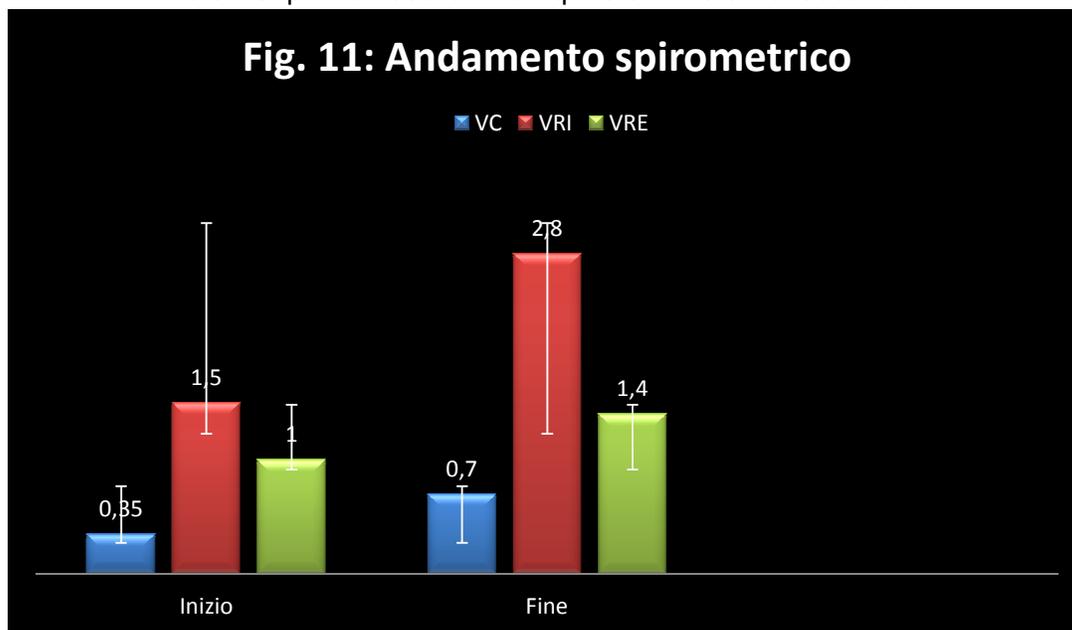
**Fig. 9: Andamento clinico paziente A.M. di anni 39**



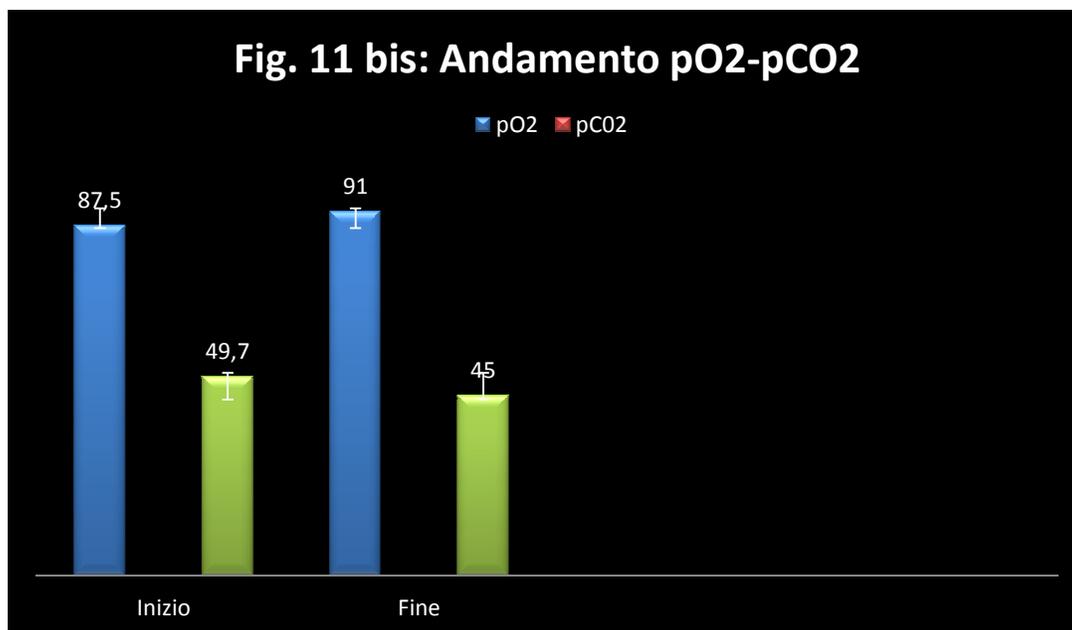
**Fig. 10: Andamento clinico paziente F.R.P. di anni 41**



Mentre non si è modificato il Rodman skin tickness score<sup>27</sup> che valuta la gravità di malattia, in entrambi i casi si è avuto un miglioramento spirometrico del Volume Corrente<sup>28</sup> e dei Volumi di Riserva sia Inspiratoria<sup>29</sup> che Epiratoria<sup>30</sup>, di circa mezzo litro nel primo caso e di un quatro di litro nel secondo.



Migliorati anche i valori gascmetrici su sangue arterioso con incremento della  $pO_2$  e riduzione della  $pCO_2$  (Fig. 11 bis)<sup>xliii xliv</sup>.



<sup>27</sup> Vedi: <http://blog.sclerosistemica.info/2012/03/12/la-terapia-combinata-in-presenza-di-ulcere-digitali-sclerodermiche/>.

<sup>28</sup> Volume di aria inspirato ed espirato in un singolo movimento respiratorio in condizioni di riposo.

<sup>29</sup> Volume d'aria che un soggetto riesce a incamerare alla fine di un'inspirazione normale.

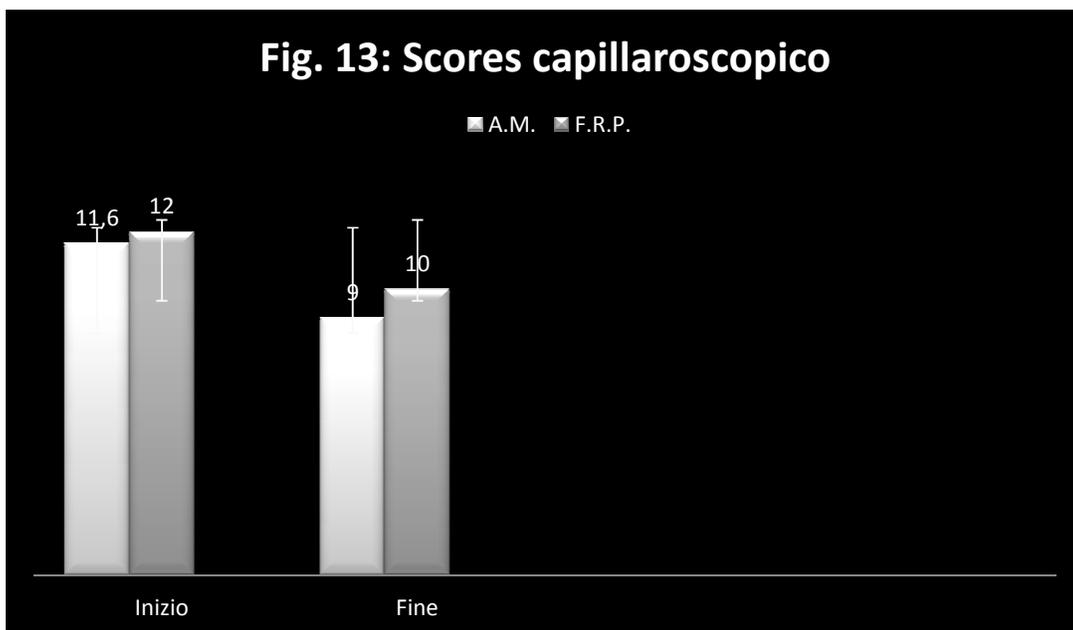
<sup>30</sup> Volume di aeria espulsa forzatamente rispetto alla respirazione normale.

Migliorato anche in entrambi i casi il quadro capillaroscopico, passato da forme con ectasie giganti ed emorragie a forme di danno più contenuto (Fig. 12).

**Fig. 12: Capillaroscopia**

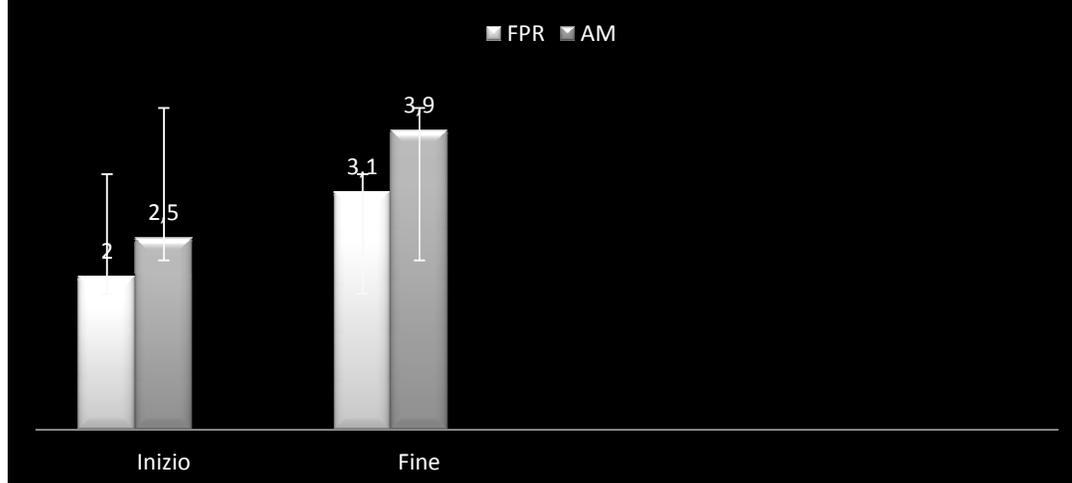


Con score da (assente) a 3 (intenso) abbiamo valutato i danni capillaroscopici (angiogenesi, ectasie, stravasi, modificazioni strutturali, riduzione di numero) ed anche in questo caso (Fig. 13), abbiamo registrato un netto miglioramento.



Anche il test di immersione in acqua fredda per induzione di Raynaud (Fig. 14) è significativamente migliorato nel tempo di comparsa di ischemia.

**Fig. 14: Test dell'acqua fredda.  
Induzione ischemia in minuti**



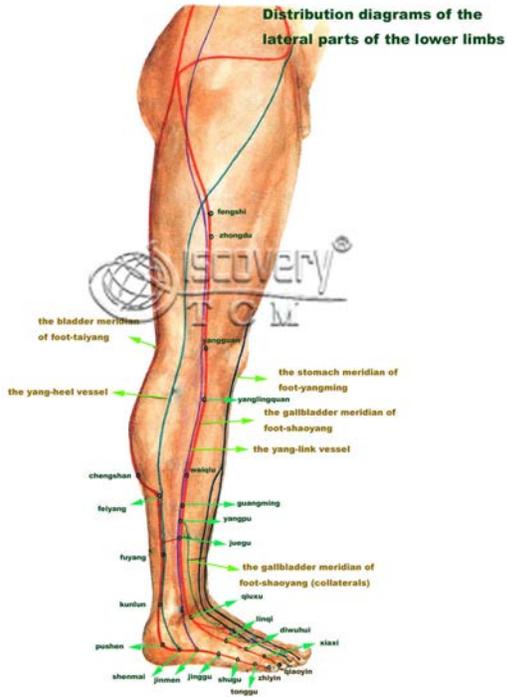
Le due pazienti non sottoposte ad agopuntura hanno impiegato 4 e 6 mesi per guarire, con impiego di gel piastrinico autologo<sup>31</sup> applicato settimanalmente dopo toilette chirurgica<sup>xlv xlvi</sup>. In queste due pazienti una recidiva si è avuta in 90-120 giorni, mentre i due trattati con agopuntura non mostravano nuove ulcerazioni dopo un follow-up di 6 mesi. Non si è invece avuto alcun miglioramento osteoarticolare, persistendo il dolore, la debolezza muscolare e la limitazione funzionale delle articolazioni colpite (ATM e mani in un caso e spalla e gomito nell'altro)<sup>32</sup>. L'interessamento di articolazioni periferiche, d'altronde, secondo la Medicina Classica Cinese, risponde ai Luo ed al trattamento con tali Punti assieme ai Punti Yuan e, pertanto, a 7 (Lique 列缺) e 9 LU (Taiyuan 太淵) per la mano<sup>33</sup>, 37 (Guanming 光明)

<sup>31</sup> Vedi: [http://www.piagadadecubito.it/index\\_file/page10.htm](http://www.piagadadecubito.it/index_file/page10.htm).

<sup>32</sup> Vedi anche: <http://europepmc.org/abstract/MED/7562759/reload=0;jsessionid=uG5kiwRQom55wiinP210.10>.



e 40 (Qixu 丘墟) GB per il piede<sup>34</sup>, 4 (Hegu 合谷) e 6 (Pianli 偏歷)<sup>35</sup> LI per l'ATM<sup>xlvii</sup>.  
 Quanto alle grandi articolazioni, secondo il Sowen nella lettura taoista, sono utili punti

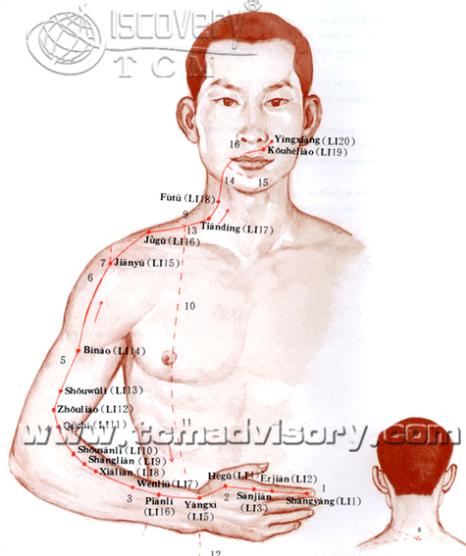


34

[Moxibustion/info/20081120\\_754.html](http://tcmdiscovery.com/Acupuncture-Moxibustion/info/20081120_754.html).

Da: <http://tcmdiscovery.com/Acupuncture->

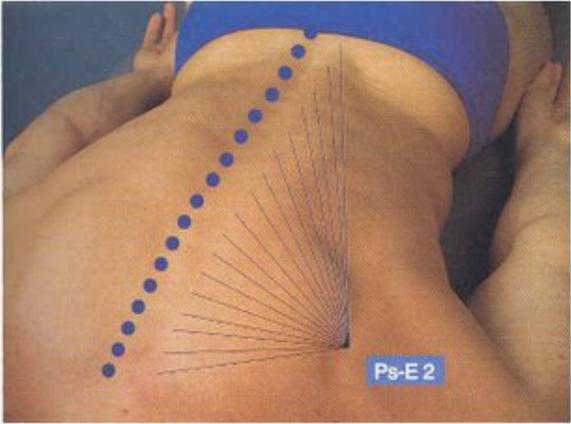
2. The Large Intestine Meridian of Hand-Yangming



35

Da: <http://tcmdiscovery.com/acupuncture/show.asp?id=31>.

attivi sulla Weiqi, come i corrispondenti Huatuo Jia Ji<sup>36</sup> e i punti Jing distali dei Meridiani delle aree interessate<sup>xlviii xlix</sup> !.



<sup>36</sup>

Da: <http://dojolaflorida.blogspot.it/2008/04/maestros-de-la-medicina-hua-tuo.html>. Vedi anche: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168010210001227>.

## **Bibliografia**

- 
- <sup>i</sup> Mayes M.D.: The Scleroderma Book, Ed. Oxford University Press, Oxford, 2005.
- <sup>ii</sup> Larizza P.: Manuale di Medicina Interna, Vol 2, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1978.
- <sup>iii</sup> Connolly M. K. (a cura di): Sclerodermia e sclerosi cutanea, Ed. Il Pensiero Scientifico, Roma, 1999.
- <sup>iv</sup> Larizza P.: Malattie del sistema immunitario e reumatologia, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1992.
- <sup>v</sup> Del Gobbo V.: Immunologia ed immunoematologia, ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2003.
- <sup>vi</sup> Larizza P., Furbetta D.: Compendio di medicina interna e terapia, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1993.
- <sup>vii</sup> Tozzoli R., Kodermaz G., Morozzi G. et al.: Autoanticorpi anti-RNA polimerasi III: un nuovo test diagnostico per la sclerodermia, : RIMeL - IJLaM, 2007, 3(4): 269-274.
- <sup>viii</sup> AAVV: La capillaroscopia in reumatologia. Semiotica e metodi di scoring, Ed. Mattioli 1885, Roma, 2013.
- <sup>ix</sup> Di Stanislao C.: Malattie autoimmuni della pelle, Atti delle V Giornate Tirreniche di Allergologia, Saubaudia, Ed. AISAI, Roma, 2012.
- <sup>x</sup> Paolazzi G.: Sclerodermia. Sclerosi Sistemica, <http://www.reumaticitrentino.it/files/sclerodermia.pdf>, 2013.
- <sup>xi</sup> Palminteri G., Lotti T., Allegri F.: Dermatologia. Scienza di base per la clinica, Ed. Mattioli 1885, Roma, 2008.
- <sup>xii</sup> Wolff K., Allen J.R., Suurmond D.: Fitzpatrick. Atlante di dermatologia clinica, Ed. Mc Graw-Hill Companies, Milano, 2006.
- <sup>xiii</sup> Di Stanislao C.: Discorso sui Meridiani, CD-ROM, Ed. AMSA-Wu Wei, Brescia, 2013.
- <sup>xiv</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume IV - Il trattamento delle malattie autoimmuni in agopuntura e MTC. Ed. AMSA, Roma, 2004.
- <sup>xv</sup> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume I - I meridiani tendino muscolari; i meridiani distinti, Ed. AMSA, Roma, 2000.
- <sup>xvi</sup> Di Stanislao C.: Le malattie della pelle in MTC, [www.sowen.it/Area Studenti/Materiale Didattico](http://www.sowen.it/Area%20Studenti/Materiale%20Didattico), 2000.
- <sup>xvii</sup> De-hui S., Rui-fen X., Wang N. : Manuale di Dermatologia in Medicina Cinese, Ed. CEA, Milano, 1997.
- <sup>xviii</sup> Lin L.: Diagnosis and Treatment of Skin Diseases of TCM, Ed. Hai Feng Publishing House, Hong Kong, 1995.
- <sup>xix</sup> Colin D.: Wai Ke, Ed. Colin, Paris, 1989.
- <sup>xx</sup> Corradin M., Di Stanislao C., De Berardinis D., Bonanomi F.: Le Tipologie Energetiche e la loro ricaduta sull'uomo, Ed. CEA, Milano, 2011.
- <sup>xxi</sup> Nguyen V.N.: Pathologie et Pathogenie en Médecine Chinoise, Ed. Don Bosco, Marseille, 1973.
- <sup>xxii</sup> Kespì J.C.: Acupuncture, Ed. Maissonneuve, Moulin les-Metz, 1982.
- <sup>xxiii</sup> Roustan C.: Traité D'Acupuncture, Ed. Masson, Vol III, Paris, 1983.
- <sup>xxiv</sup> Leung K.P.: Lezioni di Agopuntura Tradizionale, a cura di G.P. Lucarini, Voll I-II, Ed. Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, Roma, 1993.
- <sup>xxv</sup> Di Stanislao C.: Impiego pratico dei Meridiani Principali e di alcuni gruppi Secondari secondo i principi dell'Agopuntura Classica, [http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Settembre\\_2004/Meridiani.htm](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Settembre_2004/Meridiani.htm), 2004.
- <sup>xxvi</sup> Di Stanislao C., Ciarfella R.: Terapia combinata in corso di ulcere trofiche vasculopatiche dell'arto inferiore refrattarie ad altri trattamenti, <http://www.gmt2000.eu/rivista/018car/riv18art002.htm>, 1998.
- <sup>xxvii</sup> King E., Walsh S.: Guida pratica all'esame del polso in medicina cinese. E-book. Formato EPUB, Ed. Elsevier, Milano, 2012.
- <sup>xxviii</sup> Sotte L.: Dizionario pratico di Agopuntura e Medicina Cinese, Quaterni di Medicina Naturale, Ed. Rivista Italiana di Agopuntura e Medicina Cinese, Civitanova Marche (MC), 2005.
- <sup>xxix</sup> Sotte L.: Guardare lo shen, il colorito e le altre parti del corpo, [http://www.luciosotte.it/doc\\_up/23-11.pdf](http://www.luciosotte.it/doc_up/23-11.pdf), 2011.

- 
- <sup>xxx</sup> Di Stanislao C., Brotzu R., Marzicchi S.: Le Otto Regole Diagnostiche, la Diagnosi Tipologia e le Tecniche Esterne non Agopunturali in Medicina Cinese, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- <sup>xxx</sup><sub>i</sub> Di Stanislao C., Corradin M., Brotzu R.: La diagnosi in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- <sup>xxx</sup><sub>ii</sub> Nguyen V.N., Nguyen-Recours C.: Medicine Traditionnelle Chinoise, Ed. NVN, Marseille, 1992.
- <sup>xxx</sup><sub>iii</sub> Brotzu R., Di Stanislao C.: La Medicina Classica Cinese secondo Jeffrey Yuen. Postulati, saperi e metodo. Lezione 0, Ed. CEA, in press.
- <sup>xxx</sup><sub>iv</sub> De Berardinis D.: Jin Jing e Jing Bie. I Meridiani Tendino Muscolari e Distinti secondo la Medicina Classica Cinese, Ed. SidA, Alba Adriatica (TE), 2010.
- <sup>xxx</sup><sub>v</sub> Yuen J.C.: Energetica generale, Ed. AMSA, Roma, 1997.
- <sup>xxx</sup><sub>vi</sub> Yuen J.C.: Western Diseases in Traditional Chinese Medicine, Ed. Swedish Institute of Oriental Medicine, New York, 1995.
- <sup>xxx</sup><sub>vii</sub> Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume V - Le regole terapeutiche. L'azione intrinseca dei punti. Ed. AMSA, Roma, 2005.
- <sup>xxx</sup><sub>viii</sub> Di Stanislao C., Flati G.: Termoterapia con raggi infrarossi e moxa in corso di malattia e fenomeno di Raynaud, [http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre\\_2005/Raynaud.htm](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Dicembre_2005/Raynaud.htm), 2005.
- <sup>xxx</sup><sub>ix</sub> Di Stanislao C.: Agopuntura in dermatologia, [http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla\\_giugno\\_2010.pdf](http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_giugno_2010.pdf), 2010
- <sup>xl</sup> De Berardinis D., Di Stanislao C.: Agopuntura nel trattamento di due casi di morbo di Raynaud, Atti del XVII Congresso Nazionale SIA, Ed. SIA-UMAB, Brescia, 1995.
- <sup>xli</sup> Di Stanislao C.: Introduzione ai principi e alle tecniche della Medicina Cinese, Ed. AMSA, Roma, 2009.
- <sup>xlii</sup> Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2008.
- <sup>xliii</sup> Salvati F., Schmid G.: Prontuario di pneumologia clinica, Ed. SEU, Roma, 2006.
- <sup>xliv</sup> Anzalone M.: Pneumologia, Ed. Esculapio, Bologna, 1980.
- <sup>xl</sup><sub>v</sub> Antignani P.L.: Vademecum ulcere vascolari, Ed. Minerva Medica, Torino, 2007.
- <sup>xl</sup><sub>vi</sub> Antignani P.L.: Dizionario di angiologia, Ed. Minerva Medica, Torino, 2006.
- <sup>xl</sup><sub>vii</sub> Deodato F., Di Stanislao C., Giorgetti R.: L'articolazione temporo-mandibolare, Ed. CEA, Milano, 2005.
- <sup>xl</sup><sub>viii</sub> AAVV: Diagnosi E Funzioni, EdXinshu-Sica-AMSA, Roma, 2012.
- <sup>xl</sup><sub>ix</sub> Navarra M.: I meridiani secondari e il loro uso clinico, in AAVV: Agopuntura: Seminario Finale Congiunto Anno Accademico 2010-2011. DVD — CD-ROM, Ed. Amsa, Xinshu, Roma, 2011.
- <sup>l</sup> Di Stanislao C.: L'Apparato Locomotore in Medicina Cinese, CD-ROM, Ed. AMSA, Roma, 2010

## **Fitocosmesi ed invecchiamento: epigenetica ed attività antiradicalica**

**Carlo Di Stanislao**

c.distanislao@agopuntura.org

**Florindo Lanzaro<sup>1</sup>**

florindo.lanzaro@sasme.it

*"Chi trascura di imparare in giovinezza perde il passato ed è morto per il futuro"*  
**Epicuro**

*"Se è vero che la giovinezza è un difetto, ce ne correggiamo in fretta"*  
**Johann Wolfgang Goethe**

*"Quel dono raro / Per la bellezza, il buonsenso!"*  
**George Meredith**

---

<sup>1</sup> Presidente della SASME, membro dell'Istituto di Storia della Medicina e della Società Italiana di Medicina Estetica.

**Sommario** L'epigenetica, ovvero lo studio delle modificazioni delle espressioni geniche, ci dice che lo stile di vita influenza in vario modo il fenotipo ed è alla base dei fenomeni che presiedono l'invecchiamento. Molti derivati vegetali impiegati sia per via topica che sistemica, possono prevenire i danni epigenetici di base, rendendo l'invecchiamento più gradevole e meno tumultuoso. Naturalmente, una corretta alimentazione è altrettanto importante e risulta essenziale per perseguire tale scopo.

**Parole chiave:** invecchiamento, epigenetica, fitocosmesi, alimentazione.

**Abstract** The field of epigenetics, or the study of changes in gene expressions, tells us that the lifestyle influences the phenotype in various ways and forms the basis of the phenomena that govern aging. Very vegetal derivatives used for both topical and systemic way, can prevent the basic damages of epigenetic, making aging more pleasant and less turbulent. Of course, a correct nutrition is equally important and is essential to achieve this purpose.

**Keywords:** aging, epigenetics, phytocosmetics, diet.

Le nuove risorse di giovinezza arrivano dai principi dell'epigenetica, disciplina emergente che rivela quanto l'ambiente e lo stress influenzino i nostri geni tanto da modificarne l'espressione ed accelerare l'invecchiamento<sup>2</sup>. Mutuata in ambito estetico,

---

<sup>2</sup> Non solo cutaneo ma generale. Ad esempio su Science, tre anni fa, uno studio ha dimostrato che i cambiamenti nella modificazione epigenetica della cromatina nel sistema nervoso centrale dell'adulto possano condurre al declino cognitivo, in particolare quello che riguarda la perdita di memoria, è una fase normale dell'invecchiamento. Leggi: <http://www.sciencemag.org/cgi/content/full/328/5979/753>. Comunque vogliamo qui ricordare che, contrariamente a quanto oggi sostenuto, l'anzianità non è di per sé un dis-valore. E' consuetudine sentire da parte dei pro-natalisti forti preoccupazioni per una società sempre più composta da anziani e con pochi giovani. Costoro, in genere di area cattolica o ideologica (di destra e di sinistra), paventano che la scarsa natalità porterà ad una società stagnante, con molti pensionati, pochi giovani, poca creatività e poca voglia di migliorare. Si tratta di preoccupazioni immotivate sia dal punto di vista antropologico che socio-economico. L'antropologa Rachel Caspari, ad esempio, ci dice invece tutto il contrario: gli anziani hanno svolto un ruolo centrale per la supremazia della nostra specie ed hanno influito in maniera essenziale e positiva sulla cultura dell'uomo moderno. In epoche arcaiche i nonni erano una rarità: "le ricerche da noi condotte indicano che gli individui in età tale da diventare nonni divennero comuni solo in un periodo relativamente recente della preistoria umana, e che questa novità si affermò più o meno nello stesso momento in cui un grande cambiamento culturale ci ha portato verso comportamenti distintamente moderni, tra cui la dipendenza da una comunicazione basata sui simboli, indispensabile per l'arte e il linguaggio. Queste scoperte suggeriscono che vivere fino ad una età avanzata ha avuto profondi effetti sulla dimensione delle popolazioni, sulle interazioni sociali e sulla genetica dei primi gruppi umani moderni, e potrebbe spiegare anche come i Sapiens abbiano vinto la competizione con gruppi umani arcaici come i Neanderthal. La sopravvivenza in età adulta è aumentata nettamente solo molto tardi nel corso dell'evoluzione umana. I nonni forniscono abitualmente risorse economiche e sociali ai loro discendenti e rafforzano anche complesse connessioni sociali contribuendo alla costruzione di una complessa organizzazione sociale umana.

Gli anziani trasmettono anche altri tipi di informazioni culturali, da quelle sull'ambiente (quali specie di piante sono velenose, dove trovare l'acqua in tempi di siccità e così via) a quelle tecnologiche (come intrecciare un cesto o costruire un coltello di ossidiana. Studi condotti da Pontus Strimling, hanno dimostrato che la ripetizione è un fattore di importanza cruciale nella trasmissione di regole e tradizioni in una cultura. Le famiglie multi-generazionali hanno più membri che si occupano di inculcare nei giovani le nozioni più importanti. In questo modo è presumibile, la longevità ha stimolato l'accumulo e il trasferimento intergenerazionale di informazioni, incoraggiando la formazione di quegli intricati rapporti di parentela e delle altre reti sociali che ci permettono di aiutare e di essere aiutati quando i tempi si fanno duri. Infine, secondo Adam Powell, l'ampliamento delle popolazioni dovuto alla presenza di folti gruppi di anziani, promosse lo sviluppo di grandi reti commerciali, di sistemi complessi di cooperazione e dell'espressione materiale dell'identità individuale e di gruppo. In questa prospettiva, i fattori che più caratterizzano il Paleolitico superiore, per esempio l'esplosione dell'uso di simboli o l'inserimento di materiali esotici nella manifattura di strumenti, potrebbero essere stati la conseguenza dell'accrescimento dell'età media delle popolazioni.

l'epigenetica sembra dare nuove soluzioni per la lotta alle rughe e all'invecchiamento più in generale<sup>3</sup>. Va qui ricordato, molto brevemente, che l'epigenetica indaga l'espressione genica, altrimenti detta fenotipo<sup>4</sup>. In termini molto semplici, il gene si esprime in un modo o in un altro, in salute o in malattia, in rapporto a molteplici fattori, che comprendono tutte le interazioni che il nostro organismo ha con l'ambiente interno ed esterno. L'ambiente esterno include i nostri stili di vita, l'alimentazione, le sostanze con cui veniamo a contatto, il tipo di attività lavorativa svolta e relativi rischi professionali, l'inquinamento, mentre quello interno attiene a stress cronico<sup>5</sup> e disagi emotivi o anche turbe metaboliche, circolatorie, immunitarie o di altro tipo. I cambiamenti epigenetici non comportano variazioni nella sequenza di DNA ma, piuttosto, modificazioni negli istoni (proteine di base che si legano al DNA) che compongono la cromatina, e nella metilazione del DNA<sup>6</sup>. Essendo l'epigenetica un processo secondo il quale, ad esempio, i fattori ambientali agirebbero nel medio-lungo termine sull'espressione genica, senza modificare la sequenza genetica sottostante, ciò spalancherebbe prospettive enormi nell'eterno problema relativo all'interazione ereditarietà e ambiente. Dobbiamo abituarci a considerare le modificazioni epigenetiche come dei veri e propri "mediatori" di un gran numero di stimoli ambientali. L'ambiente in cui viviamo può infatti provocare cambiamenti nel nostro organismo attraverso vari fattori: nutrizione, stile di vita, esercizio fisico, esposizione ad inquinanti<sup>7</sup>, stress di diversa natura<sup>8</sup>. Per moltissimi di questi fattori è stata

<sup>3</sup> La velocità con cui il cronoinvecchiamento diventa visibile è legata al proprio patrimonio genetico; in alcuni soggetti la pelle si segna prima, in altri rughe e segni di espressione sono visibili solo più avanti. Questo processo "naturale" può essere accelerato e/o aggravato da una serie di fattori esterni, quali le radiazioni ultraviolette, il fumo da sigaretta (attivo o passivo), lo stress, i trattamenti cosmetici scorretti: tutti questi fattori costituiscono il cosiddetto fotoinvecchiamento. Poiché l'invecchiamento è un processo geneticamente determinato, non può essere arrestato e qualsiasi intervento si metta in atto avrà solamente effetti limitati. I fenomeni che causano l'invecchiamento della pelle sono irreversibili esattamente come le conseguenze che essi determinano sui tessuti; tutto ciò fa parte del normale processo evolutivo della vita. Molto si può fare, però, per cercare di rallentare questo processo: i segni del tempo si possono combattere innanzitutto conducendo una vita sana ed equilibrata, sia per quanto riguarda l'alimentazione che le abitudini (es. non fumare, fare sport, esporsi al sole con moderazione).

<sup>4</sup> L'insieme delle caratteristiche di un organismo, quali risultano dall'espressione del suo genotipo e dalle influenze ambientali. Sndica sia la specifica espressione di un gene che l'insieme dei caratteri di un determinato organismo: esso comprende quindi tutti i prodotti o tutte le manifestazioni dei geni di un essere vivente quali, la sequenza amminoacidica delle sue proteine, l'attività dei suoi enzimi, la sua morfologia e il suo comportamento. In biologia un tratto o una caratteristica osservabile di un organismo (per esempio l'essere albino). Alcuni tratti fenotipici definiscono le possibilità di sopravvivenza relativa di un organismo in un certo ambiente, dando luogo a processi di selezione naturale.

<sup>5</sup> In aiuto interviene, per limitare i danni a livello cutaneo, la riboflavina o vitaminana B2, presente nella verdura a foglia verde, in uova, pesce, cereali integrali, latte e carne, che compone il gruppo prostetico di enzimi coinvolti in diverse reazioni del corpo e mantiene l'integrità del sistema nervoso, riducendo stati ansiosi e agitazione. La riboflavina viene ingerita sotto forma di coenzima e l'acidità gastrica insieme agli enzimi intestinali determinano il distacco delle proteine enzimatiche dal FAD e dal FMN rilasciando la vitamina in forma libera. La somministrazione di riboflavina a dosi elevate anche per periodi prolungati non provoca effetti tossici, in quanto l'assorbimento intestinale non supera i 25 mg e perché, come dimostrato sull'animale, esiste un limite massimo all'accumulo tissutale mediato da meccanismi protettivi. La scarsa solubilità in acqua della riboflavina previene l'accumulo anche nella somministrazione per via parenterale. Come colorante, la riboflavina si trova in forma di polvere cristallina, di colore da giallo a giallo-arancio e con un leggero sapore amaro. La troviamo in biscotti, dolci, gelati confezionati, maionese, creme e prodotti a base di latte. Alle normali dosi d'impiego, non si registrano particolari problemi per la salute dei consumatori.

<sup>6</sup> Shankar Balasubramanian del Dipartimento di Chimica e Ricerca sul Cancro e Michael Booth, suo dottorando, hanno messo a punto una nuova tecnica che permette di sequenziare due particolari modifiche – "epigenetiche" - che avvengono a livello del Dna nei mammiferi. Queste modifiche regolano l'espressione dei geni, accendendoli e spegnendoli in modo da portare al differenziamento e allo sviluppo delle varie cellule, in diversi tessuti e organi, a partire da un medesimo genoma. La tecnica proposta (OxBS-Seq), pubblicata su Science (<http://www.sciencemag.org/content/early/2012/04/25/science.1220671>), è l'unica a garantire il sequenziamento, quantitativo e ad altissima risoluzione, di un particolare processo, la idrossimetilazione della citosina (5-hmc). Grazie a questo metodo è possibile distinguerla dalla più nota e famosa metilazione (aggiunta di un gruppo CH3), utile per spegnere l'espressione di un gene. Il metodo è stato applicato per sequenziare sia metilazione sia idrossimetilazione all'interno del Dna genomico delle cellule staminali embrionali di topo. I ricercatori hanno quindi scoperto che l'idrossimetilazione era presente in zone particolari del Dna che svolgono proprio il compito di controllare l'espressione del gene. Identificare, quantificare e distinguere l'idrossimetilazione della citosina è utile per poterne poi comprendere la funzione: potrebbe infatti avere un ruolo autonomo ancora da chiarire oppure potrebbe far parte di una serie di reazioni che portano alla demetilazione (eliminazione del gruppo CH3 aggiunto precedentemente con la metilazione) e che permettono quindi l'espressione del gene.

<sup>7</sup> In Italia abbiamo un pioniere di queste indagini: è Andrea Baccarelli, responsabile del Centro di epidemiologia molecolare e genetica del policlinico di Milano e professore associato all'Harvard School of Public Health di Boston. Si legga anche articolo su: <http://gimle.fsm.it/32/1/02.pdf>.

<sup>8</sup> Se ne occupa molto bene Maria Cristina Onorati su: <http://www.psiccoanalisi.it/psicoanalisi/scienzebiologiche/articoli/bio1115.html>. Ricordiamo qui che lo stress deriva da una dinamica fra individuo e ambiente che scatena una risposta interiore dell'individuo, che, con effetti che, come aveva spiegato molto bene anche Selye nei suoi studi pionieristici, non sono necessariamente negativi. Gli effetti negativi si verificano quando vi è un'incongruenza fra le richieste dell'ambiente e la capacità soggettiva di esaudirle. Tale incongruenza viene definita distress, contrapposta alla

dimostrato che i meccanismi attraverso cui provocano dei cambiamenti sull'organismo passano tramite modificazioni epigenetiche. In molti casi si sta evidenziando che tale effetto è espletato anche in presenza di esposizioni "moderate". Nel caso di alcuni inquinanti, ad esempio, si sta scoprendo che dosi al di sotto di quelle che sono considerate tossiche sulla base delle precedenti conoscenze (cioè dosi che non provocano l'insorgenza di patologie gravi ed evidenti nel medio-breve periodo) sono in realtà in grado di provocare cambiamenti epigenetici responsabili dell'insorgenza di patologie nel lungo termine. Un discorso analogo si può fare per squilibri nutrizionali moderati, in presenza di deficit o sovradosaggi di nutrienti insufficienti a generare patologie ad essi associate che però causano alterazioni epigenetiche. L'esempio più eclatante viene però da studi condotti sugli effetti di stress comportamentali: si è dimostrato che far crescere animali da laboratorio in condizioni di "arricchimento ambientale" (la semplice presenza di oggetti e giochi nella gabbia) provoca l'attivazione di un gene, il BDNF, responsabile della maturazione neuronale e questo proprio tramite l'alterazione di meccanismi epigenetici<sup>9</sup>. In definitiva possiamo dire, con Salvatore Oliviero, docente di Biologia Molecolare nella Università di Siena, che la maggior parte delle cose che ci succedono non cambiano il nostro Dna. Le mutazioni del genoma avvengono solo quando siamo esposti a quelli che si chiamano, appunto, eventi mutageni, come le radiazioni, che ci possono far ammalare di tumore. In tutti gli altri casi, invece, a cambiare è il nostro epigenoma. Pensiamo a quando d'estate ci mettiamo al sole e ci abbronziamo: l'epigenoma delle nostre cellule della pelle si è modificato. Così i cibi cattivi, lo stress, le sostanze nocive, cambiano il modo in cui il nostro Dna lavora, senza cambiare le istruzioni che contiene. Per esempio, si accendono dei geni che in una cellula dovrebbero restare spenti, oppure se ne spengono di quelli che dovrebbero stare accesi. È questo cattivo funzionamento che ci fa invecchiare e ammalare. Al recente Sustainable cosmetic summit<sup>10</sup>, convegno dedicato alla cosmesi sostenibile svolto a Londra che ha riunito le principali industrie della bellezza, sono stati presentati speciali menù epigenetici contro l'invecchiamento cutaneo. In primo luogo si è dimostrato che dal menù antirughe va escluso lo

---

condizione di eustress che è positiva e fonte di gratificazione per l'individuo. Nel suo volume dal titolo "Stress without Distress", infatti, già Selye aveva sostenuto che lo stato di stress fosse uno stato fisiologico normale e che, quindi, non potesse e non dovesse essere evitato: "La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi, e adattando la nostra filosofia dell'esistenza a esso" (Selye, 1974). Una grande quantità di stress, cioè di stimolazioni emotivamente importanti, che arrivano al nostro organismo in un breve lasso di tempo, oppure che si protraggono nel tempo, e che non trovano una valvola di sfogo, mettono a repentaglio la salute. Se non si è in grado di riposare fisicamente o mentalmente, trovando dei modi per sfogare le tensioni, lo stress diventa negativo. Ricordiamo che, letteralmente, l'inglese distress si traduce in italiano come angoscia, ansia o sofferenza. Diversa la condizione di stress legato al lavoro. Lo stress legato all'attività lavorativa si manifesta quando le richieste dell'ambiente di lavoro superano la capacità del lavoratore di affrontarle (o controllarle). Lo stress non è una malattia, ma può causare problemi di salute mentale e fisica (come ad esempio depressione, esaurimento nervoso e cardiopatie) se si manifesta con intensità per periodi prolungati. Lavorare sotto una certa pressione può migliorare le prestazioni e dare soddisfazione quando si raggiungono obiettivi impegnativi. Al contrario, quando le richieste e la pressione diventano eccessive, causano stress. Lo stress può essere provocato da problemi sul lavoro o in altri ambiti, oppure da entrambi. La European Agency for Safety and Health at Work ha pubblicato un sul n° 31 della sua rivista FACTS, che, in Europa, più di un lavoratore su quattro soffre di stress legato all'attività lavorativa e questa importante questione coinvolge tutti – datori di lavoro, lavoratori e società -, in quanto possono sorgere problemi di salute, può aumentare l'assenteismo e si rischia di ridurre la produttività e la competitività delle aziende. Per meglio comprendere la gravità di tale fenomeno basti pensare che gli effetti dello stress sono il secondo problema di salute legato all'attività lavorativa e colpiscono il 22% dei lavoratori dell'UE (2005). Dagli studi condotti è emerso come una percentuale compresa tra il 50% e il 60% di tutte le giornate lavorative perse sia riconducibile allo stress e nel 2002 le giornate perse per problemi da stress lavorativo hanno avuto un costo economico pari a 20 Miliardi di euro. Il nuovo testo unico sulla sicurezza 81/2008 prevede all'art. 28 l'obbligo da parte dei datori di lavoro di provvedere alla valutazione del rischio da stress lavoro correlato entro il prossimo 16 maggio 2009, recependo l'Accordo Europeo sullo Stress sul Lavoro dell'08 ottobre 2004 a cui hanno aderito le principali organizzazioni di rappresentanza delle imprese e le principali organizzazioni sindacali. Questa valutazione ha come obiettivo quello di individuare, prevenire e gestire i problemi legati allo stress lavorativo, elaborando un programma di azioni atte a garantire il miglioramento nel tempo dei livelli di salute e sicurezza. Va comunque detto che, effettuare la valutazione dello stress significa individuare quali aspetti specifici o contestuali del lavoro costituiscono un rischio potenziale per i lavoratori. Indici sintomatici di un elevato livello di stress sono: alto assenteismo, elevato turn over del personale, conflitti interpersonali, frequenti lamenti. È utile ricordare che la semplice presenza di un fattore di rischio non è sufficiente perché vi sia la possibilità che si sviluppino disturbi da stress lavoro-correlato. Ad esempio, il fatto di essere sottoposti ad un carico di lavoro elevato, che può essere gestito in maniera autonoma e percepito come adeguato alle proprie competenze, non costituisce di per sé un fattore di rischio, può anzi avere un effetto benefico sull'individuo.

<sup>9</sup> Vedi: [http://www.ricercaitaliana.it/prin/dettaglio\\_prin-20079ESY3E.htm](http://www.ricercaitaliana.it/prin/dettaglio_prin-20079ESY3E.htm) e <http://www.anti-agingfirewalls.com/2010/03/03/bdnf-gene-%E2%80%93-personality-mental-balance-dementia-aging-and-epigenomic-imprinting/> ed anche: <http://www.news-medical.net/news/20120319/Study-reveals-how-Bdnf-gene-mutation-contributes-to-severe-obesity.aspx>.

<sup>10</sup>Vedi: <http://www.sustainablecosmeticsummit.com/>.

zucchero, responsabile delle reazioni di glicazione che danneggiano fibre elastiche<sup>11</sup> e collagene<sup>12</sup>, mentre l'assunzione di olio d'oliva<sup>13</sup> è stato considerato efficace per l'attività antiradicalica<sup>14</sup> collegata ai polifenoli e l'alto contenuto in vitamina E<sup>15</sup>. Nella

<sup>11</sup> Le fibre elastiche sono in grado di incrementare l'estensibilità di un organo o di una sua porzione di almeno cinque volte. Fibrille collagene lunghe, anelastiche, si intervallano fra le fibre elastiche col preciso compito di limitare un'eccessiva deformazione per trazione dei tessuti. L'elastina rappresenta la maggior componente delle fibre elastiche. Essa è una proteina estremamente idrofobica, della lunghezza di circa 750 aminoacidi, come il collagene è ricca in prolina e glicina ma, a differenza del collagene, non è glicosata e contiene molti residui di idrossiprolina e non di idrossilisina. L'elastina si presenta come un vero e proprio network biochimico di forma irregolarmente tridimensionale, composto da fibre e lamelle che permeano la matrice extracellulare di tutti i tessuti connettivi. Si trova in quantità particolarmente abbondanti nei vasi sanguigni a caratteristiche elastiche (è la proteina della MEC più presente nelle arterie e rappresenta più del 50% del peso secco totale dell'aorta, nei legamenti, nel polmone e nella cute. Nel derma, contrariamente a quanto accade per il collagene, la densità ed il volume dell'elastina tendono ad aumentare col passare del tempo, ma l'elastina vecchia appare in genere ingrossata, quasi tumefatta, spesso con aspetto frammentato e con una riduzione della componente "amorfa"

<sup>12</sup>Le fibre di collagene interagiscono continuamente con un'enorme quantità di altre molecole della matrice extracellulare, costituendo un continuum biologico fondamentale per la vita della cellula. I collageni associati in fibrille occupano un ruolo predominante nella formazione e nel mantenimento di strutture in grado di resistere a forze di tensione, essendo quasi anelastiche (i glucosaminglicani esplicano azione di resistenza a compressioni). In qualche modo il collagene viene prodotto e rimetabolizzato in funzione del carico meccanico e le sue proprietà visco-elastiche comportano un grosso impatto sulla postura dell'uomo. Ad ulteriore dimostrazione della capacità del collagene di modificarsi in base alle influenze ambientali, assumendo ad es. gradi variabili di rigidità, elasticità e resistenza, vi sono collageni, definiti col termine FACIT (Fibril Associated Collagen with Interrupted Triple helices) in grado di agire funzionalmente come i proteoglicani (descritti nel paragrafo "Glucosaminoglicani e proteoglicani"). Esistono numerosissimi tipi di collagene propriamente detto e diverse proteine che hanno struttura polipeptidica largamente assimilabile al collagene. In letteratura sono stati finora descritti 28 tipi di collagene. I più noti sono:

- I, che rappresenta il 90% del collagene totale ed entra nella composizione dei principali tessuti connettivi, come pelle, tendini, ossa e cornea.
- II, che forma la cartilagine, i dischi intervertebrali ed il corpo vitreo
- III, che ha importanza nel sistema cardiovascolare, è anche il collagene del tessuto di granulazione e viene prodotto velocemente ed in grandi quantità prima del collagene di tipo I, più resistente, da cui è successivamente sostituito.
- IV, che va a comporre la membrana basale.
- V, va a comporre il tessuto interstiziale, è associato al collagene di tipo I ed anche alla placenta.
- VI, nel tessuto interstiziale col collagene di tipo I e V.
- VII, forma fibrille di ancoraggio nelle giunzioni dermo-epidermiche, può essere coinvolto nella patologia chiamata epidermolisi bollosa distrofica.
- VIII, prodotto da alcune cellule endoteliali.
- IX, contenuto nella cartilagine, ed associato a collagene di tipo II e XI.
- X, presente nella cartilagine ipertrofica ed in mineralizzazione
- XI, presente solo nella cartilagine
- XII, che interagisce con il collagene di tipo I, con la decorina ed i glucosaminoglicani.
- XIII, collagene transmembrana, che interagisce con l'integrina *α1β1*, con la fibronectina e con i componenti della membrana basale.
- XVII, collagene transmembrana, noto anche come BP180, una proteina da 180 kDa coinvolta in patologie come la pemfigoide bullosa ed alcune forme di epidermolisi bullosa giunzionale

<sup>13</sup> Proveniente dall'Oriente, in età minoica l'ulivo viene introdotto a Creta: su quell'isola si affinano le tecniche di produzione dell'olio e della relativa conservazione per assicurarsi le scorte necessarie e per avviare i primi timidi tentativi di esportazione. In Grecia l'olio di oliva vede differenziarsi per la prima volta il suo utilizzo: oltre all'uso alimentare se ne fa un prezioso ingrediente per preparati cosmetici (unguenti per il corpo, emulsioni idratanti, ecc.). Secondo altri, questo simbolo di pace e longevità, inizia il suo percorso di specie coltivata nella regione compresa tra i rilievi a sud del Caucaso e ad ovest dell'altopiano iraniano, dove, circa 6.000 anni fa, alla sua coltivazione si dedicarono i popoli semitico-camiti. L'abbondanza dei reperti e le testimonianze degli antichi ci parlano dunque della storia millenaria dell'Olea europaea sativa che, dall'Oriente, presto raggiunge quello che Braudel chiamò, non a caso, il "mare degli oliveti", il Mediterraneo, giungendo prima in Grecia, quindi sulle coste africane e, infine, nella penisola iberica e italiana. A partire dall'VIII secolo a.C., con la colonizzazione greca dell'Italia meridionale, la coltivazione dell'olivo venne introdotta in quella che verrà chiamata la Magna Grecia. Si narra che Romolo e Remo, discendenti degli Dei e fondatori di Roma, videro la luce sotto i rami di un olivo, anche se a dar retta a Fenestrella, storico annalista citato da Plinio nella Naturalis historia, sembrerebbe che fin no al VI secolo a.C., nella città eterna, la coltivazione dell'olivo fosse ancora sconosciuta. In questo affascinante e lungo viaggio la storia e il mito dell'olivo e dell'olio si intrecciano ripetutamente e se per il popolo ebraico fu Dio a donare ad Adamo, ormai prossimo alla morte, i tre semi che il figlio Seth pose tra le sue labbra prima di seppellirli e dai quali germogliarono il cedro, il cipresso e l'olivo, è alla Dea Iside, moglie di Osiride, che gli antichi egizi rendevano omaggio per aver dato loro la capacità di coltivare il sacro albero. È l'olio il prodotto principe dell'olivo, ab initio apprezzato per il suo legno. L'olio, fonte di luce e alimento con elevata conversione energetica, elemento simbolico delle grandi religioni monoteiste, unguento prezioso degli atleti olimpici. L'olio, al centro della dieta mediterranea cui si riconosce da ogni parte il primato alimentare per la salute umana, è la ragione della straordinaria espansione che la coltivazione dell'olivo sta vivendo in tutti i continenti. L'olivicultura italiana, giunta a noi nel terzo millennio come un modello di agricoltura multiproductiva, vive una fase di transizione destinata a cambiare la fisionomia del paesaggio olivicolo italiano. Se non della stessa economia agricola del nostro Paese. Da un lato, i sistemi tradizionali, del cui ruolo storico, sociale e paesaggistico è difficile fare a meno, dall'altra l'urgenza per una nuova olivicultura che dovrà essere capace di creare nuovi legami tra qualità, economicità ed eccellenza alimentare, disegnando un nuovo modello olivicolo italiano, competitivo nel mondo. L'Olio Extra Vergine di oliva è uno dei prodotti più ricchi di antiossidanti naturali, agisce sull'azione nociva dei radicali liberi, rallentando il processo di invecchiamento delle nostre cellule. La vitamina E ed altre sostanze antiossidanti di cui è ricco combattono la formazione di radicali liberi contrastando il deterioramento delle cellule e quindi i processi d'invecchiamento oltre che l'insorgenza di tumori. Nelle gastriti e nelle ulcere gastro-duodenali ha effetti benefici noti da tempo. Secondo uno studio italiano l'olio d'oliva può anche ridurre il peggioramento delle funzioni cognitive nella vecchiaia.

<sup>14</sup>Durante l'utilizzazione dell'ossigeno si formano dei prodotti intermedi altamente reattivi (unione superossido e radicale idrossile) che possono provocare un deterioramento dei materiali biologici. I radicali liberi dell'ossigeno possono creare una serie di danni, in particolare a livello del DNA, con errori nella trascrizione e nella traduzione del codice genetico ed a livello dei fosfolipidi di membrana con formazione di perossidi degli acidi grassi polinsaturi.

dieta, inoltre, dovranno non mancare broccoli, crescione, bietole, cavoli cinesi<sup>16</sup>, patate dolci, carote, zucca, meloni e albicocche, sardine, sgombri, aringhe e salvia e, infine, cacao<sup>17</sup> e vino rosso<sup>18</sup>, ginger<sup>19</sup> e cannella<sup>20</sup>. Queste ultime saranno utili per via

---

<sup>15</sup> O tocoferolo, vitamina liposolubile, di cui si conoscono 8 tipi (alfa, beta, gamma, delta-tocoferolo ed alfa, beta, gamma, delta-tocotrienolo), con spiccata attività antiossidante: protegge le membrane delle cellule dell'organismo sequestrando i radicali liberi ed impedendone la propagazione. L' $\alpha$ -tocoferolo è quello che possiede la massima attività biologica e ad esso ci si riferisce per valutare l'attività degli altri tocoferoli  $\beta$ -,  $\gamma$ -,  $\delta$ -tocoferolo ecc. I tocoferoli e i tocotrienoli possono essere aggiunti agli alimenti per la stabilizzazione degli acidi grassi polinsaturi. L'aggiunta di tocoferoli in forma di miscele è un modo efficace per migliorare la stabilità ossidativa degli oli, perché nelle miscele, essi si proteggono e si rigenerano l'un l'altro. Spesso i tocoferoli e i tocotrienoli sono aggiunti mescolati con altri composti come l'acido ascorbico o agenti chelanti che migliorano l'effetto dei tocoferoli come antiossidanti naturali.

<sup>16</sup>



Da: [http://salsapariglia.blogspot.it/2010\\_04\\_01\\_archive.html](http://salsapariglia.blogspot.it/2010_04_01_archive.html). *Brassica pekinensis*, chiamato anchecavolo di Pechino, è costituito da foglie carnose e ampie, di colore verde chiaro, il suo interno, invece, è quasi bianco e le sue coste, molto spesse, sono di colore bianco-argento. Il cavolo cinese ricorda vagamente la forma della lattuga romana, il suo sapore dolce e la sua forma allungata lo differenziano dal cavolo comune. È considerato un incrocio, tra il Pak choy (varietà che si presenta con le foglie verde scuro e stelo bianco) e la rapa. In Europa è noto dall'inizio del XVIII secolo. Va a conservato in frigorifero, nell'apposito cassetto per le verdure, in questo modo si manterrà circa due settimane. In ogni caso, potendo, si consiglia di mangiarlo appena acquistato, specialmente se verrà consumato crudo, in quanto più saporito e croccante. Si consuma sia crudo sia cotto, infatti è ottimo sia come insalata, sia nelle minestre e negli stracotti, ai quali dona un ottimo profumo. Con proprietà analoghe si considerano sia il Pak-choi o Bok choy, che assomiglia al sedano e al cardo, si presenta con steli bianchi, succosi, croccanti e dal sapore dolce, mentre le foglie hanno colore verde intenso e sapore delicato; e il Gai lon, chiamato anche *tsai shim* o *broccolo cinese* (che poi di fatto è realmente un broccolo), del quale si consumano le foglie e i sottili steli fiorali, di sapore molto delicato.

<sup>17</sup> Il cioccolato, ricco di polifenoli aiuta a restare in salute e considerata la sua spiccata attività biochimica, consente un consumo giornaliero ridotto, che consente tranquillità da un punto di vista calorico: 10 grammi equivalgono a 50 kcal, pressappoco come mezza mela. Uno studio recente condotto dalla *London University of the Arts* e pubblicato su *Journal of Cosmetic Dermatology*, ha dimostrato che l'azione antiossidante del cioccolato ricco di polifenoli ha notevoli effetti benefici sulla pelle, in quanto agisce come fotoprotettore nei confronti dei raggi UV.

<sup>18</sup> L'azione si deve soprattutto al resveratrolo, che appartiene alla famiglia di composti polifenolici ed è presente negli acini dell'uva, nel vino, in alcune bacche e semi oleosi (arachide) e in particolari piante. Nella medicina tradizionale asiatica si utilizza la pianta *Polygonum cuspidatum*, particolarmente ricca di resveratrolo, per curare i disturbi al cuore e al fegato. Nell'uva è contenuto solo nella buccia, mentre il contenuto nel vino dipende dalla pianta della vite, dalla locazione geografica di coltivazione e dal tempo di fermentazione. Come conseguenza, il contenuto di resveratrolo dipende dal tipo di vino ed è maggiore nel vino rosso che in quello bianco o rosato. Va comunque detto che, sebbene i produttori di vino e gli esaltatori della dieta mediterranea pongono l'accento sui benefici del consumo di vino come sorgente primaria di resveratrolo, il fallimento quantitativo è evidente, in quanto è impossibile pensare di assumere una dose minima efficace di resveratrolo tramite il solo vino. Tuttavia il vino contiene altri antiossidanti, come tirosolo e idrossitirosolo, anche se in quantità decisamente più modeste rispetto a quelle dell'olio extra vergine. Nel vino bianco, inoltre, sono presenti concentrazioni di acido caffeico doppie rispetto al rosso, per cui si ritiene che grazie a questo composto possa inibire l'ossidazione della LDL e di una citochina pro-infiammatoria lesiva anche per la cute. Con il vino, comunque, occorre essere sempre molto misurati. La stessa Organizzazione mondiale della Sanità ricorda che il 20-30% di alcune patologie (cancro all'esofago, cirrosi, epilessia) e di alcuni comportamenti socialmente allarmanti (omicidio, guida pericolosa) è dovuto all'alcol. Nello stesso documento, tuttavia, riconosce che un consumo moderato di vino protegge dal rischio di infarto e dal diabete mellito, concludendo che si raccomandano ulteriori studi in merito agli effetti di differenti comportamenti (consumo smodato e consumo moderato), alla determinazione dei meccanismi d'azione nella riduzione del rischio d'infarto e sui possibili effetti di composti, oltre all'alcol, nelle bevande alcoliche.

<sup>19</sup> O zenzero, nome italiano dello Zingiber officinale, pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zinziberacee e originaria dell'Asia orientale, anticamente oggetto di numerosi commerci e lo si poteva trovare solo essiccato, ma oggi la sua coltivazione si è diffusa in molti paesi caldi come Brasile, Messico, Africa, Indonesia, Perù, Thailandia e dovunque vi siano le condizioni adatte, cioè un clima caldo tropicale. Il maggior produttore comunque è l'India, che da sola fornisce più del 35% della produzione mondiale e la velocità dei trasporti odierna fa sì che esso si possa trovare fresco anche nei nostri mercati, dove si può reperire al naturale, con la sua cuticola esterna, e allora viene chiamato Zenzero grigio, oppure

locale, come anche gli estratti di tè rosso<sup>21</sup>, melagrana<sup>22</sup>, ribes, lamponi, mirtili, uva rossa e frutti di bosco, che contengono antocianine, proantocianidine e acido

---

il rizoma viene decorticato e commercializzato come Zenzero bianco. Oltre che eupeptico è dotato di attività antiossidante. Nel 2011, ricercatori dell'Hershey Center for Health & Nutrition, hanno confrontato l'attività antiossidante della polvere di cacao con quella di alcuni frutti in polvere e la comparazione ha stabilito la supremazia nutritiva dei semi di cacao già dalla quantità di flavanoli, un tipo di fitonutrienti appartenenti al più ampio gruppo dei flavonoidi, (tra le proprietà loro riconosciute, quella di mantenere in salute i vasi sanguigni e di abbassare il rischio di aggregazione piastrinica che provoca la coagulazione del sangue) e dei polifenoli, antiossidanti naturali presenti nelle piante che possono risultare utili nella prevenzione dell'ossidazione delle lipoproteine e contro i radicali liberi (tra gli effetti benefici a loro imputati, quelli a livello cardiovascolare, a livello cognitivo e contro la crescita tumorale). semi di cacao e il cioccolato fondente, soprattutto se lavorato a basse temperature, sono il modo migliore per assaporare a pieno il gusto del cioccolato, e godere dei molti benefici che offre. Il cacao è una metilxantina classificabile come droga alcaloidea e/o oleaginosa, perché da essa si ricava sia il cacao in polvere, ricco di alcaloidi e carboidrati, sia una frazione triglicerica nota come burro di cacao. La pianta *Theobroma cacao* appartiene alla famiglia delle Sterculiacee; è un piccolo albero del Sud America con frutti a bacche contenenti un numero di semi che varia da 40 a 80, a seconda della varietà. Il burro di cacao presenta caratteristiche di espressione funzionale come eccipiente; in campo cosmetico viene adoperato negli stick per labbra anallergici, ma il suo uso si è decrementato nel tempo per l'elevato costo di produzione.

<sup>20</sup> La pianta della cannella da cui si ricava la preziosa spezia sono in realtà due, entrambe sempreverdi ed appartenenti alla famiglia delle Lauracee: la *Cinnamomum zeylanicum* e la *Cinnamomum cassia*. La prima è chiamata anche "Cannella regina", è originaria dello Sri Lanka ed è la più pregiata; la seconda è detta anche "Cannella della Cina", come suggerisce il nome stesso la Cina è il suo paese d'origine ed è la meno pregiata. Al contrario di altre spezie che vengono ricavate da foglie e fiori delle piante, la cannella si ricava direttamente dai rami o dai piccoli fusti dell'albero. Ricordiamo che solo la cannella regina (*Cinnamomum zeylanicum*) ha proprietà curative e non quella cinese di qualità inferiore. La cannella è un antisettico naturale in grado di combattere ed eliminare funghi, virus e batteri; per questo motivo negli ultimi anni si trovano in commercio dentifrici, colluttori e prodotti del genere a base di questa preziosa spezia. Secondo recenti studi, i cui risultati sono stati pubblicati sul Journal of American College of Nutrition, è stato dimostrato come la cannella aiuti a regolare la percentuale di zuccheri nel sangue venendo così in aiuto a diabetici ed iperglicemici. Non solo, questa spezia, oltre a favorire il processo digestivo, rappresenta un ottimo strumento di prevenzione dei confronti della fermentazione addominale. L'uso della cannella è anche consigliato come disinfettante; infatti in caso di ferite sulla pelle, dopo averle pulite, le si possono cospargere con polvere di cannella. Infine, le proprietà antiglicemiche di questa spezia, contribuiscono a placare gli stimoli della fame tra un pasto ed il seguente che sono caratteristici nei pazienti interessati da glicemia. La cannella ha altresì un effetto stimolante ed ha quindi la proprietà di alleviare gli stati di spossatezza derivanti da malattie come l'influenza e la dissenteria. I principi attivi in essa contenuti sono prevalentemente l'essenza, ricca di eugenolo e aldeide cinnammica ed i polifenoli, flavonoidi tanninici. La cannella non andrebbe comunque utilizzata da chi soffre di ipertensione, infiammazioni acute o croniche soprattutto a livello di apparato urinario e renale, da chi assume anticoagulanti, da chi soffre di ulcera gastrica o duodenale, dalle donne in stato di gravidanza.

<sup>21</sup> Il Tè rosso, *Aspalathus linearis*, è un arbusto appartenente alla famiglia delle Leguminosae. Cresce in Sud Africa, dove è utilizzato da secoli, ma il suo uso si sta rapidamente diffondendo anche in Europa. Non è parente del più conosciuto Tè ricavato dalla pianta *Camellia sinensis*, che invece appartiene alla famiglia delle Theaceae. Conosciuto come Rooibos, è particolarmente ricco di polifenoli, flavonoidi, vitamina C, minerali; i più attivi come antiossidanti sono i flavonoidi, dei quali la luteolina si è dimostrata essere la molecola più caratteristica ed attiva, che rende questa pianta officinale un ottimo "spazzino" dei radicali liberi. Ha anche proprietà blandamente sedative, digestive, antispasmodiche e immunostimolanti.



Da:

<http://www.prota4u.org/protav8.asp?g=psk&p=Aspalathus+linearis+%28+Burm.f.+%29+R.Dahlgr.>

<sup>22</sup> *Punica granatum*, una pianta della famiglia delle Punicaceae (o Lythraceae secondo la classificazione APG), originario di una regione che va dall'Iran alla zona himalayana dell'India settentrionale e presente sin dall'antichità nel Caucaso e nell'intera zona mediterranea. L'albero, spinoso, fra frutti simili alla mela (da cui il nome) ed è stato simbolo di fertilità nei millenni per molte popolazioni, tant'è che tra i romani, le giovani spose intrecciavano ai loro capelli, come ornamenti, i rami del melograno, e le spose turche, tuttora, lanciano a terra una melagrana e, a seconda di quanti chicchi fuoriusciranno a causa dell'impatto col suolo, quello sarà il numero di bambini che partoriranno. Nel succo di melagrana sono presenti potenti agenti antiossidanti che agiscono sullo stato di benessere del nostro organismo ed hanno un ruolo importante nelle molteplici azioni di questo prodotto contro diverse patologie. All'interno della spessa scorza la melagrana ha una polpa granulosa e molto succosa, per 3/4 questo frutto è composto di succo molto ricco di antiossidanti rispetto ad altri succhi, più del vino rosso e del tè verde. Nei piccoli grani succosi vi sono vitamina A ed E tanto che nell'antica Grecia veniva prescritto come antielmintico e antinfiammatorio. La melagrana inoltre è ricchissima di polifenoli in una quantità non riscontrabile in altri frutti, che contrastano l'azione dei raggi ultravioletti (UV), che causano il cancro della pelle, interferendo nei processi di proliferazione delle cellule cancerose. A parte gli scopi benefici, le melagrane vengono molto usate per fare dolci, per condire primi e secondi, e come bibite. La famosa granatina, base di molti cocktail, prima veniva preparata facendo bollire per una decina di minuti esclusivamente

ellagico<sup>23</sup> con vigorosa attività antiradicalica<sup>24</sup>. Anche la curcuma (*Curcuma longa*<sup>25</sup>) svolge vigorose azioni antiradicaliche, potenziate dal pepe nero (*Piper nigrum*<sup>26</sup>).

---

il succo delle melagrane e miele, oggi invece viene fatto per lo più con agrumi ed essenze aromatiche. Se con la scorza integra e riposte in luogo fresco ed asciutto, le melagrane possono essere conservate anche per una settimana.

<sup>23</sup> Polifenolo antiossidante di capitale importanza nella prevenzione del cancro della pelle, del polmone e dell'esofago. Le sue proprietà antiossidanti ne fanno un ingrediente di prima scelta in campo cosmetico, soprattutto per i prodotti dermatologici. Svolge un'azione anti-radicali completa e potente, consentendo di proteggere efficacemente la pelle dagli effetti dello stress ossidativo e, quindi, dall'invecchiamento precoce.

<sup>24</sup> L'università di Boston ha condotto uno studio per stabilire il potere antiossidante dei vari alimenti. Il potere antiossidante è stato misurato secondo una scala, l'ORAC, secondo la quale a valori più alti (maggiori unità) corrispondono maggiori poteri antiossidanti:

- Cetrioli 1 = 36 unità
- Pomodori 1 = 116 unità
- Albicocche 3 = 172 unità
- Spinaci crudi 1 piatto = 182 unità
- Melone tre fette = 197 unità
- Pera 1 = 222 unità
- Banana 1 = 223 unità
- Pesca 1 = 248 unità
- Mela 1 = 301 unità
- Melanzana 1 = 326 unità
- Uva bianca 1 grappolo = 357 unità
- Cipolla 1 = 360 unità
- Uvetta nera 1 cucchiaino = 396 unità
- Cavolfiore cotto una tazza = 400 unità
- Fagiolini cotti una tazza = 404 unità.
- Patata americana 1 = 433 unità
- Kiwi 1 = 458 unità
- Peperone 1 = 529 unità
- Uva nera un grappolino = 569 unità
- Avocado 1 = 571 unità
- Patata arrosto 1 = 575 unità
- Susina 1 = 626 unità
- Arancia 1 = 983 unità
- Succo di arancia 1 bicchiere = 1142 unità
- Fragole una tazza = 1170 unità
- Pompelmo rosa 1 = 1188 unità
- Succo di pompelmo 1 bicchiere = 1274 unità
- Cavoli di Bruxelles cotti 1 tazza = 1384 unità
- Prugne nere 3 = 1454 unità
- More 1 tazza = 1466 unità
- Barbabietola cotta 1 tazza = 1782 unità
- Spinaci cotti 1 tazza = 2042 unità
- Cavolo verde cotto 1 tazza = 2048 unità
- Mirtilli 1 tazza = 3480 unità
- Succo di uva nera 1 bicchiere = 5216 unità

25

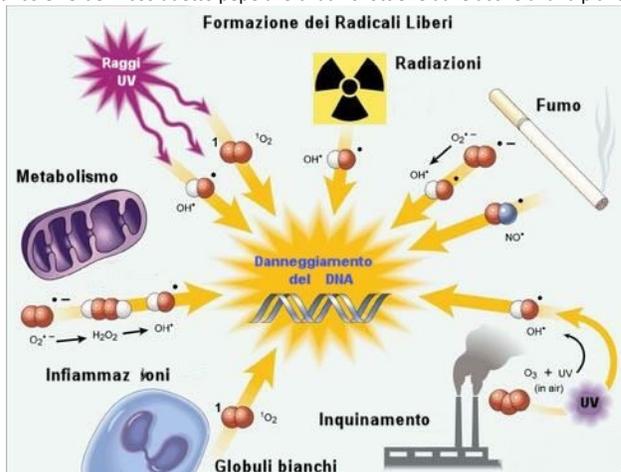


Tornando all'invecchiamento cutaneo, va ricordato che i suoi segni cutaneo no essere espressione del processo fisiologico o del danno solare e una recente indagine ha dimostrato che, per contrastare questi fenomeni, gli Italiani fanno un largo uso di sostanze antiossidanti. In solo quindici anni, infatti, la teoria dei radicali liberi<sup>27</sup> e dei danni da loro provocati alle cellule umane, si e' diffusa fra la popolazione dando luogo a un nuovo segmento di mercato, quello degli integratori alimentari destinati a mantenere giovane e in forma il nostro corpo, e in particolare la nostra pelle<sup>28</sup>. Per

Da: <http://www.farmaciaterni.it/regole-dett.asp?id=56>. Pianta erbacea usata sia a scopo alimentare sia per un scopo più "salutare". Le sue proprietà si trovano nei rizomi che contengono un olio essenziale, la curcumina, usato anche come colorante vegetale non solo per i cibi, ma per lana, tessuti, (le vesti dei lama tibetani, le tuniche arancioni dei seguaci di molte sette), perfino il legno. La curcumina ha inoltre un certo potere terapeutico: aiuta il fegato e favorisce una buona digestione. Un risotto al curry, si dice, è più digeribile di un qualsiasi altro risotto, oltre che più appetitoso. Del resto nel passato la cucina era molto "speziata" proprio perchè le spezie coprivano dei gusti e degli odori non piacevoli degli alimenti e favorivano la loro conservazione.



26 Da: <http://paranormaldreams.forumfree.it/?t=44104625>. Pianta della famiglia delle Piperaceae, nativa dell'India, coltivata per i suoi frutti, che vengono poi fatti essiccare per essere usati come spezie, il cui gusto piccante, usato dalla Medicina Ayurvedica (ma anche, Siddha e Unani), si deve alla piperina. La parola pepe deriva dal sanscrito *pippali* e ne esistono tre principali varietà: nero, bianco e verde. Il cosiddetto pepe di Sichuan si ottiene dalle acche di una pianta asiatica del genere *Zanthoxylum*.



27 Da: <http://www.anagen.net/rali.htm>.

<sup>28</sup> Il termine nutraceutico è un neologismo nato unendo i termini nutrizione e farmaceutica e si riferisce allo studio di alimenti, o parti di alimenti, che hanno una funzione benefica sulla salute umana. Fra l'altro, la nutraceutica si pone il problema di sostituire farmaci o integratori con combinazioni appropriate di cibi. Quindi, nutraceutica è un portmanteau da "nutrizione" e "farmaceutica" che e si riferisce allo studio di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana ed è stato coniato dal Dr. Stephen De Felice nel 1989. Gli alimenti nutraceutici vengono anche definiti alimenti funzionali, pharma food o farmalimenti. Il termine "cosmeceutico" - cosmeceutico, in italiano - è stato coniato dal dermatologo americano Albert Kligman agli inizi degli anni '80 per indicare quel tipo di prodotto cosmetico che, per la sua composizione, non è classificabile come farmaco pur essendo a base di principi fortemente attivi in grado di penetrare la parete superficiale dell'epidermide. Ad oggi non è ancora stata definitivamente stabilita una definizione precisa del termine "cosmeceutico". Attualmente con questo termine vengono indicati tutti quei cosmetici

questo motivo, la ricerca cosmetica e' sempre a caccia di nuove sostanze che possano contrastare l'azione dei radicali liberi o delle metalloproteinasi<sup>29</sup>. Cosa siano i radicali liberi e' ben noto: si tratta di molecole instabili, cui manca un elettrone, che cercano disperatamente di raggiungere un equilibrio catturando elettroni da altre molecole che a causa di cio' vengono ossidate e vanno incontro a danneggiamenti. I radicali liberi piu' aggressivi (superossido, radicale ossidrilico, ossigeno singoletto, perossido d'idrogeno) derivano dall'elemento piu' importante per la nostra vita, l'ossigeno, il quale ha, nella sua orbita esterna, elettroni molto aggressivi che cercano disperatamente una loro stabilita', senza alcun rispetto per il DNA delle nostre cellule, per le proteine e i lipidi presenti nelle diverse cellule che compongono il nostro organismo. Si viene cosi' a determinare un fenomeno ben noto che e' chiamato stress ossidativo<sup>30</sup>, che e' ormai accertato essere alla base di numerose patologie

---

a base di principi particolarmente attivi non classificati come medicinali: ad esempio l'urea, l'acido azelaico, gli alfa e beta idrossiacidi. I cosmeceutici potrebbero anche essere considerati cosmetici formulati secondo un'ottica "dermatologica" e non propriamente cosmetica.

<sup>29</sup> O metalloproteasi di matrice (MMP), sono una famiglia di enzimi prevalentemente prodotti da cellule del tessuto connettivo, secreti come zimogeni nella matrice extracellulare. Le MMPs sono endopeptidasi multidominio zinco e calcio dipendenti che operano una specifica attività proteolitica su gran parte dei costituenti della matrice extracellulare. Iprodotti di degradazione delle proteine di matrice partecipano alla regolazione del comportamento cellulare; svolgendo un ruolo chiave nel regolare la degradazione della matrice extracellulare, le MMPs risultano coinvolte in numerosi processi di rimodellamento tissutale associati alla crescita ed allo sviluppo e in varie patologie. In base all'efficienza di proteolisi dei componenti della matrice ed alla composizione indomina la famiglia viene suddivisa in quattro classi principali: gelatinasi (MMP-2, MMP-9), collagenasi (MMP-1, MMP-8, MMP-13), stromelisine (MMP-3, MMP-10, MMP-12), metalloproteasi di membrana (MT1-MMP, MT2-MMP, MT3-MMP, MT4-MMP). Dal punto di vista strutturale ogni membro della famiglia è costituito da un propeptide amino terminale, un dominio catalitico (che presenta almeno 2 ioni calcio e 2 ioni zinco) e un dominio C-terminale strutturalmente simile all'emopexina. Le metalloproteasi prodotte in eccesso nel letto della lesione provocano inibizione dei fattori di crescita autologhi, provocando un rallentamento oppure un blocco della riparazione dei tessuti lesionati. Le MMPs sono responsabili dei fenomeni di foto invecchiamento. Va qui ricordato che la cute risponde all'azione lesiva degli UVB e degli UVA con tre meccanismi:

1. Aumento dello spessore dell'epidermide
2. Produzione di acido urocanico, filtro selettivo UVB
3. Produzione di melanina ad azione riflettente ed antiradicalica.

I raggi UVB vengono selettivamente bloccati da un potente filtro naturale prodotto con il sudore: l'acido urocanico. Questa sostanza ha come precursore un aminoacido, l'istidina. La melanina viene sintetizzata nell'unità melano-epidermica. Questa è costituita da particolari cellule di derivazione neuronale, i melanociti, che emettono degli pseudopodi (dendriti) tra le cellule epidermiche. Da questi pseudopodi si ha il passaggio della melanina alle cellule epiteliali. La melanina segue nella sua sintesi iniziale le tappe metaboliche neuronali. Infatti la fenilalanina viene idrossilata a tirosina; questa per azione del rame forma la DOPA. Nel neurone le successive tappe metaboliche danno luogo alla formazione di dopamina e delle epinefrine. Nel melanocita la DOPA forma il dopachinone che, per azione dello zinco, forma eumelanine (scure) e, per azione della cisteina, forma feomelanine (rosse). Esaminiamo ora la biochimica del danno solare. I raggi UVB agiscono attivando le fosfolipasi con liberazione di acido arachidonico ed attivazione della cascata degli eicosanoidi. Si determina una risposta infiammatoria con aumento della concentrazione di prostaglandine, radicali liberi dell'ossigeno e proteasi, con conseguente danno della matrice cellulare. Gli UVA2 (360 nm) insieme agli UVB determinano la formazione dei dimeri di timina, primo passo della lesione genica del DNA. I raggi UVA1 (400 nm) determinano la formazione di radicali liberi dell'ossigeno che a loro volta danneggiano le strutture biologiche cutanee (lipidi di membrana, proteine, enzimi) e potenziano il danno del DNA. Di particolare interesse nello sviluppo della elastosi solare e la fotoinduzione delle metalloproteinasi, enzimi ad azione idrolasica capaci di scindere i legami peptidici del collagene, della elastina e della gelatina, danneggiando la matrice. Le metalloproteinasi vengono attivate dai raggi ultravioletti. È sufficiente una dose di un solo MED, minima dose eritematogena, ad attivarle e a mantenerle attive per 72 ore. Questo ci fa comprendere l'entità di questo danno. Come abbiamo detto, le metalloproteinasi sono delle idrolasi con sito attivo contenente zinco capaci di scindere i polimeri proteici che costituiscono la struttura portante del derma (collagene ed elastina) ed appartenenti alla famiglia delle endopeptidasi. Clinicamente e microscopicamente possiamo evidenziare il danno elastosico conseguente alla esposizione solare. Le metalloproteinasi vengono numerate come MMP-1 (collagenasi), MMP-2 (gelatinasi), MMP-3 (stromelinas), ecc. Esiste un equilibrio tra MMP ed TIMP che mantiene il giusto trofismo della matrice. Le MMPs vengono secrete in forma di proenzimi inattivi (blocco del sito attivo da parte di un residuo di cisteina) e la loro attività proteolitica è regolata da zimogeni, sostanze capaci di staccare il residuo di cisteina ed attivare le MMPs. I lavori di Gary Fischer - Università del Michigan - hanno evidenziato il meccanismo biologico che attiva le MMPs. I raggi ultravioletti determinano l'attivazione della chinasi di attivazione delle mitosi. Questa chinasi agisce a livello del DNA attivando la funzione dei geni ad attivazione precoce jun e fos. Si ha l'attivazione del fattore di trascrizione AP1 con successiva induzione delle metalloproteinasi. Queste alterano la matrice dermica con successiva formazione della cicatrice attinica ed elastosi dermica.

<sup>30</sup> Lo stress ossidativo è la conseguenza diretta dell'azione dannosa esercitata da quantità abnormemente elevate di radicali liberi sulle cellule e sui tessuti del nostro organismo. Tra le cause esterne ricordiamo alcuni agenti fisici (es. le radiazioni ultraviolette), numerosi agenti chimici (es. idrocarburi, diserbanti, contaminanti alimentari, farmaci) e taluni agenti infettivi (es. virus e batteri). Tra le cause interne sono da citare l'accelerazione esagerata del metabolismo cellulare (quale si verifica, per esempio, dopo uno sforzo fisico intenso e protratto, senza adeguato allenamento) e numerose malattie (es. obesità, diabete ecc.). Va comunque ricordato che, la produzione di specie reattive dell'ossigeno è fisiologica ed avviene a seguito della produzione di energia da parte dell'organismo. In condizioni normali l'organismo produce sostanze antiossidanti (antiossidanti endogeni) che limitano il danno causato dai radicali liberi bloccandone l'attività. In situazioni di stress o in presenza di particolari patologie, comprese quelle infiammatorie e croniche, spesso gli antiossidanti endogeni non sono sufficienti per eliminare tutti i radicali liberi e lo stress ossidativo aumenta. Per questo è fondamentale seguire un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti e integrare la propria alimentazione con preziosi elementi che contrastino l'ossidazione. Le patologie più frequentemente associate a stress ossidativo sono: asma,

degenerative, dall'arteriosclerosi al cancro, ma anche delle rughe e del precoce invecchiamento cutaneo. Quotidianamente, una grande quantità di radicali liberi indotti da cause interne (metabolismo dei cibi e respirazione) ed esterne (raggi solari, inquinamento, fumo, stress, pesticidi, radiazioni elettromagnetiche<sup>31</sup>) viene contrastato e neutralizzato, ma talvolta le difese possono essere indebolite e ciò può provocare un disequilibrio che si manifesta prima in ambito cellulare e poi nei vari tessuti e organi. A livello della cute i radicali liberi in eccesso, come succede quando ci si espone troppo al sole, aggrediscono il derma, principalmente l'acido ialuronico, le proteine del collagene e dell'elastina che, con il tempo, vanno incontro a reazioni ossidative che portano alla disorganizzazione e alla disintegrazione delle fibre che danno consistenza ed elasticità alla pelle. Come conseguenza il turnover cellulare rallenta, compaiono le prime rughe e il viso inizia a rilassarsi. Normalmente i radicali liberi prodotti sono neutralizzati da un sistema rappresentato da antiossidanti (quali vitamina C<sup>32</sup>, vitamina E<sup>33</sup> e betacarotene<sup>34</sup>, selenio<sup>35</sup>, coenzima Q10<sup>36</sup>, acido lipoico<sup>37</sup>)

---

aterosclerosi, artrite reumatoide, cellulite, diabete mellito, dislipidemie, infarto del miocardio, infezione da *Helicobacter pylori*, iperomocisteinemia, ipertensione arteriosa, Morbo di Crohn, obesità, osteoporosi, psoriasi, sindrome da fatica cronica, e altre ancora.

<sup>31</sup> O elettromog. Nelle zone ad alta concentrazione umana la presenza di campi elettromagnetici nocivi è molto alta, e attualmente non si sa ancora con certezza cosa questo comporti sull'uomo e sull'ambiente a breve come a lungo termine. I campi elettromagnetici a bassa frequenza (50-60 Hz) sono generati da elettrodomestici, cabine di trasformazione o di distribuzione della corrente elettrica e da tutti i dispositivi alimentati elettricamente, come gli elettrodomestici. Particolarmente importanti sono quegli apparecchi che vengono utilizzati a breve distanza, come monitor di computer e coperte elettriche. Persone particolarmente esposte sono quelle che abitano, lavorano o comunque risiedono per lunghi periodi nelle vicinanze di elettrodomestici ad alta tensione. Studi epidemiologici, condotti a partire dalla fine degli anni '70, suggeriscono che i campi elettromagnetici a bassa frequenza possano essere considerati come "probabili cancerogeni", anche se l'associazione tra esposizione a tali campi e l'insorgenza di tumori appare di modesta entità e non è sufficiente a stabilire con certezza una correlazione tra esposizione ed effetto. Si ipotizza un'azione non tanto diretta (l'energia trasportata dalle onde elettromagnetiche è troppo bassa per rompere anche il più debole legame chimico), quanto piuttosto di promozione dell'insorgenza dei tumori. Infatti, perché si sviluppi un tumore, è necessaria per prima una mutazione genetica, dovuta a diversi fattori, come l'esposizione ad agenti genotossici (ad esempio l'esposizione a radiazioni ionizzanti) o un errore nella replicazione del DNA. Ma è comunque necessario che vi sia anche un'azione "epigenetica", ovvero capace di favorire la trasformazione di una cellula precancerogena in cellula cancerogena.

<sup>32</sup> Si trova in grandi quantità, in tutte le verdure, nelle fragole e negli agrumi. In particolare abbonda in asparagi, avocado, broccoli, cavolini di Bruxelles, meloni, pompelmi, limoni, mango, cipolle, aranci, papaya, prezzemolo, piselli, peperoni, ananas, ravanelli, spinaci, pomodori, crescione, cavoli, cachi, ribes, barbabietole ecc. Allo stesso modo, però, diverse condizioni o comportamenti, abbastanza comuni nella nostra società, possono ridurre il livello di vitamina C presente nell'organismo e determinare una carenza o un maggiore fabbisogno continuativo di aspirina o altri analgesici, l'abuso di alcol o di tabacco, l'assunzione di farmaci antidepressivi ed anticoagulanti, i contraccettivi orali e gli steroidi sono le sostanze che l'uso maggiormente influenzano le riserve di acido ascorbico. Durante la gravidanza, però, secondo alcuni ricercatori, non si dovrebbero assumere più di 5 grammi al giorno perché c'è il rischio che il neonato sviluppi, alla nascita una forma di carenza simile allo scorbuto. Quando l'organismo necessita di una maggiore quantità di Vit. C di quella che assorbe con la dieta, per esempio a causa di una malattia debilitante, essa si può somministrare sia per via orale che intravenosa, e da qualche tempo anche per via topica. La quantità in eccesso dal fabbisogno viene eliminata attraverso le urine. La vitamina C topica, pur non essendo uno schermo solare, sembra essere in grado di proteggere la pelle contro l'esposizione ai raggi ultravioletti. È egualmente efficace sia contro i raggi UVB (290-320 nm) che UVA (320-400 nm). e l'azione è indipendente dalla lunghezza d'onda. L'acido ascorbico non assorbe i raggi ultravioletti e la sua protezione si realizza a causa delle proprietà antinfiammatorie anche quando è applicata dopo la fotoesposizione. Recenti studi dimostrano una specifica capacità di controllo della risposta infiammatoria associata con la fotoesposizione, come avviene nel caso di una scottatura solare. La vitamina C topica, aggiunta ad una crema acquosa, viene assorbita dall'epidermide e diventa una parte integrante della pelle, con un effetto protettivo che dura fino a tre giorni dopo l'applicazione. Inoltre va ricordato che, poiché in seguito alla esposizione ai raggi U.V., la pelle è temporaneamente immunosoppressa, e anche i filtri solari più potenti non riescono a prevenire questa condizione, la vitamina C si rivela un valido antidoto. Sono ancora poche le creme che contengono vitamina C, ma anticipiamo che in un prossimo futuro essa potrebbe essere aggiunta anche agli schermi solari e che verrà comunemente usata per trattare le scottature e altre condizioni infiammatorie cutanee.

<sup>33</sup> Si tratta di varie sostanze raggruppate in tocoferoli e tocotrienoli. È una vitamina liposolubile che ritroviamo soprattutto negli oli vegetali di semi crudi come grano, girasole, riso, cocco, palma, noci ecc, e, in minore quantità, nella carne, nel pesce e nelle uova. Non è ancora chiaro se si tratta di una vitamina per noi essenziale. La sua attività non è comunque di poca importanza: come potente antiossidante protegge dai radicali liberi non solo noi, ma anche le altre vitamine, come la A, la C e molte del gruppo B, rallentandone la degradazione. A livello cutaneo si deposita nello strato superficiale (strato corneo), mantenendo la sua elasticità, morbidezza e tonicità: per questo si può considerare una vitamina antinvecchiamento.

<sup>34</sup> I carotenoidi, oltre a fornire vitamina A, sono potenti antiossidanti e proteggono la pelle dai danni provocati dai raggi ultravioletti. Per questo i cibi che li contengono sono particolarmente utili nella stagione estiva. Principali fonti: frutta di colore giallo-arancione, carote, tarassaco, spinaci, pomodori. L'olio di oliva ne ha buone quantità. La trasformazione del betacarotene (provitamina) in retinolo (Vitamina A), dipende dalla funzione tiroidea (che stimola un enzima convertente intestinale) e dallo stato della flora intestinale.

<sup>35</sup> Oligoelemento che collabora al funzionamento di molti enzimi importanti nella protezione cellulare contro gli stress ossidativi.

ed enzimi efficaci nella difesa endogena della cellula, la cui azione e' duratura nel tempo. Glutazione Perossidasi e Catalasi sono entrambi molto attivi contro la tossicita' del perossido di idrogeno, mentre un altro enzima contrasta il Radicale Superossido, impedendo la sua trasformazione nel temibile Radicale Ossidrilico. Il suo nome e' molto complesso e per questo frequentemente viene indicato solo con una sigla: Superossidodismutasi (SOD). Con gli anni la capacita' del nostro corpo di produrlo in risposta alla formazione di nuovi radicali liberi diminuisce, e la sua mancanza puo' essere causa di una ridotta abilita' delle cellule e dei tessuti ad autoripararsi. Cio' comporta, fra l'altro, una minore capacita' della pelle di resistere alle infiammazioni, di difendersi dalle scottature provocate dai raggi UV e per le cicatrici un allungamento dei tempi di guarigione. Passiamo ora alle metalloproteinasi: una famiglia di enzimi in grado di degradare e rimodellare la matrice extracellulare. Sono coinvolti in numerosi processi fisiologici e patologici, tra cui infiammazione e crescita tumorale. Con l'eta' si assiste a un aumento delle metalloproteinasi che puo' spiegare diversi dell'invecchiamento. Nell'era della globalizzazione e della ricerca dell'eterna giovinezza, gli scienziati rivolgono oggi il loro interesse verso piante esotiche, per lo piu' sconosciute nel mondo occidentale. Tra queste l'Aframomum angustifolium<sup>38</sup> o Cardamomo del Madagascar<sup>39</sup>, spezia tra le piu' costose dopo zafferano<sup>40</sup> e vaniglia<sup>41</sup>.

---

<sup>36</sup> Il coenzima Q10 è un integratore che non presenta linee guida fermamente stabilite sul dosaggio. La maggior parte degli adulti sono soliti assumerne 30-100 mg al giorno. Gli effetti collaterali segnalati da coloro che assumono Co Q10 comprendono eruzioni cutanee, irritazioni della pelle, sensibilità alla luce, dolori addominali e fatica, e molto spesso nausea e mal di testa sono anche associati a questo integratore. Gli integratori alimentari come il coenzima Q10 possono anche causare reazioni allergiche. Il CoQ10 è presente nei cereali, nella soia e nelle noci.

<sup>37</sup> Vitamina del complesso B contenente zolfo. L'effetto antinvecchiamento dell'acido lipoico si basa su alcune conseguenze della sua assunzione: la rigenerazione delle vitamine, che, una volta ossidate, non sono più utili all'organismo, la capacità di diminuire la perdita di concentrazione del glutatione che deriva dal progredire dell'età e la capacità di diminuire i danni dell'invecchiamento nei mitocondri.



<sup>38</sup> Da: [http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Aframomum\\_angustifolium\\_fruit.jpg](http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Aframomum_angustifolium_fruit.jpg).

<sup>39</sup> Pianta floreale il cui estratto (dal seme) ha dimostrato avere proprietà anti-età. Uno studio in vitro eseguito su un mix naturale di estratto di A. angustifolium ha mostrato che presenta effetti protettivi e curativi anti-invecchiamento sulla pelle. Infatti, regola le difese antiossidanti, le componenti delle giunzioni dermo-epidermiche e i geni associati al rinnovamento cellulare.

<sup>40</sup> Lo zafferano costa circa 10.000 euro al chilo, quindi 10 euro al grammo. E' detto per questo anche "oro rosso". La parola zafferano deriva dall'arabo "asfar" che significa giallo.

<sup>41</sup> La vaniglia è la sola orchidacea che dà frutti commestibili. I fiori devono essere fecondati manualmente per dare frutti e la preparazione dei baccelli di vaniglia è un lavoro molto lungo, che può essere effettuato soltanto manualmente e da persone molto esperte. Era già molto usata dalle

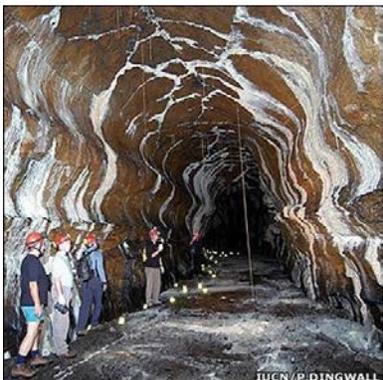
In un recente lavoro scientifico si è visto che l'estratto dei semi di questa pianta è in grado di aumentare la produzione e l'attività di antiossidanti nei cheratinociti (e nei fibroblasti, andando a contrastare l'azione dei radicali liberi e delle metalloproteinasi con un miglioramento dell'omogeneità cutanea. Sono allo studio, inoltre, circa 60 piante presenti nell'isola di Jeju<sup>42</sup>, nella zona più meridionale della Repubblica di

popolazioni messicane: gli Atzechi, preparavano una bevanda che consumavano in grande quantità mescolando la vaniglia (che chiamavano "Tlixochill" cioè bacca nera) al cacao, come una sorta di antenata della cioccolata moderna. La leggenda narra che l'imperatore Montezuma offrì a Hernando Cortez, il conquistatore del Messico, una bevanda profumata dal gusto un po' particolare: si trattava di cioccolato profumato alla vaniglia. Così, all'inizio del 1500, Cortez la fece scoprire al resto del mondo portandola in Spagna, e successivamente nel 1600 arrivò anche in Francia. La sua grande diffusione però si ebbe solo a metà del 1800, poiché la sua coltura fu sviluppata, grazie alla scoperta del metodo d'impollinazione manuale, da parte di Edmond Albius, uno schiavo che viveva sull'Isola della Riunione; quest'isola divenne da allora il primo produttore mondiale di vaniglia. Successivamente, i coloni della Riunione esportarono la loro esperienza su un'isola vicina, Madagascar, che oggi è diventato il primo produttore mondiale di vaniglia grazie anche ad una manodopera a basso costo. Ha un valore nutritivo praticamente nullo; ha però proprietà stimolanti, astringenti, antisettiche e afrodisiache. La vaniglia Bourbon ha un tasso di vanillina compreso tra 1,6 e 2,4% ed è il più alto in natura. Criccia con il Balsamo del Perù e nei soggetti portatori di allergia a questo il suo uso è sconsigliato. Infatti, il Balsamo del Perù composto da circa 250 sostanze, fra cui componenti della vaniglia, cannella, benzoato ed eugenolo. Viene utilizzato in profumi, cosmetici ed è presente nella composizione di molti alimenti e bevande. Il Balsamo del Perù è ben noto come un importante allergene di contatto, molto comune. Il balsamo del perù è stato implicato anche in dermatite di contatto sistemica scatenata dalla ingestione di alcuni alimenti. Già dal 1961 è stata dimostrata una correlazione tra reazione al Balsamo del Perù e dermatite di contatto sistemica (cioè diffusa in tutto il corpo) dopo ingestione di spezie come vaniglia, cannella, chiodo di garofano e buccia di agrumi. Successivamente fu riportato il caso di sei pazienti con orticaria di contatto causato da coca-cola, vino, vermouth, e cioccolato, con cross-reazione con il balsamo del perù. Anche in casi di eczema cronico e test di provocazione orale con Balsamo fu dimostrato un miglioramento della dermatite dopo avere aderito ad una dieta. Anche il pomodoro può dare reazione crociata e scatenare una dermatite. In uno studio del 2001 dimostrarono che 21 su 45 pazienti, allergici al Balsamo del perù, avevano un netto miglioramento della dermatite cronica dopo una dieta di eliminazione. Fra gli alimenti più scatenanti in questi pazienti risultò il pomodoro (33%), agrumi (30%), spezie (23%), cioccolato (10%), chili (10%) e la cannella (7%). Dimostrata nel pomodoro la presenza di alcune sostanze presenti nel balsamo del perù. Attraverso uno studio è stata accertata la presenza nel pomodoro dell'alcool cinnamico e del coniferyl alcool, presenti nel pomodoro. Pertanto questo conferma la responsabilità del pomodoro e dei suoi derivati in quei casi in cui si manifesta un aggravamento della allergia, in soggetti allergici al Balsamo del perù, che si trova come profumante in molto cosmetici, profumi, rossetti, creme medicate, in alcuni tè e tabacchi e come aromatizzante in sciroppi e pastiglie per la tosse, chewing-gum e dolciumi. È anche usato nelle bevande a base di cola, nei gelati, in prodotti da forno e in molti altri alimenti. Si veda: <http://www.allergo.it/allergia-balsamo-peru-pomodoro>.

<sup>42</sup> Piccola isola vulcanica patrimonio della umanità, situata 130 chilometri a sud della costa coreana. È scientificamente importante per i suoi tunnel di lava (che in coreano si chiamano *Oreum*). Questi condotti naturali attraverso cui fluiva il magma sono ad oggi delle grotte vuote, tra le più grandi del mondo. Possiede un clima subtropicale e bei paesaggi marittimi che ne fanno un luogo di villeggiatura particolarmente apprezzato.



Da: <http://www.portalestoria.net/seven%20wonder%20world.htm>.



Da: <http://tonykospan21.wordpress.com/2012/07/01/scherzi-della-natura-veri/>.

Corea. Di queste e' stata valutata l'attivita' di neutralizzazione ed eliminazione dei radicali liberi, l'inibizione dell'elastasi e la riduzione delle metalloproteinasi. Buone speranze sembrano arrivare da pinte dai nomi esotici: *Typha orientalis*<sup>43</sup>, *Torreya nucifera*<sup>44</sup>, *Persicaria hydropiper*<sup>45</sup>, *Camellia japonica*<sup>46</sup>, *Nymphaea tetragona*<sup>47</sup>, ma

---

Larga 73 chilometri da Est a Ovest e 31 da Nord a Sud, possiede la montagna più alta della Corea del Sud (1950 metri), chiamata *Halla-san*, un vulcano estinto che ha formato l'isola nel corso di cinque eruzioni. I fianchi del monte Halla sono costellati da 366 bocche vulcaniche secondarie, che sono una delle principali caratteristiche dell'isola. I contadini del passato che facevano pascolare i loro cavalli e le greggi fra questi con, chiamati *orŭm* in coreano, si facevano poi seppellire nello stesso luogo in cui avevano lavorato. Queste tombe, circondate da un basso muricciolo, si possono vedere ancora oggi. A differenza del resto della Corea, l'isola di Cheju gode di un clima mite. L'isola offre anche la vista di numerose scogliere a picco e di interessanti cascate, fra cui la bella cascata di Ch'önjeyŏn e la cascata Chŏngbang che cade direttamente nel mare. Le isolette Pömsŏm e Pamsŏm sono note fra i sub per le possibilità di immersioni che offrono. Le varietà di pesci che popolano queste acque hanno una gamma di colori incredibile, una vera manna per gli appassionati di fotografie subacquee. Altra grande attrattiva è l'arboreto Yŏmiji, aperto nel 1989, che si dice sia il più grande in Asia. Ospita un istituto ecologico e una serra tropicale di 12.210 metri quadrati dove vengono coltivate oltre 3.700 specie di fiori e piante, dai fiori di giardino alle piante tropicali. Attorno alla serra si possono notare oltre 1.700 tipi di alberi, molti dei quali indigeni dell'isola di Cheju. Al centro della costruzione si trova un osservatorio alto 38 metri che offre una buona vista del mare e dell'area circostante.

<sup>43</sup> Pianta erbacea perenne de l'Australia e Nuova Zelanda, nota con i toponimi di bulrush, bullrush, cumbungi e raupō, presente in Malesia e Indonesia.



Da: [http://nzpcn.org.nz/page.asp?conservation\\_restoration\\_native\\_gardening\\_native\\_plants\\_monocot\\_herbs](http://nzpcn.org.nz/page.asp?conservation_restoration_native_gardening_native_plants_monocot_herbs).

<sup>44</sup> Albero sempreverde a crescita molto lenta, presente in alcune aree del Nordamerica e in Giappone, i cui semi sono utilizzati anche per l'alimentazione umana.



Da: <http://www.biolib.cz/en/image/id68023/>.



45

Da: <http://www.arthurleej.com/p-o-m-Oct03.html>. O *Polygonum hydropiper*, molto diffusa nel Nord America.

<sup>46</sup> Genere di oltre 80 specie di piccoli alberi ed arbusti sempreverdi, rustici, originari dell'India, della Cina e del Giappone. Il fogliame è di colore verde scuro, lucido, leggermente cuoioso. Dai semi di *Camellia* si ricava un ottimo olio usato in cucina e cosmesi. Anticamente in Giappone dal suo legno si ricavava carbone di ottima qualità.



Da: <http://www.iocolivivai.it/catalogo/ornamentali/125-camellia-japonica.html>.

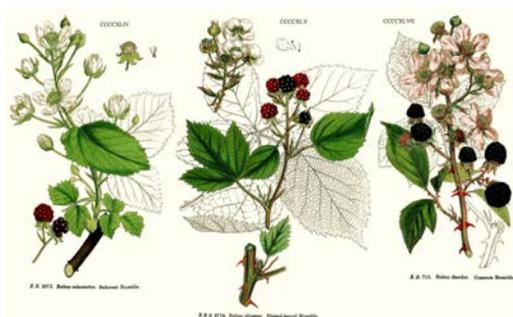
senza andare troppo lontano anche l'estratto di foglie di rovo (*Rubus Fruticosus*<sup>48</sup>) ha manifestato un'azione anti-aging multifunzionale con riduzione di alcune metalloproteinasi, con l'inibizione di una citochina<sup>49</sup> ad esse correlata e con

<sup>47</sup> Piccola ma molto fiorifera. Il genere *Ninfea* (dal greco νυμφαία, nome, in Teofrasto, di una pianta acquatica), è ampiamente diffuso nelle regioni temperate, subtropicali e tropicali, dove le sue varietà vivono in ambienti lacustri con acque calme. Gli antichi egizi avevano scelto questo fiore per ornare, dipinto le pareti delle tombe dei faraoni. In Oriente, la ninfea simboleggia l'alba, l'arrivo del sole; alcune varietà si aprono quando sorge il sole e poi si richiudono al tramonto. Giglio d'acqua è il nome utilizzato per indicare la ninfea nei paesi anglosassoni; qui rappresenta la castità, la purezza, e la freddezza. La classificazione tassonomica del genere di questa scheda è in via di definizione in quanto fino a poco tempo fa insieme alla famiglia (Nymphaeaceae) apparteneva all'ordine delle Nymphaeales (secondo la classificazione ormai classica di Cronquist), mentre ora con i nuovi sistemi di classificazione filogenetica (Classificazione APG II) discende direttamente dal clade delle Angiosperme in quanto la genesi di questo genere viene ritenuta parallela a quella del resto delle Angiosperme.



Da: [http://wikipedia.sapere.virgilio.it/wikipedia/wiki/Specie\\_di\\_Nymphaea](http://wikipedia.sapere.virgilio.it/wikipedia/wiki/Specie_di_Nymphaea).

<sup>48</sup> Appartiene alla famiglia delle Rosacee ed al genere *Rubus*. È un arbusto perenne di tipo sarmentoso con produzione annuale di polloni dalla parte basale della pianta o dalle gemme presenti sulle radici, alti fino a 3-4 m, che fioriscono e fruttificano l'anno successivo alla loro emissione per poi seccare. Le foglie sono caduche, composte e di color verde scuro; ciascuna foglia è costituita da 3-5 foglioline ellittiche con un bordo dentato. I fiori hanno 5 grossi petali bianchi o rosati, sono riuniti in racemi all'apice dei polloni o all'ascella delle foglie dei rami laterali. L'impollinazione è facilitata dal fatto che le more sono autofertili, ma viene enormemente favorita dalla presenza di api e dal vento; la fioritura è scalare, da maggio a giugno.



Da: <http://delta-intkey.com/angio/www/rosaceae.htm>. Per uso esterno le foglie fresche schiacciate, hanno azione vulneraria e cicatrizzante. Per via interna l'ideale è il decotto, con foglie tritate, da assumere la mattina, a digiuno e poi due 2-3 volte al giorno, lontano dai pasti, per combattere diarree, dissenterie e mestruazioni prolungate e irregolari. Lo stesso decotto, addolcito con miele, va bene per le afte e per le infiammazioni gengivali. In cosmetologia l'estratto di foglie è un potente decongestionante.

<sup>49</sup> Le citochine sono proteine, generalmente glicosilate e di basso peso molecolare, secrete dalle cellule del sistema immunitario, fondamentalmente da monociti e linfociti T, ma anche da altre cellule non immunitarie producono citochine, come ad esempio: le cellule endoteliali ed i fibroblasti. Precedentemente, le citochine erano denominate in funzione dell'origine della cellula secertrice, ad esempio: linfocine (prodotte da linfociti) monochine (monociti) o in base alla loro attività: chemiochine, interleuchine, interferoni. Oggi si sa che la stessa citochina può essere prodotta da diverse cellule ed anche lo stesso tipo di citochina può realizzare diverse funzioni. Le citochine sono messaggeri chimici estremamente potenti, nonostante agiscono a concentrazioni molto basse. Sono molto specifiche ed agiscono sulla cellula bersaglio, grazie alla loro affinità ai recettori di membrana. I recettori sono glicoproteine di membrana formati da diverse subunità e il loro compito è di trasmettere il segnale all'interno della cellula, generando un insieme di reazioni a cascata nelle quali intervengono un gran numero di proteine, tra le quali le cinasi della famiglia JAK che reclutano ed attivano fattori di trascrizione della famiglia STAT.

l'eliminazione dei radicali liberi. La *Camelia sinensis*<sup>50</sup> o pianta del tè, è un piccolo albero sempreverde molto ramificato, originario della parte continentale del Sud e Sudest Asiatico, ma ad oggi coltivato in tutto il mondo. L'importanza del tè verde è legata soprattutto al suo contenuto in polifenoli, responsabili della spiccata attività antiossidante del fitocomplesso. In seguito all'uso topico, tale attività si traduce in un'interessante azione protettiva a livello dei tessuti cutanei e sottocutanei. Per la loro capacità di contrastare il danno indotto dai radicali liberi, gli estratti di tè verde entrano quindi nella composizione di cosmetici destinati alla protezione della pelle in caso di esposizione ad inquinanti ambientali. Da alcuni anni, poi, vari prodotti topici anti-età contengono estratti di Soia (*Glycine soja*<sup>51</sup>), pianta erbacea della famiglia delle Leguminose, originaria dell'Asia orientale e coltivata per scopi alimentari, le cui proteine hanno un'elevata affinità per l'acqua e, pertanto, formano sulla pelle un film protettivo di rivestimento che mantiene uno stato di idratazione continuo e duraturo. In particolare, le Proteine Idrolizzate della Soia (INCI: hydrolyzed soy protein), ingredienti peptidici, ricavati dalle riserve proteiche dei semi di soia, promuovono la rigenerazione cellulare, contrastano la formazione delle rughe, sono agenti idratanti e donano un tocco setoso e vellutato. Inoltre hanno un effetto tensore e rendono la



50

Da: [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Camellia\\_sinensis\\_-\\_tea\\_-\\_from-DC1.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Camellia_sinensis_-_tea_-_from-DC1.jpg).



51

Da: <http://www.farmaciaterni.it/regole-dett.asp?id=81>.

superficie cutanea più liscia e uniforme. Anche il *Ribes nigrum*<sup>52</sup>, pianta della famiglia delle Grossulariaceae, che cresce spontaneo in luoghi boscosi, umidi e montani dell'Europa settentrionale e centro-orientale e viene ampiamente coltivato soprattutto per i suoi frutti, ha semi ricchi in acidi grassi essenziali<sup>53</sup>, vitamina C<sup>54</sup>, flavonoidi e antociani ad attività anti-aging, tanto che l'olio estratto dai semi è molto indicato per la preparazione di prodotti cosmetici protettivi e rivitalizzanti e per prevenire o ritardare l'invecchiamento cutaneo. Tre diversi tipi di alga, in estratto e per via topica, possono svolgere una vigorosa azione anti-età. In primo luogo l'estratto di *Ascohyllum nodosum* un'alga dell'Atlantico del nord, molto comune sulla costa nord-occidentale dell'Europa (dalle isole Svalbard al Portogallo) e tra l'est della Groenlandia e la costa nord orientale del Nord America, che contiene una concentrazione molto alta di vitamine, in particolare vitamina C e di minerali. Poi l'estratto di *Fucus vesiculosus*, conosciuto anche con il nome comune di Bladderwrack, un'alga tipica delle coste del Mare del Nord, del Mar Baltico occidentale e degli oceani Atlantico e Pacifico, scoperta nel 1811 come incredibile fonte naturale di iodio, ampiamente utilizzata per il trattamento del "gozzo" e che, nei prodotti cosmetici per la pelle è spesso usata come lenitivo e agente emolliente. Infine l'estratto di Kelp<sup>55</sup>, che ha la



52

Da: <http://parliamodisalute-gianugoberti.blogspot.it/2010/11/una-pianta-officinale-usata-fin.html>.

<sup>53</sup> Gli acidi grassi sono composti liposolubili formati da catene di atomi di carbonio dotate di un gruppo terminale carbossilico, che conferisce loro proprietà acide. La biosintesi degli acidi grassi avviene soprattutto nel fegato, nella ghiandola mammaria e nel tessuto adiposo degli organismi superiori. Tuttavia due particolari acidi grassi polinsaturi, gli acidi linoleico e linolenico, possono essere sintetizzati soltanto negli organismi vegetali e devono pertanto essere assunti con la dieta. I grassi alimentari contengono una frazione essenziale per la vita costituita dai già citati acidi linoleico, identificato ormai da alcuni decenni, e linolenico, il cui ruolo è stato riconosciuto più di recente. La carenza di acido linoleico nella dieta, oltre a provocare arresto della crescita e sterilità, induce negli animali da esperimento gravi alterazioni della cute e degli organi interni. Inoltre nei lipidi plasmatici e tissutali si viene ad accumulare acido eicosatrienoico (C20:3 n-9), normalmente assente nell'organismo, un prodotto di trasformazione dell'acido oleico che può essere considerato un indice biochimico di questa carenza. L'acido linoleico dà inoltre origine all'acido arachidonico, il più abbondante tra i polinsaturi a lunga catena, che a sua volta è il precursore delle prostaglandine e più in generale degli eicosanoidi. In questi ultimi anni è stata evidenziata l'importanza di un apporto dietetico adeguato in termini assoluti, e bilanciato in termini relativi, di acidi grassi con diversi livelli di insaturazione (saturi, monoinsaturi, polinsaturi) per mantenere uno stato di salute ottimale. Il rapporto nella dieta tra gli acidi grassi insaturi appartenenti alle due serie n-6 e n-3 è risultato essere un parametro in grado di incidere sullo sviluppo corporeo e fisiologico del neonato e sull'insorgenza negli adulti di alcune patologie, quali malattie metaboliche (diabete) e cardiovascolari (aterosclerosi) ad alta incidenza nei paesi a più alto tenore di vita, e certi tumori (per es., alla mammella e al colon). Studi epidemiologici e di intervento dietetico hanno infatti evidenziato nell'uomo che i grassi alimentari sono in grado di influenzare vari fattori coinvolti nelle patologie vascolari, quali la colesterolemia e la tendenza delle piastrine ad aggregare (e quindi i processi trombotici), nonché il comportamento delle cellule che partecipano ai processi infiammatori e immunitari, coinvolti nelle patologie vascolari e tumorali. Da ultimo, recenti ricerche hanno dimostrato che la somministrazione di acidi n-3 esplica attività antiaritmica a livello cardiaco, documentata sia utilizzando cellule cardiache isolate, sia in esperimenti su animali alimentati con diete contenenti questi acidi grassi. Altre ricerche condotte sugli animali da esperimento e su cellule isolate hanno rivelato che gli acidi n-6 ed n-3 influenzano in modo rilevante, talvolta opposto, la produzione di sostanze che modulano le funzioni cellulari, in primo luogo gli eicosanoidi (prostaglandine e sostanze a esse correlate) e altri modulatori lipidici.

<sup>54</sup> La fonte naturale più ricca in vitamina C è la Rosa canina, arbusto cespuglioso perenne dell'Europa, Asia, Africa settentrionale., da usarsi come infuso: 3 gr di droga in 200 ml di acqua bollente; infusione 15 min. Una tazza pro dose 3 volte al giorno.

<sup>55</sup> Con il termine Kelp si fa riferimento a diversi tipi di alghe tutte appartenenti al genere Laminaria. E' presente nelle coste rocciose del mare Atlantico da cui viene raccolta nel periodo estivo. L'estate e l'autunno rappresentano per l'alga Kelp del mar di Barents il periodo di maggiore accumulo di alginati e di fucoidi. Ha un'azione drenante anticellulite (l'effetto drenante contrasta il ristagno dei liquidi in eccesso che caratterizza i tessuti cellulitici) e seboregolatrice di cute e cuoio capelluto.

capacità di bilanciare e rafforzare la funzionalità generale del corpo ed aiuta a promuovere la crescita sana dei capelli, pelle e unghie. Contiene un'abbondante fonte di aminoacidi essenziali e non essenziali come prolina, glicina e licina, che sono tutti componenti fondamentali delle fibre elastiche della pelle. Una buona azione sul turnover cellulare e sulla sintesi di fibre dermiche, c'è l'ha anche l'Anice stellato, detto Anice stellato cinese, identificato dal nome botanico *Illicium verum*<sup>56</sup>, che nasce da una pianta sempreverde, originaria del bacino del Mediterraneo, ma che oggi è diffusa in quasi tutte le parti del mondo: Asia, Sud America ed America Centrale. Tipicamente questa pianta è anche diffusa nelle aree tropicali e subtropicali. Il nome della pianta deriva proprio dal frutto che produce che è a forma di stella ed ha un caratteristico colore sui toni del bruno-rossastro<sup>57</sup>. Questo frutto viene raccolto dalla pianta quando ancora non ha completato la sua maturazione e dopo viene generalmente sottoposto ad un processo di essiccazione per poi poter essere



Da: <http://onmagazine.blogspot.it/2012/01/il-caviale-kelp-costa-poco-e-fa-bene.html>.

<sup>56</sup>



Da: <http://www.cnseed.org/star-anise-seed-illicium-verum.html>.

<sup>57</sup>



Da: <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Illicium+verum>.

ulteriormente trasformato o utilizzato come spezia<sup>58</sup>. Recentemente sono stati immessi sul mercato nuovi integratori a base di SOD<sup>59</sup> o che ne mimano l'effetto protettivo. Una loro assunzione puo' servire a rafforzare le **nostre** difese immunitarie e a contrastare lo stress ossidativo, aiutando il nostro organismo a mantenersi giovane, sano e piu' bello. Ma soprattutto ad ampliare quella forbice fra eta' biologica ed eta' cronologica che e' oggi il vero obiettivo della piu' moderna ricerca dermocosmetica. Tornando al campo della corretta alimentazione, da seguire con rigore nel campo di una matura Medicina Estetica, evitare i cibi con un elevato contenuto di AGE, acronimo di Advanced Glycosilated End products, ossia un complesso di zuccheri e proteine che aumentano la produzione di radicali liberi. Oltre allo zucchero, occorre evitare **le** bevande light che contengono i dolcificanti ancora più dannosi dello zucchero stesso, mentre il fruttosio e il glucosio contenuti nella pasta, riso e cereali vengono meglio assimilati dall'organismo<sup>60</sup>. Nella preparazione degli alimenti la quantità di AGE prodotta è direttamente collegata alla temperatura e al tempo di cottura. Cuocere a fuoco alto aumenta la quantità di AGE contenuta nei cibi, mentre la bollitura o la cottura a fuoco lento mantengono gli AGE a livelli accettabili. Non è certamente possibile azzerare gli AGE introdotti con la dieta, ma è comunque consigliabile ridurli dal momento che si vanno a sommare agli AGE prodotti normalmente dal nostro organismo. Via libera dunque agli alimenti crudi o cotti al vapore, mentre ai golosi viene consigliato di consumare i dolci esclusivamente al mattino. Oltre ad evitare l'eccesso di alcolici ed i superalcolici ed il fumo, non dimentichiamo che con il passare del tempo le cellule dell'epidermide si fanno più sottili e diminuisce la loro elasticità e capacità di trattenere l'acqua, compaiono le prime rughe, le cosiddette rughe di espressione. E' interessante notare che una

<sup>58</sup> Un comune uso è quello di utilizzare dell'anice stellato per la stimolazione della crescita di capelli sani: previene la calvizie e migliora la crescita dei capelli. Per questa ragione, l'anice stellato è un ingrediente che è piuttosto comune nei composti topici per capelli preparati a partire da una base vegetale. Per incrementare questa sua efficacia sui capelli si consiglia di fare un uso di composti od olii arricchiti con anice stellato, assieme a quello di olio di finocchio e cumino, i quali sono entrambi agenti che promuovono la crescita di capelli sani. L'olio di anice può essere applicato localmente sul cuoio capelluto per sbarazzarsi dei pidocchi.

<sup>59</sup> Superossido desmutasi, enzima della classe ossido reductasi che sfrutta cofattori metallici diversi, come rame e zinco, o manganese, ferro, o nichel. Nel melone è stata scoperta una forma protetta di SOD resistente ai succhi gastrici. Oltre che sull'invecchiamento cutaneo, la SOD agirebbe sul fattore immunologico della calvizie androgenetica, interferendo con la reazione autoimmune intorno al follicolo pilifero. Di recente si è visto che la stessa può impiegarsi utilmente in corso di Sclerosi Laterale Amiotrofica. Con essa si fa anche una sorta di caviale buono come quello da uova di lompo Baltico, appena più asprigno del caviale di origine animale, ma privo del tutto di colesterolo. Lo si vende presso i punti Ikea.



Da: <http://onmagazine.blogspot.it/2012/01/il-caviale-kelp-costa-poco-e-fa-bene.html>.

<sup>60</sup> Gli zuccheri semplici più diffusi sono il glucosio presente nella frutta, miele, vegetali e chiamato anche destrosio; il fruttosio presente nella frutta e nel miele ed il galattosio contenuto solo nel latte. Il fruttosio, sia quello ingerito tal quale che quello che il nostro corpo ricava dal saccarosio, viene metabolizzato dal nostro organismo in modo completamente differente rispetto al glucosio. Viene assorbito più lentamente del glucosio dal tratto gastrointestinale, viene però metabolizzato velocemente dal fegato. A differenza del glucosio ha un basso indice glicemico ed un effetto modesto sulla secrezione di insulina, di cui non ha bisogno per entrare nelle cellule. Per questi motivi viene a volte consigliato nella diete di alcuni diabetici in sostituzione del saccarosio (o zucchero comune). Un grammo di fruttosio contiene praticamente le stesse calorie di un grammo di saccarosio, tuttavia è molto più dolce. Il fruttosio infatti è, tra gli zuccheri in natura, quello più dolce: a seconda di come viene misurata la dolcezza alla temperatura corporea risulta tra il 20 per cento e il 50 per cento più dolce del saccarosio. Quindi per ottenere la stessa sensazione di dolcezza è possibile usare meno fruttosio, e quindi ingerire meno calorie. on è possibile, tuttavia, sostituire completamente in molte ricette il saccarosio con il fruttosio, ad esempio nelle torte, perché lo zucchero ha spesso anche una funzione strutturale, aiutando a formare e mantenere la giusta consistenza del prodotto. In più il fruttosio è molto più affine all'acqua del saccarosio e la sua completa sostituzione porterebbe a dei prodotti più umidi. Comunque, il fruttosio viene assorbito dall'apparato digerente più lentamente rispetto al saccarosio. Inoltre, una volta assorbito, non entra in circolo nel sangue come il glucosio, ma viene portato al fegato che lo trasforma in glucosio.

concentrazione ematica di caffeina pari a 10 mcg/ml (raggiungibile con tre tazze di caffè) può ridurre la sintesi di collagene del tipo I fino al 15%<sup>61</sup>. Per quanto riguarda il fumo, ancora, diversi studi lo hanno associato alla presenza di rughe periorali e zampe di gallina<sup>62</sup>. Studi recenti suggeriscono che, attraverso la formazione di molecole ossidanti, il fumo possa ridurre la sintesi di collagene anche del 40%. Importante quindi contrastare la disidratazione bevendo molta acqua, che oltre a combattere la secchezza della pelle, aiuta il nostro organismo a depurarsi e a liberarsi dalle tossine. Sempre in campo alimentare è bene, infine, ricordarsi del licopene, un importante carotenoide ad azione antiossidante, che dà colorazione rossa agli alimenti e quindi si ritrova in maggioranza nei pomodori maturi, ma anche nel pompelmo rosa, nelle arance rosse e nell'anguria. Si tratta di una vitamina lipofila, per cui si concentra soprattutto a livello delle LDL e delle VLDL<sup>63</sup> nel plasma e viene immagazzinata e utilizzata nelle ghiandole surrenali, nel fegato, nei testicoli e nella prostata. Come tutte le vitamine, non può essere prodotta all'interno dell'organismo, ma deve essere introdotta con l'alimentazione quotidiana. Va qui ricordato, comunque, che i livelli di licopene effettivamente incorporato all'interno dell'organismo non coincidono con la quantità di licopene introdotta grazie agli alimenti: purtroppo alcuni fattori concorrono alla riduzione dell'assorbimento di questa vitamina essenziale. Secondo le vedute più recenti, il licopene è particolarmente utile per combattere l'invecchiamento precoce e le patologie cardiovascolari, ma non solo. In caso di prolungata esposizione ai raggi ultravioletti il licopene esercita un'azione protettiva per la pelle, allontanando i possibili rischi del foto-danneggiamento. Sempre grazie alle sue proprietà antiossidanti,

---

<sup>61</sup> E' proprio a livello del collagene (70-80% del peso a secco del derma) che i cambiamenti si notano maggiormente, portando ad una riduzione dello spessore del derma quantificabile nella misura di circa il 6% per decade di vita. Va notato che il processo di invecchiamento del collagene è estremamente specie-specifico, e che quindi i comuni animali di laboratorio non possono rappresentare modelli di studio affidabili: per questa ragione, quando si parla di invecchiamento cutaneo è consigliabile prendere in considerazione soltanto i risultati di studi eseguiti sull'uomo.



<sup>62</sup> Da: <http://www.inerbisteria.com/zampe-di-gallina-rimedi-per-le-zampe-di-gallina.html>.  
Ottimi rimedi per contrastare le zampe di gallina sono le creme che mixano olio extra vergine d'oliva, olio di mandorle dolci ed oli di semi di jojoba.

<sup>63</sup> La densità delle lipoproteine è tanto più bassa quanto maggiori sono i trigliceridi racchiusi all'interno della particella. Ne deriva che: Le VLDL sono lipoproteine ad alto contenuto in trigliceridi; le LDL sono lipoproteine a basso contenuto in trigliceridi; le HDL sono lipoproteine estremamente povere di trigliceridi e, in compenso, LDL e HDL sono caratterizzate da un alto contenuto in colesterolo. Il fegato sintetizza le VLDL racchiudendo al loro interno una grande quantità di trigliceridi. A differenza dei chilomicroni, questi lipidi non provengono direttamente dalla dieta ma sono sintetizzati a livello epatico (origine endogena). Per esempio, se nel sangue c'è un eccesso di glucosio, il fegato è in grado di convertire questi zuccheri in trigliceridi. La stessa cosa avviene in caso di dieta ipercalorica e troppo ricca di proteine. All'interno delle VLDL ritroviamo quindi trigliceridi in grosse quantità, ma anche un modesto contenuto di vitamine liposolubili, fosfolipidi e di colesterolo. Tutte queste sostanze sono racchiuse da un guscio proteico. Le VLDL escono per esocitosi dalla cellula epatica e da qui passano nel circolo sanguigno. Giunte in questa sede le lipoproteine a bassissima densità possono espletare la loro principale azione, che abbiamo detto essere quella di cedere trigliceridi ai tessuti, soprattutto a muscoli e riserve adipose. Quando le VLDL arrivano ai capillari che irrorano questi tessuti sono in grado di legarsi alla parete vascolare e rilasciare i trigliceridi che possono: depositarsi nel tessuto adiposo aumentandone le dimensioni o essere ossidati per produrre l'energia necessaria al metabolismo cellulare. Le VLDL, perdendo buona parte del loro carico di trigliceridi, aumentano la loro densità ed il contenuto in colesterolo diventa più rilevante in termini percentuali. Le VLDL, dopo aver ceduto buona parte dei trigliceridi ai tessuti, si trasformano dapprima in IDL (Intermediate Density Lipoproteins) e poi, perdendo ancora un po' del loro carico lipidico, in LDL. All'interno delle LDL la sostanza più rilevante è il colesterolo. Le lipoproteine a bassa densità hanno infatti lo scopo di viaggiare nel circolo sanguigno e rilasciare il colesterolo alle varie cellule dell'organismo.

il licopene protegge l'organismo da malattie neurologiche quali l'Alzheimer e il Morbo di Parkinson. Sembra anche che molto utile sia la Noce di Macadonia<sup>64</sup>, usata in cucina per accompagnare secondi di carne o per preparare dolci, gelati, torte e torroni poiché si sposano molto bene con il miele e il cioccolato, tossiche per cani e gatti<sup>65</sup>, oiginarie dell'Australia, che è un seme oleosi ricco di minerali (soprattutto calcio e fosforo), vitamine A, B1 e B2, flavonoidi ed elevate quantità di acido palmitoleico, un acido grasso monoinsaturo, non essenziale, della serie omega 7, ad intensa e vigorosa attività antiradicalica. Le fonti naturali di acido palmitoleico sono abbastanza numerose, ma il contenuto è significativo soltanto nell'olio di olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*<sup>66</sup>) e, come visto, in quello di macadamia (*Macadamia integrifolia*<sup>67</sup>); questi oli contengono, rispettivamente, circa il 40 ed il 17% di acido



64

Da: <http://www.saluteweb.it/blog/2009/07/04/elisir-di-lunga-vitale-noci-macadamia/macadamia-noci/>.

noci-macadamia/macadamia-noci/.

<sup>65</sup> La tossicità viene manifestata da debolezza, unita all'incapacità di stare sulle zampe fino a 12 ore dopo l'ingestione. Le condizioni si normalizzano generalmente entro le 48 ore dall'ingestione..

<sup>66</sup> Arbusto utilizzato anticamente come alimento energetico per i soldati al tempo di guerra, ed attualmente sfruttato negli ambiti più disparati (fitoterapico, alimentare e cosmetico). n passato, alcuni autori ritenevano l'olivello spinoso una pianta velenosa: non a caso, l'analisi etimologica del nome botanico (*Hippophae rhamnoides*) rimanda a "cavallo" (hippos) e "uccido" (phao). Ad ogni modo, è doveroso sottolineare che, attualmente, l'olivello spinoso non rientra tra i frutti considerati velenosi. Anche in letteratura antica viene citato questo strano frutto, descritto come un buon ingrediente per preparare gustose salse dolciastre da accompagnare al salmone. La diffusione dell'olivello spinoso spazia dalle coste atlantiche europee sino al Nord-est della Cina. In generale, è distribuito anche in Asia centrale, prediligendo le aree desertiche ed ostili: ciò spiega come mai l'olivello spinoso sia definito un campione di sopravvivenza, smantellando la concorrenza di altre piante a cui viene negata la possibilità di crescere e svilupparsi in terre simili. Ciò nonostante, la pianta teme le zone ombreggiate e/o in prossimità di alberi. Anticamente i frutti venivano impiegati nell'ambito della medicina popolare a fini lassativi, mentre le foglie ed i fiori sembravano agire positivamente nel trattamento di affezioni cutanee, difficoltà respiratorie, reumatismi e gotta. Al giorno d'oggi, è usatissimo per la ricchezza in vitamina C, che ne caratterizza l'impiego fitoterapico: si stima che un bicchiere di spremuta ricavata da questi frutti possa contenere fino a 33 mg di acido ascorbico, pari alla quantità calcolata in una spremuta fresca d'arancia.



Da: <http://www.leserre.it/enciclopedia-480/elaeagnaceae/olivello-spinoso/hippophae-rhamnoides.html>. E' per lo più pianta ornamentale da giardino o da siepe e recentemente è stato impiegato in ambienti che non gli sono naturali come il margine delle autostrade. Inoltre, grazie ad un apparato radicale molto sviluppato e alla presenza di batteri azoto-fissatori, viene utilizzato nel consolidamento di scarpate. Sopportano molto bene, infine, anche l'inquinamento e la presenza di sale marino nel terreno e nell'acqua di irrigazione. Da non confondere con qualche salice (*Salix eleagnos*) a cui però mancano le spine.

67

palmitoleico. Questo nutriente può essere sintetizzato dall'organismo a partire da altri acidi grassi, in particolare dal palmitico (C16:0) per intervento dell'enzima delta nove desaturasi (il palmitoleico è sia un omega 7 che un delta 9, dato che se si inizia a contare partendo dall'estremità carbossilica, il primo atomo di carbonio impegnato nel doppio legame è il numero 9). Va comunque ricordato che, nonostante appartenga al gruppo degli acidi grassi monoinsaturi, dal punto di vista salutistico l'acido palmitoleico è paragonabile al palmitico, un acido grasso saturo con effetto pro-aterogeno<sup>68</sup>. Dal punto di vista salutistico, è quindi sconsigliabile sostituire le tradizionali fonti di acidi grassi insaturi (olio di oliva, oli di semi e oli di pesce) con olio di olivello spinoso o di macadamia. Tuttavia i dati a questo riguardo sono molto contraddittori. Un recente lavoro riguardante la longevità, ovvero i fattori che possono essere ritenuti in favore di una aspettativa di vita più lunga, condotto da ricercatori italiani su 41 discendenti (figli) di longevi, esaminati dal punto di vista lipidomico, ha messo in evidenza che la membrana dell'eritrocita di questi individui presenta una quantità significativamente più elevata di acido palmitoleico, sia rispetto alla popolazione della stessa zona geografica sia rispetto alla popolazione generale. Questo dato è stato correlato ad un'osservazione proveniente da un altro gruppo di ricercatori australiani che la quantità di acidi grassi monoinsaturi (MUFA) presenti in organismi viventi, anche diversi dall'uomo, sia effettivamente legata ad una maggiore aspettativa di vita rispetto agli organismi che presentino maggiori quantità di acidi grassi polinsaturi (PUFA). La ragione sta nella minore degradazione per via di ossidazione o di radicali liberi che i MUFA possono subire, rispetto ai PUFA che sono ben noti per essere molecole estremamente alterabili. Un altro lavoro che ha riguardato l'obesità, condotto da ricercatori di Harvard in animali privati geneticamente della capacità di trasportare lipidi e quindi più prone a sviluppare aterosclerosi e diabete tipo 2, l'analisi lipidomica<sup>69</sup> dei tessuti ha messo in luce che essi producono una maggiore quantità di acido palmitoleico, che agisce da "lipokina" ovvero tende a stimolare il metabolismo ed evita la steatosi epatica ed altre conseguenze di tipo infiammatorio. L'acido palmitoleico è stato così definito un ormone di tipo lipidico, che mette in comunicazione il tessuto adiposo con altri organi per garantire l'omeostasi metabolica. Infine, ai prodotti cosmetici contenenti fonti di



Da: [http://toptropicals.com/catalog/uid/Macadamia\\_integrifolia.htm](http://toptropicals.com/catalog/uid/Macadamia_integrifolia.htm).

<sup>68</sup> Una supplementazione con acido palmitoleico aumenta i livelli di colesterolo cattivo, LDL, in pazienti ipercolesterolemici, anche quando l'apporto alimentare di colesterolo è basso; tale aumento è paragonabile a quello ottenuto attraverso la supplementazione di acido palmitico, ma nettamente superiore rispetto a quello indotto dall'integrazione con acido oleico. Inoltre, rispetto all'acido palmitico, il palmitoleico ha provocato una maggiore riduzione del colesterolo buono HDL.

<sup>69</sup> La lipidomica è una disciplina ancora poco diffusa e conosciuta, che si basa sull'analisi dei lipidi presenti nella membrana, piuttosto che su quella dei grassi tramite i tradizionali esami del sangue. Questa metodica è stata messa a punto da alcuni ricercatori del Cnr, sotto la guida della ricercatrice Carla Ferreri, e i primi risultati in questo senso risalgono al 2005. È una disciplina ancora poco diffusa e conosciuta, che si basa sull'analisi dei lipidi presenti nella membrana, piuttosto che su quella dei grassi tramite i tradizionali esami del sangue.

acido palmitoleico sono ascritte proprietà emollienti ed idratanti. Tuttavia questo acido grasso, insieme ad altri membri della serie omega-7, è stato additato come possibile responsabile del caratteristico odore della pelle invecchiata. Grande importanza per ridurre lo stress ossidativo l'hanno gli acidi grassi Omega-3<sup>70</sup> contenuto nel pesce che si sono dimostrati in una ricerca recente in gradi di migliorare i danni di affezioni epitegentiche gravi come nel caso della sindrome di Rett<sup>71</sup> che, con la sindrome dell'X fragile<sup>72</sup>, è la condizione epigenetica su cui si concentrano oggi i maggiori studi e le più suggestive ricerche. Va comunque chiarito che, nessun singolo alimento può, da solo, essere la chiave della salute di una persona, tuttavia consumare una maggiore quantità di pesce è uno dei metodi che la maggior parte di noi può adottare per migliorare la propria alimentazione e la propria salute. Molte delle ricerche sui benefici degli acidi grassi Omega-3 indicano il pesce come la fonte principale. Salmone, sardine, tonno e crostacei hanno un alto contenuto di acidi grassi Omega-3, ma si raccomanda di aumentare in generale il consumo di ogni tipo di pesce e di frutti di mare<sup>73</sup>. Il pesce è utile, poi, per la ricchezza in proteine nobili e Sali minerali, che

<sup>70</sup> Nella categoria dei grassi polinsaturi sono comprese due importanti sottoclassi di acidi grassi: gli Omega-3 e gli Omega-6. Gli olii vegetali sono ricchi di acidi grassi Omega-6 e molti europei ne assumono, senza rendersi conto, grandi quantità attraverso l'alimentazione. D'altro canto, gli acidi grassi Omega-3 generalmente mancano nella nostra dieta. Questi si trovano nel pesce, nei crostacei, nel tofu, nelle mandorle e nelle noci, come anche in alcuni olii vegetali come l'olio di semi di lino, l'olio di nocciole e l'olio di colza. Gli Omega-3 hanno un effetto benefico sulla salute cardiovascolare. Un'altra affascinante area di ricerca sugli acidi grassi Omega-3 riguarda il loro ruolo sulle funzioni cerebrali e su quelle visive; alcune ricerche suggeriscono infatti che questi acidi grassi potrebbero avere un ruolo nella prevenzione della degenerazione maculare, una comune forma di cecità, e avere effetti benefici in alcune patologie depressive. Le ricerche stanno attualmente studiando l'effetto degli Omega-3 sul sistema immunitario e rivelano un ruolo positivo di questi acidi grassi nei casi di artrite reumatoide, asma, lupus, malattie renali e cancro.

<sup>71</sup> Vedi: [http://www.corriere.it/salute/disabilita/12\\_giugno\\_11/sindrome-rett-autismo-omega-tre\\_ed54a96-b3af-11e1-a52e-4174479f1ca9.shtml](http://www.corriere.it/salute/disabilita/12_giugno_11/sindrome-rett-autismo-omega-tre_ed54a96-b3af-11e1-a52e-4174479f1ca9.shtml)

<sup>72</sup> Vedi: <http://www.xfragile.it/aspettigeneticidellasindrome.htm>

<sup>73</sup> Da: <http://www.eufic.org/article/it/artid/acidi-grassi-omega-3/>.

<b>Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei (la quantità è in grammi rispetto ad una porzione da 100 grammi)</b>	
Salmone dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lisce	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
Pescespada, cotto a secco	0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Ippoglosso nero dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Aglefino, cotto al forno/alla piastra	0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

intervengono nella conservazione della integrità e dello stato di salute della pelle. Il pesce e i crostacei sono eccellenti fonti di proteine e poveri di grassi. Una porzione di 100 grammi della maggior parte dei pesci e dei crostacei fornisce all'incirca 20 grammi di proteine, circa un terzo della razione giornaliera raccomandata. Le proteine del pesce sono di ottima qualità, contengono abbondanti quantità di aminoacidi essenziali e sono molto digeribili ad ogni età. Il pesce e i frutti di mare contengono generalmente meno grassi e calorie a parità di peso rispetto alle carni di manzo, pollo e maiale e forniscono la stessa quantità o poco meno di colesterolo. Il contenuto di grassi del pesce varia in base alla specie e alla stagione. I crostacei e il pesce bianco (gamberetti, aragosta, cozze, calamari, vari tipi di merluzzo, platessa, sogliola) contengono pochissimi grassi; meno del 5%. Il grasso nei pesci che ne sono più ricchi, varia tra il 5 e il 25%; sardine e tonno (5-10%), aringhe, acciughe, sgombri, salmone (10-20%) e anguilla (25%). Nonostante il pesce azzurro contenga più grassi, questi sono principalmente insaturi. Il pesce e i prodotti ittici (soprattutto pesce in scatola con lische morbide) sono inoltre ricchi di minerali molto attivi come ferro<sup>74</sup>, zinco<sup>75</sup> e calcio<sup>76</sup>. Anche il frumento, che appartiene alla famiglia delle Graminaceae e al genere *Triticum* ed è costituito da un vasta gamma di specie, tra le quali le più commercialmente rilevanti sono il *Triticum durum* (grano duro) e il *Triticum aestivum*

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference

<sup>74</sup> Bassi livelli di ferro, come anche livelli estremamente bassi di colesterolo (al di sotto dei 150) e di trigliceridi, carenza di selenio e di vitamina E, permette ai radicali perossidati di raggiungere strutture vitali come il DNA e i mitocondri, creando così danni a volte irreversibili. Al contempo dannoso è anche l'eccesso di ferro. Le emoglobinopatie in cui l'eccesso di emolisi libera il ferro e lo mette in circolazione in grandi quantità, sono condizioni in cui questi livelli di ferro possono scatenare processi accelerati di ossidazione a catena. responsabile di una delle patologie da radicali liberi più pericolosa: la produzione di radicali perossidati delle membrane cellulari (lipoperossidazione). Il meccanismo attraverso il quale l'eccesso di ferro promuove la formazione dei radicali perossidati va sotto il nome di reazione di Fenton:  $Fe^{2+} + H_2O_2 \rightarrow Fe^{3+} + OH + OH^-$

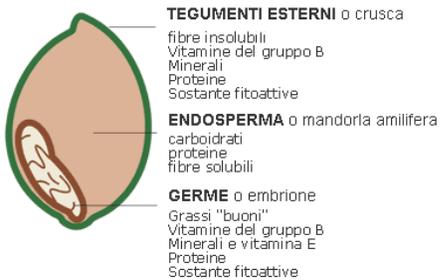
<sup>75</sup> La quantità ottimale di zinco da assumere in una giornata è di circa quindici mg, invece, consumare troppo zinco può disturbare l'assorbimento del ferro e del rame e può creare grandi quantità di radicali liberi in eccesso, il cui effetto è tossico. I dieci alimenti più ricchi di zinco sono:

1. Le ostriche, che a seconda del tipo e della varietà, forniscono dai 16 ai 182 milligrammi di zinco per una porzione di cento grammi;
2. Semi di grano tostato, soprattutto quelli confezionati in vasetti sono ottimi se sparsi su qualsiasi alimento, come insalate, riso o verdure al vapore, e forniscono 17 milligrammi di zinco per una porzione di cento grammi;
3. Fegato di vitello: in realtà il fegato di ogni animale è ricco di vitamine e minerali, ma il fegato di vitello contiene il più alto tasso di zinco con 12 milligrammi per una porzione di cento milligrammi, e il miglior modo di cucinare il fegato di vitello è al vapore o fritto con cipolle ed erbe aromatiche;
4. Semi e burro di sesamo: in generale, i prodotti di sesamo contengono circa 10 milligrammi di zinco per una porzione di 100 grammi, ma in particolare modo i semi di sesamo intero forniscono 12,5 milligrammi di zinco per cento grammi di porzione, ed in più la farina di sesamo può essere utilizzata come sostituto della farina di grano per fare pane e torte;
5. La carne di manzo, che contiene circa 10 milligrammi di zinco per ogni porzione di 100 grammi, tuttavia se si acquista roast-beef preconfezionati, assicuratevi di consultare le tabelle nutrizionali per controllare quali siano le sostanze nutrienti, anche se non tutte le etichette riportano lo zinco, perciò non preoccupatevi troppo se non lo vedete elencato;
6. Zucche arrostiti e semi di zucca, questi alimenti sono molto popolari nel Medio Oriente e nell'Asia Orientale, che contengono circa 10 milligrammi di zinco per cento grammi di porzione;
7. Semi secchi di anguria, che sono molto simili a quelli di zucca, e anch'essi sono popolari in Medio Oriente e in Asia Orientale, ed è possibile mangiarli direttamente crudi con l'anguria o si possono anche sgusciare. Essi apportano dieci milligrammi di zinco per 100 grammi di porzione;
8. Cioccolato fondente e il cacao in polvere: sì è vero, la cioccolata sta dimostrando di apportare molti benefici alla nostra salute e soprattutto il cioccolato fondente ha un alto successo. Il cioccolato amaro contiene 2,6 milligrammi di zinco per ogni porzione di 100 grammi, il cacao in polvere invece 6,8 milligrammi per 100 grammi di porzione, mentre invece ancora diverso è l'apporto di molti cioccolati al latte, che contengono circa 2,3 milligrammi per ogni porzione di 100 grammi;
9. L'agnello, è una carne comune nel Medio Oriente, nel Mediterraneo, e nella maggior parte d'Europa, ma esso sta incrementando la sua popolarità soprattutto in America. L'agnello può fornire dai 4,2 agli 8,7 milligrammi di zinco per ogni porzione di 100 grammi, dipende comunque dal taglio;
10. Le arachidi, che sono una grande fonte di zinco, infatti 100 grammi di arachidi rostiti forniscono 6,6 milligrammi, mentre quelli tostati secchi ne forniscono circa la metà, ovvero circa 3,3 milligrammi per ogni porzione di 100 grammi.

<sup>76</sup> La Rda (razione giornaliera raccomandata) per il calcio corrisponde a 1 grammo. L'attività antiradicalica è implementata dal selenio. I cibi più ricchi in calcio e selenio sono i pesci (soprattutto tonno, salmone e acciughe), le carni, i cereali integrali, i latticini, il tuorlo d'uovo, le ciliege, il germe di grano (da aggiungere allo yogurt, all'insalata e alla pasta) e il lievito di birra (da usare in scaglie sulle verdure e sui cereali in chicchi).

(grano tenero), particolarmente il grano tenero, non solo ha un ruolo importante per la produzione dei prodotti da forno, ma un ruolo fondamentale nelle patologie cronicodegenerative e nell'invecchiamento. L'effetto protettivo del grano tenero e soprattutto di germe e cruschello, è attribuito alla presenza di: fibre, acidi grassi polinsaturi, minerali, vitamine e polifenoli. Questi composti rappresentano la chiave per spiegare le potenzialità del lisato di grano tenero, denominato Lisosan G, che si presenta come una polvere bruna di sapore acidulo, prodotta dalla fermentazione del germe<sup>77</sup> e del cruschello<sup>78</sup> di grano tenero, di produzione rigorosamente biologica, registrata come integratore alimentare presso il Ministero della Sanità. Il lisato presenta una buona quantità e qualità di acidi fenolici<sup>79</sup> e flavonoidi<sup>80</sup> che contribuiscono sinergicamente con i composti già citati all'azione antiossidante. Infatti i risultati ottenuti dai saggi enzimatici dimostrano che il lisato induce gli enzimi antiossidanti: GST<sup>81</sup>, NOQ1<sup>82</sup>, CAT<sup>83</sup>, HO-1<sup>84</sup>; oltre ad aumentare i livelli di GSH<sup>85</sup>, potendo utilmente impiegarsi per via orale (1-3 g o 5-10ml al giorno) in formulazioni anti-età. La struttura rende disponibili amminoacidi essenziali e amminoacidi non essenziali, vitamine (gruppo B, PP<sup>86</sup>, e in particolar modo E), Selenio, Magnesio, Omega 6 e Omega 3, Octacosanolo<sup>87</sup>,

<sup>77</sup> Il chicco del grano è costituito principalmente da tre parti: la crusca, che corrisponde agli strati più esterni, l'endosperma, ossia la parte amilacea, e il germe o parte embrionale.



Da: <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/germe-grano.html>. I germi di grano e la crusca sono ottimi rimedi per la stipsi, abbassano il livello di colesterolo cattivo nel sangue e sono d'aiuto contro l'artrite e i problemi cutanei. Inoltre, grazie alla sua capacità di regolare l'evacuazione, il grano è coadiuvante nella prevenzione del cancro all'intestino.

<sup>78</sup> Sottoprodotto ottenuto dalla fabbricazione della farina di frumento, partendo dal grano pulito o dal farro decorticato. È costituito principalmente da frammenti del tegumento esterno e da parti del seme private della mandorla farinosa in minor misura che la crusca di frumento. Ha le stesse proprietà della crusca ma ha una calibratura più fine e contiene una buona parte di germe, un alimento vitale ed energetico, ricco di vitamina E. Come nella crusca, il contenuto di elementi minerali è caratterizzato da un forte squilibrio Calcio/Fosforo a favore del secondo e piuttosto difficile da digerire e va considerato alimento acidogeno.

<sup>79</sup> Vedi: [http://www.infoerbe.it/index.php?option=com\\_infoerbe&task=termine&idg=755](http://www.infoerbe.it/index.php?option=com_infoerbe&task=termine&idg=755).

<sup>80</sup> Gruppo di pigmenti contenuti nelle piante, a cui la scienza ha riconosciuto un largo spettro di azioni biologiche, tra cui una considerevole attività protettiva contro i danni causati dai radicali liberi. Svolgono un'azione antiossidante, migliorano l'elasticità dei vasi sanguigni e l'ossigenazione dei tessuti. In sinergia con la vitamina C ne potenziano l'azione protettiva. Il Dipartimento Americano dell'agricoltura ha stabilito una misura del potere antiossidante degli alimenti, ed ha definito una unità di misura, cui è stato dato il nome di ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Secondo la scala ORAC, basata sulla capacità di assorbimento dei radicali liberi prodotti dall'ossigeno, a valori più alti corrisponderebbero maggiori poteri antiossidanti e viceversa. Va ricordato che la Food and Drug Administration degli Stati Uniti e l'European Food Safety Authority (EFSA) hanno pubblicato una guida che vieta alle etichette dei prodotti alimentari di implicare un beneficio antiossidante in assenza di prove fisiologiche reali. Gli alimenti più ricchi in flavonoidi sono comunque: Barbabietola, Mirtilli, Mirtilli palustri, bacche di Sambuco, Tè verde, Uva (rossa e nera), Cavolo Verde, Limone, Arancio, Lamponi.

<sup>81</sup> Le glutazione transferasi (GST) sono una superfamiglia di enzimi detossificanti di fase II che, utilizzando il glutatione come cofattore, contribuiscono alla biotrasformazione di numerosi composti di natura esogena ed endogena, come agenti cancerogeni, farmaci e prodotti dello stress ossidativo. La superfamiglia delle GST si suddivide in tre famiglie: citosoliche, mitocondriali e MAPEG. Vedi: <http://etd.adm.unipi.it/t/etd-10302005-190544/>.

<sup>82</sup> Della famiglia delle reduttasi legate alla niacina. Vedi: [http://edicola.sifweb.org/edicola/farmacogenetica/numero/numero\\_34/articolo/1271](http://edicola.sifweb.org/edicola/farmacogenetica/numero/numero_34/articolo/1271).

<sup>83</sup> Carnitina Acetil Transferasi. Ne esistono di due tipi: CAT 1: integrale di membrana della membrana mitocondriale esterna e CAT2 della membrana mitocondriale interna. Intervengono nella β-ossidazione. Vedi: [http://it.wikipedia.org/wiki/Beta\\_ossidazione](http://it.wikipedia.org/wiki/Beta_ossidazione).

<sup>84</sup> O Eme-Ossigenasi. Vedi: [http://it.wikipedia.org/wiki/Eme\\_ossigenasi](http://it.wikipedia.org/wiki/Eme_ossigenasi).

<sup>85</sup> Il glutatione o GSH è un tripeptide naturale con proprietà antiossidanti, composta dai seguenti aminoacidi: acido glutammico, cisteina e glicina. Diverse ricerche suggeriscono che il glutatione assunto per via orale non viene efficacemente assorbito a livello intestinale. La concentrazione di glutatione nell'organismo può tuttavia aumentare ricorrendo alla somministrazione orale di uno dei suoi tre precursori, l'amminoacido solforato cisteina. Tale sostanza si trova in prodotti a base di proteine del latte bioattive, non denaturate e nell'N-acetilcisteina; entrambi questi prodotti si sono dimostrati efficaci nell'aumentare il contenuto cellulare di glutatione. Vedi anche: <http://www.movimentosenero.it/?p=2836>.

<sup>86</sup> Detta Niacina o vitamina B3, la sigla sta per "Pellagra Preventit", poiché previene la Pellagra. Partecipa a tutti i processi di respirazione cellulare, regola molti processi enzimatici e la sintesi degli ormoni sessuali. Si trova in molti alimenti, ma maggiormente nel fegato animale e in latte e

e molti altri fattori nutrizionali in minor quantità ma non per questo di minor significato, capaci di ridurre lo stress ossidativo ed incrementare la sintesi di fibre elastiche e collagene.

---

derivati. In alcuni cibi, come ad esempio nel mais, si trova in forma non assorbibile, ed è per questo motivo che in alcune popolazioni che si nutrono prevalentemente di mais si sviluppa facilmente la Pellagra i cui sintomi principali sono dermatiti, disturbi intestinali e vari problemi di dineneurologico.

<sup>87</sup> Sostanza contenuta in molti vegetali come germe di grano, erba medica, avocado, canna da zucchero, pianta del cotone e molte foglie con uno strato ceroso che le rende particolarmente lucide. Svolge attività anti-radicalica e di incremento dei cicli ossidativi mitocondriali. Appartiene al vasto gruppo dei policosanoli, noti anche con la sigla PPG, sostanze naturali costituite da una complessa miscela di alcoli alifatici lineari a lunga catena, ovvero, alcoli grassi i cui componenti principali sono Octacosanolo ( o alcol octacosilico), Tetracosanolo ( o alcol lignoceric), Esacosanolo ed Eptacosanolo. L'isolamento di alcuni alcoli grassi da cere e oli vegetali a lunga catena risale al 1933 ad opera di Pollard, 11 anni dopo Brown e Koonce furono in grado di isolare l'octacosanolo dalla cera carnauba. Le prime sperimentazioni cliniche di miscele di policosanoli risalgono al 1949 dovute dal dr. Cureton, presso il Physical Fitness Institute dell'Università dell'Illinois. In questo esperimento Furono trattati circa 900 soggetti sani di entrambi i sessi, di età variabile. I risultati mostrarono un sensibile aumento della resistenza fisica, collegato con una maggior biodisponibilità di glicogeno muscolare, un abbassamento della colesterolemia, una migliorata prontezza di riflessi, un'azione antistress.

## **Bibliografia**

1. AAVV: Enciclopedia delle erbe. Riconoscimento e uso medicinale alimentare, aromatico, cosmetico, Ed. Del Baldo, Roma, 2012.
2. AAVV: Unsaturated fatty acids: nutritional and physiological significance, The report of the British nutrition foundation's task force Ed. Chapman & Hall, London, ,1992.
3. Abeles R. H., Frey P. A., Jencks W. P.: Biochimica, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 1994.
4. Ascari S., Cavalletti B., Panella G.: L'inquinamento dell'aria nelle aree urbane e i danni alla salute. Le politiche di controllo, Ed. Franco Angeli, Milano, 1999.
5. Baynes J. W., Dominiczack M. H.: Biochimica per le discipline biomediche, Ed. UTET, Torino, 2000.
6. Bettini P.: Antiossidanti. Ricettario del benessere contro i radicali liberi, Ed. Giunti Demetra, Milano, 2007.
7. Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.. Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, ed. CEA, Milano, 1999.
8. Bologna M.. Guida per una dieta anti-malattie, Ed. Franco Angeli, Milano, 1998.
9. Bologna J.I., Lorizzo J.L.: Dermatology, Voll I-II, Ed. Saunders, New York, 2012.
10. Bryant R. J., Ryder J., Martino P., Kim J., Craig B.W.: Effects of vitamin E and C supplementation either alone or in combination on exercise-induced lipid peroxidation in trained cyclists, J Strength. Cond. Res., 2003, 17(4):792-800.
11. Clarkson P.M., Thompson H.S.: Antioxidants: what role do they play in physical activity and health?, Am. J Clin. Nutr., 2000, 72(2 Suppl):637S-646S.
12. Burgess C.M.: Dermatologia estetica, Ed. Minerva Medica, Torino, 2007.
13. Cao H. et al: Identification of a lipokine, a lipid hormone linking adipose tissue to systemic metabolism., Cell, 2008,134:933-944.
14. Cervellati R.: Nuovi argomenti di chimica per l'insegnamento. Radicali liberi, antiossidanti e reazioni chimiche oscillanti, Ed. Franco Angeli, Milano, 2010.
15. Coccollo M.F.: Come difendersi dalla'inquinamento, Ed. Riza, Milano, 2008.
16. Ferreri P. et al.: Fatty acid profile of erythrocyte membranes as possible biomarker of longevity, Rejuv. Res. 2008, 11:1-10.
17. Fratter A.: La scienza della bellezza. Le basi biochimiche e formulative in medicina estetica, Ed. OED, Roma, 2012.
18. Gentile I., Della Croce C., Gervasi P.G. et al.: Effetto protettivo del Lisan G sulla epatotossicità del cis-platino nel ratto, [http://www.sitox.org/congresso\\_09/abs\\_visualizza.php?id=26](http://www.sitox.org/congresso_09/abs_visualizza.php?id=26), 2009
19. Gilli G., Corrao G., Scursatone E.: Inquinamento atmosferico e salute. Strategie per la sorveglianza ambientale, biologica ed epidemiologica, Ed. Franco Angeli, Milano, 1989.
20. Goldsmith L.A., Katz S.I.: Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, Ed. Mc Graw-Hill, New York, 2012.
21. Guttenberg S.A.: Cosmesis of the Mouth, Face and Jaws, Ed. John Wiley & Sons Inc., New York, 2012.
22. Hulbert J.: Explaining longevity of different animals: is membrane fatty acid composition the missing link?, Age, 2008, 30:89-97.

23. Karpf A. (ed): Epigenetic Alterations in Oncogenesis, Ed. Springer Verlag, Berlin, London, New York, 2012.
24. La Torre P.: L'estetica dalla A alla Z, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2007.
25. Massirone A.: Trattato di Medicina Estetica, Ed. Piccin Nuova libreria, Padova, 2010.
26. Monti C.: La cosmesi naturale, Ed. Xenia, Milano, 2007.
27. Neri G., Genuardi M.: Genetica umana e medica, Ed. Elsevier, Milano, 2010.
28. Orhan H., van Holland B., Krab B, Moeken J., Vermeulen N.P., Hollander P., Meerman J.H.: Evaluation of a multi-parameter biomarker set for oxidative damage in man: increased urinary excretion of lipid, protein and DNA oxidation products after one hour of exercise, *Free Radic. Res.*, 2004, 38(12):1269-1279.
29. Pirola A.: Elementi di fitosociologia, Ed. CLUEB, Bologna, 1983.
30. Pisante M., Inglese P., Lercker G.: L'ulivo e l'olio, Ed. Cultura & Cucina, Roma, 2011.
31. Proserpio G., Passerini E.: Le altre cosmesi. Cosmeceutica, fitocosmesi, zoocosmesi, cosmesi minerale e termale, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2002.
32. Pugliese A.R.: Caratterizzazione della componente fenolica del Lisosan G e studio dei suoi effetti su colture primarie di epatociti di ratto, Tesi di Laurea, Università di Pisa, <http://etd.adm.unipi.it/t/etd-02212012-101451/>, 2012.
33. Ravinka T.: Medicina estetica. Wellness & anti aging, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2010.
34. Ressa M., Stecchi A.: I segreti della bellezza. Fitness, alimentazione, cosmesi e chirurgia. Tutto per essere più belle, Ed. Erika, Milano, 2005.
35. Sportelli M.: Segreti orientali di salute, bellezza e rilassamento, Ed. Xenia, Milano, 2011.
36. Stella C.: Inquinamento ambientale e danni alla salute. E-book. Formato PDF, Ed. Macro, Milano, 2011.
37. Tollefsbol T.: Handbook of Epigenetics, Ed. Academic Press, New York, 2010.
38. Ubaldi D.: Guida allo studio della flora e della vegetazione, Ed. CLUEB, Bologna, 2012.
39. Ursel A.: Alimentazione e salute, Ed. Mondadori, Milano, 2001.
40. Vignali S.: Manuale moderno di estetica olistica e naturale, Ed. Red, Milano, 2010.

## **Insonnia ancestrale**

**Guido Bernardini**  
bernardiniguido@virgilio.it

**Sommario** Un caso di insonnia viene trattato inizialmente con il Distinto di Piccolo Intestino il quale agisce sul rientro della *Wei Qi* dai Meridiani Tendinomicolari. Successivamente sono necessarie ulteriori terapie di diverso genere che vengono descritte. Argomentando i generali meccanismi di azione dei Distinti di Cuore e Piccolo Intestino in relazione al caso clinico, si evidenziano alcune loro possibilità terapeutiche anche al di fuori di uno specifico contesto di insonnia.

**Parole chiave.** Insonnia, Distinti di Piccolo Intestino/Cuore, Tendinomicolari, *Wei Qi, Ye, Xue, Visceri, Dai Mai, ST12, GB22, SI10, Wei Mai, Qiao Mai*, dipendenza, menopausa.

**Abstract** A case of insomnia is initially treated with the Small Intestine Divergent Channel which acts on the internalization of *Wei Qi* from the Sinew Channels. Required additional treatments of various kinds are then described. The discussion of the general mechanisms of action of Heart and Small Intestine Divergent Channels connected to the case report underlines some of their therapeutic possibilities applicable to cases not specifically related to the context of insomnia.

**Key words.** Insomnia, Small Intestine/Heart Divergent Channels, Sinew Channels, *Wei Qi, Ye, Xue, Bowels, Dai Mai, ST12, GB22, SI10, Wei Mai, Qiao Mai*, addiction, menopause.

### **Motivo consultazione**

- Donna, 45 aa
- Insonnia sin dai primi anni di vita caratterizzata da difficoltà all'addormentamento e risvegli

### **Anamnesi, quadro clinico, esami ematochimici e strumentali**

- Pruriti insistenti alle punte delle dita di piedi (++) e mani (+) sin da bambina
- 18 aa fa perdita del compagno (deceduto)
- Formazioni cistiche in area sottozigomatica verificatesi 6 mesi dopo tale evento
- 7 aa fa asportazione cisti ovariche
- Insonnia peggiorata da un anno in seguito ad eventi traumatici in ambito sentimentale che sembra non voler descrivere
- Stipsi, peggiorata da un anno assieme all'insonnia
- Calo della vista da 6 mesi
- Cisti sacrococcigea (congenita)
- Uncoartrosi C7
- Tachicardia (ECG)
- Fumatrice (1 pacchetto)
- Consumo di marijuana la sera per favorire il sonno
- Padre: cancro stomaco; madre: artrite reumatoide; cugino 1°: leucemia
- Eco fegato: moderata steatosi, 1 emangioma (13x9), 2 cisti (31x18 e 1cm)
- Eco rene: lieve renella in aree pielocaliceali, dilatazione calico-pielica di medio grado a dx
- Gammaglobuline: 7.90% (11.50% – 22.00%)
- Polsi: l. deboli e rapidi. HT/SI tesi, l. pieni; LR debole, scivoloso; KI Yin teso
- Lingua: L. asciutta, pochi puntini rossi sulla punta

## Diagnosi e terapie

L'insonnia (*Bu Yuan*) può essere causata da un non rientro della *Wei Qi*<sup>16</sup>. A tale riguardo nell'anamnesi non vi sono risvegli a ore fisse o dopo costante tempo di sonno, dati che avrebbero suggerito precise interpretazioni<sup>16</sup>. Molto significativi sono i pruriti insistenti a livello delle punte delle dita in modo diffuso ma specie sui piedi, in particolare la paziente indica con precisione i punti *Ting* a livello dei quali sembra dunque "rimbalzare" la *Wei* non approfonditasi.

Poiché il problema si è instaurato sin dai primi anni di vita la disregolazione della *Wei Qi* sembra essere causata da una dinamica *Yuan*. I Distinti, che relazionano *Yuan* e *Wei Qi*, possono essere coinvolti nell'insonnia (vedi discussione), nei genitori troviamo un tumore e una patologia autoimmune, entrambe patologie a forte impronta di Distinti<sup>11,20</sup>. Tra le funzioni del Distinto di Piccolo Intestino vi è quella di far rientrare la *Wei Qi* dai Tendinomuscolari<sup>22,23</sup> descrivendo un'azione *Yuan* di gestione sulla dinamica *Wei*.

In MTC, se si ha poco *Yin*, quando si dorme ci si può risvegliare spesso; se vi è Vuoto di Sangue, una volta che si è addormentati poi si dorme<sup>27</sup>. La paziente si addormenta con difficoltà e poi tende a risvegliarsi, ciò ben si sposa con il mancato rientro della *Wei Qi* e il Vuoto di *Yin* relazionati al coinvolgimento del Distinto di Piccolo Intestino (vedi discussione), Polsi e Lingua sembrano descrivere un deficit di Yin con Calore anche se in modo non marcato.

Le formazioni cistiche formatesi successivamente alla perdita del compagno, perfettamente situate in area SI18, Punto di Riunione dei Tendinomuscolari Yang dell'arto inferiore, possono essere spiegate come alterazioni strutturate a causa della disfunzione in atto accentuatasi in seguito al trauma, d'altronde le patologie dermatologiche possono essere di pertinenza dei Tendinomuscolari e della *Wei Qi*<sup>18</sup>.

La stipsi è dovuta al deficit di peristalsi causata dalla mancata propulsione ad opera della *Wei Qi* e sottolinea il coinvolgimento dell'intestino, d'altronde i Tendinomuscolari controllano i muscoli lisci di tutto il corpo<sup>18</sup>.

Ad una prima indagine psicologica del soggetto sembra vi siano stati un succedersi di eventi dolorosi dei quali un po' non intende parlare, un po' sembra in apparenza non averne subito conseguenze. In particolare la sua emotività sembrerebbe non aggravarsi durante la notte. Tale "mettere da parte", accanto a traumi che possano averla colpito nel profondo e fatto peggiorare i suoi sintomi nell'ultimo periodo, ambedue suggeriscono ancora l'indicazione ad utilizzare un Distinto. In relazione ai traumi descrivo in discussione quali sfumature appartengono ai Distinti della Loggia Fuoco.

Il *Qi* di Cuore promuove nell'ovulazione un movimento del Sangue per convogliare gli ovuli lungo le tube di Falloppio, una sua alterazione (ad esempio Fuoco di Cuore) può essere tra le cause di cisti ovariche<sup>19</sup>. Si ravvisa nel paziente un Calore di Cuore, sebbene non marcato, e i Distinti di Cuore/Piccolo Intestino trattano il Calore/Fuoco di Cuore. In altre parole una alterazione nel movimento del Cuore a livello delle ovaie può consistere di una inefficiente discesa del Cuore al Rene (tube). Il Distinto di Piccolo Intestino, oltre al fatto di essere intrinsecamente unito funzionalmente a quello di Cuore, opera un'azione di discesa al Rene<sup>23</sup>. Punti di Piccolo Intestino vengono proposti per agire sullo *Yang* di Cuore in corso di cisti ovariche<sup>19</sup>. Inoltre la tendenza a formare masse nel *San Jiao* inferiore potrebbe essere interpretato come un processo di messa in latenza operato dal Distinto secondo la sua relazione con tale area (vedi discussione).

Anche la tachicardia sembra suggerire un coinvolgimento del Cuore.

I movimenti della *Wei Qi* operati dai Distinti di Cuore/Piccolo intestino comportano un movimento del Sangue. Il calo della vista manifestatosi negli ultimi sei mesi potrebbe

essere dovuto ad uno scarso movimento del Sangue a livello del cranio ad opera del Distinto di Cuore<sup>23</sup> (vedi discussione, tab. 1).

Le gammaglobuline diminuite possono indicare, fra le altre cose, un deficit nutrizionale o una ipogammaglobulinemia congenita<sup>3,10</sup> (non sono disponibili precedenti esami). In entrambi i casi il Distinto di Piccolo Intestino troverebbe indicazione. Agendo sull'intestino tenue e per la sua azione sul dotto toracico<sup>11</sup> (dove confluiscono i vasi chiliferi dall'intestino) può intervenire sull'aspetto nutrizionale, per la sua azione sul midollo agisce sulla produzione di anticorpi<sup>18</sup> (vedi discussione, tabella 4). Solo in un cugino di primo grado si riscontra una patologia ematologica (Midollo). Sostanzialmente il dato laboratoristico sembra qui indicare quel deficit di *Wei Qi* che appunto sembrerebbe trovare la sua origine nel disagio funzionale *Wei Qi*/Rene-Midollo a livello del Distinto di Piccolo Intestino (tab. 3). Sarà interessante rivalutare in futuro il dato di laboratorio.

La cisti sacrococcigea dalla nascita porta l'attenzione sul Piccolo Intestino il quale è in relazione al sacro<sup>5</sup>.

I Distinti di Cuore/Piccolo Intestino svolgono un ruolo importante nelle dipendenze<sup>22</sup>, sebbene ad una indagine più approfondita il consumo di marijuana e il fumo di sigaretta della paziente non mi suggeriscano uno spiccato meccanismo di dipendenza, potrebbero però ben inserirsi nel quadro generale.

I Distinti Cuore/Piccolo Intestino svolgono, similmente allo *Yin Wei Mai*, un'azione di regolazione dei cicli di *Jing*<sup>22,23</sup>, inoltre il Distinto di Piccolo Intestino è una via primaria di tonificazione dello *Yin* attraverso gli *Ye*<sup>23</sup>. Il Polso del Rene *Yin* è Teso è ciò può rappresentare il tentativo di consolidamento operato dal corpo in seguito ad un deficit di *Yin* accumulatosi negli anni. La paziente ha 45 anni e, in prossimità della menopausa, si trova in un fisiologico declino di *Yin* però sicuramente aggravato da una vita di insonnia. La menopausa potrebbe mettere in ulteriore crisi proprio quel sistema che mai ha funzionato correttamente e il trattamento con tali Distinti potrebbe trovare in questo evento un'indicazione aggiuntiva, anche in una prospettiva preventiva.

La base della terapia è allora costituita dai Punti di confluenza di questi Distinti (GB22, BL1), evito invece il SI10, Origine del Distinto di Piccolo Intestino, per le ragioni illustrate nella discussione. D'altronde non so definire quanto sia il ruolo di Piccolo Intestino e quanto quello del Cuore, non aggiungo allora il Punto di Origine che invece definirebbe una scelta precisa.

L'uncoartrosi specificamente localizzata a livello di C7 fa pensare al meccanismo di "rimbalzo" della *Wei Qi* la quale, non approfondendosi, si muove a GV14 per poi dirigersi a GV20 e riversarsi ai punti *Si Shen Cong* causando insonnia<sup>16,27</sup>. Tale alterazione nel flusso del *Qi* potrebbe aver causato nel tempo un'alterazione più strutturata in modo così mirato.

Per tale quadro fisiopatologico ho voluto inserire nella terapia i punti *Si Shen Cong* e il punto GV14 il quale, sebbene non sia parte specifica del percorso di tali Distinti, risponde all'indicazione generale di scegliere un punto sulla linea mediana del corpo in corso di trattamento con questi sistemi polari<sup>18,20</sup>. In particolare GV14 è consigliato nei Bi da Distinti quando non si trova un Punto del *Du Mai* che si allinea alla sede del dolore in quanto è dove converge la *Wei Qi*, in alternativa vi è GV4 che è la radice della *Wei Qi*.

Tra i Punti del Distinto di Piccolo Intestino scelgo poi CV17 per la sua azione in relazione alla cavità del petto (tachicardia). Esso rappresenta il Diaframma, punto di convergenza dei Tendinomiali, e quindi il petto come dimora della *Wei Qi*<sup>18</sup>. Utilizzo anche ST12, Punto specifico per l'approfondimento di *Wei Qi* e *Ye* (vedi discussione), SI18 perché oltre ad essere Punto di Confluenza dei Tendinomiali *Yang* del basso, e ricordiamo come al livello dei Punti Pozzo dei piedi insista maggiormente il prurito, è luogo dove le cisti formatesi in passato potrebbero rivelare una qualche latenza che appunto è a livello degli Orifizi dell'alto efficacemente trattata

da tale Punto. CV3, sebbene non sia parte del Distinto, può essere scelto in quanto facente parte del Distinto di Vescica Urinaria, *Tai Yang* come Piccolo Intestino<sup>22</sup> (vedi discussione). Qui mi è sembrato fondamentale per la sua azione sui Tendinomicolari *Yin* del basso e per la sua azione sul rientro del Sangue al Fegato<sup>18</sup> il quale ha un'azione indiretta sui Tendinomicolari<sup>16</sup>. Il movimento della *Wei Qi* verso l'interno muove e rilassa il Sangue che può tornare al Fegato e la stessa *Wei Qi* che va entrando nel corpo viene accolta da esso. Una volta rientrato, il Sangue del Fegato permette un equilibrato liberarsi verso l'alto dello *Hun* e l'indursi così dei sogni<sup>16</sup>. Nella discussione si può vedere il Fegato ragionato all'interno del TR-I/ terza cavità (tab. 4). Al Polso il Fegato si manifesta Debole e Scivoloso, probabilmente ad indicare un deficit di *Yin* (Sangue) compensato da Umidità. Se a differenza di CV3 si fosse utilizzato CV4, più direttamente collegato al Piccolo Intestino e al Distinto, avrebbe svolto un'azione specifica sulla *Wei Qi* a sostegno del Rene<sup>18</sup>.

Essendo il disturbo legato al Piccolo Intestino molto radicato sospetto vi possa essere una presenza di parassiti<sup>2</sup>, questo potrebbe costituire un forte ostacolo alla terapia e richiedere un tipo di intervento diverso. Indago allora con metodiche di Kinesiologia Applicata e il risultato è fortunatamente negativo.

I forti indizi del coinvolgimento del Distinto di Piccolo Intestino mi spronano a ricercare con più accuratezza il suo specifico manifestarsi sul Polso, con scarso successo.

## Terapia

- GB22, BL1, CV17, ST12, SI18, CV3 (P-S-P) + GV14, *Si Shen Cong* per 5 sedute (settimanali), + HT1 nelle ultime due

Già dopo le prime 2 sedute la paziente inizia a dormire 5 ore 4-5 notti la settimana e i pruriti alle dita, con suo grosso stupore, sono scomparsi per la prima volta nella sua intera vita. Dopo molti anni si ripresenta un curioso eritema mazzato-reticolare perfettamente situato lungo il meridiano di Cuore di sinistra (fig.1).



Fig. 1 – Eritema mazzato-reticolare lungo il Meridiano di Cuore

I Distinti Cuore/Piccolo Intestino possono essere coinvolti in manifestazioni vascolari quali ad esempio la sind. di Raynaud (vedi discussione, tab 5). Senza particolari accorgimenti interpreto questo come uno dei vari elementi coinvolti nella condizione di base e mi limito ad aggiungere alla terapia HT1 secondo l'idea di indirizzare la scelta dei Punti del Distinto in uso a seconda delle specifiche esigenze o del diverso manifestarsi dei sintomi. Comunque HT1 non può che contribuire alla terapia, Punto del Distinto di Piccolo Intestino e origine del Distinto di Cuore, è associato con il movimento del Sangue nella cavità toracica, verso l'alto e verso il basso.

Inoltre, come è descritto in discussione, il Distinto di Cuore ha una maggiore azione sul Sangue rispetto a quello di Piccolo Intestino e tramite HT1 si è potuto sottolineare questa differenza. Yuen ci dice anche che HT1 potrebbe essere usato al posto di GB22 come Punto di Confluenza inferiore<sup>26</sup>.

Dopo 5 sedute complessive la situazione è chiaramente migliorata tuttavia sembra aver smesso di evolvere, vi sono alcuni giorni in cui l'insonnia persiste, l'eritema si è risolto.

La paziente descrive ora con più chiarezza come al risveglio senta il bisogno di bere, inoltre a volte va a riposare nel pomeriggio verso le 14.00 (Piccolo Intestino nella marea energetica) e solo in tali occasioni riscontra nuovamente i pruriti a livello delle dita. Tutto ciò mi spinge a trattare il Piccolo intestino questa volta come una stasi nella sua funzione di trasporto con conseguente movimento controcorrente che si contrappone all'internalizzazione della *Wei Qi*, d'altronde effettivamente la stipsi, sintomo specifico di interessamento viscerale, continua a persistere<sup>16,27</sup>.

A ST12 la *Yang Qi* dei cinque Meridiani (meno la Vescica Urinaria) va verso l'interno (*Yang Ming*) e si connette con i rispettivi visceri *Fu*. Se questo non avviene la *Yang Qi* si dirige a GV14 dove si trovano tutti i sei Meridiani (anche la Vescica Urinaria), la Vescica muove gli altri cinque Meridiani in alto a GV20 dove lo *Yang* si disperde a livello dei Punti *Si Shen Cong*<sup>27</sup>. Poiché si vuole trattare il movimento della *Wei Qi* a livello del SI, si aggiunge SI1. ST39, *He* inferiore di Piccolo Intestino, va a completare la terapia come da protocollo proposto da Yuen<sup>27</sup>. In altra occasione la terapia suggerita da Yuen è la medesima ma senza ST39<sup>16</sup>, a mio avviso rivelatosi qui molto utile mantenendo nelle terapie successive un'azione sul Piccolo Intestino e sulla stipsi pur evitando di pungere SI1 (vedi dopo).

## Terapia

- *Si Shen Cong*, GV14, ST12, SI1, ST39  
per 2 sedute

La stipsi migliora nettamente, la paziente inizia ad evacuare con sua sorpresa regolarmente ogni giorno al risveglio. Inaspettatamente però cade in una profonda tristezza e agitazione ritrovandosi a ripercorrere interiormente eventi molto dolorosi del passato, "come li avessi vissuti ieri". Dopo tale reazione alla seduta ripeto la terapia senza variazioni nell'idea che il peggioramento terapeutico muterà la settimana successiva in un miglioramento, non sarà così.

La condizione psichica si fa ancora più grave e devo trovare un modo per gestirla. Mi chiedo inoltre per quale motivo tale aggravamento sia avvenuto ora invece che in corso di trattamento con il Distinto (vedi discussione).

Dopo la perdita del compagno molti anni addietro, un anno fa ha rivissuto un periodo molto doloroso in ambito affettivo conclusosi poi con una separazione. Quello che riesco a cogliere di questa situazione è che prova molta rabbia per un "abbandono ingiusto", si chiede "dove ho sbagliato?", le è stata tolta "l'ultima cosa in cui credere". Sta piangendo spesso e questo ritengo sia un fatto positivo. La rabbia potrebbe essere interpretata non come una problematica al livello di Fegato quanto invece una

manifestazione di Fuoco del Cuore<sup>16</sup>, tuttavia Polsi e Lingua non sembrano suggerire in modo proporzionale questa direzione, inoltre già il trattamento col Distinto avrebbe dovuto trattare una simile condizione energetica<sup>23</sup>. Anche il Polmone potrebbe svolgere un ruolo importante. L'urgenza della situazione mi spinge ad intraprendere una strategia solida e nota nei suoi effetti quale il *Dai Mai*. Il Polso Scivoloso in Barriera sinistra, le alterazioni ecografiche a livello epatico, l'importante ruolo del fegato nella gestione della *Wei Qi* sono elementi in linea con tale scelta terapeutica che potrebbe forse permettere la completa risoluzione del quadro.

Le alterazioni di reni e ovaie suggeriscono come nel tempo si sia instaurato un coinvolgimento del TR-I in seguito alla disfunzione nella regolazione della *Wei Qi* (vedi discussione), anche per questo mantengo ST12 il quale, oltre a conservare un'azione sul rientro della *Wei Qi*, è in relazione con il *Dai Mai*<sup>5</sup>. Tale Punto è inoltre parte dello *Yin Qiao Mai*, anch'esso coinvolto nei meccanismi del sonno. ST12 è rimasto sempre presente nelle tre diverse terapie successive assumendo un po' il ruolo di comune denominatore, viene analizzato più approfonditamente in discussione.

Mantengo anche ST39 per continuare un'azione positiva sul Viscere Piccolo Intestino (stipsi) sebbene senza trattare tutta la dinamica *Wei* che per qualche motivo ha scatenato tale urgenza psichica (vedi discussione).

Se l'azione dirompente del trattamento del Piccolo Intestino è sembrata mostrarsi fondamentale, l'azione alternata del *Dai Mai* diventa indispensabile per drenare ciò che di psichico sembra essere stato toccato permettendo una maggior efficacia terapeutica e una migliore compliance della paziente. Nel tempo posso dunque tornare ad agire ripetutamente in modo univoco sul Piccolo Intestino senza scatenare ripercussioni emotive gravi come in precedenza.

## Terapia

- GB41, GB26, ST12, ST39

per 2 sedute

- GB41, GB26, ST12, ST39 / *Si Shen Cong*, GV14, ST12, SI1, ST39

a settimane alterne, per 4 sedute

- *Si Shen Cong*, GV14, ST12, SI1, ST39

per 3 sedute

Ora la paziente dorme quasi tutte le notti anche sei ore e questo ha una enorme ripercussione sulla qualità della sua vita emotiva, inoltre non soffre più di stipsi. Residuano tuttavia alcune notti in cui non riesce a dormire, sembra dunque ancora persistere una qualche dinamica fisiopatologica che impedisce la completa risoluzione della condizione originaria.

Solo in queste ultime sedute la paziente inizia a dire qualcosa riguardo i sogni, tema del quale non gradiva parlare. Mi racconta come nell'ultimo anno il tema fondamentale sia stato sempre lo stesso: l'abbandono da parte del compagno. Descrive inoltre un marcato senso di impotenza al risveglio. La ricorrenza dei sogni sappiamo essere indice di una problematica a livello *Yuan*, il senso di impotenza al risveglio è indice di coinvolgimento dei Distinti<sup>16</sup>. Significativo è stato scoprire come dopo le prime sedute col Distinto abbia smesso di fare questi sogni e invece iniziato a sognare spesso di dialogare con me sui temi che la coinvolgono, probabile segno di una buona relazione terapeutica che si è andata strutturando.

## Discussione

Nella fase di addormentamento la *Wei Qi* si internalizza verso il livello *Ying* e *Yuan*<sup>27</sup>. La radice della *Wei Qi* è lo *Yang*, che risiede nel *Ming Men (Yuan Qi)*, durante la notte una parte della *Wei Qi* ritorna ai Reni, in particolare al *Ming Men*<sup>16</sup>, per tale motivo i Reni soffrono la carenza di sonno che non permette una rigenerazione della *Yuan Qi* con conseguente progressivo consumo dello *Yin*. L'atto di chiudere gli occhi (BL1) all'inizio di questo processo conduce a tale rigenerazione dei Reni e anticamente BL1 e GV4 (*Ming Men*) erano messi in stretta relazione<sup>16</sup>.

I Tendinomiali si rilassano e la *Wei Qi*, passando dai Tendinomiali *Yang* a quelli *Yin*, è al livello di questi ultimi che si internalizza nell'azione fondamentale dei Punti GB22 e CV3 (Punti di Riunione)<sup>27</sup>.

I Distinti relazionano *Wei Qi* e *Yuan Qi*, tutti possono essere coinvolti nel processo di non entrata della *Wei Qi* al petto con sua risalita alla testa<sup>27</sup> e questo ricalca la loro anatomia. Come primo approccio a questo caso clinico ho inteso utilizzare il Distinto di Piccolo Intestino al fine di normalizzare il rientro della *Wei Qi* e favorire un ripristino dello *Yin*. Tra le sue funzioni vi è quella di far rientrare la *Wei Qi* dai Tendinomiali all'interno delle tre cavità (cranio, torace, pelvi)<sup>22,23</sup>, non stupisce come i suoi Punti di Confluenza siano appunto GB22 e BL1, descrivo successivamente la stretta relazione che vi è tra tale Distinto e CV3 sebbene non sia un Punto delle sue traiettorie.

Nell'ambito dell'azione dei *Luo* sul processo di rientro della *Wei Qi* verso la *Ying Qi* ha una particolare importanza l'area lombare la quale rappresenta in definitiva un arrivo alla *Yuan Qi* anche attraverso questa via, centrali in tal senso sono KI4 e il succedersi SP21, CV15, GV1<sup>27</sup>.

Il dolore addominale che si irradia in area lombare è un sintomo caratteristico di Distinto di Piccolo Intestino con corrispondente incapacità a consolidare/ ancorare lo *Yang (Wei Qi)*<sup>23</sup>.

La difficoltà a dormire e i pruriti al livello dei punti *Ting* si erano manifestati sin dalla giovane età e questo mi è sembrato suggerire un'implicazione della *Yuan Qi* nella genesi della disregolazione della *Wei Qi*.

Se il Distinto di Piccolo Intestino (fig. 2) possiede un'azione di regolazione sul rientro della *Wei Qi* dai Tendinomiali, analizzando tale sistema secondo gli insegnamenti di Yuen<sup>18,22,23,26</sup> esso sembra però possedere una più ampia azione ambivalente sulla *Wei Qi* regolandone sia il rientro all'interno che la fuoriuscita all'esterno ai Tendinomiali secondo una capacità bidirezionale che contraddistingue i Distinti in genere (il Distinto di Polmone sembra invece portare la *Wei Qi* ai Meridiani Principali e ai *Luo*).



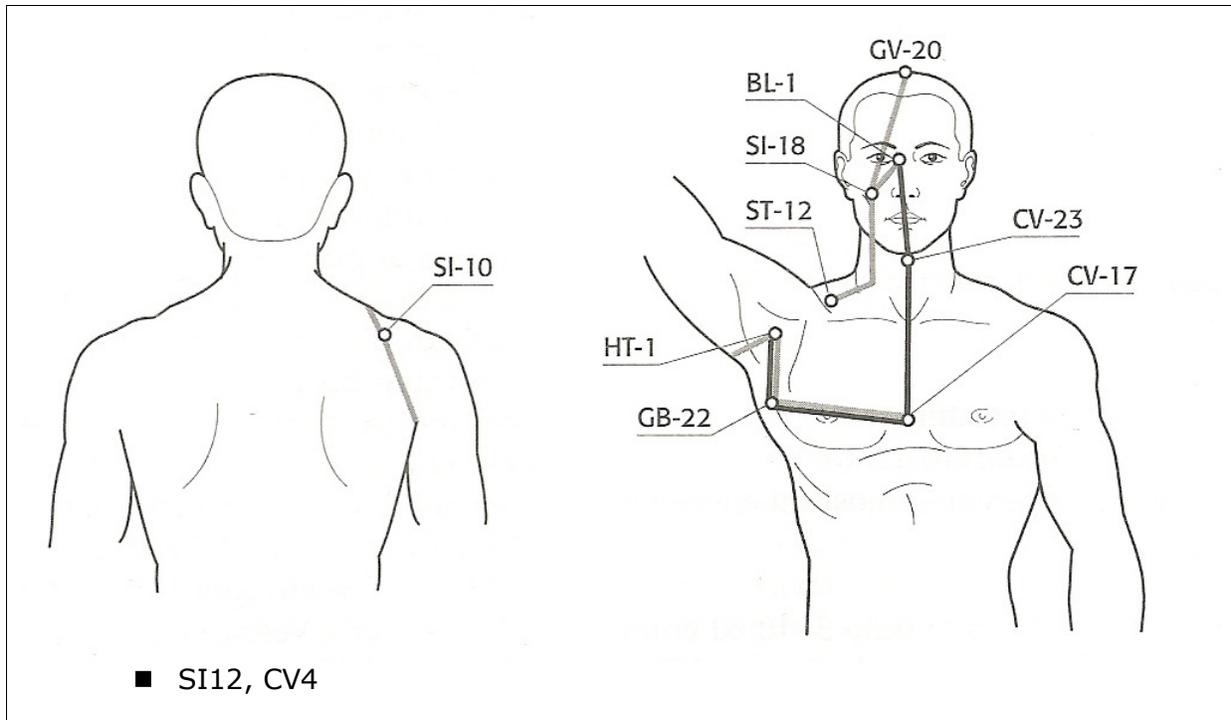


Fig. 2 – Distinti di Cuore e Piccolo Intestino

Studiando tali informazioni, tra le quali lo stretto legame che vi è tra tale Distinto e i Liquidi *Ye*, ritengo si possa schematicamente sottolineare inoltre il fatto che *Liquidi Ye* e *Xue* seguano tali spostamenti della *Wei Qi* secondo una dinamica di *Yin* che segue lo *Yang*. Sempre secondo una dinamica *Yin/Yang*, in caso di deficit di *Ye* (e *Xue*?) vi può essere un'esteriorizzazione della *Wei Qi* (*Yang*) ai Tendinomuscolari (irrequietezza). Connessa a questo è l'idea del Distinto di Piccolo Intestino che raccoglie la *Wei Qi* per prevenire perdite ed emorragie. Effettivamente Yuen sottolinea come i Liquidi, in quanto *Yin*, contribuiscano a mantenere lo stato di sonno<sup>16</sup> e nei tumori ormonali (*Ye*) consiglia di agire sull'insonnia con GV20 o BL1 o SI18, GB22, CV3<sup>11</sup>. Si può intravedere il possibile instaurarsi di un circolo vizioso dove il non rientro indebolisce lo *Yin* (*Xue*, *Ye*), lo *Yin* indebolito favorisce il mantenersi della fuoriuscita all'esterno dello *Yang* (*Wei Qi*).

Se i Distinti di Cuore/Piccolo Intestino sono coinvolti ciò può dunque essere alla base di patologie da non "rientro" e di patologie da non "uscita".

Se la *Wei Qi* non rientra nelle tre cavità, ciò potrà comportare conseguenze anche sugli spostamenti di *Xue* e *Ye* a questi livelli. Vi potranno essere blocchi delle cavità (malattie difficili), specie cranio e torace, ma anche il Rene e il TR-I possono essere coinvolti.

Alle tabelle 1, 2 e 3 si possono trovare riassunte schematicamente le patologie relazionabili ai Distinti di Cuore e Piccolo Intestino in relazione alle tre diverse cavità<sup>18,22,23,26</sup>. Vengono anche indicati, secondo una personale sistematizzazione, i Punti del percorso dei Distinti Cuore/Piccolo Intestino collegati alle diverse cavità.

<b>WEI QI → CRANIO</b>
<b>CERVELLO</b> Demenza senile, Alzheimer, Parkinson, gibbo GV14, s. di Tourette, ictus, dist. parola, convulsioni, vertigini, epilessia, meningiti, encefaliti, vento psicologico: schizofrenia/isteria/scoppi d'ira, insonnia, incubi, memoria (giornaliera), cefalea pulsante, cefalea con vene dilatate
<b>ORGANI DI SENSO / CAVITA' SINUSALI (bersaglio o latenza (SI18))</b> Acufeni, ↓udito, gola secca con sete, lingua ulcerata, lingua rigida, ↓linguaggio, retrazione gengive, epistassi, emottisi, bocca e occhi secchi
<b>VISO</b> Arrossamento malare
BL1, SI18, GV20, CV23 + FdC (SI16)

*Tab.1 – Patologie da alterato movimento della Wei Qi (Xue, Ye) al livello del cranio*

Al livello del petto si evidenzia particolarmente l'azione sul Sangue e sui Liquidi. Al livello della pelvi un particolare da sottolineare è l'utilizzo di CV3. Esso non è parte della traiettoria del Distinto il quale raggiunge invece con una ramo CV4 come il Meridiano Principale. Yuen ne suggerisce l'utilizzo in quanto facente parte del Distinto di Vescica Urinaria<sup>22</sup>. Anch'esso *Tai Yang*, si potrebbe in certi casi associare al Distinto di Piccolo Intestino secondo l'idea di accoppiare i Distinti del medesimo livello energetico<sup>23</sup>.

Sempre nella cavità della pelvi/TR-I troviamo i Reni e, con essi, il Midollo. Il Distinto di Piccolo Intestino sembra operare la discesa degli Ye ai Reni attraverso la sua azione sulla *Wei Qi*. Poi gli Ye, insieme al *Jing*, creano il *Gao*, esso crea il Cervello, il Midollo, il *Jing* (seme) e il Sangue<sup>5</sup>.

<b>WEI QI → PETTO</b>
<b>CUORE</b> Cuore congestizio, febbre reumatica, palpitazioni, aritmie, insonnia
<b>POLMONE</b> Edema polmonare, dispnea specie da sdraiati
<b>TIMO</b> Miastenia gravis, AIDS

CANALE DIGERENTE (può essere tutto coinvolto) Nausea, vomito, RGE, gastrite
CV17, GB22, HT1

Tab. 2 – Patologie da alterato movimento della Wei Qi (Xue, Ye) al livello del petto

<b>WEI QI → PELVI (TR-I)</b>
RENI Paura, lombalgia, midollo (leucociti, anticorpi), osteoporosi, m. di Addison, dismenorrea
INTESTINO Dolore basso addome che irradia alla zona lombare, diarrea, stipsi, intestino irritabile
FEGATO Sangue ai tendini, sindrome delle gambe senza riposo
ST12, CV3 (CV4)

Tab. 3 – Patologie da alterato movimento della Wei Qi (Xue, Ye) al livello della pelvi/Triplice Riscaldatore inferiore)

I Liquidi Ye Chiari vengono abbassati ai Visceri i quali hanno poi la funzione di assorbimento e trasmissione verso il Midollo, se quest'ultima non avviene vi è gonfiore addominale<sup>5</sup>. "Dolore al basso addome che irradia alla zona lombare" (tab. 3), sintomo caratteristico del Distinto di Piccolo Intestino, sembra ben rappresentare la stretta relazione che vi è tra l'azione del Distinto e tale processo di abbassamento degli Ye Chiari ai Visceri e al Midollo. Con tale dinamica il Distinto condivide d'altronde le modalità di movimento della Wei Qi (seguita dagli Ye) e in entrambi ST12 ha un ruolo centrale. Nel caso in questione questi due simili punti di vista del processo generale sono stati utilizzati entrambi.

Il legame funzionale descritto Wei Qi/Ye/Xue può generare una qualche confusione nell'interpretazione dei sintomi. A mio avviso essi possono essere diversamente interpretabili secondo le seguenti possibilità:

- Deficit di nutrimento
- Scarsa mobilitazione
- Liberazione conseguente a scarso ancoraggio
- Calore e Fuoco

Tutto questo ovviamente non va visto in modo statico quanto invece secondo il meccanismo generale proprio dei Distinti dove qualcosa entra o esce in modo non normale sebbene spesso fisiopatologicamente utile.

I due Distinti sono stati trattati insieme data la difficoltà di una loro separazione netta, conservano però delle differenze che cerco di sottolineare schematicamente al fine di una più corretta scelta terapeutica. In tabella 4 viene evidenziato come i Distinti di Cuore e Piccolo Intestino siano ciascuno in relazione più stretta con alcune delle tre cavità<sup>22,23</sup>. Nella stessa si indica come quello di Piccolo Intestino sia più collegato all'azione su *Wei Qi* e *Ye*, quello di Cuore più all'azione sul Sangue.

<p><b>SI-DM</b> (&gt; <i>Wei Qi</i>, <i>Ye</i>)</p>	<p>Petto Pelvi</p>
<p><b>HT-DM</b> (&gt; <i>Xue</i>)</p>	<p>Cranio</p>

Tab. 4 – Relazioni Distinti di Cuore e Piccolo Intestino, Sostanze e 3 cavità

Il Distinto di Piccolo Intestino fa sì che la *Wei Qi* venga internalizzata e gli *Ye* vengano mobilizzati a supporto degli *Jin* (progressione della patologia, vedi dopo), manifesta una sua inefficienza con il dolore addominale che si irradia alla zona lombare, con diarrea o stipsi e rilascio di Calore.

Si pensa al Distinto di Cuore quando la perdita degli *Ye* è tale da sfociare nella perdita della latenza, lo *Yang* non può ancorarsi alla zona lombare ed inizia l'atrofia *Wei*, l'abilità del corpo di supportare gli Organi Curiosi comincia ad essere persa e vi è un impatto sul Cervello<sup>22</sup>.

Nel caso invece il problema stia nella inefficace fuoriuscita della *Wei Qi*, assieme al conseguente effetto sul *Xue* (e *Ye?*), ciò potrà essere causa di patologie quali quelle indicate in tabella 5.

Ad una attenta lettura dei dati derivanti da Yuen riguardo questo specifico contesto, le cause di atrofia *Wei* sembrano poter essere il non rientro, la non uscita e il Calore, quest'ultimo magari derivante dai Tendinomuscolari ed intrappolatosi nel cranio (Distinto di Cuore).

<p><b>NON USCITA DELLA WEI QI</b> (<i>Xue</i>, <i>Ye?</i>)</p>
<p>Neuropatia (Sclerosi multipla) Fibromialgia Sind. di Raynaud Viso arrossato, capillari rotti, allergie viso</p>

Tab. 5 – Patologie da non uscita della *Wei Qi* (*Xue*, *Ye*)

La sind. di Raynaud è dovuta a Freddo per mancanza di *Wei Qi*<sup>26</sup> e tale manifestazione sembra un buon esempio di impatto di questi Distinti sui movimenti del sangue in periferia come nel caso clinico in questione il quale, dopo le prime terapie, ha ripresentato un eritema particolare che aveva già mostrato anni prima.

Le manifestazioni sul viso (cranio) sono dovute a forme di intrappolamento di *Wei Qi* e Sangue con particolare coinvolgimento del Distinto di Cuore<sup>22</sup>.

E' da approfondire il ruolo degli *Ye* in periferia, già De Berardinis, parlando degli *Ye* Torbidi, pone questa questione accennandone l'azione a livello della pelle<sup>5</sup> come suggerito dal *Ling Shu* al cap. 30: "Quando i cereali entrano nello stomaco il *Qi* riempie il corpo, le sostanze umidificano e si riversano nelle Ossa e nelle articolazioni, il Cervello e il Midollo sono tonificati, la pelle è umettata, ciò si chiama *Ye*".

Nel caso si decidesse di trattare i Distinti di Cuore/Piccolo Intestino ritengo possa essere utile agire nel modo seguente, secondo una personale interpretazione:

- GB22, BL1 (Punti di Confluenza)
- Punti relativi alla cavità che si vuole trattare
- ST12 per l'azione di rientro (PSP), SI10 per la fuoriuscita (SPS, + *Ting*),

La tecnica di puntura Profondo-Superficiale-Profondo verrà adottata per il rientro (come nel caso in analisi), Superficiale-Profondo-Superficiale per la fuoriuscita, quest'ultima potrà poi essere accompagnata dal Punto *Ting*.

SI10, punto di origine del Distinto di Piccolo intestino, ha come funzione intrinseca quella di attingere *Qi* (*Wei*) per muovere il Sangue ai muscoli<sup>26</sup>, ST12 agisce sull'interiorizzazione della *Wei Qi*. Possiamo argomentare che se SI10 agisce sulla fuoriuscita in quanto *Tai Yang* e ST12 sull'interiorizzazione in quanto *Yang Ming*, GB22 possiede un'azione mista e questo appare ben sposarsi con l'idea di *Shao Yang* (mezzo fuori, mezzo dentro).

Nel caso in questione non mi sono dunque avvalso di SI10, fondamentale è stato invece ST12. Esso abbassa il *Qi* per attivare il *Jing*, così come si deduce dal modello dei Punti *Mu*<sup>5</sup>. Oltre ad abbassare la *Yang Qi* (*Wei Qi*) ai Reni, ST12 sembra avere l'azione di abbassare i Liquidi *Ye* chiari ai Visceri per purificare l'Umidità-Calore che eventualmente ostruisce la loro funzione di assorbimento e di trasmissione verso il Midollo<sup>5</sup>. Tutto ciò sembra ricalcare l'azione del Distinto di Piccolo Intestino il quale, come si è visto, regola il rientro della *Wei Qi* e agisce così sugli *Ye* a favore dello *Yin*/Midollo.

Altre informazioni sempre derivanti da Yuen sembrerebbero suggerire come invece anche SI10 debba essere utilizzato allo scopo di favorire un rientro della *Wei Qi*. In definitiva tutto il sistema analizzato possiede un'azione duplice verso dentro e verso fuori e così i suoi Punti. Su questa linea si fanno alcune considerazioni su SI10 nelle conclusioni e simile argomentazione si potrebbe fare per ST12.

GB22, Riunione dei Tendinomuscolari *Yin* dell'arto superiore, porta la *Wei Qi* al Cuore favorendo la funzione di protezione dello stesso durante il sonno, apre il Diaframma con una conseguente azione su *Wei* e *Xue* e tonifica gli Organi Curiosi attraverso il Sangue (azioni in entrata).

Esso può anche distribuire *Qi* e *Xue* dal *Ge*, distribuire in particolare *Xue* ai muscoli, è infatti anche indicato nel *Ling Shu* come Grande *Luo* (invece di SP21) e la tipica sintomatologia "dolore in tutto il corpo" si integra bene col contesto<sup>22,23,26</sup>; nei tumori ormono-sensibili (*Ye*), inteso come *Da Bao*, può utilizzarsi in martelletto per portare fuori dal torace nelle strategie di eliminazione<sup>11</sup> (azioni in uscita).

Gli *Ye* che vengono prodotti sono abbassati al Rene ed è il Piccolo Intestino che separa i Puri così che arrivino al Rene (sotto la virtù della Vescica Biliare), è invece la Vescica Biliare che manda i Torbidi all'Utero<sup>12</sup>. Se dunque GB22 possiede un ruolo nel complessivo abbassamento degli *Ye* al Rene ad opera del Distinto di Piccolo Intestino

del quale è Punto di Confluenza, ciò è in linea con tale "virtù" della Vescica Biliare, partecipe protagonista in tale percorso ai Reni.

Un'indicazione caratteristica dei Distinti Cuore/Piccolo Intestino è il loro utilizzo in caso di disregolazione dei cicli di *Jing* oppure in casi in cui grossi cambiamenti o fattori stressanti si siano presentati nel corso del passaggio tra un ciclo e l'altro, in altre parole in occasione di un cambio a livello psico-neuro-immuno-endocrino<sup>22</sup>.

L'azione sulla regolazione sui cicli di *Jing* è condivisa con lo *Yin Wei Mai* e infatti trovano entrambi il loro utilizzo in caso di problemi menopausali quali ad esempio la menopausa precoce.

Lo *Yin Wei Mai* sostiene gli *Jin/Ye* e infatti vi è corrispondenza con i Distinti di Cuore/Piccolo Intestino che agiscono sugli *Ye* e Milza/Stomaco che agiscono sui *Jin* (fig. 3)<sup>20</sup>.

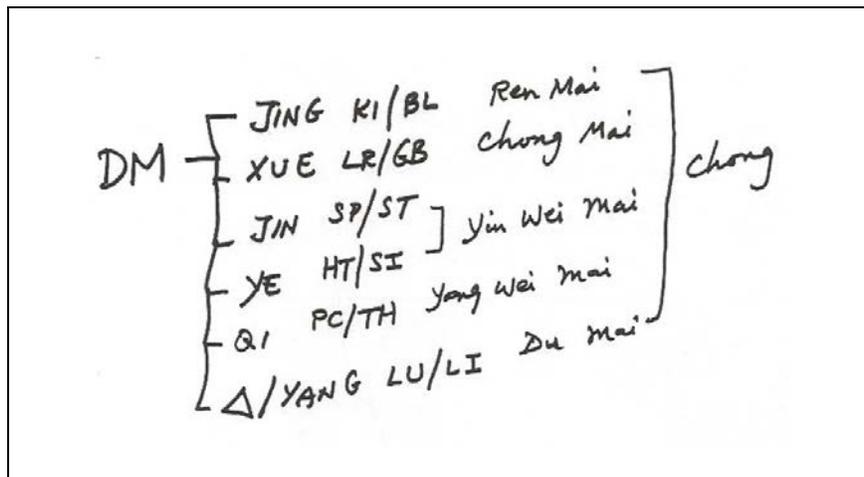


Fig. 3 – Corrispondenze tra Meridiani Distinti e Curiosi (da un lucido di J. Yuen)

L'età della paziente è stata allora un'ulteriore suggerimento all'utilizzo del Distinto di Piccolo Intestino, non perché avesse problemi menopausali, o comunque non ancora, piuttosto il fisiologico declino dello *Yin*, sicuramente aggravato da una vita di insonnia, poteva mettere in ulteriore crisi proprio quel sistema che mai aveva funzionato correttamente. Al fine di esaltare la relazione del Distinto con lo *Yin Wei Mai* si sarebbe potuto aggiungere CV23, in comune fra i due sistemi (fig. 4).

Un altro utilizzo dei Distinti Cuore/Piccolo Intestino è nelle dipendenze, in particolare quando la dipendenza si è instaurata all'interno di un passaggio ormonale della vita come ad esempio l'adolescenza (cicli di *Jing*) durante la quale vi è magari stato un qualche stress particolare. Un'evenienza è che il cambio ormonale abbia potuto slatentizzare una dipendenza sottostante. Questi "riti di passaggio" possono arrivare a comprendere esperienze in cui vi sia una sorta di cambio di identità, ad esempio il matrimonio, mutate cornici di vita che vanno generando nuove sfide<sup>22</sup>.

I Distinti non trattano la dipendenza in sé ma il trauma che ha originato la dipendenza.

La paziente in studio fa uso di marijuana e fuma mezzo pacchetto di sigarette, tuttavia non mi trasmette un senso di stretta "dipendenza" e comprendo l'utilizzo della marijuana per favorire il sonno. Ciò nonostante possono queste essere indicazioni aggiuntive all'utilizzo del Distinto di Piccolo Intestino. Forse ancor più significativo è

stato il peggioramento dell'insonnia dopo la separazione, evento fortemente traumatico che in qualche modo ha certamente cambiato interiormente il soggetto.

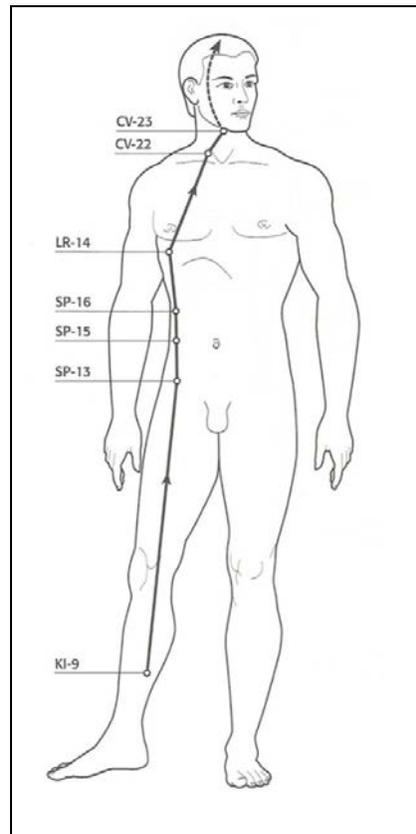


Fig. 4 – Yin Wei Mai

Il Distinto di Piccolo Intestino riveste un ruolo fondamentale nella progressione delle patologie. Mentre i FP si dirigono agli Organi i Distinti cercano di divergerli nelle aree di latenza. Come rappresentato graficamente in fig. 5, ogni livello cerca di sostenere il precedente al fine di evitare la progressione della patologia. Dopo il *Jing* (Distinti KI/BL), il *Xue* (LR/GB), i *Jin* (SP/ST), la coppia HT/SI rappresenta l'ultimo livello dello *Yin* utile in tal senso<sup>11</sup>.

Il coinvolgimento del Piccolo Intestino può essere evidenziato da dolore addominale basso con lombalgia, l'organismo non sta più riuscendo a consolidare/ancorare lo *Yang* (*Wei Qi*). L'anatomia energetica mostra come sia a livello di Cuore/Piccolo Intestino che i Distinti inizino ad avere traiettorie verso il basso invece che solamente verso l'alto come nei tre livelli precedenti. Arrivato a questo punto il corpo non è più capace di portare le cose verso l'alto e verso fuori come in precedenza, così la traiettoria verso il basso prevede di portare la patologia indietro verso il basso. Tuttavia vi potrebbero essere ancora Liquidi Ye rimasti a sufficienza e quindi i Distinti di Cuore/Piccolo Intestino hanno anche una traiettoria verso l'alto per la possibilità di portare fuori la patologia<sup>22</sup>.



Fig. 5 - Azione in successione di sostegno reciproco dei Distinti

Al livello dei Distinti della loggia Fuoco il corpo sta perdendo l'abilità di mantenere la latenza e di supportare gli Organi Curiosi. I Distinti Cuore/Piccolo Intestino usano l'ultimo Yin disponibile, gli Ye, per evitare che si ammalino gli Zang, cosa che avviene nel caso venga superata quest'ultima soglia dello Yin, specie gli Zang del petto<sup>11,18</sup>.

Questo processo avviene tipicamente nei tumori, possiamo quindi ipotizzare che trattare con il Distinto di Piccolo Intestino la paziente in questione abbia potuto consistere di un atteggiamento preventivo rispetto a patologie più gravi che, non sviluppatesi fino ad ora, potrebbero farlo nella fase di declino dello Yin a cui va incontro nell'ambito del cruciale passaggio ad una fase successiva di Jing quale è l'entrare in menopausa.

Da precancerosi a cancro vi è la perdita dei meccanismi di controllo della proliferazione cellulare. La perdita del controllo avviene a livello del Piccolo Intestino che allora rappresenta lo stato di precancerosi. Il cancro si determina quando le tossine del Fuoco hanno raggiunto il livello del Jing, questo passaggio, nella logica dei Meridiani Principali, avviene a livello del Piccolo Intestino<sup>11</sup>.

Anche per tali motivi suggerisco alla paziente di sottoporsi alle varie indagini per monitorare la condizione attuale, a cominciare dall'area del Riscaldatore inferiore, cioè quella cavità dove sembra aver potuto insistere principalmente il processo in atto (rene, fegato, ovaie) contribuendo alla scelta terapeutica del Dai Mai. Non secondario mi è sembrato ipotizzare un rischio aumentato di patologia al seno il quale ha una stretta relazione con il Piccolo Intestino e il Dai Mai<sup>11</sup>. Inoltre il seno è anche un organo linfatico e, avendo la paziente risposto alla terapia con Distinti, ciò costituisce un ulteriore dato che può spingere a tali accorgimenti<sup>11</sup>.

Le terapie alternate successive a quella col Distinto mi hanno trasmesso una chiara sensazione che mentre un trattamento era fondamentale ma faticosamente metabolizzato (Piccolo Intestino come Viscere), l'altro trovava nel Dai Mai un luogo di scarico sicuro.

Ad una analisi più approfondita delle combinazioni di Punti e delle reazioni ad esse, ritengo però la differenza più importante tra la terapia Si Shen Cong, GV14, ST12, SI1, ST39 e quella GB41, GB26, ST12, ST39 sia stata la presenza o meno di SI1. Il suo nome è Shao Ze, Piccola palude, dove "Shao" comporta un riferimento al Cuore,

d'altronde esso è il primo Punto dopo il Meridiano del Cuore del Meridiano associato al Cuore. SI1, in quanto Punto Pozzo e quindi collegato agli Orifizi, in quanto facente parte del Piccolo Intestino il quale favorisce il manifestarsi del Cuore, ha un'azione sul guardare all'aspetto di noi stessi che non stiamo lasciando andare<sup>23</sup> (non lasciamo esprimere). In una prospettiva più somatica viene utilizzato per rilasciare i muscoli per permettere l'eruzione delle patologie penetrate a livello delle ossa (relazione BL11/Piccolo Intestino) generando un movimento all'interno per far uscire che tanto ricorda l'azione dei Distinti. Probabilmente la sua puntura ha promosso tale movimento interno-esterno in una prospettiva psichica manifestando la difficoltà del soggetto a lasciare libera uscita a qualcosa che invece la caratterizzava nel profondo, qualcosa che ha sempre fatto fatica ad esternarsi a causa di un processo che sembra coinvolgere il Distinto di Piccolo Intestino, sintesi della generale incapacità nelle dinamiche interno-esterno e viceversa.

Effettivamente, al fine di trattare il rientro della *Wei Qi*, ho punto il Distinto con tecnica Profondo-Superficiale-Profondo e non ho aggiunto il Punto Pozzo che invece, sebbene potesse essere ipotizzato proprio perché si intendeva agire sulla *Wei Qi*, avrebbe favorito il processo di uscita. Evidentemente la tecnica PSP, se da un lato ha in buona parte ricostituito un fisiologico rientro della *Wei Qi*, sul piano psichico ha promosso una più efficace messa in latenza, generale azione per la quale tipicamente i Distinti possono essere impiegati. E forse ciò era necessario in un primo momento per riavviare un ricostituirsi di quello *Yin* così fondamentale al fine di poter poi ragionare i Distinti in un processo di uscita non avventato e pericoloso. Probabilmente, dopo aver ampiamente "aperto" il Distinto, pungendo SI1 si è verificato un processo di tal genere verso fuori. Il Distinto, che sin dalla giovane età era stato coinvolto nella genesi dell'insonnia, nel tempo si era scontrato con traumi importanti che avevano percorso le sue strade e aveva inoltre tentato di creare latenze nell'addome inferiore (*Dai Mai*). Ora l'intervento doveva agire sulla sua capacità di portare dentro (insonnia) ma anche su quella di portare fuori (latenze psichiche). Forse l'eritema presentatosi dopo le prime sedute, interpretabile come un Freddo da carenza di *Wei Qi*, era un messaggio del corpo della necessità di portare verso fuori (SPS). Dopo aver svolto solo la prima parte è bastato pungere SI1 (insieme solo all'altro Punto di Distinto ST12), sebbene in realtà fosse stato ragionato in altro modo, per innescare un processo di slatentizzazione che ha fortunatamente trovato nel *Dai Mai* un buon compagno. Si è già descritto l'atteggiamento preventivo in riferimento a patologie del seno, qui sottolineo come ciò sia in linea con tale particolare sensibilità al trattamento con tale Punto il quale, oltre ad essere del Piccolo Intestino che col seno sappiamo essere correlato, tratta in modo specifico le impurità al seno.

Sebbene non vi fossero molte indicazioni al riguardo, in termini generali un'altra scelta terapeutica poteva essere l'utilizzo dei *Qiao Mai* in quanto anch'essi, sebbene siano Meridiani Curiosi e dunque orbitino in modo specifico nell'ambito della *Yuan Qi*, posseggono un'azione sulla *Wei Qi* e sull'insonnia<sup>7,13</sup>. Non stupisce che condividano con il Distinto di Piccolo intestino alcuni Punti significativi quali BL1, ST12 e SI10 (fig. 6) (vedi conclusioni).



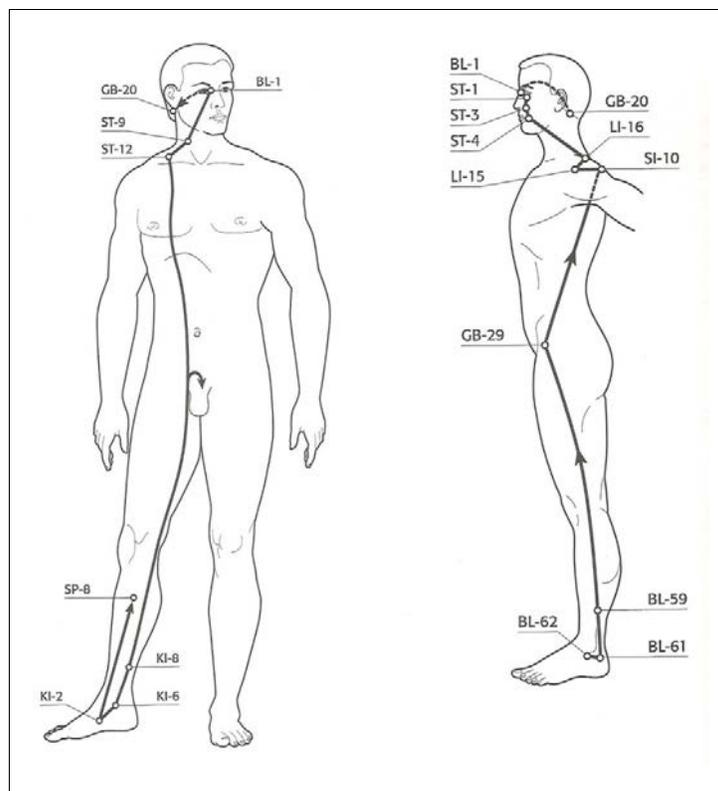


Fig. 6 – Yin Qiao Mai e Yang Qiao Mai

## Conclusioni

Questo lavoro sottolinea come sia importante, in caso di insonnia, ipotizzare l'utilizzo dei Distinti, in particolare quello di Piccolo Intestino. Nel caso presentato esso si è rivelato molto utile sebbene il percorso terapeutico abbia richiesto successivamente l'utilizzo di altre strategie. L'analisi delle relazioni tra queste ha evidenziato, tra l'altro, la similarità tra la dinamica del Distinto di Piccolo Intestino e la funzione di trasporto dei Visceri.

Si è anche espresso come in caso di deficit di *Yin*, particolarmente in quella critica fase del *Jing* che il periodo perimenopausale, possano trovare impiego sia lo *Yin Wei Mai* sia il Distinto di Piccolo Intestino.

La condizione è ora radicalmente migliorata, tuttavia persiste un qualche elemento di ostacolo ad una completa risoluzione del contesto generale, di seguito alcune considerazioni su potenziali terapie future.

L'azione sul Sangue, sebbene venga suggerita dalla contemporanea presenza di insonnia e di disagio emotivo, non trova riscontri significativi in Polsi e Lingua. Finora ho trattato il Fegato attraverso il rientro del suo Sangue (CV3) e attraverso il *Dai Mai*, potrei tentare di agire in tale direzione con altri Punti implicati nell'insonnia quali ad esempio LR8, GB34, GB35<sup>16</sup> magari come accompagnamento all'interno di altri schemi di azione. Effettivamente il Fegato, il quale svolge un ruolo di emissario nei vari passaggi sequenziali di rientro e approfondimento della *Wei Qi*, oltre agli aspetti emozionali, tende a manifestarsi con sintomi sensoriali e somatici<sup>16,27</sup>, in questo caso i pruriti a livello delle dita. Il calo visivo prodottosi nell'ultimo periodo potrebbe giovare di un trattamento in tale direzione.

Un'altra possibilità terapeutica sarebbe il Polmone. Le separazioni, il senso di ingiustizia, il probabile deficit di *Jing* di Polmone in relazione al fumo di sigaretta (sebbene non significativamente riscontrato ai Polsi), la funzione di abbassamento, la *Wei Qi*, mi suggeriscono di provare questa via. Sottolineo in particolare come LU7 (*Lie Que*) e ST12 (*Que Pen*), quest'ultimo ha svolto finora un ruolo fondamentale, svolgano un'azione di regolazione reciproca<sup>5,23</sup>. In questo caso l'incapacità di "defecare" (stipsi) quei traumi che sembrano aver potuto colpire il Polmone (lutto, ingiustizia), quadro energeticamente rappresentabile dal passaggio LU7 (*Luo*) - LI4 (*Yuan*), potrebbe aver colpito il già fragile meccanismo di rientro e abbassamento della *Wei Qi* al Rene, in fondo ricalcando il tipico concetto di "Rene che non accetta la ferita del Polmone".

Di particolare interesse trovo poi il trattamento della *Zong Qi*. L'insonnia è presente dalla giovane età e questo mi sembra suggerire la potenziale utilità del TH7, *Zong Hui*, collegato a *Zong* e *Yuan Qi*. Esso, oltre ad aprire il petto, fatto importante nel trattamento dell'insonnia, permette la relazione LU/HT/KI, tra Acqua e Fuoco<sup>16</sup>. Il contatto tra Polmone, Cuore e Rene è definito *Yi Guan* ed è mediato dalla *Zong Qi*. L'idea che i Reni contengano l'incarnazione presente e quelle passate e che l'Essenza vada verso il Cuore attraverso l'Energia Ancestrale permettendo la visione delle vite passate (soprattutto di quanto non è stato risolto) contribuisce a supportare l'utilizzo di tale Punto nei soggetti assediati dal loro passato, come la paziente in conseguenza della terapia ha intensamente mostrato di essere. Spesso si associa a TH7 il Punto BL17, esso agisce sul Diaframma, altro elemento importante per favorire il sonno profondo, è inoltre in relazione al Sangue e dunque allo *Shen*<sup>16</sup>. Ritengo che un trattamento di tal genere possa generare dei cambiamenti critici che pure potrebbero richiedere una qualche modulazione della terapia, inoltre nell'ambito dei sogni potrebbero presentarsi ambientazioni in ere passate<sup>16</sup>.

Alla luce di ciò che del Distinto di Piccolo Intestino è stato detto nella discussione si potrebbe ora semplicemente trattare tale Distinto in una prospettiva verso fuori. Allora accanto alla tecnica Superficiale-Profondo-Superficiale potrei, per quello che è stato detto, aggiungere SI10. Come funzione intrinseca esso attinge Qi (*Wei*) per muovere il Sangue ai muscoli (eritema mazzato-reticolare, pruriti), oltre a rilassare i muscoli tratta l'oppressione al petto<sup>22</sup>.

Nell'ambito dei Distinti è in relazione ad eventi esterni che ti fanno contemplare qualcosa di profondo dentro<sup>23</sup>. I Meridiani *Qiao* sono collegati alla fase acuta dei traumi<sup>15</sup> e SI10 è Punto di *Yang Qiao Mai*, esso sembra allora poter rappresentare un luogo privilegiato di entrata dei traumi che possono raggiungere il petto. Qui il Pericardio, che protegge il Cuore anche proprio nel processo di rientro della *Wei Qi* durante il sonno<sup>16</sup>, rappresenta lo *Shen* nascosto mentre il Cuore lo *Shen* rivelato, il Piccolo *Shen*, ciò di cui si deve acquisire padronanza nel corso dell'esistenza realizzando così il proprio destino<sup>21</sup>. Di ogni persona una parte è rivelata, una parte è nascosta e sono le difficoltà della vita che, vissute, permettono di rivelare ciò che di noi stessi ci appare nascosto. Dunque potenzialmente il trauma, grande o piccolo, si addentra verso il Cuore protetto dal Pericardio potendo destrutturare parzialmente tale protezione e trasformandola ogni volta in una presa di coscienza di sé. Il muoversi nel mondo (*Tai Yang*) del Piccolo Intestino vuole esprimere il Cuore in un progressivo definirsi della persona in relazione alle esperienze della vita di cui ella si alimenta, di esse nutre il proprio Sangue in una digestione esistenziale che, se vissuta con sincerità, arricchisce e svela.

La fase di reintegrazione successiva al trauma, è rappresentata dai *Wei Mai*<sup>15</sup> e SI10 è anche Punto di *Yang Wei Mai*. Saper ricevere il dolore, esserne nutriti, tornare verso fuori sapendosi ricollegare alla vita, ecco il movimento verso l'interno seguito da quello verso l'esterno di cui SI10 è capace. Al contrario un atteggiamento di ribellione (*Yang Qiao Mai*) al dolore al fine di non dover percorrere tale percorso doloroso fuori-dentro-fuori impedisce il rientro della *Wei Qi* la quale rimane all'esterno anche

causando insonnia (*Yang Qiao Mai*, BL1), soprattutto viene impedito il prezioso processo di rigenerazione-evoluzione della persona. Riassumerei il tutto con la parola "ricominciare", una capacità che è propria della persona realmente adulta, della persona cioè con la "Porta delle spalle" non bloccata (SI10)<sup>9</sup>.

Nei traumi, tra la fase acuta (*Qiao Mai*) e quella di reintegrazione (*Wei Mai*) vi è una fase intermedia nei quali si fa ricorso ai Curiosi di prima generazione, fase comunque riassunta dal *Chong Mai*<sup>15</sup>. Esso rappresenta la potenza di realizzazione del mandato che viene dal Rene, il progetto da realizzare e la forza per farlo, il cammino dal Rene al Cuore. Ogni trauma che ci colpisca profondamente (*Yuan*) si addentra tramite i *Qiao*, smuove profondamente la nostra identità (*Chong, Ren, Du*), da lì si può, cresciuti, tornare alla vita (*Wei Mai*) che ora ci apparterrà un po' di più. Il processo si potrebbe inceppare in molti momenti, uno *Yin Qiao* che nega, uno *Yang Qiao* che si ribella, un tornare indietro del *Chong Mai* (*Luo dello Shao Yin*)<sup>2</sup>, uno *Yin Wei* che non perdona o uno *Yang Wei* bloccato nell'agire<sup>15</sup>, un'identità troppo scossa da non poter far altro che scaricare il tutto nel *Dai Mai*.

Il Cuore vuole far esprimere il mandato che è nel *Ming Men* e per far questo è necessario il Polmone (*Yi Guan*) che permette il legame tra Rene e Cuore<sup>14</sup>, a sua volta il Piccolo Intestino vuol far esprimere il Cuore. D'altronde il Piccolo Intestino è legato all'idea di reincarnazione, nel senso di vite successive, nel senso di ridare organizzazione corporea al materiale scomposto chimicamente dalla digestione, nel senso di dormire per rigenerarsi, qui nel senso di ridare vita a noi stessi solo un attimo prima come morti, uccisi dal dolore. Questo mi sembra il senso più alto del Piccolo Intestino allora degno e necessario compagno del Cuore, dedito alla sua espressione per la realizzazione della nostra vita.

## **Bibliografia**

1. Autori vari, *Fisiopatologia del San Jiao*, La Mandorla, [www.agopuntura.org](http://www.agopuntura.org)
2. Autori vari, *Incontro del Blog, "racconti di casi clinici"*, Villa Rosa di Martinsicuro, SIdA, Ottobre 2012
3. Bonardi R., De Ambrogio V., Oliaro A., *Dati di laboratorio* (V edizione), Edizioni Minerva Medica 2005
4. Corradin M., Di Stanislao C., Parini M., *Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina*, CEA 2001
5. De Berardinis D., *Il Piccolo Intestino e i suoi meridiani, Introduzione alla psichiatria*, dispensa SIdA
6. De Berardinis D., *L'obesità, il controllo della fame in agopuntura secondo la SIdA, la disintossicazione sistemica, la dipendenza da cibo*, dispensa SIdA
7. Di Stanislao C., Brotzu R., *Manuale Didattico di Agopuntura*, CEA 2008
8. Ellis A., Nigel W., Boss K., *Grasping the wind*, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts 1989
9. Kespi J.M., *Acupuncture*, Editions de la Tisserande 2000
10. Manuale Merck, [www.msd-italia.it/altre/manuale/index\\_gen.html](http://www.msd-italia.it/altre/manuale/index_gen.html)
11. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XIV: Cancer clinic. Oncologia in Medicina Classica Cinese, sostenere il malato e combattere la malattia*, Edizioni Xin Shu, Roma Novembre 2010
12. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol X: Endocrinologia in Medicina Classica Cinese*, Edizioni Amsa, Roma 2008
13. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XVII: Il Ling Shu: studio N.1*, Edizioni Xin Shu, Roma 2011
14. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XVII: Il Ling Shu: studio N.2*, Edizioni Xin Shu, Roma 2012
15. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XIX: Il Nan Jing: studio N.1*, Edizioni Xin Shu, Roma 2013
16. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, Il Sonno e i Sogni*, Centro Studi Xin Shu (AMSA), Aprile 2012
17. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol II: I meridiani Luo*, Edizioni Amsa, Roma Aprile 2000
18. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol I: I meridiani secondari, i Tendinomuscolari, i Luo, i Distinti*, Edizioni Amsa, Roma Aprile 1998
19. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol VII: La camera del sangue, ostetricia e ginecologia in medicina classica cinese*, Edizioni Amsa, Roma Aprile 2005
20. Simongini E., Bultrini L., a cura di *Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol IV: Le malattie autoimmunitarie, casi clinici commentati*, Edizioni Amsa, Roma Giugno 2004
21. Simongini E., Bultrini L., *L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: Lo psichismo in Medicina Classica Cinese*. Edizioni Xin Shu, Roma 2008
22. Tsen L.M., Paik L.F., Most H., *Appunti sui Distinti di Cuore e Piccolo intestino*, da lezioni di Jeffrey Yuen
23. Yuen J. C., George S., *Advanced Acupuncture for Licensed Acupuncturists*, (two year program) New York 2004-05
24. Yuen J. C., *Canada Retreat*, Canada 2009
25. Yuen J. C., *Chinese Herbal Medicine*, (two year program) New York 2003-04
26. Yuen J. C., *Divergent Channels*, New England School of Acupuncture, edited by Stephen Howard, 2002
27. Yuen J. C., *Il Sonno e i sogni*, lezione USA



## **Il Respiro Consapevole: Motore Immobile della Vita**

**L'atto respiratorio come meccanismo di regolazione e trasformazione secondo il modello dei 5 Movimenti e nella tradizione Alchemica Taoista**

**Roberto Capponi<sup>1</sup>**  
roberto@scuolatianchong.it

*"L'Uomo vero respira con i Talloni, la massa degli uomini respira con la gola"*  
**Zhuangzi**

*"Il modo per quietare il respiro non è trattenerlo con la forza per far sì che non esca, è una questione di vuoto assoluto e calma: più è stabile la mente, più è sottile il respiro"*

**Antologia sul coltivare la Realizzazione (din. Ming)**

*"Inspirare è dare il benvenuto alla vita nei Reni, espirare significa lasciarla andare"*  
**Jeffrey Yuen**

---

<sup>1</sup> Scuola Discipline Orientali "Tian Chong" 天冲 – Dir. Tecnico R. Capponi – [www.scuolatianchong.it](http://www.scuolatianchong.it)

**Sommario** il Respiro rappresenta lo strumento grazie a cui il praticante può regolare la dinamica del Qi secondo il modello dei 5 Movimenti e che consente di procedere alla trasformazione dei 3 Tesori secondo il modello Alchemico Taoista, promuovendo salute, longevità ed elevazione.

**Abstract:** the Breath is the way to regulate the circulation of Qi through the Organs, following the Five Elements theory and it is also the basic instrument to promote the Alchemical transformation of the Three Treasures, supporting health, longevity and elevation.

Cosa vi è di più naturale e spontaneo di un respiro? È il primo atto con cui ci manifestiamo nel mondo ed anche l'ultimo con cui lasciamo andare quel che è stato. In tutte le culture antiche c'è stata grande attenzione al suo valore, al suo significato, ai simbolismi che esso rappresenta: basti pensare ai concetti di πνεύμα (pneuma) greco e प्राण (prana) indiano, grazie ai quali veniva identificato il processo vitale con l'atto respiratorio, in quanto il respiro era inteso come simbolo della manifestazione spirituale, animica costituente la persona.

Alla stessa maniera, nella tradizione Taoista Cinese è stata data ed a tutt'oggi viene data una grandissima importanza a questo atto, così semplice nella sua spontaneità ed altrettanto profondo, complesso e magico nei suoi aspetti "nascosti" ai non iniziati e, dunque, esoterici.

Sappiamo che ci sono numerosi metodi per gestire il Respiro nel Qi Gong, nelle Arti Marziali Interne, nella Meditazione: Respiro del Dai Mai, Pre Natale, Post Natale, Toracico...ognuno dei quali ha un ruolo specifico nei confronti della circolazione energetica, con un differente tropismo, una diversa intensità ed un diverso sistema di direzionare l'Intenzione ed i suoi effetti.

Il Respiro, in tutte le sue fasi ed indipendentemente dalla metodologia con cui viene sviluppato, può essere analizzato nella logica dei 5 Movimenti o secondo la tradizione Alchemica, conducendo il praticante a diverse tipologie di risultati poiché, come sappiamo, sono il sistema individuale di credenze ed il personale livello di consapevolezza a determinare la qualità del risultato ed a dare potenza e direzione all'azione dell'Intenzione.

Analizzeremo, dunque, il Respiro sotto il profilo dei 5 Movimenti, della Trasformazione Alchemica dei 3 Tesori ed anche la sua relazione con il Qi (nei suoi diversi aspetti) ed Organi con cui ha diretto rapporto.

## Il Respiro secondo i 5 Movimenti

I 5 Movimenti rappresentano, in una chiave di lettura naturalistica, il ciclo dell'Acqua in Natura, con una specifica direzione dell'Energia per ognuna delle fasi che essi simboleggiano:

- Acqua → rappresenta le maree o i laghi, cioè l'acqua contenuta in un bacino



- Legno → rappresenta l'Evaporazione



- Fuoco → rappresenta l'Espansione del vapore



- Terra → rappresenta la Condensazione del vapore in Nuvole

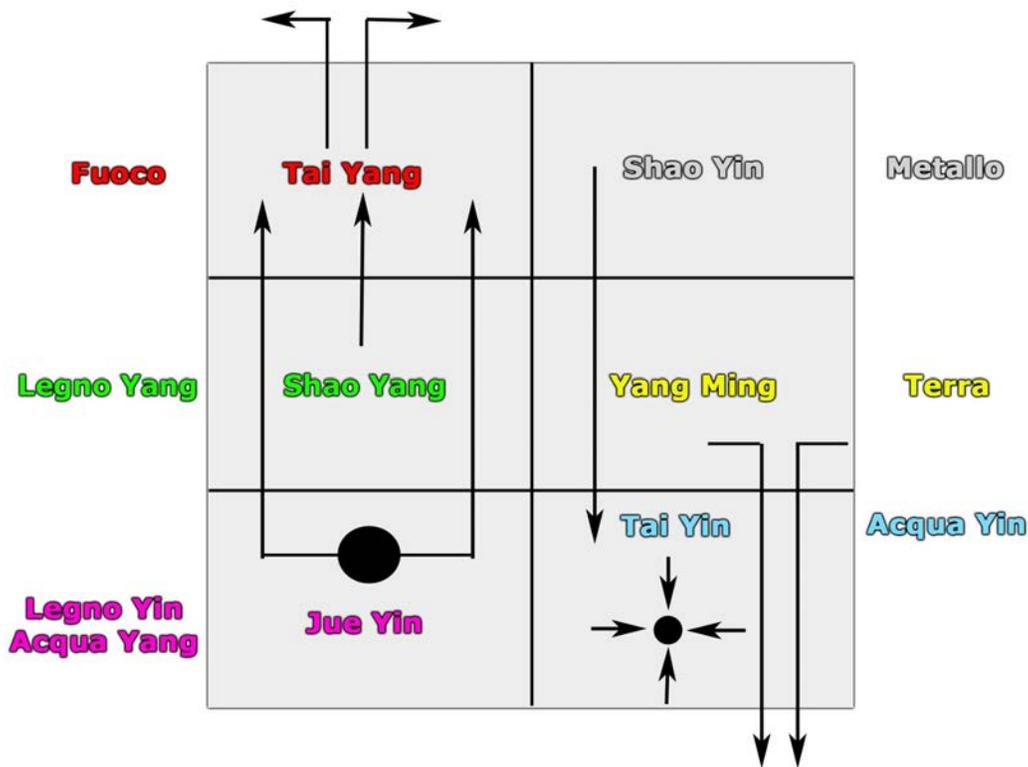


- Metallo → le nuvole permettono alla Piovra di precipitare



Secondo la Teoria dei 5 Movimenti, il Qi nel corpo umano segue lo stesso ciclo, viaggiando in queste 5 direzioni agli ordini dei 5 Organi. Questa teoria nasce dalla profonda osservazione dell'essere umano: ci si è resi conto che il nostro sistema interno si regola basandosi sui medesimi principi, lasciando che l'Energia viaggi lungo queste traiettorie.

In un precedente articolo, avevamo già affrontato la circolazione del Qi nei 3 Riscaldatori, sia secondo la teoria dei 5 Movimenti, sia secondo quella dei 6 Livelli Energetici, che non sono altro che un diverso modello di lenti attraverso cui leggere la stessa realtà:



Ebbene, l'atto respiratorio è in grado di promuovere la dinamica energetica secondo il modello dei 5 Movimenti, mettendo in condizione il praticante non soltanto di regolare, tonificare o disperdere l'energia stessa dei Movimenti, ma anche di entrare sottilmente in un consapevole stato di abbandono alla sensazione di flusso, rilassando le proprie resistenze e facendo sì che la sensazione del Sé lo pervada profondamente.

Ovvio che ciò deve essere sempre sperimentato da persone di esperienza nel settore o con un Insegnante qualificato: entrare nello stato di Quietè fa sì che il Pericardio (Ministro del Cuore) si apra e consenta al vissuto circolante nel Sangue di penetrare nella "sala del Trono" e di presentarsi al cospetto dell'Imperatore, il Cuore. Questo consente al nostro centro Spirituale di prendere atto del vissuto, di ciò che esso comporta e di accordarlo con la spinta realizzativa Interiore che cerca di condurci, giorno dopo giorno, verso il compimento del Ming, il nostro Mandato Celeste.

Questo profondo processo che coinvolge il sistema dei Meridiani Luo Longitudinali, il grande Luo Sp (Sp 21), l'ultimo punto dell'ultimo Meridiano nella circolazione energetica giornaliera (Lr 14), il punto Mu del Jiao Superiore e del Ministro del Cuore (CV 17), la Zong Qi e la Wei Qi può portare a profonde prese di coscienza con relative potenti ed intense reazioni emotive, con potenziale sintomatologia di Risalita dello Yang di Fegato, Vento Interno, Fuoco di Cuore, Sindrome Ben Tun, ecc...per questo è necessario che il praticante sia esperto oppure che sia seguito dal proprio Istruttore. Ecco che in questa logica concettuale, il Respiro rappresenta il flusso del Qi attraverso gli Zang - Fu appartenenti a quello specifico Movimento ed anche la capacità di quegli

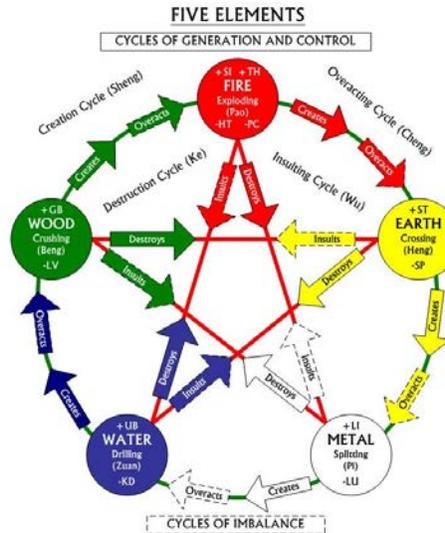
Organi di lasciarlo fluire verso le strutture associate al Movimento successivo, in una sequenza senza fine né inizio, come il ciclo dell'acqua in Natura.

Questa capacità di "perdere il contatto" con i concetti di inizio e fine, di interno ed esterno porta il praticante in un profondo stato di Quietè, in cui la sensazione dei confini corporei si alleggerisce, ci si sente facilmente in completa fusione con l'ambiente in cui ci si trova, si percepisce nettamente il proprio corpo respirare con ogni sua cellula...ci si sente, in breve, tutt'uno con il mondo. Questo è l'acme della pratica nella logica Wuxing: lasciare che l'interno e l'esterno si armonizzino, far sì che l'Energia "cosmica" sia compenetrata in quella personale, assottigliare il confine di divisione tra micro (uomo) e macrocosmo (Natura), recuperando le sopite caratteristiche di spontaneità, naturalezza ed istinto che caratterizzano intrinsecamente l'essere umano.

Per fare un esempio, il celeberrimo Hua Tuo (din. Han, circa 200 d.C.), sulla base alla Teoria dei 5 Movimenti, codificò il set di Qi Gong chiamato Wu Qin Xi, il Gioco dei 5 Animali. Grazie ad esso, oltre alle innumerevoli proprietà di riequilibrio energetico e terapeutiche alla luce della fisiologia energetica cinese, il grande Medico si proponeva di sprigionare lo spirito del praticante, di liberarlo da costrizioni, imposizioni, Cultura che sovrasta la Natura. Era convinto, nella sua grande lungimiranza e consapevolezza, che la Libertà fosse il cardine tramite cui lo Spirito potesse esprimersi secondo il personale sentire e senza vincoli esterni: questo avrebbe garantito la libertà di flusso del Qi che, come sappiamo, nell'approccio Taoista rappresenta la sorgente della Salute, dell'Armonia e dello Sviluppo.

Non va dimenticato quel che dice il nostro Maestro Jeffrey Yuen: la libertà di flusso del Qi è direttamente proporzionale alla libertà che ci concediamo nel vivere!

Ciò rende chiaro come i Taoisti considerino che il microcosmo (organismo umano) ed il macrocosmo (ambiente esterno) seguano le stesse leggi, siano stimolati dalle stesse energie e producano gli stessi frutti, materialmente ed energeticamente, influenzandosi ed interscambiando continuamente energia. Ancora una volta si rende palese come il Taoismo metta in primo piano il movimento energetico di relazione con l'esterno, con la natura, allo scopo di armonizzarsi ai ritmi ciclici del mondo in cui ci si trova.



Prima di analizzare come il respiro influenzi la dinamica di generazione dei 5 Movimenti, è opportuno catalogare i rapporti tra Organi, Visceri e Strutture alla luce di questo modello:

<b>Elemento</b>	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
<b>Qualità</b>	Messa in Movimento	Espansione	Trasformazione	Presa di Forma	Coesione
<b>Stagione</b>	Primavera	Estate	Fine Estate Fine Stagione	Autunno	Inverno
<b>Clima</b>	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
<b>Organi / Visceri</b>	Fegato/Colecisti	Cuore/Int. Tenue/San Jiao	Milza/Stomaco	Polmone/Int. Crasso	Reni/Vescica
<b>Organi di Senso</b>	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
<b>Emozione Patologica</b>	Collera Frustrazione	Eccesso di Gioia Ipereccitazione	Ossessione Preoccupazione	Tristezza Depressione	Paura Demotivazione
<b>Caratteristica</b>	Progettualità Estroversione	Coscienza Speranza	Riflessione Intenzione	Perdono Introspezione	Costanza Volontà
<b>Tessuti</b>	Tendini Articolazioni	Vasi Sanguigni	Muscoli e Derma	Pelle e Peli	Ossa e Denti
<b>Posizione e Movimento</b>	Camminare	Immobilità e Visualizzazione	Seduto	Sdraiato	In Piedi
<b>Ghiandola Endocrina</b>	Paratiroidi e Ipofisi	Timo ed Epifisi	Pancreas	Tiroide	Gonadi e Surreni

Chiarite queste relazioni, possiamo ora analizzare come ognuna delle 6 fasi del Respiro stimoli il Qi delle strutture collegate ai 5 Movimenti:

- Inspirazione
  - o Metallo (Diaframma scende) ↓
- Apnea Post Inspiratoria
  - o Acqua (il Qi sceso viene contenuto) ⊕



- Passaggio da Apnea ad Espirazione
  - o Terra Yin – Sp (spostamento dall'interno all'esterno dello Yin) 
- Espirazione
  - o Legno (Diaframma sale) 
- Apnea Post Espiratoria
  - o Fuoco (il Vuoto, ci si espande all'esterno lasciando traccia di sé) 
- Passaggio da Apnea ad Inspirazione
  - o Terra Yang – St (spostamento dall'esterno all'interno dello Yang) 

Quindi il Respiro può essere vissuto in diversi modi, a seconda dell'obiettivo con il quale si pratica:

- effettuare una valutazione energetica degli Organi / Visceri associati a quel Movimento:
  - o Debolezza di una fase respiratoria depone per un Deficit
  - o Eccessivo vigore al confronto delle altre fasi depone per un Eccesso
- regolarizzare il flusso del Qi, colmando i Deficit e disperdendo gli eccessi:
  - o Inspirare Tonifica, Espirare Disperde
  - o Prolungare Apnea amplifica l'effetto dell'atto respiratorio che lo ha preceduto
  - o Prolungare una fase respiratoria promuove l'utilizzo del Qi di quel Movimento
- oppure con l'Intenzione di promuovere lo stato di Quietude e la Meditazione:
  - o come già accennato, sentire e gustare pienamente ognuna delle 6 fasi, fino a non percepire più la differenza tra di esse, fino a non percepire più la separazione tra Interno ed Esterno
- oppure per promuovere le 5 qualità attitudinali dei vari Movimenti:
  - o Messa in Movimento, Espansione (Yang)
  - o Trasformazione/Fruttificazione (Taiji)
  - o Presa di Forma, Coesione (Yin)

La differenza, ancora una volta, è data dall'Intenzione che determina come il Qi fluirà e dove si dirigerà. Il Maestro Yuen non si stanca mai di ripetere come, a parità di pratica, l'effetto sarà determinato dall'Intenzione e, quindi, dall'attitudine spirituale con cui ci si approccia al lavoro.

## **Il Respiro nella Logica Alchemica e nel Modello dei Meridiani**

L'Alchimia Taoista rappresenta quel lavoro di trasformazione delle risorse "grezze" di cui si dispone, allo scopo di raffinare sempre più la propria energia e portarla ad uno stadio più elevato e raffinato, sviluppando così oltre ogni aspettativa le proprie potenzialità spirituali, energetiche e fisiche.

L'Alchimia Taoista affonda le proprie origini nella notte dei tempi, fondendosi con aspetti propri del più puro esoterismo. Non è raro imbattersi in Scuole Taoiste che vedano e pratichino l'Alchimia in maniera davvero molto differente, con metodi diversi, con scopi molteplici seppure tutto parta dai medesimi principi.

Bisogna innanzitutto prendere in considerazione l'Alchimia secondo le due macrocategorie in cui si è sviluppata: Wai Dan e Nei Dan.

Wai Dan rappresenta le pratiche Alchemiche Esterne, cioè quelle votate all'uso di erbe, infusi, minerali, cibi che potessero provocare la trasmutazione delle energie verso uno stato raffinato e sottile, tale da portare all'Immortalità.

Nei Dan è invece quel sistema che mira alla coltivazione dell'Energia Interna personale, così da creare il Fuoco Alchemico all'interno del praticante grazie alla pratica (individuale o di coppia), lasciando così al soggetto il compito di alimentarlo per promuovere tutti i processi di evoluzione energetica.

In entrambi i casi, si tratta dell'umana ricerca della scintilla divina che in ognuno risiede e che ogni processo attiva e che può essere scoperta, coltivata ed alimentata grazie ad un profondo e strutturale lavoro su di sé.

In ogni tradizione culturale l'Alchimia ha svolto un ruolo importante, da quella Europea in cui c'è stata la ricerca della possibilità di trasmutare il Piombo in Oro, fino a quella Taoista Cinese in cui l'obiettivo è trasformare il Dan (Cinabro, cioè Solfuro di Mercurio) nell'Elisir d'Oro dell'Immortalità.

Nel concetto Taoista, l'Immortalità non simboleggia soltanto quella serie di processi energetici che fortificano il corpo a tal punto di provocare una longevità fuori del comune, unitamente ad una salute invidiabile, ma anche quel processo interiore di abbandono del sé, dell'ego e dell'attaccamento al mondo ed alla vita che possa portare la persona a fondersi con il cosmo intero, risultando dunque una pura emanazione dell'energia universale, cosmica, divina che tutto permea e tutto anima.

Qi Gong Taoista, Arti Marziali Interne, Meditazione, Medicina Cinese Classica sono i metodi e gli strumenti con cui percorrere questa Via: sembrano apparentemente sistemi troppo distanti tra di loro, ma è solo un'apparenza. In realtà, il corpus filosofico Taoista ha dato vita a numerose Scuole, influenzato Arti e Discipline, donando ad ognuna di esse la coerenza con i principi che animano il tutto.

Ciò significa che ogni metodo tra questi è in grado di condurre il praticante sincero negli intenti e nello spirito di abnegazione costante ad una trasformazione del sé di

profondissimo livello, fino a perdere la sensazione di appartenenza al Sé (Ego) per riscoprirsi fuso nell'intero Cosmo, Mondo, Universo.

Questa è la pratica dell'Alchimia Taoista: superare ego, corpo, brame e paure e ritrovarsi in ogni cosa, in ogni luogo, in ogni essere, fusi nel tutto ma distinti dal tutto, in grado di percepire, vivere ed interagire senza più barriere tra interno ed esterno.

La pratica Alchemica Taoista si basa su 3 passi:

- 1) Accumulare il Jing e, successivamente, trasformarlo in Qi
- 2) Raffinare il Qi in Shen
- 3) Lasciare che lo Shen torni al Vuoto (Xu)

La prima fase è relativa alla conquista, al consolidamento ed alla coltivazione della salute. Si tratta di rinforzare il Jing, essenza materiale, densa, corporea, associabile anche al concetto di DNA, dalla cui quantità ed azione dipende il funzionamento dell'intero organismo. Ecco che, dunque, non si può non iniziare dall'accumulare il Jing, affinché esso generi il Qi, cioè l'energia funzionale.

Il secondo step è relativo alla capacità di interagire, di muovere l'energia, dentro di sé ed all'esterno di sé, allo scopo di utilizzare la propria energia per raffinare la propria percezione del mondo. Il Qi, energia residente nel petto e rappresentante il proprio modus operandi e, quindi, l'attitudine personale si muove verso l'alto, verso la testa per irrorare gli "organi di senso" allo scopo di percepire la realtà sottile del mondo e degli eventi.

L'ultimo scalino è relativo alla conquista dello stato di Vuoto, riguarda lo stato del Non Essere, lo stadio in cui si abbandona la materialità e la dimensione spazio – temporale non risulta più in grado di contenere lo spirito personale e la sua stessa energia. In questo caso, micro e macrocosmo non hanno più confini che li possano separare.

## **1° Stadio dell'Alchimia – Liang Jing Hua Qi**

Trasformare il Jing accumulato in Qi. Questo è lo scopo conclamato del 1° stadio dell'Alchimia Taoista. Si tratta di riuscire a strutturare un corpo sano, in salute, eliminare le malattie croniche, consolidare l'autostima e la coscienza del sé, fare in modo di avere speranza nelle proprie chances e nel futuro, far sì che ci si senta a proprio agio con se stessi, fisicamente, emotivamente e spiritualmente.

La fase di Iniziazione prevede proprio lo sviluppo della Self Confidence, vale a dire di quello stato interiore di benessere psico – fisico che dia alla persona la sensazione di essere contento di come si è, di quel che si ha e della potenzialità di come si può diventare e migliorare in virtù delle proprie risorse.

La fase della Coscienza prevede il cambiamento ed il potenziamento della Mente e della Volontà, allo scopo di raffinare la Coscienza: il Jing, cioè l'essenza del sé, lavora e si distribuisce in funzione della propria coscienza, in virtù dell'ambiente sociale che ci influenza, in funzione anche di quel che si è imparato nella vita....cambiare la capacità

percettiva della vita e credere che il cambiamento, la trasformazione, la guarigione e l'elevazione siano possibili è necessario allo scopo di far sì che il Jing si trasformi in Qi, cioè da potenzialità del sé (Jing) ad espressione del sé (Qi). Finché non si crederà nella trasformazione e non ci si concentrerà, nonostante tutte le possibili avversità presenti, sulla lucida volontà e sensazione di miglioramento in costante divenire, nulla cambierà davvero.

Quando si otterrà la vivida percezione che si esce dall'empasse di vita in cui si ristagna, allora ci si libera da tutto ciò che imprigiona petto ed addome, ci si detossifica fisicamente ed emotivamente di tutti i ristagni, il petto si apre e riceve il Jing che li trasforma in Qi. L'Alchimia è la redenzione dell'aspetto spirituale dalle pastoie materiali patologiche. Chi non si sente libero di esprimere (Qi) se stesso (Jing), ristagna nella vita e non procede lungo la Via, non supera le prove e le difficoltà, rassegnandosi a far passare il tempo senza produrre una reale crescita personale interiore: è in funzione di come ci si sente dentro e di come si evolve che la vita cambia intorno al soggetto e tutto ciò gli consente di vedere sempre più chiaramente al futuro. Questa è la fase della Trasformazione.

## **2° Stadio dell'Alchimia – Liang Qi Hua Shen**

Trasformare il Qi in Shen. È lo stadio, forse, più complesso da completare e raggiungere. Si tratta di aprire il Cuore, sviluppare l'onestà ed arrendersi alla vita. Ciò indica la capacità di superare la dimensione "Ego", in cui ci si sente al centro della vita per raggiungere una dimensione in cui ci si fonde con la vita stessa. Quando si abbandona, con il 1° stadio, la paura di non farcela e tutte le brame da compensazione che ne derivano, si accede a questo 2° livello in cui lo scopo è imparare a sentire che la vita di per sé ci offre già tutto quello di cui abbiamo bisogno per compiere il nostro Destino in maniera completa ed efficace. Arrendendosi alla vita e sviluppando l'onestà nei confronti di se stessi, ammettendo pregi e difetti con serenità, si può interagire senza configgere, senza pretendere che il prossimo ci compiacca o senza aspettarci che gli altri siano come noi li desideriamo, ma imparando ad accettarne l'intima essenza, per stabilire legami veri e profondamente costruttivi.

Ciò permetterà altresì di superare l'attaccamento al prossimo, poiché si entra in una forma mentis in cui, se un rapporto senza conflitto si esaurisce da sé, è soltanto perché ha esaurito il suo ruolo in quel momento contingente della vita e ci lascia liberi di proseguire il cammino senza rimorsi o rimpianti. Ciò non significa diventare freddi o insensibili, ma onesti e profondamente sinceri con se stessi e con gli altri che ci consentono ogni giorno di elevarci sempre più. La crescita è perdere quotidianamente qualcosa, non acquisire: perdere ego, brame, attaccamenti...Questo processo permette al cuore (Imperatore) di aprirsi, vale a dire di liberarsi dai pesi che lo "costringevano" ad essere in contatto in via esclusiva con istinti materiali (salute, sopravvivenza, sesso, relazioni carnali, cibo...tutte questioni superate nel 1° stadio) per consentirgli di agire ed esprimersi unicamente in virtù della propria attitudine

personale votata al compimento di quel Destino che la Scintilla Celeste depositata in ognuno di noi ci indica.

Chi, onestamente, guarda a sé ed alla vita non potrà che procedere con la serena consapevolezza di quali sono le Vie adatte a sé o non adatte, così da poter sempre scegliere, in piena coscienza, che direzione prendere senza mai arrivare allo scontro o al conflitto col mondo e con il prossimo, proprio perché l'Ego è il risultato dell'ignoranza: ignoranza del sé, ignoranza del proprio obiettivo, ignoranza dei propri limiti e potenzialità.

### **3° Stadio – Liang Shen Hua Xu**

Si tratta di lasciar andare lo Shen (Spirito) Individuale dal Petto alla Testa, sede del Grande Shen (Shen Ancestrale che ci anima, espressione pura del Cielo) e lasciare che torni al Petto. E' un processo legato al Fegato (concludere qualcosa che volge al termine) ed alla Colecisti (ricominciare ex novo), che determinano il perenne rinnovamento, lo sbocciare si una primavera a posteriori di un rigido inverno.

Si giunge lentamente allo stato dell'Indifferenza, vale a dire allo stadio della consapevolezza che tutto è momentaneo, tutto è impermalente poiché in continuo Mutamento ed Evoluzione, che tutto ha un valore relativo e mai assoluto. Ci si decontamina dalle influenze mentali e dalla mania di categorizzare le cose: così nulla può più avere potere sulla persona e sulla sua vita, poiché vede e vive tutto in funzione del sentire interiore che lo spinge a lasciar andare quel che vive senza attaccamento, per aprirsi sempre più e senza desideri o pregiudizi a quel che avviene nella vita, cioè all'influenza Celeste che tutto muove, anche all'interno dell'animo umano.

Lo scopo non è cambiare il percorso di vita, ma la percezione che si ha del percorso: cambiandone la percezione ed il punto di vista, cambierà radicalmente il Destino, poiché cambierà il modo dello Shen di approcciarsi alla Vita e, quindi, il modo di vivere (Qi) e la percezione del sé (Jing) nella vita.

A questo livello si supera il concetto della diversità, del gusto personale, non si vive più nel mondo delle preferenze e delle separazioni (io, tu, essi...), fase già abbandonata nel 2° stadio, relativo alla formazione del concetto di Interazione ("io" diventa "noi"), ma si supera il proprio limite essenziale, spaziale, concettuale e temporale. Si percepisce e si vive la matrice comune che anima qualsiasi essere vivente, rendendosi conto ed accettando in modo acritico che si tratta semplicemente di Anime che percorrono la loro Via, nel mondo della sperimentazione delle prove della Vita, senza più giudizio, gusto, disgusto, apprezzamento o disprezzo, senza più brame, paure, smanie. Sarà questo il modo di vivere la relazione nel mondo: esiste solo la spinta del Cielo che sospinge la persona a dirigersi lì dove il proprio Cuore sente sia necessario sperimentare ulteriori prove esistenziali.

Sono molti i Maestri e le Scuole Alchemiche di riferimento da cui partire per analizzare e studiarne i processi. Importanti rappresentanti sono Ge Hong, Ma Dan Yang e Sun Si Miao di cui accenneremo il pensiero, come già fatto anche in un precedente articolo, ma non vanno dimenticati anche i grandi Wang Chongyang, Tao Hongjin, Ge Xuan, Wei Boyang.

## **Ge Hong**

Questo Maestro (283 – 343 d.C.) parte dal concetto secondo il quale con la Meditazione, la riduzione dell'assunzione del cibo, l'aumento del nutrimento energetico tramite il Qi Gong si possono ridurre gli "appetiti", i desideri, le brame e le dipendenze interiori dalla materialità. In questa maniera, propone questo metodo, si ottiene un progressivo abbandono della sfera individualistica e materialistica per lasciar spazio allo sbocciare del fiore "interiore" che ognuno ha dentro di sé (apertura del Cuore). Ge Hong propone l'uso di 9 Punti nel trattamento detti i 9 Fiori, che servono per liberare il Cuore dai 9 dolori che inquinano il vivere e che, quando non risolti, costringono alla reincarnazione al fine di superarli. Il fatto che questi punti vengano definiti "Fiori" suggerisce diverse spiegazioni:

- 1) Sono tutti dislocati su addome e torace e, se collegati da linee, disegnano i petali di un fiore
- 2) Suggerisce l'idea che si debba trasformare in fiore qualcosa di meno "bello" e prezioso, vale a dire che si deve liberare dal fango (desideri e pulsioni materiali a discapito dell'interiorità) il Fiore Interiore
- 3) Il Fiore che sboccia indica la coltivazione che si deve a se stessi: concimarsi, innaffiarsi, esporsi al Sole e ritirarsi di notte... si tratta del rispetto dei cicli naturali e di aprirsi all'energia Solare (scintilla divina) che faccia sbocciare nel praticante il Cuore

A livello della pratica delle Discipline Interne, oltre all'uso (in primis!) dell'Intenzione votata al compimento di questo risultato, si deve scegliere un sistema di pratica che mobilizzi Busto ed Addome, zone in cui risiedono i punti: nel Qi Gong e nelle Arti Interne il corpo viene considerato un Mudra, cioè viene posizionato in certi modi per ottenere una reazione energetica specifica. Alimentazione, Sessualità Taoista e Meditazione completano il quadro.

## **Sun Si Miao**

Questo Medico alchimista (581 – 682 d. C.) ha sviluppato un sistema secondo il quale si devono mescolare Yin e Yang nel Dantian inferiore, vale a dire quella zona e quel serbatoio del basso addome in cui si conserva il Jing, l'essenza materiale, corporea

nonché Energia Prenatale ereditata su cui si costruisce l'intera esistenza fisica, organica e materiale.

Nel momento in cui si ottiene la mescolanza di Yin e Yang nel trattamento, grazie a specifiche tecniche di stimolazione (Moxa – Yang sul Sale – Yin sopra l'Ombelico), allora si ravviva la funzione e l'azione del Jing (struttura portante del sé corporeo e della coscienza del sé) tale che possa dare nuovo impulso alla vita.

Ravvivare il Jing (fusione delle essenze paterne e materne all'atto del concepimento) porta speranza di un futuro luminoso nello spirito della persona consentendogli di scegliere di incamminarsi su quella Via che porta al compimento del proprio Destino.

Per Sun Si Miao la chiave è affermare se stessi, rinforzarsi e radicarsi in sé, per poi purificarsi dagli ostacoli (brame, ego, paure...) sulla base di una nuova coscienza. A livello del Qi Gong, nelle pratiche Alchemiche si usano metodi come "mischiare respiro – Yang e saliva – Yin e condurli insieme nel Dantian" o pratiche di visualizzazione per illuminare i processi interni.

## **Ma Dan Yang**

Vissuto tra il 1123 ed 1183, ha sviluppato la tecnica delle 11 Stelle Celesti, cioè ha catalogato l'uso per i trattamenti di 11 punti di Massaggio ed Agopuntura allo scopo di purificare lo spirito della persona: secondo questo approccio, l'essere è a priori contaminato da brame e desideri, cosa che accende il Fuoco nello Yang Ming: questa espressione tecnica della Medicina Cinese significa come la fame (Yang Ming è un livello energetico che trova la sua manifestazione massima nello Stomaco) metta le persone alla ricerca della sazietà, sia essa fisica, sensoriale o emotiva ed esperienziale.

Cercando di utilizzare questo Fuoco "patologico" per accendere il Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore, Ma Dan Yang fa in modo che questa Energia (Fuoco) venga usata per iniziare a trasformare l'Acqua, cioè il Jing, ossia l'essenza stessa della persona, la sua struttura portante, il suo telaio fisico e spirituale. In conseguenza di ciò, la persona può, a questo punto, iniziare una nuova vita sulla base di una nuova coscienza del sé. In sintesi, Ma Dan Yang propone di purificarsi dalle brame e dagli attaccamenti per poi partire a strutturare una nuova esistenza.

Le 11 Stelle Celesti si massaggiano o si pungono con il paziente posizionato in 6 posizioni diverse. I punti delle 11 Stelle Celesti sono tutti dislocati sugli arti, nelle zone comprese tra anca e piede per quel che concerne la gamba, tra gomito e mano per le braccia. Questo indica come con la pratica del Qi Gong Taoista e delle Arti Marziali Interne si può agire fecondamente su di essi, a partire dall'Intenzione veicolata a quietare la Mente (Fuoco) ed a convogliare tutta la propria Energia Sensoriale e Volitiva (Wei Qi) nel Dantian Inferiore. Ecco che, in quest'ottica, la pratica intensa, piena, completa delle Arti Interne, vissute con questo Spirito, portano alla profonda Trasmutazione di Sè (Jing --> Qi --> Shen).

Ecco che, in questa logica concettuale, il respiro assume il ruolo fondamentale del mediatore delle trasformazioni, cioè di quell'elemento in grado di promuovere e trasmutare le sostanze dallo stato grezzo allo stato raffinato. Esattamente come il Mantice attizza il fuoco nel camino, alla stessa maniera il Respiro accende il Fuoco Alchemico del Dantian Inferiore, conducendo lì la Mente e l'Intenzione e permettendo di collegare la Yuan Qi al Cielo, tramite Tian Qi.

Non bisogna affatto dimenticare come la Tian Qi rappresenti senza dubbio l'ossigeno e ci consenta di rimanere in vita ma, ancor di più, rappresenta il veicolo con cui captiamo l'Energia del Cielo (Tian Qi, appunto!) e le istruzioni in essa contenute affinché ci si possa dirigere con certezza verso la Via per il compimento del nostro Destino, così come percepito dal Cuore.

La sinergia del Cuore e dei Polmoni in quest'accezione è forte e profonda: la sede dello Shen (Ht) come espressione dello Spirito con cui affrontiamo il Cammino per dirigerci verso il compimento della nostra Illuminazione, Realizzazione e il Polmone come strumento per captare la direzione e consentirci la presa di forma del Cammino. Non a caso il Metallo (Lu) è legato al concetto della presa di forma ed il Fuoco (Ht) all'Espansione.

Questo processo di attivazione di Cuore e Polmoni consente alla Wei Qi, residente in buona sostanza nel petto, cioè nel Dantian Medio, all'altezza di CV 17, punto Mu del Riscaldatore Superiore di ascendere verso il Cranio (Dantian Superiore) aprendo le Finestre del Cielo per consentire al Qi di raffinarsi in Shen e di "snebbiare" i sensi dalle pastoie dell'ego, della separazione, del mettere distanza tra sé ed il mondo, delle paure, delle brame e giungendo all'inclusione, al riconoscimento dell'altro da sé come di qualcosa animato dalla stella Scintilla Celeste e dalla stessa Matrice che anima l'intero Cosmo.

L'accensione del Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore (Pelvi), grazie all'inspirazione, porta al consolidamento del Sé, alla strutturazione della parola chiave "Io Sono" e promuove la riconquista della salute e lo sviluppo di Self Confidence grazie al completamento della 1° fase dell'Alchimia Taoista: Accumulare il Jing.

Ciò consente di potenziare il corpo (Jing, Xue, Qi) e promuovere i processi di guarigione, ma anche di superare le paure, le ossessioni, i desideri smodato che nascono nella sensazione dell'incompletezza del sé. Man mano che ci si consolida, si sente di bastare a se stessi senza il bisogno compulsivo di cercare all'esterno ciò che, invece, è già in noi.

È quanto espresso nel 12° Esagramma dell'Yijing (I Ching), la Chiusura. Indica un momento di raccoglimento, di consolidamento, di chiusura alle opere esterne, poiché non ci sono risorse per lasciare traccia di sé nel mondo, in quanto è il momento di coltivarsi, consolidarsi e portare Luce all'interno di sé, non all'esterno.

Questo processo, attivato dalla inspirazione, nasce grazie all'attivazione dei 3 Meridiani Yin del Piede che assorbono Energia da Terra e la convogliano al Dantian Inferiore: non a caso essi veicolano lo Yin del corpo: Zu Shao Yin – Jing, Zu Tai Yin – Jin/Ye, Zu Jue Yin – Xue. Essi si ricongiungono a San Yin Jiao (Sp 6) e Guan Yuan (CV

4): con il meccanismo inspiratorio si fa affluire il Qi della Terra in questi tre rami, portandone il contenuto al Dantian Inferiore.

Con l'apnea post inspiratoria, diversamente, si consente al Jing di trasformarsi in Qi: la sostanza Yin (Jing) arrivata alla Pelvi precedentemente si trasforma in Energia (Ying nell'addome e Wei nel petto) per manifestarsi nell'azione: i Meridiani Yin del Braccio fanno fluire questa energia dal tronco alle Mani. Questo profondo processo rappresenta la trasformazione della consapevolezza del Sé (Accumulo del Jing) in sensazione del sé e di come ci si sente (Ying Qi – Xue) e nella conseguente azione:

Io Sono → Io mi Sento → dunque Agisco e mi Manifesto

Jing

Ying Qi

Wei Qi

Arrivati a questo punto, con la espirazione si promuove la 3° fase dell'evoluzione Alchemica: Il Qi si raffina in Shen. Qui si ha a che fare, come accennato poco fa, con l'apertura dei punti Finestra del Cielo e con l'attivazione dei 3 Meridiani Yang delle Braccia. Essi portano l'energia (Wei Qi) dalle braccia alla Testa, agli Organi di Senso.

Ciò indica come l'azione svolta non soltanto deve fornirci un feedback sensoriale che generi esperienza, ma anche che l'azione svolta si svolgerà non solo in virtù delle mie emozioni e sensazioni (Ying Qi, Mer. Yin del Braccio), ma anche in virtù del progetto che sento di dovere e voler portare a termine, cosa realizzabile solo a partire dalla percezione che ho del mondo e di quel che ho intorno (organi di senso). Non a caso i punti Finestra del Cielo consentono all'Uomo di "affacciarsi in finestra per osservare il Cielo": si chiede al Cielo cosa fare e dove andare, nell'umile speranza che le Stelle illuminino il Cammino.

Quindi la Wei Qi, grazie ai punti Finestra del Cielo, consente alle Emozioni Consapevoli (Ying Qi, emozioni Qing) di generare un'azione che sia in sinergia con gli obiettivi e con ciò che percepiamo (organi di senso) così da sviluppare un modus comportamentale spontaneo che superi l'automatismo inconsapevole (emozioni non consapevoli, Kan).

Questo è il raffinarsi del QI in Shen: il mio modo di esprimermi è al servizio di un progetto di vita da compiere, l'azione (braccia) è al servizio del Cielo (testa).

Infine il 4° stadio: lo Shen torna al Vuoto. Si tratta dell'apnea post espiratoria, in cui si attivano i Meridiani Yang delle Gambe, deputati al collegamento tra esperienza sensoriale (testa) e direzione da prendere per avviarsi nel mondo, nella viaggio della Vita (piedi).

In questo stadio non c'è più giudizio, non c'è più bello o brutto, giusto o sbagliato, buono o cattivo, adatto o inadatto...ma c'è piena, consapevole e serena (umile) accettazione che la vita è fatta di eventi senza polarità (espressione della sensazione del sé, ormai superata nel precedente stadio), eventi senza dubbio funzionali alla propria evoluzione, elevazione, raffinamento. Qui, come un fiore rilascia il polline per lasciar traccia di sé nel mondo, donandosi senza scopo e senza riserve, ma solo per un moto spontaneo ed interiore, alla stessa maniera ci si dona al mondo ed alla vita,

senza chiedere nulla per sé (apnea dopo essersi svuotati espirando), lasciandosi guidare dal Cielo (esperienza captata dai sensi, Tian Qi) verso la meta della propria esistenza.

Possiamo dire, sintetizzando in maniera forse brutale che l'evoluzione Alchemica è il passaggio attraverso queste fasi di sviluppo:

- Accumulare Jing (inspiro) → Io Sono
- Trasformare Jing in Qi (apnea) → Io mi Sento ed agisco di conseguenza
- Raffinare il Qi in Shen (espiro) → Io mi manifesto in virtù del Cammino da compiere
- Lo Shen torna al Vuoto (apnea) → seguo i dettami del Cielo e mi abbandono alla Vita

Ogni atto respiratorio completo, se consapevolmente vissuto, promuove tutto ciò! La trasformazione Alchemica non è un processo di elevazione a tappe come nella carriera scolastica (elementari, medie, liceo, università, master post lauream..), ma è un continuo processo di alimentazione, trasformazione, sublimazione e depurazione che ci caratterizza ogni momento dell'esistenza, portandoci di volta in volta a compiere sempre lo stesso percorso, ma ogni volta da un piano superiore, cambiando ed ampliando la prospettiva della realtà.

Non a caso, l'opera di un grande Maestro Taoista dedito all'Alchimia, Chang Po Tuan si intitola "Comprendere la realtà"...

Respirare è vita, Respirare è Relazione, Respirare è Alchimia, sempre, ma solo ad una condizione: che la nostra Intenzione Consapevole (Yi) contestualizzi in quest'azione quella spinta realizzativa interiore (Shen) che vuole condurci verso la Luce del Cielo.

Come disse il nostro Maestro, Jeffrey Yuen: "il Qi Gong è molto semplice, è la mente ad essere complicata e bisognosa di complessità per essere appagata, per questo esistono forme ed esercizi...".

Essere nel respiro ogni momento, vivere sentendo il respiro, lavorare sentendo il respiro, leggere un libro sentendo il respiro, essere in metropolitana o sull'autobus sentendo il respiro....tutto ciò è Qi Gong e della più alta qualità: Qi Gong è lavoro meritorio per il conseguimento di un solo risultato: Vivere pienamente, intensamente e consapevolmente.

## **Bibliografia**

- Seminari Qi Gong Taoista – Marziale – Medico – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
- Seminari Medicina Cinese Classica – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
- Seminari Medicina Cinese Classica – AMSA / Xin Shu
- Seminari di Arti Marziali Interne Cinesi – Maestri George (Guo Ming) Xu e Flavio Daniele
- Dispense di Jeffrey Yuen e DVD – AMSA / Xin Shu
  - o Clinica Oncologica in Medicina Cinese Classica
  - o Endocrinologia in Medicina Cinese Classica
  - o La Fisiognomica e la Morfologia
  - o Il Suwen, il Ling Shu ed il Nan Jing
  - o Disturbi Psicici, Alimentari, Metabolici
  - o I disturbi dello Shen: lo Psicismo in Medicina Classica Cinese
  - o La Camera del Sangue: Ginecologia e Ostetricia in Medicina Classica Cinese
  - o Gastroenterologia e Scuola della Terra
  - o Le Regole Terapeutiche. L'azione intrinseca dei Punti
  - o Il Trattamento delle Malattie Autoimmuni in Agopuntura e MTC
  - o I Visceri Curiosi. L'Invecchiamento
  - o Meridiani Luo, i Meridiani Tendino Muscolari, i Meridiani Distinti
  - o Le Analisi del Sangue in Medicina Cinese
  - o Oli Essenziali in Medicina Cinese
  - o Il Sonno ed i Sogni in Medicina Cinese
- DVD di Jeffrey Yuen – Chiway, Daoist Healing Art, Maryland Acupuncture Society, ACCM
- Dispense del Dott. Dante De Berardinis ed il suo Blog
  - o La Milza – Pancreas e lo Stomaco: dalla Fisiologia alla Clinica
  - o Il Polmone: dalla Fisiologia alla Clinica
  - o Ginecologia ed Ostetricia secondo la Scuola Italiana di Agopuntura
  - o Qi Jing Ba Mai – Gli 8 Meridiani Straordinari
  - o Jing Luo Mai – Luo/Distinti/Tendino-Muscolari
  - o L'Obesità ed il controllo della Fame in Agopuntura
  - o Il Dolore nell'ottica della Scuola Italiana di Agopuntura
  - o Le Allergie e le Intolleranze Alimentari in Medicina Cinese
- La Mandorla – AMSA – Fogli Elettronici di M.T.C.

- Fitoterapia Energetica con Rimedi Occidentali – Di Stanislao/Brotzu/Simongini – AMSA
- Manuale di Qi Shu e Il Grande Libro dello Shiatsu – Franco Bottalo – Xenia
- Manuale di Shiatsu e Diagnosi Shiatsu – Franco Bottalo – Xenia
- Il Cammino dell’Anima – Franco Bottalo – Xenia
- Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – Brotzu / Bottalo – Xenia
- Intr. al Pensiero della Medicina Classica Cinese – AA. VV. – Xin Shu
- Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina – AA.VV. – CEA
- Manuale Didattico di Agopuntura – Brotzu / Di Stanislao – CEA
- Le Tipologie Energetiche ed il loro riflesso nell’Uomo – AA.VV. – CEA
- Le Metafore del Corpo – Di Stanislao – CEA
- Visceri e Meridiani Curiosi – AA. VV. – CEA
- Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese – AA. VV. – CEA
- Agopuntura Cinese – AA. VV. – CEA
- Dietetica Cinese e Farmacologia Cinese – Sotte – CEA
- Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale – AA. VV. – CEA
- I Canali di Agopuntura – Giovanni Maciocia – CEA
- La Clinica in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
- La Diagnosi in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
- I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
- Massaggio e Fisiocinesiterapia Cinesi – AA. VV. – CEA
- Metodo Pratico di Autoelevazione col Qi Gong Cinese – Li Xiao Ming – Erga
- Il Potere Segreto del Corpo nelle Arti Marziali – Flavio Daniele - Caliel
- Le Tre Vie del Tao – Flavio Daniele – Caliel

- I Tre Poteri Segreti del Taiji Quan – Flavio Daniele – Caliel
- Xin Yi Quan – Flavio Daniele – Caliel
- Le Radici del Qi Gong Cinese – Yang Jwing Ming – Mediterranee
- Qi Gong – Il segreto della Giovinezza – Yang Jwing Ming – Mediterranee
- Qi Gong Meditation: Embrionic Breathing– Yang Jwing Ming – YMAA
- Qi Gong Meditation: Small Circulation – Yang Jwing Ming – YMAA
- Bagua Zhang – Theory and Application – Yang Jwing Ming – YMAA
- Xing Yi Quan – Yang Jwing Ming – YMAA
- Taiji Quan – Teoria e Potenza Marziale – Mediterranee
- Tredici Saggi sul Taiji Quan – Chen Man Ching – Feltrinelli
- Il Segreto del Fiore D’Oro – Ubaldini
- Comprendere la Realtà – Mediterranee
- Seven Daoist Masters – Wong – Shambala
- Tales of the Dancing Drangon – Wong – Shambala
- Tales of the Taoist Immortals – Wong - Shambala
- DVD di Taiji Quan e Qi Gong – Yang Jwing Ming – YMAA
- DVD di Arti Marziali Interne – George (Guo Ming) Xu e Flavio Daniele
- DVD e Pubblicazioni di Arti Marziali Interne e Qi Gong Taoista – Autori Vari
- Dispense di Qi Gong Taoista, Tuina, Medicina Cinese – Roberto Capponi
- Scuola Discipline Orientali Tian Chong – [www.scuolatianchong.it](http://www.scuolatianchong.it) – Roberto Capponi

# **I linfomi in medicina cinese: inquadramento generale ed esperienze cliniche**

**Emilio Simongini**  
e.simongini@agopuntura.org

**Marilena Soldano**

**Sommario** Si descrive l'inquadramento dei linfomi secondo l'impostazione, seguita dal nostro gruppo, per l'assistenza ai pazienti oncologici attraverso la medicina classica cinese. Le peculiarità dei linfomi in campo oncologico sono tali da coinvolgere diversi livelli energetici nel sistema omeostatico dell'individuo, con interessamento sia dello strato Wei, legato all'aspetto immunitario dei linfociti, sia di quello Ying, per l'appartenenza al sangue, sia a livello Yuan per il coinvolgimento, nella patologia e nella terapia occidentale, del midollo osseo. La medicina cinese si propone di sostenere il malato nel suo percorso terapeutico, affiancandosi alle consolidate terapie della medicina occidentale per renderle più tollerabili e, quindi, efficaci.

**Parole chiave:** linfomi, latenza, livelli energetici, agopuntura, disintossicazione, medicina biointegrata.

**Abstract** The authors describes the lymphomas clinic according to the approach followed by our group, for the assistance to cancer patients through classical Chinese medicine. The peculiarities of lymphomas in oncology are likely to involve different energy levels in the homeostatic system of the individual, with involvement of both the layer Wei, linked to the aspect of immune cells, both of the Ying, pertaining to blood, both at Yuan level for involvement, in western pathology and therapies, of the bone marrow. Chinese medicine proposes to support the patient in his treatment path, joining the consolidated therapies of Western medicine to make them more tolerable and, therefore, effective.

**Keywords:** lymphomas, latency, energy levels, acupuncture, detoxification, integrated oncology

## **Introduzione**

I tumori, nel mondo e in Italia, sono la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari.

I linfomi sono la terza più frequente causa di neoplasia a livello mondiale, la quinta nel mondo occidentale con un'incidenza di 19-20 casi ogni 100.000 abitanti/anno.

Sono un gruppo di neoplasie maligne, complesse, caratterizzate dall'espansione clonale di cellule originate dal tessuto linfoide (linfociti T, B e loro precursori) con quadri clinici e sintomatologia disparati che riflettono l'interessamento degli organi linfoidi secondari.

I linfomi colpiscono ogni fascia d'età con prevalenza nel sesso maschile; fa eccezione il linfoma di Hodgkin (LH) che, nella variante a sclerosi nodulare, colpisce maggiormente il sesso femminile.

## **Classificazione**

La prima distinzione all'interno della vasta famiglia dei linfomi viene fatta tra forme Hodgkin (LH) e forme non-Hodgkin (LNH).

Il LH , meno frequente, viene distinto da tutte le altre forme, per diverse peculiarità:

- Presenza di cellule tumorali giganti caratteristiche, dette cellule di Reed-Sternberg (RS: la cellula bersaglio della trasformazione neoplastica non è stata ancora identificata con certezza), frammiste a cellule infiammatorie non tumorali (linfociti, plasmacellule, eosinofili); la frequenza di cellule di RS rispetto alle cellule infiammatorie reattive permette di differenziarne i sottotipi istologici (uno dei vari passaggi nella patogenesi del LH potrebbe essere l'infezione virale, in particolare da EBV; sono state trovate cellule RS-simili nella mononucleosi infettiva, in carcinomi solidi, nella micosi fungoide).
- Localizzazione ad un singolo gruppo di linfonodi (cervicali, mediastinici, paraortici).
- Diffusione per contiguità.
- Raro interessamento dei linfonodi mesenterici e dell'anello di Waldeyer.
- Rara la localizzazione extralinfonodale.
- Maggiore frequenza di sintomi sistemici (presenti nel 50% dei pazienti con LH rispetto al 10-20% dei LNH) quali febbre, sudorazione notturna, perdita di peso > del 10% non spiegabile, prurito sine materia, anemia, leuco-piastriopenia, tosse secca, dispnea).
- Interessamento di giovani adulti (età media alla diagnosi di 32anni);
- Maggiore importanza clinica e prognostica, rispetto ai LNH, dell'estensione della malattia (stadiazione di Ann Arbor).
- Prognosi naturale peggiore; tale dato è stato ribaltato con l'avvento della chemioterapia in combinazione che, a partire dagli anni '60, ha portato la sopravvivenza dal 10 all'80%.

Per le forme non-Hodgkin, secondo l'ultima classificazione WHO, sarebbero state identificate 40 forme differenti, distinte in indolenti ed aggressive; la forma più frequente ed aggressiva è il linfoma diffuso a grandi cellule B (DLBCL). L'aggregazione in noduli (LNH follicolari) dà prognosi migliore delle forme diffuse, verso le quali ci può essere trasformazione.

## **Inquadramento in Medicina Cinese Classica.**

Quanto di seguito esposto è frutto di considerazioni ed esperienze emerse dallo studio e dalla pratica della medicina cinese secondo una impostazione energetica e teoretica definita 'medicina cinese classica' (MCC). Tale impostazione permette di individuare il "livello" di interessamento dell'organismo da parte delle due entità in gioco, la patologia e le capacità reattive dell'individuo.

I linfomi, nella nostra chiave di lettura, sono determinati da una stasi di flegma nel sistema dei fluidi, collegati, attraverso i liquidi Jin torbidi, alla Wei Qi e all'immunità. Tale stasi vede interessata le energie post-natali (milza e polmoni) che così non riusciranno più a sostenere il livello pre-natale (rene e midolli). Quando, nel rapporto tra flegma in stasi e capacità di contenimento del corpo (Yin), lo squilibrio prevale, si

ha l'emergere del calore tossico che consente alla malattia di diffondersi in altre sedi linfatiche o in quelle extralinfatiche.

In questa dinamica energetica si rilevano i seguenti elementi fondamentali:

- Il linfoma è una patologia da accumulo tumorale di linfociti, cellule deputate alla difesa dell'organismo; tale difesa avviene attraverso la produzione di anticorpi, che sono di natura proteica, o attraverso un'azione cellulare diretta; l'azione fisiologica dei linfociti è, in termini energetici, la risposta al calore da parte dei fluidi del corpo (sistema linfatico).
- I fluidi del corpo sono prodotti dallo stomaco e implicano la distribuzione da parte del polmone; lo Yin dello stomaco, comunque, determina lo Yin del polmone.
- Si tratta di una patologia da flegma, in cui i fluidi ristagnano in modo patologico e contengono (in maniera più o meno efficace) il calore tossico.
- Il sistema dei fluidi contiene la malattia:
  - o se prevale la componente aggressiva, il calore domina sull'umidità e la malattia tende ad espandersi;
  - o l'espansione verso stazioni linfonodali in alto vede la spinta da parte del calore emergente;
  - o l'espansione verso stazioni linfonodali in basso vede la presenza di calore (espansione) ma con una forte componente di umidità (flegma calore);
  - o l'interessamento di sedi extralinfatiche è dovuto allo sviluppo di un forte calore e di tossine del fuoco, che hanno effetto distruttivo sui tessuti.
- Nei linfomi ad espansione locale o in quelli indolenti la componente umidità domina su quella calore.

In base a queste considerazioni si può pensare che la differenza tra i LH e i LNH sia riferibile al fatto che nei LH ci sia una maggiore componente Yin a contenere la malattia: colpisce una fascia di età più giovane (maggiori riserve di Jing e di Yin), è presente una maggiore reazione infiammatoria e una prevalente espansione per contiguità rispetto a quella sistemica. L'umidità reattiva frena localmente la malattia, ma la rende anche più persistente e, alla lunga in termini di prognosi naturale (senza chemio), più aggressiva. La frequenza dei sintomi sistemici, quali febbre e prurito, denuncia lo sviluppo di vento calore che si sposta sulla superficie (Wei, polmone).

Quindi nelle malattie ematologiche tumorali si ha un diverso equilibrio tra calore tossico e umidità:

- Nelle leucemie il calore tossico interessa il sangue;
  - o nelle forme acute il calore è esplosivo, in quelle croniche vi è una reattività da parte dell'umidità.
- Nei linfomi, in generale, vi è una importante componente di umidità e flegma che trattiene il tumore nei linfonodi.
  - o Nei LNH c'è umidità e calore;
  - o Nei LH c'è una maggiore componente Yin a contenere il calore, ma si sviluppa una maggiore reazione in flegma calore con liberazione di vento calore.

## Considerazioni eziologiche

L'approccio da noi seguito alla patologia tumorale individua l'impatto delle cause eziologiche sui diversi livelli energetici. Questi livelli sono legati a sistemi meridianici, funzioni, organi e profondità differenti nella struttura dell'organismo.

Si fa riferimento ai livelli delle energie:

- Yuan Qi: più profonda, costituzionale, legata alla genetica; è un livello coinvolto nelle eziologie congenite, cromosomiche, a spiccata familiarità, da attivazione specifica di oncogeni, da mutazioni);
- Ying Qi: livello intermedio, nutritivo; legato al sangue, all'alimentazione e alle emozioni "ristagnanti" in un individuo;
- Wei Qi: livello superficiale, legato alle parti più esterne del corpo (pelle, muscoli, fluidi secretivi); è uno strato energetico coinvolto nelle reazioni difensive ed immunitarie del corpo.

La peculiarità dei linfomi è che tutti e tre i livelli sono coinvolti, poiché è una patologia degli elementi del sangue (Ying) e delle strutture immunitarie (Wei) con interessamento della parte Yuan negli aspetti eziologici (linfomi da inquinamento<sup>1</sup>, da radiazioni<sup>2</sup>, da virus<sup>3</sup>) e negli esiti delle terapie occidentali (mielotossicità e danno indotto al genoma (danno al Jing) da chemio e da radio terapia).

## Approccio terapeutico

Il nostro intervento terapeutico mira a sostenere il paziente dopo la diagnosi e durante tutte le fasi successive.

La prognosi attuale della malattia linfomatosa è discretamente buona, con sopravvivenza a lungo termine che varia dalle diverse forme tra il 50 e il 90%. Ciò è dovuto all'efficacia delle attuali terapie ematologiche a base di chemioterapia combinata, radioterapia e trapianto di midollo nei casi più aggressivi. Ciò rende indiscutibile l'applicazione di tali terapie, alle quali la nostra azione si affianca con le sue peculiarità.

Mentre le terapie specifiche occidentali vengono eseguite con la finalità di aggredire il linfoma ed eliminarlo "per tossicità", la nostra terapia è rivolta alla parte sana del corpo con due finalità:

- resistere alle terapie e alla loro aggressività, in modo da poterne avere il massimo beneficio;
- reagire alla malattia.

Come accennato nel paragrafo della patogenesi, il nostro intervento cerca di individuare quale sia il livello energetico del singolo paziente in cui la malattia si sta esprimendo e quale siano i livelli nei quali la reazione dell'organismo sia possibile. Questi dati vanno, naturalmente, integrati con gli effetti positivi e nocivi che le terapie occidentali esercitano su quegli stessi livelli. Ne risulta un vero piano strategico per portare il paziente fuori dalla malattia nel miglior modo possibile.

Il riferimento principale nei sistemi dei meridiani è quello dei meridiani distinti, così chiamati in quanto "divergono" dal decorso dei meridiani principali, deviando i fattori patogeni dagli organi vitali verso la periferia; questa azione, definita "messa in latenza", sfrutta le energie Yin del corpo (Jing, sangue, fluidi) per avere ragione

<sup>1</sup> mutagni come pesticidi, benzene, tinture per capelli, pregresse chemioterapie

<sup>2</sup> radiazioni nucleari, pregresse radioterapie, campi elettromagnetici

<sup>3</sup> HIV nei LN<sub>H</sub>, EBV nei LH e nei LN<sub>H</sub> dell'anziano, HTLV1, HHV8, HCV, H. pylori nei LN<sub>H</sub>-MALT

dell'aggressività delle malattie e portarle in uno stato di remissione. È, in sostanza, lo stesso meccanismo adoperato dal corpo per difendersi dal calore attraverso la produzione dell'umidità. Questa impostazione fisiopatologica è una peculiarità della medicina cinese e di quella classica in particolare: non si prende in considerazione solo ciò che la malattia produce, ma anche (e soprattutto) ciò che il corpo mette in atto per difendersi. Questa visione è ormai tralasciata dalla medicina scientifica, che, non avendo gli strumenti per poterle volgere a proprio favore, classifica tali reazioni tra gli effetti "collaterali" della malattia e delle terapie.

I meridiani distinti risultano avere molti elementi di contatto con i linfomi:

- il loro decorso ascendente, verso il dotto toracico, che richiama il sistema linfatico;
- la localizzazione dei punti di confluenza lungo le stazioni linfonodali del corpo;
- la relazione con la Wei Qi e la Yuan Qi.

L'uso di questo sistema di meridiani costituisce un aspetto avanzato e sofisticato dell'agopuntura, con delle peculiarità tecniche e teoriche per le quali rimandiamo ad altri testi.

Vi si ricorre per agire sulla reazione dell'organismo alla malattia e, nella nostra esperienza, sono in grado di modificare anche storie cliniche particolarmente sfavorevoli.

Non sempre, però, lo stato energetico dell'individuo consente il loro uso prolungato, in particolare in corso di chemioterapia antitumorale.

Le strategie terapeutiche verranno scelte, con vari gradi d'intensità, in base alle condizioni in essere, secondo il seguente schema:

- meridiani distinti per trattare la malattia;
- terapie di sostegno in corso di chemioterapia;
- terapie di sostegno in corso di radioterapia;
- terapie di disintossicazione e di armonizzazione psico-fisica, al termine delle terapie occidentali.

Il nostro approccio vede l'agopuntura come punto di riferimento per l'inquadramento fisiopatologico e per l'impostazione terapeutica. Vengono messe in campo anche alti interventi a fiancheggiare l'azione terapeutica principale, come:

- una dieta adatta alla malattia tumorale;
- alcalinizzazione;
- fitoterapia e omeopatia di drenaggio;
- integratori antiossidanti e antinfiammatori, adiuvanti della chemioterapia;
- micoterapia di supporto, attraverso l'uso dei funghi medicinali della tradizione medica cinese e giapponese, ampiamente studiati e testati con le moderne metodiche scientifiche.

### Chemioterapia

Sono utilizzate molte varianti degli schemi chemioterapici a secondo della stadiazione della malattia e dell'età del paziente.

Per i LH lo schema di riferimento è con ABVD (Doxorubicina, Bleomicina, Vimblastina, Decarbazina) associato a radioterapia IF (involved field) 30 Gy, con variazioni a seconda dei casi.

Nei LNH la chemioterapia d'elezione è l'R-CHOP (ciclofosfamide, doxorubicina, vincristina, prednisone) con Rituximab (anticorpo monoclonale) associato a radioterapia IF.

Questi farmaci presentano, tra gli altri, i seguenti effetti collaterali tossici:

- lesività sulle mucose digestive
- tossicità midollare con leucopenia, anemia e piastrinopenia;
- tossicità cardiaca acuta e cronica (soprattutto le antracicline).

Per questi effetti tossici è spesso necessario interrompere il trattamento con i distinti e intraprendere delle terapie protettive specifiche, in modo che il paziente non sia costretto a saltare o interrompere le terapie programmate:

- per la cardiotossicità si consiglia di drenare il meridiano del piccolo intestino e purificare il calore tossico dal sangue;
- per proteggere e recuperare le mucose di digestive si consiglia di utilizzare punti che trattano il fuoco dello stomaco e che tonificano la Gu Qi;
- per la tossicità midollare si consiglia di tonificare lo Yin dei reni e drenare il calore dai midolli.

In corso di radioterapia è fondamentale sostenere lo Yin ed espellere le tossine del fuoco.

In fase di disintossicazione si utilizzeranno soprattutto punti del meridiano di fegato, per rimuovere tutte le stasi e i blocchi, e di vescica biliare, spartiacque tra visceri ordinari e straordinari, dai quali rimuove l'umidità calore. Di particolare interesse è la capacità drenante profonda del meridiano straordinario Dai Mai.

## **Considerazioni conclusive**

I linfomi costituiscono una forma di neoplasia molto frequente e che interessa spesso una fascia di età giovane. L'oncologia integrata può risultare molto utile per affrontare le non facili prove che un'esperienza del genere pone al malato, sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico.

Nell'ambito dell'intervento integrato, la *medicina cinese classica applicata all'oncologia* ha un'enorme potenziale, in quanto riesce ad intervenire in maniera potente e mirata nel sostenere l'organismo ammalato e colpito dalle chemioterapie.

Nella nostra esperienza clinica il supporto fornito permette di mitigare i pesanti effetti collaterali delle terapie, non sospendere la chemio e riprendersi più rapidamente al termine dei cicli terapeutici. Il fine è quello di far rientrare il paziente seguito individualmente nella "parte buona" della statistica, che è la guarigione dal linfoma. Tale guarigione è oggi frequente, ma bisogna comunque ricordare che sfugge a circa il 20% dei malati.

Il successo della farmacologia e l'età giovane di questi malati pongono anche la preoccupazione degli effetti nocivi (mutageni) a distanza delle terapie praticate. Per questo riteniamo particolarmente importante insistere in un'azione di "ripulitura" profonda da effettuarsi quando le "normali" terapie finiscono.

## **Bibliografia**

1. E. Simongini, L. Bultrini; *Le lezioni di Jeffrey Yuen: Volume XIV; Cancer Clinic. Oncologia in medicina classica cinese. Sostenere il malato e combattere la malattia*. Ed Xin-Shu, Roma 2010.
2. E. Simongini, L. Bultrini; *Le lezioni di Jeffrey Yuen: Volume XVI; IL SANGUE dagli aspetti energetici agli esami di laboratorio*. Ed Xin-Shu, Roma 2011.
3. E. Simongini, L. Bultrini; *Le lezioni di Jeffrey Yuen: Volume I; I MERIDIANI TENDINO MUSCOLARI – I MERIDIANI DISTINTI*. Ed A.M.S.A. Aprile 1998.
4. C. Di Stanislao, R. Brotzu; *MANUALE DIDATTICO DI AGOPUNTURA*; Ed. CEA, 2008.
5. G. Bernardini; *San Jiao e fisiologia moderna, considerazioni cliniche e simboliche; Lezione congiunta Centro Studi Xin-Shu A.M.S.A. Roma 2010*.
6. M. Corradin, C. Di Stanislao, D. De Berardinis, F. Bonanomi e coll.; *LE TIPOLOGIE ENERGETICHE E IL LORO RIFLESSO NELL'UOMO – Fisiopatologia, clinica e terapia*; Ed. CEA, 2011.
7. Zhao YY, Chao X, Zhang Y, Lin RC, Sun WJ; *Cytotoxic steroids from Polyporus umbellatus*; *Planta Med.* 2010.
8. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi; *Studio in vitro sull'attività anti tumorale mediata dai natural killer di tre funghi*; Source: Tangshan People's Hospital, Hebei; 1996.
9. Swerdlow SHC, E.; Harris, N.L.; Jaffe, E.S.; Pileri, S.A.; Stein, H.; Thiele, J.; Vardiman, J.W. *WHO Classification of Tumors of Haematopoietic and Lymphoid Tissues*. In Edition 4th. Lyon: IARC Press 2008.
10. Longo DL, Young RC, Wesley M et al. *Twenty years of MOPP therapy for Hodgkin's disease*. *J Clin Oncol* 1986; 4: 1295-1306.
11. Habermann TM, Weller EA, Morrison VA et al. *Rituximab-CHOP versus CHOP alone or with maintenance rituximab in older patients with diffuse large B-cell lymphoma*. *J Clin Oncol* 2006; 24: 3121-3127.
12. Pfreundschuh M, Kuhnt E, Trumper L et al. *CHOP-like chemotherapy with or without rituximab in young patients with good-prognosis diffuse large-B-cell lymphoma: 6-year results of an open-label randomised study of the MabThera International Trial (MINT) Group*. *Lancet Oncol* 2011; 12: 1013-1022.
13. Luminari S, Montanini A, Caballero D et al. *Nonpegylated liposomal doxorubicin (Myocet<sup>TM</sup>) combination (R-COMP) chemotherapy in elderly patients with diffuse large B-cell lymphoma (DLBCL): results from the phase II EUR018 trial*. *Ann Oncol* 2009; 21: 1492-1499.
14. Rigacci L, Mappa S, Nassi L et al. *Liposome-encapsulated doxorubicin in combination with cyclophosphamide, vincristine, prednisone and rituximab in patients with lymphoma and concurrent cardiac diseases or pre-treated with anthracyclines*. *Hematol Oncol* 2007; 25: 198-203.
15. Santini G, Salvagno L, Leoni P et al. *VACOP-B versus VACOP-B plus autologous bone marrow transplantation for advanced diffuse non-Hodgkin's lymphoma: results of a prospective randomized trial by the non-Hodgkin's Lymphoma Cooperative Study Group*. *J Clin Oncol* 1998; 16: 2796-2802.
16. Kaiser U, Uebelacker I, Abel U et al. *Randomized study to evaluate the use of high-dose therapy as part of primary treatment for "aggressive" lymphoma*. *J Clin Oncol* 2002; 20: 4413-4419.
17. Vitolo U, Chiappella A, Brusamolino E et al. *A Randomized Multicentre Phase III Study for First Line Treatment of Young Patients with High Risk (Aapi 2-3) Diffuse Large B-Cell Lymphoma (DLBCL): Rituximab (R) Plus Dose-Dense Chemotherapy Chop14/Megachop14 with or without Intensified High-Dose*

- Chemotherapy (Hdc) and Autologous Stem Cell Transplantation (Asct). Results of D1cl04 Trial of Italian Lymphoma Foundation (Fil). *Annals of Oncology* 2011; 22: 106-106.
18. Ardeshtna KM, Kakouros N, Qian W et al. Conventional second-line salvage chemotherapy regimens are not warranted in patients with malignant lymphomas who have progressive disease after first-line salvage therapy regimens. *Br J Haematol* 2005; 130: 363-372.
  19. Schot BW, Zijlstra JM, Sluiter WJ et al. Early FDG-PET assessment in combination with clinical risk scores determines prognosis in recurring lymphoma. *Blood* 2007; 109: 486-491.
  20. Becherer A, Mitterbauer M, Jaeger U et al. Positron emission tomography with [18F]2-fluoro-D-2-deoxyglucose (FDG-PET) predicts relapse of malignant lymphoma after high-dose therapy with stem cell transplantation. *Leukemia* 2002; 16: 260-267.
  21. Jo JC, Kang BW, Jang G et al. BEAC or BEAM high-dose chemotherapy followed by autologous stem cell transplantation in non-Hodgkin's lymphoma patients: comparative analysis of efficacy and toxicity. *Ann Hematol* 2008; 87: 43-48.
  22. Gutierrez-Delgado F, Maloney DG, Press OW et al. Autologous stem cell transplantation for non-Hodgkin's lymphoma: comparison of radiation-based and chemotherapy-only preparative regimens. *Bone Marrow Transplant* 2001; 28: 455-461.
  23. Kim SW, Tanimoto TE, Hirabayashi N et al. Myeloablative allogeneic hematopoietic stem cell transplantation for non-Hodgkin lymphoma: a nationwide survey in Japan. *Blood* 2006; 108: 382-389.
  24. Cheson BD, Pfistner B, Juweid ME et al. Revised response criteria for malignant lymphoma. *J Clin Oncol* 2007; 25: 579-586.
  25. Morton LM, Wang SS, Cozen W et al. Etiologic heterogeneity among non-Hodgkin lymphoma subtypes. *Blood* 2008; 112: 5150-5160.
  26. Barosi G, Carella A, Lazzarino M et al. Management of nodal indolent (non marginal-zone) non-Hodgkin's lymphomas: practice guidelines from the Italian Society of Hematology, Italian Society of Experimental Hematology and Italian Group for Bone Marrow Transplantation. *Haematologica* 2005; 90: 1236-1257.
  27. Petersen PM, Gospodarowicz M, Tsang R et al. Long-term outcome in stage I and II follicular lymphoma following treatment with involved field radiation therapy alone. *Journal of Clinical Oncology* 2004; 22: 563s-563s.
  28. Herold M, Haas A, Srock S et al. Rituximab added to first-line mitoxantrone, chlorambucil, and prednisolone chemotherapy followed by interferon maintenance prolongs survival in patients with advanced follicular lymphoma: an East German Study Group Hematology and Oncology Study. *J Clin Oncol* 2007; 25: 1986-1992.
  29. Voso MT, Martin S, Hohaus S et al. Prognostic factors for the clinical outcome of patients with follicular lymphoma following high-dose therapy and peripheral blood stem cell transplantation (PBSCT). *Bone Marrow Transplant* 2000; 25: 957-964.
  30. Gyan E, Foussard C, Bertrand P et al. High-dose therapy followed by autologous purged stem cell transplantation and doxorubicin-based chemotherapy in patients with advanced follicular lymphoma: a randomized multicenter study by the GOELAMS with final results after a median follow-up of 9 years. *Blood* 2009; 113: 995-1001.
  31. Forstpointner R, Unterhalt M, Dreyling M et al. Maintenance therapy with rituximab leads to a significant prolongation of response duration after salvage therapy with a combination of rituximab, fludarabine, cyclophosphamide, and mitoxantrone (R-FCM) in patients with recurring and refractory follicular and

mantle cell lymphomas: Results of a prospective randomized study of the German Low Grade Lymphoma Study Group (GLSG). Blood 2006; 108: 4003-4008.

## **Il viso ed il suo esame in medicina antica. La fisionognomica in occidente ed in Medicina Cinese**

**Tiziana D'Onofrio**  
tiziana@centroido.it

**Carlo Di Stanislao**  
c.distanislao@agopuntura.org

**Maurizio Corradin**  
maurizio.corradin@alice.it

*"Leggo dentro i tuoi occhi  
da quante volte vivi  
dal taglio della bocca  
se sei disposto all'odio o all'indulgenza  
nel tratto del tuo naso  
se sei orgoglioso fiero oppure vile ..."*  
**Franco Battiato**

**Sommario** Disciplina non riconosciuta dalla scienza moderna, la fisiognomica (o fisiognomonica, fisiognomia, fisiognomonia), crede di poter desumere i caratteri psicologici e morali di una persona dal suo aspetto fisico, soprattutto dai lineamenti e dalle espressioni del volto. Partendo da una base empirica, diretta ad analizzare i personaggi valutandone le connotazioni simboliche di tradizione esoterica ed astrologica, la fisiognomica in tempi più recenti è stata occasione per valutazioni introspettive, per conoscere i "moti dell'animo" che hanno attratto e affascinato artisti e scienziati in particolare a partire dal XVIII secolo. Si è assistito quindi ad una valutazione dei caratteri interiori, rivelati da quelli esteriori, che anticipò metodi e sistemi di indagine tipici della moderna psicoanalisi. In oriente, nella Medicina Cinese, ha un ruolo essenziale per la diagnosi e le scelte terapeutiche e sviluppi diversi fra taoismo, confucianesimo e buddismo.

**Parole chiave:** fisiognomica, esame del viso, Medicina Cinese

**Abstract** Discipline not recognized by modern science, physiognomy, believes being possible to deduce the psychological and moral character of a person by his appearance, especially from features and facial expressions. Starting from an empirical basis, to study a character evaluating the symbolic connotations of tradition and esoteric astrology, physiognomy in more recent times has been the occasion for introspective evaluations, to know the "motions of the soul" that have attracted and fascinated artists and scientists especially since the eighteenth century. There has therefore an evaluation of the inner character, as revealed by external ones, which anticipated the methods and survey systems typical of modern psychoanalysis. In the East, in Chinese medicine, this has an essential role in the diagnosis and treatment decisions and different developments among Taoism, Confucianism and Buddhism.

**Keywords:** physiognomy, examination of the face, Chinese Medicine

Appare subito evidente la grande importanza che da sempre l'uomo ha riservato allo studio del viso [1,2] nel tentativo di comprendere, attraverso le sue peculiarità, gli elementi fondamentali del carattere ma anche della costituzione dell'individuo che stiamo osservando [3]. Il viso infatti (l'etimologia deriva dal latino visus, vedere, come "vista", "aspetto" ), [4] con le sue caratteristiche, determina già al primo impatto un insieme elementi di comunicazione che, vedremo, possono fornirci informazioni importanti sull'intero complesso fisico ed energetico. L'osservazione ed interpretazione delle varie componenti del volto è stata, da sempre, una disciplina propria dell'arte medica sin dai tempi più antichi anche nel nostro Occidente: Pitagora che riconosceva nell'individuo un modello numerico e quindi categorie [5] che potessero fungere da ordine alla infinità variabilità dell'essere umano; poi ancora Empedocle [6] con la sua teoria umorale per giungere ad Ippocrate con l'insieme dei suoi scritti riuniti, in epoca romana, nel cosiddetto "Corpus Ippocraticus" come, con Galeno e Polibio, che ne completano lo studio umorale. [7]. Questi autori, padri ed insuperati esponenti della terapia umorale, che rappresenta il più antico tentativo, nel mondo occidentale, di ipotizzare una spiegazione eziologica dell'insorgenza delle malattie, superando la concezione superstiziosa, magica o religiosa, del passato e che

si ricollega ai Quattro Elementi di Anassimene di Mileto (VI secolo a.C.), definiscono bene temperamenti, predisposizioni ed aspetto del viso, secondo un interessante e sintetico schema. In particolare Ippocrate di Kos, applicò la teoria di Anassimene (Acqua, Aria, Terra e Fuoco), definendo l'esistenza di quattro umori base, ovvero bile nera, bile gialla, flegma ed infine il sangue (umore rosso). La terra corrisponderebbe alla bile nera (o atrabile, in greco Melaine Chole) che ha sede nella milza, il fuoco corrisponderebbe alla bile gialla (detta anche collera) che ha sede nel fegato, l'acqua alla flemma (o flegma) che ha sede nella testa, l'aria al sangue la cui sede è il cuore. A questi corrispondono quattro temperamenti (flegmatico, melanconico, collerico e sanguigno), quattro qualità elementari (freddo, caldo, secco, umido), quattro stagioni (primavera, estate, autunno ed inverno) e quattro stagioni della vita (infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia). Il buon funzionamento dell'organismo dipenderebbe dall'equilibrio degli elementi, definito eucrasia, mentre il prevalere dell'uno o dell'altro causerebbe la malattia ovvero discrasia. Oltre ad essere una teoria eziologica della malattia, la teoria umorale è anche una teoria della personalità la predisposizione all'eccesso di uno dei quattro umori definirebbe un carattere, un temperamento e insieme una costituzione fisica detta complessione:

- il malinconico, con eccesso di bile nera, è magro, debole, pallido, avaro, triste;
- il collerico, con eccesso di bile gialla, è magro, asciutto, di bel colore, irascibile, permaloso, furbo, generoso e superbo;
- il flemmatico, con eccesso di flegma, è beato, lento, pigro, sereno e talentuoso
- il tipo sanguigno, con eccesso di sangue, è rubicondo, gioviale, allegro, goloso e dedito ad una sessualità giocosa.

E la personalità, secondo questa teoria, traspare, più nettamente dal viso, pallido e magro per il melanconico, pieno di rughe ed ossuto nella parte centrale per il biliare, flaccido e con borse sotto gli occhi o vistosi calamari per il flemmatico, rubicondo e tondo per il sanguigno. Impossibile non citare, a questo punto. Platone [8] che riconosce alla fisiognomica dignità di scienza ed addirittura manifestazione di archetipi universali, idea secondo cui attraverso l'esame del viso, delle sue parti e dei suoi atteggiamenti, si accede a una ricerca generale sulla possibilità di una conoscenza certa, sia pure mutuata da un mondo materiale popolato di apparenze mutevoli. In opposizione ai soggetti sensibili del mondo dell'esperienza, contingenti e corruttibili, elaborando le dottrine socratiche sulla natura dei concetti Platone concepì le 'forme', o idee, che rappresentano gli elementi permanenti e stabili del pensiero, gli archetipi che permettono di nominare, distinguere e pensare gli esseri e gli oggetti del mondo fisico. Le idee sono inoltre i modelli delle creature e delle cose fisicamente esistenti, che di esse sono invece copie imperfette e corruttibili; la realtà metafisica degli archetipi, pur invisibile all'uomo comune, è dunque il fondamento dell'esistenza delle 'copie' che popolano il mondo visibile. E le idee o archetipi di ogni uomo affiorano, soprattutto sul suo viso. È doveroso è anche accennare agli studi condotti da Leonardo Da Vinci [9], soprattutto per ciò che attiene alle forme geometriche e alle armonie delle singole sue parti. Sono tutti costoro che, in modo diverso, fanno nascere, a partire dalla fine del '500, quell'interesse per la fisiognomica, che scaturisce da una curiosità per così dire filosofica, circa il nesso tra corpo e anima, exteriorità e interiorità, che costituisce uno dei processi di tematizzazione più complessi della cultura occidentale. Bisogna anzitutto prestare attenzione alla teoria della percezione, così come suggerito tra gli altri da Rudolph Arnheim e Ernst

Gombrich . Si comprende allora che l'occhio non registra tutti i dati visivi, ma ne seleziona alcuni sulla base di uno schema mentale che riconosce gli elementi più semplici (nel senso di marcati, che risaltano con evidenza) e stabili (uno sbadiglio mi sfugge, una serie di sbadigli no). Questo per un'esigenza di economia percettiva. La percezione infatti ha bisogno di organizzarsi subito in comprensione utile alla sopravvivenza. Perciò ognuno interpreta i dati che ha selezionato partendo da sé: non per caso nelle *Lezioni americane*<sup>1</sup>, alla voce Visibilità, Italo Calvino si diceva convinto che "la nostra immaginazione non può che essere antropomorfa". Ecco allora che la selezione operata dall'occhio sul corpo di una persona che sta di fronte risponde al bisogno di attribuire un senso coerente a ciò che circonda. E poiché difficilmente si accetta di avere sbagliato, Gombrich ha parlato di un vero e proprio "pregiudizio fisiognomico"<sup>2</sup>. Con questa base teorica diviene possibile individuare una serie di funzioni che la fisiognomica ha svolto nel corso della sua storia plurisecolare e che rispondono al bisogno di economia e coerenza, nel senso di un dominio sulla complessità del reale che riporti l'ignoto al noto (è economico che ogni fisionomia nuova venga ricondotta entro schemi precostituiti), e l'invisibile al visibile (è coerente che ogni carattere-anima possa essere conosciuto attraverso i segni del corpo). Si cerca così in ogni modo di evitare lo spaesamento dinanzi al nuovo, reso inoffensivo attraverso una serie di schemi di riconoscimento ben collaudati. Per illustrare quanto detto conviene fare riferimento al trattato che Giambattista Della Porta ha edito nel 1586 e ampliato nel primo Seicento. Si tratta di un testo di letteratura comparata, anche per quanto riguarda la ricezione europea dell'opera. Il titolo latino è *De humana physiognomoniam*<sup>3</sup>, quello italiano *Della fisionomia dell'uomo*. È un'opera di sintesi del pensiero classico-medievale sull'uomo, il suo aspetto fisico e il carattere, che comprende anche la chiromanzia e l'astrologia. Rispetto alle fonti, non ci sono elementi nuovi, se non una certa preoccupazione circa l'affidabilità della fisiognomica: se l'uomo finge - si chiede Della Porta che è anche autore di testi teatrali<sup>4</sup> - la

<sup>1</sup> Sono le conferenze che Calvino avrebbe dovuto tenere all'Università di Harvard, nel contesto delle prestigiose Norton Poetry Lectures. Calvino non riuscì a tenere le conferenze, la cui stesura era per lui diventata un'ossessione. Morì prima e le lezioni uscirono postume, nel maggio del 1998. Vedi: <http://www.mat.unimi.it/lezioniEnriques/2010/CalvinoMilano2010.pdf>.

<sup>2</sup> Nell'immaginario collettivo, cioè a livello medio-basso le cose sono diverse. Direi che fino agli anni Cinquanta del Novecento resta vera l'idea che il corpo condiziona il comportamento, essendo entrambi fattori legati alla natura. Proprio questa ipotesi ha giustificato tra l'altro i pregiudizi razziali. Dopo la seconda guerra mondiale, si fa lentamente strada l'idea che il corpo sia modificabile; molti fattori contribuiscono a questo nuovo modo di concepire il corporeo, tra cui lo sviluppo degli studi medici; le migliori condizioni economiche; la volgarizzazione della psicoanalisi, con cui abbiamo imparato a non vergognarci della fisicità. Ecco allora che dedichiamo moltissima attenzione al corporeo: non solo con la palestra o la moda, ma con la chirurgia plastica, le diete possiamo diventare ciò che vogliamo, o crediamo di volere. Dal punto di vista dell'osservazione, sembra che abbia avuto ragione Lichtenberg; nel secondo Novecento la patognomica è stata più importante della fisiognomica. Il corpo viene osservato come fattore culturale, simbolico, più che naturale. Non si giudica una persona solo per il suo aspetto fisico, ma anche per la cura che ha di se stessa, per il modo di fare, insomma per la patognomica. Questo però ci ha reso più insofferenti verso le forme di diversità: dinanzi a un corporeo da plasmare vorremmo vedere sempre rispettati una serie di pregiudizi di tipo estetico-culturale elaborati dall'Occidente.

<sup>3</sup> Vedi: <http://en.wikipedia.org/wiki/Physiognomy>. Ricordiamo che il 9 aprile 1592, il tribunale dell'Inquisizione di Venezia, con l'approvazione del governo veneto, proibì di pubblicare la versione volgare della *Fisionomia umana*, imponendo al Deklla Porta di chiedere, anche per il futuro, il permesso di stampa al tribunale del S. Uffizio di Roma. Lo stesso divieto di pubblicare la *Fisionomia umana* senza il consenso del S. Uffizio venne ingiunto, l'11 aprile successivo, al libraio veneziano Barezzo Barezzi, che avrebbe dovuto stampare l'opera del D. nel testo volgare. Ciò era dovuto all'inasprimento della politica ecclesiastica che attraverso la censura mirava ad impedire il diffondersi di idee contrarie alla fede e alla morale cattolica; un mese dopo questo provvedimento, Giordano Bruno veniva imprigionato a Venezia.

<sup>4</sup> Parallelamente all'impegno scientifico e all'attività sperimentale, il Della Porta coltivò sin da giovane anche un'inclinazione letteraria, dedicandosi alla composizione di diverse opere teatrali, che in un primo tempo fece rappresentare solo per il proprio piacere e per quello dei suoi amici. In seguito, più per sollecitazione di alcuni editori che per interesse personale, acconsentì a pubblicare alcuni di questi testi teatrali - che continuò a considerare sempre "scherzi della sua fanciullezza" -, divenendo ben presto un apprezzato autore anche in questo campo. La sua prima opera teatrale ad essere pubblicata per le insistenze dell'editore Pompeo Barbarito, fu, nel 1589, la commedia *Olimpia*, che era già stata rappresentata qualche anno prima alla presenza del viceré di Napoli don Juan de Zuñiga, conte di Miranda. A questo periodo risale un importante incontro con Tommaso Campanella, che si era recato a Napoli nel 1590. Con lui il Della Porta ebbe numerosi incontri vertenti principalmente su temi di carattere filosofico-scientifico, che sfociarono anche in una pubblica disputa sul significato del concetto di magia. Nel 1591, sempre per l'intervento del

fisiognomica è in grado di smascherarlo? Anche di là dalla simulazione, per Della Porta resta vero che un carattere può cambiare nel tempo, con l'età. Come Socrate del quale si diceva che aveva saputo modificare un temperamento predisposto al vizio (che corrispondeva al suo aspetto fisico deforme) attraverso l'esercizio quotidiano della virtù. Non sempre perciò i belli sono buoni, e i brutti cattivi. Questi problemi (la finzione del comportamento, la trasformazione del carattere) non incidono sul successo della fisiognomica che risponde a un bisogno innato di orientamento nel mondo, soddisfatto a mio avviso sotto quattro punti di vista che corrispondono alle quattro funzioni della fisiognomica aristotelico-della portiana [2]:

1. Chiamiamo la prima funzione previsionale o temporale, perché la lettura del corporeo utilizza le competenze della medicina prognostica e dell'astrologia per dominare il tempo. Già i babilonesi, gli arabi e poi Pitagora e Tolomeo cercavano di indovinare il futuro; Della Porta propone anche delle terapie alchemiche e dunque scientifiche per sanare i difetti psicofisici, a garanzia di un futuro eticamente migliore.

2. La seconda funzione è quella topografica o spaziale, perché la lettura del corporeo tenta di connettere ordinatamente ogni presenza terrena entro il sistema degli elementi-umori-temperamenti per semplificare la comprensione del reale. Anche in questo caso Della Porta prende le mosse dal mondo greco, in cui la fisiognomica era legata alla medicina degli "umori" e dei "temperamenti", nata con Ippocrate (un medico un poco più vecchio di Aristotele). E' noto che la sistemazione della materia avvenne nel II secolo d.C., grazie a Galeno che definì lo schema dei temperamenti sulla base dei quattro elementi che si credeva costituissero la realtà (acqua, aria, terra, fuoco). Galeno assicurava di avere derivato questi dati dall'osservazione, dall'esperienza medica. Questo schema più o meno identico restò valido sino alla fine del Cinquecento. E anche chi manifestò qualche perplessità verso la fisiognomica (ad esempio Leonardo da Vinci) finì poi con accettarla perché questo schema medico-fisiognomico permise di ordinare le forme visibili, evitando la sensazione di spaesamento dinanzi a corpi nuovi e sconosciuti.

3. Chiamiamo la terza funzione simbolica o paradigmatica, volendo usare una categoria linguistica, perché la congettura sul corpo-carattere diviene giudizio di valore secondo alcuni paradigmi che caratterizzano la cultura occidentale. E' una funzione assai importante dal punto di vista letterario: la fisiognomica studia il rapporto tra esterno e interno, tra corpo e carattere. Si muove dunque tra valori estetici (bellezza) e valori etici (bontà), cercando di organizzare un discorso coerente che colleghi questi fattori. Come spiega Della Porta, sin dal mondo antico, in ambito platonico e poi stoico, il corpo viene sottoposto a giudizio: alcune parti vengono giudicate migliori di altre, in particolare - attraverso un'analisi di tipo simbolico - ciò che sta in alto sarebbe più nobile di ciò che sta in basso. Così nel corpo umano la testa e il volto (e in esso soprattutto gli occhi) esprimerebbero l'anima. Tra un bel volto e un bel corpo, bisognerebbe preferire dunque il primo caso, perché mostrerebbe un buon carattere. A questo proposito - passo dunque a considerare

---

Barbarito, uscì a Napoli un'altra opera teatrale del Della Porta, la tragicommedia Penelope, che, come la prima, fu assai apprezzata, tanto che, l'anno seguente, vinte ormai tutte le perplessità, il D. permise la pubblicazione a Venezia di un'altra commedia dal titolo la Fantesca.

l'interiorità - l'ideale greco, e poi occidentale, è basato sul concetto di medietà, di ragionevolezza. Ciò significa che il carattere migliore è quello che vince l'irrazionalità dell'istinto, evita gli eccessi, e si comporta in modo equilibrato. Questa è la kalokagathia greca che ritroviamo nello studio caratterologico di Teofrasto e, dopo molti secoli, in quello di La Bruyère. Per meglio definire un modello di medietà psico-fisica la fisiognomica ha elaborato un criterio di confronto fra uomo e animale (che a mio avviso definisce la quarta funzione): quando un uomo presenta un aspetto simile, troppo simile, a un animale, sembrando deforme, significa che in lui prevale l'aspetto irrazionale del comportamento, quello più lontano dalla medietà. Questo tipo di uomo è da evitare.

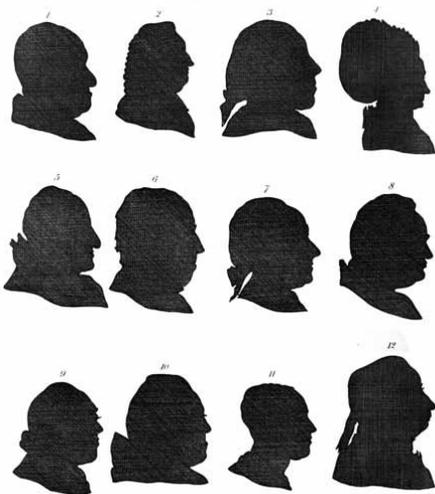
4. E dunque si può definire la quarta funzione analogica o sintagmatica, perché la congettura sul corpo-carattere combina giudizi su uomini e animali, differenziati solo da un grado diverso di complessità psicologica (solo gli uomini infatti possono fingere). Jurgis Baltrusaitis ha parlato in questo caso di aberrazione, analizzandone gli sviluppi nell'ambito figurativo della caricatura. Ma anche la letteratura si avvale di questa funzione analogica, ad esempio nel genere letterario della favola esopica che, nella teoria di Gotthold Ephraim Lessing, risulta strettamente legata alla fisiognomica zoomorfica. Queste quattro funzioni a volte sono presenti in uno stesso autore (è il caso del Della Porta); a volte una prevale sull'altra (basta pensare a Lessing teorico della favola). Spesso la letteratura registra la prevalenza della funzione simbolica in base alla quale il corpo viene considerato un ostacolo che copre la scoperta dell'interiorità. Conoscere sé significa rimuovere il soma a favore della psiche. Conoscere gli altri significa osservare la loro anima attraverso una «finestra sul cuore» (secondo il topos attribuito a Socrate da Vitruvio) allestita appunto dalla fisiognomica che però su questa strada entra decisamente in crisi. Non per caso nell'Italia seicentesca si scrivono solo semplici rifacimenti di Della Porta. Certo, l'accento sull'interiorità posto dalla religione controriformista non rende facile un'indagine naturalistica sul corporeo. E così occorre attendere Cesare Lombroso per avere un dibattito sulla leggibilità del corporeo a livello europeo, mentre nel XVIII secolo il centro della riflessione si sposta in Germania. I protagonisti sono il pastore protestante zurighese Kaspar Lavater<sup>5</sup> e il docente di fisica dell'Università di Göttingen Georg Lichtenberg<sup>6</sup>: il primo scrive un'opera sulla fisiognomica tradizionale, recuperando Aristotele e Della Porta, intitolata Frammenti fisiognomici (1775), apprezzata tra gli altri da Balzac; il secondo attacca il pensiero di Lavater in numerosi scritti nei quali nega alla fisiognomica la possibilità di conoscere l'interiorità dell'uomo attraverso l'analisi dell'aspetto esteriore: come ricorda Hans Blumenberg, per Lichtenberg la fisiognomica è una disciplina fondata sul pregiudizio: a seguire le regole di Lavater, si rischia di impiccare i bambini prima che abbiano commesso qualsiasi colpa, solo sulla base del loro aspetto fisico. Colpisce il fatto che, con Lavater, la

---

<sup>5</sup> Educatore alla fede zwingliana (vedi: [http://www.inistoria.it/home/zwingli\\_lutero.htm](http://www.inistoria.it/home/zwingli_lutero.htm)), ebbe maestro L. I. Bodmer e subì una forte influenza dalle letture di Leibniz, Chales Bonnet, Rousseau. Fu all'inizio amico di Goethe e di Herder, che poi si staccarono da lui per la sua fede nel trascendente. Particolarmente famose sono le ricerche psicologiche-fisiognomiche di L. (Geheimes Tagebuch von einem Beobachter seiner selbst, parte 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>, 1772-73; Physiognomische Fragmente zur Beförderung der Menschenkenntnis und Menschenliebe, 4 saggi, 1775-78) cui collaborarono, tra gli altri, anche Goethe e Herder, e che tendono, con lo studio introspettivo e soprattutto con l'osservazione dei caratteri somatici, a cogliere le intime caratteristiche dell'anima e la sua esperienza del divino. Tali ricerche si ritrovano anche nei suoi delicati acquarelli che ritraggono lo stesso L. e membri della sua famiglia (alcuni sono conservati nella chiesa di S. Pietro a Zurigo).

<sup>6</sup> Vedi: [http://it.wikipedia.org/wiki/Georg\\_Christoph\\_Lichtenberg](http://it.wikipedia.org/wiki/Georg_Christoph_Lichtenberg).

fisiognomica sia divenuta un vero fenomeno sociale, anche grazie all'uso delle silhouettes<sup>7</sup>, i profili del corpo su sfondo bianco, per i quali Lavater inventa anche una macchina, una sorta di strumento fotografico che permette di fissare i profili delle persone<sup>8</sup>. Da tutta Europa gli giungono disegni, silhouettes, incisioni, di persone che vogliono conoscere il loro carattere. Filosofi e scrittori lo vanno a trovare ammirati (Goethe, ad esempio). Ma proprio questo entusiasmo preoccupa Lichtenberg che sottolinea il fatto che l'uomo finge, si maschera, nasconde le sue deformità fisiche e psichiche. E questi meccanismi di finzione dovrebbero essere analizzati. Così Lichtenberg propone di sostituire la fisiognomica con la patognomica, cioè lo studio delle passioni transitorie che deformano i corpi nelle varie circostanze della vita. È un sogno antico (già Aristotele, poi Della Porta ne avevano parlato). Il fatto è che la complessità della patognomica impedisce di giungere a regole chiare e semplici come quelle della fisiognomica. Lichtenberg ha un'abbondante produzione critica nei confronti di Lavater, mentre risulta meno ricca a sua parte costruttiva. Sembra facile dire che Lichtenberg ha ragione. Bisogna però rinunciare a interpretare ciò che vediamo. E ciò non è possibile. Abbiamo infatti bisogno della fisiognomica come orientamento nel nostro essere uomini sociali. La patognomica è faticosissima: presuppone un'attenzione capillare ai dettagli che un volto presenta in tutti gli attimi in cui lo osserviamo. E non ci fornisce alcun sistema di riferimento sicuro: non ci sono misure del cranio, non c'è proporzione del volto e del corpo, cui fare riferimento. Tutto si gioca sull'interazione, sull'incontro tra me e un altro che devo analizzare presupponendo anche la sua finzione. Se la fisiognomica si basa sul risparmio della fatica percettiva e garantisce uno schema di riferimento sicuro, la patognomica moltiplica il dispendio psichico e giunge al relativismo (perché l'occhio dell'osservatore è sempre in qualche modo affetto da pregiudizi, mentre il corpo dell'osservato è in continuo cambiamento). Lo scontro tra Lavater e Lichtenberg è molto importante anche per il discorso sulle funzioni della fisiognomica. In questo caso propongo di adottare il punto di vista della critica letteraria. Lavater sostiene infatti che il fisionomo è un poeta perché è capace di esprimere attraverso le parole la verità del carattere e l'armonia del cosmo, che sfuggono alla vista della maggior parte delle



7

Vedi: <http://it.paperblog.com/storia-della-silhouette-971851/>.

<sup>8</sup> Basandosi sugli studi di Lavater, nel 1820, presso l'Accademia Militare di West Point, la più famosa d'America, si pubblica un libro sulla fisiognomica applicata allo studio dei soldati e dei guerrieri. Si veda: <http://badaiguruh.blogspot.it/2012/03/physiognomy-special-study-military-role.html>.

persone. Lichtenberg condivide questa opinione, ma la condanna in nome della scienza: accusa infatti Lavater di scambiare dei ritratti inventati con delle descrizioni vere, di costruire dei personaggi adatti alla letteratura senza osservare chi gli sta a fronte. Per Lichtenberg bisogna distinguere quella che, sulle orme di Freud, il critico italiano Giovanni Bottirolì ha di recente definito «rappresentazione di parola» (un reale stereotipato, veicolato dai luoghi comuni del linguaggio) e la «rappresentazione di cosa» (un reale altro, inatteso, non etichettabile con parole abituali). Lichtenberg accusa perciò Lavater di proporre una teoria della rappresentazione che svolge una funzione diegetica (per parlare in termini di critica letteraria), raccontando ciò che un uomo può diventare; ad essa Lichtenberg vuole sostituire una teoria dell'espressione, che si occupa solo di ciò che un uomo è in ogni determinata situazione, sulla base funzione mimetica della patognomica. Il romanzo ottocentesco che nasce proprio per raccontare storie compiute con un inizio e una fine, con personaggi riconoscibili perché semplificati, utilizza la fisiognomica lavateriana. Balzac ne è un esempio, anche se non semplice. Sembra infatti di capire che dal punto di vista della teoria letteraria Balzac sostenga la capacità mimetica della patognomica (mi riferisco all'introduzione a *Facino Cane*, 1836) per poi applicare invece gli schemi fisiognomici nella descrizione dei personaggi. E anche qui non sempre in modo meccanico: il romanzo *La vieille fille* (1836) è una vera discussione sulla fisiognomica. Ma nell'Ottocento si sviluppa anche una settima funzione della fisiognomica, quella sociale, a proposito della quale risultano utili i suggerimenti di Jean Baudrillard sul «delitto perfetto» che il linguaggio avrebbe compiuto ai danni del corporeo. Essa interessa soprattutto i secoli della moderna sensibilità, dal Sette al Novecento, nei quali il discorso psicofisico ha teso alla sovrapposizione di analisi naturale e culturale, codice descrittivo e normativo, ai fini di un controllo collettivo del comportamento. Il caso italiano più importante da questo punto di vista si trova verso gli anni Ottanta dell'Ottocento con l'antropologia criminale di Cesare Lombroso, un medico militare che comprese la necessità dell'analisi fisiognomica dei corpi durante le visite di leva fatte ai giovani soldati. Nel suo testo più famoso, *L'uomo delinquente* (1876) lo studio dell'aspetto esteriore dell'uomo permette di riconoscere la predisposizione a commettere crimini. È evidente l'importanza sociale di questo pensiero: sostenendo che il corpo condiziona l'anima, si limita la libertà dell'uomo e si discrimina una parte della società, quella degli esseri fisicamente sfortunati. Questo pericolo era già stato segnalato da Lichtenberg. La ricerca lombrosiana risulta particolarmente interessante perché è nata dall'incontro di un uomo del nord Italia (Lombroso è nato a Verona) con la realtà arretrata del sud, dove era appunto medico militare. Il mondo criminale si confonde dunque con quello delle fisionomie altre, selvagge, straniere. E questo pregiudizio di natura etnica può essere verificato anche oggi, dal momento che viviamo per la prima volta in un mondo "multifacciale", per il quale non abbiamo strumenti adeguati di interpretazione. Basta pensare alla difficoltà di leggere i tratti somatici delle altre razze, distinguendo ad esempio i volti dei cinesi da quelli dei giapponesi; o le fisionomie dei neri. Non solo in Italia, da qualche decennio questa incapacità provoca un crescente disagio, perché genera insicurezza, almeno ad ascoltare illustri sociologi come Zygmunt Bauman o Alessandro Dal Lago. Sappiamo o crediamo di sapere interpretare lo sguardo di simpatia o minaccia di un europeo, ma ci sentiamo impauriti dinanzi a volti che parlano un altro linguaggio. Vorremmo dunque uno schema semplice come quello

della fisiognomica dei temperamenti. Dimentichiamo però che lo sguardo fisiognomico è fatto di pregiudizi (parola di Gombrich), e che non ci permette mai di conoscere qualcosa di nuovo, ma ci costringe a riconoscere gli schemi nei quali siamo cresciuti. Da tempo l'argomento ha interessato gli studi postcoloniali e interculturali e l'imagologia di Hugo Dyserinck, Daniel-Henri Pageaux, Benedict Anderson e Joep Leerssen. Ma c'è ancora spazio per l'approfondimento della questione sotto il profilo fisiognomico. Questa ricerca permetterebbe tra l'altro di verificare la permanenza della fisiognomica nel mondo contemporaneo. Sembra di capire che a livello alto la nascita della psicoanalisi ha determinato la crisi della fisiognomica come scienza. Fisiognomica e psicoanalisi considerano infatti fondamentale il rapporto tra esterno e interno, ma in modo quasi opposto, almeno per tre motivi [1,2].

1. La fisiognomica osserva e giudica attraverso lo sguardo, l'occhio indiziario che osserva alcune tracce e ricostruisce un'identità psicosomatica; la psicoanalisi è fondata sull'ascolto, sulla comprensione delle parole.

2. La fisiognomica, anche nella più recente versione lombrosiana, afferma che il corpo condiziona l'anima, cioè che un uomo fatto in un certo modo ha molto probabilmente un dato carattere; per la psicoanalisi invece i turbamenti psichici si impongono al corpo, e non per caso si parla nel linguaggio comune di somatizzazione, cioè di incarnazione dei problemi della psiche.

3. La fisiognomica azzarda previsioni psicofisiche, affermando che un dato corpo avrà un dato destino (anche se tanto l'antica astrologia quanto la moderna antropologia criminale parlano solo di inclinazione); la psicoanalisi è fondata invece su un metodo regressivo, guarda all'indietro, sino all'infanzia.

Naturalmente il fallimento della fisiognomica è legato anche allo sviluppo delle scienze naturali, sempre più specialistiche, contro la natura enciclopedica della fisiognomica. Basta pensare alla scoperta dei microbi della fine dell'Ottocento. Cosa può dire la fisiognomica a questo proposito? Può parlare di carattere? Ma nell'immaginario collettivo, cioè a livello medio-basso le cose sono diverse. Direi che fino agli anni Cinquanta del Novecento resta vera l'idea che il corpo condiziona il comportamento, essendo entrambi fattori legati alla natura. Proprio questa ipotesi ha giustificato tra l'altro i pregiudizi razziali. Dopo la seconda guerra mondiale, si fa lentamente strada l'idea che il corpo sia modificabile; molti fattori contribuiscono a questo nuovo modo di concepire il corporeo, tra cui lo sviluppo degli studi medici; le migliori condizioni economiche; la volgarizzazione della psicoanalisi, con cui abbiamo imparato a non vergognarci della fisicità. Ecco allora che dedichiamo moltissima attenzione al corporeo: non solo con la palestra o la moda, ma con la chirurgia plastica, le diete possiamo diventare ciò che vogliamo, o crediamo di volere. Dal punto di vista dell'osservazione, sembra che abbia avuto ragione Lichtenberg; nel secondo Novecento la patognomica è stata più importante della fisiognomica. Il corpo viene osservato come fattore culturale, simbolico, più che naturale. Non si giudica una persona solo per il suo aspetto fisico, ma anche per la cura che ha di se stessa, per il modo di fare, insomma per la patognomica. Questo però ci ha reso più insofferenti verso le forme di diversità: dinanzi a un corporeo da plasmare vorremmo vedere

sempre rispettati una serie di pregiudizi di tipo estetico-culturale elaborati dall'Occidente. Per trovare una verifica, è sufficiente leggere i settimanali maschili e femminili e le brochures dei cosmetici che costituiscono una sorta di paraletteratura con molte indicazioni fisiognomiche che rispondono, a livello divulgativo, al bisogno di mettere in relazione i dati somatici con quelli interiori. Concludo rammentando che questa necessità corrisponde all'esigenza di dominare ciò che ci circonda, evitando la sensazione di spaesamento che coglie dinanzi al nuovo. Lo sguardo fisiognomico è infatti capace di collocare ogni nuova fisionomia entro uno schema di interpretazione e di giudizio che aiuta a riconoscere il nuovo attraverso il vecchio, ma non a conoscere il nuovo di per sé stesso. Questa sua funzione limitata, ma tranquillizzante costituisce precisamente la ragione della secolare fortuna della fisiognomica. Tratteremo in modo più approfondito lo studio della Fisiognomica secondo quanto ci viene tramandato dalla Medicina Cinese Classica Taoista muovendo dallo studio di testi classici che sono ancora oggi fondamento di così dette Medicine Sacre alle quali viene ancora riconosciuta autorevolezza e dignità terapeutica non inferiore alla nostra medicina moderna . In particolare affronteremo la lettura simbolica ed energetica del volto secondo quanto appreso dagli insegnamenti dei testi fondamentali come il Sowa Wen cap. 3 ed il Ling Shu cap. 5, dai contributi offertici dal Maestro Jeffrey Yuen [10]. Tali riflessioni sono state la guida per l'applicazione di questi principi al Massaggio Energetico del Viso secondo un modello Cinese Classico Taoista [11] con tecniche di Tuina . La lettura del Viso ( ma anche delle mani ) nel Taoismo possiede un risvolto ,oltre che terapeutico, anche religioso e filosofico. L'aspetto religioso che vi si riconosce non va inteso in senso classico ma come quel tentativo di individuare le leggi universali che governano il Macrocosmo riproposte anche all'interno del corpo umano o addirittura nelle singole parti [12]. Si parla infatti di Divinazione come tentativo di comprendere, attraverso lo studio dei diversi elementi del viso, non solo la costituzione energetica del paziente ma anche prevedere in termini probabilistici il suo futuro [13].

La Divinazione affonda le sue origini nello Sciamanesimo che sappiamo essere ai primordi della Medicina Cinese e rappresenta un tentativo di chiarire alla persona le sue potenzialità fornendogli elementi utili per la migliore realizzazione del suo mandato [14].

Gli ideogrammi Ming – vita e [15]

Xuan – calcolo, [16]

Xing ...forma

Concetti di fato e destino [17]

Volendo risalire alle origini scientifico-alchemiche della Fisiognomica Cinese dovremmo rifarci alla Dinastia Han ed alla Scuola Naturalistica [18] quando il microcosmo Uomo viveva in equilibrio con le leggi della natura e dei pianeti [19]. Muovere quindi da ciò che è fisico per approcciare ai più sottili aspetti energetici e spirituali per aiutare il paziente nella realizzazione del proprio Mandato ( Dao ) [20, 21]. Nella osservazione del volto sarà possibile valutare la manifestazione della

distribuzione del Jing nei cinque Organi ( Fegato – Cuore- Milza – Polmone- Rene ), risalire alla struttura energetica dell'individuo e quindi, qualsiasi terapia scaturisca da questa diagnosi, sarà una terapia costituzionale [22]. Nell'approccio olistico ed energetico proposto dal Taoismo l'osservazione del viso sarà finalizzata alla conoscenza dei movimenti profondi dello Shen ( anima ) [23] e le caratteristiche che esso determina nei Cinque Elementi costitutivi ( Legno – Fuoco- Terra – Metallo – Acqua ) [24]. La forma non è niente altro che svelare ciò che è in profondità: è il rapporto fra Jing e Shen [25]. Più nel dettaglio, il viso, come sede di proiezione dello stato dell'organismo, è analizzato in modo molto diverso nei differenti testi. Ad esempio il Sowaan cap. 3, secondo la tripartizione Cielo-Uomo-Terra, che ne contraddistingue alla radice la filosofia d'impostazione [26], sul viso si riflette lo stato dei Tre Tesori:

- Il Qi nell'area sopra una immaginaria linea orizzontale che passi subito sopra le sopracciglia.
- Lo Shen , nell'area compresa fra questa linea ed un'altra, tirata, ancora orizzontalmente sotto al naso
- Il Jing, tra quest'ultima ed il mento.

Così lo sviluppo scheletrico delle tre diverse zone ci diranno come è costruito quell'individuo quanto a Qi-Jing e Shen, mentre variazioni di colore, elasticità, idratazione, ecc. ci indicheranno patologie al riguardo di uno o più di queste preziose sostanze vitali.

Diverso il Ling Shu che, al cap. 5 [27], si attarda a precisare la proiezione dei diversi Organi nelle varie parti del viso:

- Polmone-Fei: fronte e zigomo destro
- Cuore-Xin area gabbellare e fra le due sopracciglia
- Fegato-Gan: zigomo sinistro
- Milza-Pi: Naso
- Rene-Shen: Mento.

Più complesso l'atteggiamento dei testi medici contenuti nel Canone Taoista (道藏,) (sezione Dongshen, Testi dei tre sovrani) , redatto nel periodo Ming (più propriamente nel 1444) e summa delle esperienze dei secoli precedenti [27]. In questo caso si considerano le cose in modo molto più dinamico e dialettico, secondo una visione che è propria di questa particolare filosofia. In questo testo si relazionano Organi e Visceri e si collegano gli stessi a parti strutturali o dinamiche delle diverse aree del viso. In questo modo avremo:

- Fronte: legata al polmone come osso frontale e al Grosso intestino come variazioni di luminosità, spessore, coloritura cutanea.

- Zigomi, legata al Fegato per struttura anatomica e alla Vescica Biliare per macchie, ectasie o altre dermatosi
- Naso: strutturalmente riconducibili alla Milza, con segni cutanei (punti neri, rosacea, rinofima, ecc.) legati allo Stomaco
- Mento e Orecchie: che come forma e grandezza indicano la forma e la grandezza del Rene e per dermatopatie (melasmi, pitiriasi alba, follicoliti, papule, desquamazioni), si riconducono alla Vescica.

In questa maniera il taoismo si esprime, anche in capo medico, come filosofia dialettica in cui ogni realtà non è assoluto ed è inoltre mutevole, al pari, come dice Pasqualotto [28], di quanto contenuto nel frammento 19 di Eraclito: "essere e non essere si danno nascita fra loro/ facile e difficile si danno compimento fra loro/ lungo e corto si danno misura fra loro/ alto e basso si fanno dislivello fra loro/ tono e nota si danno armonia fra loro/ prima e dopo si fanno seguito fra loro" [30]. Ciò che importa nel taoismo, medico e filosofico, , come nel caso delle opposizioni indicate da Eraclito (intero-non intero ecc.), non è la natura dei termini delle opposizioni, ma la qualità del rapporto di opposizione, ossia la natura della *syllápsis*: non si tratta infatti di un contrasto statico, dove i contrari si fronteggiano nella loro reciproca estraneità, ma di un contrasto dialettica dove un termine sussiste solo perché sussiste il termine opposto, dove, cioè, si realizza dinamicamente una complementarità ontologica. E questo, evidente, il senso dei verso "essere e non essere si danno nascita fra loro"; senso che diventa chiarissimo da questo passo del Chuang Tzu che anticipa di quasi un millennio il centro della dialettica hegeliana. Pertanto, secondo il taoismo, l'esame del viso, come parte privilegiata della'esame dell'uomo, serve a farci comprendere, di là dal dato tecnico, che, invero ogni essere è altro da sé, e ogni essere è se stesso. Questa verità non la si vede a partire dall'altro, ma si comprende partendo da se stessi. Così è stato detto: l'altro proviene da se stesso, ma se stesso dipende anche dall'altro. Si sostiene la teoria della vita, ma in realtà la vita è anche la morte e la morte è anche la vita. Il possibile è anche impossibile e l'impossibile è anche possibile. Adottare l'affermazione è adottare la negazione; fare propria la negazione equivale a far propria l'affermazione. Così il santo non adotta alcuna opinione esclusiva e s'illumina dal cielo. È anche questa una maniera di far propria l'affermazione. Se stesso è anche l'altro; l'altro è anche se stesso. L'altro ha un proprio concetto dell'affermazione e della negazione. E poiché una distinzione tra l'altro e se stesso ho è difficile o non c'è affatto, i concetti di altro e se stesso debbono cessare di opporsi per raggiungere la consapevolezza, che è il perno del Tao, che il viso degli altri è soprattutto specchio di noi stessi [29]. Ma torniamo al tema fisionomica taoista riletta attraverso Eraclito, che è il filosofo occidentale più prossimo a quel pensiero. Se alla Natura è proprio il connettere che si ritrova al fondo dei *léghein*, dello *xynéin* e del *syllambánein*, ad essa appartiene anche l'*armózein* che sta alla base dell'*armoníe* di cui parla. Quindi, oltre a guardare il viso per singoli settori e l'armonia-disarmonia che va esaminata e tenuta presente. Ad esempio una fronte sfuggente ed un mento quadrato, con capillari dilatati agli zigomi indicherà un Qi debole che si avvarrà di molto Jing per superare i conflitti e le difficoltà, conducendo a Calore nel Fegato e Vescica Biliare, con necessità di eliminare certo questi eccessi, di sostenere certamente il Jing che si va esaurendo, ma, soprattutto, di tonificare, nutrire e sorreggere un Qi fragile dalla nascita. Va qui ricordato che è proprio nel frammento 27 di Eraclato che si trova il miglior commento alle parole "la natura ama nascondersi" del Tao Tè Jing. Dice il filosofo greca: "Armonia invisibile della visibile è migliore". Ora, ricordando che alla base di *armoníe* sta il verbo *armózein* che significa

"connettere", "collegare", e che la modalità costitutiva dell'essere e dell'operare della Natura è proprio il connettere che si ritrova al fondo di *lógos*, di *xynós* e di *syllápsis*, si può dire che ciò che la Natura ama nascondere è la propria struttura e la propria funzione connettiva, che traspare solo, attraverso sfumature in luoghi privilegiati che, in medicina, sono viso, con le sue parti, pelle e mani. Questo spiega l'intuizione di Nietzsche, secondo cui il "profondo si esprime sempre in superficie" [31]. Diversa l'impostazione Confuciana e Buddista, la prima tutta volta a valutare i gradi morali e le virtù umane e sociali dell'individuo; la seconda concentrata sulla sua vocazione e realizzazione spirituale. Queste due modalità, relativamente alla dualità sempiterna fra Yin e Yang, si possono riassumere in questo modo: le parti Yin sono espresse dalle strutture concrete (pelle, vasi, muscoli ed ossa) del viso, le Yang dalle funzionali. Inoltre, siccome lo Yin e lo Yang operano secondo la modalità della complementarità, come nei casi, del nesso sé-altro da sé e come nel caso del nesso freddo-caldo, il sommo yin è algore, il sommo yang è calore: l'algore s'alza verso il cielo, il calore si diffonde verso la Terra. Pertanto, per i confuciani, segni di vuoto e freddo (pelle atona, secca, desquamante) indicherà scarsa propensione a realizzare, introversione e chiusura, cupa verso gli altri, con necessità di portare lo Yin il alto; per i Buddisti radicamento eccessivo alla propria vita. Al contrario una pelle soffice, calda, arrossata, indicherà per i primi estroversione e attitudine al comando ed all'altruismo e per i secondi scarso attaccamento e scarsa concentrazioni sul presente e sulla vita; con entrambi portati a sottomettere lo Yang, ovvero ridurlo portandolo in basso [32-36].

## **Bibliografia**

- 1) Battiato F.: Fisiognomica, Ed. EMI Records, Milano, 1988.
- 2) Pseudo Aristotele: Fisiognomica, Ed. BUR, Milano, 1994
- 3) Di Stanislao C.: Le Metafore del corpo : dal simbolo alla terapia. Percorsi Integrati di Medicina Naturale, Ed. CEA, Milano, 2004
- 4) AAVV: Dizionario Enciclopedico Italiano Ernesto Treccani, Ed. Istituto Poligrafico dello Stato, Roma, 1980.
- 5) Schuerè E.: I grandi iniziati. Rama, Krishna, Ermete, Mosè, Orfeo, Pitagora, Platone, Gesù. Breve storia segreta delle religioni. Ediz. Integrale, ed. Newton & Compton, Roma, 2010
- 6) Kinsley P.: Misteri e magia nella filosofia antica. Empedocle e la tradizione pitagorica, Ed. Il Saggiatore, Milano, 2007.
- 7) Penso G.: La Medicina romana, Ed. Scientific Book Market, Roma, 2002.
- 8) Friedländer P.: Platone, Ed. Bompiani, Milano, 2004.
- 9) Ottino Della Chiesa A., Pomilio M.: Leonardo, Rizzoli, 1980.
- 10) Corradin M., Di Stanislao C., Parini M.: Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu e il Tuina, Ed. CEA , Milano 2001
- 11) Ko Hung: La Medicina della grande purezza, ed. Mediterranee, Roma, 1987.
- 12) Zanobio B., Armocida G.: Storia della medicina, Ed. Masson. Milano, Parigi, Barcellona, 1997.
- 13) Brulet-Rueff C.: Le Arti Mediche Sacre, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 1994.
- 14) Occhipinti E.: La grande medicina cinese, Ed. Jaca Book, Milano, 1994.
- 15) Bulfoni C., Xiaoli S.: Fondamenti di lingua cinese. Parole nuove e frasi. Grammatica. Letture ed esercizi. Scrittura dei caratteri. Schede di cultura. Con CD-ROM, ed. EGEA-Tools, Roma, 2007.
- 16) Larre G.: Lo spirito della cultura cinese, ed. Jaca Book, Milano, 2007.
- 17) Needham J.: Scienza e Civiltà in Cina , vol I-IV, Ed. Einaudi, Milano, 1977-1980
- 18) Di Stanislao C.: Cineserie. Note e appunti sulla Cina di ieri e più recente, ed. CISU, Roma, 2007.
- 19) Osho: Il candore della dignità. Commenti a storie del mistico taoista Chuang Tzu, Ed. Bompiani, 2010
- 20) Banchi E.: Taoismo, Ed. Eletca Mondadori, Milano, 2009.

- 21) Lamparelli C. (a cura di): La naturalezza di Lao Tzu, Ed. Mondadori, 2007.
- 22) De Berardinis D., Di Stanislao C., Corradin M.,: Organi e Visceri in Medicina Cinese, Ed. Bimar-Sanli, Roma, 1992
- 23) Corradin M., Di Stanislao C.: Lo psichismo in Medicina Cinese, ed. AMSA, Roma, 1995.
- 24) Eyssalet, J.M., Shen ou l'instant createur, Guy Trèdaniel, Paris 1990.
- 25) Andrès G., Chieu M.: La physiognomique en Médecine Chinoise selon le livre de L'Homme Abeillée de Line dui XVI siècle, RTev. Fr. D'Acupunt., 1994, 97: 10-35.
- 26) Lavier J.: Huang Di Neijing Suwen, Ed. Pardes, Paris, 1992.
- 27) Anhe Z.: Yue Dao Zhong Qiu, Ed. Jiangsu Ren Min Chu Ban She, Nanjing, 1984.
- 28) Pasqualotto G.: Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente, Ed. Marsilio, Milano, 2006.
- 29) Pasqualotto G.: East & West. Identità e dialogo interculturale, Ed. Marsilio, Milano, 2003.
- 30) Heidegger M., - Fink E.: Eraclito, Ed. Laterza, Milano, 2010.
- 31) Pasqualotto G.: Saggi su Nietzsche, Ed. Franco Angeli, Milano, 1998.
- 32) Salguero P.C.: Buddhist Medicine in Medieval China: Disease, Healing, and the Body in Crosscultural Translation, Ed. Jvaka, New York, 2010.
- 33) Guo Z.: Chinese Confucian Culture And The Medical ethical tradition, J Med. Ethics, 1995, 21(4): 236-244.
- 34) Jingfeng C.: A historical overview of traditional Chinese medicine and ancient Chinese medical ethics, [http://www.medizin-ethik.ch/publik/historical\\_overview.htm](http://www.medizin-ethik.ch/publik/historical_overview.htm), 1990.
- 35) Yuanyi S., Chun G. (eds): History of Medicine, Ed. Hubei Press of Science and Technology, Wuhan, 1988.
- 36) Huard P.: Chinese Merdicine, in Poynter F.N.L. (ed): Medicine and culture, Ed. Wellcome Institute of the History of Medicine, London, 1969



*Dong-Hai-Chuan-Fondatore del Bagua Zhang*

## **QI GONG e BAGUA ZHANG**

**Paolo Chilelli**

**Rocco Donato**

*" Tian Ren He Jie (l'uomo ed il cielo rispondono alle stesse leggi)"*  
**Assioma Antico – Autore Sconosciuto**

*" Ti indicherò dov'è il pozzo, dov'è la corda, dov'è il secchio.  
Ti insegnerò a servirti della corda e del secchio, ma non tirerò la corda per te."*  
**Veda Indiani**

*" L'intervallo fra cielo e terra non è forse simile ad un mantice?  
Vuoto eppure inesauribile, si muove e sempre più genera."*  
**Tao te Ching - Lao Tsu**

*" Lo spirito della valle non muore: è la femmina del profondo.  
La porta della femmina del profondo è l'origine di cielo e terra.  
Sottile, sottile, come appena presente: eppure il suo uso è inesauribile."*  
**Tao te Ching - Lao Tsu**

**Sommario** Il baguazhang o bagua quan è un'arte marziale cinese, estremamente apprezzata per le raffinate tecniche di combattimento e considerata da molti uno stile di lunga vita, grazie ai suoi straordinari effetti benefici sulla salute. In questo articolo, oltre ad una breve presentazione dello stile, vengono fornite alcune informazioni sul tipo di qi gong (氣功 功 baguazhang o bagua quan è un'arte marziale cinese, e

**Parole chiave:** Bagua Zhang, Pakua Chang, Qi Gong, Arti Marziali, Tecniche di Lungavita.

**Abstract** Baguazhang or bagua quan is a chinese martial art, highly appreciated for its fighting techniques and considered by many a style of long life, thanks to its extraordinary health benefits. In addition to a brief presentation of this style, this article provides some information on the kind of qi gong (氣功- systems to cultivate and balance life energy or "Life Energy Cultivation") practiced.

**Keywords:** Bagua zhang, Pakua Chang, Qi gong, Martial Arts, Life Energy Cultivation, Long Life technique.

Corpo, Respiro – Energia, Mente – Cuore. Se non c'è armonizzazione continua e contemporanea di questi tre aspetti, siate sicuri che non state praticando un completo lavoro interno secondo i dettami taoisti, e sicuramente non state praticando bagua zhang.

Il Bagua zhang è un'arte marziale cinese, frutto di un lungo periodo di sviluppo, che ha raggiunto un livello tale da essere considerato uno stile interno valido sia per il combattimento che per la salute. Durante la dinastia Qing, sotto il regno di Xian Feng (1851–1861), Dong Haichuan, basandosi sulla teoria dello Xiantian e dello Houtian Bagua, sviluppò uno stile unico, basato sull'utilizzo dei palmi, che chiamò appunto Bagua Zhang (Quan), ovvero Palmo degli Otto Trigrammi. Il Bagua Zhang (Quan), essendo uno stile interno, rispetta delle regole fondamentali, tra cui *Hanxiongbabei* e *Tigangsuowei*: oggi però diverse correnti di Bagua Zhang (Quan) non seguono più queste regole basilari.

Questo stile, è da molti considerato uno Stile di Longevità, infatti, molti praticanti superano con estrema frequenza i 90 anni d'età, continuando a praticare nonostante l'anzianità.

Lo studio di quest'arte comprende diverse forme per la salute, chiamate *Rou Shen Gong*, le quali mirano a regolare il Qi degli Organi, permettendo ad essi di interagire seguendo l'armonia naturale.

Secondo la Medicina Cinese, la causa della malattia risiede sempre in una stasi della circolazione energetica. Per evitare questo, il corpo umano dovrebbe essere sciolto e reso flessibile, al fine di far scorrere e veicolare il Qi, sia negli organi che nei meridiani straordinari, in modo da consentire all'organismo di svolgere tutte le sue funzioni.

Praticando con costanza, seguendo i principi che caratterizzano lo stile, si ottiene il riempimento ed il libero fluire del Qi nel corpo, e di conseguenza si riescono a sbloccare la stasi.

Infatti, un buon praticante di baguazhang, durante l'espressione del suo movimento, da proprio il senso di pienezza e fluidità.

Tra tutti gli stili di arti marziali, ciò che identifica immediatamente il baguazhang è la sua caratteristica Camminata in Cerchio, *Zou Zhang*, tecnica poco conosciuta, che

rende lo stile unico nel suo genere. Oggi giorno, soltanto uno studio scientifico presente in letteratura, ha provato ad analizzare le correlazioni esistenti tra le caratteristiche energetiche e strutturali di questa pratica, senza tuttavia fornire soddisfacenti chiarimenti in merito [1].

Sostanzialmente con la Camminata in cerchio si mette in moto l'energia costituzionale degli 8 meridiani straordinari. Alla camminata si associano i movimenti di palmo, che danno nome allo stile. Ogni tecnica di palmo è legata ad uno degli 8 Trigrammi (Bagua vuol dire 8 Trigrammi): ogni trigramma rappresenta una delle 8 possibili combinazioni tra Yin e Yang, le energie opposte e complementari dalla cui interazione prende vita ed armonia il creato intero.

La pratica della Camminata in Cerchio in abbinamento agli 8 Palmi, è in grado di stimolare e fortificare il flusso degli 8 Meridiani Straordinari, di conseguenza ha la potenzialità di rinforzare le energie costituzionali dell'individuo e, quindi, di potenziarne la salute.

Sappiamo che il Qi Gong Taoista si è sviluppato principalmente in tre branche:

- Qi Gong Medico;
- Qi Gong Marziale;
- Qi Gong Meditativo.

In virtù del concetto della triplice armonizzazione, di cui sopra, senza la quale non esiste lavoro interno, ogni stile di Qi Gong lavora e regola tutti e tre gli aspetti qui elencati, ma ognuno inizia da uno in particolare.

1. Il Qi Gong Medico in primis cura e regola il Corpo (Jing);
2. Il Qi Gong Marziale inizia a regolare il Qi;
3. Il Qi Gong Meditativo inizia dalla regolazione dello Shen.

Il Baguazhang è uno degli stili depositari di una cultura millenaria a tal riguardo. Questo lo rende, non solo un'arte marziale, valida per difendere se stessi, ma anche un valido sistema per aiutare la propria salute. Infatti in esso sono inclusi allo stesso tempo il Qi Gong Marziale, il Qi Gong Meditativo ed il Qi Gong Medico.

Il più celebre sistema di Qi Gong Medico utilizzato in Oncologia dai Cinesi, Americani ed anche dagli Europei è il cosiddetto "*Qi Gong di Guo Lin*" [8]; si tratta di un set di lavoro basato su camminate e su una tecnica respiratoria particolare in grado di far regredire e distruggere le masse o, male che vada, frenarne l'avanzata. Tutto ciò è stato studiato e dimostrato scientificamente non solo in Cina, ma anche in America. Alcuni esponenti di questo campo sono il Prof. Kevin Chen, Università di Medicina del Maryland [2,3,4,5] ed il Prof. Jeffrey Chong Yuen, Università di New York e di Saint John [6].

Il Bagua Zhang sostanzialmente ha una struttura motoria ed energetica simile al Guo Lin Qi Gong, basata sul moto costante, la camminata in cerchio e lo scioglimento del corpo.

Per chi volesse appurare e provare questo stile, il maestro Zhang Dugan, primo discepolo del Gran Maestro Wang Hanzhi, erede e caposcuola del BaGuaZhang GongFu, ed i suoi allievi tengono lezioni e stages in varie città d'Italia. Grazie al programma progressivo formulato dal Maestro, basato su due incontri intensivi annuali nelle varie zone d'Italia ed una continua supervisione nei confronti degli unici istruttori da lui riconosciuti, il percorso di apprendimento del BaGuaZhang tradizionale si snoda e accresce nel tempo, testimoniando l'evoluzione di una scuola totalmente

tradizionale nelle regole e nei principi, ma in cui la crescita dell'allievo è seguita passo dopo passo e senza segreti.  
Per maggiori dettagli [www.baguazhang.it](http://www.baguazhang.it).

## **Bibliografia**

1. Chong RK, Chiu FC, Lee KH, Do MC. An instance of reduced center of mass displacement: the Ba Gua Zhang walking gait. *Percept Mot Skills*. 2009 Dec;109(3):646-8.
2. Lee MS, Chen KW, Sancier KM, Ernst E. Qigong for cancer treatment: a systematic review of controlled clinical trials.
3. *Acta Oncol*. 2007;46(6):717-22. Review.
4. Chen KW. An analytic review of studies on measuring effects of external QI in China. *Altern Ther Health Med*. 2004 Jul-Aug;10(4):38-50. Review.
5. Chen K, Yeung R. Exploratory studies of Qigong therapy for cancer in China. *Integr Cancer Ther*. 2002 Dec;1(4):345-70. Review.
6. Jeffrey Yuen. *Oncology clinic Qi Gong*. Edizioni Xin Shu . Roma 2010.
7. Peter Payne and Mardi A. Crane-Godreau. *Meditative Movement for Depression and Anxiety*. *Frontiers in Psychiatry* 2013.
8. [http://www.qigongchinesehealth.com/walking\\_qigong](http://www.qigongchinesehealth.com/walking_qigong).

## Libri da Leggere e Rileggere

*"Niente è più difficile da vedere con i propri occhi di quello che si ha sotto il naso"*  
**Johann Wolfgang von Goethe**

*"È una caratteristica propria del nostro spirito immaginare disordine e oscurità là dove non sappiamo nulla di certo"*  
**Johann Wolfgang von Goethe**

*"Se non cambiamo, non cresciamo. Se non cresciamo, non viviamo davvero"*  
**Gail Sheey**

*"Citerò Cioran (non un classico, almeno per ora, ma un pensatore contemporaneo che solo ora si comincia a tradurre in Italia): Mentre veniva preparata la cicuta, Socrate stava imparando un'aria sul flauto. A cosa ti servirà?" gli fu chiesto. A sapere quest'aria prima di morire", rispose.*  
**Italo Calvino**

**Simongini E., Bultrini L.: Le psychisme dans la médecine chinoise, ed. Quintessence, Paris, 2014.**

La più pura visione classica improntata su taoismo e buddismo Chan, applicata alla fisiologia e alla patologia umana, informano questa splendida monografia che tratta di Shen, Po, Yi, Zhi e Hun, che presica il concetto di Ling ed illustra lo sviluppo individuale come dialogo in noi (Visceri Curiosi) e rispetto all'ambiente (Yingqi, Sangue, Meridiani Luo). Basata sugli insegnamenti del Maerstro Yuen e non solo, il testo recupera i veri fondamenti di Nei Jing, Nan Jing, Zhen Jiu Jia Yi Jing e di altri testi del cosiddetto "Tesoro Taoista" e li rende in grado di descrivere i disagi emotivi ed il loro superamento nella società attuale, con interventi agopunturistici ma anche di altro genere (ad esempio mediativi), in corso di ansia, insonnia, frustrazione, depressione, ecc. I molti riferimenti ed i vari commenti ai classici non producono alcun rallentamento nella lettura e lo stile è sempre fluido ed ispirato. Un'opera destinata a restare fra le più interessanti nell'attuale panorama internazionale dedicato alla Medicina Cinese colta nel suo spirito più autentico. Si tratta, infine, di una delle pochissime opere di AA italiani prodotta in lingua francese, segno tangibile di una crescita di "scuola" che ormai è ampiamente riconosciuta anche al di fuori dei nostri confini.

**Lumira: Rigenera le tue Cellule. La Guarigione Sciamanica, con CD, Ed. Macro, Milano, 2014.**

La sciamana russa Lumira ci rivela le tecniche olistiche per il ringiovanimento del corpo e il rinnovo cellulare. Secondo i principi della guarigione sciamanica, l'autrice ci spiega l'interazione tra corpo, mente e anima e rivela sorprendenti possibilità di rigenerazione degli organi. Il programma energetico proposto e da lei stessa ideato, offre una vasta gamma di esercizi facili da applicare mentalmente, fisicamente e spiritualmente per rigenerarsi completamente e connettersi con la propria vera età interiore.

**Viola D.: Piedi come Radici, Mente come Cielo. Manuale moderno di analisi bioenergetica, Ed. Sinibaldi, Roma, 2014.**

L'analisi bioenergetica viene approfondita attraverso gli scritti di giovani psicologi e psicoterapeuti, nuove leve del panorama psicoterapeutico italiano. Con il rispetto del passato, una valorizzazione del presente e uno sguardo rivolto al futuro, gli autori, con i vari argomenti trattati, si dedicano a un'indagine rigorosa, dettagliata e applicata dell'analisi bioenergetica, una forma di psicoterapia che consente di comprendere la personalità sulla base dei processi energetici dell'individuo: più energia ha una persona, più è viva. Uno dei pensieri basilari in bioenergetica è che il corpo e la mente sono funzionalmente identici: quello che accade nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa. L'analisi bioenergetica è, dunque, una forma di psicoterapia che integra il lavoro sul corpo con quello sulla mente per aiutare a risolvere i problemi emotivi. È una terapia del profondo alla quale ci si deve avvicinare con serietà e rispetto, ma tenendo aperti il cuore e i sensi. Nella Prima Parte del sono affrontati gli argomenti riguardanti le principali innovazioni nelle psicoterapie moderne, il narcisismo, il processo diagnostico, la sessualità, il transfert e il controtransfert, il corpo e il sogno, il setting e l'alleanza terapeutica. La Seconda Parte

è invece orientata ad approfondire le tematiche inerenti il disturbo di panico, lo stalking, il trauma, la psicologia dello sport, il narcisismo e i social networks, la relazione terapeutica, il sistema dei chakra, le classi di esercizi bioenergetici.

**Paoluzzi L.: Phyots e Jing. Piante medicinali. Essenza innata, Vol 1 (A-B), Ed. Morphema, Terni, 2013.**

Primo di una collana in sei volumi ordinati alfabeticamente, pensata dall'Autore per fornire una panoramica ampia e creare qualche punto fermo su alcune piante medicinali e su alcune terapie di patologie di frequente riscontro, con una impostazione ispirata ad una fitoterapia che oltre a prendere in considerazione i principi chimici contenuti nelle piante, tenesse conto che il complesso vegetale, il così detto fitocomplesso, rappresenta una risultante superiore alla somma delle singole parti, in quanto la sinergia molecolare che la natura ci ha messo a disposizione in quel vegetale è talmente ben bilanciata nei suoi componenti che la singola molecola non riesce a coprire il quadro clinico generale. L'Autore, dopo trenta anni di costante attività clinica, si dice convinto che si può arrivare a parlare di fitoterapia energetica, intendendo con ciò il fatto che il fitocomplesso esprime l'energia (Jing) che la pianta mette a disposizione del soggetto malato e non la singola molecola che elimina soltanto il sintomo.

**Giunti G., Bruno P., Sotto Corona D.: Agopuntura e oli essenziali, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.**

Gli oli essenziali sono concentrati nell'essenza e nel profumo della pianta, hanno un grande potere di stimolazione, di riequilibrio e di guarigione e possono essere posti direttamente sulla pelle, con un assorbimento rapidissimo. I Meridiani in agopuntura hanno, invece, il loro decorso principale in buona parte sulla superficie cutanea, quindi i punti di agopuntura sono sulla cute, facilmente identificabili e stimolabili. L'idea del libro, frutto della collaborazione di due noti agopuntori e di una conosciuta erborista, è quella di costituire un trait d'union fra le due discipline: espone le basi teoriche di questa impostazione e gli sbocchi terapeutici che ne derivano e mostra al lettore quali oli essenziali utilizzare prima di un trattamento di agopuntura. Dopo una sezione introduttiva, il libro si presenta in forma schematica, con tavole di agopuntura affiancate ai vari schemi terapeutici di utilizzo degli oli essenziali, selezionati in base alle caratteristiche e all'esperienza medica degli autori. Costanza Giunti si è diplomata Erborista presso l'Università di Siena nel 1982. Direttore tecnico del laboratorio erboristico Qualiterbe, presidente della Scuola di Naturopatia Naturovaloris, è membro della FEI e della SIFIT. Per Tecniche Nuove è autrice di Decotti e tisane e collabora con la rivista L'Erborista. Paolo Bruno, laureato in Medicina e Chirurgia, è Agopuntore e specialista in Idrologia Medica. Da 25 anni insegna agopuntura presso scuole private (Centro Studi sull'Agopuntura – So Wen di Milano, Associazione MediCina di Milano) e universitarie (Urbino, Milano e Siena). Direttore Sanitario di diversi importanti stabilimenti termali, attualmente dirige il San Giovanni Terme, a Rapolano Terme (Siena). Quanto a Dario Sotto Corona, laureato in Medicina e Chirurgia, specialista in Ostetricia e Ginecologia, esperto in Agopuntura, Medicina Tradizionale Cinese e Naturopatia, ha diretto i reparti di Ostetricia e Ginecologia negli ospedali di Merano e Vipiteno.

**Di Spazio V.: Age-Taping e stress, Ed. Di Spazio, Trieste, 2013.**

Il Plasma Spazio-Tempo può essere rappresentato come l'acqua di una immensa piscina, nella quale ogni umano è immerso dal concepimento fino alla fine del ciclo esistenziale. Cosa significa? Vuol dire che ogni azione compiuta durante l'esistenza,

sia essa armonica o disarmonica, viene registrata da questo gigantesco data-base. Per questo motivo ogni azione umana genera un flusso di correnti e increspature del fluido che muove tutto il sistema (individuo, famiglia, società, storia, tempo) con ripercussioni sul breve, lungo e lunghissimo termine. Questa elegante metodica, a cavallo fra medicina complementare e psicologia energetica, interviene sul quando di un evento traumatico, traendone origine dai principi della cronoriflessologia, una speciale mappa di 24 punti dislocati lungo la colonna vertebrale con ogni punto che diviene un varco di accesso temporale all'età in cui è stato registrato un evento avverso. La tecnica dell'Age-Taping facilita il rilascio emozionale della memoria stressante attraverso un dialogo diretto con il corpo. L'atlante è illustrato da un centinaio di immagini (tratte anche dalla casistica ambulatoriale) e guida il Lettore nell'esplorazione del tempo e della malattia. Per saperne di più: <http://cronoriflessologia.blogspot.it/>.

### **Jun C.: Il libro del Tuina. Teoria e pratica, Ed. Luni, Milano, 2013.**

Il Tuina, importante ramo della medicina cinese, è una tecnica per agire sull'energia di una persona trattando alcune parti del corpo mediante l'applicazione delle mani. Essenziale è, ovviamente, il concetto di Qi, l'energia, il cui percorso non si limita ai meridiani principali, più conosciuti, ma si espande anche nei collaterali, che si proiettano dai muscoli fino ai tessuti più interni. Ecco dunque la caratteristica specifica del Tuina: un trattamento "superficiale" che permette un'influenza su tutte le parti del corpo e su tutte le funzioni, operando direttamente con il Qi.

### **Valussi M.: Il grande manuale dell'aromoterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.**

Quest'opera è una guida allo stato dell'arte della materia e uno strumento di approfondimento e consultazione per i professionisti che intendano usare tali prodotti a scopo salutistico, così come per i produttori di estratti a base vegetale ma anche per i medici, i naturopati, i farmacisti e gli erboristi. Il volume è suddiviso in due parti, entrambe ampiamente riviste e aggiornate rispetto alla prima edizione. Nella prima, dopo un excursus storico, vengono analizzati nel dettaglio e approfonditi gli aspetti concernenti l'origine degli oli essenziali, la produzione, la composizione chimica, la funzione ecologica, le attività biologiche, la biogenesi, la chimica, i metodi estrattivi, la conservazione, il degrado, l'applicazione cutanea, l'azione olfattiva, la tossicologia, i dosaggi; un capitolo è dedicato a idrolati e oli grassi. La seconda parte presenta i principali oli essenziali, ordinati per gruppi tassonomici, sotto forma di schede, specificandone la composizione chimica, l'uso storico, le caratteristiche organolettiche, l'attività, le indicazioni possibili e i dati di sicurezza. Inoltre, sono state aggiunte 25 nuove monografie alle 40 precedenti, per dar conto delle nuove ricerche. Marco Valussi, laureato in Fitoterapia a Londra, si è diplomato in massaggio professionale e in aromaterapia. È ricercatore associato presso l'unità di Biostatistica, epidemiologia e salute pubblica dell'Università di Padova. Scrive di piante medicinali e fitoterapia su riviste professionali, è consulente per le aziende del settore erboristico e alimentare. È membro del comitato scientifico della rivista L'Erborista, referente italiano per EHTPA (European Herbal & Traditional Practitioners Association) e membro del comitato scientifico della SISTE (Società Italiana Scienze e Tecniche Erboristiche).

**Ranville C.: Metamedicina - Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano - Terza edizione, Ed. Amrita, Roma, 2013.**

Un libro che insegna a leggere i sintomi come messaggi del corpo, una chiave semplice, fondata su un'enorme casistica, per comprendere cosa c'è dietro una malattia e guarire. Dieci anni di lavoro nel campo della microbiologia hanno fornito a Claudia Rainville il rigore e il metodo d'indagine e di analisi necessari per questa ricerca, durata a sua volta diciannove anni. L'esperienza personale della malattia (cancro, mal di schiena cronico, depressione nervosa e una quantità di operazioni) e l'autoguarigione completa che ne è seguita l'hanno condotta a testare con altri la sua convinzione: vi è una correlazione fra sintomo e causa profonda, confermata dal vissuto personale di migliaia di uomini e donne. L'autrice può essere considerata una delle principali esponenti della medicina psicosomatica. La sua formazione scientifica in microbiologia medica le ha dato il rigore, il metodo, la capacità d'analisi e il discernimento richiesti nella sua qualità di terapeuta nel rapporto di guarigione basato sulla collaborazione con il paziente. Il suo modo di essere è la prova della sua grande ricchezza interiore, della saggezza che la ispira e che le ha permesso di cercare nel più profondo di se stessa le cause delle patologie di cui soffriva, il "malessere" e ha saputo trasformare in fonte di grande serenità e nel dono di se stessa. La sua massima aspirazione è che tutte le discipline di carattere terapeutico possano unire i loro sforzi e operare insieme, così che ognuna possa beneficiare dei punti di vista dell'altra. Se i medici, gli infermieri, gli omeopati, gli psicologi, tutti i terapeuti impareranno a rispettarsi e aiutarsi vicendevolmente, si avrà un grandissimo giovamento al benessere generale.

**Rovesti G.: La lavanda. Specie, storia, usi, distillazione, coltivazione, Ed. Zem, Roma, 2013.**

Tornano disponibili gli studi del professor Guido Rovesti pubblicati nel 1925 e dedicati alla più preziosa pianta officinale spontanea della Liguria occidentale. Nel libro la storia, le specie, gli usi, la coltivazione e la distillazione di questo straordinario fiore, che per lungo tempo è stata anche un'importante risorsa economica. Per il rigore scientifico e la semplicità di linguaggio la pubblicazione è stata un riferimento importante per quanti si sono dedicati alla sua coltivazione e distillazione. Libereso Guglielmi nell'introduzione alla ristampa ha scritto: "La coltivazione delle Lavande, soprattutto di quelle spontanee, è veramente facile e richiede poca manutenzione. Si prestano particolarmente per essere coltivate in vaso e tutti dovrebbero tenerle in casa non solo per la bellezza, l'ottimo profumo e le caratteristiche medicinali, ma anche per la cucina".

**Capello L.P.: Olismologia - La disciplina della sintesi. Fondamenti di un nuovo concetto di Medicina, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.**

"L'Olismologia propone una forma mentis e un modello clinico inediti, efficaci per esaminare in modo unitario e simultaneo la globalità psico-fisica di ogni Paziente; per trovare le cause dei disturbi dove esse sono e non dove sembra che siano; per attivare la Vis Medicatrix Naturæ del corpo e identificare, nel contempo, i farmaci/rimedi di risonanza appropriati per ripristinare il miglior equilibrio fisiologico

possibile in ciascun individuo". Con queste parole Lorenzo Capello introduce il suo concetto di Medicina e di approccio al Paziente che ha sviluppato negli ultimi vent'anni di pratica clinica. L'impianto teorico della Disciplina è caratterizzato da concetti e principi autonomi basati sulle conoscenze accademiche dell'Anatomia, della Fisiologia, della PNEI e della Fisica applicata alla Biologia. L'impianto pratico - diagnostico e nel contempo terapeutico - utilizza le procedure del Metodo Mas.Cur.Int.®: la Manipolazione Clinica (fisica, posturale, emozionale e somato-psichica); l'Estimologia Clinica (posturale, energetica, metabolica, organica, funzionale, alimentare ed emozionale); le terapie biologiche informazionali (fitoterapia, omotossicologia, floriterapia, pietre, cristalli ecc).

**Kezwer G.P.: La meditazione e le leggi della fisica. Un viaggio scientifico attraverso le leggi della fisica e della meditazione, Ed. OM, Roma, 2013.**

Questo libro attraverso un'intuizione semplice, informativa e che fa riflettere, informa il lettore sulle connessioni tra le leggi della fisica e la meditazione, basate sull'esperienza diretta dell'autore. L'autore presenta un approccio scientifico e razionale alla meditazione e analizza questa tecnica con moderni metodi scientifici. La meditazione è trattata come una scienza che inizia con l'osservazione della mente umana e arriva alla visione dell'Uno dove tutta la creazione è vista come un esistere unico. Vengono trattati paralleli tra la fisica moderna e la meditazione. L'ultima sezione di ogni capitolo dimostra come le scoperte della fisica corroborano quelle che provengono dalla meditazione e servono come base su cui quelle della meditazione possono espandersi. Il libro mostra come la pratica della meditazione possa inserirsi nella vita quotidiana del lettore per ottenere i benefici di una buona salute, felicità, chiarezza di pensiero, pace della mente, autosufficienza e mancanza di paura.

**Cusani M., Mele M.: Enneagramma e fiori di Bach. Il sistema delle 9 personalità per scegliere il rimedio floreale più adatto a sé, Ed. Red, Como, 2013.**

Questo libro illustra come la tecnica dell'enneagramma e la cura con i Fiori di Bach si associno in maniera ottimale. L'enneagramma è uno strumento di indagine psicologica che ci aiuta a diventare consapevoli dei nostri meccanismi comportamentali automatici. I Fiori di Bach servono a entrare in un determinato stato d'animo e a "muoverlo" dalla condizione di disagio verso la propria guarigione. Sono una forma di floriterapia che non mira a sopprimere un sintomo, ma a bilanciare le energie alterate avviando un processo di autoguarigione. Mentre l'enneagramma ci spiega dove sono situate in questo momento le nostre energie e perché.

**Bertoldi P.: Meditazione. La riscoperta dell'armonia, Ed. Giunti Demetra, Milano, 2013.**

La meditazione è il grande contributo che l'Oriente ha dato all'umanità. Stress, alienazione, depressione e solitudine spingono l'uomo sempre più lontano dal suo vero centro, dalla sua autentica natura divina e unica. Ecco che le pratiche di meditazione

lo riportano all'interno, lì dove la mente non arriva. Meditare significa ritornare a casa, trovare la quiete e la gioia del bambino che vive tutti gli attimi della sua esistenza come se non avessero mai fine. E' la gioia di essere, semplicemente, qui e ora. La meditazione insegna che solo quando riconosciamo che tutto è perfetto così come è, possiamo accettare i nostri limiti e scoprire la meraviglia di esistere.

**Lumley J.S.P.: Anatomia di Superficie, II edizione, Ed. CEA, Milano, 2013.**

Un testo di Anatomia di superficie conciso ed esauriente, ideale per integrare i trattati di Anatomia umana e gli altri testi clinici. Oltre 240 fotografie a colori, con l'indicazione delle principali strutture anatomiche che possono essere palpate, osservate, manipolate o auscultate, dei punti di incisione chirurgica, dei siti di iniezione per anestetici locali, per prelievi ematici e biotipici. Capitoli organizzati in base a un criterio topografico, che coprono tutta l'anatomia maschile e femminile. Testi di accompagnamento aggiornati ed esaurienti, che chiariscono il significato delle figure e spiegano la rilevanza clinica delle strutture. Un capitolo dedicato ai riferimenti anatomici dell'agopuntura, con l'indicazione dei percorsi dei diversi canali. In questa Seconda edizione italiana, la grafica delle illustrazioni è stata ripensata in modo da migliorare la leggibilità e l'individuazione delle strutture anatomiche. Sono state aggiunte nuove figure sull'anatomia palpabile delle strutture ossee e vascolari e altre relative ai muscoli superficiali, estremamente utili come riferimento per uno sguardo d'insieme sull'Anatomia di superficie.

**Relethford J. H.: Genetica delle popolazioni umane, Ed. CEA, Milano, 2013.**

Scritto in maniera semplice e rigorosa, questo libro di John Relethford, uno dei più stimati ricercatori attivi ai confini fra antropologia e genetica, offre gli strumenti concettuali per capire cosa sappiamo, come siamo arrivati a saperlo, e come cercare di sapere di più sul destino dei geni nelle popolazioni. Per qualche motivo, la genetica di popolazioni gode di un'ambigua reputazione; tutti riconoscono le grandi potenzialità dei suoi metodi e dei suoi modelli, ma molti sono anche impauriti dalla complessità del suo apparato concettuale, e dalle formule matematiche che lo riassumono. Conscio di questa difficoltà, l'autore ha scelto innanzitutto di agevolarne la comprensione con uno stile piano e colloquiale. Al tempo stesso, non ha mai rinunciato a una trattazione matematica rigorosa, accompagnando però il lettore attraverso tutti i passaggi di calcolo, anche i più banali. Il risultato è un testo in grado di riconciliare con la materia anche chi più diffida della matematica.

**Aeckersberg T.: Rallineamento vertebrale attraverso la guarigione spirituale, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2013.**

L'uomo non è fatto solo di ossa, legamenti e organi, ma è corpo, mente e spirito, un'unità indivisibile. È un organismo complesso, inseparabile dalle altre componenti del mondo, dell'universo visibile e invisibile. Questo nuovo e straordinario libro descrive un metodo di trattamento olistico sulla colonna vertebrale che rende possibile la guarigione di dolori e disturbi alla schiena di ogni tipo e conseguentemente di tutto

l'organismo fisico ed energetico. Il riallineamento vertebrale attraverso la guarigione spirituale è un intervento spirituale per la spina dorsale che rivela una visione più ampia dei rapporti bioenergetici tra colonna vertebrale e corpo promuovendo la salute. Vengono presentate, inoltre, tecniche aggiuntive che consentono di eliminare costrizioni e modelli comportamentali non corretti e numerosi esercizi di autoguarigione fisici e spirituali. Il testo si rivolge agli operatori nel campo delle terapie manuali che vogliono allargare la loro prospettiva ma può essere letto e apprezzato da chiunque. Infatti gli esercizi sono descritti in modo comprensibile e facilmente utilizzabile anche da chi soffre di curvature della colonna vertebrale congenite o acquisite e si accosta per la prima volta a questo rivoluzionario e sorprendente approccio.

**Raglio A: Musicoterapia. Teorie, applicazioni, ricerca, formazione e professione, Ed. Aracne, Roma, 2013.**

Il volume introduce il tema della musicoterapia trattando i differenti ambiti che caratterizzano tale disciplina: i presupposti scientifici, le applicazioni, ma anche la formazione e la professione. Emerge una situazione ricca e articolata nonostante la complessità e il bisogno di un'ulteriore definizione della disciplina a tutti i livelli. Lo scopo dell'opera è quello di divulgare in ambito accademico e scientifico, ma anche terapeutico e riabilitativo, i contenuti e gli obiettivi fondamentali della musicoterapia. Si cerca di rispondere, capitolo per capitolo, ai principali interrogativi che questa intrigante e affascinante disciplina suscita in chi non la conosce. Il testo fornisce dunque conoscenze di base sulla musicoterapia, sottolineando la possibile valenza terapeutico-riabilitativa, sia in ambiti già ampiamente esplorati, ma anche in altri in cui è possibile coglierne le grandi potenzialità.

**Edde G.: Meditazione e salute. Benessere del corpo e dello spirito secondo la medicina e le tradizioni cinesi, Ed. il Punto D'Incontro, Milano, 2012.**

La meditazione cinese presenta numerose somiglianze con terapie e psicoterapie occidentali moderne. Ad esempio, vi sono alcuni metodi, basati sul corpo e sulle sensazioni, che presentano una grossa influenza orientale: la sofrologia, il metodo Feldenkrais, l'euritmia, la bioenergetica. Alla luce dell'esperienza della medicina cinese e delle recenti ricerche scientifiche, è dunque possibile scoprire quali processi fisici e mentali vengono implicati nella meditazione e perché le antiche tradizioni considerino tale pratica ancor oggi una meravigliosa terapia per il corpo e per l'anima. Meditazione e salute offre dunque un approccio graduale e completo alla meditazione, presentando metodi semplici e sicuri che aprono le porte su un mondo poco noto e tuttavia ricco di potenzialità. Da molti decenni, alcune di queste meditazioni vengono impiegate con successo in Cina nel settore ospedaliero, nel trattamento di numerose patologie croniche di natura fisica e psicosomatica. I risultati sono sorprendenti: miglioramento della circolazione sanguigna, regolazione della pressione arteriosa, migliore concentrazione e memoria, diminuzione dello stress muscolare. Grazie a questo agile e accessibile manuale, scritto da un esperto conoscitore delle tecniche orientali, abbiamo dunque la possibilità di conoscere il rapporto tra meditazione e salute psicosomatica dal punto di vista della medicina cinese tradizionale e moderna. Attingendo anche a pratiche millenarie quali il Tai Chi Chuan, l'I Ching e la tradizione taoista degli Immortali, Meditazione e salute compie una dettagliata e accurata analisi

del concetto di salute per gli orientali e della sua applicabilità nel mondo moderno, proponendosi così come valido strumento per riprendere il controllo del proprio corpo.

**Fortuna L.: Psicoaromoterapia sciamanica, Ed. Enea, Roma, 2012.**

La psicoaromaterapia sciamanica utilizza gli oli essenziali per accedere all'inconscio portando il ricercatore verso una realtà non ordinaria, luogo di incontro del vero sé. Si tratta di un vero e proprio rituale sciamanico che consente di aprire le porte dell'anima. In questo libro l'autore conduce sulla via sciamanica del profumo, descrivendo la relazione tra essenza e anima, tra aromaterapia e sciamanesimo, con l'intento di mostrare al lettore la via della consapevolezza e della guarigione. È possibile ascoltare il silenzio, affrontare le paure più profonde e trasformarle in energia creatrice. Le essenze sciamaniche qui descritte saranno nobili guide per sondare i territori dove si esprime la persona: il potere personale, il processo di guarigione, la creatività, il successo, la relazione con l'altro e con l'ambiente, le varie fasi della vita fino all'ultimo misterioso viaggio terreno. Il ricercatore audace sarà affascinato dalla sintesi di semplicità e complessità che racchiude in sé questo percorso con il profumo. Se si lascerà permeare, potrà sperimentare ricette suggestive sapientemente orchestrate, corredate di tecniche e strumenti per perlustrare creativamente e responsabilmente il mondo del proprio inconscio.

**Iommelli O., Santillo G.: Medicina tradizionale cinese, Ed. il Papavero, Napoli, 2011.**

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è un sistema medico, riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sviluppatosi in Oriente 2500 anni fa, che previene e cura le malattie come la medicina occidentale, partendo però da un altro punto di vista. Essa valuta il sintomo come la manifestazione di un disequilibrio pre-esistente. Tale sintomo può avere origine da cause diverse e parallelamente individui con lo stesso disequilibrio possono manifestare sintomi diversi. Per tale ragione le terapie sono sempre individualizzate. In questo agile ma informatissimo testo, redatto in modo chiaro e scorevole, privo di complicazioni ed orpelli, basato sui fondamenti teorici e sulle applicazioni pratiche di un patrimonio curativo millenario, si esprimono i postulati di base, la fisiologia, le etiopatogenesi ed i trattamenti indicati, con schemi riassuntivi di grande valore sintetico e pratico. Particolare attenzione è diretta agli agopunti, alle caratteristiche degli organi, alla la mappa del corpo, ed alle relazioni tra le parti secondo una ricostruzione attenta e documentata delle fonti originali. Il testo affronta anche gli altri aspetti della MTC: fitoterapia, dietetica, coppettazione, moxibustione e Qi Gong.

**Chevaller A.: Piante medicinali, Ed. Electa Mondadori, Milano, 2011.**

Aloe vera, centella asiatica, echinacea, ma anche i più comuni fiori di camomilla e foglie di tè: fin dall'antichità l'uomo ha sperimentato gli effetti curativi delle piante e oggi, sempre di più, si orienta verso scelte alternative alla medicina tradizionale per soluzioni quotidiane a piccoli e grandi disturbi. Dedicata a chi vuole avvicinarsi in

maniera consapevole all'argomento, o approfondire le proprie conoscenze, questa guida fornisce informazioni puntuali e approfondite su centinaia di piante, le più utilizzate. Dopo un'ampia introduzione dedicata alle erbe medicinali, come usarle, come preparare a casa semplici rimedi (decotti o tinture), le 145 voci, in ordine alfabetico, illustrano le proprietà delle singole piante, la parti utili e l'uso medicinale. I box, invece, illustrano quanto la pianta sia rintracciabile, la via migliore per assumere o applicare l'erba - tè, olio essenziale o tintura - e forniscono importanti precauzioni. L'elenco è seguito da una sezione dedicata ai rimedi medicinali per i disturbi più comuni. Chiude il volume un prezioso glossario. La prefazione è di Ann Walker.

**Spinedi D.: L'omeopatia in oncologia. Accompagnamento e cura del malato oncologico, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2011.**

L'opera ha una doppia linea tematica. La principale traccia le linee guida e la strategia d'intervento sui tumori, attraverso l'esposizione commentata di numerosi casi clinici con relativo follow up. La seconda area di interesse è una "summa" del pensiero omeopatico di Jost Künzli, che riassume cioè il punto di vista del grande omeopata svizzero riguardo a tutti i problemi metodologici dell'omeopatia, realizzando quel trattato teorico-pratico che lo stesso Künzli non era riuscito a fare durante la sua vita. Si tratta quindi di un testo di grande interesse rivolto innanzitutto a medici omeopatici classici, non solo quelli specificatamente interessati all'intervento sul cancro, e anche ai medici e operatori sanitari che si occupano di terapia del cancro. Il testo offre, inoltre, una quantità di spunti interessanti su tutte le problematiche di maggiore attualità nel campo omeopatico.

**Vergini R.: Più salute con il magnesio. Le proprietà terapeutiche di uno straordinario minerale, ed. Red, Milano, 2011.**

Ignorato fino a pochi anni fa dalla medicina ufficiale, il magnesio ha rivelato straordinarie qualità, indispensabili alla salute del nostro organismo. L'insufficienza di magnesio, infatti, può provocare numerosi disturbi: stanchezza cronica, ansia, insonnia, depressione, crampi e contratture, problemi respiratori, mal di testa, dolori muscolari, ecc. Questo libro spiega quale ruolo svolge il magnesio nel funzionamento dei diversi apparati, in quali alimenti è presente in maggiore quantità e come ovviare a una sua carenza. Presenta inoltre in modo pratico e completo la terapia a base di cloruro di magnesio ideata da Pierre Delbet che ci aiuta a curare e prevenire molte malattie.

**Al Degan A.: Nel cuore del massaggio ayurvedico, Ed. il Punto D'Incontro, Milano, 2011.**

Un manuale, arricchito da immagini fotografiche, che tramanda l'arte del Massaggio Ayurvedico dei Monaci Erranti, una disciplina antichissima che si avvale di tecniche e prescrizioni complementari ma diverse da quelle praticate nelle cliniche ayurvediche ed insegnate nelle scuole occidentali, che oggi rischia di andare perduta. Il lettore è condotto lungo il percorso di apprendimento di questa antica disciplina, fatta di

manualità e nutrita dalle sacre scritture e dai testi tradizionali della medicina indiana, alcuni dei quali tradotti qui per la prima volta. Un testo utile a chi riceve trattamenti di massaggio o di medicina ayurvedica, che aiuta a capire un po' più in profondità quello che c'è nel cuore di ogni atto terapeutico ricevuto. Un testo per i sempre più numerosi studenti di Ayurveda, siano essi futuri terapeuti o medici. Infine un libro per viaggiatori, per tutti coloro che desiderano davvero entrare negli aspetti profondi e unici della cultura indiana, il racconto di un cammino che ha per centro l'unico viaggio veramente importante: quello interiore.

**Sachs M: La scienza ayurvedica della bellezza naturale, Ed. Il Punto D'Incontro, Milano, 2011.**

Un manuale prezioso, che aiuta a riscoprire i segreti ayurvedici antichi e moderni per la cura e l'estetica del corpo. Melanie Sachs ci introduce alla filosofia ayurvedica della bellezza, offrendo numerosi suggerimenti per la cura naturale della pelle, dei capelli, del viso, delle mani, ecc., oltre a esercizi pratici per il benessere fisico e mentale. Una guida che insegna come bilanciare la costituzione individuale attraverso l'uso di diete adeguate, rimedi erboristici, tecniche di massaggio, olii, aromi e numerosi altri suggerimenti. Uno strumento indispensabile per valorizzare la propria vera bellezza esteriore e interiore. Un valido testo di consultazione anche per gli operatori del settore. Nella tradizione ayurvedica, il massaggio è considerato una tecnica essenziale per conservare la salute e la bellezza, almeno quanto una dieta corretta e sane abitudini. Dà una bellissima lucentezza alla pelle, tonifica e rilassa il tessuto muscolare. Aumenta il calore del corpo e l'ossigenazione dei tessuti e migliora la circolazione, favorendo l'eliminazione dei prodotti di scarto del metabolismo.

**Belia R., Selva Sarso F.: Il taping kinesiologico nella traumatologia sportiva manuale di applicazione pratica, Ed. Alea, Milano, 2011.**

Il taping kinesiologico è una tecnica per migliorare la limitata mobilità articolare e stabilizzare l'attività muscolare, contribuendo a produrre una "modulazione" del tono. Questo manuale fornisce gli elementi necessari per realizzare le più svariate applicazioni specifiche per i traumi sportivi e aiuta a fornire le competenze necessarie per svolgere la corretta applicazione del bendaggio in una visione neuromuscolare. Ogni singola patologia da sport è introdotta con una breve presentazione, per fornire una visione d'insieme più completa e non riduttiva al solo bendaggio. Sono quindi illustrati, con diversi esempi pratici, i tre diversi approcci nella traumatologia sportiva e le tecniche applicative: nella fase di fisioterapia, di riabilitazione agonistica e di competizione. Un libro pratico, chiaro, sintetico e facilmente comprensibile, corredato da oltre 500 illustrazioni a colori per realizzare il bendaggio neuromuscolare nello sport di tutti i giorni. Uno strumento fondamentale per i professionisti che lavorano nella riabilitazione funzionale, prevenzione e trattamento degli infortuni sportivi.

**Crespi L., Ercoli P., Marino V.: Manuale di Tuina, fondamenti e strategie di trattamento. Con 3 DVD, Ed. CEA, Milano, 2010.**

In che modo è possibile costruire delle sequenze di trattamento Tuina specifiche per ogni singolo caso? Come stabilire quali manovre utilizzare e in quale ordine? Come e quando si inseriscono le tecniche complementari in un trattamento? Il testo inizia dalla

spiegazione delle manovre, delle mobilitazioni, delle trazioni (con l'aiuto dei supporti video sui 3 DVD) e delle tecniche complementari. Nella seconda parte vengono definite le azioni energetiche delle manovre, i principi per tonificare e disperdere, le sei modalità di lavoro; di seguito viene spiegato come mettere insieme tutti questi elementi per realizzare un progetto di trattamento individualizzato. Completano questo percorso cinque esempi in cui viene applicato passo passo il metodo descritto, accompagnando il lettore nella costruzione di un ragionamento corretto. Nel testo viene riservato un ampio spazio al Qigong per l'operatore Tuina e alla deontologia professionale per gli operatori Tuina non sanitari. Al testo sono allegati 3 DVD video: "Manovre Base di Tuina" (66 min.), "Mobilitazioni e trazioni (Yaofa e Bashenfa) di Tuina" (43 min.), "Sequenze per la pratica di Tuina" (65 min.).

### **Paracelso: Paramirum, Ed. Enea, Roma, 2010.**

Il nome Paracelsus (Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus Paracelsus) è quasi certamente una parziale latinizzazione di Hohenheim, ma si è anche creduto potesse alludere al medico latino Celso col prefisso gr. παρά, per denotare insieme affinità e distinzione. Figlio di medico, Paracelso studiò a Vienna sotto l'umanista Joachim von Watt (Vadianus), quindi a Ferrara, presso Nicolò Leonicensis, ove probabilmente si addottorò in medicina, poi intraprese lunghi viaggi in Europa, studiando le malattie più frequenti fra il popolo, e particolarmente quelle dei minatori, fondando un nuovo sistema terapeutico sulla base delle sue cognizioni e osservazioni cliniche e chimiche, conquistandosi l'amicizia di medici e malati, ma anche sollevando grandi contese. Come chirurgo militare di Venezia visitò i territori sottoposti al dominio veneziano e giunse forse fino al Vicino Oriente; risiedette poi a Salisburgo e a Strasburgo. Nel 1527 era prof. a Basilea e, per il tramite di Frobenius, entrò in relazione con Erasmo (è in questo anno che, come gesto polemico, brucia pubblicamente il *Canone* di Avicenna). L'anno seguente fu obbligato a lasciare Basilea per l'ostilità degli ambienti accademici. Da allora in poi riprese la sua vita errante per l'Europa (fu tra le altre città, a Norimberga, a Beritzhausen, a Colmar, a Klagenfurt, dove soggiornò due anni, e a Monaco) finché, chiamato nel 1541 dal vescovo di Salisburgo in quella città, vi morì poco tempo dopo. Il *Paramirum* (scritto nel 1531) è considerato da tutti gli studiosi un libro fondamentale per la comprensione della visione dell'arte medica e della terapia che sosteneva l'operatività di Paracelso. Questo testo è infatti dedicato alla definizione dei compiti e delle qualità che sono proprie del medico, approfondendo in modo particolare l'indagine sulle cause e sulle ragioni dei processi morbosi. Dopo aver compiuto un'interessante analisi sulle diverse modalità con cui i terapeuti praticano le loro cure e aver quindi definito "le cinque sette dei medici", ovvero le cinque modalità attraverso cui è possibile operare una terapia, Paracelso descrive in modo organico e sistematico la sua visione della malattia e delle cause per cui essa può manifestarsi, giungendo infine a spiegarne il significato più profondo. Le radici alchemiche del suo pensiero descrivono una visione dell'uomo e del mondo di sconcertante attualità e la concezione olistica della cura e del processo di guarigione che ispira tutta l'opera può ancora oggi essere di grande aiuto per la comprensione di sé e del significato che è da attribuirsi al prendersi cura dell'altro. La sintesi del testo nella celebre frase: "Ho osservato tutti gli esseri: pietre, piante e animali e mi sono sembrate come lettere sparse rispetto alle quali l'uomo è parola viva e piena".

**Fortuna L.: Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali, Ed. Enea, Roma, 2010.**

Un viaggio nella conoscenza e nella comprensione della chimica degli oli essenziali. Passo dopo passo, attraverso costituenti, gruppi funzionali e azioni farmacologiche, viene illustrato il potere immenso racchiuso negli oli essenziali. Questo libro è il prodotto di molti anni di ricerche e di studi approfonditi sull'azione a livello molecolare dei profumi della natura. Un'opera scientificamente accurata, spiegata con semplicità e chiarezza che partendo dalla chimica, attraversando biochimica e farmacologia, si spinge fino alle frequenze e alla metachimica. Dedicato agli appassionati e agli aromaterapeuti, è uno strumento fondamentale per chiunque voglia approfondire lo studio dell'Aromaterapia.

**Tortora G. J., Bergen Community College: Atlante fotografico del corpo umano, Ed. CEA, Milano, 2010.**

L'Atlante fotografico del corpo umano è pensato per facilitare lo studio dell'anatomia macroscopica del corpo umano. Le fotografie di dissezione di cadaveri, accompagnate da dettagliate spiegazioni, sono suddivise per sistema corporeo e sono integrate da fotografie al microscopio che illustrano l'istologia dei diversi organi e da fotografie che mostrano l'anatomia di superficie. Di grande aiuto sono anche i diagrammi di orientamento che suggeriscono per molte fotografie la prospettiva da cui si sta osservando il preparato anatomico. L'atlante tratta tutti gli argomenti affrontati in un corso di anatomia o anatomia e fisiologia: dopo aver presentato le posizioni anatomiche e i diversi tessuti passa ad analizzare i diversi sistemi e termina con la biologia dello sviluppo. Ogni fotografia al microscopio riportata in atlante è accompagnata da una rappresentazione schematica e da un inserto che indica la localizzazione del tessuto nell'organismo. Un piccolo tassello rosso in basso a destra indica se la fotografia è stata fatta al microscopio ottico o a quello elettronico e ne precisa l'ingrandimento. La rilegatura con spirale ne facilita la consultazione e l'utilizzo anche in ambito di laboratorio.

**Vergini R.: Ipotiroidismo. Un'emergenza ignorata. Come riconoscere e trattare il più diffuso disturbo della tiroide, Ed. Macro, Milano, 2010.**

Si stima che la maggior parte della popolazione sia affetta da una ridotta funzionalità della tiroide. Il problema è che non lo sa. Le cause di questa situazione sono da ricercare nel mancato riconoscimento dei sintomi e nella scarsa precisione degli esami di laboratorio. Questo fa sì che l'ipotiroidismo sia una tra le epidemie più diffuse ma non riconosciute della storia della medicina moderna. Il libro di Raul Vergini rappresenta l'opera più completa e aggiornata su questa patologia. Come riconoscerla e come curarla, quali sono i fattori di rischio e quali i limiti della terapia a base di tiroxina, quanto è importante lo iodio per la salute della tiroide e in che modo trattare la "debolezza surrenale".

**Capurso A.: Ali nel cielo. Pensieri e preghiere per realizzare la via del cuore, Ed. Leggere per Cambiare, Jesi, 2010.**

"Ali nel cielo" è una raccolta di pensieri e preghiere, un mezzo per comunicare con la dimensione spirituale. Si può sfogliare in qualsiasi momento o magari aprire a caso e lasciare che la forza del contenuto di ogni meditazione arrivi dritto al cuore per accordarlo sulla frequenza dell'amore incondizionato, della gratitudine e della guarigione. Da tenere sempre a portata di mano, da regalare a chi si ama, a chi ha bisogno di ritrovare speranza e fiducia, da donare a una mamma o a un amico, "Ali nel cielo" è un forziere di stimoli positivi perché chi lo legge possa contattare la parte più autentica di se stesso e migliorare la qualità delle proprie giornate. Anna Capurso nasce a Lovere (BG) il 23 Ottobre 1963 da genitori pugliesi. Dopo un'esperienza ventennale come terapeuta in Medicina Tradizionale Cinese e Floriterapia (metodo dott. Bach) approda alla scrittura per un'esigenza del tutto naturale. Sceglie così di continuare la sua professione con una nuova veste, proponendo nelle sue Opere la sua conoscenza e la sua continua ricerca e analisi verso le cause dell'infelicità e malattia. Nel 2009 esordisce con *La cena della Vigilia*, un romanzo ispirato a una storia realmente accaduta, con cui l'autrice lancia una chiara esortazione al cambiamento, al risanamento del proprio passato per realizzare una vita dignitosa, felice e decisamente corrispondente alle proprie aspirazioni e al riconoscimento delle proprie capacità.

**Xiazuo L.: Tui na in medicina interna. DVD, ed. Piccin Nuovba Libreria, Padona, 2009.**

Il Tui Na è un metodo di cura molto particolare ed efficace per un gran numero di patologie comuni. Questo programma esamina in dettaglio numerose terapie Tui Na efficaci, basate sulle categorie tradizionali della medicina cinese. Il DVD in particolare spiega l'eziologia, i meccanismi patologici, le manifestazioni cliniche, la diagnosi, i principi terapeutici e le tecniche di cura per ogni malattia. Comprende anche l'identificazione delle sindromi, la prognosi e le precauzioni da adottare. Le patologie trattate sono: raffreddore, tosse, dispnea, vertigini, dolori addominali, singhiozzo, diarrea, stipsi, insonnia, dolori intercostali e mal di testa.

**AAVV: Neuroetica. Tra neuroscienze, etica e società, Ed. UTET, Torino, 2009.**

Per molti aspetti, la neuroetica può essere considerata come esito non secondario del grande progetto darwiniano, quello che non sta solo nell'"Origine della specie", ma si respira anche in un altro capolavoro: "L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali". Comunque la si guardi, la neuroetica ha uno status duplice. Se da un lato essa appare un'etica delle neuroscienze, e dunque si occupa dei problemi tradizionali dell'etica tecnico-scientifica (come, ad esempio, i rischi e benefici delle nuove tecnologie in medicina), dall'altro essa è anche una neuroscienza dell'etica, poiché va diretta ai fondamenti del nostro pensiero (temi quali mente-corpo, autonomia, intenzionalità, personalità, diritti-doveri, e altri ancora). Nata in ambito strettamente neuroscientifico, e dunque a cavallo fra medicina, biologia e psicologia, la neuroetica ha rapidamente catalizzato l'attenzione di un crescente numero di filosofi, sociologi, giuristi, antropologi e studiosi dell'educazione, dell'informazione e della comunicazione. E interdisciplinare per definizione e ogni disciplina, nessuna esclusa,

emergerà almeno in parte rinnovata da un "bagno neuroetico". Proprio avendo ben presente questa impostazione di fondo, si articolano i saggi che compongono questo volume, che appunto affrontano la neuroetica di volta in volta nei suoi aspetti filosofici, giuridici, sociali.

**Forrest S.: Il cielo interiore. La nuova astrologia dinamica per tutti, Ed. Juppiter Consulting Publisher, Milano, 2009.**

L'autore guida il lettore alla comprensione dinamica, motivazionale ed evolutiva dei principali simboli astrologici (segni, pianeti e case), proponendo un metodo di analisi, e di sintesi, del tutto originale, ricco di "segreti del mestiere" e di esempi illuminanti tratti dalla vita reale. Leggendo questo libro il lettore potrà imparare a usare l'astrologia per scoprire il suo "cielo interiore", quell'infinito universo di potenzialità che è dentro ognuno di noi! Potrà imparare a trarre il massimo dalle sue occasioni e opportunità, per affrontare in modo creativo le sfide della vita e andare incontro a un futuro più brillante e appagante. Steven Forrest è uno dei massimi astrologi evolutivi del mondo. Con oltre ventiseimila oroscopi interpretati nella sua lunga carriera professionale, egli assume il ruolo di insegnante di questa arte antica, troppo spesso male intesa sia dalla comunicazione commerciale di massa che dagli oroscopisti "dozzinali" dei "segni solari", ben distanti dal vero nucleo rivoluzionario del messaggio individualizzato della carta natale. Insieme al volume, un buono per ricevere ai soli costi postali una magnifica riproduzione a colori del proprio oroscopo.

**Santagà D.: Tui-na e micromassaggio cinese. Con DVD, Ed. CEA, Milano, 2008.**

Quest'opera è la combinazione di due tecniche di massaggio cinese il Tui-Na (letteralmente spingere e afferrare) e il micromassaggio cinese. La prima con particolare accento agli squilibri energetici che predispongono alla malattia, la seconda metodica è la vera "agopuntura senza aghi" cioè un lavoro mirato e preciso sui punti e sui canali energetici. Esso dimostra in maniera semplice e approfondita, con parti teoriche e pratiche, una tecnica completa per ribilanciare le energie Yin e Yang riportando l'energia Yang dall'alto al basso e l'energia Yin dal basso in alto garantendo il fluire armonico delle nostre energie. Per tutti i cultori della materia, operatori e specialisti del benessere e per chi è semplicemente interessato a sperimentare da solo facilmente, efficacemente e senza rischi questa antica metodica di riequilibrio energetico.

**Songling P.: Racconti straordinari di Liaohzai. Sedici racconti taoisti, Ed. La Vita Felice, Roma, 2008.**

Sedici racconti che possono essere utili per affacciarsi al mondo del Taoismo; una porta attraverso la quale accedere a questa particolare cultura cinese che sta affascinando anche il mondo occidentale. Il miglior modo per comprendere questa millenaria filosofia forse è proprio attraverso le storie che, calate nel quotidiano, possano essere comprensibili a tutti e ognuno di noi può trarne degli insegnamenti. Questi racconti non hanno la pretesa di definire delle leggi o dei comandamenti, bensì dare semplicemente dei suggerimenti su come comportarsi. Songling Pu non è un taoista ma quello di cui parla, quello che descrive con tanta attenzione, i principi che

si deducono sono molto vicini a quelli del Taoismo, soprattutto l'armonia (con la Natura in primis) e il dualismo (bello e brutto, buono e cattivo) poiché nulla è assoluto, ma ogni relativo implica il suo contrario. I sedici racconti arrivano direttamente al lettore in quanto scritti in modo semplice, senza tanti fronzoli; alcuni addirittura presentano in calce una pseudo-morale esplicativa della storia narrata. Storie che sono calate nella cultura cinese, soprattutto quella contadina, che si arricchiscono di personaggi presi dalla tradizione e dal folclore popolari (si pensi alle fate-volpi). Così troviamo un uomo bello che a causa di una tempesta si trova in un paese di brutti che considerano però lui come orrendo, illusionisti che si guadagnano da vivere puntando sul numero sensazionale o che cercano di estorcere denaro puntando sulla paura, fate-volpi che possono rivelarsi amorevoli, impertinenti o letali, uomini-fiori, pietre che hanno un'anima. Integrità morale, purezza di spirito, laboriosità e armonia con la natura e gli uomini sono tra i principi che si possono evincere dalla lettura di questi racconti e che erano validi allora come lo sono adesso. Si tenga inoltre presente che i racconti sono stati scritti nella seconda metà del Seicento e quindi vanno visti in un'ottica di una cultura molto diversa dalla nostra non solo perché distante nello spazio ma anche nel tempo. Tempi in cui governavano i Mancù che mal tolleravano la libera espressione quando questa era a loro svantaggio. Da qui la necessità di camuffare il racconto, di renderlo sensazionale con l'uso del folclore cinese in modo da sembrare opera di fantasia, mentre a un lettore più attento i riferimenti socio-politici sono ben evidenti (tante le storie di uomini onesti che hanno a che fare con magistrati corrotti). In particolare Songling Pu è contro la società medio-alta a favore di quella contadina e di quella mercantile, le due tra l'altro a cui in qualche modo apparteneva. Pu Songling (1640-1715) nacque a Zichuan nello Shandong, durante la dinastia Ming, e morì all'epoca della dinastia Qing. Discendente di una famiglia che proveniva dalla Mongolia, o forse dalla Turchia, crebbe in un ambiente assai favorevole agli studi letterari che coltivò con passione per tutto il corso della sua vita. All'età di settant'anni gli venne conferito il titolo onorifico di "letterato". I Racconti straordinari di Liaozhai costituiscono l'opera principale, la più interessante di Pu Songling, quella che gli ha assicurato, nel tempo, un crescente successo e la memoria di un grande nome. L'opera è il mezzo sorprendentemente sottile con cui il letterato narra il complesso legame tra l'uomo, la natura e lo stato delle cose. Narrare e non spiegare. Descrivere con immagini e non affidarsi a illusorie costruzioni del pensiero. Perché, l'autore suggerisce, la vera comprensione è mediata dalla capacità immaginativa e di astrazione che è propria di ciascuno. I protagonisti di questi racconti, basati su leggende popolari e sul folclore locale, sono esseri umani o animali o anche l'uno e l'altro insieme, perlopiù trasfigurati in ma, bere prestate alle categorie dell'invidia, della cupidigia, delle tante vanità... di tutto ciò in fondo, che ci allontana dal senso più primitivo e puro del reale. Il Tao infatti insegna tenersi lontano da ogni eccesso, non contendere sapersi fare umili sono le giuste scelte, queste sì a volte davvero ardite. E proprio perché gli insegnamenti e la filosofia del Tao sono sempre presenti, i Racconti straordinari di Liaozhai possono essere considerati veri e propri racconti taoisti. Nei racconti di Songling c'è infatti spazio anche per l'amore, quello di un attimo o quello di una vita, per la fedeltà, per il sacrificio. Come pure per tutti quei piccoli gesti del quotidiano, per esempio la preparazione del cibo e delle bevande o il riordinare le modeste case dei villaggi, che assicurano un prezioso colore di vivacità e realismo alla narrazione.

**Joythimayananda S.: Diagnosi e cura secondo l'ayurveda. Nidan-Chikitsa. Principi filosofici, trattamenti, prevenzioni e autoguarigione, Ed. Frilli, Milano, 2008.**

Questo libro informa in modo conciso ma accurato su quanto concerne le metodologie di diagnosi (nidan) e terapia (chikitsa) secondo la medicina ayurvedica. I preparati a base di piante, erbe e sostanze naturali sono le basi sulle quali si fonda la medicina ayurvedica, e la loro efficacia è stata riconosciuta e documentata come sicura, sana e a basso costo. L'Ayurveda è una scienza olistica volta a promuovere la salute in tutti i suoi aspetti, e costituisce un grande patrimonio di sapere per tutta l'umanità. Il suo scopo è quello di guidare le persone attraverso uno stile di vita naturale ed equilibrato, promuovendo il benessere fisico ma anche quello spirituale, favorendo il compimento del proprio dharma (dovere e virtù). Esso costituisce una guida indispensabile grazie all'esposizione dei principi della medicina ayurvedica in un linguaggio chiaro e accessibile per tutti. Il lettore che si avvicina per la prima volta all'Ayurveda potrà trovarvi molte utili indicazioni per comprendere e sfruttare la sapienza di questa disciplina.

**Peccarisi L.: Il miraggio di "conosci te stesso". Coscienza, linguaggio e libero arbitrio, Ed. Armando, Roma, 2008.**

Il testo intende inserirsi nell'attuale tendenza ad avvicinare le materie scientifiche al grande pubblico ed è un invito al dialogo tra le diverse discipline. Viene qui proposto un confronto immaginario tra i più grandi studiosi, neuroscienziati, psicologi, linguisti, filosofi, antropologi, ipotizzando confronti, polemiche e dialoghi mai avvenuti sui rapporti tra biologia e comportamento umano. Gli eventi mentali, dicono alcuni, sono individualmente identici a eventi fisici (fisicalismo: tutto ciò che è reale è fisico), ma è difficile ridurre il mentale al fisico. Forse sono solo due descrizioni che necessitano un vocabolario diverso. C'è chi immagina per noi, a differenza dagli animali, una mente estesa che dipende non solo dal cervello come negli animali ma da una miriade di supporti esterni (primo tra tutti, il linguaggio) da lui stesso creati, che influiscono sulla nostra vita. La percezione del tempo ad esempio, con orologi, calendari e memorie scritte non è più quella scandita dagli orologi interni dell'antico cervello primitivo animale. " In noi entra in funzione la neocorteccia che ne dà una dimensione più estesa, fino a comprendere la nostra fine e ciò si ripercuote sullo stato d'animo e sull'umore di base che non è più quello attento, ma sereno animale, ma ha uno sfondo d'inquietudine specificamente umano" . Come disse William James: "Nell'accezione più ampia possibile il Sé di un uomo è la somma totale di tutto quanto egli può definire suo, non solamente il suo corpo e le sue facoltà psichiche, ma i suoi vestiti e la sua casa, sua moglie e i figli, i suoi antenati e i suoi amici, la sua reputazione e le attività lavorative, le proprietà terriere e i cavalli, lo yacht e il conto in banca (...) Se queste cose crescono e prosperano, egli si sentirà trionfante; se perdono d'importanza e svaniscono, si sentirà abbattuto, non necessariamente con lo stesso grado d'intensità per ogni singola cosa, ma sostanzialmente allo stesso modo per tutto". Bisognerebbe scardinare e difendere l'irriducibilità del mentale senza ricorrere a barriere fra scienze umane e scienze della natura. Le strutture mentali innate s'intersecano indissolubilmente con quelle apprese e costruite durante la nostra storia. Rimane il problema "ammesso che non si provi niente ad essere un neurone, perché, in che modo, in virtù di quali fenomeni o leggi di natura, si dovrebbe provare qualcosa ad essere qualche miliardo di neuroni?". Il soggettivo e l'oggettivo tendono a rimanere separati. "Il dualismo è così radicato nel nostro linguaggio che parliamo

ordinariamente del "mio cervello" o del "mio corpo", come se "io" fossi separato dai "miei" organi".

**AAVV: Dizionario di cinese, Ed. Hoepli, Milano, 2007.**

Interamente a 2 colori, si propone di rappresentare e descrivere il lessico di uso corrente sia cinese che italiano, con i principi metodologici e le finalità più rispondenti alle attuali esigenze di chi consulta un dizionario bilingue, coerenti con l'intento di compilare un dizionario che vuole rappresentare il lessico delle lingue moderne dell'uso corrente, colloquiale ed insieme elevato e tecnico. La parte cinese-italiana comprende più di 20.000 lemmi che ben rappresentano l'arricchimento della lingua cinese moderna. La parte italiana-cinese ha un repertorio che comprende complessivamente più di 30.000 voci e fa riferimento ai diversi dizionari italiani pubblicati negli anni più recenti, che riportano i neologismi e le tendenze della lingua italiana contemporanea. Una particolare attenzione è dedicata alla fraseologia, agli esempi d'uso in cui ogni singola voce, in ogni suo significato, è realizzabile o realizzata. Gli esempi sono stati scelti in base a una maggiore frequenza che hanno nell'uso medio corrente.

**Paganelli R., Orel C.: La terapia con i sali di Schüssler, Ed. Xenia, Milano, 2007.**

I sali di Schüssler sono dodici particolari prodotti ottenuti in diluizione omeopatica, che possono aiutare a risolvere diverse patologie di natura psicologica o fisica. Agiscono nell'intento di ristabilire la salute del corpo e promuovere il recupero delle forze. Ogni malattia, secondo lo scopritore della terapia, deriva da un profondo squilibrio di alcuni fondamentali sali: solo reintegrandoli, nella giusta qualità e quantità, si può ricondurre il paziente alla salute.

**Lau T.: Manuale di astrologia cinese, Ed. Mediterranee, Roma, 2006.**

Secondo un'antica leggenda cinese, il Signore Buddha, nel dipartirsi dalla Terra, chiamò a sé tutti gli animali. Soltanto dodici di essi si presentarono per dirgli addio, ed egli diede a ciascun anno il nome di uno di essi, nell'ordine in cui erano giunti. Ognuno di questi anni ha una durata quintupla rispetto ai nostri, poiché il computo dei cicli mensili e annuali in Oriente è basato sulla Luna. Questo determina un sistema astronomico e astrologico completamente diverso da quello occidentale. Il calendario lunare cinese, che è il più antico della storia (ebbe inizio nel 2637 a.C.), suddivide il tempo in cicli di 60 anni, ciascuno dei quali è ripartito in 12 cicli quinquennali. Ogni segno si combina con i cinque elementi fondamentali e con la polarità Yin e Yang (positivo e negativo) che domina tutto il pensiero cinese e buddhista. I dodici Rami della Terra, inoltre, presiedono anche ai mesi, in maniera simile ai nostri segni zodiacali. Questo volume descrive e spiega in modo chiaro e completo tutta la struttura zodiacale cinese, esaminando le caratteristiche generali della ruota astrologica e gli aspetti particolari di ciascun segno, cui è dedicato ampio spazio. Uno studio dettagliato sui rapporti interpersonali e affettivi dei nati di ciascun Ramo della Terra presenta tutte le possibili combinazioni matrimoniali tra i nati nei vari segni, mentre un confronto tra i sistemi astrologici orientale e occidentale, li rivela mirabilmente complementari e reciprocamente chiarificatori.

**Lipton B.H.: La biologia delle credenze, Ed. Macro, Milano, 2006.**

Ciò in cui crediamo determina ciò che siamo, e non è il nostro DNA a determinare la nostra vita e la nostra salute. È giunto il momento di abbandonare le vecchie credenze che la comunità scientifica e accademica e i mass media ci hanno inculcato, per muoverci verso la nuova ed eccitante prospettiva di salute, benessere e abbondanza offerta da questa scienza d'avanguardia: l'epigenetica. Si tratta di una grande rivoluzione della scienza e del pensiero umano, che ci libera dalla prigionia del destino. L'Autore dimostra in maniera inoppugnabile che l'ambiente, i nostri pensieri e le nostre esperienze determinano ciò che siamo, il nostro corpo e ogni aspetto della nostra vita. Quanta importanza acquisisce allora il nostro pensiero, positivo o negativo che sia, quando è in armonia col subconscio, sul comportamento nostro e dei nostri geni? Se l'ambiente e il pensiero influenzano la nostra biologia, questo può cambiare le conoscenze e le esperienze vissute fino a oggi da gran parte di noi. Infatti ognuno di noi ha le potenzialità per creare una vita piena e traboccante di ogni dono e talento, a partire da salute, felicità e amore. Ogni cellula del nostro corpo può essere paragonata a un essere intelligente, dotato di intenzionalità e scopo, in grado di sopravvivere autonomamente, il cui vero "cervello" è costituito dalla membrana. Questa scoperta porta a una conclusione sbalorditiva: i geni non controllano la nostra biologia, è invece l'ambiente a influenzare il comportamento delle cellule. Questo porta a nuove, importanti conseguenze per quanto riguarda il benessere, la felicità e la natura delle malattie come il cancro e la schizofrenia. L'autore è un'autorità mondiale per quanto concerne i legami tra scienza e comportamento. Biologo cellulare per formazione, ha insegnato Biologia Cellulare presso la facoltà di Medicina dell'Università del Wisconsin e si è dedicato in seguito a ricerche pionieristiche alla School of Medicine della Stanford University. È stato ospite di decine di programmi radiotelevisivi ed è un conferenziere di primo piano. Le sue rivoluzionarie ricerche sulla membrana cellulare hanno percorso la nuova scienza dell'epigenetica e hanno fatto di Lipton una delle voci più note della nuova biologia.

**Orel C., Pagnanelli R.: Sulla via dell'ayurveda, Ed. Xenia, Milano, 2006.**

L'Ayurveda è una medicina che mira non a reprimere i sintomi, ma a ricondurre il corpo all'armonia. La salute viene meno quando uno dei tre dosha (gli elementi costitutivi dell'organismo) prende il sopravvento sugli altri: l'azione dell'Ayurveda consiste nel riportarli all'equilibrio. Ma prima occorre scoprire a quale dei tre biotipi (Vata, Pitta, Kapha) apparteniamo: una serie di test ci facilita nell'impresa, aiutandoci a comprendere le misure da adottare. Questo manuale pratico è ricco di proposte di semplice attuazione che traspongono al meglio la saggezza orientale in uno stile di vita occidentale: esercizi fisici, massaggi e automassaggi, alimentazione corretta, regole comportamentali, fisioterapia, fondamenti filosofici per curarsi in maniera naturale e secondo l'antica medicina indiana, una delle più antiche del mondo. In particolare vengono precisati:

1. Trattamenti da eseguire con olii medicati o polveri d'erbe presso un Terapista qualificato, alcuni dopo essere stati visitati da un Vaidya (Medico Ayurvedico).
2. Sostanze erboristiche naturali da assumere sotto forma di pastiglie, o tisane secondo prescrizione.
3. Consigli alimentari corretti a seconda del proprio Dosha
4. Piccole abitudini di vita che possono davvero fare la differenza.

5. Esercizio fisico appropriato solitamente yoga e tecniche di rilassamento e respirazione profonda.

**Joythimayananda S.: Yoga, Ed. Frilli, Milano, 2005.**

Lo yoga, da sempre è ammantato di un'aura di mistero che, ora, agli occhi dei neofiti ne fa una disciplina per "iniziati"; ora la relega a semplice ginnastica o tecnica di fitness. In tutti e due i casi la realtà è un'altra, ma i falsi miti su questa antica pratica sono duri a morire – e la confusione regna sovrana. Uno dei principali miti è che lo yoga sia una pratica riservata alle persone atletiche, dotate di maggiore o molta flessibilità. Questo è un mito perché, secondo l'esperta, la flessibilità la si può acquisire a mano a mano che si pratica lo yoga: ci sarà chi diventerà più flessibile; chi meno, ma il tutto avviene abbastanza rapidamente. Altro fatto è il non dover per forza assumere le posizioni (o asana) dello yoga alla perfezione. Ognuno lo fa e lo deve fare come riesce, senza provocarsi dolore. Un altro mito è che praticare yoga sia costoso: secondo le esperte non costa più che altre attività di fitness e, soprattutto, esistono anche corsi gratuiti o comunque offerti in pacchetti con sconti – basta informarsi. , un altro mito, ancor più radicato, è quello che fa della pratica dello yoga una questione religiosa: secondo le due esperte se da una parte e per qualcuno può essere così, ci sono molte altre classi che non utilizzano questo approccio e che, soprattutto in Occidente, sono le più diffuse. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie, costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.

**Gangchen T. Y. S.: Medicina spirituale. Autoguarigione tantrica NgaiSo per il corpo, la parola e la mente. Con CD Audio., ed. Tecniche Nuove, Milano, 2005.**

Questo cofanetto introduce il lettore alle pratiche meditative del Buddhismo tibetano per superare i difetti mentali e le emozioni negative e guarire le malattie fisiche e mentali. Contiene un libro, scritto dal maestro guaritore Lama Gangchen, corredato da un CD audio in cui la voce di Marco Columbro conduce il lettore attraverso una pratica meditativa. Come supporto alla meditazione vi sono inoltre: un talismano di protezione realizzato artigianalmente da monaci tibetani; bandierine di preghiera Lung Ta; un rosario tibetano (Mala) che si utilizza durante la recitazione dei mantra; incenso tibetano NgaiSo di Lama Gangchen.

**Pagliaro G.: Mente, meditazione e benessere. Medicina tibetana e psicologia clinica, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2005.**

Il volume presenta la concezione olistica della mente e le prospettive aperte dall'integrazione tra psicologia e discipline non convenzionali nei processi di guarigione. Descrive alcune tecniche di meditazione, di digito-pressione e di moxa tibetane, cinesi e taoiste utilizzabili nel trattamento di alcuni disturbi psicologici e nel potenziamento del sistema energetico individuale, che l'autore ha appreso in Cina, in

Birmania e nel suo percorso formativo in medicina tibetana. A partire dal concetto olistico di unità mente-corpo alla base dell'antica medicina tibetana, il libro evidenzia quanto le emozioni possano influenzare lo stato di salute dell'individuo e quanto la meditazione possa aiutare a ripristinare uno stato di benessere e di equilibrio.

**Di Francesco M.: La coscienza, Ed. Laterza, Bari-Roma, 2005.**

Qual è la natura essenziale della mente umana e in che rapporti sta con il corpo? Esposte in modo accessibile le diverse teorie che sono oggi formulate al riguardo. L'orizzonte di riferimento è il rapporto tra il linguaggio mentalistico di senso comune e le indagini filosofica e scientifica sulla mente, reso ancor più problematico, ma anche più stimolante, dai recenti progressi nel campo delle neuroscienze. Tutte e tre le prospettive - di senso comune, filosofica e scientifica - vengono considerate per introdurre allo sviluppo storico di teorie della mente e alla ricerca su natura degli eventi mentali, rapporto mentale-fisico, coscienza cognitiva e coscienza fenomenica, intenzionalità, soggettività, identità personale, libero arbitrio. L'altro obbiettivo è consentire la comprensione dello statuto epistemologico della spiegazione del mentale: che cosa si intenda effettivamente spiegare, in base a quale tipo di evidenza, con quali strumenti e costrutti teorici, all'interno di quale pluralità di livelli esplicativi. Oltre alla prospettiva filosofica analitica, si faranno riferimenti a quella pragmaticista e a quella fenomenologica. L'autore, laureato e dottore di ricerca in Filosofia, ha studiato presso le Università di Milano e Ginevra. Ha svolto attività di ricerca presso le Università di Oxford e Ginevra. Ha insegnato Filosofia della mente (Ginevra, 1991/92), Logica (Palermo, 1992/93), Filosofia della Scienza e Filosofia della mente (Università del Piemonte Orientale a Vercelli 1993-2003), e dal 2004 al 2013 Filosofia della mente, presso la Facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele, di cui è stato Preside (dal 2007 al 2013), Presidente del corso di Laurea Magistrale in Scienze Filosofiche, Direttore della Scuola di dottorato in Filosofia e Scienze della mente. Già Consigliere di Amministrazione dell'Università Vita-Salute San Raffaele (2012-13), dal settembre 2013 è Professore Ordinario di Logica e Filosofia della Scienza e Rettore presso la Scuola Superiore Universitaria ad Ordinamento Speciale IUSS di Pavia. Membro del comitato direttivo della European Society for Analytic Philosophy (di cui è stato Presidente dal 2008 al 2011) e del direttivo della Società Italiana di Filosofia Analitica (di cui è stato Presidente dal 2004 al 2006). È cofondatore del CRESA (Centro di epistemologia sperimentale e applicata) dell'Università Vita-Salute San Raffaele e della Società Italiana di Neuroetica e Filosofia delle neuroscienze. È autore di una decina di volumi e curatore di altrettanti, su temi che spaziano dalla Filosofia del linguaggio, la Storia della filosofia analitica e la Filosofia della mente e delle scienze cognitive, e ha pubblicato più di un centinaio tra articoli scientifici e capitoli di libro. Dal 1993 collabora alla pagina culturale del Sole 24 Ore.

**Chen J.: Il libro del Tuina. Teoria e pratica, Ed. CEA, Milano, 2004.**

Importante ramo della medicina cinese, il Tuina è una tecnica per agire sull'energia di una persona trattando certe parti del suo corpo con le mani. L'autrice ha insegnato il Tuina in corsi universitari e di specializzazione. Il testo è un vero e proprio manuale che, partendo dalle basi della medicina tradizionale cinese, consente all'allievo di apprendere i fondamenti del pensiero medico cinese, proponendo quindi una serie di

esercizi fondamentali per la corretta manipolazione del paziente. Di notevole importanza sono i consigli dati ai terapeuti in merito a postura, respirazione, manipolazione, che aiuteranno sia chi si avvicina per la prima volta al Tuina, sia chi è già esperto.

**Wishnia S.: La cannabis. Proprietà, storia, impieghi, folklore, Ed. Airone, Roma, 2004.**

Redatto in un'ottica antiproibizionista, ma chiaro anche nell'esporre le motivazioni contrarie. Tutti gli aspetti di questo argomento: non solo storici, culturali e normativi, ma anche quelli scientifici e botanici. Immagini, notizie, curiosità sul mondo dei "fumati", compreso un glossario con i termini gergali più utilizzati. Nelle intenzioni dell'autore, il tentativo di sgombrare il campo da molte dicerie sulla cannabis e i suoi derivati.

**Ercoli A.: Omeotest. Autovalutazione omeopatica con casistica clinica, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2004.**

L'idea è quella di realizzare uno strumento di autovalutazione indirizzato ai medici omeopati che hanno già frequentato un regolare corso e che vogliono saggiare il loro grado di preparazione. Ciò è reso possibile grazie ai 200 test che abbracciano una gran parte della casistica clinica omeopatica. Non è facile rispondere esattamente a tutte le domande, qualcuna inoltre si presta a diverse possibili interpretazioni, laddove rimedi omeopatici non comuni si alternano ad altri molto ben conosciuti, mentre alcuni dei casi clinici trattati offrono spunti innovativi e interessanti anche all'omeopata esperto. Nella seconda parte del testo sono fornite le risposte con le relative motivazioni riguardanti il rimedio prescelto.

**Ercoli C.: Correlazioni cliniche tra omeopatia e fiori di Bach, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.**

Il testo vuole essere un ponte tra due metodi terapeutici: la floriterapia di Bach e l'omeopatia. Quanti sono gli omeopati che non conoscono i fiori di Bach? E quanti sono gli psicologi, gli psichiatri e i naturopati che viceversa utilizzano i fiori di Bach ma ignorano l'omeopatia? E lo stesso Edward Bach non è stato forse un omeopata? Dopo le basilari correlazioni tra i segnali naturali dei fiori e i rimedi omeopatici, il testo tratta una specifica diagnosi differenziale avvalendosi anche della ricerca repertoriale del dottor Giorgio Gentili e termina con una dettagliata appendice redatta dallo psicologo Raffaele Cavaliere.

**Simonsohn B.: Erba d'orzo. Una bevanda salutare ed energetica della tradizione orientale, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2003.**

Il succo di erba d'orzo è una bevanda che possiede un ottimo profilo nutritivo e offre molti vantaggi rispetto ad altri derivati vegetali. È un alimento perfetto con un complesso di sostanze vitali completo. Veloce da preparare, è un ottimo integratore della dieta giornaliera e un potente rimedio terapeutico. Previene le malattie legate a problemi nutrizionali fornendo al corpo sostanze vitali che ormai non sono più presenti nei nostri alimenti. I poteri di autoguarigione del corpo risultano rafforzati, aumenta la

capacità di affrontare lo stress e il corpo riesce a difendersi meglio dai germi delle malattie. Il succo di erba d'orzo viene utilizzato anche come terapia coadiuvante in omeopatia.

**Toso B.: Back school, neck school, bone school. Programmi di lavoro specifici per le patologie del rachide, ed. Ermes, Milano, 2003.**

La Back School si propone come la metodica più efficace e duratura per il trattamento dei dolori vertebrali. Essa si basa su un intervento educativo, preventivo e terapeutico sul paziente, considerato non più solo soggetto passivo rispetto alle prescrizioni, ma protagonista attivo e cosciente del proprio trattamento. Il volume, che integra e completa quello dello stesso Autore "Back School - Neck School - Bone School. Programmazione, organizzazione, conduzione e verifica", è finalizzato all'apprendimento dei piani di lavoro per patologie del rachide che richiedono un programma specifico: spondilolistesi, stenosi del canale vertebrale, lombosciatalgia da ernia o protrusione discale, discectomia, scoliosi dolorosa eccetera. Nel testo, infatti, vengono fornite indicazioni all'insegnante o al terapeuta su come comportarsi in presenza di tali problemi, nonché specifici consigli per ogni attività sportiva e le strategie più adeguate per prevenire e combattere i dolori vertebrali.

**Pagano J.: Guarire la Psoriasi. Un Metodo Naturale, Ed. Macro, Milano, 2003.**

Il testo, risultato di anni di esperienza e di studi su questa malattia incredibilmente frequente, riporta osservazioni, consigli, intuizioni che incoraggiano coloro che soffrono di psoriasi e le loro famiglie a sperimentare e utilizzare un programma che potrà garantire un impegnativo ma efficace processo di guarigione. Ciascun capitolo offre al lettore le informazioni necessarie ad approfondire la conoscenza di questa malattia spesso debilitante, e gli strumenti per controllarla e liberarsene. L'autore analizza le ragioni per cui la psoriasi si manifesta, consiglia la dieta per una migliore qualità della vita, quella più adatta a facilitare terapie equilibrate.

**Pivetta S., Pivetta M.: Tecnica della ginnastica medica: scoliosi. Educazione motoria preventiva e compensativa. Scoliosi a indicazione chirurgica ortopedica conservativa, Ed. Ermes, Milano, 2002.**

Rivolto a tutti coloro che si occupano di cinesioterapia, educazione motoria, prevenzione e trattamento dei paramorfismi e dei dismorfismi laterali del rachide, questo volume, proposto in edizione arricchita nei contenuti e rinnovata nella veste grafica, completa il precedente, degli stessi Autori, sulle Tecniche della ginnastica medica. Cinesiterapia dei vizi posturali e dei dismorfismi. Cifosi-lordosi-arti inferiori. Corredato da numerose tabelle illustrative e da oltre 600 figure di esercizi, schemi esplicativi e radiografie, affiancato da una bibliografia precisa e rigorosa di più di 400 voci, il libro rappresenta un'indispensabile, esauriente e aggiornata guida didattica sulle metodologie di trattamento della scoliosi.

**Oman M. (a cura di): Preghiere per guarire, Ed. Armenia, Roma, 1999.**

L'anelito di felicità, profondamente radicato nel cuore umano, è da sempre accompagnato dal desiderio di ottenere la liberazione dalla malattia e di capirne il senso quando se ne fa l'esperienza. Si tratta di un fenomeno umano, che interessando in un modo o nell'altro ogni persona, trova nella Chiesa una particolare risonanza. Infatti la malattia viene da essa compresa come mezzo di unione con Cristo e di purificazione spirituale e, da parte di coloro che si trovano di fronte alla persona malata, come occasione di esercizio della carità. Ma non soltanto questo, perché la malattia, come altre sofferenze umane, costituisce un momento privilegiato di preghiera: sia di richiesta di grazia, per accoglierla con senso di fede e di accettazione della volontà divina, sia pure di supplica per ottenere la guarigione. La preghiera che implora il riacquisto della salute è pertanto una esperienza presente in ogni epoca della Chiesa, e naturalmente nel momento attuale. Ciò che però costituisce un fenomeno per certi versi nuovo è il moltiplicarsi di riunioni di preghiera, alle volte congiunte a celebrazioni liturgiche, con lo scopo di ottenere da Dio la guarigione. In diversi casi, non del tutto sporadici, vi si proclama l'esistenza di avvenute guarigioni, destando in questo modo delle attese dello stesso fenomeno in altre simili riunioni. In questo contesto si fa appello, alle volte, a un preteso carisma di guarigione. Questa libro contiene una raccolta di preghiere, liriche, meditazioni con cui uomini di ogni tempo e di ogni cultura hanno cercato, entrando in contatto col divino, di guarire nel corpo e nello spirito. Una antologia di scritti spirituali, estrapolati da testi sacri come i Veda o i Salmi, o elaborati da celebri esponenti della cultura, come George Eliot, Erasmo da Rotterdam o Albert Schweizer, o ancora firmati da persone di fede come il Dalai Lama o Madre Teresa.