

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Comunale Torino

AGOPUNTURA ORIGINI E APPLICAZIONI

A cura del
dott. ANDREA RUGGIERI

2^a parte

+ CONOSCENZA + PREVENZIONE

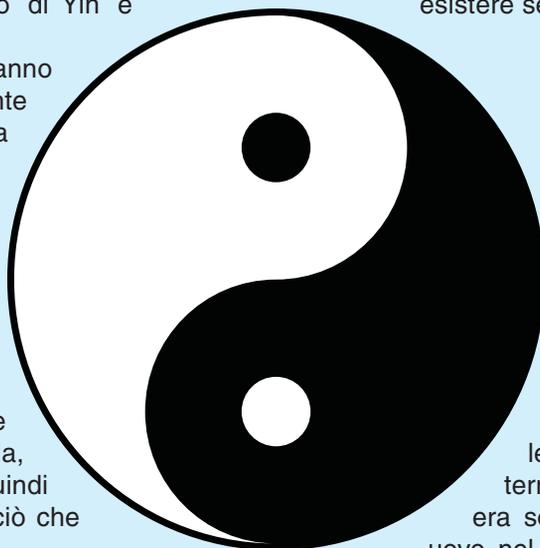
Proseguiamo il nostro viaggio all'interno della cultura tradizionale cinese che sta alla base dell'Agopuntura. Uno dei principi cardine della medicina orientale è rappresentata dal concetto di Yin e Yang.

Questi nella filosofia cinese hanno un significato che probabilmente nasce dall'osservazione della ciclica alternanza della trasformazione del giorno e della notte e viceversa; i due termini possono essere tradotti rispettivamente in "lato in ombra della collina" e "lato soleggiato della collina". Viene facile capire quindi che Yin e Yang rappresentano i due lati della stessa medaglia, connessi ma opposti, e quindi applicabili a pressoché tutto ciò che ci circonda.

E allora, se lo Yin potrà essere notte, buio, luna, passivo, freddo, acqua, femminile, al contrario lo Yang potrà essere giorno, luce, sole, attivo, caldo, fuoco, maschile... il tutto in assenza di una concezione di bene o male.

Il Taiyi è il simbolo che ben rappresenta questa ciclicità ed interdipendenza, l'unione dei due elementi in una ciclica alternanza: la ruota è divisa da una linea curva in due metà contrapposte, ed entrambe conten-

gono una piccola parte del rispettivo opposto: nello Yin è sempre presente un po' di Yang, e nello Yang è sempre presente un po' di Yin, e l'uno non può esistere senza l'altro.

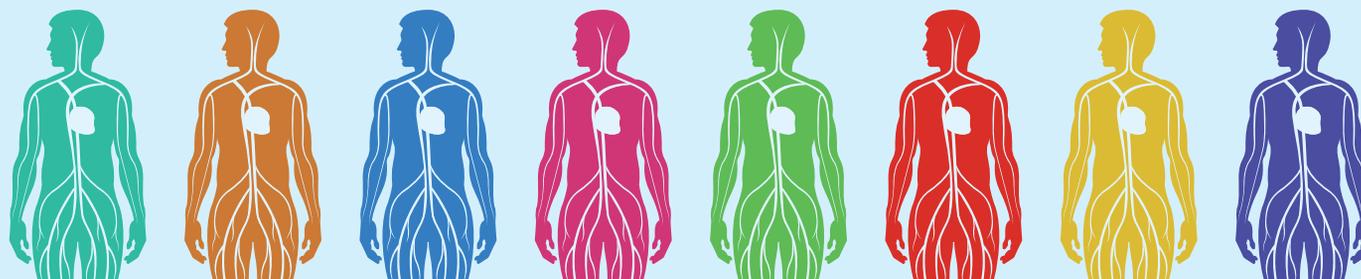


La leggenda di Pangu il Creatore

La filosofia dello Yin e dello Yang è inoltre strettamente collegata con il mito della creazione del mondo. Secondo la leggenda, all'inizio dei tempi cielo e terra non erano separati, e l'universo era solo caos, racchiuso in un grande uovo, nel buio, senza possibilità di distinguere nulla. In quello stesso uovo nacque Pangu che, volendosi liberare da tutto quel caos e buio opprimente, impugnò la sua ascia e ruppe l'uovo.

Così le materie leggere contenute al suo interno salirono verso l'alto a formare il cielo e quelle pesanti discesero a creare la terra.

L'Eroe si compiacque di aver separato il cielo dalla terra, ma nel timore che questi si unissero nuovamente, si mise in piedi fra i due, spingendo in alto il cielo



con le mani e premendo in basso la terra con i piedi; nel frattempo magicamente crebbe, per moltissimi anni, fino a diventare un gigante alto chilometri e chilometri, finché finalmente cielo e terra si stabilizzarono e Pangu poté finalmente riposarsi.

Così, sfinito, crollò a terra e morì. Ed in quel momento il suo corpo cominciò a scomporsi: il suo occhio sinistro diventò il Sole e il destro la Luna, dal suo ultimo respiro vennero create le nuvole e il vento, la sua ultima parola generò il tuono, i capelli e la barba divennero stelle brillanti, il corpo e gli arti divennero montagne, il sangue alimentò i fiumi e i laghi, mentre i muscoli si trasformarono in terra fertile, i peli in fiori e alberi, le ossa e i denti in oro, argento, bronzo, ferro, giada e pietre preziose ed il sudore in pioggia e rugiada. E così era nato il Mondo.



Il Qi

In parallelo alla filosofia dello Yin e Yang, non si può non citare il Qi (pronunciato in italiano "ci"). Questo può essere tradotto come l'energia che permette al corpo ed alla mente di vivere, e circolando all'interno dei meridiani (e cioè i canali che percorrono il corpo, esattamente come i vasi sanguigni) permette agli organi interni di funzionare.

È quindi il motore che permette la respirazione, la digestione, la circolazione sanguigna, il pensiero ... Applicato quindi alla Medicina Tradizionale Cinese, un disturbo nell'armoniosa circolazione del Qi lungo i meridiani, oppure una "scarsa quantità", un'ostruzione, possono causare una malattia o dei disturbi.

Il ruolo dell'agopuntore, in tal senso, potrà per esempio essere quello di rimuovere le ostruzioni al fine di ripristinare il corretto flusso.

Ulteriori indicazioni

Proprio per questa funzione "energetica" applicabile

alle diverse funzioni e apparati corporei, il Qi ed i meridiani sono il target terapeutico dell'agopuntura, applicabile a molteplici campi della medicina.

Ideogramma del termine Qi, energia o soffio vitale

Vapore in ascesa, quindi diffusione immateriale verso il ciclo. Carattere Yang



Fascio di riso, quindi qualcosa di materiale che è potenzialmente in grado di produrre vapore e trasformarsi in energia. Carattere Yin



Ginecologia

La salute dell'apparato sessuale femminile è spesso minata da un disequilibrio generale della donna. E quindi, disturbi della psiche (stress, stanchezza mentale, periodi emotivamente pesanti...) o del corpo (disturbi alimentari, alterazioni ormonali...) possono facilmente ripercuotersi a questo livello: si potranno quindi avere irregolarità mestruali (in termini di frequenza e/o quantità), mestruazioni dolorose, finanche infertilità.

L'agopuntura in tal senso può essere un valido strumento per riportare l'equilibrio, regolarizzare la secrezione ormonale e di conseguenza le mestruazioni, ma anche attenuare il dolore durante il ciclo.

Nella società odierna dove lo stress regna sovrano spesso questi disturbi comportano una scarsa fertilità: l'agopuntura può essere d'aiuto, eventualmente anche in abbinamento con le terapie ormonali prescritte dal ginecologo di riferimento.

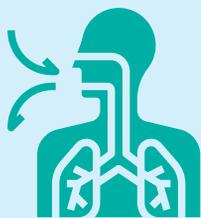
Un ulteriore grosso campo di applicazione della tecnica è quello della sindrome climaterica: spesso purtroppo l'entrata in menopausa comporta un corredo di sintomi molto fastidiosi, quali vampate di

calore, insonnia, sudorazione profusa, cefalea, affaticamento, irritabilità, disturbi urinari e vaginali...

In una situazione così delicata, che peraltro può protrarsi per anni, l'agopuntura può essere un valido alleato per accompagnare la donna nell'entrata in menopausa, andando ad attenuare i sintomi e riducendo la durata del percorso, con un netto beneficio in termini di qualità di vita.

Infine, un'indicazione all'utilizzo dell'agopuntura può essere la gestione delle nausee gravidiche, che rispondono molto bene al trattamento; questo tipo di applicazione risulta oltretutto molto importante se si pensa a quanto possa essere essenziale non assumere farmaci nel corso della gravidanza (soprattutto nei primi mesi).

Apparato respiratorio e allergie



Le affezioni dell'apparato respiratorio e le allergie sono un problema molto comune ed invalidante, e spesso difficilmente curabile. Con l'agopuntura si possono trattare efficacemente patologie quali la rinite e l'asma allergico, l'orticaria, attraverso un'azione anti-infiammatoria, con riduzione delle secrezioni nasali e bronchiali, ed un miglioramento generale della sintomatologia.

L'agopuntura può essere quindi un valido alleato sia in corso di attacco acuto, sia ad azione preventiva e di mantenimento.



Neurologia

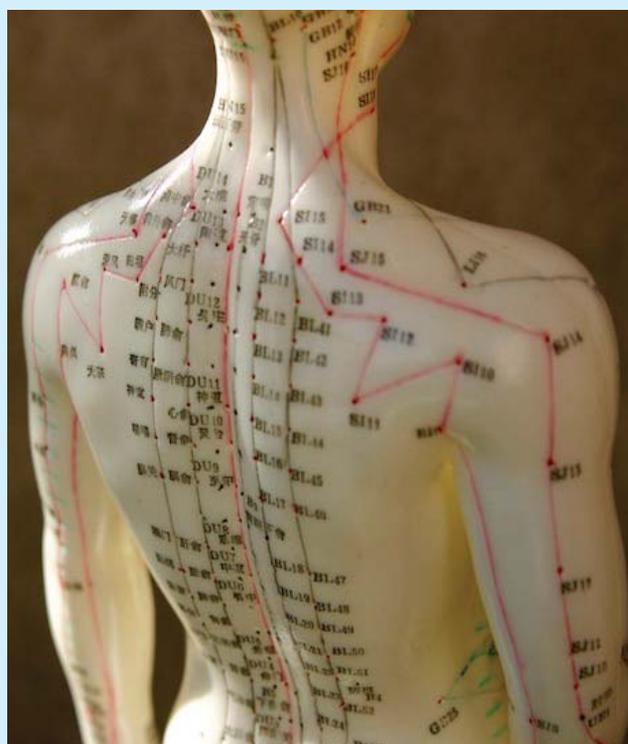
La cefalea è una delle patologie più frequenti nella popolazione, ed al tempo stesso una delle più sottovalutate dal punto di vista terapeutico: spesso infatti il mal di testa, anche se molto frequente ed intenso, viene gestito con farmaci da banco, utili solo a ridurre l'intensità del dolore.

Con l'agopuntura invece, soprattutto nelle forme ricorrenti, si possono ottenere grossi benefici, in termini di riduzione di frequenza ed intensità delle crisi, con grossi ed evidenti miglioramenti nella qualità della vita dell'individuo.

Un'altra grossa indicazione specialistica dell'agopuntura, in questo ambito, può essere quella nel trattamento dell'insonnia e dei disturbi dell'umore.

L'insonnia (nelle sue varie sfaccettature – difficoltà ad addormentarsi piuttosto che risvegli frequenti o precoci, sonno poco riposante...) è una condizione estremamente comune, le cui cause possono essere svariate, dal semplice stress alla depressione, dal jet lag all'abuso di farmaci o sostanze eccitanti (caffè e nicotina, per esempio) e diverse malattie organiche. In tutte queste situazioni l'agopuntura è efficace nel ripristinare il fisiologico ritmo sonno-veglia, miglioran-

do la qualità e la quantità del sonno, con un'azione mirata alle cause dell'insonnia. Ovviamente, strettamente correlata può essere considerata la forte azione su disturbi psicologici quali ansia, attacchi di panico, depressione; tutte queste condizioni rispondono molto bene alla tecnica, che riduce i sintomi, migliora il tono dell'umore, e dona benessere e tranquillità, attraverso un'azione sul cervello e sulla psiche, e stimolando la liberazione dei cosiddetti "mediatori del benessere" quali serotonina ed endorfina. E ancora, l'agopuntura in ambito neurologico negli anni si è ritagliata un ruolo importante nel trattamento di patologie invalidanti e difficilmente curabili con la medicina occidentale, quali la nevralgia del trigemino, l'Herpes Zoster (il cosiddetto fuoco di Sant'Antonio), i tic...



Otorinolaringoiatria

In ambito otorinolaringoiatrico, l'agopuntura può conferire grossi miglioramenti in svariate patologie.

In pazienti affetti da sinusite cronica la terapia migliora la sintomatologia, liberando il naso e riducendo il dolore.

Le vertigini (più comunemente il "giramento di testa") migliorano in corso di agopuntura, riportando il paziente ad una migliore stabilità, sia in posizione ferma che durante la marcia.

Addirittura gli acufeni (quei fastidiosi e continui ronzii che riempiono le orecchie di alcune persone), seppur con minori percentuali di successo, spesso beneficiano di un trattamento agopunturale laddove le terapie farmacologiche non hanno portato benefici.



Alimentazione e peso



Una delle branche di più recente “nascita” dell'agopuntura è quella relativa alla dietetica.

In soggetti sovrappeso o obesi questa tecnica ha dimostrato di ottenere grossi risultati sul peso in sé ma anche su diversi valori ematici quali il colesterolo, attraverso la riattivazione del metabolismo.

In questi casi, il trattamento prevede l'abbinamento dell'agopuntura “classica” (con aghi sul corpo) con l'auricoloterapia (che prevede invece l'applicazione di piccoli aghi sul padiglione auricolare).

Estetica

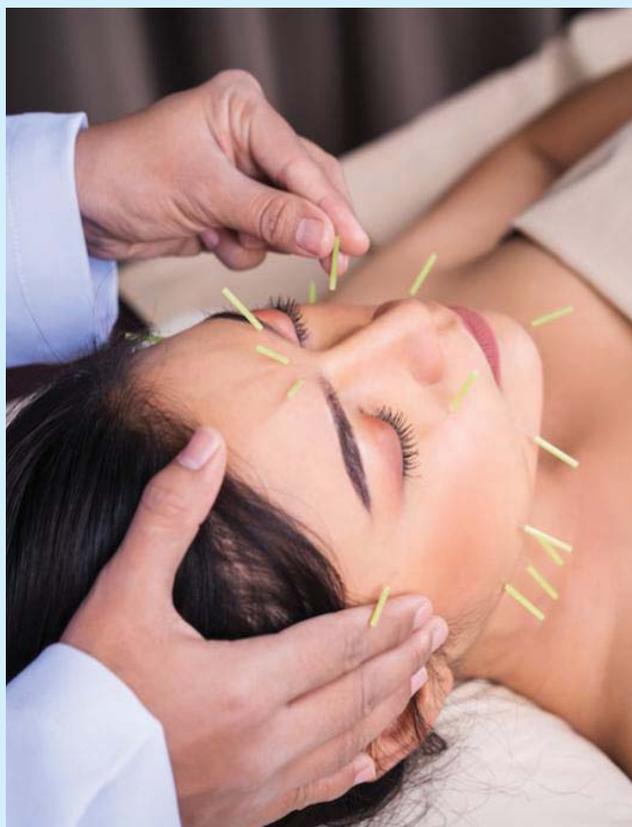
L'agopuntura estetica è forse l'ultima nata fra le applicazioni di questa tecnica, spinta dalla moda e dalla sempre maggiore ricerca da parte delle persone della cura del corpo.



Questa in particolare si propone di migliorare l'estetica del viso e del corpo senza dover ricorrere a farmaci né ad interventi chirurgici.

L'azione dell'agopuntura sarà quindi locale, su inestetismi quali cellulite, rughe, alterazioni cutanee, aree cadenti, occhiaie, ma anche generale, con un'azione equilibratrice sull'intero corpo, a risolvere anche le eventuali cause profonde dei disturbi.

Oltre a questi numerosi campi di applicazione ve ne sono potenzialmente molti altri, che però vanno valutati caso per caso.



Auricoloterapia

L'auricoloterapia (o auricolopuntura) è una branca dell'agopuntura, che prevede l'infissione di piccoli aghi sulla superficie del padiglione auricolare.

Questa tecnica è stata perfezionata in tempi relativamente recenti, nella seconda metà del '900, ad opera di un medico di base francese, Paul Nogier, che aveva osservato come alcuni suoi pazienti presentassero delle cicatrici in una specifica zona dell'orecchio; indagando, scoprì che questi pazienti erano tutti provenienti dalla Corsica, ove erano stati curati dalla sciatica da alcuni monaci (secondo alcuni, da maniscalchi) attraverso la cauterizzazione di un preciso punto dell'orecchio.

Da lì Nogier cominciò a studiare l'orecchio, e sperimentando riuscì a redigere una mappa di punti, che ripercorreva le regioni e le funzioni del corpo.

E così la stimolazione di questi punti può influenzare e trattare efficacemente le patologie degli organi o delle parti del corpo relative.

Gli aghi che vengono utilizzati per questa tecnica particolare possono essere di due tipi: accanto ai classici aghi da agopuntura, possono essere impiegati degli aghi a semi-permanenza, e cioè delle minuscole “punte di freccia” che rimangono ancorate sottocute per alcuni giorni, per poi cadere spontaneamente (sostanzialmente, espulse dal corpo stesso). Questi ultimi hanno il grosso vantaggio di permettere il mantenimento dell'effetto dell'agopuntura anche nei giorni successivi alla seduta in studio.