

LBRIS

We know
books

CHRISTOPHE LABIGNE

ABC-UL MEDICINEI CHINEZE

Traducere: Nicolae Constantinescu



PRESTIGE

București – 2022

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL I. ISTORIC.....	9
CAPITOLUL II. O MEDICINĂ HOLISTICĂ	15
CAPITOLUL III. MECANISMELE INTIME ALE ORGANISMULUI VIU	19
1. Teoria Yin/Yang	19
2. Legile Yin/Yang	23
3. Teoria Yin/Yang în medicină	26
4. Cele Cinci Elemente	29
5. Simbolismul celor Cinci Elemente	33
6. Relațiile ciclice ale celor Cinci Elemente	45
CAPITOLUL IV. SUBSTANȚELE VITALE: INGREDIENTELE VIEȚII.....	53
1. Qi	53
2. Dezechilibrele lui Qi	59
3. Sângele	65
4. Bolile Sângelui	66
5. Lichidele Organice	69
6. Lichidele și bolile lor	70
7. Esența Jing	73

CAPITOLUL V. ORGANELE ȘI VISCERELE:**ACTORII DINAMICII ENERGETICE 77**

1. Cele Cinci Organe Zang 77
2. Cele Șase Viscere Fu 119
3. Viscerele separate 128

CAPITOLUL VI. ORIGINILE DEZECHILIBRELOR 131

1. Cele Șase Excese climatice 132
2. Emoțiile 144
3. Alimentația 154
4. Surmenajul 157

CAPITOLUL VII. INTERPRETAREA SIMPTOMELOR 159

1. Privitul 159
2. Chestionarea 175
3. Palpatul 189
4. Ascultarea și mirosirea 196

CAPITOLUL VIII. RESTABILIREA ȘI PROTEJAREA**ECHILIBRULUI 199**

1. Farmacopee și dietoterapie 200
2. Masajele An Mo și Tui Na 208
3. Acupunctura 214
4. Echilibrarea Spiritului 219
5. Qigong 227

ANEXĂ 239**BIBLIOGRAFIE 245****CUPRINS 247**

Capitolul I

ISTORIC

Care este originea acestei vechi practici bazate pe cunoașterea rețelelor energetice? Potrivit cercetărilor antropologice moderne, medicina tradițională chineză și acupunctura ar fi apărut în urmă cu 4000 de ani în China, în valea Fluviului Galben, în timpul dinastiei Xia. Dar este posibil ca rădăcinile lor să dateze din timpuri străvechi și să fi fost patrimoniul unor civilizații și mai extinse decât cea a Chinei Antice. Într-adevăr, descoperirea recentă a lui Otzi, *homo sapiens* care a trăit cam pe la anul 3000 î.Hr., în Alpi, purtând semne de scarificări aflate în aceleași locuri ca punctele de acupunctură, lasă să se presupună că omul cunoștea deja influența acțiunii asupra punctelor situate la distanță de sediul afecțiunii. Era oare vorba de premisele acupuncturii sau meridianele și punctele lor făceau deja parte integrantă din știința europeană din acea epocă? În India, Ayurveda, care datează cu 5000 de ani î.Hr., se referă în mod explicit la punctele de tratament. De altfel, medicina tradițională indiană le folosește și în prezent, îndeosebi împreună cu tehnica așa-numitelor *marma*, un fel de tamponare din plante pisate, utilizate pentru stimularea punctelor energetice. În Egipt, Papirusul Ebers, care datează din 1500 î.Hr. și poate fi văzut la British Museum din Londra, înfățișează o reprezentare a canalelor numite *metu*, prin care circulă un fluid (sânge sau energie) și seamănă și ele în mod ciudat cu traseele meridianelor. Inuiții, dar și popoarele din Amazonia, precum și din Munții Atlas și Mauritania, încă folosesc procedee (scarificare, prelevări de sânge), pe care le aplică în locurile care corespund exact cu punctele de acupunctură.

Prima lucrare, care rămâne textul major de referință în medicina tradițională chineză, a fost publicată în perioada „regatelor combatante”, între 475 și 222 î.Hr. Acest tratat, numit *Huang Di Nei Jing*, îi este atribuit împăratului mitic Huang Di, care ar fi domnit pe la anul 2500 î.Hr. În realitate, este vorba mai probabil de o compilație de texte scrise de diferiți medici chinezi din Antichitate. Pe atunci, știința era transmisă de la maestru la discipol, în mare parte oral, dar studiul acestei lucrări era deja esențial pentru dobândirea principiilor

fundamentale ale acupuncturii. *Huang Di Nei Jing* este format din două cărți, *Su Wen* (întrebări simple), sub formă de întrebări și răspunsuri, între împăratul Huang Di și medicul lui (Qi Bo), și *Ling Shu* (Pivotul miraculos, spiritual), axat pe practica acupuncturii. Scris prin secolul al V-lea î.Hr., tratatul *Huang Di Nei Jing* este și astăzi „Biblia acupunctorilor”, lucrare de referință prin excelență pentru toate problemele de fond sau de detaliu ale medicinei tradiționale chineze.

Pe la anul 300 î.Hr., medicul Shi Yen a introdus teoria celor Cinci Elemente, care s-a dezvoltat în timpul Dinastiei Han și a impregnat treptat toate sistemele de cunoaștere, printre care medicina și alchimia. Legea celor Cinci Elemente asociază, de exemplu, un organ cu un punct cardinal, un anotimp, o saveoare etc., așa cum vom vedea în cursul acestei lucrări. În aceeași perioadă, medicina chineză s-a ocupat de studiul remediilor vegetale și minerale, căutarea licorilor nemuririi, dietetică, practica tehnicilor respiratorii, cultura fizică și sexologia.

Din acea perioadă, mulți autori au scris lucrări de referință care jalonează istoria medicinei tradiționale chineze. Fără să conteste vreodată fundamentele expuse în *Huang Di Nei Jing*, ei au dezvoltat diferite teorii despre diagnostic și despre metodele terapeutice.

Taoismul a influențat mult cercetările medicale în timpul Dinastiei Han (220 î.Hr.-202 d.Hr.). Această filosofie, bazată pe întreținerea principiului vital și pe armonia cu ritmurile naturii, preconizează utilizarea asociată a poțiunilor și a exercițiilor de respirație pentru prelungirea vieții și evitarea bolilor. În secolul al II-lea, marele chirurg Hua Tua (110-207 sau 208) a descris arta operațiilor abdominale (Kai Fu Shu) realizate sub anestezie generală cu cânepă indiană¹. El a practicat ablația organelor, sutura, a inventat unguente contra inflamațiilor, tratamente pentru limbrici și a preconizat balneoterapia și hidroterapia. A fost și un mare promotor al culturii fizice (Qigong), căreia i-a lăudat efectele benefice asupra digestiei și circulației sangvine. Hua Tua a inventat îndeosebi celebrul „Joc al celor Cinci Animale” (tigru, cerb, urs, barză, maimuță). Zhang Shong Jung (158-266), autorul lucrării *Tratat despre atacurile Vântului și Frigului* (*Shang Han Lun*), este primul care a pus bazele diagnosticului diferențial, descriind cu exactitate simptomele legate de pătrunderea agenților patogeni climatici în diferitele straturi energetice și tratamentele fitoterapeutice corespunzătoare.

Tratatul de alchimie și de medicină *Bao Pu Zi Nei Pian*, scris de maestrul taoist Ge Hong, pe la anul 326, popularizează utilizarea farmacopeii în tratarea

¹ Din care se extrage hașișul. (n.tr.)

bolilor curențe (gastroenterită, astm, guturai etc.), precum și a icterului sau a ciurmei bubonice și a variolei.

Tao Hong Jing a scris în anul 494 un tratat de *materia medica*², în care descria în detaliu proprietățile terapeutice a 730 de plante și produse animale sau minerale. El a clasat remediile în funcție de simptomele pe care le tratează și a prezentat în amănunt modul de folosire și formele de administrare.

În anul 624, prezența unui „Mare Serviciu Medical” de stat dovedește dezvoltarea medicinei în China. Această „universitate timpurie” supervizează studiile de medicină și structurează cercetarea medicală. Lucrările pe care le publică descriu cu precizie multe boli: lepra, variola, rujeola, râia, dizenteria acută și cronică, holera, hidropizia, bolile carentiale (beri-beri, hemeralopia, rahitismul, guta), bolile venerice, tuberculoza pulmonară și osoasă, adenopatia cervicală, diabetul, tumorile etc. În domeniul chirurgiei, erau tratate deja cataracta și fracturile și se practica extracția bucăților de os necrozat. În domeniul odontologiei, caria dentară era deja tratată prin obturație și plombare, cu ajutorul unui amalgam pe bază de mercur.

În aceeași perioadă, celebrul călugăr-medic Sun Simiao (581-682) a scris *Tratatul valorând 1.000 monede de aur (Qian Jin Fang)* care descrie formulele punctului de acupunctură pentru numeroase boli de origine internă sau externă. Această lucrare este și astăzi un instrument de referință pentru mulți practicieni. Sun Simiao a scris și lucrări despre principiile de întreținere a minții și a igienei vieții.

Pe la anul 1320, Hu Zheng Qi Huei, dietetician imperial, a descris tratamentul bolilor carentiale doar prin utilizarea nutriției (supe, mâncăruri).

Li Shizhen (1518-1593), după treizeci de ani de muncă, a publicat un nou tratat de *materia medica*. Această lucrare și cea a lui Ge Hong sunt astăzi texte de referință în universitățile chineze de medicină tradițională.

Yang Ji Zhou, acupunctur celebru din timpul dinastiei Ming, a scris în 1579 o enciclopedie de acupunctură foarte tehnică, o culegere de rețete transmise oral și tehnici de masaj utilizate în pediatrie.

² Sintagmă latinească din istoria farmaciei, care denumește ansamblul cunoștințelor despre proprietățile terapeutice ale oricărei substanțe utilizate pentru vindecare. Termenul vine de la titlul unei lucrări de medicină a medicului grec Pedanius Dioscorides (sec. I d.Hr.), *De materia medica*. (n.tr.)

În China, medicina chineză este astăzi predată în universități, practică în spitale și cabinete private. Un număr de 300.000 de practicieni de medicină tradițională chineză activează în prezent, utilizând acupunctura, farmacopeea, masajele și exercițiile Qigong pentru tratarea majorității bolilor. Teoria predată rămâne fundamental aceeași de acum 4.000 de ani: corpul este traversat de sufluri, al căror echilibru armonios condiționează sănătatea corpului și a minții.

În Occident, multe țări au început să integreze acupunctura și, treptat, farmacopeea chineză. Ambele sunt predate în universități din SUA și uneori din Europa. Astăzi, acupunctura este (re)descoperită de țările occidentale și Organizația Mondială a Sănătății i-a recunoscut însemnătatea din anul 1978. Medicina chineză se exportă treptat în lume, iar în Franța, îndeosebi școlile private împrumută din programele oficiale ale universităților ca să formeze practicieni în medicina chineză. Câteva universități le propun medicilor o DEA³ în acupunctură.

În Franța, practicarea acupuncturii și a medicinei chineze este în principiu rezervată doar absolvenților de studii medicale. Dar multe școli, considerând că practicarea acestui tip de medicină milenară este o știință deosebită, formează de vreo treizeci de ani practicieni fără diplomă de medicină occidentală, după cum e cazul în China. De exemplu, în domeniul diagnosticului în medicina chineză, ele consideră că este mult mai util să știi să interpretezi secreția de la suprafața limbii decât să cunoști numele enzimelor și ale sărurilor minerale care o compun, chiar dacă aceste elemente nu sunt lipsite de interes. Ce fac medicii cu studii de medicină occidentală specialiști în acupunctură cu cunoștințele pe care le-au acumulat în cei opt ani de studiu? Foarte puține lucruri, în realitate, fiindcă se bazează în esență pe concepte provenite din energetica chineză, pe care au studiat-o și au învățat s-o stăpânească după studiile de medicină occidentală. Pe lângă medicina chineză propriu-zisă, învățarea unor noțiuni indispensabile de fiziologie și de anatomie modernă, utile comunicării dintre terapeuții ambelor tipuri de medicină, pare necesară și suficientă pentru practicarea acupuncturii, esențială fiind bineînțeles buna stăpânire a legilor energetice. A face din practicarea medicinei chineze tradiționale „o specialitate” a

³ Diplomă de studii aprofundate. (n.tr.)

medicinii moderne nu este oare aproape la fel ca a considera că metoda japoneză de luptă karate este o specialitate a boxului francez sau că gastronomia indoneziană este o specialitate a gastronomiei franceze? Ar fi oare absurd să declarăm că doar profesioniștii fotbalului pot începe să învețe rugby?

În Occident, alte state, precum Germania, Italia, Anglia și, dincolo de Atlantic, SUA, Canada au azi legislații care îi autorizează pe cei care nu sunt medici, dar și pe medici să practice medicina chineză, care, să ne amintim, nu a așteptat apariția științei moderne ca să ajungă la maturitate. Astăzi, multe firme de asigurări private de sănătate rambursează tratamentele cu acupunctură tradițională practicate de cei care nu sunt medici. Organizația Mondială a Sănătății amintea în 1994 în a sa „Declarație despre promovarea drepturilor pacienților din Europa” că „pacienții au dreptul să-și aleagă medicul sau orice alt terapeut”. Mai recent, Consiliul Europei, în a sa „Rezoluție despre tipurile neconvenționale de medicină”, arăta că „pentru pacienți, cea mai bună garanție constă într-o profesiune bine formată și conștientă de limitele sale, alcătuită dintr-un sistem de deontologie și de autocontrol supuse reglementării. Ar fi iluzoriu să refuzăm apariția unor noi profesii ce țin de domeniul sănătății”. Nu vom mai dezvolta aici această polemică. Dorind înainte de orice ca situația să evolueze doar în interesul pacienților, îl vom lăsa pe cititor să judece singur, după lectura acestei cărți, necesitatea de a le rezerva doar doctorilor în medicină studierea acestei științe și practicarea tehnicilor aferente.

Capitolul II

O MEDICINĂ HOLISTICĂ

În medicină, abordarea holistică reprezintă, mai degrabă, a studia și a trata persoana în ansamblul ei decât diferitele organe și țesuturi ale corpului omelesc, luate separat. Diferenții poli ai manifestării vieții umane – spirit, emoții, energie și corp – sunt considerați un tot care este mai mult decât suma părților.

A lua în considerare totalitatea aspectelor viului din om pentru a le integra într-o schemă care poate să explice atât părțile, cât și ansamblul nu ar trebui oare să fie obiectivul oricărei științe despre om? Tocmai asta propune medicina chineză, al cărei principiu esențial este legat direct de filosofia chineză a lui Tao: omul este situat între Cer și Pământ; el este un element al universului de care nu poate să fie disociat; omul funcționează după aceleași legi ca universul și este supus constant aceluiași influențe ca oricare alt element al naturii.

Pentru a rămâne în armonie, omul trebuie să se adapteze la influențele mediului înconjurător. Toate fenomenele naturale, afective, economice și sociale au un efect direct sau indirect asupra individului. Astfel, schimbările climatice, dar și influențele cosmo-telurice, calitățile nutritive ale alimentelor, mediul psihologic și afectiv reprezintă influențe susceptibile să acționeze asupra echilibrului individual.

Ciclurile naturale

Natura funcționează în mod ciclic. Aceste cicluri se manifestă în alternanța zi/noapte și în cea a anotimpurilor; ele acționează în toate formele de activitate fizică și mentală. De exemplu, echilibrul energetic al omului evoluează treptat, în cursul unei zile. Dimineața, energia lui Yang este ascendentă și se dezvoltă în el ca și în natură. Seara, Yang scade și Yin crește.

Energia omului, atât fizică, dar și psihică, suportă variațiile lui Yin și Yang. De aceea, dimineața, creșterea lui Yang favorizează trezirea și pornirea activității

atât în natură, cât și la om. Seara și noaptea, Energia Yang descrește în mod natural și lasă loc Energiei Yin, determinând nevoia de a dormi.

Perioada zilei	Natură și caracteristici
00:00-12:00 (ore solare)	Energia Yang se ridică și Yin scade: trezire, începerea activității, creșterea temperaturii corpului, manifestarea potențialităților fizice și intelectuale.
12:00-00:00	Energia Yang scade și Yin crește: încetinirea activității, oboseală, destindere, somn.

.....

În numeroase boli, relația dintre Energiile omului și cele ale mediului natural este foarte evidentă. De exemplu, în caz de febră, aceasta se agravează frecvent seara, în timp ce dimineața temperatura este mai scăzută. Medicina chineză consideră că Energia Yang din organism este mai puternică dimineața, rezistența la factorii patogeni fiind mai bună.

În acord cu teoria celor Cinci Elemente, chinezii din vechime împărțeau anul în cinci anotimpuri. Fiecare dintre ele corespundea unei predominanțe a unui climat la care era sensibilă energia omului.

Anotimpuri	Natură și caracteristici
Primăvară	Yang, temperatură moderată (încălzire), vânt
Vară	Yang, căldură
Sfârșitul verii, vara indiană	Yin/Yang, umiditate
Toamnă	Yin, răcoare, secetă
Iarnă	Yin, frig

Primăvara și vara, din cauza încălzirii naturale a climei (Yang), Energia omului se exteriorizează (Yang) și devine mai densă în regiunile cele mai superficiale

(Yang) ale corpului (piele și mușchi). De aici decurge un anumit număr de transformări fiziologice. Energia, fiind destul de abundentă la suprafața corpului, transportă cu ea în acele regiuni mai mult sânge și lichide. De aceea, vara, când e cald, transpirăm foarte ușor. Toamna și iarna, Energia se întoarce în profunzime și în jos (Yin). Porii pielii se închid și lichidele coboară (Yin). În consecință, urina devine mai abundentă.

.....

În patologii, influența climei poate să dezvăluie slăbiciuni ale Energiei interne. Unele forme de reumatism și de angine sunt declanșate și agravate, în contact cu vântul și curenții de aer, când imunitatea este slăbită.

Unitatea organismului uman

Spre deosebire de medicina modernă, care separă și compartimentează, viziunea holistică a medicinei chineze privește organismul omenesc ca pe o unitate organică. Niciun țesut sau organ nu este independent de celelalte. Dimpotrivă, funcțiile lor sunt într-o relație continuă. Pentru medicina chineză, ansamblul vitalității este administrat de cinci „organe fundamentale” (Cinci Organe Zang), ale căror funcții sunt să hrănească și să întrețină diferitele țesuturi ale organismului.

Organe	Țesuturi și orificii
Ficat	tendoane, ochi, unghii
Inimă	vase, limbă
Splină	mușchi, gură
Plămâni	piele, păr de pe corp, nas
Rinichi	oase, păr capilar, urechi

Viscerele sunt interdependente și acționează în armonie pentru păstrarea echilibrului general. Astfel, dezechilibrul unuia dintre ele le influențează cu