

La medicina xinesa

A la Xina, que és un país enorme i amb una cultura i tradició mil·lenàries, practiquen dos tipus de medicina: la tradicional i l'occidental. Aquesta última utilitza les mateixes eines que tots coneixem, però la tradicional fa servir diverses tècniques i procediments terapèutics molt antics que han estat útils per a prevenir i tractar malalties.

L'anomenada medicina tradicional xinesa té mes de tres mil anys d'antiguitat i, per tant, no es tracta d'una ciència; es basa en conceptes filosòfics i en l'observació dels fenòmens de la natura. El Neijing és el text més antic conegut, redactat entre el 475 i el 221 aC.

El *qi*, una paraula per a la qual no tenim traducció, és un concepte fonamental. Hom pensava que era l'element bàsic que constitueix el cosmos i que, a través dels seus moviments i canvis és el productor de totes les coses. Així, el *qi* correspon a una energia organitzadora, és a dir, la font de la vida i del manteniment de la salut.

A la natura tots els fenòmens són producte del moviment i dels canvis constants amb uns patrons cíclics. Qualsevol fenomen té el seu oposat. Qualsevol situació que es porta al punt extrem està destinada a girar-se i esdevenir el contrari. Parlem del *yin-yang*: dia-nit, llum-fosc, activitat-descans, calor-fred.

El nostre benestar serà el producte d'un *qi* o energia vital forta i un correcte manteniment de l'equilibri *yin-yang*. La salut és més que una abundància de *qi*: implica que el *qi* del nostre cos és net i no contaminat i que flueix suaument, com el corrent d'un riu, sense cap bloqueig ni estancament.

La malaltia és una crisi provocada per una dificultat d'adaptació a l'entorn i a factors relacionats amb la nostra forma de vida: mala alimentació, ús de substàncies tòxiques, excés de treball, manca de descans, trastorns emocionals, excés d'activitat mental, factors climatològics, etc.

La medicina tradicional xinesa aporta diverses tècniques terapèutiques, entre les quals hi ha l'acupuntura, que s'ha desenvolupat molt a l'Occident des de mitjan segle xx. Consisteix en la punció mitjançant unes agulles molt fines d'uns determinats punts de la pell situats sobre els anomenats meridians, uns canals que permeten que la nostra energia circuli per tot el cos. L'acupuntura actua resolent els desequilibris energètics



que originen la malaltia.

Altres eines terapèutiques que s'empren són la moxibustió o aplicació d'escalfor en uns determinats punts d'acupuntura; la fitoteràpia o ús de plantes medicinals en combinacions o fórmules molt antigues; un tipus de massatge anomenat *tuina*, que es fa servir també en els nens, i el *qi gong*, que és un sistema d'exercicis d'autocuració, una pràctica antiga que inclou postures curatives, moviments, massatges, tècniques respiratòries i meditació.

MANEL VALLMAJOR