



# QUÈ ÉS L'ACUPUNTURA

DAVID COS I TRULLÀS

## LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA

La medicina tradicional xinesa té els seus orígens en la societat primitiva i, més concretament, en el descobriment del foc. A més de tots el avançats que va aportar per escalfar les persones i reescalfar els aliments, els homes i dones primitius van poder constatar que el reescalfament o cauterització d'algunes regions corporals i de determinats punts produïa un alleujament en certes malalties o afeccions musculars. A partir d'aquell moment, van anar perfeccionant la forma de reescalfar aquests punts utilitzant diferents plantes, fins que, després de provar-ne milers, van trobar la que funcionava més bé. Aquesta planta és l'*artemisa vulgaris* o *moxa*. Així és com va néixer la moxabustió, que actualment continuem utilitzant dins l'acupuntura.

Una vegada seleccionada la planta, es deixa assecar, es trosseja i s'enrotlla com si fos un cigar. Aquest s'encén i s'utilitza per reescalfar diferents punts. La moxa estimula el *qi-xue* (energia i sang) i augmenta el *yang* de l'organisme. A poc a poc, els nostres avantpassats van anar descobrint més punts que reescalfaven segons el mal que tenia la persona.

Més endavant, amb la fabricació de les eines per caçar i menjar, van aparèixer les primeres agulles de pedra polida. Tenien una forma piramidal i les utilitzaven per estimular o fer sagnar certs punts del cos amb finalitats curatives. Evidentment, no es clavaven, a causa del seu gruix

i la seva grandària. El descobriment de la fosa va permetre la creació de les primeres agulles de bronze i diferents metalls.

En aquells temps, la mentalitat xinesa estava influenciada per la superstició i es creia que la persona es posava malalta per culpa dels mals esperits. Es punxava, doncs, l'organisme per provocar que marxessin els esperits i d'aquesta manera la persona es curés. Va ser Qin Yue Ren, un eminent acupuntor de l'antiguitat, qui va desvincular l'inici de l'acupuntura de la superstició, tot donant-li un caire més científic: va establir uns punts amb unes indicacions, uns meridians que recorrien el cos, unes malalties, etc. Així, a partir de l'observació i l'experimentació en el cos humà, és com va néixer una medicina autòctona del poble xinès: l'acupuntura.

Més endavant, en el segle VI a.C., apareix una gran obra, un llibre que es titula *Huan Di-Nei Jing*, on hi ha totes les experiències acumulades sobre l'acupuntura, la moxabustió, la fitoteràpia xinesa, etc. És el més antic de la medicina tradicional xinesa i no està redactat per una sola persona sinó per moltes generacions. És considerat com la Bíblia de l'acupuntura.

Entre els anys 110 i 207 d.C. apareix un gran acupuntor que es diu Hau Tuo que va establir uns principis molt importants per a l'acupuntura:

1. Escollir pocs punts però eficaços.
2. Buscar la sensació acupuntural, anomenada *De Qi*. És un corrent d'electrons, no dolo-

rós, que nota el pacient quan és punxat en un punt concret.

3. En un mateix tractament d'acupuntura es poden utilitzar diferents meridians, o sigui, la combinació dels punts que es punxen no ha de pertànyer a un sol meridià.

4. Estableix els punts *Jia Ji*. Són un punts que se situen a mig *cun* per fora de les apòfisis espinoses de les vèrtebres. S'usen per tractar les neuràlgies herpètiques i les hèrnies discals. En honor a aquest acupuntor, aquest punts es coneixen més com els punts Huatuo Jia Ji.

5. Va donar una gran importància a l'exercici físic, sobretot a un exercici que es diu Wu Ching Shi, que vol dir els cinc animals (tigre, simi, ós...). S'utilitzava per millorar les digestions, la circulació. És el que coneixem ara com el Tai Qi.

Entre el segle III i IV, la Xina estava en guerra. I entre els segles VI-X, amb la dinastia huan, la Xina tornava a unificar-se i vivia l'època d'espendor de l'acupuntura i la moxabustió. Segles després, la impremta difondrà l'acupuntura i ja en el XVI naixerà un dels llibres de text importants, el *Zhen Jiu Da Chang*, on s'expliquen les grans regles de l'acupuntura i la moxabustió. En el segle XVII van ser els jesuïtes els qui van introduir a la Xina els elements de la medicina occidental i els qui van introduir a Europa l'acupuntura, més en concret la missió científica francesa que Lluís XIV va enviar-hi. Van ser ells mateixos els qui van batejar aquesta tècnica com a acupuntura.

En sentit contrari, en ser introduïda a la Xina la medicina occidental, aquesta va prosperar a les ciutats, mentre que als pobles continuava present l'acupuntura. Amb els anys es va donar rang universitari a la medicina tradicional xinesa i es van reconèixer dos tipus de metges, que encara avui conviuen amb harmonia per al bé del pacient.

A principis del segle XIX, la primera persona —a part els missioners jesuïtes— que va aplicar a Europa l'acupuntura va ser Louis Berlioz, el pare del cèlebre compositor francès. Ho va fer

perquè tenia una filla amb tuberculosi, una malaltia que en aquella època era incurable. Buscant noves teràpies, va començar a aplicar les agulles i la moxabustió i hi va obtenir un èxit sorprenent. Va guarir la seva filla i també va aplicar l'acupuntura en altres persones, sempre guiant-se per la intuïció.

Ja en el segle XX, la primera persona a practicar-la bé va ser George Soulie de Moran, cònsol francès a la Xina, que es va interessar en aquesta medicina, la va estudiar i va cursar-ne estudis. Quan va tornar al seu país, va introduir-hi l'acupuntura i va obtenir-ne resultats positius, a desgrat d'acusacions d'intrusisme professional.

En realitat, va ser a mitjan segle XX que es va començar a aplicar l'acupuntura tal i com marquen els cànons. Nguyen Van Nghi és qui va introduir-la tal com és. Va iniciar a Occident les primeres operacions i va traduir els clàssics de la medicina xinesa al francès. Així mateix, va ser consultor de l'Organització Mundial de la Salut i consultor del Pentàgon durant la guerra del Vietnam.<sup>1</sup> Fundador de diversos instituts d'acupuntura arreu del món, va ser professor d'universitat, autor de diversos llibres i el màxim exponent de l'acupuntura. Va morir a l'edat de 92 anys, però els seus deixebles segueixen el seu camí: se'n destaquen el doctor Tranz i, a Catalunya, Daniel Albors i Pericas.

## QUÈ ÉS L'ACUPUNTURA?

L'acupuntura és un element fonamental de la medicina tradicional xinesa, que se sosté en ella i en altres cinc pilars: la moxabustió, la fitoteràpia xinesa, la dietètica, el Tai Qi o Qi Kong

1. El Pentàgon va demanar informació sobre l'acupuntura perquè els soldats vietnamites portaven agulles de canya de bambú. Enfront del dubte de si les utilitzaven per torturar els soldats americans, Nguyen Van Nghi va aclarir que eren per aplicar-se l'acupuntura.

(gimnàstica i exercicis respiratoris per vitalitzar l'organisme) i el Tuina (massatge que segueix els canals i els punts d'acupuntura). A Occident s'han explotat més l'acupuntura i la moxabustió, per la senzilla raó que ofereixen un ventall de possibilitats molt gran en el camp del dolor i en diverses patologies.

L'acupuntura consisteix en la introducció de finíssimes agulles d'acer inoxidable en determinats punts del cos (anomenats punts d'acupuntura) amb finalitats terapèutiques.

Des del punt de vista de l'acupuntura, l'organisme està format per matèria i energia (anomenada *qi*). L'energia *Qi* circula per tot el cos per uns meridians o canals (*Jing-Luo*), cadascun dels quals té un trajecte superficial i un altre d'intern que es relacionen amb el tot (l'organisme). L'estat de salut dependrà del fet que aquesta circulació energètica sigui harmoniosa i suficient pels meridians del nostre cos. Així doncs, l'obstrucció o el dèficit d'energia en aquests és el que produeix la malaltia.

En el nostre cos tenim 365 punts d'acupuntura repartits en 12 meridians principals i 8 d'extraordinaris. Els punts més importants estan situats des de les puntes dels dits de la mà fins a l'articulació del colze, i des de les puntes dels dits del peu fins a l'articulació del genoll. En aquestes regions trobem els cinc punts antics, que són: *jing, rong, shu, king, he*, i que tenen unes indicacions concretes i específiques. Són els que mobilitzen més l'energia i la sang de l'organisme.

Cada meridià es connecta o es relaciona amb un òrgan i amb una entranya. Per exemple, el meridià del pulmó té un trajecte superficial que comença sota la clavícula i va baixant per la cara anterior de l'espatlla, segueix per la part externa del bíceps, passa per la inserció del tendó del bíceps, segueix per la part externa del radi i acaba a l'angle extern de l'ungla del dit gros de la mà. Tot aquest meridià connecta amb el pulmó i tractarà algunes afeccions o patologies d'aquest òrgan. A partir del primer punt del meridià del pulmó,

aquest penetra cap a dins seguint un recorregut intern per connectar amb el pulmó i la seva víscera, que és l'intestí gruixut. Així s'estableix una relació que, en medicina tradicional xinesa, es coneix amb el nom de relació *Biao-Li*. És a dir, relació interior-exterior, amb la qual cosa un òrgan *yin* connecta amb una entranya *yang*. Així doncs, les malalties del pulmó, des del punt de vista de l'acupuntura, poden passar o estendre's a la seva entranya, l'intestí gruixut.

Generalitzant, doncs, direm que cada òrgan del nostre cos es relaciona amb una entranya a través d'aquests meridians. Així, tenim que el fetge es relaciona pel meridià amb la vesícula biliar; el cor amb l'intestí prim; el pulmó amb l'intestí gruixut; la melsa amb l'estómac; i el ronyó amb la bufeta.

L'energia (*Qi*) junt amb la sang (*Xue*) circularà pels meridians, pels òrgans i per les entranyes, vitalitzant-los i enfortint-los.

#### COM DIAGNOSTICA LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA?

La medicina tradicional xinesa té una fisiologia pròpia —és a dir, una manera d'explicar el funcionament de l'organisme totalment diferent de la medicina occidental—, una patologia o una manera pròpia d'entendre les alteracions d'aquest organisme i un tractament específic que es basa en la inserció d'agulles d'acupuntura en determinats punts per restablir l'energia i així curar la malaltia.

Els diagnòstics en acupuntura es fan inspeccionant la llengua —mirant-ne la coloració i aspecte—, mirant el pols amb una tècnica que es diu pulsologia, que s'utilitza per detectar l'estat energètic dels òrgans, i, finalment, preguntant els símptomes a la persona.

Quan aquests tres passos s'han realitzat correctament, es fa el diagnòstic per síndromes. Per exemple, un diagnòstic freqüent en medicina tradicio-

nal xinesa és una síndrome de buit de *Qi* de melsa. Un cop s'ha diagnosticat, s'introdueixen l'acupuntura i les plantes medicinals per tonificar aquest òrgan i restablir la circulació energètica.

Per entendre una mica millor tot això, cal dir que les funcions de la melsa, segons la medicina tradicional xinesa, són les següents: controla el transport i la transformació dels aliments convertint-los en *Qi-Xue*, conjuntament amb l'estómac; reté la sang en els vasos sanguinis; regeix els músculs (massa muscular) i els quatre membres (extremitats superiors i inferiors); comunica amb la boca; i controla l'ascens del *Qi* (energia).

Imaginem el cas hipotètic d'un pacient que ens ve a la consulta diagnosticat d'astènia primària i dispèpsies (males digestions) pel seu metge i que, després d'un temps de tractament, no acaba de millorar. Llavors ve a la consulta i pregunta si l'acupuntura pot millorar la seva qualitat de vida. Com que és una patologia que podem tractar, introduïm l'acupuntura com a teràpia complementària, mentre segueix el tractament del metge.

L'acupuntor farà el diagnòstic des del punt de vista de la medicina tradicional xinesa i iniciarà el diagnòstic observant el següent: quan mirem la seva boca i mucoses, observem que són pàl·lides, que la capa de la llengua és blanca, no de color rosat i fresc com hauria de ser en una persona sana; el pols és dèbil i endarrerit i, en l'àrea de la melsa, encara més; la persona ens diu que es troba molt cansada i que, sobretot, té fatiga dels quatre membres; les digestions són lentes i pesades: li costa molt digerir els aliments; les defecacions són més aviat pastoses, sense consistència i amb fragments d'aliments no digerits. D'altra banda, la persona s'està aprimant i té sensació de fred corporal.

Per a l'acupuntor, el diagnòstic d'aquest cas és claríssim: es tracta d'una síndrome de buit de *Qi* de la melsa. Introduïm, doncs, l'acupuntura per regularitzar, tonificar i enfortir les funcions de la melsa i de l'estómac. Els punts que se seleccionaran són els que tindran una incidència sobre

aquests: el 3 de melsa, el 6 de melsa, el 9 de melsa, el 36 d'estómac i el 6 de *Ren Mai*. Durant les sessions, la persona anirà millorant els símptomes, perquè l'acupuntura estimularà l'aparell digestiu potenciant els enzims digestius, provocant una millor absorció dels aliments en el tracte intestinal i donant vitalitat a l'organisme.

Majoritàriament, les persones vénen diagnosticades pel metge i, per tant, des d'un punt de vista de la medicina occidental. Quan un pacient, per exemple, té artrosi, l'acupuntor la diagnostica amb un altre nom, ja que per a la medicina tradicional xinesa l'artrosi no és un diagnòstic, sinó una síndrome de *Bi*, que significa dolor produït per l'obstrucció dels meridians corresponents.

#### **L'ACUPUNTURA, ÉS UNA SIMPLE SUGGESTIÓ?**

Algunes vegades els pacients, després d'un tractament d'acupuntura, afirmen que els ha anat molt bé però també es demanen si no és una suggestió. I és ben cert que qualsevol teràpia té una càrrega suggestiva sobre la persona, però això no vol dir que tot l'efecte tingui aquest origen. Una manera molt clara de demostrar que l'acupuntura no és una suggestió és quan s'aplica als animals i aquests milloren la seva qualitat de vida o es curen. D'altra banda, ¿com es pot suggestionar un nadó al qual s'aplica la digitopuntura (acupuntura sense agulles) i li milloren les digestions? ¿Com es pot suggestionar aquell arbre fruiter que després de l'acupuntura fa uns fruits més grans i més gustosos? ¿Com es pot suggestionar una vaca que comença a produir més llet?

Un darrer exemple és el dels cavalls de curses als quals, de tant entrenament o per un traumatisme, es diagnostica una tendinitis. Se'ls fan infiltracions de cortisona però no acaben de millorar i per tant de rendir al cent per cent, mentre que amb l'acupuntura tornen a rendir al cap de quatre o cinc setmanes.

Una acupuntora d'animals que viu a Catalunya va fer un estudi molt curiós. Va agafar una ventrada de porcs senglars molt petits i va poder observar que hi havia un garrí que tenia una constitució més fràgil que els altres. Li va aplicar l'acupuntura i la moxabustió durant un període de temps. La sorpresa va ser que aquest garrí va acabar sent el més gros i fort de la ventrada.

### TÉ CONTRADICCIONS O EFECTES SECUNDARIS?

L'acupuntura forma part de les teràpies alternatives o no convencionals, les quals no tenen efectes secundaris ni contraindicacions.

Pel que fa als efectes secundaris, el pitjor que pot passar en una sessió d'acupuntura és que, per exemple, un pacient vingui amb dolor i marxi amb el mateix dolor amb què ha vingut, perquè és la primera visita i encara no s'ha pogut beneficiar suficientment de l'efecte antiinflamatori i analgèsic de l'acupuntura.

Pel que fa a contraindicacions, s'esdevé el mateix. Cal matisar, però, que hi ha alguns casos en què s'ha d'anar amb compte a l'hora d'aplicar-la:

1. Si el pacient porta marcapassos, es pot fer acupuntura, però no se li pot introduir l'electroacupuntura.

2. Si una dona està embarassada, hi ha uns puntets que estan totalment contraindicats, ja que es podria produir un canvi en la posició del fetus o es podria avançar el part.

3. Si la dona té la menstruació, hi ha uns punts que no es poden introduir perquè estimulen molt la circulació sanguínia. Per tant, aquest punts no es punxaran o caldrà esperar la pròxima visita per introduir-los.

Ara bé, que l'acupuntura no tingui efectes secundaris ni contraindicacions no vol dir que no produeixi reaccions, sobretot en el camp del dolor. Concretament, n'hi ha de tres tipus:

1. Hi ha persones que, al cap d'uns quants minuts d'haver-los introduït l'acupuntura, ja noten un alleujament del dolor.

2. N'hi ha d'altres que no noten millora fins al cap d'unes hores, sobretot al matí del dia següent.

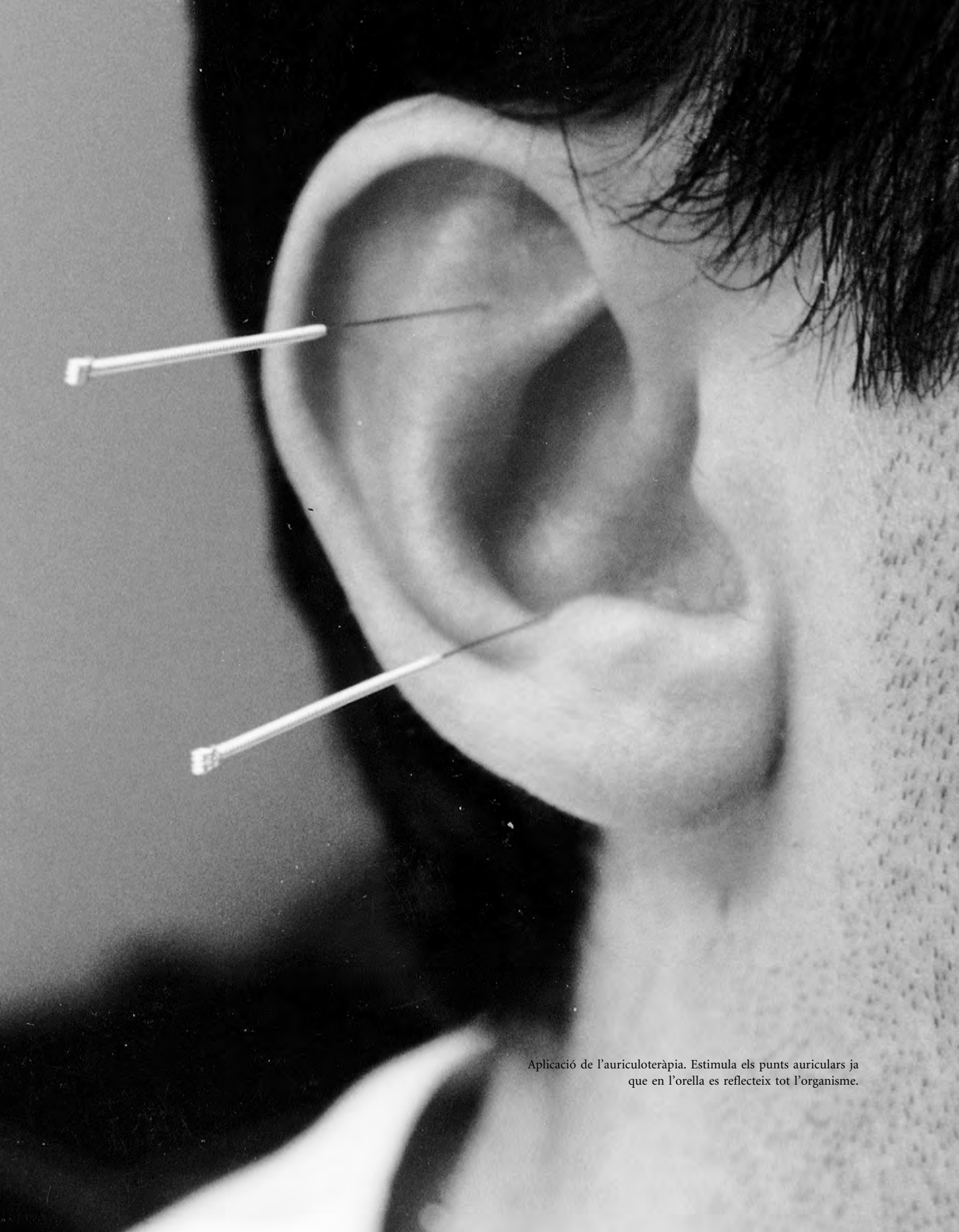
3. N'hi ha d'altres que noten un lleuger augment del dolor durant unes hores i després milloren notablement. És el cas menys freqüent.

### SITUACIÓ ACTUAL DE L'ACUPUNTURA

Dues sentències del Tribunal Suprem de Justícia (18-6-1987 i 5-7-1992) van legitimar jurídicament l'existència de dues medicines: l'al·lopàtica i la naturista o alternativa. S'ha reconegut, doncs, que l'acupuntura és una teràpia dins la medicina alternativa, que no passa el mètode científic o experimental i que no té efectes secundaris ni contraindicacions. Per aquest motiu no és ni una assignatura de la medicina occidental ni una especialitat d'aquesta. També s'hi reconeix que no cal ser metge per aplicar-la. Això no vol dir, naturalment, que no s'hagi de tenir una formació acadèmica dins d'escoles privades, ni que el professional no tingui una responsabilitat penal si comet alguna imprudència o no l'aplica bé.

L'Organització Mundial de la Salut recolza l'acupuntura des de 1979 i insta els governs perquè la promoguin, pels seus efectes terapèutics en determinades patologies.

Actualment s'estudia en escoles privades de formació, on metges de medicina occidental donen assignatures d'anatomia, fisiologia i patologia perquè es tinguin uns coneixements bàsics i després es fan les assignatures pròpies de la medicina tradicional xinesa: teoria de l'acupuntura, pràctica, fitoteràpia, moxabustió, auriculoteràpia... durant tres anys, unes 1600 hores lectives. Amb això s'obté un certificat vàlid per aplicar-la. En aquest país no hi ha diplomatures ni llicenciatures en medicina tradicional xinesa, ni són reconegudes les obtingudes a l'estranger.



Aplicació de l'auriculoteràpia. Estimula els punts auriculars ja que en l'orella es reflecteix tot l'organisme.

## HIPÒTESIS I ASPECTES QUE S'HAN POGUT DEMOSTRAR DE L'ACUPUNTURA

1. Els meridians no existeixen anatòmicament, és a dir, no tenim unes línies que van recorrent tota l'anatomia del nostre cos, però en canvi sí que s'han pogut demostrar els punts d'acupuntura com a punts de baixa resistència elèctrica. Així doncs, és un fet que existeixen els 365 punts que estableixen els xinesos des de fa tres o quatre mil anys.

2. Quan s'introdueixen isòtops radioactius en els punts d'acupuntura, el coeficient radiactiu es desplaça cap al punt de davant i darrere seguint els puntets d'acupuntura. En canvi, quan s'introdueixen isòtops reactius en zones on no hi ha punts d'acupuntura, aquests queden totalment estancats i no es desplacen en cap direcció.

3. Quan una persona se sotmet a l'acupuntura i s'estimulen determinats punts d'un meridià, si es realitza una termografia del pacient s'hi observen canvis. Recordem que la termografia no és res més que una detecció, mitjançant una pantalla, de les diferents parts calentes o fredes de l'organisme. Les àrees calentes es veuen de color vermell i les àrees més fredes de color blau. Així, quan s'estimulen punts d'acupuntura, el meridià corresponent canvia de coloració. La termografia demostra, doncs, que l'acupuntura estimula la circulació sanguínia: els vasos sanguinis es dilaten i hi ha un augment del reg sanguini pel meridià i per les dues mans. Això vol dir que els canals del cos treballen en connexió amb el sistema nerviós.

4. Quan s'introdueixen les agulles i, al mateix temps, es practica un escàner cerebral de la persona, les cèl·lules que formen l'hipotàlam canvien de coloració. Es tornen més actives. L'hipotàlam és la part del cervell que controla les activitats físiques de l'organisme tals com la respiració i el funcionament dels òrgans interns.

5. L'acupuntura té un efecte analgèsic natural. Es creu que l'estímul cutani produït per la inserció superficial de l'agulla en la pell produeix un estímul a l'encèfal i aquest hi respon produint o sintetitzant unes substàncies naturals com les endorfines, les

enkefalines i d'altres que tenen un efecte analgèsic del dolor. Per això, en totes les patologies tendinomusculars (com cervicàlgies, dorsàlgies, lumbàlgies agudes o cròniques, lumbociatàlgies, hèrnies discals, fibromiàlgia, tendinitis, bursitis, sobrecàrregues musculars) o osteoarticulars (com l'artrosi i l'artritis), l'acupuntura actuarà com a efecte analgèsic natural del dolor.

6. L'acupuntura té una acció antiinflamatòria. Actua sobre l'eix de la hipòfisi suprarrenal, és a dir, estimula les glàndules suprarrenals produint cortisona endògena que no té efectes secundaris.

7. L'acupuntura té una acció antitòxica. Hi ha punts d'acupuntura que produeixen l'eliminació d'orina, la sudoració o fins i tot el vòmit.

8. L'acupuntura té una acció en el canvi de posició del fetus. Un fetus que ve de natges molt freqüentment és una cesària. L'estimulació del puntet 67 de V. produeix contraccions de l'úter i per tant un canvi en la posició del fetus. A la Xina s'usa molt.

9. L'acupuntura i la moxabustió tenen una clara acció estimuladora sobre la immunitat.

10. Així mateix, té també una acció d'augment del nombre de glòbuls rojos.

11. També té un efecte sedant i relaxant causat per les endorfines. S'ha de tenir en compte en els estats de nerviosisme, estrès, angoixes, etc.

12. En els accidents vasculars cerebrals que provoquen una hemiplegia, a la Xina s'introdueix l'acupuntura junt amb la rehabilitació per recuperar-la més aviat.

Cal dir, finalment, que com és lògic l'acupuntura no és miraculosa, sinó que cada persona hi respondrà de manera diferent, segons la cronicitat de la malaltia i la seva predisposició o reacció envers aquest tipus de tractament.

**DAVID COS I TRULLÀS** (Igualada, 1970) va estudiar tres anys al Centre d'Estudis de Naturopatia i Acupuntura (CENAC) de Barcelona i, durant un any, va efectuar un postgrau de pràctica clínica al mateix centre. Ha seguit seminaris sobre meridians tendinomusculars i tractament del dolor a càrrec del Dr. Nguyen Van Nghi.