

# L'acupuntura: una alternativa a la medicina convencional

---

## **Presentació**

Porto aproximadament quatre anys tractant-me amb acupuntura, i és per això que vaig decidir fer el meu treball de recerca sobre aquest tema, per tal d'informar-me i resoldre les meves curiositats.

Els meus objectius principals han sigut intentar demostrar la seva efectivitat, conèixer les bases que regeixen tant la medicina tradicional xinesa com aquesta teràpia i, finalment, donar a conèixer aquesta teràpia alternativa, ja que a Occident és pràcticament desconeguda i penso que és una molt bona alternativa a alguns fàrmacs.

## **Metodologia i cos del treball**

M'he trobat amb dificultats a l'hora de buscar informació per diversos apartats del meu treball, ja que en ser l'acupuntura una teràpia oriental, algunes pàgines occidentals diuen coses totalment diferents a les orientals. Això m'ha suposat haver de comprovar la informació en altres pàgines i llibres. Aquesta informació que m'ha permès realitzar el treball l'he trobat en pàgines web, llibres i articles.

Per entendre tot allò relacionat amb l'acupuntura, primer hem d'entendre les bases de la medicina tradicional xinesa, així com també les seves creences, ja que l'acupuntura

---



---

és una branca d'aquesta medicina. La medicina tradicional xinesa es va originar l'any 1400 aC i es fonamenta principalment en el Qi i en la filosofia. El Qi és l'energia vital que transcorre per l'univers i per dintre nostre, que fa possible el funcionament de tot el que existeix. Un dels corrents filosòfics més importants és el Confucionisme, que ens dicta que el cos humà i la família són sagrats i intocables. A causa d'aquesta protecció del cos humà, la medicina tradicional xinesa no ha pogut estudiar amb cadàvers, mentre que la medicina occidental sí que ho ha fet. Això ha ocasionat que hagin pres camins completament diferents l'una respecte de l'altra des dels seus orígens. Una diferència que trobem entre les dues medicines és que la medicina tradicional xinesa creu que les malalties són principalment causades per factors endògens, mentre que la medicina occidental creu que allò que causa les malalties són els bacteris. La medicina tradicional xinesa es regeix per quatre principis: el principi del Yin i el Yang, que ens diu que el Yin i el Yang són dues forces oposades i complementàries que originen tot allò que hi ha a l'univers; la Teoria dels 5 elements, que ens diu que hi ha 5 tipus de Qi diferents, que estan relacionats amb cinc elements de la natura que són l'aigua, el foc, la terra, el metall i la fusta. Per tant, creuen que tot allò que existeix a l'univers està relacionat amb un tipus de Qi concret. Després trobem la Teoria dels Zang-Fu, que és la divisió entre els òrgans i les entranyes. Un òrgan és aquell òrgan que ens matarà a l'instant quan deixi de funcionar, mentre que una entranya és aquell òrgan que no ens matarà a l'instant. I finalment, la teoria dels Canals i col·laterals, que ens diu que existeixen unes xarxes que transcorren pel nostre cos i que unifiquen tot el que hi ha.

L'acupuntura és una pràctica ancestral que consisteix a clavar agulles estèrils en determinades parts del cos, on trobem els punts d'acupuntura, amb l'objectiu de restaurar la salut del pacient. És un mètode de cura progressiu, el pacient anirà notant una millora constant al llarg de les sessions que experimenti, fins a arribar al resultat desitjat. L'acupuntura es considera una medicina holística, perquè es basa en els poders sanadors naturals del cos, i alternativa, perquè encara no s'ha confirmat la seva eficàcia a causa de l'efecte placebo.

Els punts d'acupuntura són aquells punts que s'estimulen mitjançant la introducció d'agulles estèrils, i estan situats als meridians. Els meridians són uns canals energètics que uneixen tot el que tenim al cos (òrgans, entranyes, interior, exterior...) pels quals transcorre l'energia vital o Qi, que és l'energia que fa possible la vida. Una correcta distribució d'aquest Qi, és a dir, que arribi amb la quantitat exacta a cada part del cos, farà possible el bon funcionament de tot el cos, i per tant, farà possible la vida. Ens podem trobar que hi hagi una obstrucció del recorregut del Qi, i per tant aquest no arribarà amb la mesura adequada a una determinada part del cos. D'això se'n diu desequilibri energètic, el qual ens portarà a la malaltia. En aquests casos, la funció de l'acupuntor és trobar en quin meridià hi ha aquest desequilibri energètic, i restaurar-lo per tal de curar la malaltia.

---

Aquest Qi està constituït pel Yin i pel Yang, que són les dues forces que originen tot el que hi ha a l'univers. Els òrgans disposen d'energia Yin, mentre que les entranyes disposen d'energia Yang. Però per treballar correctament, cada òrgan i cada entranya necessita disposar d'energia Yin i d'energia Yang, per tant el que fan és treballar per parelles, enviant-se l'energia Yang o Yin entre ells per tal que tot el cos funcioni correctament. Respecte de la part pràctica, primer de tot explicaré la meua situació. A sisè em van posar la vacuna del virus del papil·loma humà, i des d'aquell moment vaig començar a patir un mareig continuat, mals de cap i molt mal d'esquena. Hi havia setmanes que no podia assistir a l'escola a causa d'aquests símptomes, i vaig haver de deixar l'hoquei. Vaig anar a diferents metges, però tots em deien que era una migranya i que em passaria, però no em passava. Finalment, l'osteòpata del meu pare em va recomanar d'anar a un acupuntor. Vaig començar a fer sessions cada setmana, després cada mes, fins que ara només hi vaig un cop cada sis mesos. Personalment, a mi l'acupuntura m'ha funcionat i estic molt satisfeta amb els resultats.

També vaig assistir com a observadora a una sessió d'acupuntura, on el pacient tenia una disfunció a l'estómac, i l'acupuntor el que feia era controlar el desequilibri a partir de la seva parella, el pàncrees.

Després, vaig realitzar quatre entrevistes. La primera entrevista la vaig fer al pacient que vaig veure com li realitzaven l'acupuntura. La segona, la vaig fer a un metge especialitzat en anestèsia de l'Hospital General de Catalunya que també és acupuntor, el Sr. Àlex Alarcón, que em va explicar que per aconseguir el títol d'acupuntor a Espanya has de fer un postgrau al Col·legi de Metges de Barcelona, o bé un curset a les escoles oficials de Medicina tradicional xinesa. La tercera entrevista la vaig realitzar a un metge que està en contra de l'acupuntura i que actualment està treballant a un hospital d'Anglaterra, el Sr. Josep Maria Ferran Cabeza. Em va dir que és molt difícil saber si l'acupuntura realment funciona o no, ja que hauria de passar la prova per la qual passen tots els medicaments, que és un estudi amb placebo i randomitzat. Però fer aquesta prova amb l'acupuntura és molt difícil, ja que hauries de mirar de clavar-li una agulla a una persona sense que aquesta sabés realment si li has clavat o no. Finalment, vaig fer una quarta entrevista a un acupuntor coreà, el Sr. Hyo-Dong Son, que em va explicar que quan va venir a Espanya no li van convalidar el títol d'acupuntor propi de Corea, i va haver de fer unes proves per poder aconseguir el títol d'acupuntor propi d'Occident.

## **Conclusions**

Gràcies a realitzar aquest treball, he pogut resoldre els meus dubtes sobre aquesta teràpia, a més de descobrir un món de la medicina completament diferent al que estava acostumada. Gràcies a alguns estudis que he trobat, he pogut concloure que

---

l'efectivitat de l'acupuntura és relativa. Tot i això, podem afirmar que ajuda a curar malalties, ja que s'utilitza des de fa milers d'anys, i si no ajudés ja hauria desaparegut fa molt de temps. Aquesta incertesa sobre la seva efectivitat em deixa amb el repte de continuar buscant informació. Tot i això, a causa de l'efecte placebo, passarà molt de temps fins que puguem confirmar o no la seva efectivitat.

## **Bibliografia**

– ACUPUNTURA CHINA. La teoria dels 5 Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.acupunturachina.com/es/notas/la-teoria-de-los-5-elementos.php>> – ACUPUNTURA VETERINARIA (2012) . Aplicació de l'acupuntura als animals [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.acupunturayanimales.com/acupuntura.html>> – AZMANI, M. Medicina Energètica, Acupuntura 1 Bases Fundamentals. Ed. Paidotribo. Badalona, 2008. Disponible a: <[http://books.google.es/books?id=3C5u0C7I6rgC&pg=PA85&lpg=PA85&dq=energia+y+ong+yin+yang&source=bl&ots=VAdo6Bla7o&sig=ZWDMWQJHvx\\_C\\_zOQfZmJq4eRpjTY&hl=en&sa=X&ei=E5apU4bBNuuV0QXwwCwBw&ved=0CDkQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?id=3C5u0C7I6rgC&pg=PA85&lpg=PA85&dq=energia+y+ong+yin+yang&source=bl&ots=VAdo6Bla7o&sig=ZWDMWQJHvx_C_zOQfZmJq4eRpjTY&hl=en&sa=X&ei=E5apU4bBNuuV0QXwwCwBw&ved=0CDkQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false)> – BOTANICAL ONLINE (2014). Medicina Tradicional Xinesa [Data de consulta: juny 2014]. Disponible a: <<http://www.botanical-online.com/medicinaalternativa/medicinachina.htm>> – CARLOS NIETO. La teoria dels Cinc Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://carlosnieto.com/empresas/lecturatarot/blog/teoria-de-los-cinco-elementos-wu-xing/>> – CECCHETTI PEREGRINI, C. «Síntomas de los órganos, diagnóstico y tratamiento simplificado por los cinco elementos». Tlahui-Medic [Mèxic], núm. 26 (15 d'agost 2008). – CHIKUNG QIGONG (2010). La teoria dels 5 Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://chikung-qigong.com/teoria-de-los-cinco-elementos/>> – DEMEDICINA (2014). Medicina Tradicional Xinesa [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://demedicina.com/medicina-china/>> – DR. MIQUEL MASGRAU BARTIS. Diferents aplicacions de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://masgrau.net/medicina-oriental/acupuntura-i-depressio/>> – DR. MIQUEL MASGRAU BARTIS. Límits de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://masgrau.net/medicina-oriental/limits-de-lacupuntura/>> – ECURED (16 de novembre de 2014). Yin Yang [Data de consulta: juny 2014] Disponible a: <[http://www.ecured.cu/index.php/Equilibrio\\_entre\\_el\\_Ying\\_y\\_el\\_Yang#Principios](http://www.ecured.cu/index.php/Equilibrio_entre_el_Ying_y_el_Yang#Principios)> – El Mundo (Novembre de 2014) Article sobre un estudi amb ratolins de laboratori, extret de la web: <<http://www.nature.com/neuro/journal/v13/n7/full/nn.2562.html>> [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/05/28/medicina/1275069845.html>> – FENG SHUI NATURAL. La teoria dels Cinc Elements [Data de consulta: agost 2014] Disponible a: <[Recerques 2015 / Vedruna Vall Terrassa](http://www.</a></p><hr/></div><div data-bbox=)

---

fengshuinaatural.com/5elementos.html> – FILOSOFÍA EN COLMENAREJO. Què és l'acupuntura, els meridians i efectivitat de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://filosofiaencolmenarejo.wordpress.com/2012/10/27/372/>> – GEMAN ACUPUNCTURE TRIALS. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en el dolor a les lumbar [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://cfm.mc.duke.edu/wysiwyg/downloads/Haake\\_GERAC\\_for\\_chronic\\_low\\_back\\_pain\\_\(2007\)\\_1892\\_1898.pdf](http://cfm.mc.duke.edu/wysiwyg/downloads/Haake_GERAC_for_chronic_low_back_pain_(2007)_1892_1898.pdf)> – GEOSALUD. Què és l'acupuntura i els seus efectes secundaris [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.geosalud.com/medicinatural/acupuntura.htm#3>> – GLITS Els meridians. [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.glits.mx/blog/namaste/meridianos-y-emociones>> – INFOACUPUNTURA. Què és l'acupuntura, beneficis, punts, meridians i aplicacions. [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.infoacupuntura.com/>> – INNATIA (2014). El Qi (o Chi) [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.innatia.com/s/c-tai-chi-chuan/a-que-es-el-qi-chi.html>> <<http://www.mantra.com.ar/contterapiascorpyhabitac/chi.html>> – INNATIA (2014). Què és l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.innatia.com/s/c-acupuntura-china/a-beneficios-de-acupuntura.html>> – LASVI, C. Estudio general sobre la Medicina Energética. Capítulo I. Madrid: Ed. CML Ediciones, 2010. – LA NATURALEZA. Yin Yang i els 5 Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.lanaturaleza.es/yin-yang.htm>> – MAGONIA (2014). Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura pel dolor crònic del genoll [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <<http://magonia.com/2014/09/30/la-acupuntura-no-mitiga-el-dolor-cronico-de-rodilla/>> – MEDICINA ALTERNATIVA. Yin Yang i els 5 Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://regielena.wordpress.com/acupuntura/>> – MEDICINA 21 (12 de novembre de 2014) Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en l'alleujament de les nàusees del postoperatori [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://www.medicina21.com/Actualidad/V2016-La\\_acupuntura\\_alivia\\_las\\_nauseas\\_del\\_postoperatorio.html](http://www.medicina21.com/Actualidad/V2016-La_acupuntura_alivia_las_nauseas_del_postoperatorio.html)> – METGES ACUPUNTORS (2012). Taoisme i Confucionisme, mètodes de diagnòstic i branques terapèutiques. [Data de consulta: juny 2014]. Disponible a: <[http://www.metgesacupuntors.org/ca/sobre\\_acupuntura/recursos/articulos/medicina\\_xinesa.htm](http://www.metgesacupuntors.org/ca/sobre_acupuntura/recursos/articulos/medicina_xinesa.htm)> – MUJER HOY. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura com a efecte analgèsic [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <<http://www.mujerhoy.com/reportajes/efecto,analgésico,acupuntura,irrelevante,72910,1,2009.html>> – NATURÍSIMA (2014). Orígens de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.naturisima.net/index.php/129-medicina-Alternativa/acupuntura/18229-historia-de-la-acupuntura>> – NATURMEDICAPRO (1 d'abril de 2002). Taoisme i Yin Yang [Data de consulta: juny 2014] Disponible a: <<http://www.naturmedicapro.com/beta/Articulos/XXXXXX240302182319SP.htm>> –

---

---

PAPAESCEPTICO (2014). Perills i els fonaments de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://papaesceptico.com/la-acupuntura-es-magia-medicina-o-astrologia/>> – SALUD UNCOMO. Aplicació de l'acupuntura per tractar el càncer [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://salud.uncomo.com/articulo/terapias-alternativas-al-cancer-cam-10743.html>> – SALUDBIO El Qi (o Chi). [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://saludbio.com/medicina-china/que-es-qi-chi-energia-vital>> – SALUDBIO (novembre de 2014). Taoisme [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://saludbio.com/medicina-china/su-relacion-con-taoismo>> – SALUDPR. Dra. SILVIA JIMÉNEZ. Què és l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <[http://www.saludpr.com/que\\_es\\_la%20acupuntura.htm](http://www.saludpr.com/que_es_la%20acupuntura.htm)> – SANAIA. Els meridians. [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.sanaia.es/contenidos%20ACUPUNTURA/acupuntura%203%20los%20canales.html>> – SANITAS (2014). Beneficis de l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/medicina-alternativa/acupuntura-beneficios.html>> – SCIELO - REVISTA CUBANA DE ENFERMERÍA (2014). Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en l'asma bronquial [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-0319200000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-0319200000300002)> – SCIELO - REVISTA CUBANA DE ENFERMERÍA (2014). Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en l'asma bronquial [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03191999000200011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000200011)> – SHIATSU ZEN. La teoria dels 5 Elements [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://shiatsuzenm.blogspot.com.es/p/los-5-elemento-de-medicina-china.html>> – TAI CHI EN URUGUAY- La teoria dels Cinc Elements i el Yin Yang [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.taichienuruguay.com/?s=Feng+Shui+y+la+Teor%C3%ADa+de+los+5+elementos>> – TENDENCIAS 21. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en l'osteoartritis del genoll [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://www.tendencias21.net/Tres-investigaciones-confirman-la-relativa-eficacia-de-la-acupuntura-para-algunas-dolencias\\_a631.html](http://www.tendencias21.net/Tres-investigaciones-confirman-la-relativa-eficacia-de-la-acupuntura-para-algunas-dolencias_a631.html)> – TENDENCIAS 21. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en les migranyes [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <[http://www.tendencias21.net/Tres-investigaciones-confirman-la-relativa-eficacia-de-la-acupuntura-para-algunas-dolencias\\_a631.html](http://www.tendencias21.net/Tres-investigaciones-confirman-la-relativa-eficacia-de-la-acupuntura-para-algunas-dolencias_a631.html)> – THE COCHRANE COLLABORATION. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura per al tractament de l'artritis reumatoide [Data de consulta: octubre 2014] Disponible a: <<http://www.uclm.es/profesorado/jmfernandez/curso%20de%20postgrado/Busqueda%20bibliografica%20acupuntura/Artritis%20reumatoide.pdf>> – TLAHUI. Yin Yang i els 5 Elements. [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <[http://www.tlahui.com/medic/medic33/acu\\_estetica.htm](http://www.tlahui.com/medic/medic33/acu_estetica.htm)> – TMC CLINIC. Estudi sobre l'efectivitat de l'acupuntura en la Fecundació In Vitro [Data de consulta:

---

---

octubre 2014] Disponible a: <<http://www.tcmclinic.es/acupuntura/acupuntura-tasas-de-embarazo/#.VF-UNIY9qSo>> – WEBCONSULTAS (novembre 2014). En què consisteix l'acupuntura [Data de consulta: juliol 2014] Disponible a: <<http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/terapias-alternativas/acupuntura/indicaciones-2549>> – WIKIPEDIA (2 de novembre de 2014). Yin Yang [Data de consulta: juny 2014] Disponible a: <[http://es.wikipedia.org/wiki/Yin\\_y\\_yang](http://es.wikipedia.org/wiki/Yin_y_yang)>.