

## 3) Medicina Tibetana

---

Le conoscenze farmaceutiche costituiscono una parte importante della scienza e dell'arte medica tibetana. Tale dottrina si basa su numerose teorie e leggi, fondate sulla logica, sullo studio e sull'esperienza.

### ***Intervista ad un Lama medico***

#### **In quali casi la medicina tibetana è più indicata?**

Nella mia esperienza, la medicina tibetana è particolarmente efficace con le malattie della mente; ma anche nelle malattie ginecologiche, nei problemi della tiroide, dei reni, della pelle, della cistifellea e nei casi di ingrossamento delle ghiandole. Per le malattie del fegato, la medicina tibetana è forse la più efficace in assoluto. E' inoltre efficace nel trattamento dell'osteoporosi, nelle fratture (riduce il tempo necessario per rinsaldare il tessuto osseo) e per curare artrosi ed artriti. Se l'artrosi è grave ed è in corso da molti anni, è solamente possibile ridurre l'infiammazione e togliere il dolore. Ho curato personalmente alcuni casi veramente seri di psoriasi (per esempio una ragazza che, per molti anni, ne ha avuto il corpo quasi interamente ricoperto) e sono riuscito a guarirli completamente in 4/8 mesi. Sono riuscito anche a curare alcuni casi di pleurite, considerati incurabili, in 10 mesi.



**D: Ho sentito parlare di "rimedi magici". Può spiegarci qualche cosa al riguardo?**

**R:** A volte, nella medicina tibetana, usiamo rimedi che non hanno principi attivi; possiamo dire che sono "magici". Ad esempio le pillole dell'acqua e della crema. Queste due pillole, una bianca e l'altra rossa, possono essere usate con l'acqua o con una crema neutra. Se le usate con la crema, potete spalmare la crema nei punti in cui avete dei dolori o qualche malessere. Oppure mettete le pillole in un litro d'acqua

pulita (come acqua di fonte; ma va bene anche l'acqua minerale). Ne bevete un bicchiere alla mattina, ad esempio, o più spesso, come vi sembra meglio. Continuate ad aggiungere acqua mano a mano che la consumate, fino a quando le pillole non si sono sciolte completamente. Queste pillole sono fatte di argilla e di sostanze benedette; inoltre, vengono preparate recitando molti mantra. La pillola rossa viene chiamata *lokyon rilbu* o pillola di Parnashavari. Anticamente, al monastero Segyu, in Tibet, usavano fare queste pillole con l'acqua di una fonte speciale, vicino al monastero, che era dedicata a Parnashavari. Si credeva che questa sorgente potesse curare le malattie infettive. In Tibet queste pillole venivano usate un po' per tutto, come l'aspirina qui in Occidente! Poiché sono molto leggere venivano poi usate molto per i bambini. Sono utili in caso di mal di testa, dolori vari, piccole ferite e così via. A volte danno incredibili risultati anche con malattie serie.

**D: Per diverse malattie la medicina tibetana è molto efficace. Ma che cosa la rende realmente differente dagli altri sistemi medici?**

**R:** Aldilà della sua efficacia nel trattamento di molte malattie, un aspetto importante della medicina tibetana è il fatto che si prende veramente cura del paziente. Voglio dire: il lavoro di un Amji non consiste soltanto nel porre una diagnosi ed indicare poi il trattamento, ma anche nell'offrire aiuto ed energia positiva. Questa è una delle ragioni per cui la gente torna alla medicina tibetana.

**D: Stiamo parlando del potere dei mantra e delle preghiere?**

**R:** Sì. Il potere delle preghiere nella medicina tibetana è molto considerato, perché la nostra medicina è strettamente connessa con il buddhismo. Quando un dottore somministra una medicina, o una terapia, deve generare il pensiero che questa medicina serva a curare il paziente presente ma, allo stesso tempo, anche tutti coloro che soffrono del medesimo male. In questo modo trasmette energia positiva a tutti gli esseri. E' la mente di Bodhicitta. Naturalmente, in questo modo, anche il paziente guarisce meglio, perché c'è una grande differenza tra una sostanza puramente materiale e la stessa sostanza accompagnata da una tale energia positiva.

C'è una storia nei Sutra sul potere delle preghiere. Un uomo stava passeggiando vicino ad un canale che si stava prosciugando, quando vide che c'erano dei pesci che stavano morendo. Preso da compassione, versò nuova acqua nel canale per salvarli. Dopodiché pregò che i pesci avessero una buona rinascita nella Terra Pura di Tushita

(in tibetano Dewa Chen). Dopo qualche tempo delle persone vennero a trovarlo in sogno per ringraziarlo. Erano i pesci che aveva salvato e che per il potere delle sue preghiere erano rinati a Dewa Chen. Ma le preghiere possono avere anche risultati negativi. C'è un'altra storia che parla della costruzione dello Stupa di Bodhgaya. Quando finirono di costruirlo, tutti quelli che avevano contribuito al lavoro vennero ringraziati uno per uno, anche gli animali. Ma si dimenticarono di ringraziare il bue che aveva trasportato così tante pietre per costruire lo Stupa. Il bue si arrabbiò talmente che pregò di poter rinascere in condizioni tali da poter distruggere il Dharma. Molto tempo dopo rinacque come Langdarma, il famigerato re tibetano che perseguì il buddhismo con un tale accanimento da riuscire quasi a farlo scomparire dal Tibet.

### **Breve glossario della medicina tibetana:**

Amji in tibetano significa dottore, guaritore.

Bodhicitta è la 'grande mente'; la forte determinazione di raggiungere l'Illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Dharma: gli insegnamenti spirituali, la via per lo sviluppo interiore.

Dewa Chen o Tushita: una terra pura, una specie di paradiso.

Stupa: uno speciale tipo di costruzione che genera energia positiva

Parnashavari: un aspetto femminile della mente illuminata; indossa abiti di foglie.

### ***I fondamenti della Medicina Tibetana***

I cinque elementi, Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Spazio, sono la base materiale dei fenomeni animati ed inanimati.

I principi fondamentali della farmacognosia medica Tibetana si basano sulla dottrina dei cinque elementi. Questa, a sua volta, si basa sulla legge dell'uniformità costitutiva di tutti i corpi materiali, compresi il corpo umano e le sostanze medicinali.

Per determinare l'uso e l'efficacia di una medicina vengono presi in considerazione anche le sue proprietà, l'efficacia, il sapore e la sua azione. I costituenti fisici e chimici di una pianta medicinale fungono da substrato alle proprietà e all'azione del farmaco.

Per procedere alla valutazione di un farmaco, cioè all'identificazione e alla determinazione della sua qualità e purezza, si usano diversi metodi, ma il più importante è senz'altro la valutazione sensoriale, principalmente gustativa ed olfattiva.

## Medicina Tibetana, aspetti farmacognostici

---

Il sapore agisce da indicatore della composizione elementare. e può essere di sei tipi: acido, salino, zuccherino, alcalino, amaro e acre. La composizione elementare dei tipi principali è la seguente:

- - zuccherino: acqua e terra
- - acido: fuoco e terra;
- - acre: acqua e fuoco;
- - alcalino: acqua e aria;
- - salino: aria e terra.

Il sapore è un elemento che viene percepito in modo diretto, ma la composizione, le proprietà e la probabile attività del farmaco sono elementi la cui conoscenza è possibile solo deduttivamente e mediante osservazione degli effetti del sapore sul corpo. Per esempio, il sapore zuccherino provoca aumento della flemma, che ha natura pesante e ottusa, dal che si deduce, per la legge dell'uniformità costitutiva, che se il sapore è pesante, anche il farmaco ha questa caratteristica. Ciò è ulteriormente evidenziato dalla legge della difformità, in quanto il rimedio determina una diminuzione della bile e dell'Aria, dissimili da Terra e Acqua.

Dopo aver individuato la composizione elementare di un medicamento mediante il suo sapore, è possibile dedurne le proprietà. Un farmaco con costituenti principali Terra ed Acqua avrà caratteristiche di pesantezza, stabilità, ottusità, liscezza, oleosità e secchezza. Di conseguenza quel farmaco avrà un'azione stabilizzante, di concentrazione e di controllo fisico e mentale; sarà quindi particolarmente efficace nei disturbi dell'elemento Aria.

### **Metodi farmaceutici**

In Tibet crescono tantissime piante medicinali, molte delle quali non si trovano facilmente in altre parti del mondo. Nonostante il grande uso di sostanze animali e minerali, i rimedi vegetali sono il prodotto tuttora usato in maggiore quantità. La farmacognosia tibetana non è solo un'arte ma una scienza raffinata, tramandata dai tempi del Buddha Shakyamuni, da più di 2500 anni. Essa studia le piante allo stato grezzo, ma anche i loro derivati naturali e, in un ambito più vasto, comprende conoscenze di storia, distribuzione, coltivazione, raccolta, selezione, preparazione, commercio, identificazione, valutazione, conservazione e uso delle sostanze che hanno effetto sulla salute dell'uomo e degli altri animali. Spesso un farmacista

tibetano, che di solito è anche medico, adopera le droghe grezze come agenti terapeutici, ma in genere i principali ingredienti attivi vengono estratti con vari mezzi ed impiegati in maniera più specifica.

### ***Preparazione dei medicinali***

La raccolta delle sostanze medicamentose avviene su vasta scala e sebbene, in un sistema tradizionale come quello tibetano, la distrazione del raccoglitore possa comunque costituire un fattore significativo di errore, coloro che si occupano di questa fase sono di solito persone abili ed esperte nell'arte di identificare, selezionare e raccogliere le piante medicinali.

Il metodo non può prescindere da una profonda conoscenza dell'origine geografica e dell'habitat delle piante, perché ogni pianta possiede un'efficacia intrinseca naturale influenzata dalla sua origine e dal suo habitat. La raccolta dovrebbe essere effettuata soltanto nelle zone in cui le piante crescono in condizioni adeguate. Le piante medicinali di tipo freddo dovrebbero crescere in luoghi non direttamente esposti al sole o ad altre fonti di calore. Le piante medicinali di tipo caldo dovrebbero essere coltivate in zone a diretta esposizione solare. Oltre a questo, l'area coltivata dovrebbe essere pulita, asciutta o sufficientemente umida, a giusta temperatura e libera da infestanti ed animali velenosi. E' particolarmente importante conoscere il momento adatto per la raccolta, giacché la natura e la quantità dei componenti variano notevolmente nelle diverse specie. Il momento più adatto si ha nel periodo in cui la parte della pianta che costituisce la droga contiene la massima quantità di principi attivi e quando il materiale può seccare in modo tale da garantire la massima qualità e l'aspetto migliore.

### ***Alcune regole di raccolta***

- Radici, gambi e rami si raccolgono in autunno, quando è terminato il processo vegetativo.
- Foglie, linfa e semi si raccolgono nei mesi della fioritura, quando la fotosintesi è più attiva.
- Fiori, frutti e semi in estate, durante l'impollinazione e al momento della maturazione.
- Radici e secrezioni in primavera, prima che inizi il processo vegetativo.
- Le piante medicinali purgative si raccolgono dopo l'autunno, quando il processo vegetativo è terminato.
- Le piante medicinali emetiche invece in primavera, appena è iniziato il processo vegetativo.

La raccolta viene effettuata manualmente, ma potrebbero essere convenientemente impiegati mezzi meccanici. Il farmacista tibetano è comunque dell'opinione che le droghe preparate in modo naturale subiscano meno cambiamenti nella loro struttura originaria e abbiano quindi efficacia maggiore.

### ***L'essiccazione***

La corretta essiccazione della materia vegetale è un fattore fondamentale nella preparazione del farmaco, perché permette di eliminare l'umidità, così da garantire un buon mantenimento delle qualità e prevenire l'ammuffimento, l'azione batterica e le altre possibili alterazioni. Il metodo maggiormente usato è l'asciugatura all'aria, che può avvenire al sole o all'ombra, a seconda del materiale. Dopo una prima pulitura, le piante medicinali vengono tagliate e pestate leggermente, prima di metterle ad essiccare. Le droghe calde sono essiccate al sole, quelle fredde all'ombra. Uno dei vantaggi dell'ombra è che in tal modo si favorisce la conservazione del colore naturale. Un'asciugatura corretta ed efficace prevede il controllo della temperatura e la regolazione dell'aria. Se la temperatura e il flusso dell'aria sono adeguatamente regolati, la droga si asciuga perfettamente e raggiunge la massima qualità, sia nella costituzione che nell'aspetto. Un fattore molto importante nella preparazione è l'essiccazione delle piante subito dopo la raccolta, perché ciò favorisce la conservazione delle proprietà intrinseche della sostanza medicinale. Inoltre, la pianta non deve avere, per nessun motivo, alcun contatto con fumo, umidità o altre droghe.

## Medicina Tibetana

---

### ***La pulitura***

La pulitura consiste essenzialmente nella rimozione delle parti estranee come lo sporco e altre porzioni della pianta. Lo sporco può essere tolto passando al vaglio le piante raccolte. Una pulitura iniziale viene comunque effettuata all'atto della raccolta, ma il più può essere fatto dopo l'essiccazione. L'elemento più importante della pulitura è la rimozione di quei costituenti che danno tossicità ai principi attivi della pianta. Per parti tossiche si intendono quelle ruvide e difficili da digerire. I tessuti esterni delle radici, per esempio, sono considerati tossici e perciò vengono eliminati, non perché siano velenosi ma in quanto ruvidi e difficili da digerire.

### ***Immagazzinamento e conservazione***

Immagazzinamento e conservazione corretti sono estremamente importanti per il mantenimento di un'elevata qualità. Normalmente le piante medicinali sono efficaci per circa un anno, quindi non dovrebbero essere conservate per periodi superiori. Le conseguenze di metodi di staggio errati sono l'ammuffimento, l'assorbimento



eccessivo di umidità, la parziale bruciatura e così via. I magazzini devono presentare la caratteristica di essere antincendio, asciutti, freschi e con adeguata regolazione dell'aria. Le droghe immagazzinate in queste condizioni possono essere conservate anche per più di un anno.

### ***Detossificazione e neutralizzazione***

In genere, la maggior parte delle piante medicinali ha carattere ruvido, quindi ostacola la buona digestione, fa aumentare l'Aria e peggiorare la salute e l'aspetto dell'individuo. Se i componenti attivi che provocano questi effetti collaterali non vengono neutralizzati, l'efficacia della droga risulta molto più limitata. La scienza della detossificazione e neutralizzazione delle droghe è uno degli aspetti più importanti del sistema medico tibetano e, in molti casi, esiste solo come conoscenza tramandata oralmente. Esistono numerosi metodi e mezzi per detossificare e neutralizzare un componente pericoloso di una droga. Per esempio, una sostanza biosintetica che provoca effetti collaterali all'addome può essere resa non nociva per mezzo della melagrana. Lo zucchero grezzo si usa in caso di effetti collaterali di squilibrio dell'Aria e la resina quando vi è un disturbo delle energie fisiche. Qualora questi metodi non fossero efficaci o applicabili, ne esistono anche di più specifici. Altrimenti le droghe possono essere preparate sotto forma di sciroppo, nel qual caso la preparazione stessa ha effetto neutralizzante su quei componenti che producono gli effetti collaterali indesiderati.

### ***Come assumere le medicine***

E' importante assumere le medicine verso l'ora consigliata dal medico. Per stabilire il tempo giusto, i fattori principali sono la natura del disturbo, la presenza di effetti collaterali e l'eventualità di migrazioni patogene o metastasi. Di regola, una medicina di tipo caldo dovrebbe essere presa il mattino presto, che è il momento del giorno in cui la flemma si manifesta di più. Le medicine di tipo freddo si dovrebbero ingerire nel pomeriggio e la sera, quando la bile è più cospicua e preponderante nel corpo. Di notte e all'alba si dovrebbero prendere le medicine del tipo Aria, perché è allora che questo elemento predomina nel corpo.

In ogni caso, le medicine vanno assunte dopo la completa digestione e mai assieme ai pasti. In caso di medicine molto tossiche, queste si dovrebbero prendere subito dopo i pasti oppure prima di andare a dormire. I purganti, gli emetici e le vitamine si devono ingerire a stomaco vuoto.

### ***Esempi***

Ecco alcune delle principali sostanze utilizzate.

## Canfora

Sapore: alcalino, acre e amaro.

Proprietà: estremamente fredda.

Azione: elimina i disturbi di tipo caldo.

Uso: febbri avanzate, febbri croniche, infiammazione polmonare e la maggior parte dei disturbi di tipo caldo.

Sandalo bianco

Sapore: alcalino.

Proprietà: fresco.

Azione: elimina i disturbi di tipo freddo e mitiga la tosse.

Uso: infiammazione polmonare e cardiaca, febbre accompagnata da agitazione, infiammazione della pelle e delle parti molli del corpo, disturbi di tipo caldo.

## Agar

Sapore: amaro e acre.

Proprietà: moderato (non troppo freddo, ne troppo caldo).

Azione: riduce gli squilibri dell'Aria, elimina le febbri, rinforza i nervi sensori e i vasi sanguigni.

Uso: allevia l'infiammazione cardiaca e favorisce il controllo dei disturbi mentali.

## Zafferano

Sapore: zuccherino.

Proprietà: fresco.

Azione: cura i disturbi epatici e rigenera il sangue.

Uso: elimina la maggior parte dei disturbi epatici, il sanguinamento e risana le impurità del sangue.

## Chiodo di garofano

Sapore: acre.



Proprietà: caldo.

Azione: riduce gli squilibri dell'Aria, cura i disturbi cardiaci e genera calore corporeo.

Uso: nella maggior parte dei diversi tipi di disturbi dell'Aria, angina pectoris, nella maggior parte delle affezioni cardiache; inoltre favorisce la digestione.

## **Conclusioni**

Allo stato attuale, l'informazione in lingua italiana sulle sostanze della farmacologia tibetana è praticamente inesistente, per cui è necessario osservare la massima attenzione nell'identificare le piante e nel determinarne il loro uso. Occorre buon senso nell'utilizzare le informazioni dei testi medici tibetani, dato che alcune piante non curano affatto tutte le malattie, dalla testa ai piedi, come talvolta si può trovare scritto...

Spesso si è voluto sottoporre le piante medicinali tibetane agli esami della scienza moderna, ma ne è nato un problema. Si è infatti chiaramente constatato che talvolta droghe medicinali ben conosciute e rinomate, sottoposte ai test, hanno dato risultati nettamente negativi. Questo non dovrebbe però significare che le piante medicinali tibetane siano prive di proprietà curative. Può suggerire, al contrario, che i metodi d'esame vadano rivisti; oppure che i test clinici e farmacologici moderni a cui sono sottoposti gli estratti vegetali non siano così infallibili come riteniamo nel fornire valutazioni sulle proprietà di determinate sostanze. Queste, infatti, sono condizionate da vari fattori (il momento della raccolta, lo stadio di crescita della pianta, il luogo, l'habitat, eccetera). In molti casi l'efficacia di un medicamento può dipendere anche dall'effetto complessivo di tutta la pianta, piuttosto che da uno o alcuni dei suoi elementi. La ricerca nel campo delle piante medicinali tibetane è estremamente interessante e di ampi orizzonti; molte medicine vegetali vengono oggi usate come nell'antichità ed è assai probabile che alcune delle centinaia di piante impiegate nella farmacognosia tibetana abbiano effetti e proprietà curative sconosciute alla scienza moderna. L'esigenza di ricerca e studio, poi, è resa ancor più significativa dalle continue scoperte di nuovi effetti collaterali provocati da svariati farmaci allopatici.