

Le Origini della Medicina Tibetana



Le forme più antiche della tradizione medica in Tibet risalgono all'era pre-buddhista caratterizzata dalla religione Bön. La pratica curativa animistica dei Bonpa, diffusa molti secoli fa da Shenrab Miwo, comprendeva singole pratiche curative, regole alimentari e una rudimentale scienza medica. Le pratiche e la medicina naturale sciamaniche dei Bonpa vennero riformate e sviluppate nella prima metà del VII secolo sotto il regno di Songtsen Gampo. Sotto il re Trisong Detsen (dal 755 al 797) si tenne la prima conferenza medica a cui vennero invitati medici da tutte le regioni confinanti. Sintetizzando i sistemi medico-scientifici esposti, Yuthok Yonten Gonpo scrisse una prima versione dei quattro Tantra Medici («Gyüshi»). In base a questo vecchio testo e ad altri scritti di medicina, nel XI secolo Yuthog Yonten Gonpo il Giovane redasse l'attuale versione del «Gyüshi», la principale opera della medicina tibetana. In quest'opera sono classificate 84'000 malattie e riportate 2293 sostanze curative.

Il primo sviluppo nel XVII secolo

Nel XVII secolo la medicina tradizionale tibetana conobbe il suo periodo di massimo sviluppo. In questo periodo venne costruito il palazzo Potala a Lhasa e venne fondata la Scuola di Medicina Chakpori. Sangye Gyamtso, Ministro del Dalai Lama, rielaborò il «Gyüshi» e pubblicò il famoso commento intitolato «Berillo azzurro». Inoltre ordinò la produzione di 79 rotoli dipinti, i thangka medici, che illustrano il contenuto del suo commento.

Il «Gyüshi», il commento «Berillo azzurro» e i 79 thangka rimangono tuttora la base per la formazione dei medici tibetani. Nel 1916 il 13° Dalai Lama fondò a Lhasa la seconda Scuola di Medicina e Astrologia, denominata Men Tsee Khang, aperta sia ai monaci che ai profani.

Le tre energie

Il fulcro della medicina tibetana è l'insegnamento dei cinque elementi. In senso olistico e cosmico la stretta relazione tra uomo e natura si esprime nell'interazione tra fuoco, acqua, terra, aria e spazio. Questi cinque elementi hanno determinati effetti e qualità che dipendono dalle loro caratteristiche fisiche. In una forma leggermente diversa essi si manifestano anche nel corpo umano in cui sono presenti come principi o energie corporee: rLung, Tripa e Beken.

Questa ripartizione determina il carattere, le inclinazioni e la costituzione dell'essere umano. Secondo la medicina tibetana se questi tre principi sono in equilibrio fra loro si ha uno stato di salute.

Lo squilibrio invece porta ad un malessere che può sfociare in una malattia. Le energie del corpo regolano anche la sfera delle emozioni: ecco perché qualsiasi malessere psichico può essere ricondotto ad uno squilibrio fra i tre principi.



Le particolarità di una medicina olistica millenaria

La medicina tibetana non venne applicata solamente in Tibet, ma si diffuse in Mongolia, Cina, nelle regioni buddiste della Russia (ad esempio nella Buriazia siberiana), nell'Asia centrale, in Nepal, nel Sikkim, nel Bhutan e nel Ladakh. Addirittura durante l'epoca degli zar russi, nel XIX secolo, la fama della medicina tibetana raggiunse la corte degli Zar a San Pietroburgo, dove alcuni medici tibetani originari della Buriazia aprirono una clinica di medicina tibetana.



Fu l'inizio di una storia che proseguì in Svizzera nel 1960. Karl Lutz, un industriale svizzero del farmaco interessato alla questione tibetana, fondò una ditta e in collaborazione con dei medici tibetani provenienti dalla Buriazia sviluppò industrialmente un composto di erbe secondo gli standard di qualità internazionali.

Di particolare importanza in questo ambito la ricetta «Padma Basic» (conosciuta dai medici tibetani con il nome di «Gabur 25»). Questa ricetta, la 28a prodotta in Svizzera dalla raccolta di ricette del medico tibetano Sultim Badma, è un preparato medico estremamente efficace contro le malattie croniche dell'Occidente.



L'assunzione regolare (da due a sei tavolette al giorno) favorisce la circolazione periferica, previene i fenomeni concomitanti dell'arteriosclerosi (ossidazione delle LDL, formazione di placche, ingrossamento degli organi interni e ostruzione arteriosa), migliora le infiammazioni croniche e i sintomi di affaticamento (burnout), aumenta l'efficienza fisica dell'organismo e migliora l'adattamento alla quota durante le escursioni in alta montagna. Infine «Padma Basic» riduce la

sgradevole sudorazione eccessiva tipica dei giovani e presente come fenomeno concomitante nella sindrome premestruale.

Il fegato: un organo fondamentale

Diversamente dalla tradizione occidentale, in tutti i principali sistemi medici asiatici il fegato riveste un'importanza enorme e ovunque è diffusa la consapevolezza di quanto sia necessario rigenerarlo e disintossicarlo. Nella medicina tibetana il fegato è la sede dell'energia «Tripa» e viene considerato in generale come il simbolo e il motore della vita. L'aspetto più importante per la salute del fegato è il mantenimento dell'equilibrio energetico.

Per garantire questo equilibrio è necessario assumere erbe naturali, ad esempio il dente di leone che troviamo nei nostri giardini, e bere durante la giornata sorsi di acqua calda bollita. Per la salute del fegato bisogna evitare cibi fritti e grassi (fast food), nonché alimenti crudi o surgelati. La medicina tibetana conosce inoltre una ricetta che rafforza il fegato: «'Bras bu 3 thang» (disponibile in Italia con il nome di «Padma Hepaten» che contiene i frutti di tre diverse combretacee (*Emblica officinalis*, *Terminalia chebula* e *Terminalia bellerica*). Nella medicina tibetana il frutto delle combretacee è considerato un frutto curativo. Ecco perché spesso il Buddha Shakyamuni, il Maestro della medicina, viene raffigurato con in mano frutti o rami di combretacee.



La digestione: essenziale per la salute

Le ricette tibetane a base di erbe sviluppano i loro effetti principali come se trasmettessero delle informazioni allo stomaco e all'intestino. Nella medicina tibetana la digestione è di fondamentale importanza per la salute dell'essere umano. Un rapporto equilibrato fra rLung, Tripa e Beken permette una sana digestione. Si stima che il 35% degli adulti che vivono in Occidente soffrano di diversi disturbi gastrointestinali (sindrome dispeptica, stomaco irritabile, intestino irritabile, intolleranza al lattosio, malassorbimento del fruttosio) e le donne sarebbero colpite il doppio rispetto agli uomini. Le reali cause di questi disturbi in molti casi non sono ancora chiare: si ipotizzano tra le altre un'eccessiva sensibilità, problemi di distensione dello stomaco, la mancanza di enzimi digestivi (ad esempio carenza dell'enzima lattasi, intolleranza al lattosio) e la sensibilità verso alcuni componenti degli alimenti. Ecco perché una digestione corretta e regolare rappresenta la chiave per rimanere a lungo in salute. In questi casi la ricetta «Se bru 5» (conosciuta in Italia come Padma Digestin) può fare veri miracoli. La tradizione tibetana ci ha trasmesso questo mix che favorisce i processi digestivi, regolando e rafforzando in modo durevole le funzioni gastrointestinali ed epatiche. Per le donne questa ricetta è particolarmente utile: la regolare assunzione può favorire l'eliminazione dei pannicoli adiposi sulle cosce e la cellulite (pelle a buccia d'arancia, depositi di grasso). Infine i problemi di stipsi possono essere risolti facilmente e senza rischio di assuefazione con Padma Lax.



Innovazione grazie alla medicina tibetana


Molte persone sono insoddisfatte dei sistemi curativi della medicina moderna, sempre più tecnologizzata, e non si sentono presi abbastanza in considerazione come pazienti. In questi casi i metodi curativi complementari, ad es. la medicina tibetana applicata in Occidente, possono rappresentare una valida alternativa. Spesso ad esempio i preparati tibetani a base di diverse erbe che producono effetti benefici a vari livelli del nostro organismo, sono superiori ai preparati occidentali contenenti un solo principio attivo. È il caso ad esempio delle malattie croniche di fronte alle quali la medicina tradizionale evidenzia tutti i suoi limiti. Gli effetti terapeutici di Padma Basic per le malattie di tipo infiammatorio sono stati dimostrati da innumerevoli studi su pazienti e attraverso cosiddetti esperimenti «in vitro» su colture di cellule. Un'approfondita analisi scientifica di questi preparati tibetani composti da diverse sostanze potrà essere l'occasione per sviluppare nuovi approcci curativi di tipo olistico sia per il mondo occidentale che per quello orientale. L'apertura verso Occidente, come pure l'applicazione dei moderni principi occidentali nello studio della medicina tradizionale tibetana, vengono accolti con favore e sostenuti in particolare da Sua Santità il XIV Dalai Lama. Il capo religioso infatti s'impegna per uno scambio reciproco tra i principali sistemi medici del mondo a beneficio dei pazienti.



In Italia sono disponibili le seguenti ricette:

PADMA Aciben
PADMA Basic
PADMA Digestin
PADMA Hepaten
PADMA Nervotonin
PADMA LX

Nida Chenagsang
Giuseppe Coco



Il tesoro
della salute

Introduzione alla Medicina
Tradizionale Tibetana

prefazione di
FRANCO BATTIATO

editi

infinite