

Materia Medica Tibetana

Potete scaricare e stampare questo documento per uso personale.
Per qualsiasi altro scopo, oppure per copiare una parte o l'intero materiale è necessario il permesso scritto dell'autore.

Materia Medica Tibetana

- **Materia Medica Tradizionale Tibetana**
- **Concetto del rimedio**
- **Leggenda dell'origine del rimedio**
- **Teoria degli elementi**
- **Teoria dell'origine delle piante medicinali**
- **L'arte della preparazione del rimedio**
- **Fitoterapia**

Per molti anni i tibetani si sono interessati alla Materia Medica traendo beneficio da piante e minerali. L'insegnamento teorico e pratico della Materia Medica proveniente dall'India, approdò in Tibet nel VII° secolo. Da quel momento, la tradizione e la pratica dei vari sistemi medici dei paesi dell'Asia Centrale continuarono a svilupparsi. L'insegnamento della Materia Medica, molto simile al sistema ayurvedico, è contenuto nei "Quattro Tantra". I tibetani hanno tuttora un grande rispetto per la leggenda dell'origine della Medicina Tibetana (consultare la sezione sulla storia della Medicina Tibetana). I medici tibetani studiarono i sistemi medici degli altri paesi con le rispettive materie mediche, le sperimentarono e utilizzarono piante e minerali locali.

Seguendo le informazioni della Materia Medica Buddista, trovarono molte erbe e minerali ricchi di proprietà terapeutiche. Essi adottarono le regole della Materia Medica e curarono i pazienti con le risorse del posto. I medici tibetani si basarono sull'insegnamento dei "Quattro Tantra" per sviluppare l'arte della preparazione delle medicine, scoprire ottimi rimedi per la cura delle varie malattie e prolungare la vita. Inoltre, impararono a fare il "Ciudlen" "estratto di essenza", il quale possiede l'energia sottile e raffinata degli elementi, oltre alla capacità di rinvigorire i componenti corporei, gli organi e i tessuti. Questo metodo collegato alla pratica alchemica, serve a rallentare la degenerazione dei tessuti e la vecchiaia. Durante la parte finale della pratica "alchemica", vengono integrate: meditazione, visualizzazione, recitazione di mantra e pratica spirituale in modo tale da sviluppare maggiormente la trasformazione del corpo/mente. "Essere completamente libero dalla sofferenza" è lo scopo principale da raggiungere, attraverso il potere degli elementi materiali e della pratica spirituale.

Breve introduzione alla Materia Medica Tibetana

Il Tibet, paese di piante medicinali

Da sempre, i paesi del Centro Asiatico hanno considerato il Tibet il “Paese delle erbe medicinali”. Le sue leggende narrano del “paese di Shambala” o “paese mitico”, là dove esistono pratiche spirituali ed erbe dai preziosi poteri, che prolungano la vita e rendono immortali. La mitologia indiana racconta la storia *Ramayana*, gesta del Dio indiano Rama che uccise il demone dalle nove facce, Ravana. Si dice che il fratello di Rama, Shri Lakhshman, ferito dalla freccia del demone, fu guarito dalla pianta *Soma* originaria del Monte Kailash in Tibet, montagna sacra per gli Indù, i Buddisti, i Sikh e i seguaci della religione tibetana Bon¹. Su questo monte sgorgano acque terapeutiche nonché le due energie divine maschile e femminile. Si pensa che queste sostanze sacre possano curare gli squilibri psicologici, fisici e spirituali. I raggi della luna e delle stelle toccano questa montagna maestosa dove sorge il nettare. Il vento fresco e la neve nutrono costantemente le piante. Il Tibet, distante dal mare e dai paesi di bassa quota e possiede numerose piante e minerali. Da molti anni i tibetani sperimentano queste risorse naturali la cui conoscenza è stata raccolta in un sistema medico. Nell’VIII° secolo, il medico indiano Shantigarbha² tradusse la prima Materia Medica. Più tardi il famoso traduttore tibetano Lotsawa Rinchen Sangpo (958-1055) tradusse *Astangahrdaya Samhita* e *Chandrika*, opere composte da Bhaghvata e Chandranandana del Kashmir. Questi lavori diventarono parti importantissime della farmacopea tibetana. La Materia Medica *Chandrika* comprende la descrizione di 600 sostanze con 4225 nomenclature. In seguito, il famoso Yuthok Gompo il Giovane (1126-1202) introdusse il *Gyud-shi* - “I Quattro Tantra”, insegnati da Budda e tradotti da Vairochana nel VIII° secolo. Quest’opera rappresenta tuttora la base teorica e pratica fondamentale della Medicina Tibetana. Nel secondo tantra i tre capitoli dedicati alla Materia Medica (dal XIX° al XXI° capitolo), descrivono otto categorie di sostanze e 374 ingredienti principali³.

Con la costruzione del Collegio Medico Chakpori, nel 1696, il reggente del V° Dalai Lama, Desid Sangye Gyatso (1653-1705), ridiede vita alla Medicina Tibetana. Egli condusse ricerche sui vari sistemi medici dell’epoca: tibetano, ayurvedico, cinese, greco e arabo. Viaggiò molto alla ricerca di piante medicinali e ritornando al Potala, palazzo di S.S il Dalai Lama, scrisse alcune leggi per la protezione dell’ambiente e delle piante medicinali. Sulla pietra venne scolpito dove trovare le medicine, in modo tale che la gente locale potesse raccogliere le sostanze primarie per il centro medico del Potala, senza pagare alcuna tassa. Scrisse numerosi commentari sui “Quattro Tantra”: il *Bedurya-ngonpo*, il “Berillo Blu” e un libro di pratica sul terzo tantra, *mangag lhenthab*, “Storia della Medicina Tibetana”. Furono ordinati 79 dipinti o thanangka, seguendo le teorie del “Berillo Blu” per illustrare l’ anatomia, la parte clinica, medica, spirituale e l’insegnamento dei “Quattro Tantra”. Nella storia dell’umanità, nessun sistema medico elaborò una tale opera. L’intera Materia Medica comprende la descrizione di piante curative e di minerali provenienti da vari paesi. Sangye Gyatso curò personalmente le illustrazioni alla luce delle sue ricerche e delle sue scoperte. Un altro medico famoso, il monaco Deumar Tenzin Trinley (1672-?) scrisse numerosi libri sulla Materia Medica e su altri soggetti. Il libro più famoso è il *Shelgong shelphreng* il quale descrive le sostanze in modo molto dettagliato: 1176 ingredienti principali e 2294 ingredienti minori. Recentemente, in Tibet e in altri paesi, furono pubblicati volumi di Materia Medica, alcuni dei quali sono importanti per una conoscenza basilare⁴.

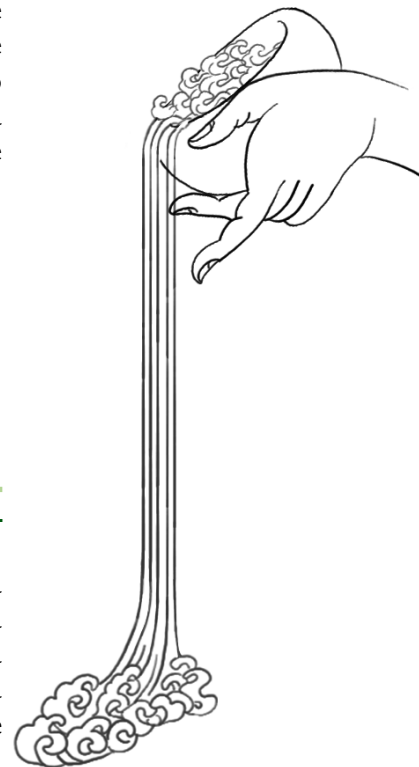


Desid Sangye Gyatsho

CONCETTO DEL RIMEDIO

Secondo la Medicina Tibetana, “rimedio” significa “antidoto” della causa o dell’effetto della

malattia. La parola tibetana *Man* significa “rimedio” che ha il compito di ridurre il dolore, curare la malattia e prolungare la vita. Anche la parola tibetana *Dud-tsi* (nettare) che venne usata per 2000 anni è sinonimo di rimedio. *Dud* vuol dire demone e i demoni sono responsabili delle malattie e delle sofferenze degli esseri viventi. *Tsi* è un antidoto per la malattia provocata dal demone. Per questo motivo, secondo la “Materia Medica Tibetana”, *Dudtsi* si riferisce a una “medicina accuratamente preparata”. Di fatto il demone è la nostra ignoranza, la quale si trova in tutte le esistenze visibili e invisibili. L’ignoranza ci trascina nel mondo illusorio e ci nasconde la vera realtà. Questo processo rappresenta la reale radice della malattia, la causa della tristezza e delle sofferenze.



LA LEGGENDA DELL'ORIGINE DEL RIMEDIO E DEL VELENO

Secondo la storia della Medicina Tibetana, l’origine della malattia e del rimedio venne narrata in forma mitologica nella Materia Medica. Si narra che all’inizio il mondo era simile ad una palla d’acqua sospesa nello spazio. Questa palla aveva in sé tutte le potenzialità delle cose visibili e invisibili che sarebbero esistite in futuro. Gli Dei e gli Asura (semi-Dei) volevano agitare la palla per produrre il nettare dell’immortalità che risiedeva nell’oceano (come produrre il burro dal latte) e impadronirsene. Ma prima della comparsa del nettare, un terribile e velenoso demone che emanava fuoco dalla bocca e dai capelli, uscì dall’acqua e bruciò tutto intorno a sé. Gli Dei e gli Asura svenirono. Il Dio Brahma suonò il mantra “OM AH THA”, insegnato da Budda Kashyab. Il demone scomparve nei veleni degli esseri viventi e non viventi sotto forma di mercurio, di aconito, di datura, di veleno di serpente, di scorpione, ecc. L’odore del veleno si espanse nello spazio, venne assorbito dal sole e contagiò gli esseri. Questo è il modo in cui il veleno nacque sulla terra dove si espanse la malattia.

In seguito, gli Dei e gli Asura, smuovendo l’oceano, trovarono il nettare e andarono in cielo. Ma Rahul, Re dei demoni, rubò il vaso con il nettare per suo uso personale. Gli Dei dichiararono guerra a Rahul e lo sconfissero. Il sole e la luna diventarono nemici di Rahul. Dopo la guerra, gli Dei assorbono il nettare e diventarono immortali. Il profumo del nettare si espanse nello spazio e venne assorbito dalla luna. Successivamente, il nettare cominciò a crescere come le piante sulla crosta terrestre⁵. Così racconta la Materia Medica.

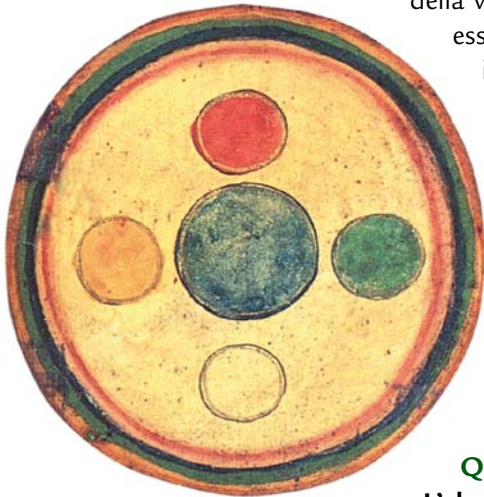
La leggenda del nettare e delle medicine si ritrova nella tradizione buddista dei “Quattro Tantra” della Medicina. Il Budda della Medicina, chiamato Budda di Acquamarina blu (zaffiro blu), risiede nella terra pura, nella direzione dell’est e tiene nella mano destra il mirabolano (latino: *Terminalia chebula Retz*), simbolo della medicina del Re. Il mirabolano cura tutti i disordini fisici, perchè possiede i sei gusti, le otto potenzialità e le diciassette qualità secondarie. Questo frutto nasce dal seme del nettare. Nella mano sinistra il Budda della Medicina tiene una coppa di nettare, simbolo di lunga vita, ottenuta con la medicina e la realizzazione spirituale. Durante il suo discorso sulla Medicina, Budda Shakyamuni ricevette il mirabolano dalla Dea Trogma, protettrice della Medicina. La coppa di nettare venne donata a Budda Shakyamuni dai quattro Re del Dharma (quattro Re del paradiso), dopo la sua Illuminazione a Bodh Gaya, in India. Simbolicamente, questo rappresenta un insegnamento silenzioso per l’eternità interiore. Molti antichi testi buddisti menzionano il nettare come il simbolo della pura e permanente liberazione

dalle sofferenze.

Durante numerose generazioni, i medici antichi raccolsero le loro esperienze e secondo le leggi della farmacologia continuarono a sviluppare la Materia Medica Tibetana. Attraverso l'osservazione e la sperimentazione delle conoscenze tratte dall'autoguarigione degli animali, vennero scoperte molte piante medicinali con i rispettivi sistemi curativi. Ad esempio, la Materia Medica menziona le 25 piante chadjor (piante che guariscono immediatamente le ferite) che vengono utilizzate come antidoto ai veleni, per curare ferite, traumi, ecc. Questi ingredienti sono tuttora usati dai medici tibetani ⁶.

TEORIA DEGLI ELEMENTI

Secondo la cosmologia buddista⁷ e la Medicina Tibetana, tutto quello che esiste trae origine dai cinque elementi di base: terra, acqua, fuoco, vento e spazio. La parola tibetana Jungwa significa "apparire - manifestarsi" o "esistenza possibile" che significa che ogni cosa può sorgere dall'interazione tra gli elementi. Il vento muovendosi, produce la frizione delle particelle e di conseguenza compare il mandala dell'elemento fuoco, successivamente appaiono i mandala dell'acqua e della terra. Questo processo è paragonabile alla produzione del burro partendo dal latte. Gli elementi sono i semi di tutto ciò che vive e che non esiste ancora, sono responsabili della vegetazione e dell'evoluzione degli esseri. Secondo il buddismo, la mente degli esseri senzienti non ha principio e le vite passate degli uomini comuni sono innumerevoli. Ciò nonostante, nel mondo tutto risulta dalla combinazione dei cinque elementi. Sia le medicine che la malattia provengono dai cinque elementi. La combinazione di due o tre elementi diversi produce piante, alberi e minerali di natura, forma, gusto e potere diversi. Anche il potere curativo di una singola sostanza o di sostanze combinate, è dovuto agli elementi. Combinazioni sbagliate produrranno salute precaria e veleno, mentre combinazioni armoniose avranno effetti positivi. Per questo motivo è importante scegliere e associare bene le sostanze curative.



Qualità e funzione degli elementi

L'elemento terra, nel cibo e nelle medicine, ha come qualità la pesantezza e il potere di donare compattezza. La sua azione è lenta, dolce, produce grasso e secca le sostanze. La sua funzione è di mantenere gli arti solidi, sviluppare il corpo e renderlo compatto; inoltre l'elemento terra aiuta a sanare i disturbi dovuti all'umore vento.

L'elemento acqua, che fa parte del cibo e delle medicine è liquido, fresco, pesante, smussato, oleoso ed è mobile. L'acqua umidifica, rende il corpo morbido e compatto; questo elemento cura i disordini provocati dall'umore bile.

L'elemento fuoco del cibo e delle medicine è caldo, duro, secco, ruvido, luminoso, oleoso e mobile, aumenta la temperatura corporea, permette la maturazione dei costituenti corporei, rende la carnagione chiara e cura gli squilibri provocati dall'umore flemma.

L'elemento vento del cibo e delle medicine è leggero, mobile, freddo, ruvido, assorbente e secco. Fortifica ed aiuta la mobilità, fa circolare i nutrienti in tutto il corpo; inoltre cura i disturbi creati dagli umori flemma e bile.

L'elemento spazio pervade gli altri quattro elementi, il cibo e le medicine. La sua funzione è di creare il vuoto necessario e di curare i disordini provenienti da un errata combinazione degli altri elementi.

Gusto

I sapori risultano dalla combinazione degli elementi. Esistono sei gusti principali: dolce, acido, salato, amaro, piccante ed astringente. Il gusto è prodotto dalla qualità degli elementi combinati e genera il gusto negli esseri viventi. La definizione di un sapore particolare dipende dalla percezione sulla lingua di un gusto dato da una certa sostanza; la coscienza riconosce questo sapore e lo identifica. La tavola sottostante elenca gli elementi, la loro relazione con i gusti ed i loro effetti.

5 Elementi	6 Sapori	3 spori post-digestivi	curano	aumentano
Terra + Acqua	Dolce	Dolce	Vento/Bile	Flemma
Fuoco + Terra	Acido	Acido	Flemma/Vento	Bile
Acqua + Fuoco	salty	Dolce	Vento	Bile/Flemma
Acqua + Vento	Amaro	Amaro	Bile/Flemma	Vento
Fuoco + Vento	Piccante	Amaro	Flemma	Vento/Bile
Terra + Vento	Astringente	Amaro	Bile/Flemma	Vento

Qualità del gusto

Gli alimenti e le medicine dal **gusto dolce** hanno una funzione completa. Aumentano la forza, i costituenti corporei, sono benefici per i bambini, le persone anziane e le persone denutrite. Inoltre, aiutano lo sviluppo del corpo, guariscono le ferite, rendono la carnagione luminosa e la funzione degli organi dei sensi diventa più acuta. Aiutano ad allungare la vita, a sostenere il corpo, a curare l'avvelenamento ed i disordini dovuti ai disturbi del vento e della bile.

Reazione: un eccessivo consumo di cibi con gusto dolce aumenta l'umore flemma, produce grasso e diabete, riduce il calore digestivo, aumenta le escrescenze cutanee e ghiandolari (linfatiche), i disordini urinari e possono produrre il gozzo.

Gusto Dolce: terra e acqua, es. banana e melassa.

Gli alimenti e le medicine dal **gusto acido** aumentano il calore, migliorano l'appetito, soddisfano la mente, rimuovono gli squilibri della flemma e facilitano la digestione; le applicazioni esterne di sostanze acide producono una diminuzione delle sensazioni e rimuovono i blocchi energetici del vento.

Reazione: l'eccessivo consumo di sostanze acide aumenta il sangue e la bile, rende il corpo fiacco, la vista offuscata, provoca vertigini, edemi, erisipela, prurito cutaneo, brufoli, sete e malattie febbrili contagiose.

Gusto Acido: fuoco e terra, es. limone e mela.

Le sostanze con **gusto salato** (medicine ed alimenti), rinforzano il corpo e rimuovono i blocchi del vento nei canali energetici. La fomentazione di sale caldo aumenta la sudorazione, il calore digestivo e migliora l'appetito.

Reazione: l'eccessivo consumo di questo gusto provoca l'ingrignimento precoce e la caduta dei capelli. Inoltre, l'eccessivo gusto salato aumenta le rughe, diminuisce la forza corporea, predispone alla lebbra, all'erisipela, aumenta la sete e favorisce i disordini del sangue e dell'umore bile.

Gusto Salato: acqua e fuoco, es. sale e sedano.

Il **gusto amaro** (medicine ed alimenti) cura l'anoressia, i vermi, la sete, l'avvelenamento, la lebbra, la propensione allo svenimento, alle malattie febbrili infettive, il vomito ed i disordini di bile. Secca la necrosi dei tessuti, il grasso, le feci e le urine oleose. Le sostanze amare favoriscono l'acutezza mentale, curano i disturbi della mammella e la raucedine.

Reazione: l'eccessivo consumo del gusto amaro diminuisce i costituenti corporei ed aumenta la bile e la flemma.

Gusto Amaro: acqua e vento, es. Genziana, Swertia chireta e Rucola.

Il **sapore piccante** (medicine e alimenti) cura i problemi della gola (costrizione), la lebbra, il secondo stadio dell'edema, asciuga le ferite, il grasso, la necrosi, aumenta il calore digestivo, facilita la digestione e migliora l'appetito; inoltre è purgante ed apre i canali.

Reazione: l'eccessiva assunzione del gusto piccante, consuma il liquido seminale, indebolisce la forza corporea, causa deformità, brividi, svenimento, dolore alla zona della vita, al dorso, ecc.

Gusto Piccante: fuoco e vento, es. peperoncino rosso e pepe nero.

Il **gusto astringente** (medicine ed alimenti) asciuga il sangue, la bile, il grasso ed il tessuto necrotico, cura le ferite, pulisce il grasso e rende la carnagione più chiara.

Reazione: il suo eccessivo consumo provoca accumulo di muco, stitichezza, gas addominali e disordini cardiaci, asciuga gli elementi nutritivi, i fluidi, ecc. e restringe i canali.

Gusto Astringente: terra e vento, es. carciofi e terminalia chebula.

In breve, i gusti dolce, acido, salato e piccante aiutano nei disordini di vento. I gusti amaro, dolce ed astringente curano i disordini di bile. I gusti piccante, acido e salato sanano i disordini della flemma.

Quando si assaggia il gusto dolce, risulta gradevole sulla lingua e produce il desiderio. Mentre, il sapore acido fa stringere i denti, storcere il viso ed asciuga la bocca. Il salato provoca una sensazione di calore e salivazione. Il gusto amaro elimina l'alito cattivo e diminuisce l'appetito. Il piccante brucia la lingua, la bocca e provoca lacrimazione. Mentre l'astringente lascia una sensazione di secchezza nel palato. Le diverse caratteristiche dei gusti come: gusto forte, gusti combinati oppure dolce, liscio, ecc. ci informano sulla natura dei cibi e delle medicine che consumiamo. I differenti gusti nascono da combinazioni di gusti ed elementi, quindi la valutazione del loro potere e proprietà segue l'orientamento sopra elencato.

LA PSEUDO-ORIGINE DELLE SPEZIE VEGETALI

All'origine, i semi sono provvisti di una forma potenziale dovuta agli pseudo-elementi. La filosofia buddista dice che la diversità dei semi esistenti, sulla terra, è dovuta al potere del karma individuale e collettivo.

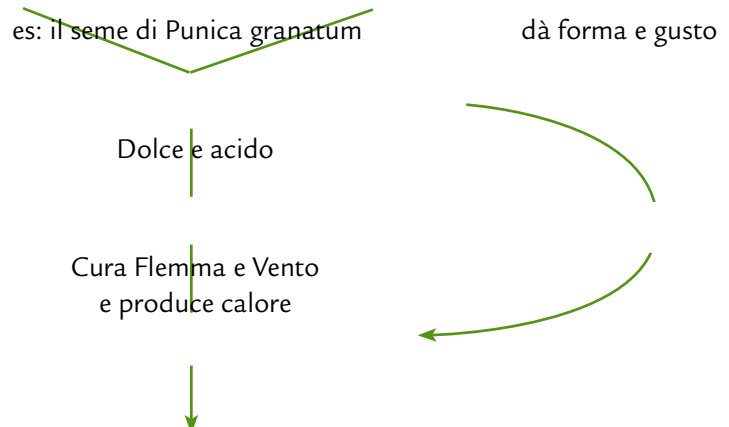
Anche se gli umani dividono la stessa terra, nascono, in paesi diversi, in diverse condizioni di benessere o povertà. Nello stesso modo, esistono diversi tipi di piante e animali. Quando i pseudo-elementi e i pseudo-semi sono uniti, dal potere karmico, agli elementi grossolani, nasce una pianta nuova. Gli elementi danno i diversi sapori e potenzialità alla pianta. Queste potenzialità presentano 17 qualità secondari che possono essere degli antidoti per i disordini creati dallo squilibrio umorale.

Esempio di "Punica granatum" e sua potenzialità:

Pseudo-seme + pseudo-elementi

Elementi grossolani terra+acqua+fuoco

Unione del seme e degli elementi grossolani



Gli elementi e la loro potenzialità o interazione, sono le condizioni per lo sviluppo della vita organica ed inorganica. Il vento è responsabile della respirazione e della leggerezza, il fuoco produce calore e maturazione. L'acqua è liquida e pesante, la terra crea la materia e le forme. Lo spazio permette la crescita della vita. Se un elemento viene a mancare, nessuna specie si potrà sviluppare. Il seme è "energia centrale concentrata". Gli elementi sono attratti da lei come il ferro dalla calamita e la nutrono.

LA QUALITÀ DEL RIMEDIO

La vita organica ed inorganica racchiude in sé uno o due elementi in maggiore quantità, mentre gli altri elementi sono presenti in quantità minore. In ogni modo, l'elemento dominante influisce sulla qualità o la potenzialità del rimedio ed esercita la sua azione attraverso il gusto. La concentrazione energetica o potenzialità viene chiamata a questo punto "proprietà farmacologica", la quale agisce contro la malattia. Siccome tutte le cose di questo mondo provengono dagli elementi, esse dividono anche la loro stessa natura e possono interagire con loro. Per questo motivo, ogni cosa ha potenzialmente un valore terapeutico.

Arya Nagarjuna acharya disse

*"il nettare che cresce sulle montagne protegge la vita,
ma solo identificando correttamente le erbe e le piante,
attraverso la conoscenza e seguendo gli insegnamenti del Maestro"*⁸

Le qualità del gusto derivano dagli elementi

1

La qualità del gusto DOLCE

Medicine Terra		Medicine Acqua		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
Pesante	6	Pesante	5+	Pesante	11
Smussato	4	Smussato	4+	Smussato	8
0	0	Fresco	6	Fresco	6
Secco	1	Denso	7-	Denso	6
Stabile	5	0	0	Stabile	5
Oleoso	2	Oleoso	3+	Oleoso	5
Liscio levigato	3	Liscio levigato	1+	Liscio levigato	4
0	0	Delicato	2	Delicato	2

2

La qualità del gusto ACIDO					
Fire medicine		Medicine Terra		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
Caldo	7	0	0	Caldo	7
Secco	5	Secco	1+	Secco	6
Oleoso	2	Oleoso	2	Secco	4
Mobile	1	Stabile	5-	Stabile	4
Leggero	3	Pesante	6-	Pesante	3
Acuto, pungente	6	Smussato	4-	Acuto, pungente	2
Ruvido	4	Liscio levigato	3-	Ruvido	1

3

La qualità del gusto SALATO					
Medicine Acqua		Medicine Fuoco		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
Sottile	6	Secco	5-	Sottile	1
Fresco	5	Caldo	7-	Caldo	2
Pesante	4	Leggero	3-	Pesante	1
Smussato	3	Acuto, pungente	6-	Acuto, pungente	3
Oleoso	2	Oleoso	2+	Oleoso	4
Delicato	1	0	0	Delicato	1
0	0	Ruvido	4	Ruvido	4
0	0	Mobile	1	Mobile	1

4

La qualità del gusto AMARO					
----------------------------	--	--	--	--	--

Medicine Acqua		Medicine Vento		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
Fresco	5	Fresco	4+	Fresco	9
Sottile	6	Secco	1-	Sottile	5
Smussato	3	0	0	Smussato	3
0	0	Ruvido	3	Ruvido	
Pesante	4	Leggero	6-	Leggero	2
Delicato	1	0	0	Delicato	1
Oleoso	2	Assorbente	2-	0	0
0	0	Mobile	5	Mobile	5

5

La qualità del gusto PICCANTE					
Medicine Fuoco		Medicine Vento		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
Leggero	3	Leggero	6+	Leggero	9
Ruvido	4	Ruvido	3+	Ruvido	7
Secco	5	Secco	1+	Secco	6
Mobile	1	Mobile	5+	Secco	6
Acuto, pungente	6	0	0	Acuto, pungente	6
Caldo	7	Fresco	4	Caldo	3
Oleoso	2	Assorbente	2-	0	0

6

La qualità del gusto ASTRINGENTE					
Medicine Terra		Medicine Vento		Risultato	
Potere e qualità	%	Potere e qualità	%	Potere e qualità	%
0	0	Fresco	4	Fresco	4
Smussato	4	0	0	Smussato	4
Secco	1	Secco	1+	Secco	2
Pesante	6	Leggero	6-	0	0
Stabile	5	Mobile	5-	0	0
Liscio levigato	3	Ruvido	3	0	0
Oleoso	2	Assorbente	2	0	0

In totale esistono 63 combinazioni dei gusti

Metodi per combinare i gusti:

1. Sei singoli gusti (sopra elencati)
2. Sedici formule per la combinazione di due gusti:

1. Dolce	5
2. Acido	5
3. Salato	3
4. Amaro	2
5. Piccante	1
.....	
Totale	16

3. 20 formule per la combinazione di tre gusti

1. Dolce	10
2. Acido	6
3. Salato	3
4. Amaro	1
.....	
Totale	20

4. Combinazione di quattro gusti

1. Dolce	10
2. Acido	4
3. Salato (piccante, amaro e astringente)	1
.....	
Totale	15

5. Combinazione di cinque gusti

1. Dolce	5
2. Acido	1
.....	
Totale	6

Le 57 formule ed i 6 singoli gusti danno un totale di 63 formule che possono essere utilizzate per curare malattie provocate dallo squilibrio umorale e dalle infezioni (le formule spiegate dettagliatamente si trovano nella Materia Medica).

Le otto potenzialità

La parola tibetana *nuepa* significa “potenzialità” e rappresenta la qualità concentrata delle erbe e delle piante che proviene dagli elementi. Questa qualità dà il sapore ed il potere al rimedio. Quest’analisi rappresenta il modo principalmente usato dalla Farmacologia Tibetana, per combinare gli ingredienti al fine di preservare la salute, di curare le malattie e ripristinare l’energia.

Esistono otto potenzialità:

1. Pesante
2. Oleosa
3. Fredda
4. Smussata
5. Leggera
6. Ruvida
7. Calda
8. Acuta o pungente

Le otto principali potenzialità sopra elencate, possono curare i disordini energetici e patologici. Utilizzate in modo errato, possono aumentare la potenzialità opposta. Il potere naturale rinfrescante delle piante è maggiore in quelle che crescono sull’himalaya o nelle zone montuose dal clima freddo, mentre la potenzialità riscaldante è più sviluppata nelle piante della pianura

o delle zone calde. La teoria insegna che la malattia viene curata usando il potere opposto, per pacificare lo squilibrio in atto.

Le qualità curative

1. Le potenzialità di pesantezza e oleosità curano i disordini di vento

Agaru nagpo (*Aquilaria agallocha Roxb*) è pesante, il midollo osseo ed il burro sono oleosi e curano i disordini di vento.

2. Le potenzialità di fresco e smussato curano i disordini di bile

Tikta (*Swertia chirayita*) è fresca, *Chugang* (caolino) è smussato e curano i disturbi della bile.

3. Le ultime quattro potenzialità: leggero, ruvido, piccante e acuto o pungente curano i disordini della flemma:

Tinospora sinensis (*Letre*) è leggera, lo zenzero è ruvido, *Phowarilbu* (*Piper nigrum*) è piccante, *Pipiling* (*Piper longum*) è acuto o pungente e curano la flemma.

Reazioni

La potenzialità **leggera, ruvida e fredda** possono aumentare l'umore vento.

Piccante, pungente o acuta e oleosa provocano l'aumento della bile.

Pesante, oleosa, fredda e smussata sono le potenzialità che aumentano la flemma.

I rimedi con potenzialità singola o combinate sono prodotte dall'interazione tra i cinque elementi. Per questo motivo, hanno il potere di aumentare o ridurre gli umori e le malattie prodotte dallo squilibrio degli elementi.

Diciassette (o venti) potenzialità secondarie

Esistono diciassette o venti qualità secondarie più specifiche delle otto potenzialità sopra elencate. Queste diciassette o venti qualità dei rimedi possono competere e distruggere le venti caratteristiche della malattia (sei caratteristiche per il vento, sette per la bile e sette per la flemma)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Qualità delle medicine	Liscia, levigata	Pesante	Calda	Oleosa	Stabile	Fredda	Smussata	Fresca	Delicata	Sottile
Carattere della malattia	Ruvida	Leggera	Fredda	Sottile, dura	Mobile	Calda	Acuta	Calda	Leggera	Maleodorante
No	11	12	13	14	15	16	17			
Qualità delle medicine	Secca	Assorbente	Piccante	Leggera	Acuta	Ruvida	Mobile			
Carattere della malattia	Purgativa, umida	oleosa	Fredda	Pesante	Smussata	Levigata, liscia e densa, spessa	Stabile			

Prescrizione dei prodotti fitoterapici

Esistono due metodi di somministrazione delle medicine. Il primo consiste nella scelta della via di cura più sicura per il paziente: il rimedio agisce lentamente e non ci sono effetti negativi. Nel

secondo caso, si prescrive un trattamento forte per i disordini più urgenti.

Nel primo caso, per trattare i disordini della flemma, le medicine vengono somministrate con acqua bollita calda, la mattina, un'ora o mezz'ora prima di colazione o a stomaco vuoto. Nei disordini di bile o nelle malattie infettive, i rimedi vengono presi un'ora o mezz'ora dopo pranzo, con acqua bollita fredda. Le medicine per i disordini del vento si assumono con acqua bollita calda o con un po' di vino, la sera dopo cena o prima di dormire. Nel secondo caso, i medici esperti trattano il disordine più importante con le medicine e successivamente curano i disordini secondari.

“Veicolo” delle medicine (Menta)

Le medicine a base di erbe vengono assunte con acqua bollita, chiamata “veicolo”. Il veicolo, secondo la sua qualità, si carica della potenzialità del rimedio e ne aumenta il potere. Per i medici tibetani, il veicolo del rimedio è molto importante. Per la prevenzione delle malattie, l'acqua bollita bevuta la mattina a digiuno, ha un grande potere curativo perché elimina le tossine fisiche. Nella storia della Medicina, si dice che la prima malattia sulla terra fu l'indigestione ed il primo rimedio fu l'acqua bollita. L'acqua bollita viene utilizzata per curare molte malattie: previene i disordini cronici del sistema digestivo e della flemma in generale. Per le malattie dell'umore bile e nelle febbri, il veicolo migliore per le medicine è l'acqua bollita raffreddata. Per curare il vento, è consigliato prendere le medicine con brodo di osso, di carne, con vino o con acqua bollita calda.

Rimedi e classificazione degli ingredienti

I rimedi della Medicina Tibetana provengono da prodotti naturali raccolti sulle montagne e nelle zone vegetative. La Medicina Tibetana utilizza anche i minerali, le pietre preziose, i prodotti animali, i fossili, le acque, il fuoco, le sostanze organiche e non. Nel passato, alcuni abitanti autoctoni utilizzarono sostanze minerali per curare tutti i disordini, altri praticarono il salasso e la moxibustione. Nel nord del paese, i nomadi usavano le erbe per curare. I nomadi sono esperti nel riconoscere le erbe e curare i disordini dovuti all'alta quota. I medici tibetani delle zone orientali e meridionali utilizzano soprattutto le erbe, i frutti ed anche medicine costose importate dall'India, dal Nepal, dalla Cina e da altri paesi.

Classificazione (otto sezioni) dei materiali descritti nella Materia Medica:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Rinpochemen</i> | pietre preziose e semi preziose |
| 2. <i>Dhomen</i> | pietre medicinali |
| 3. <i>Samen</i> | medicine composte da terra |
| 4. <i>Shingmen</i> | medicine composte da legno |
| 5. <i>Tsimen</i> | medicine concentrate e costose |
| 6. <i>Thangmen</i> | medicine composte da piante |
| 7. <i>Ngomen</i> | medicine composte con le erbe |
| 8. <i>Sogchagmen</i> | medicine composte da prodotti animali |

Notes

¹ *Deumar Geshe's “shelgong Shelphreng” Pubblicato da Tibetan Medical Astro. Institute, Dharamsala, India*

- e Desid Sangye Ghyatsho's "Khogbugs" History of Tibetan Medicine, Publ. da Kansu province, Cina 1982.
- ² Desid Sangye Gyatsho's "Khobugs" History of Tibetan Medicine, Pubblicato da Kansu province, Cina 1982.
- ³ Il numero delle singole sostanze nei Quattro Tantra è minore delle sostanze descritte nella Materia Medica "Chandrika" la quale presenta le materie più utilizzate in Tibet.
- ⁴ "Baghwan Dash" "Indo-Tibetan Materia Medica" Classic India publication, 1987, Arya Pasang Yonten's "Dictionary of Tibetan Materia Medica" Pubblicato da Motilal Banarsi Dass, New Delhi 1999 in inglese e da Scherzverlag in tedesco.
- ⁵ Desid Sangye Gyatsho, "Bedurya ngonpo" commentario sul Primo Tantra Pubblicato a Delhi 1973.
- ⁶ Kongtrul Yonten Gyatsho-Rinchen-gnulchusbyorsde phyogs bsdebs. Pubblicato da Tibetan works and archives, Dharamsala 1986.
- ⁷ Kalachakra tantra and Rigdhen-nyingthig pubblicato dal Consiglio del Governo Tibetano in esilio, Dharamsala, India.
- ⁸ Deumar Tenzin Phuntsok's "Lagfen che due".
- ⁹ Deumar Geshe Tenzin Phuntshog's "Laglen che due" pubblicato a Delhi nel 1970 e Karma Negedon Tenzin Trinle's "Chimed Nortreng" pubblicato da Tibetan Medical and Astro Institute, Dharamsala 2000.