

IL BLOG DI ARON

**Recensione del libro *Medicina Tibetana* del Tibetan Medical Center
a cura di Maria Giovanna Caldarola**

La **medicina tibetana** affonda le sue radici nella religione orientale, in particolare il buddhismo che a partire dal IX secolo penetrò in Tibet. Storicamente, quest'area rappresentò il punto di confluenza delle maggiori culture dell'Oriente, soprattutto provenienti dall'India e dalla Cina. Lo sviluppo del sistema medico tibetano è dunque caratterizzato dalla progressiva assimilazione ed elaborazione di apporti dalle principali civiltà limitrofe.

La medicina tibetana è legata a personaggi straordinari che, trascendendo le funzioni specifiche del medico, come lo intendiamo in Occidente, assurgeva spesso alla condizione di Maestro spirituale. Secondo la teoria medica tibetana, il medico per eccellenza è *colui che ha superato l'ignoranza spirituale e ha compreso la natura reale dell'esistenza*. Non è un caso che per i tibetani il vocabolo 'veleno' racchiuda sempre una connotazione spirituale. Infatti l'ignoranza, l'odio e l'avidità, considerati i tre mali terreni fondamentali, sono noti come *dug-sum*, i 'tre veleni' ossia i tre fattori pato-fisiologici.

All'epoca del re Sonzen Gampo, furono invitati in Tibet tre grandi medici: Vajra Dhvaja dall'India, Hin Weng Hang De dalla Cina e Galenos dalla Persia. In un grande congresso medico, essi tradussero, confrontarono e discussero diversi libri appartenenti ai loro rispettivi sistemi medici e poi composero insieme un testo in cui riunirono tutte le loro conoscenze: *Le armi degli impavidi*.

Nei testi antichi tibetani le descrizioni degli inizi della scienza medica assumono la connotazione metastorica tipica del mito.

Nel *Giam-ma (Byams ma)*, un testo il cui ritrovamento risale all'anno 1000 circa, si afferma che durante il regno di Gnatri Zanpo (gNya'-khri bTsan-po), primo re del Tibet, furono diffuse le conoscenze dei 'dodici Bön della causa', tra i quali è trattato anche 'il Bön della medicina che sa dare beneficio'. In un'altra opera, risalente al XIV secolo, si afferma che esistono ventunomila metodi di cura, che possono essere applicati grazie a quattro metodi principali di diagnosi:

- diagnosi mediante l'identificazione delle cause primarie e secondarie;
- diagnosi mediante l'esame dei polsi;
- diagnosi mediante l'analisi dell'urina;
- diagnosi mediante l'esame delle condizioni del malato e il riscontro dei segni di morte o di guarigione.

Il nucleo centrale di tutto il sistema medico tibetano è racchiuso nei famosi *Ghiù Shi (rGyud-bzhi)*, i *Quattro Tantra della medicina*, la cui origine non è certa, visto che l'originale sanscrito è stato smarrito. Inoltre essi offrono materiale ricollegabile alla tradizione medica indiana dell'Ayurveda, alla tradizione medica cinese della *moxa*, delle regole dietetiche e della *materia medica* e alla fitoterapia della tradizione medica himalayana. Secondo la filosofia medica tibetana, quando una persona soffre di un disturbo, il male e il medicinale devono avere la stessa composizione materiale. Infatti, seguendo la legge di affinità e diversità, i disturbi 'freddi' vengono trattati con rimedi 'caldi' e i disturbi 'caldi' con rimedi 'freddi'.

La medicina tibetana distingue all'interno di ogni essere umano:

– 5 aggregati: forma, sensazione, riconoscimento, volizione, coscienza primaria;

– 3 umori: *lun* (rlung) ARIA- sistema nervoso; *thripa* (mkhris-pa)BILE – sistema secretorio ed endocrino, *pekén* (bad-kan) FLEMMA – massa organica e inorganica del corpo. Ognuno di essi è formato da 5 tipi principali con un totale di 15 umori;

– 7 energie fisiche: essenza nutritiva, sangue, carne, tessuto adiposo, tessuto osseo, midollo osseo, sperma nel maschio e ovuli nella femmina;

– 3 secrezioni: feci, urina, sudore.

I disturbi sorgono a causa del disequilibrio o funzionamento irregolare degli stessi, in presenza di quattro 'condizioni particolari': clima, forze negative, dieta, comportamenti errati. Tuttavia la *causa prima* di tutte le malattie è *ignorare la reale condizione di esistenza del Sé*.

Vi sono tre principali metodi di diagnosi:

- diagnosi visiva (esame della lingua e analisi dell'urina);
- diagnosi con il tatto (esame del polso)
- diagnosi per mezzo di domande (anamnesi)

La cura avviene attraverso:

- **dieta**
- **comportamento**
- **terapia medicinale** che subentra solo quando e se le terapie dietetica e comportamentale non abbiano ottenuto gli effetti curativi previsti. Esistono due tipi di terapia medicinale: a) **terapia lenitiva** (decotti, polveri, pillole, sciroppo, burro medicato, cenere, sciroppo essiccato, vino medicato); b) **terapia epurativa** (medicamenti purgativi, emetici, medicazioni nasali, supposte e clisteri).
- **terapie complementari:** meditazione, mantra, yoga, salasso, moxa, impacchi, bagni medicamentosi, massaggi.

Il concetto fondamentale è considerare la salute di tutto l'individuo, effettuare valutazioni dello stato del paziente considerandolo in maniera olistica. Parte fondamentale della terapia è **spiegare al paziente in termini positivi in che modo il suo organismo ha reagito al disequilibrio manifestandone i segni e come egli possa contribuire con la sua stessa consapevolezza al processo di equilibrio e guarigione fisica e sociale.** Il terapeuta deve essere disposto ad ascoltare il cliente con attitudine creativa e deve saper guardare oltre lo schema patologico.

I medici tibetani sostengono che lo **stress** sia una questione di **percezione**: applicando il pensiero meccanicistico a tutti gli aspetti dell'esistenza, non riusciamo ad accettare il *cambiamento come fondamento della vita*. Anche la percezione occidentale della mente è meccanicistica, infatti essa è considerata un sistema separato dal corpo. Per la medicina tibetana invece, come per tutte le medicine e le filosofie orientali, mente e corpo sono integrate e dunque il sistema uomo è in salute quando c'è armonia, in malattia quando c'è disequilibrio.

Nei testi medici tibetani i disordini mentali sono collegati allo **squilibrio del flusso del lun**; questo può essere dovuto alla dieta impropria, a comportamenti scorretti, fattori stagionali, terapie inadeguate, sostanze tossiche, forze esterne e il dover scontare azioni negative passate (*karma*).

La maggior parte dei problemi di salute potrebbero essere prevenuti attraverso una attenta lettura ed interpretazione dei primi segnali di stress, ossia quei sintomi che gli operatori sanitari occidentali etichettano, snobbano o peggio amplificano come 'disturbi non specifici'. Nella medicina tibetana, tali 'disturbi' o 'segni' sono visti in relazione con la disgregazione del *lun* e sono classificati in *psicologici e fisiologici*:

1. *segni e sintomi psicologici comuni*: agitazione; mente instabile e volubile; depressione; attacchi di collera; smemoratezza
2. *segni e sintomi fisiologici comuni*: ronzio auricolare; sospirare; capogiro; lingua secca, rossa e ruvida, con sapore astringente, anche senza consumo di cibo; dolori irregolari e diffusi; senso di freddo e brividi; stanchezza; sensazione come di ossa rotte e pelle d'oca; insonnia; conati di vomito secchi; stomaco gonfio e rumori addominali.

La medicina tibetana offre un approccio umanitario ed olistico molto interessante nei confronti del **cancro**. Essa infatti riflette sul fatto che l'approccio medico occidentale è totalmente accecato e assorbito dal problema-tumore e poco interessato al paziente che soffre. Mentre il medico esegue la biopsia, studia il tumore in laboratorio, studia i sintomi, li cataloga in uno schema patologico e perviene ad una diagnosi, fa raggi x, esami del sangue ed altri test, il paziente come essere umano passa in secondo piano fino a scomparire del tutto dal palco della sua stessa vita. Il tumore diviene il protagonista incontrastato di una scena che, senza la responsabilità e la partecipazione attiva del paziente, non può che concludersi fatalmente.

L'oncologia occidentale insiste nel reputare come unici mezzi di cura le terapie convenzionali come la radioterapia, la chemioterapia o la chirurgia, nonostante esse funzionino solo nel 5% dei casi gravi. In realtà ci sono casi documentati in cui proprio i metodi alternativi e le terapie complementari come la medicina dietetica, le pratiche meditative e la psicoterapia hanno contribuito a prese di consapevolezza straordinarie da parte dei pazienti che in molti casi hanno raggiunto anche guarigioni sensazionali. Il cancro rappresenta per l'essere umano *un prezioso stimolo a guardarsi dentro e a non dimenticare la sacralità della Vita*. Ecco perché nella cura del cancro, il coinvolgimento del paziente dovrebbe diventare un perno essenziale del processo curativo.

La medicina tibetana, radicata nella tradizione del pensiero buddhista, concepisce l'**embriologia** come strettamente legata alla legge del *karma*.

L'embriologia tibetana è divisa in tre parti principali:

- formazione del feto;
- fattori di crescita;
- sintomi di parto imminente.

Secondo la letteratura medica tibetana, il padre (cioè lo sperma) fornisce la sostanza che darà luogo al midollo osseo, il quale va dal cervello alla base della spina dorsale. La madre (cioè l'ovulo) fornisce la carne, il sangue, i cinque organi vitali (cuore, polmoni, fegato, milza e reni), lo stomaco, gli intestini, la bile, la cistifellea e la vescicola seminale.

I cinque elementi universali contribuiscono alla formazioni del feto. La Terra è associata con le ossa, la carne, il movimento e l'organo dell'olfatto; l'Acqua con l'accrescimento del sangue, dell'umidità corporea e con l'organo del gusto; il Fuoco con la temperatura, la respirazione, la pigmentazione della pelle e con l'organo della vista; l'Aria con la respirazione, la pelle e l'organo del tatto; lo Spazio con le cavità corporee come le orecchie, le narici, i pori della pelle e l'organo dell'udito.

In Asia, i due sistemi tradizionali di pensiero, quello filosofico-religioso e quello medico, si fondano sul principio dell'esistenza di una **forza vitale o energia**, che pervade l'organismo umano. Questa forza detta *prana* in sanscrito e *qi* in cinese, *scorre in canali attraverso tutto il corpo ed è alla base dei processi psicofisici*. Si ritiene che, al momento della morte, tale energia si dissolva: che in caso di malattia si blocchi o si disgreghi; e che durante la pratica meditativa possa essere incanalata o controllata. L'esistenza di una simile energia è stata postulata anche dagli occidentali che praticano discipline come la bioenergetica.

Il concetto tibetano di **personalità** è espresso in due delle maggiori suddivisioni dei testi buddhisti: gli insegnamenti tantrici sulla natura della mente, particolarmente quelli detti 'Yoga-Tantra superiore' e il *Sutra*, in particolare i testi dell'*Abhidharma*. L'*Abhidharma* è un sistema di dottrina psicologica derivato dall'osservazione dell'attività della mente umana durante la meditazione. Descrive l'edificio mentale come un insieme di fattori salutari, nocivi e neutri, di genere percettivo, cognitivo e affettivo. I fattori nocivi (avidità, odio, orgoglio, invidia, ecc.) sono considerati la causa prima fondamentale delle malattie fisiche e mentali.

In particolare, tre fattori mentali nocivi vengono indicati come le radici di tutte le condizioni negative della mente:

- il desiderio, o attaccamento (bramare oggetti o esperienze piacevoli);
- l'odio, ira o avversione (respingere o evitare oggetti o esperienze non piacevoli);
- l'ignoranza o confusione (non capire chiaramente la natura di una certa esperienza o di un dato oggetto).

Si considera salute mentale una condizione della mente libera dall'influenza dei fattori mentali nocivi. La medicina tibetana sa che una mente non illuminata è imperfetta e, pertanto, nel trattare i problemi relativi ai disturbi mentali, non ricerca l'impossibile; descrive e cura alcuni disturbi e stati mentali che si possono verificare in condizioni 'meno illuminate' e riconosce l'influenza dei fattori mentali nell'eziologia delle malattie. Dal punto di vista tibetano, la **psichiatria** è un aspetto di un unico sistema medico e i concetti che riguardano l'eziologia, la diagnostica e la terapia sono applicati alle malattie fisiche e a quelle mentali. I medici vengono preparati a riconoscere e curare disturbi fisici e mentali e non esistono specialisti in psicopatologia.

L'equilibrio o il disequilibrio dell'intero organismo umano inteso nel suo aspetto olistico dipende principalmente dal *lun* o *corrente vitale*, la cui sorgente può essere nella testa o nel cuore, ma la corrente circola comunque nell'area tra la testa e il petto. La corrente vitale, che 'sostiene' l'esistenza, è divisibile in cinque correnti secondarie, ciascuna delle quali serve da base per una delle cinque coscienze dei sensi, associate con la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto.

La *corrente ascendente* si trova nel petto ma circola attraverso il naso, la lingua e la regione della gola. La sua funzione è favorire il tono generale e quello mentale, rafforzando la memoria. Sostiene la parola e la deglutizione.

La *corrente pervasiva* è localizzata nel cuore o sulla cima della testa; si trova però in tutte le parti del corpo, specialmente nelle articolazioni. Serve a favorire l'estensione e la flessione degli arti, l'azione muscolare, la crescita fisica e il pensiero. La *corrente metabolica* è localizzata nello stomaco, circola in tutte le cavità del corpo, inclusi i condotti dei nervi e del sangue. Favorisce il processo digestivo nel suo complesso, permettendo l'assorbimento delle sostanze nutritive. La *corrente discendente* si trova nella regione pelvica e circola nel tratto gastrointestinale, nell'intestino crasso, nella vescica e nei genitali.

La mente non viene considerata separata dal corpo, ma unita inscindibilmente ad esso tramite il *lun*. I disturbi mentali provocano alterazione nel flusso del *lun* e, viceversa, disturbi del *lun*, in qualunque parte del corpo, producono i relativi scompensi emotivi o mentali.

La tradizione culturale tibetana comprende una complessa dottrina sulla personalità, un sistema diagnostico e una teoria patologica derivati dalla medicina, sistemi di classificazione per la psicopatologia ed una cosmologia che

prevede l'intervento di entità non umane. Nella **cosmologia tibetana** vi sono sei regni: umano, animale, degli spiriti affamati (*preta*), degli esseri infernali, degli dei gelosi, e delle divinità (*deva*). Nel concetto tibetano di psicopatologia la *possessione spiritica* viene vista come una condizione per l'attivazione delle psicosi. Per i tibetani esistono diversi generi di possessione, alcune intenzionali, salutari e funzionali, altre involontarie e invalidanti.

Tra i principali metodi diagnostici utilizzati nella medicina tibetana vi è la **pulsologia**. La lettura del polso è una vera e propria arte che richiede capacità e perizia. Da diversi principali organi pieni e cavi, gli impulsi vengono trasmessi per mezzo del sangue e dal flusso dell'Aria alle arterie, in particolare all'arteria radiale. La palpazione del polso viene molto condizionata dalla dieta e dai fattori comportamentali. E' quindi estremamente importante che il polso del paziente non sia influenzato da fattori estranei al disturbo. Per garantire ciò, il paziente e il medico devono osservare un certo regime, almeno dal giorno precedente la lettura del polso.

Il momento ideale per leggere il polso è all'alba, quando il ciclo respiratorio è equilibrato. Il battito si ausculta sull'arteria radiale di ogni polso. Dalla prima piega del polso sull'avambraccio, si misura uno *zun* (*tsun*) sull'arteria radiale. Lo *zun* è un'unità di misura corrispondente alla lunghezza della seconda falange del pollice. Le tre dita, anulare, medio e indice, vengono poste parallele e diritte, regolarmente spaziate fra loro approssimativamente nella misura di un chicco di riso. Il motivo per cui si usa proprio l'arteria radiale per l'esame del polso è perché la radiale è collocata in un punto centrale del corpo, non troppo vicino o lontano dai maggiori organi pieni e cavi.

Il polso vitale di base, cioè il polso che permette di determinare la durata della vita, deve essere rilevato all'arteria ulnare. Il polso della morte deve essere letto sull'arteria tibiale posteriore, poiché la filosofia medica tibetana asserisce che, quando comincia il ciclo della morte, la dissoluzione, o la disgregazione delle energie del corpo, inizia dalle parti inferiori.

Esistono tre tipi fondamentali di *polso costituzionale*: maschile, femminile e neutro. Un polso costituzionale "maschile", proprio di un individuo a predominanza di Aria, sarà ruvido e spesso. Un polso "femminile", tipico di persone con predominanza di bile, avrà un battito rapido e sottile. Il polso "neutro" si trova di solito in persone con predominanza di flemma ed è liscio e arrendevole.

Col mutare delle stagioni, anche il ritmo delle pulsazioni cambia. Le stagioni astro-mediche sono cinque, ognuna di settantadue giorni. La quinta stagione è formata da quattro periodi transitori, di diciotto giorni l'uno, che si inseriscono fra le altre quattro stagioni. Durante i settantadue giorni di primavera, il polso generale corrisponde al battito del polso fegato-Legno, che è sottile e teso. Nei diciotto giorni di stagione transitoria, il polso generale ha un battito milza-Terra, cioè liscio e breve. In estate il polso ha un battito cuore-Fuoco, cioè spesso e lungo. Nell'autunno è polmoni-Ferro, ruvido e breve e d'inverno il battito sarà rene-Acqua, liscio e lento.

Per poter utilizzare la lettura del polso a fini diagnostici, il primo e fondamentale passo è saper distinguere i polsi caldi e freddi. Da questo dipende la capacità di identificare disturbi specifici. I sei **polsi caldi** sono il forte, il superficiale, il rotolante, il rapido, il teso e il duro. In genere i polsi forti e superficiali sono più evidenti in superficie e significano disturbi caldi recenti. Polsi veloci, come il polso rapido e quello rotolante, significano febbre di origine recente. Polsi profondi, come il teso e il duro, significano febbri vecchie. I sei **polsi freddi** sono il debole, il profondo, il discendente, il lento, il cavo e lo sciolto. Polsi profondi, come i primi due, indicano disturbi recenti di tipo freddo, mentre i polsi cavi con pochi battiti significano vecchi disturbi di tipo freddo. Per localizzare i disturbi attraverso la lettura del polso, bisogna conoscere il rapporto tra polso e parti del corpo. Percependo i polsi con il dito indice, si è in grado di localizzare e identificare i disturbi dell'estremità superiore; i disturbi del torace e dell'addome vengono identificati tramite la lettura del dito medio, e l'anulare identifica i disturbi dell'estremità inferiore del corpo.

I principi fondamentali della **farmacognosia** tibetana si basano sulla dottrina dei cinque elementi: Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Spazio. Essa non è solo un'arte ma una scienza raffinata, tramandata dai tempi del Buddha Shakyamuni, da più di duemilacinquecento anni.

Il metodo di raccolta è basato su di una profonda conoscenza dell'origine geografica e dell'habitat delle piante, poiché ogni pianta possiede un'efficacia intrinseca naturale e l'origine e l'habitat influenzano la sua efficacia e le sue proprietà; è particolarmente importante conoscere il momento adatto per la 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.

Fondamentali per l'efficacia del farmaco stesso risultano essere i metodi di *essiccazione, pulitura, immagazzinamento, conservazione, detossificazione e neutralizzazione*.

Il momento dell'assunzione dipende dal *tipo* di medicina (*caldo o freddo*). 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.

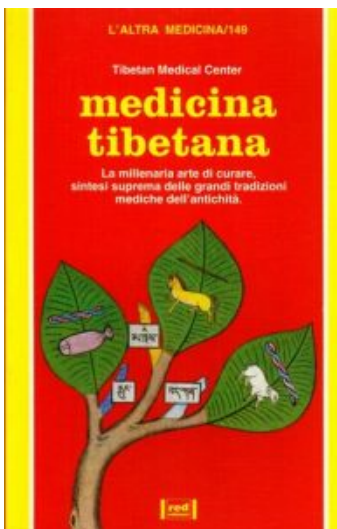
Per concludere, la medicina tibetana offre l'occasione di meditare sulle **differenze** tra i sistemi medici orientali di matrice olistica e i sistemi occidentali di matrice meccanicistica, valutando le possibilità di **integrazione** tra gli stessi. I medici allopatrici si sforzano di far rientrare i disturbi dei pazienti nell'ambito di qualche schema patologico.

La superiorità della medicina moderna è fuori discussione quando lo schema patologico, derivato dalla visione meccanicistica, coincide con i sintomi e spiega la causa della malattia. Purtroppo, però i disturbi che rientrano in questa categoria sono i meno frequenti; esiste invece un grande numero di malattie, funzionali, psicologiche e psicosomatiche con danni anatomici, che non possono essere spiegate con un'indagine patologica di tipo schematico. Infatti, soltanto il 25% dei pazienti di un ambulatorio medico viene realmente curato, mentre il restante 75% riceve un trattamento soprattutto sintomatico che non mira a sradicare la vera causa del problema.

I nostri antenati erano consapevoli della relazione che esiste tra **pensiero e corpo**. Il nostro problema invece non è tanto il non essere più in grado di capire questo punto di vista tradizionale, quanto di vivere una vera e propria **crisi di percezione**.

Sebbene siamo noi a soffrire, lasciamo interamente al medico il compito di risolverci i problemi. Non ci assumiamo la **responsabilità** della nostra stessa salute e non approfittiamo di quella che potrebbe essere un'ottima opportunità di crescita personale.

a cura di *Maria Giovanna Caldarola*



MEDICINA TIBETANA

La millenaria arte di curare, sintesi suprema delle grandi tradizioni mediche dell'antichità

L'ALTRA MEDICINA/149, Red Edizioni, Tibetan Medical Center, Enrico Dell'Angelo, Yeshi Donde, Blanche Christine Olschak, Lobsang Rabgay, Sonam Topgay.