

# Medicina tibetana

---

Questo testo è soltanto la presentazione di una parte della teoria generale della Medicina Tibetana pertanto non approfondisce i seguenti argomenti: l'eziologia, la patologia, la diagnosi, la materia medica, la dieta, il comportamento, la terapia, ecc. Per questo motivo, non deve essere considerato un testo fondamentale di studio che permette di diventare medico esperto in Medicina 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.



# Medicina

## Tibetana

---

• <b>BREVE INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TIBETANA</b>	<b>3</b>
• <b>CONCETTO CORPO-MENTE</b>	<b>4</b>
• <b>LA MENTE</b>	<b>4</b>
Vento sottile _____	4
Ignoranza _____	4
Tre veleni mentali _____	5
Localizzazioni della mente _____	7
• <b>I TRE UMORI</b>	<b>8</b>
Vento, Bile, Flemma _____	8
Digestione _____	13
• <b>IL CORPO FISICO</b>	<b>15</b>
I cinque elementi grossolani _____	15
Il corpo _____	16
• <b>LA SALUTE</b>	<b>19</b>
• <b>LA MALATTIA</b>	<b>20</b>
Eziologia _____	20
Classificazione delle malattie _____	23
Patologia dei tre umori _____	24
Metodi di diagnosi _____	27
• <b>TRATTAMENTO</b>	<b>30</b>
Terapia con la dieta _____	30
Terapia interna _____	32
Terapia esterna _____	33
Guarigione Spirituale Buddista _____	33
• <b>GLI ALBERI DELLA MEDICINA</b>	<b>35</b>
L'Albero della salute e della malattia _____	35
L'Albero della diagnosi _____	39
L'Albero delle terapie _____	42

## BREVE INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TIBETANA

### SOMMARIO

#### Filosofia

La Medicina Tibetana, antico sistema medico basato sulla filosofia e la psicologia buddista, spiega come ogni cosa esistente che abbia una forma, come ad esempio gli esseri umani o gli animali, il mondo, il cielo, le stelle, o non esistente (senza forma, ma esistente mentalmente come Dei senza forma, o spiriti...) è prodotta dalla mente e dai cinque elementi. La mente è la base di tutte le esistenze e di tutti i momenti che a loro volta dipendono dai movimenti mentali. La mente crea ogni fenomeno esterno e interno.

La mente e i cinque elementi si manifestano come energia e come elementi grossolani, sotto tre aspetti: corpo, energia e mente. Nel corpo umano sono rappresentati dai tre umori o energie, chiamate: Vento (tib:*rLung*), Bile (*mKhrispa*, pronunciato: *Tripa*) e Flemma (*Badken*). Questi umori o principi, rappresentano la quintessenza dell'energia che fluisce costantemente nel corpo umano e mantiene la salute e la consapevolezza mentale. L'equilibrio e l'armonia tra i tre principi dona salute, mentre il loro disaccordo conduce alla malattia. Questo è il concetto centrale della teoria eziologica, patologica, diagnostica e terapeutica del corpo/mente, secondo la Medicina Tibetana. In breve, la teoria e la pratica della Medicina Tibetana si basano sul concetto dell'energia mentale, umorale e fisica.

Molti medici hanno effettuato ricerche e scritto numerosi commenti sul *Gyud-shi* (i "Quattro Tantra"), sulla pratica, sulla materia medica, sulle loro esperienze cliniche, sulla storia della Medicina Tibetana, tramandando quest'antica arte della guarigione alle generazioni future.

#### Trattamento

I disordini costituzionali e psicopatologici sono trattati in modo olistico con la prescrizione di diete e comportamenti adeguati, di piante curative, di cure rinforzanti, di guarigione spirituale buddista, di meditazione e di yoga tibetano, in modo da ripristinare armonia ed equilibrio tra i tre umori.

#### Testo principale

Il *Gyud-shi* o i "Quattro Tantra", raccolta di pratiche curative basate sulla filosofia buddista, rappresenta il più completo e popolare concetto del sistema corpo/mente. Il *Gyud-shi* è composto da quattro volumi e da 156 capitoli.

Tibetano	Italiano	
<i>Tsa-gyud</i>	Tantra radice	6 capitoli
<i>Shad-gyud</i>	Tantra esplicativo	31 capitoli
<i>Men-ngag-gyud</i>	Tantra della trasmissione orale	92 capitoli
<i>Chima-gyud</i>	Tantra conclusivo	27 capitoli
Totale		156 capitoli

# Medicina Tibetana

---

## CONCETTO DEL CORPO/MENTE

Nel sistema medico Tibetano, la mente ha un ruolo essenziale nel mantenimento della salute fisica ed è responsabile sia del benessere che della malattia. Dopo la morte, il corpo scompare, ma la mente continua il suo viaggio verso nuove vite senza alcuna interferenza. La mente è la materia prima, il creatore della propria persona e del mondo esterno. Perciò questa introduzione commenterà il ruolo della mente, degli umori e del corpo.

---

## LA MENTE

Contrariamente alla Medicina Occidentale, tutte le scienze orientali considerano la mente, il cuore della loro teoria. La mente crea e distrugge. La mente naturale è luminosa, senza limiti e senza inizio. Secondo il Buddismo, la mente possiede la qualità e la capacità di raggiungere lo stato più elevato dell'Illuminazione. È simile ad un puro cristallo ricoperto dalla polvere. Infatti, la mente è colpita dall'ignoranza temporanea, la quale ne offusca la "Luce Interiore della Saggezza". Il cristallo e la mente possiedono entrambi la propria luminosità velata dalla polvere per l'uno e dall'ignoranza per l'altro.

### Il Vento sottile

Sin dall'inizio la mente è accompagnata dal vento sottile chiamato "veicolo della mente", il quale raggruppa i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, vento e spazio. I venti sottili degli elementi sono considerati energie pseudo-materiali, responsabili del corpo fisico, dei fattori esterni del samsara e delle micro particelle. Esistono cinque tipi di particelle menzionate nel Buddismo. Le prime a manifestarsi sono le particelle dello spazio che a loro volta producono le particelle del vento. Il vento produce il fuoco il quale fa nascere l'acqua. Infine le particelle della terra prodotte dall'acqua iniziano a formare il mondo materiale. Per questo motivo, il vento ha un ruolo molto importante insieme alla mente e alle particelle degli elementi.

### L'ignoranza

La mente offuscata dalla polvere dell'ignoranza non riconosce la realtà dei fenomeni e viene intrappolata nello stato illusorio. L'illusione la porta a percepire la realtà in modo sbagliato, creando tristezza e sofferenza. L'energia del vento sottile, rappresenta infatti la parte impura della mente che vela la luce della mente naturale. L'ignoranza cattura la parte chiara della mente, produce la mente metodica condizionata, le funzioni mentali ed il corpo fisico. Per questo motivo il corpo fisico manifesta fragilità ed impermanenza; questo processo viene chiamato "radice della malattia".

## I tre veleni mentali

I tre veleni mentali (attaccamento, rabbia e ottusità mentale) sono il frutto dell'ignoranza, del potere del karma e delle vite precedenti.

### L'attaccamento

Il desiderio e l'attaccamento sono responsabili sia della felicità che della tristezza. Il desiderio e l'attaccamento maggiori sono legati al sesso. Molti disordini psicologici e fisici sono collegati al desiderio sessuale (vedere l'umore vento, le cause e le condizioni della manifestazione dei disordini legati al vento), alla sua soddisfazione oppure alla sua frustrazione. Il potere del sesso anima il mondo e il samsara. Buddha disse che il desiderio sessuale e l'attaccamento sono paragonabili all'acqua di mare, la quale aumenta la sete. Infatti, l'attaccamento e la lussuria danno un piacere temporaneo che conduce a maggiore sofferenza: gelosia sete di potere, frustrazione, perdita, rabbia. Questo processo aumenta il "vento" nel cuore, nei polmoni, nel colon, nella parte inferiore del corpo e rappresenta l'origine di tutte le sofferenze e dei disordini fisici e psicologici di vento.

### La rabbia

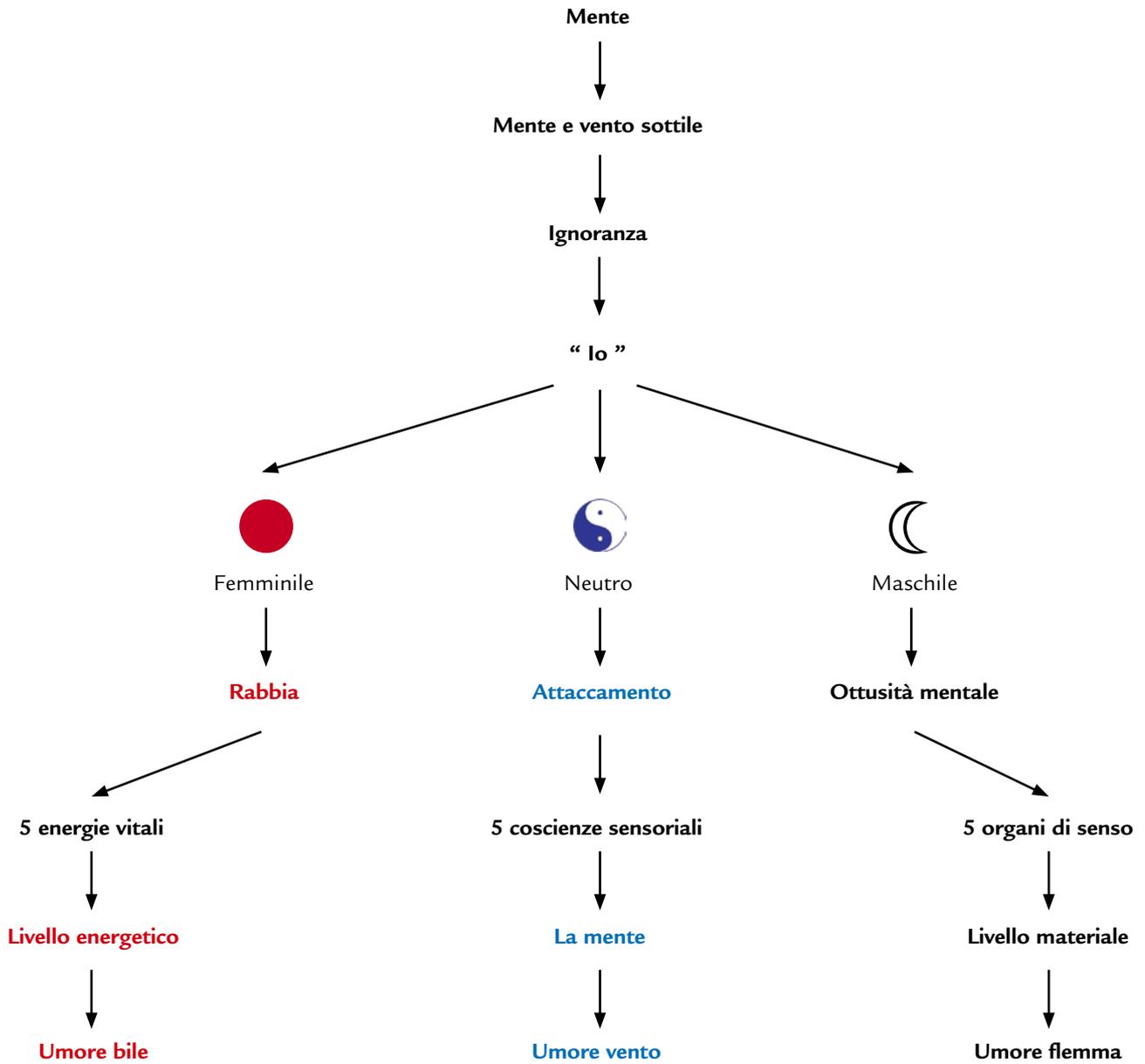
La rabbia, in tibetano *Shedang*, rappresenta lo stato distruttivo mentale, il quale mette in pericolo la pace, la propria felicità nonché quella altrui. Questa emozione, può essere generata da molti fattori. Solitamente, si manifesta sotto forma di orgoglio, di ambizione, di sete di potere, di gelosia, di stupidità, di paura, di attaccamento, ecc. È la causa della frustrazione, della gelosia, dell'infelicità e della depressione. La rabbia provoca aggressività, belligeranza o vendetta e disordini di bile fisici come infezioni, infiammazioni e malattie febbrili. Il fegato, la cistifellea (organi collegati alla parte centrale del corpo), rappresentano gli organi responsabili del calore corporeo e quindi dell'elemento fuoco, che può bruciare felicità e libertà.

### L'ottusità mentale

L'ottusità mentale *Ti-mug* (*Ti* significa - mancanza di consapevolezza, *mug* equivale a "mente non chiara", "mente annebbiata" oppure "mancanza di saggezza") si manifesta quando l'essere umano si arrabbia, bloccando la capacità di giudizio e di consapevolezza in modo tale che la mente diventa buia. Sorgono negatività e delusioni che condizionano le proprie azioni. L'ottusità produce dubbio, paura, ignoranza, delusione, mancanza di consapevolezza o di concentrazione e comportamento egoistico. L'ottusità è la radice di tutte le altre affezioni, del karma negativo e viene ritenuta responsabile di tutte le sofferenze.

La testa è la sede di *Ti-mug* e dell'umore flemma; dalla testa si manifestano e svaniscono le coscienze sensoriali. Tutte le funzioni delle coscienze sensoriali dipendono dalle funzioni cerebrali. Secondo la Medicina Tibetana questo è il motivo per il quale la mancanza di conoscenza si manifesta nel cervello.

ALBERO DEL CORPO E DELLA MENTE



## Le localizzazioni della mente

- **Mente grossolana** (la mente e le funzioni delle coscienze sensoriali risiedono nel chakra della corona)
- **Mente sottile** (le emozioni sorgono dal chakra del cuore)
- **Mente molto sottile** (la coscienza mentale nascosta risiede sotto l'ombelico)

### La mente grossolana

La “mente grossolana” *sem - ragpa* risiede nel cervello e dipende dal funzionamento delle cellule cerebrali. Il cervello e la mente grossolana sono la sede della stupidità, delle funzioni mnemoniche, inoltre inducono il sonno, l'interesse, lo stress, la tensione, la funzione delle coscienze sensoriali, ecc. La mente grossolana (tramite le coscienze sensoriali) trasmette i messaggi alla mente sottile che a sua volta informa la mente molto sottile (la coscienza mentale principale). La coscienza mentale principale è assistita dall'occhio-, dall'orecchio, dal naso, dalla lingua e dai diversi tipi di coscienze corporee.

Questi sei tipi di coscienze trasferiscono sistematicamente i dati e le informazioni alla coscienza mentale principale, dove vengono conservati dalla memoria durante questa vita e in quelle future.

### La mente sottile

La “mente sottile”, *sem-trawa*, risiede allo stato energetico nel cuore, luogo di dissoluzione di tutte le coscienze, delle informazioni trasferite dalla mente grossolana, rappresentante della grande memoria, paragonabile a una banca dati della vita. La mente sottile permette di percepire le emozioni di: paura, ansietà, tristezza, panico, stress, amore, compassione, gioia, felicità, dispiacere, avidità e dolore, porta alla contemplazione profonda e alla capacità di sognare. Inoltre, possiede sei coscienze energetiche.

### La mente molto sottile

La mente molto sottile, *sem-shitu-trawa*, risiede nel chakra dell'ombelico (nel canale centrale) e riceve sia le informazioni della mente grossolana che quelle della mente sottile, conserva la memoria per le vite future. La mente molto sottile entra in azione durante il processo della morte, nello stato intermedio o Bardo e al momento del concepimento. È ben protetta dalle energie psicofisiche indistruttibili. Si può accedere alla mente molto sottile, raggiungendo uno stato di meditazione profonda, durante uno shock, uno svenimento oppure tramite la realizzazione spirituale. Da questa mente si manifestano 51 funzioni (vedere dialettica e logica buddista) e 80 emozioni grossolane, sia negative che positive.

Consultare il *Kusum lam-khyer*, “la meditazione durante il processo di morte” e il “libro tibetano dei morti”.

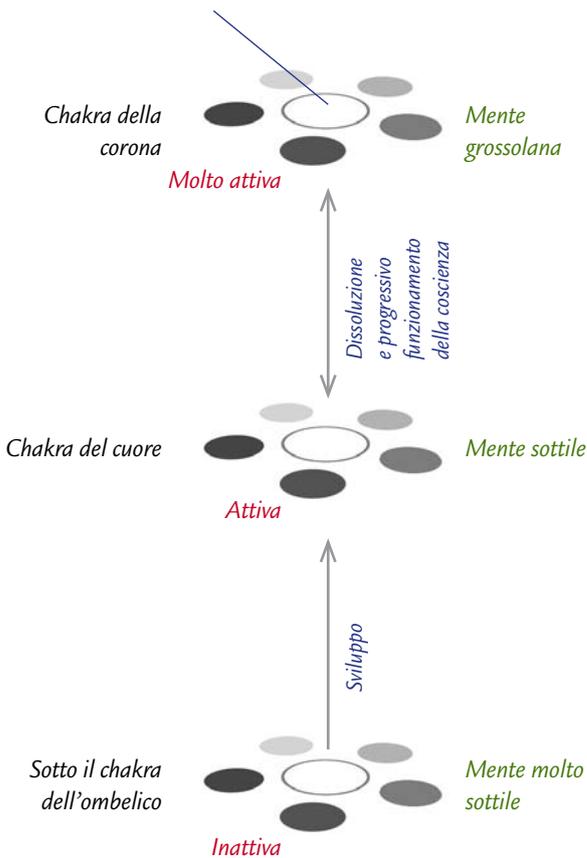
Budda disse:



“La Mente viene prima di tutte le cose che siamo in grado di conoscere, la Mente è il capo, se qualcuno con una mente corrotta parla o agisce la conseguenza sarà il Dukkha, così come fa muovere la ruota del carro, il piede del bue”

*Dhammapada, verso 1*

La coscienza mentale e le cinque coscienze sensoriali



---

## I TRE UMORI

### I tre umori in generale (*Nye-pa-chi*)

Dopo lo sviluppo della mente e del corpo, gli umori iniziano a funzionare regolando i costituenti corporei, loro stessi e la mente. Gli umori sono responsabili del carattere e della qualità del corpo, nonché della mente dell'individuo.

I tre umori (*rLung* “vento”, *mKhrispa* “bile” e *Badken* “flemma”) portano all'interno ed all'esterno del corpo le energie psicofisiche durante tutta la vita. Queste energie vitali del corpo/mente si manifestano come movimento, calore e umidità. Vengono chiamate *Nye-pasum* “le tre imperfezioni”; la loro qualità e la loro origine sono imperfette, perciò i tre umori sono delicati per natura. Infatti, il loro squilibrio provocherà la malattia. Il loro sviluppo dipende dal complesso sistema di energie esterne e interne. L'origine primordiale degli umori e degli elementi sottili proviene dall'energia materiale dei genitori. Il carattere e la personalità dei genitori influiscono molto sugli umori del bambino. Questi tre umori governano tutte le funzioni biologiche, psicologiche, psico-patologiche ed emozionali di corpo, mente ed energia. Sono responsabili della produzione e del mantenimento dei tessuti, dell'invecchiamento, dell'eliminazione delle scorie e del flusso energetico. In breve, sostengono la vita.

Per ulteriori informazioni vedere il capitolo sulla mente.

### UMORE VENTO (*rLung*)

L'umore vento ha la stessa natura e le stesse caratteristiche del vento normale o aria che si troviamo in natura. Il vento cosmico e il vento/aria normale si trovano nel corpo umano sotto diverse forme: in forma maggiore, minore e sottile. Il vento agisce nel processo respiratorio, mantiene in vita gli esseri viventi interni (microorganismi) ed esterni a noi, è il veicolo della mente ed interviene nei processi di crescita e di movimento. Possiede sei caratteristiche: ruvidezza, leggerezza, natura fredda, sottigliezza, durezza e mobilità. Generalmente, rappresenta l'energia neutra che funziona ovunque nel corpo, in particolare nel cuore, nell'intestino tenue, nei polmoni, nel colon e nel sistema nervoso. Regola il respiro e la mobilità, produce l'energia necessaria alla circolazione del sangue e a quella dell'energia sottile, agisce nella trasformazione dei tessuti, rende più chiari gli organi sensoriali e sostiene la vita.

#### I cinque principali umori vento:

1. **Il vento che sostiene la vita** (*Srok-zin-rlung*) risiede nella testa e governa tutti i sistemi corporei. In particolare agisce nell'esofago, è responsabile della deglutizione, del respiro, dello starnuto, del vomito, dell'eruttazione, della chiarezza mentale e degli organi sensoriali. Ha un ruolo importante nel sostenere la vita.
2. **Il vento ascendente** (*Gyen-gyui-rlung*) risiede nel petto ed agisce nelle narici e nella gola. Produce i suoni, mantiene la forza, aumenta la radiosità, rende la carnagione luminosa, aumenta l'interesse e la memoria, elimina le tossine dalla bocca e dal naso.
3. **Il vento pervasivo** (*Khyab-jet-rlung*) ha sede nel cuore, interviene in tutte le parti del corpo, sostiene il movimento del corpo, le azioni fisiche come grattarsi, chinarsi, la circolazione del sangue e dell'energia.
4. **Il vento “come il fuoco”** (*Me-nyam-rlung*) si trova nello stomaco e negli intestini. Aiuta la digestione e il riassorbimento degli elementi nutritivi, porta a maturazione e trasporta l'essenza dei nutrienti in ogni parte del corpo.
5. **Il vento discendente** (*Thur-sel-rlung*) risiede ed agisce nel colon, nella vescica, negli organi sessuali, nelle cosce e è responsabile della defecazione, della minzione, dell'ejaculazione e delle mestruazioni.

### **I cinque umori vento minori** (*yanlag-gi-rLung-lnga*)

Dal vento che sostiene la vita, si manifestano cinque venti minori che intervengono nelle funzioni degli organi di senso e nella testa. Questi venti minori sono il veicolo delle coscienze sensoriali.

1. **Lhu (Klu)** vento che risiede negli occhi, permette di percepire gli oggetti e di muoversi in modo armonioso.
2. **Ruebal** vento che ha sede nelle orecchie, aiuta a percepire i suoni e coordina il movimento delle estremità.
3. **Tsangpa** vento che si trova nel naso, interviene nell'olfatto, durante la rabbia, l'irritabilità e le emozioni.
4. **Lhajin** vento che risiede nella lingua, permette di gustare i sapori e di sbadigliare.
5. **Norlegyal** vento che ha sede nel corpo, e è responsabile del tatto. Questo vento rimane fino alla totale decomposizione del corpo.

### **UMORE BILE** (*mKhrispa*, si pronuncia: *Tripa*)

Il termine *Tripa* proviene dalla cistifellea chiamata *mKhrispa* che significa "bruciante". L'umore bile è di natura calda e rappresenta l'elemento fuoco del corpo. Il sistema circolatorio, il fegato e la cistifellea sono responsabili dell'umore bile il quale possiede sette qualità; è oleoso, acuto, caldo, leggero, maleodorante, purgante e umido. L'umore bile risiede principalmente nel fegato, nella cistifellea, nel duodeno e nell'intestino tenue, regola la sudorazione, la circolazione del sangue, la temperatura corporea (metabolismo) e controbilancia l'umore flemma, aiuta a digerire il cibo, a consumare i liquidi, interviene nelle sensazioni di sete e di fame, aumenta la temperatura del corpo, dà luminosità e radiosità alla pelle e è responsabile dell'orgoglio e dell'intelligenza.

#### **I cinque principali umori bile:**

1. **La bile digestiva** (*Tri-pa-ju-jed*) si trova nel duodeno e agisce nello stomaco, nell'intestino tenue e nel colon, aiuta a digerire il cibo, separa l'essenza del cibo dai prodotti di scarto, mantiene il calore del corpo e dà vigore agli altri 4 umori bile.
2. **La bile che colora** (*Tri-pa-dhang-gyur*) risiede nel fegato, agisce in tutti gli stadi della digestione, trasforma gli elementi nutritivi in costituenti corporei e è responsabile del loro colore.
3. **La bile della realizzazione** (*Tri-pa-dup-jed*) è localizzata nel cuore, aumenta l'orgoglio, l'intelligenza e aiuta a soddisfare i desideri.
4. **La bile che vede** (*Tri-pa-thong-jed*) localizzata negli occhi e permette di vedere le forme e i colori.
5. **La bile che rende la carnagione luminosa** (*Tri-pa-dhog-sal*) si trova nella pelle, la rende chiara e ne mantiene le funzioni.

### **UMORE FLEMMMA** (*Badken*)

La flemma o *Badken* in tibetano significa terra ed acqua. Questo umore raccoglie le qualità dell'acqua (umidità) e della terra (pesantezza). L'umore flemma è un'energia fredda e umida che si oppone al calore della bile, possiede le seguenti caratteristiche: è oleosa (con umidità), fresca, pesante, smussata, stabile e appiccicosa, produce i liquidi corporei e agisce in tutte le parti del corpo. La flemma risiede nella milza, nello stomaco, nei reni, nella vescica, nel cervello e negli organi della riproduzione, inoltre regola il sistema ghiandolare e linfatico, provvede alla stabilità del corpo e della mente, induce il sonno, dona pazienza, collega le articolazioni, lubrifica e leviga il corpo e gli organi e controlla la temperatura corporea.

I cinque principali umori flemma:

1. **La flemma che supporta** (*Badken-ten-jed*) ha sede nel petto e supporta gli altri 4 umori flemma secondari, è responsabile dei fluidi corporei e della loro circolazione.
2. **La flemma che decompone** (*Badken-myag-jed*) risiede nello stomaco e agisce nella bocca, nell'esofago, nello stomaco, nell'intestino tenue e nel colon, sminuzza e decompone cibo e bevande.
3. **La flemma che sperimenta** (*Badken-myong-jed*) si trova nella lingua, è responsabile del gusto.
4. **La flemma che soddisfa** (*Badken-tsim-jed*) localizzata nella testa è responsabile della sensazione di soddisfazione ed è correlata alle coscienze sensoriali.
5. **La flemma connettiva** (*Badken-jor-jed*) risiede nelle articolazioni e le lubrifica, controlla l'estensione e la flessione degli arti.

### Le zone corporee e i tre umori

Umori	Vento	Bile	Flemma
Corpo	Parte inferiore	Parte centrale	Testa e parte superiore del petto
Parte ventrale	Petto-sopra il diaframma	Addome superiore-sotto il diaframma	Addome inferiore-sotto l'ombelico
Parte dorsale	Collo	Dorso	Lombi
Viso	Parte inferiore del viso	Parte centrale guance	Fronte
Organi sensoriali	Orecchie	Occhi	Lingua / labbra / naso
Dita	Ultime articolazioni delle dita	Articolazioni medie	Prime articolazioni
Arti superiori	Mano	Avambraccio	Braccio
Arti inferiori	Piedi	Gambe	Cosce
Vertebre	Cervicali	Dorsali	Lombari
Organi vitali	Cuore / polmoni	Fegato	Polmoni / milza / reni
Organi cavi	Colon	Cistifellea / intestino tenue	Stomaco / vescica / organi riproduttivi
Chakra	Segreto	Cuore	Corona
Stadio della digestione	Colon	Intestino tenue	Stomaco
Eliminazioni	Capelli / unghie	Sudore	Urina e feci
Sette costituenti corporei	Ossa / pelle (tatto)	Sangue	Chilo / carne / grasso / midollo osseo / fluidi riproduttivi

## Le sette costituzioni fisiche e la personalità (*Rangshin-dhun*)

Ogni persona possiede una costituzione e una personalità specifica. La propria costituzione risulta dal connubio tra la costituzione dei genitori e l'impronta del proprio karma, inoltre influenzata dalla dieta e dal comportamento della madre durante la gravidanza. La costituzione è responsabile della personalità dell'individuo e delle sue attitudini mentali. Generalmente, esistono tre singole costituzioni principali (le costituzioni *rLung*, *Tripa*, *Badken*), tre costituzioni miste che risultano dalla combinazione di due umori (*rLung-Tripa*, *rLung-Badken* o *Tripa-Badken*) e una costituzione equilibrata dovuta alla combinazione dei tre umori. Una costituzione singola risulta dalla predominanza di un singolo umore in uno o in entrambi i genitori, nonché dalla dieta e dal comportamento della madre durante la gravidanza. Quando due umori sono maggiormente coinvolti la costituzione viene chiamata "costituzione mista". Quando i tre umori sono equilibrati lo è anche la costituzione del bambino. Le tre costituzioni singole producono un corpo di scarsa qualità. Le costituzioni "miste" producono un corpo di media qualità, mentre la costituzione "equilibrata" viene considerata la migliore.

Secondo la Medicina Tibetana, le costituzioni hanno un ruolo molto importante in quanto rispecchiano la natura della persona. Il fattore costituzionale interviene nella diagnosi, nella dieta, nel comportamento e nella terapia. Le diverse costituzioni non esistono soltanto nelle singole persone, ma anche in gruppi d'individui e fanno anche parte di altri reami. Esse fluiscono nei costituenti del sangue, vengono trasmesse da diversi gruppi etnici e sono influenzate dall'ambiente in cui vive l'individuo, dalla cultura e dal cibo.

### La costituzione vento

Le persone che appartengono a questa costituzione sono generalmente magre e di statura piccola oppure troppo alte, soggette a deformazioni vertebrali ed ossee. La pelle è rugosa, secca e scura. Gli occhi sono neri, piccoli ed acuti. Gli organi sensoriali, le estremità e le dita sono generalmente di piccola dimensione, con grosse articolazioni. Capelli e pelle sono secchi e le unghie fragili. Le persone sono sensibili al vento freddo, sono loquaci, con voce debole, camminano rumorosamente, spesso lamentano disturbi localizzati al petto ed al colon. Sono attratti dalla musica, dallo sport, dal tiro con l'arco, amano discutere e ridere. Dormono poco e il loro sonno è popolato da numerosi sogni. La mente è fragile, emotiva ed instabile. Preferiscono i sapori dolce, acido, amaro e caldo. Il corpo possiede una natura simile ad un terreno freddo e secco, difficile da coltivare. Per questo motivo, la loro vita può essere corta rispetto a quella delle altre costituzioni, inoltre tendono a non godere di grande prosperità. Il carattere è simile a quello dell'avvoltoio, del corvo e del lupo. Le persone di costituzione vento hanno una propensione ad avere problemi psicologici e disordini di vento.

### La costituzione bile

Il corpo e gli organi sensoriali sono di dimensione media. Corpo e mente sono stabili. L'iride dell'occhio è di colore rosso, giallastro o castano. I capelli sono sottili, rossicci, biondi e tendono a diventare grassi. La pelle è giallastra o rossa, generalmente grassa. La loro digestione è rapida ed hanno spesso sete. Il loro sudore ha un odore forte in quanto la temperatura corporea è naturalmente alta. La memoria è acuta, l'ego forte e attivo. Si sentono internamente insicuri ed il loro comportamento è formale e diplomatico. I problemi di salute riguardano spesso il fegato, la cistifellea e l'intestino tenue. In molti casi soffrono di cefalea. Sono soggetti ad avere: ipertensione, allergia, infezione ed infiammazioni, ecc. Sono attratti dal cibo freddo, di sapore dolce, amaro ed astringente. La natura del corpo è calda, secca e tende a consumare i costituenti corporei. La speranza di vita è media così come la ricchezza. Hanno il carattere della tigre, della scimmia e degli Spiriti. Se le caratteristiche costituzionali peggiorano, le persone tendono a soffrire di disordini dell'umore bile.

### **La costituzione flemma**

Il corpo è generalmente alto e pesante, con l'età si curva all'indietro. La pelle è biancastra, umida e vellutata. Gli occhi sono grandi di colore verde, blu, grigio con la sclera bianca. Le persone tendono ad ingrassare; mani e dita sono di colore e di dimensione armoniosi. I capelli sono neri (asiatici) dritti, forti e belli. La temperatura corporea è bassa e la digestione lenta. Le persone hanno poca fame e sete; possiedono pazienza di fronte alle difficoltà, sono generalmente di animo buono e pensano molto. La mente è profonda, lenta e tende ad essere malinconica. Tenzionalmente hanno sonno pesante. Soffrono spesso di problemi che riguardano i reni, la vescica, lo stomaco, la milza. L'obesità e la ritenzione idrica sono spesso riscontrate in questa costituzione. Prediligono cibo caldo di sapore acido, astringente e di natura ruvida. Queste persone possiedono la personalità del leone e dell'elefante. Con l'aumento dei caratteri costituzionali, le persone tendono a presentare disordini dovuti all'umore flemma.

### **Le costituzioni miste**

La costituzione vento-bile possiede la natura e le caratteristiche combinate dei due umori predominanti. Le persone sono paurose ed ansiose. Quando l'umore vento si associa all'umore "bile fredda", le persone avvertono freddo a mani, piedi e naso, inoltre le donne soffrono spesso di dolori premestruali. Quando il vento accompagna la bile calda, il calore sale alla testa, alla faccia, al collo e al cuoio capelluto.

La costituzione bile-flemma ha le caratteristiche dei due umori. Si riscontrano conflitti mentali. Il corpo sembra diviso in due parti: la parte superiore è calda, quella inferiore fredda.

La costituzione flemma-vento raggruppa le caratteristiche dei due umori: generalmente la mente è confusa, il corpo tende all'obesità e presenta una sudorazione fredda.

La costituzione che risulta dalla combinazione dei tre umori viene considerata la più equilibrata.

## LA DIGESTIONE

### Il fuoco digestivo (*Medrod*)

Subito dopo la nascita, la digestione comincia la sua funzione e contribuisce allo sviluppo corporeo.

*Medrod*, il “fuoco digestivo” digerisce il cibo solido, i liquidi e li trasforma in elementi nutritivi. La digestione è responsabile della massa corporea, dello sviluppo degli umori, dei costituenti corporei, delle energie sottili e grossolane e della longevità. La digestione avviene principalmente nello stomaco, nell'intestino tenue e nel colon. L'assorbimento degli elementi nutritivi e la produzione dei prodotti di scarto rappresentano la “digestione generale”. Gli elementi nutritivi vengono trasformati in sette essenze, le quali diventeranno i sette costituenti corporei. Il processo di trasformazione degli elementi nutritivi viene chiamato “digestione specifica o minore”.

L'intero processo digestivo è diviso in due gruppi: la digestione generale e la digestione specifica.

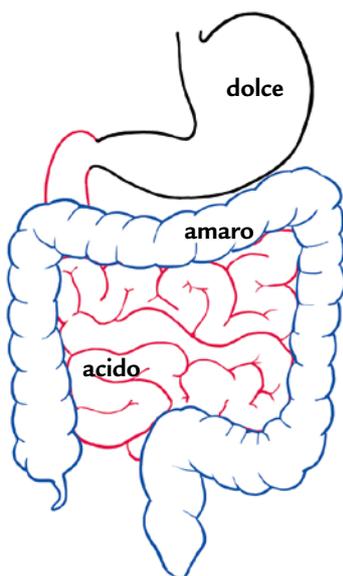
### La digestione generale

Durante le tre tappe della digestione intervengono le tre energie umorali specifiche

- La flemma decompone
- La bile digestiva
- Il vento come il fuoco

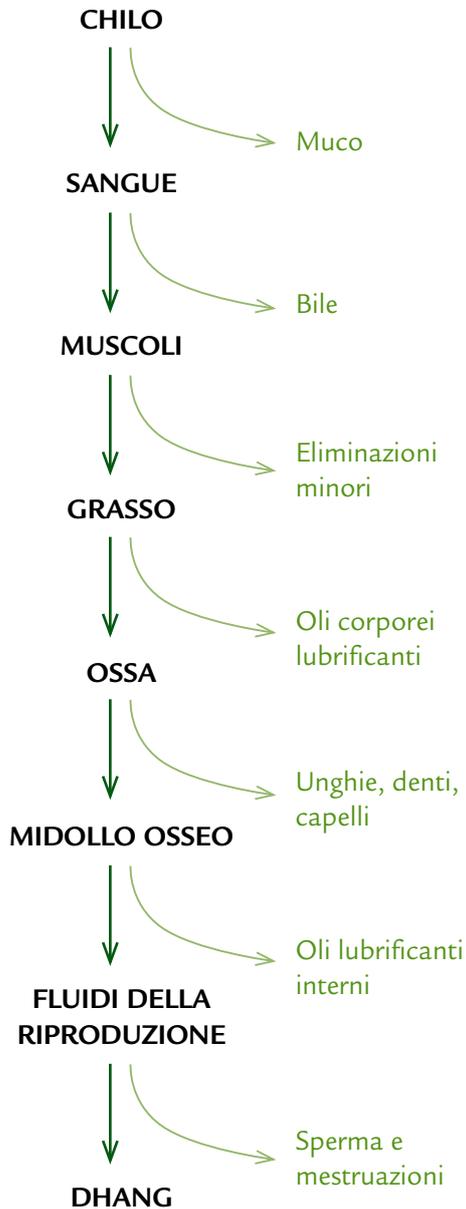
Queste tre energie agiscono nello stomaco, nell'intestino tenue e nel colon.

La flemma che decompone, *Badken-myag-jed* regola la digestione che si svolge nella bocca fino allo stomaco e nell'intestino. Questa flemma è paragonabile all'acqua necessaria alla cottura degli alimenti. La bile digestiva, *Tri-pa-ju-jed*, agisce nell'intestino tenue (principalmente nel duodeno), nello stomaco e nel colon; la sua funzione è simile al fuoco. Il vento come il fuoco, *rLung-me-nyam*, esercita il suo ruolo nel colon ma anche nell'intestino tenue e nello stomaco. Il vento come il fuoco è simile al gas che nutre la fiamma necessaria alla cottura degli alimenti. La Medicina Tibetana paragona l'intero processo digestivo ad un cuoco esperto che prepara il cibo con la giusta quantità di acqua, di gas di ingredienti.



### I tre sapori post-digestivi e i tre umori

I primi elementi digeriti nello stomaco producono il sapore dolce (elementi terra + acqua) di qualità untuosa, pesante e omogenea, che proviene dalla natura fredda della flemma. Questo sapore, viene assorbito principalmente nello stomaco ed aumenta l'umore flemma e i seguenti costituenti: muscolo, grasso, midollo, il liquido seminale, le mestruazioni, ecc. Gli elementi nutritivi digeriti nell'intestino tenue producono il sapore acido (elemento fuoco) che possiede le seguenti qualità: calore, secchezza, untuosità e leggerezza, inoltre aumentano l'umore bile e producono i costituenti del sangue e i prodotti di scarto come il sudore. Gli elementi nutritivi assorbiti nutritivo viene digerito nel colon, possiedono il sapore amaro (elemento vento) con le seguenti qualità: secchezza, freddezza, leggerezza, acutezza e sottigliezza. Essi aumentano l'umore vento, i costituenti delle ossa, dei capelli, dei peli, la sensibilità al tatto, ecc.



### La digestione specifica

Dopo la prima fase della digestione generale, con l'aiuto dei tre umori, gli elementi nutritivi vengono trasportati al fegato, alla milza dove saranno trasformati in costituenti corporei. Questo secondo processo viene chiamato digestione specifica la quale è costituita da sette stadi. Immediatamente dopo l'assorbimento degli elementi nutritivi, il primo di essi chiamato *Dangma*, "Chilo" o essenza del cibo, viene separato dal resto del cibo, viene raffinato. Il chilo, di sapore dolce, sarà convogliato al fegato, poi trasformato in sangue e in carne (muscoli) la quale produrrà il grasso che a sua volta diventerà ossa. Le ossa producono il midollo osseo che dà origine ai liquidi riproduttivi: lo sperma e il mestruo, prodotti negli organi sessuali. La loro essenza diventerà una luce fluida che aumenta il potenziale dell'essere umano e viene chiamata *Dhang*. Il *Dhang* dà coraggio, senso di sicurezza e rende la carnagione luminosa e raffinata. Il *Dhang* risiede nel cuore ma le sue funzioni si manifestano ovunque nel corpo. Il *Dhang* rappresenta la luminosità del corpo, l'avvolge come un alone protettivo, connette il corpo sottile a quello grossolano. Il *Dhang* protegge da energie negative, batteri, virus e agenti esterni. Il corpo diventa il Tempio della mente e delle sue evoluzioni per il futuro. Il Secondo Tantra scrive: "l'intera psico-fisiologia dipende dal modo in cui il corpo trasforma il cibo". La forza del metabolismo è la prima forza della salute perché la produzione di nutrimenti sani e l'espulsione delle tossine dipendono dall'adeguata funzione del *Medrod*, il "fuoco digestivo". Esso provvede alla buona circolazione delle energie vitali, all'assimilazione dei nutrimenti e all'efficiente eliminazione delle tossine, che sono le basi di una buona salute e di un equilibrio del corpo e della mente.

### I sette costituenti corporei (*Lue-zung-dhun*)

Il corpo viene costruito partendo da sette costituenti o componenti che lo proteggono e gli danno forma e forza.

1. **Chilo** (*Dang-ma*): (essenza del cibo): è composto da cibo digerito che fornisce l'essenza nutritiva a tutti gli organi e ai tessuti.
  2. **Sangue** (*Trak*): porta ossigeno e elementi nutritivi a tutti gli organi e ai tessuti.
  3. **Tessuti** (*Sha*): (muscoli): coprono il corpo e gli organi, permettono il movimento delle articolazioni e mantengono la forza corporea.
  4. **Grasso** (*Tseel*): lubrifica gli organi e i tessuti e ne mantiene l'oleosità.
  5. **Ossa** (*Rue-pa*): formano la struttura del corpo e donano forza.
  6. **Midollo osseo** (*Kang*): nutre tutti gli organi e i sistemi (nervi, sangue e linfa).
  7. **Fluido della riproduzione** (*Khu-wa-dang-Dhang*): contiene tutta l'energia (soprattutto lo sperma, l'ovulo e il mestruo), aumenta la vitalità del corpo e della mente.
- Il **Dhang** è l'essenza finale del cibo che dà radiosità al corpo, lo protegge e sostiene la mente e l'energia.

### Le tre eliminazioni o tossine (*Drima-sum*)

Le escrezioni e i residui del cibo risultano dalla digestione generale, da quella specifica e vengono chiamati prodotti di scarto. Ciò nonostante hanno un ruolo importante nel sostenere i costituenti corporei e nell'eliminazione di altri prodotti di scarto.

In generale si contano tre eliminazioni principali:

**Feci** (*Drima*),  
**Urine** (*Chin*),  
**Sudore** (*Ngul*)

Accanto a questi prodotti di scarto esistono eliminazioni minori, come capelli, piccoli escrementi e "sporczia corporea".

### IL CORPO FISICO (*Lue*)

*Lue*, il corpo è la dimora della mente. L'energia maschile e femminile dei genitori fornisce la parte materiale per la sua formazione, mentre i cinque elementi, terra, acqua, fuoco, aria e spazio provvedono a fornire la parte sub materiale. La forma, il colore la dimensione del corpo e la sua salute dipendono dall'impronta karmica della vita precedente. Nel Tantra, si dice che questo processo è paragonabile al momento in cui l'orafo fonde il metallo, creando diverse forme che dipendono sia dallo stampo che dalla qualità degli ingredienti. Esistono cinque elementi sottili nella mente e nell'umore vento, che partecipano alla costruzione del sistema vitale dei cinque tipi di coscienza, dei tre canali, dei cinque organi vitali, dei cinque organi vitali, cavi, degli organi sensoriali, dei cinque arti (testa compresa) e delle dita.

Elementi	Umori	Organi	Costituenti	Organi sensoriali	Sensi	Funzioni
Terra	Flemma	Milza / stomaco	Carne / ossa / denti / unghie	Naso	Olfatto	Produzione di tessuti e organi solidi
Acqua	Flemma	Reni / vescica	Sangue	Lingua	Gusto	Produzione dell'acqua e del sistema linfatico
Fuoco	Bile	Fegato / cistifellea	Calore	Occhi	Vista	Produzione del calore corporeo, metabolismo e circolazione sanguigna
Vento	Vento	Polmoni / colon	Respirazione	Pelle	Tatto	Mobilità, sistema nervoso
Spazio	Neutro	Cuore / intestino tenue	Canali	Orecchie	Udito	Regola la funzione del corpo e della mente

### Cinque elementi grossolani

I cinque elementi grossolani sono le energie materiali basilari del corpo, le quali esistono ovunque, sia all'interno che all'esterno di noi, sono gli elementi conosciuti come: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. La terra dà origine alle forme solide, l'acqua ai liquidi, il fuoco al calore, l'aria/vento muove le forme, l'energia nello spazio ed è responsabile della vita e della morte. L'energia dei genitori trasforma gli elementi per dare il prodotto finale: il corpo. Questo processo appartiene alla natura umana. Gli elementi acqua e terra hanno la stessa omogeneità e producono *Badken* l'umore flemma. Il fuoco rappresenta l'energia opposta, calda *Tripa* l'umore bile. Tra la flemma e la bile, l'elemento aria ha una funzione di neutralità che viene attuata dall'umore vento *rLung*.

Buddha disse:

 *“La polvere non è una polvere terrestre.  
È la polvere dell’attaccamento,  
la polvere dell’attaccamento è senza limiti”.*

## IL CORPO

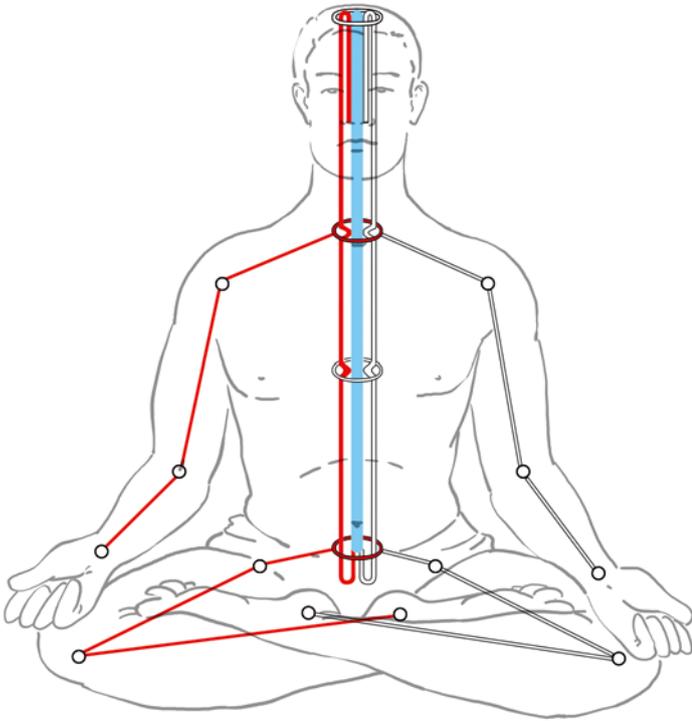
### Dimensioni standard del corpo

Secondo la Medicina Tibetana, dopo il suo sviluppo, il corpo perfetto dell’uomo e della donna dovrebbe essere quantitativamente, qualitativamente ed energeticamente composto nel modo seguente:

- 3 canali energetici principali
- 5 organi vitali (cuore, polmoni, fegato, milza, reni)
- 6 organi cavi (stomaco, intestino tenue, colon, vescica biliare, vescica urinaria, organi della riproduzione, seni)
- 5 organi sensoriali
- 5 estremità (compresa la testa)
- 20 dita (cinque per ogni mano e piede)
- 9 orifici (dodici per le donne)
- 7 costituenti corporei
- 7 coppe (mani giunte a forma di coppa) di sangue
- 45 muscoli principali
- 500 pugni di carne (la donna ne conta 20 in più)
- 23 ossa di forma e dimensioni diverse
- 360 articolazioni minori
- 28 vertebre
- 24 costole
- 32 denti
- 900 legamenti e tendini
- 8 linfonodi vitali
- 3 eliminazioni principali
- 21.600 capelli
- 35.000.000 pori cutanei e peli
- 5 elementi
- 3 canali psichici
- 3 umori
- 6 coscienze
- la distanza da una mano all’altra equivale all’altezza corporea. Questi elementi disegnano un mandala quadrato.

## I canali (Tsa)

*Tsa* significa canale e *Tsawa* vuol dire radice. Il concetto si riferisce ai canali che sostengono la vita, come una radice sostiene l'albero. La vita dipende dalla funzione dei canali nei quali scorrono sangue, liquidi, sostanze solide aria/vento, energia e coscienza. I canali sono al servizio del corpo e della mente, le radici dell'albero, nutrono, aiutano a crescere e a produrre frutti. Come viene riportato nel Tantra, il corpo è costituito da canali con forme e caratteristiche diverse.



Tre sono i canali principali:

**Il canale centrale** (*Tsa-uma*) al centro del corpo, rappresenta l'ologramma del corpo psico-fisico e mantiene la vita. Esso corrisponde al sistema nervoso, trasporta le cinque coscienze sensoriali (la mente) e l'energia dell'umore vento.

**Il canale destro** (*Tsa-roma*) governa la parte destra del corpo, del cervello e della mente. Esso corrisponde alla circolazione sanguigna, trasporta il calore corporeo e l'energia dell'umore bile.

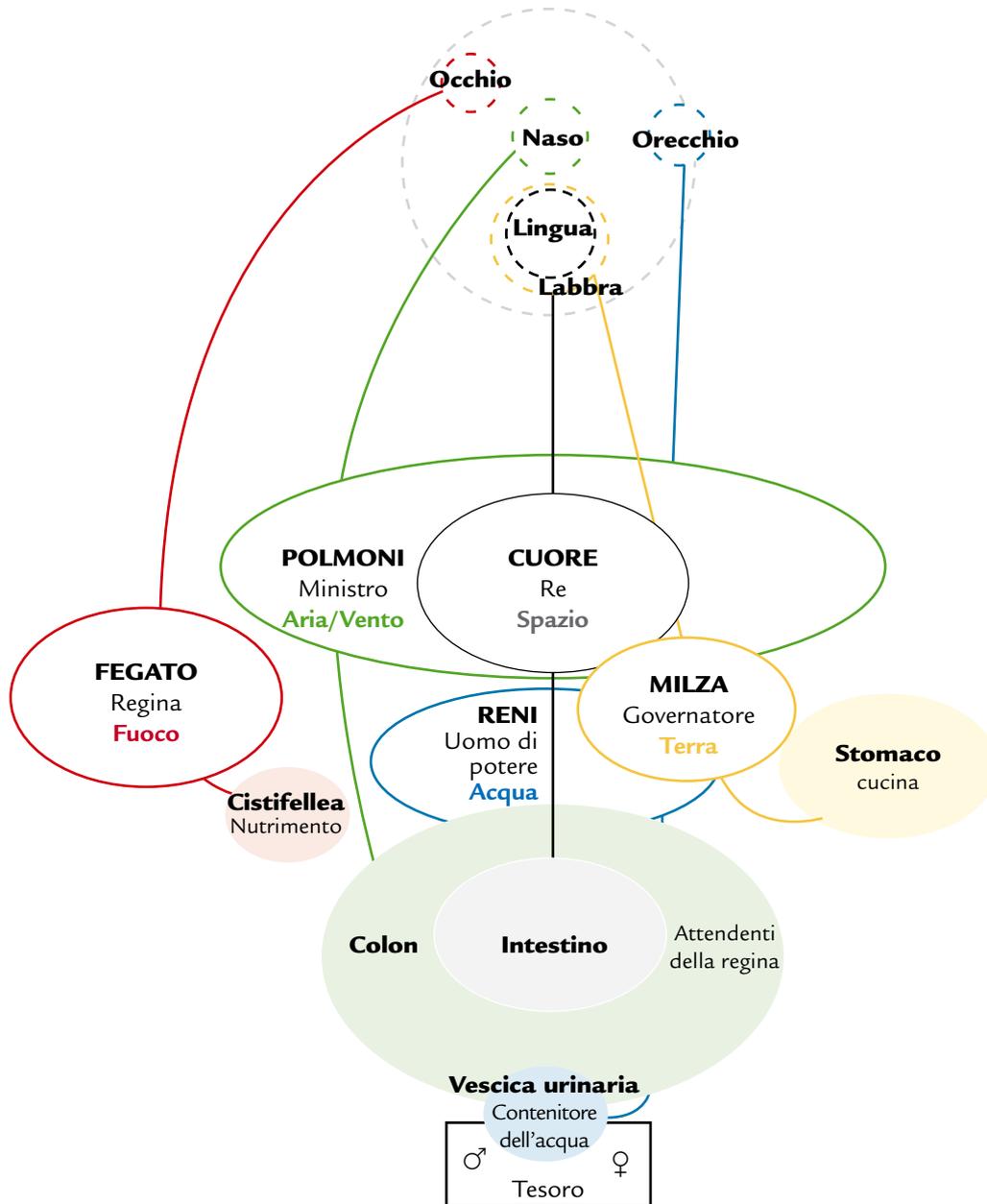
**Il canale sinistro** (*Tsa-kyang-ma*) regola la parte sinistra del corpo, del cervello e della mente. Esso corrisponde al sistema linfatico e endocrino, inoltre è responsabile dell'umidità corporea e dell'energia dell'umore flemma.

Questi tre canali producono tre energie di natura neutra, calda e fredda che corrispondono ai tre umori: vento, bile e flemma. Dal punto di vista astrologico sono paragonabili all'eclisse (canale centrale-neutro), al sole (canale destro-caldo) e alla luna (canale sinistro-freddo)<sup>1</sup>.

## I cinque organi vitali ed i sei cavi

Il **cuore**, simile al Re che governa il reame composto da corpo, mente e funzioni emotive, regola le energie sottili, quelle grossolane e sostiene la coscienza mentale. Il cuore rappresenta il mandala centrale del corpo ed è responsabile dell'equilibrio fisico e mentale. Esso corrisponde all'elemento spazio, produce l'energia mentale per la percezione dei fenomeni, è il luogo della conoscenza, dell'ira, dell'amore, della compassione, della paura, dell'ignoranza, ecc. Il cuore dà spazio alla conoscenza e ha la capacità di migliorarla. È paragonabile a un frutto, il cui fiore è rappresentato dalla **lingua**. La sua radice è l'**intestino tenue** che, a sua volta, è l'attendente della regina. L'intestino tenue assorbe gli elementi nutritivi del cibo e li convoglia verso il fegato. L'elemento spazio viene digerito nell'intestino tenue e la sua potenzialità va al cuore passando dal fegato.

I **polmoni** eseguono la funzione del ministro, dell'assistente del Re che regola la funzione respiratoria. I polmoni appartengono all'elemento vento il quale governa la respirazione, la forza la capacità di mantenere il corpo eretto, la radiosità, la gelosia, l'ansietà, ecc. I polmoni sono simili a frutti che hanno il **colon** per radice e il **naso** come fiore. Il colon è l'assistente del governatore rappresentato dalla milza, assorbe gli elementi nutritivi e li manda a quest'ultima. La potenzialità dell'elemento vento viene digerita nel colon e convogliata ai polmoni attraverso la milza.



- Frutto
- ⋯ Fiore
- Radice

Il **fegato**, simile ad una regina assiste il Re (cuore) supportandolo con i nutrienti tramite il sangue (metabolismo). Appartiene all'elemento fuoco che produce il sangue e i prodotti del metabolismo, è responsabile della temperatura corporea, dell'aggressività, dell'ira, della gelosia, della paura, dell'intelligenza, ecc. Il fiore del fegato è rappresentato dagli **occhi**, la sua radice è la **cistifellea**. La bile digestiva aiuta la digestione dell'elemento fuoco contenuto nel cibo, lo invia al fegato, alla cistifellea e in seguito lo distribuisce in tutto il corpo. La cistifellea nutre il sangue e lo arricchisce.

La **milza** rappresenta il governatore che trasforma gli elementi nutritivi, li invia al cuore tramite la vena porta e in seguito forma i tessuti. La milza appartiene all'elemento terra, sostiene il sistema linfatico e le funzioni dell'umore flemma: digestione, depressione, lentezza e stabilità mentale, pazienza, concentrazione, amore, orgoglio, compassione, bramosia, ecc. La sua radice è lo **stomaco** e il suo fiore sono le **labbra**. Lo stomaco è simile ad una cucina dove l'energia dell'elemento terra viene trasformata, digerita ed inviata alla milza.

I **reni** sono paragonabili al ministro degli esteri che protegge il reame dai nemici esterni (sistema dell'acqua). Appartengono all'elemento acqua, sono responsabili dei fluidi corporei, del desiderio sessuale, della paura, dell'amore, dell'ansietà, della gelosia, dell'attaccamento, dell'orgoglio, della forza fisica, ecc. La loro radice è la **vescica**, il loro fiore sono le **orecchie**. La vescica raccoglie le acque usate e sostiene l'elemento acqua nel corpo.

Le **vescicole seminali** e i testicoli nell'uomo, le **ovaie** e l'**utero** nella donna, rappresentano il tesoro che conserva l'essenza (sperma ed ovulo), produce il Dhang (goccia d'essenza) il quale mantiene l'energia eterea del corpo (elemento spazio). La **faccia** è il fiore del corpo.

## LA SALUTE (*Kham-dhe*)

La teoria dell'equilibrio del corpo/mente rappresenta il cuore della Medicina Tibetana. La forza dinamica ed equilibrata tra i tre umori, i sette costituenti corporei e i tre prodotti di scarto, mantiene il corpo in armonia e in salute. Se gli umori sono in equilibrio, la dieta ed il comportamento qualitativamente e quantitativamente adeguati, saranno fattori positivi per una buona salute. L'umore vento si associa agli altri due umori per mantenere il corpo in equilibrio, inoltre muove la bile e la flemma, neutralizza le forze opposte e le armonizza.

Se viene a mancare l'equilibrio tra gli umori, ne conseguirà disarmonia del corpo/mente, disfunzione organica e malattia.

La relazione tra gli umori viene descritta in un antico testo medico: "Il vento è simile ad un giudice, la bile al pubblico ministero e la flemma al difensore. Il giudice rimane neutrale fino a quando la situazione si chiarisce, poi segue la parte più potente oppure la verità.

I 25 punti seguenti rappresentano la salute, ossia l'equilibrio tra gli umori.

Vedere l'albero della salute nel primo Tantra (pagina 35)

Vento	5
Bile	5
Flemma	5
Costituenti corporei	7
Prodotti di scarto	3
Componenti corporei totali	25

## LA MALATTIA (*Ned*)

Vedere l'albero della malattia nel primo Tantra (pagina 35)

## EZIOLOGIA (*Nedkyigyu*)

Esiste una grande differenza tra Medicina Tibetana e Medicine Occidentali per quanto riguarda l'interpretazione della causa delle malattie. La Medicina Tibetana si basa essenzialmente sull'approccio buddista del corpo/mente. Per studiare la causa delle malattie bisogna scoprire la causa fondamentale dell'esistenza del corpo e della mente. Con questa conoscenza si può affrontare lo studio dell'origine dei disordini.

Le malattie provengono dallo squilibrio tra gli umori provocato da: dieta, abitudini, emozioni malsane, particolari fattori climatici, specialmente quando si assumono alimenti a cui il nostro corpo non è abituato, per esempio in situazioni di cambiamenti di paese o di residenza, intolleranze alimentari, ecc. Questo processo produce un eccesso di scorie (tossine) che provoca la malattia. Il corpo e gli umori, essendo delicati, possono essere aggrediti da vari fattori.

Di solito nelle malattie del corpo/mente si indaga sulle tre cause seguenti:

- **Causa remota**
- **Causa ravvicinata**
- **Causa immediata** (fattori)

### Causa remota (*Ringyu*)

La causa remota si riferisce allo stato mentale. Secondo la Medicina Tibetana la radice della malattia (*Ringyu-dugsum*) è l'ignoranza, perchè sia la gioia che la sofferenza si manifestano nella mente. La mente viene posseduta dall'ignoranza la quale rappresenta il grande veleno responsabile della malattia fisica e mentale, vita dopo vita. Inoltre, essa crea il samsara (vedere il capitolo sulla mente). L'ignoranza si manifesta come ego sviluppa le caratteristiche mentali di attaccamento, odio e chiusura mentale. Le affezioni mentali sono responsabili delle malattie psicosomatiche. La mente ignorante viene spesso rappresentata da una vecchia nonna cieca.



### Causa ravvicinata (*Nye-gyu*)

Questa causa si riferisce all'origine umorale del disordine: i tre umori provengono dai tre veleni mentali (affezioni). Gli umori sono per natura fragili. I fattori dietetici, le abitudini errate o le emozioni disturbanti, possono sbilanciare l'armonia umorale e provocare disturbi nei costituenti corporei e nei tre prodotti di scarto. Generalmente se gli umori non entrano in contatto con le cause immediate, disordini evidenti non si manifestano. Le cause immediate sono dunque le più importanti nello sviluppo della malattia.

Cinque capitoli del secondo Tantra riguardano le cause immediate.

### Cause immediate (*kyen*/fattori)

Le cause immediate sono quelle che producono sintomi immediati, ad esempio errori nell'assunzione di cibo, fattori climatici, emozioni ed abitudini malsane.

### Fattori climatici (Nam-due)

Ogni anno, ogni mese, ogni giorno, ogni momento, i cambiamenti stagionali influiscono sul nostro “clima” interiore. L’aumento o la diminuzione dell’energia degli elementi esterni si ripercuote sull’equilibrio umorale interno. Ad esempio, l’umore vento si accumula in tarda primavera, si manifesta durante la stagione delle piogge (estate in occidente) e si pacifica in autunno, mentre l’umore bile aumenta in estate, si manifesta in autunno e viene pacificato in inverno. L’umore flemma si accumula in inverno, si manifesta in primavera e si pacifica in tarda primavera.

### Tavola dei cicli energetici

	Inizio primavera <i>Chidka</i>	Tarda primavera <i>Soeka</i>	Estate <i>Yarkha</i>	Autunno <i>Tonkha</i>	Inizio inverno <i>Guntoe</i>	Tardo inverno <i>Gun-med</i>
<i>Mesi occidentali</i>	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-1
<i>Mesi tibetani</i>	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
<b>VENTO</b>		accumulo	compare (stagione delle piogge)	si pacifica		
<b>BILE</b>			accumulo	compare		si pacifica
<b>FLEMMMA</b>	compare	si pacifica			accumulo	accumulo

Se le leggi della natura non vengono rispettate, se la dieta e le abitudini sono errate, gli umori si accumuleranno, disturberanno l’equilibrio corporeo e la malattia si manifesterà. Vedere la descrizione di questo processo nel secondo Tantra (tre capitoli).

### Fattori emozionali (Semdang-namtok).

Un altro fattore importante è lo stato mentale con le emozioni. La felicità e l’infelicità si manifestano nella mente. Forti emozioni negative come paura, ansietà, disaccordo, dubbio, sentimentalismo, superstizione, ecc. disturbano la mente, sono responsabili di percezioni, pensieri sbagliati e conducono a disordini psicologici.

### La dieta (xes)

Il cibo sano è la principale sorgente energetica per il corpo e per la mente, mentre il cibo malsano conduce alla malattia. Secondo la Medicina Tibetana descrive “l’indigestione” il primo disturbo del genere umano. L’indigestione avviene quando il fuoco digestivo non tollera il cibo in generale, oppure quando il cibo avariato produce tossine.

Tre capitoli del secondo Tantra trattano del cibo in generale, delle restrizioni alimentari e del giusto comportamento alimentare. Nei paragrafi sotto elencati troverete la lista dei cibi che, assunti in grandi quantità, per un lungo periodo, possono squilibrare i tre umori.

### **Cibo che aumenta l'umore vento**

Il frequente consumo dei cibi sotto elencati può provocare la comparsa di disturbi dell'umore vento: caffè, tè, rucola, cavolo rosso e verde, cicoria, indivia belga, legumi, maiale, prezzemolo, carciofi, mele, pere, lattuga, peperoncino, papaia, anguria, dieta puramente vegetariana, bevande gassate, origano, insalata, cibo dal sapore amaro e astringente. Inoltre, mangiare poco o digiunare o fumare molto aumenta l'umore vento.

### **Cibo che aumenta l'umore bile**

Assunti in grandi quantità e per lunghi periodi, questi alimenti possono creare disturbi all'umore bile: latte, carni grasse, alcolici, cibi acidi, frutti di mare, grassi, cioccolato, spezie, burro, fritti, melassa, melanzane, avocado, albicocche, sedano, susine, aglio, agnello, cavallo, bevande gassate, cibo scotto, lieviti, pesce, salsiccia, olio, castagne, ravanelli, mandorle, coniglio, limoni, ortiche, prosciutto, frutta secca, cibi con gusto acido e caldo.

### **Cibo che aumenta l'umore flemma**

Dolci, latte e latticini, patate, ananas, cibo precotto, olio, grassi, verdura cruda, yogurt, tè freddo, zucchero, pomodori crudi, banane, fichi, uva, mele, pere, miglio, arance, anguria, papaia, cetrioli, zucca, carote crude, farina bianca, peperoni, creme, granturco, spinaci, insalate, frutta fresca, cibi dal gusto dolce e salato.

### **Comportamento, abitudini (Chod-lam)**

Secondo la Medicina Tibetana e il Buddismo, il comportamento è fondamentale perché rappresenta l'azione del corpo, della voce e della mente. Un comportamento sano aiuta la salute e la terapia. Essere in armonia con se stessi e ricercare la propria luce interiore porta benessere. Il dovere di ogni essere umano è di trattare tutti gli esseri senzienti con benevolenza e rispetto. Le azioni del corpo e della mente portano risultati immediati positivi o negativi negli stessi. Per questo motivo, un comportamento negativo individuale non crea soltanto disagio alla propria salute, ma influisce sull'intera comunità e sulla società. Un comportamento negativo è simile ad una infezione la quale può la quale può divampare secondo l'età e le opportunità. Nel secondo Tantra, tre capitoli trattano delle conseguenze del comportamento, della psicologia, della salute mentale individuale, delle abitudini stagionali e di quelle casuali.

In breve, i comportamenti seguenti possono disturbare le funzioni psicofisiche.

#### **Fattori che possono causare disturbi dell'umore vento:**

- reprimere le funzioni organiche (ad esempio starnutare)
- digiunare a lungo
- lavorare a stomaco vuoto
- assumere cibo poco nutriente per lungo tempo
- dormire male
- parlare tanto
- pensare molto
- essere sotto pressione continua e stress

#### **Fattori che possono causare disturbi dell'umore bile:**

- assumere troppo cibo oleoso e caldo
- bere troppo alcool
- lavorare sotto il sole
- dormire al sole o in una stanza calda durante il giorno
- avere una mente aggressiva e violenta

**Fattori che possono causare disturbi dell'umore flemma:**

- mancanza di esercizio
- mangiare troppo
- consumare in eccesso dolci, verdura cruda, derivati del latte, alcool
- dormire durante il giorno
- dormire dopo mangiato
- confusione mentale e depressione
- pigrizia
- vivere in ambienti freddi e umidi

**CLASSIFICAZIONE DELLE MALATTIE** (*Ned-kyi-yewa*)

Quando uno o due dei fattori sopra menzionati disturbano il sistema corporeo, numerosi disturbi umorali possono comparire. Possono apparire caratteristiche (semplici, doppie o triple) della diminuzione, dell'aumento o dello squilibrio degli umori che in seguito si tradurranno in malattie fisiche e umorali. Lo squilibrio degli umori combinato con i costituenti corporei e con le eliminazioni, si manifesta attraverso 404 disordini che vengono descritti nel secondo Tantra: 101 malattie karmiche, 101 malattie psichiatriche (compresi anche i disturbi dovuti agli spiriti), 101 malattie umorali, 101 malattie temporanee (disordini misti). Ogni gruppo di 101 malattie viene moltiplicato per 4 (secondo il disordine umorale, la patologia dominante, il tipo (febbre, disordine cronico...) e la localizzazione (organi, ossa...)) per un totale di 1616. In breve, tutte le malattie sono divise in tre gruppi: malattie dovute a disordini umorali durante questa vita, malattie karmiche e malattie dovute a cause miste.

Nel terzo Tantra tutte le patologie di origine umorale che si manifestano nel corpo fisico dovute a una causa karmica, oppure di altra origine, vengono raggruppate negli otto rami seguenti:

Malattie generali	70
Malattie pediatriche	3
Malattie ginecologiche	3
Malattie psichiatriche (spiriti, demoni)	5
Traumatologia	5
Intossicazione	3
Malattie geriatriche	1
Infertilità	2
	<b>92 capitoli</b>

### Come si presenta un disturbo dell'umore vento?

#### Segni psicologici e sintomi del disturbo di vento

- Desiderio di vagare
- Loquacità
- Mente ed umore instabili
- Desiderio di stirarsi
- Nervosismo
- Ansietà
- Emotività e sensibilità
- Dolori ossei (sensazione di ossa rotte) o sensazione di corpo legato
- Sensazione di freddo
- Paura e mente insicura
- Incubi e numerosi sogni
- Sonno leggero o insonnia
- Tendenza a pensieri negativi

#### Sintomi fisici

- Respiro forte
- Vertigini
- Acufeni
- Dolori lancinanti
- Collo e spalle dolenti
- Sbadigli frequenti
- Meteorismo e movimenti addominali
- Tremori
- Pelle secca, scura e sensibile
- Capelli e unghie secchi e fragili
- Dolori nella parte bassa della schiena (zona lombo-sacrale) e, alle articolazioni
- Dolori in ogni parte del corpo durante il movimento
- Muscoli rigidi, emiparesi
- Dolori all'occipite, alle tempie, punti FC-1, 2, BV-1, 6 e 7 dolenti
- Conati di vomito
- Tosse secca mattutina (4-5 a.m.)
- Stitichezza o diarrea
- Sensibilità al vento freddo
- I sintomi si manifestano soprattutto durante la stagione delle piogge (estate in occidente), in prima serata (alle 17-18), la mattina presto (alle 4-5) e a stomaco vuoto

#### Diagnosi

- Polso: vuoto, fluttuante con aritmia
- Urina: chiara e trasparente come l'acqua
- Lingua: secca, rugosa, rossa, puntinata come la fragola, con sapore amaro e astringente
- Occhi: rossi con capillari molto rossi

#### Intensità del disordine di vento

1. Se il numero dei sintomi è superiore a dieci, il disordine è importante
2. Se troviamo da 6 a 9 sintomi, il disordine è di media entità
3. Se sono presenti da 1 a 5 sintomi, il disordine è minimo

## Come si presenta un disordine dell'umore bile?

### Segni psicologici e sintomi del disturbo di bile

- Psicologicamente debole e stanco
- Impazienza
- Sensazione di calore

### Segni fisici e sintomi

- Cefalea
- Alta temperatura corporea
- Sapore acido e amaro in bocca
- Appetito scarso, nausea e sete
- Naso secco
- Occhi gialli
- Urina gialla
- La parte posteriore del lobo dell'orecchio è giallastro
- Dolore fisso soprattutto nella parte superiore del corpo
- Insonnia di notte e sonnolenza di giorno
- Tosse con catarro giallastro e di sapore salato
- Vomito e diarrea con bile (colore giallastro)
- Sudorazione maleodorante
- Odore del corpo maleodorante
- Feci e urine spesse, giallastre o rossicce
- Congiuntiviti frequenti e piccole infezioni
- Pelle del viso e capelli grassi
- Dolori allo stomaco e colite
- Polso rapido e palpitazioni
- Sensibilità al calore del sole e del fuoco
- Sogni di fuoco, di sole e di colore rosso
- I sintomi peggiorano in autunno, verso mezzogiorno, a mezzanotte, durante la digestione, e si avverte stanchezza.

### Diagnosi

- Polso: pieno, fine, teso e rapido
- Urina: gialla, rossa, maleodorante con vapore
- Lingua: patina spessa e gialla
- Occhi: lievemente gialli o rossi

### Intensità del disordine di bile

1. Se sono presenti più di 10 sintomi, il disordine è importante
2. Da 6 a 9 sintomi, il disordine è di media entità
3. Da 1 a 5 sintomi, il disordine è minore

## Come si presenta un disordine dell'umore flemma?

### Segni psicologici e sintomi del disturbo di flemma

- Psicologicamente lenti e deboli
- Confusione e conflitti mentali
- Sensazione di pesantezza fisica e mentale
- Memoria debole
- Disinteresse nel lavoro
- Disinteresse, rimandare il lavoro

### Segni fisici e sintomi

- Diminuzione del senso del gusto e della memoria
- Obesità
- Lingua, gengive e labbra pallide
- Aumento della saliva e del muco
- Vertigini
- Palpitazioni salendo le scale
- Scarso appetito
- Aria nello stomaco ed eruttazioni
- Temperatura bassa
- Digestione lenta
- Dolori lombari e renali
- Corpo gonfio (ritenzione idrica)
- Ghiandole ingrossate
- Vomito di cibo o diarrea con cibo non digerito
- Sonno pesante
- Stanchezza
- Prurito
- Articolazioni rigide e dolenti
- Lentezza nel lavoro
- Sogni di cadere in acqua, di nuotare o sensazione di freddo
- Peggioramento dei sintomi in inverno (durante la pioggia), in primavera, in tarda serata, tarda mattinata e subito dopo mangiato

### Diagnosi

- Polso: profondo, debole, lento
- Urina: bianca, inodore con poco vapore
- Lingua: patina bianca e spessa
- Occhi: bianchi, pallidi e gonfi

### Intensità del disturbo di flemma

1. Se sono presenti più di 10 sintomi, il disordine è importante
2. Da 6 a 9 sintomi, il disordine è di media entità
3. Da 1 a 5 sintomi, il disordine è minore

## DIAGNOSI (*Tak-thab*)

Il metodo diagnostico tibetano è un modo olistico di esaminare lo stato del corpo e della mente, dei tre umori e della loro funzione; quest'insieme rappresenta l'intero universo psicofisico e energetico responsabile della malattia e del dolore. Il concetto di base della diagnosi è: la conoscenza dello stato naturale del corpo, della mente, della funzione degli umori e dei sintomi che annunciano la possibile comparsa della malattia.

Questo metodo di diagnosi permette di scoprire se la malattia è superficiale o nascosta. Durante questa pratica, alcuni ostacoli possono comparire e condurre ad una diagnosi errata. Per questo motivo bisogna osservare attentamente e controllare, prima di concludere l'analisi e di stabilire la diagnosi finale.

Vedere nel primo Tantra, l'albero della diagnosi (pagina 39).

### Rischi di diagnosi errate

#### 1. Primo rischio relativo alla diagnosi diretta

I sintomi sono osservati direttamente e la malattia viene analizzata dalle coscienze del medico, riducendo il rischio di errori. A volte però, gli organi sensoriali del medico non funzionano bene e conducono a percezioni errate – ad esempio guardando con occhiali verdi, si percepisce il colore verde.

#### 2. Secondo rischio chiamato “illusione dovuta alla somiglianza”

La somiglianza tra segni e caratteri fisici può condurre ad una diagnosi errata: ad esempio, nel buio della sera una cordicella può sembrare un serpente.

#### 3. Il terzo rischio è chiamato “previsione errata”

Molti disordini hanno cause e condizioni simili. Se manca la corretta osservazione, si faranno previsioni errate, come qualcuno che vede le nuvole nel cielo e predice l'arrivo della pioggia.

Per questo motivo, nonostante l'insegnamento dei metodi diagnostici dati dal Buddha della Medicina attraverso la sua Mente Illuminata siano soddisfacenti se eseguiti correttamente, numerosi medici antichi hanno fornito ulteriori lavori, frutto della loro esperienza. Tutte le descrizioni delle patologie e i metodi d'investigazione si trovano nel primo, nel secondo e nel terzo Tantra. L'ultimo Tantra è la sintesi delle due pratiche principali: l'esame del polso e delle urine. Tutti i medici tibetani applicano i seguenti metodi di diagnosi:

- **Diagnosi visiva**
- **Palpazione** (tatto e lettura del polso)
- **Anamnesi** (domande)

Il primo approccio è la lettura del polso dell'arteria radiale di ambedue i polsi del paziente. Questo esame permette di scoprire il mondo corporeo interno. Se necessario procederanno con l'esame delle urine, l'anamnesi, ecc. I novizi o i medici prudenti iniziano con l'anamnesi e in seguito leggono il polso, esaminano le urine, ecc. Le spiegazioni seguenti si basano sulla tradizione di medici prudenti.

Prima di tutto, il medico esamina la storia e la costituzione del paziente, gli chiede quali sintomi avverte, gli effetti della dieta, del suo modo di vivere, del clima, ecc. In breve, le quattro domande seguenti dovrebbero coprire e chiarire il quadro generale:

### **Anamnesi – domande** (*driwa*)

Il medico tibetano farà le quattro domande (o più) seguenti:

<i>quali?</i>	(cause)
<i>come?</i>	(caratteristiche, condizioni particolari)
<i>dove?</i>	(localizzazioni)
<i>che?</i>	(segni, sintomi).

Queste quattro domande permetteranno di identificare qual'è l'umore responsabile dello squilibrio in atto e capirne la causa e i sintomi.

### **Diagnosi visiva** (*Mig-gi-tawa*)

È l'osservazione della fisionomia, della lingua, delle orecchie, degli occhi, dei capelli, delle urine, ecc.

#### **Osservazione della lingua** (*Chela-tak-pa*)

La lingua rappresenta un micro sistema che fornisce informazioni generali e specifiche, le quali vengono raggruppate in due parti: “diagnosi generale” e “diagnosi specifica”.

##### **1) Diagnosi generale della lingua:**

- Il disordine dell'umore vento si manifesta con una lingua spessa, gonfia, secca, con impronte dentali, puntini “a fragola” e sapore amaro.
- Nel disordine dell'umore bile: lingua di dimensione media, giallastra, patina spessa, sapore amaro e acido.
- Il disordine dell'umore flemma mostra una lingua: sottile, di piccola dimensione piccola, con patina spessa, biancastra, umida e saliva spessa.
- Nel disordine combinato di vento e bile, la lingua è: secca, con patina gialla e di colore scuro.
- Nel disordine di bile e flemma, la lingua è: giallastra con una patina spessa, umida.
- Nel disordine di flemma e vento la lingua è: secca e di colore grigio.
- Nel disordine di flemma marrone, la lingua è: rossa e marrone, spessa, secca e solcata.

Esistono 23 diversi caratteri della lingua collegati ai corrispondenti disordini.

##### **2) Diagnosi specifica della lingua:**

- Innanzitutto si divide la lingua in due parti tracciando una linea centrale verticale (rappresentano le due parti del corpo).
- In un secondo tempo, si divide la lingua con due linee orizzontali. Abbiamo così determinato “le tre sedi degli umori” (il vento corrisponde alla punta della lingua, la bile alla parte media della lingua, la flemma alla parte posteriore della lingua).
- Infine si tracciano due linee curve lateralmente nei tre settori della lingua (sia nella parte destra che nella parte sinistra). Vengono così stabilite le sedi dei 12 organi.

#### **Osservazione delle vene del padiglione auricolare** (*Na-tsa-tak-pa*)

L'orecchio è un micro sistema che rispecchia la circolazione sanguigna nei vari organi e fornisce un'informazione sia generale che specifica. Le vene del padiglione auricolare corrispondono agli organi vitali e cavi. Questo metodo di diagnosi viene usato soprattutto nei bambini. Per stabilire una diagnosi corretta, bisogna esaminare i caratteri generali e specifici. L'esame viene effettuato sulla parte posteriore del padiglione auricolare.

### 1) Diagnosi generale:

Se la vena auricolare è nera e asciutta, si tratta di un disordine di vento in atto.

Se la vena è rossa e calda, il disordine riguarda la bile.

Se la vena è pallida o biancastra, è coinvolto l'umore flemma.

### 2) Diagnosi specifica:

L'orecchio del paziente deve essere di fronte ad una fonte luminosa, come una finestra o una torcia posta.

Come nell'esame della lingua, ogni vena corrisponde ad un organo interno.

### Diagnosi delle vene oculari (*Mig-tsa-tak-pa*)

Le vene dei globi oculari rappresentano un micro sistema che rispecchia la circolazione dei vari organi. Simile all'esame delle vene del padiglione auricolare, l'osservazione delle vene oculari rivela i cambiamenti fisici interni e fornisce informazioni sul flusso dell'energia fisica nei vari organi.

### Analisi delle urine (*Drichula-tagpa*)

Rappresenta uno dei metodi di diagnosi più importanti della Medicina Tibetana in quanto permette di scoprire con mezzi semplici, le malattie superficiali e quelle più nascoste. La tecnica è descritta in modo dettagliato nell'ultimo Tantra.

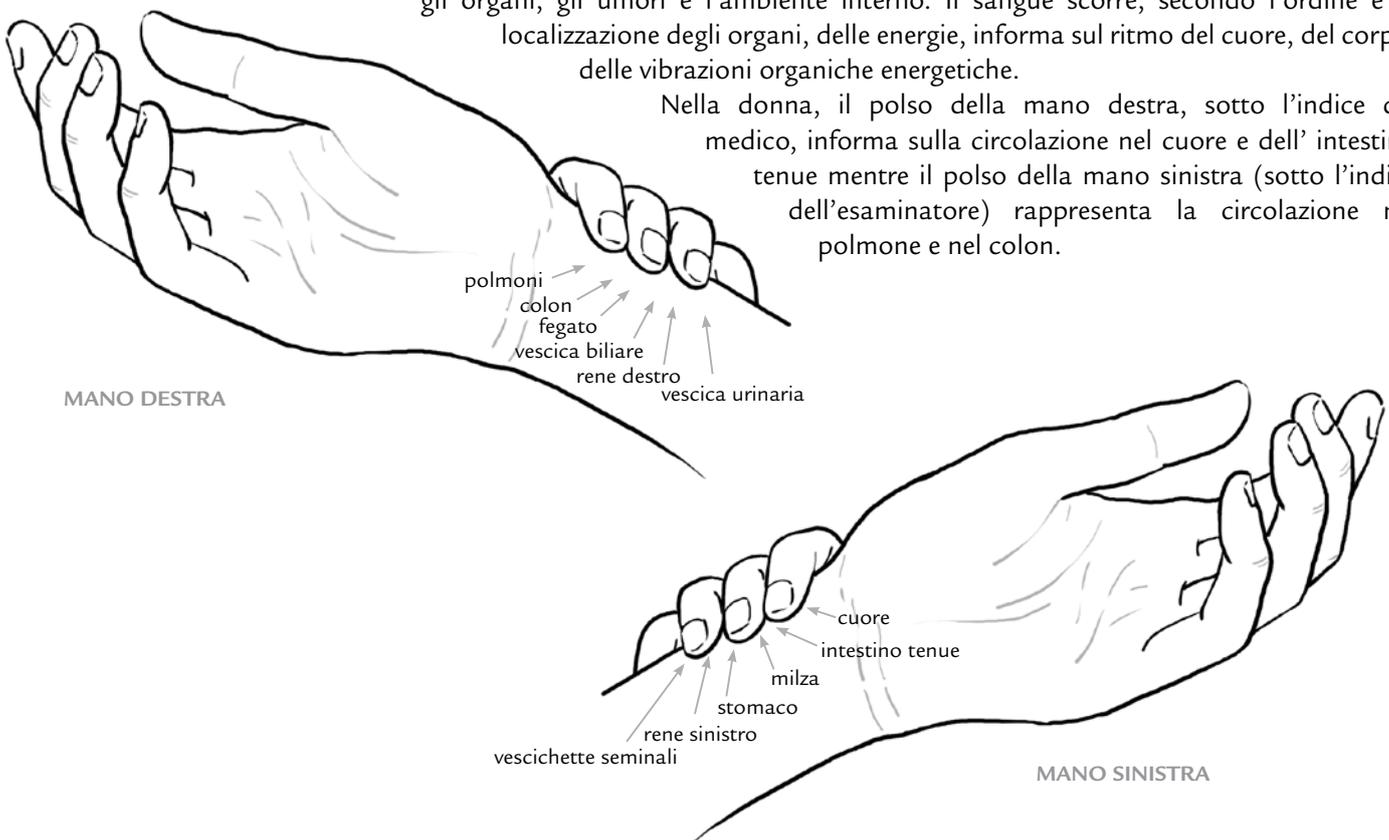
### Esame costituzionale (*Rangshin tagpa*)

Il medico deve esaminare la fisionomia e la personalità del paziente, in modo da individuare la sua reattività umorale predominante.

### Lettura del polso (*Tsa-la-tak-pa*)

L'esame del polso è una tecnica tibetana antica, molto valida. È un metodo di diagnosi preciso e molto raffinato della Medicina Tibetana, spiegato dettagliatamente nell'ultimo Tantra. La circolazione del sangue traduce i cambiamenti che riguardano la psiche, l'energia vitale, gli organi, gli umori e l'ambiente interno. Il sangue scorre, secondo l'ordine e la localizzazione degli organi, delle energie, informa sul ritmo del cuore, del corpo, delle vibrazioni organiche energetiche.

Nella donna, il polso della mano destra, sotto l'indice del medico, informa sulla circolazione nel cuore e dell'intestino tenue mentre il polso della mano sinistra (sotto l'indice dell'esaminatore) rappresenta la circolazione nel polmone e nel colon.



## TRATTAMENTO (*Choethab*)

Vedere l'albero dei trattamenti nel primo Tantra (pagina 42)

Secondo la teoria, esiste una cura per ogni disordine.

Essi sono:

**101 disordini considerati “malattie karmiche”** che non possono essere curati e conducono alla morte.

**101 “disordini minori”** che non necessitano intensi trattamenti e possono guarire da soli.

**101 “disordini psicologici o malattie psichiatriche”** che richiedono una psicoterapia <sup>2</sup> oltre alle medicine.

**101 “disordini umorali”** che necessitano una cura medica.

Lo squilibrio degli umori, i disordini psicopatologici, i traumi o qualsiasi altro disturbo, dovrebbero essere curati tramite dieta, comportamento, medicine e terapie in modo da riequilibrare la funzione psicofisica naturale. La dieta e le terapie comportamentali sono di massima importanza per bilanciare le energie e armonizzare il corpo fisico e mentale. Secondo la Medicina Tibetana esistono quattro metodi di cura:

1. I disordini lievi dovrebbero essere trattati con la dieta.
2. I disordini un po' più seri richiedono un cambiamento di dieta e di comportamento.
3. I disordini seri necessitano di medicine, dieta e comportamenti adeguati.
4. I disordini gravi o malattie acute necessitano medicine, dieta, comportamenti adeguati e terapie.

## TERAPIA DELLA DIETA (*Xes-kyi-choe-thab*)

La dieta terapeutica dipende dalla costituzione individuale e dal disordine umorale in atto. Troverete sotto elencati i tre gruppi di cibi per i tre tipi di disordini umorali e per i problemi costituzionali <sup>3</sup>.

### Disordini di vento

#### *Alimenti da evitare*

caffè  
tè  
rucola  
cavolo rosso e verde  
cicoria  
indivia belga  
legumi  
carne di maiale  
carciofo  
carciofo  
spinaci  
mele  
pere  
lattuga  
pimento  
papaia  
anguria  
dieta puramente vegetariana  
bevande gassate  
origano

#### *Alimenti consigliati*

latte  
vino rosso  
carne  
brodo di carne e osso  
castagne  
frutti di mare  
cibo ricco  
cioccolata  
spezie  
burro  
cibi fritti  
melanzane  
avocado  
frutta secca  
prugna  
aglio  
agnello  
melassa  
riso e pane  
uova  
ortiche

## Disordini di bile

### *Alimenti da evitare*

latte intero  
alcool  
carni grasse  
cibi acidi  
frutti di mare  
cibi grassi in generale  
cioccolata  
spezie  
burro  
fritti  
melassa  
melanzane  
avocado  
albicocche  
sedano  
frutta secca  
prugna  
aglio  
agnello  
cavallo  
uova  
glutammato  
bevande gassate  
cibi troppo grigliati  
cibi contenenti lievito  
pesce soprattutto il salmone  
salse  
olio  
castagne  
ravanelli  
mandorle  
coniglio  
limone  
ortiche  
prosciutto, salame

### *Alimenti consigliati*

latte di soia o di riso  
tè verde  
tè leggero  
rucola  
cavolo rosso e verde  
cicoria  
indivia  
prezzemolo  
legumi  
spinaci  
pere  
broccoli  
cavolini di Bruxelles  
cavolfiore  
funghi  
patate  
ananas  
carne bianca  
pomodoro  
riso  
pane  
pompelmo  
banana  
frutta fresca  
cetriolo  
carote  
carciofi  
cereali  
fagioli  
fagiolini  
lenticchie  
avena bianca  
pane di farina d'avena

## Disordini della flemma

### *Alimenti da evitare*

dolci  
cioccolata  
patate  
insalata  
ananas  
cibi precotti  
troppo olio  
grassi  
verdura cruda  
yogurt  
tè freddo  
zucchero e dolciumi  
pomodori crudi  
banana  
fichi  
anguria  
papaia  
cetriolo  
arance  
carote  
farina bianca  
pimento  
latte e derivati  
crema  
dessert  
granturco  
spinaci  
mela  
pera

### *Alimenti consigliati*

vino invecchiato (la giusta quantità)  
cibo acido  
pesce  
spezie  
miele  
melanzane  
albicocche  
ciliege  
prugne  
coniglio  
cavallo  
legumi  
prezzemolo  
cavolini di Bruxelles  
funghi  
riso  
agnello  
farina d'orzo  
orzo  
ortiche  
frutti di mare  
latte di soia  
latte di riso  
lenticchie di tutti i tipi  
acqua calda  
sedano  
cipolla  
castagne  
frutta secca  
asparagis

## TERAPIE GENERALI

Le terapie generali comprendono terapie esterne e interne, che pacificano le malattie ed i loro sintomi.

### Terapie interne

Prevalentemente a base di erbe, la terapia interna sana gli umori e le funzioni del corpo. È uno dei metodi principali della Medicina Tibetana, che permette di curare senza ricorrere a terapie aggressive esterne o interne. Nella terapia interna, vengono prescritte 10 forme di medicine, secondo la natura e lo stadio dei disordini. Ad esempio, per una febbre recente viene somministrato un decotto, mentre per la febbre cronica si prescriverà uno sciroppo solido e delle pillole.

Si utilizza un trattamento fitoterapico purificante, quando la malattia non può essere curata con un medicamento sedativo per via orale. In Tibet, esistono molte tecniche dolci ed aggressive che i medici devono imparare direttamente dal maestro, oppure privatamente durante gli studi.

## **Fitoterapia** (*Ngo-men*)

### **Fitoterapici pacificanti**

decotti  
polveri medicinali  
pillole  
semi-sciroppi  
burro medicato  
medicine sotto forma di ceneri  
sciroppi solidi  
vino medicato  
“pillole preziose”  
pillole di erbe

### **Fitoterapici purificanti**

terapie con olio  
purganti  
emetici  
gocce nasali  
supposte  
clistere  
salasso  
purificazione interna (nota)

## **Terapia esterna** (*Chad*)

Consiste in metodi e tecniche che curano le malattie trattando la parte esterna del corpo e vengono trasmessi direttamente dal maestro.

Le terapie vengono divise in due sezioni:

### **Terapie aggressive**

salasso  
moxibustione  
interventi chirurgici  
terapia dell’ago d’oro, ecc.

### **Terapie dolci**

fomentazione  
bagni medicati  
massaggi (a secco o con olio)  
hor-me<sup>4</sup>  
sauna  
bagni freddi, ecc.

## **FARMACOLOGIA**

Vedere la sezione “Materia Medica” sul sito web.

## **GUARIGIONE SPIRITUALE BUDDISTA** (*Dam-pa-choe-kyi-choe-pa*)

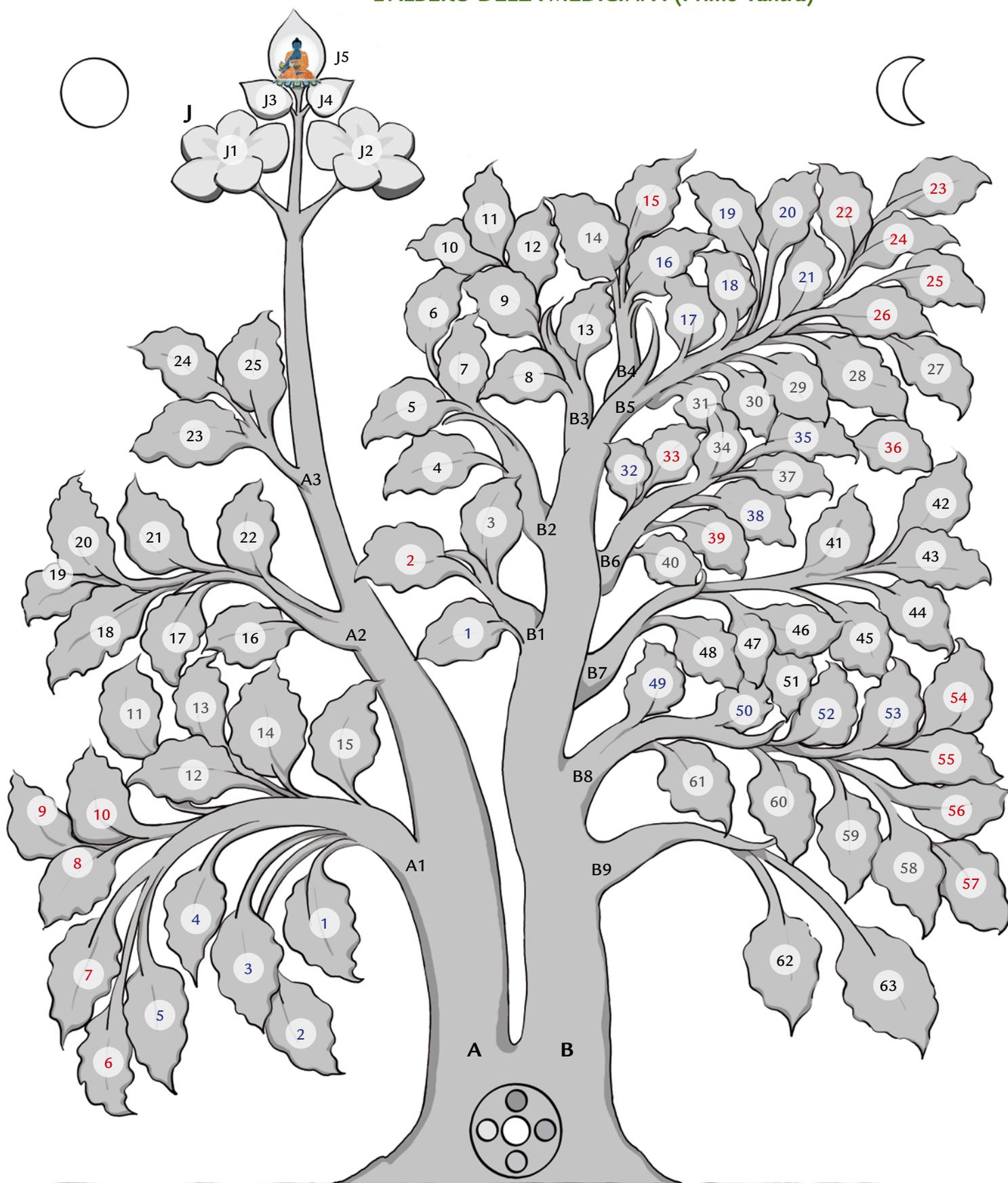
Vedere l’albero della salute ideale nel primo tantra (pagina 35).

Le malattie karmiche sono difficili da curare, anche disponendo di un medico esperto e delle migliori medicine. Richiedono insegnamenti ed una forte cura spirituale. Soltanto la pratica del Dharma, uno stile di vita altruistico e la generosità, possono modificare le cause invisibili delle malattie karmiche. La medicina più potente contro tutte le sofferenze è la conoscenza di se stesso e la rottura delle catene dell’attaccamento con la spada della saggezza. In seguito, avvengono il risveglio dal profondo sonno dell’ignoranza e la comprensione della verità. Questo processo è ben descritto nel testo *Jangchub-Lamrin* di Lama Tsongkapa, secondo la via dorata esposta nell’opera *Lamdron* del grande maestro indiano Atisha Dipamkarashrijyana. Un breve riassunto o sintesi di questa pratica si trova nell’opera di Nagarjunacharya *Sheting Suhritalekha*. Tutte le altre scuole buddiste hanno tratto i propri apprendimenti delle pratiche da questo soggetto, inoltre insegnano a trovare la retta via per ottenere liberazione dalla sofferenza.

In breve:

- Ricercare un maestro che può essere una guida per la mente e lo spirito
- Studiare la natura della vita e della malattia
- Studiare le cause e le condizioni della malattia
- Risvegliare la mente dall'ignoranza
- Seguire le pratiche di respirazione
- Meditare
- Praticare lo yoga tantrico
- Praticare la visualizzazione e la trasformazione
- Recitare i mantra ed eseguire le pratiche spirituali

## L'ALBERO DELLA MEDICINA I (Primo Tantra)



LA PRIMA RADICE  
Albero sano e albero malato

## LA PRIMA RADICE: Lo stato naturale del corpo

Due tronchi: **A Umori sani** / **B Umori disturbati**

### A. ALBERO SANO (tronco)

#### A L'albero sano ha 3 rami e 25 foglie

- A1 Ramo dei 3 umori
- A2 Ramo dei 7 costituenti corporei
- A3 Ramo dei 3 prodotti di scarto.

#### A1 Umori sani (15 foglie)

##### Cinque venti

- 1 *Sogzin* vento che sostiene la vita
- 2 *Gyengyu* vento ascendente
- 3 *Khyabjed* vento pervasivo
- 4 *Menyam* vento come il fuoco
- 5 *Thursel* vento discendente

##### Cinque bile

- 6 *Tri-pa ju-jed* bile digestiva
- 7 *Tri-pa-dhang-gyur* bile che colora
- 8 *Tri-pa-dup-jid* bile della realizzazione
- 9 *Tripa-thongjed* bile vedente
- 10 *Tri-pa-dhog-sal* bile che rende la carnagione luminosa

##### Cinque flemma

- 11 *Badken-Tenjed* flemma che supporta
- 12 *Badken-myagjed* flemma che decompone
- 13 *Badken-myongjed* flemma che sperimenta
- 14 *Badken-tsimjed* flemma soddisfa
- 15 *Badken-jorjed* flemma connettiva

#### A2 Costituenti corporei (7 foglie)

- 16 *Dangma* essenza del cibo
- 17 *Trag* sangue
- 18 *Sha* muscoli
- 19 *Tsil* grasso
- 20 *Ruepa* ossa
- 21 *Kang* midollo osseo
- 22 *Khuwa* fluidi riproduttivi

#### A3 Prodotti di scarto (3 foglie)

- 23 *Shangwa* feci
- 24 *Chin* urine
- 25 *Drima* sudore

### J. LA SALUTE IDEALE

Due fiori: **fiore della salute** e **fiore di lunga vita**

#### J1 Fiore della salute

Sulla sommità dell'albero sano sbocciano due fiori freschi e colorati. Il primo è simbolo di una vita sana che risulta dalla dieta sana e dal giusto comportamento, i quali portano salute, abilità nei lavori fisici, nell'insegnamento, nell'arte e nello sport.

#### J2 Fiore di lunga vita

Il secondo fiore è simbolo di una lunga vita sana ed è rappresentato da un vecchio che cammina con un bastone, ma possiede una mente chiara.

#### Tre frutti

I due fiori della vita dell'albero sano producono tre frutti che sono i simboli della massima salute del corpo, della voce, della mente e risultano dalla salute, dal benessere e dalla pratica del Dharma, che porta alla liberazione dalle sofferenze durante questa vita.

**J3** Il primo frutto è la possibilità d'istruirsi e praticare tutti i Dharma spirituali e mondani di questa vita.

**J4** Il secondo frutto permette dà la capacità di accumulare prosperità tramite la salute, di scacciare la povertà spirituale, quella materiale e di godersi la vita.

**J5** Con il terzo frutto, si compie la liberazione dalla sofferenza e si raggiunge la felicità permanente, quando la coscienza sperimenta il Nirvana con il corpo di arcobaleno. L'ultimo frutto viene chiamato "frutto del frutto", l'essenza della vita secondo la Medicina Tibetana.

## B. L'ALBERO MALATO (Tronco)

### L'albero malato ha 9 rami e 63 foglie

- B1 Causa remota della malattia
- B2 Causa immediata (condizioni)
- B3 Porte d'entrata della malattia
- B4 Localizzazioni
- B5 Quindici sentieri
- B6 Nove tempi di manifestazione della malattia
- B7 Nove risultati della malattia
- B8 Dodici reazioni negative al trattamento
- B9 Conclusione

#### B1 Cause remote della malattia (3 foglie)

- 1 Attaccamento
- 2 Odio
- 3 Ottusità mentale

#### B2 Cause immediate (condizioni) (4 foglie)

- 4 Clima ostile
- 5 Possessione dovuta a spiriti maligni
- 6 Dieta sbagliata (bere vino e mangiare carne)
- 7 Comportamento sbagliato (indossare capi di pelle durante la tarda primavera).

#### B3 Porte d'entrata della malattia (6 foglie)

- 8 Con condizioni nocive, la malattia si espande prima nella pelle,
- 9 in seguito passa nella carne, muscoli,
- 10 poi nei vasi sanguigni,
- 11 in seguito deteriora le ossa,
- 12 poi gli organi solidi,
- 13 successivamente gli organi cavi.

#### B4 Localizzazioni (3 foglie)

- 14 L'umore flemma risiede nel cervello e nella testa
- 15 L'umore bile è nel fegato e nella vescica biliare, ha sede nella parte centrale del corpo
- 16 L'umore vento è situato nei genitali e nell'area sacrale, risiede nella parte bassa del corpo.

#### B5 I sentieri (15 foglie)

##### Cinque sentieri del vento

- 17 Correlato ai sette costituenti corporei, il disordine vento colpisce le ossa.
- 18 Correlato ai cinque organi di senso, il disordine vento colpisce le orecchie.
- 19 Correlato ai tre prodotti di scarto il disordine vento colpisce il tatto.

- 20 Correlato ai cinque organi solidi il disordine vento colpisce il cuore e il canale vitale.
- 21 Correlato ai sei organi cavi il disordine vento colpisce il colon.

##### Cinque sentieri di bile

- 22 Sette costituenti corporei: il disordine bile colpisce il sangue.
- 23 Cinque organi di senso: il disordine bile colpisce gli occhi.
- 24 Tre prodotti di scarto: il disordine bile colpisce la sudorazione.
- 25 Cinque organi solidi: il disordine bile colpisce il fegato.
- 26 Sei organi cavi: il disordine bile colpisce la vescica biliare.

##### Cinque sentieri della flemma

- 27 Sette costituenti corporei: il disordine flemma colpisce i muscoli, il grasso, il midollo osseo e il fluido riproduttivo.
- 28 Cinque organi di senso: il disordine flemma colpisce il naso e la lingua.
- 29 Tre prodotti di scarto: il disordine flemma colpisce feci e urine.
- 30 Cinque organi solidi: il disordine flemma colpisce i polmoni e la milza.
- 31 Sei organi cavi: il disordine flemma colpisce lo stomaco e la vescica urinaria.

#### B6 Tempo di manifestazione (9 foglie)

- 32 Le persone anziane diventano di natura vento a causa della degenerazione del corpo fisico.
- 33 Gli adulti sono aggressivi ed arroganti e sono di natura bile.
- 34 I bimbi dormono molto per la loro natura flemma.
- 35 Luoghi freddi e ventosi incrementano vento.
- 36 Luoghi secchi e caldi incrementano bile.
- 37 Luoghi piovosi e umidi incrementano flemma.
- 38 I disordini di vento si manifestano in estate (periodo delle piogge-monsoini) nella prima serata e al mattino presto.
- 39 I disordini di bile si manifestano in autunno, a mezzogiorno e a mezzanotte.
- 40 I disordini della flemma si manifestano in primavera, nel tardo pomeriggio e nella tarda mattina.



### **B7 Risultati della malattia (9 foglie)**

- 41 La morte avviene in seguito al consumo delle tre energie vitali: vita, karma e fortuna.
- 42 La malattia diventa un nemico e uccide.
- 43 Trattamento sbagliato di dieta, comportamento, medicine e terapie.
- 44 Danno agli organi vitali.
- 45 Consumo dell'energia del vento vitale dovuto ad un disordine di vento trascurato.
- 46 Febbre "che attraversa la montagna" dovuta al ritardato trattamento della febbre.
- 47 Corpo gelato dovuto a disordine di flemma trascurato.
- 48 Intolleranza al trattamento.
- 49 "Lha" rapito dagli spiriti.

### **B8 Reazioni negative (12 foglie)**

#### ***Quattro reazioni al trattamento del vento***

- 50 Comparsa di un disordine di bile dopo il trattamento di un disordine di vento con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 51 Comparsa di un disordine di flemma dopo il trattamento del disordine di vento con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 52 Manifestazione di un disordine di bile dopo un trattamento insufficiente del disordine di vento.
- 53 Comparsa di un disordine della flemma dopo un trattamento insufficiente del disordine di vento.

#### ***Quattro reazioni al trattamento del disordine di bile***

- 54 Comparsa di un disordine di vento dopo il trattamento del disordine di bile con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 55 Comparsa di un disordine della flemma dopo il trattamento di bile con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 56 Manifestazione di un disordine di vento dopo il trattamento insufficiente della bile.
- 57 Comparsa di un disordine della flemma dopo il trattamento insufficiente di bile.

#### ***Quattro reazioni al trattamento del disordine della flemma***

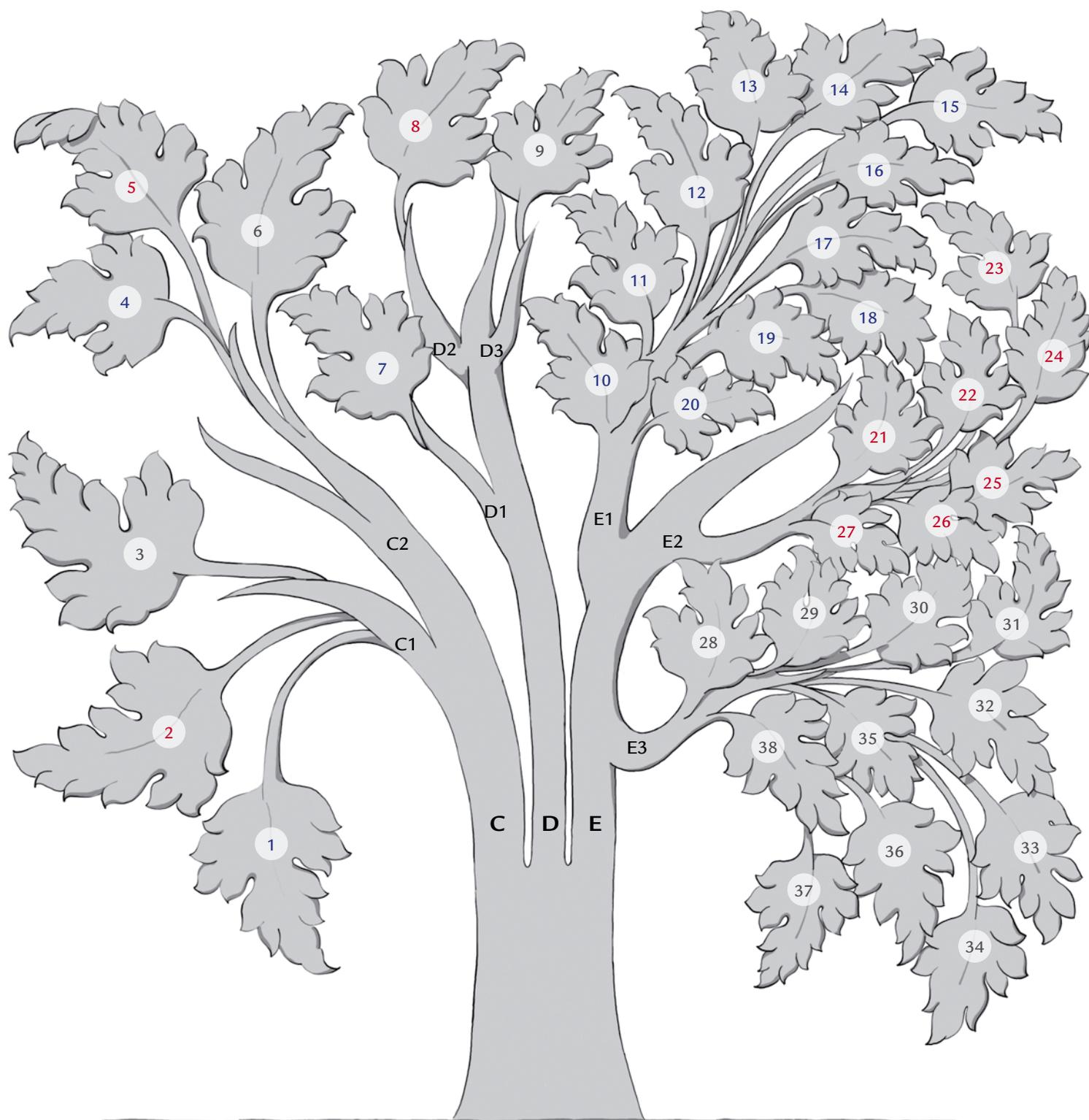
- 58 Comparsa di un disordine di vento dopo il trattamento della flemma con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 59 Manifestazione di un disordine di bile dopo il trattamento della flemma con un dosaggio troppo elevato di medicinali.
- 60 Comparsa di un disordine di vento dopo il trattamento insufficiente della flemma.
- 61 Manifestazione di un disordine di bile dopo il trattamento insufficiente della flemma.

### **B9 La conclusione ha due foglie**

- 62 Il vento e la flemma hanno la stessa natura fredda dell'energia dell'acqua.
- 63 La bile ed il sangue sono caldi come il fuoco e condividono la sua stessa natura.

***Nella prima radice, le 63 foglie della patologia e le 25 foglie dell'albero sano (88 foglie in totale) rappresentano lo stato del corpo e della patologia degli umori sotto forma di albero.***

## ALBERO DELLA MEDICINA II (Primo Tantra)



LA SECONDA RADICE  
Diagnosi

## LA SECONDA RADICE: Diagnosi

Tre tronchi: **C. Diagnosi visiva** / **D. Lettura del polso** / **E. Anamnesi**

### C. DIAGNOSI VISIVA

**Il tronco della diagnosi visiva ha 2 rami e 6 foglie**

- C1 Ramo della diagnosi della lingua
- C2 Ramo della diagnosi della urina

#### C1 Diagnosi della lingua (3 foglie)

- 1 La lingua del disordine di vento è rossa, secca e ruvida.
- 2 La lingua del disordine di bile è ricoperta da una patina spessa e gialla
- 3 La lingua del disordine della flemma è pallida, ricoperta da una patina spessa con molta saliva

#### C2 Diagnosi dell'urina (3 foglie)

4. L'urina nel disordine di vento è simile all'acqua, con grosse bolle
5. L'urina nel disordine di bile è giallastra, con molta schiuma e odore forte
6. L'urina nel disordine della flemma è biancastra, inodore e con poca schiuma.

### D. LETTURA DEL POLSO

**Il tronco della lettura del polso ha 3 rami e 3 foglie**

- D1 Diagnosi del polso di vento
- D2 Diagnosi del polso di bile
- D3 Diagnosi del polso della flemma.

#### Letture del polso (3 foglie)

- 7 Nel disordine di vento, il polso è superficiale, vuoto e si interrompe
- 8 Nel disordine di bile, il polso è rapido, pieno e teso
- 9 Nel disordine della flemma, il polso è profondo, debole e lento.

### E. ANAMNESI

**Il tronco dell'anamnesi ha 3 rami e 29 foglie**

- E1 Ramo delle domande per il vento
- E2 Ramo delle domande per la bile
- E3 Ramo delle domande per la flemma.

#### E1 Domande per il vento (11 foglie)

##### Causa

- 10 La causa e le condizioni per lo sviluppo di un disordine di vento sono: cibo di qualità leggera e ruvida come tè forte, carne di maiale e abitudini come il digiuno, ecc.

##### Sintomi

- 11 Sbadiglio e tremore
- 12 Bisogno di stirarsi spesso
- 13 Brividi
- 14 Dolori alle anche, alla vita e nelle articolazioni
- 15 Dolori mutevoli
- 16 Nausea – conati di vomito vuoto
- 17 Offuscamento degli organi di senso
- 18 Instabilità mentale
- 19 Dolori a stomaco vuoto

##### Test della dieta

- 20 Il cibo oleoso e nutriente riduce i sintomi

#### E2 Domande per la bile (7 foglie)

##### Causa

- 21 La causa e le condizioni per lo sviluppo del disordine di bile è il consumo di cibo acido e piccante, di alcool invecchiato e forte. Rimanere esposto al sole, vicino al fuoco o negli ambienti caldi

##### Sintomi

- 22 Gusto amaro in bocca
- 23 Cefalea
- 24 Aumento della temperatura corporea
- 25 Dolore alle spalle
- 26 Dolore durante la digestione

##### Test della dieta

- 27 Il cibo di qualità rinfrescante e il comportamento adeguato, riducono i sintomi

### **E3 Domande per la flemma** (11 foglie)

#### **Causa**

28 La causa e le condizioni per la comparsa del disordine di flemma sono: assunzione di cibo di qualità pesante ed oleosa come, carne di marmotta, verdura stagionata. Le abitudini errate sono rimanere seduti a lungo o in ambienti umidi, ecc.

#### **Sintomi**

- 29 Scarso appetito
- 30 Digestione difficile
- 31 Vomito
- 32 Perdita del gusto
- 33 Gonfiore dello stomaco
- 34 Eruttazioni frequenti
- 35 Pesantezza del corpo e della mente
- 36 Sensazione di freddo esterno ed interno
- 37 Malessere dopo mangiato

#### **Test della dieta**

- 38 Cibo caldo e comportamento adeguato riducono i sintomi

**Questi 8 rami hanno 38 foglie composte da:  
6 foglie della diagnosi visiva, 3 della lettura del polso e 29 domande per le diverse tipologie di disordini.**

# L'ALBERO DELLA MEDICINA III (Primo Tantra)



## LA TERZA RADICE Trattamento

Quattro tronchi: **F. Dieta / G. Comportamento / H. Medicina / I. Terapia**

**F. DIETA**

**Il tronco della dieta ha 6 rami e 35 foglie**

- F1 La dieta per il vento
- F2 Le bevande per il vento
- F3 La dieta per la bile
- F4 Le bevande per la bile
- F5 La dieta per la flemma
- F6 Le bevande per la flemma

**Quattordici foglie della dieta per curare il vento**

**F1 Cibi solidi per il vento (10 foglie)**

- 1 Carne di cavallo
- 2 Carne di asino
- 3 Carne di marmotta
- 4 Carne stagionata un anno
- 5 Shachen
- 6 Olio di semi
- 7 Burro stagionato un anno
- 8 Zucchero di canna naturale integrale
- 9 Aglio
- 10 Cipolla

**F2 Bevande per il vento (4 foglie)**

- 11 Latte caldo
- 12 Vino fatto con polvere di radice di Angelica e Polygonatum cirrifolium
- 13 Vino mischiato a zucchero di canna naturale integrale
- 14 Vino con zuppa di osso

**Le dodici foglie della dieta per curare la bile**

**F3 Cibi solidi per la bile (9 foglie)**

- 15 Yogurt di mucca e capra
- 16 Siero di latte di mucca e capra
- 17 Burro fresco
- 18 Selvaggina
- 19 Carne di capra
- 20 Carne fresca di Kom (ibrido di Yak e Dzo)
- 21 Porridge di cereali o grani freschi
- 22 Kyab: tipo di tarassaco stufato
- 23 Brodo di tarassaco

**F4 Bevande per la bile (3 foglie)**

- 24 Acqua calda senza tè ecc.
- 25 Acqua fredda di montagne innevate
- 26 Acqua bollita bevuta fredda

**Le nove foglie della dieta per curare la flemma**

**F5 cibi solidi per la flemma (6 foglie)**

- 27 Montone
- 28 Carne di yak selvatico

- 29 Carne di animali carnivori
- 30 Pesce
- 31 Miele
- 32 Gnocchi di grano cresciuto in terre dal clima secco.

**F6 Bevande per la flemma (3 foglie)**

- 33 Yogurt e siero di latte di yak
- 34 Vino (Chang) invecchiato
- 35 Acqua calda bollita

**G. TRONCO DEL COMPORTEMENTO – ABITUDINI**

**Il comportamento ha 3 rami e 6 foglie**

- G1 Ramo del comportamento per vento
- G2 Ramo del comportamento per bile
- G3 Ramo del comportamento per flemma.

**G1 Comportamento per curare il vento (2 foglie)**

- 36 I pazienti dovrebbero vivere in case con luci soffuse, la temperatura e gli abiti indossati dovrebbero essere caldi
- 37 Essere circondati da amici.

**G2 Comportamento per curare bile (2 foglie)**

- 38 Rimanere vicino al fiume, al fresco
- 39 Rimanere in ambiente calmo e rilassato.

**G3**

**G3 Comportamento per curare la flemma (2 foglie)**

- 40 Fare esercizio fisico
- 41 Rimanere in posti secchi e caldi.

**Esistono in totale sei foglie per il comportamento**

**H. TRONCO DELLE MEDICINE**

**Il rimedio ha 15 rami e 50 foglie**

*Materia Medica*

- H1 Medicina per il vento secondo il gusto
- H2 Medicina per il vento secondo il potere
- H3 Medicina per la bile secondo il gusto
- H4 Medicina per la bile secondo il potere
- H5 Medicina per la flemma secondo il gusto
- H6 Medicina per la flemma secondo il potere.



#### Rami delle medicine pacificatrici

- H7 Zuppa medicinale per curare il vento
- H8 Burro medicato per curare il vento
- H9 Decotto medicinale per curare la bile
- H10 Polveri medicinali (Churni) per curare la bile
- H11 Pillole per curare la flemma
- H12 “Tresam” medicina (calcinata) per curare la flemma.

#### Rami delle medicine purificatrici

- H13 “Jamsi” terapia interna - clistere per purificare il vento
- H14 Terapia interna - purgante per purificare la bile
- H15 Terapia interna - emetica per purificare la flemma.

### Materia Medica

#### Diciotto medicine secondo il gusto e il potere per curare i disordini dei tre umori

##### H1 Medicine secondo il gusto per i disordini di vento

(3 foglie)

- 42 Medicina dal gusto dolce come ad esempio “Buram”: Zucchero di canna
- 43 Medicina dal gusto acido come il vino invecchiato
- 44 Medicina dal gusto salato come “Gyamtsa”: sale di roccia.

##### H2 Medicine secondo il potere per curare i disordini di vento (3 foglie)

- 45 Medicine dal potere oleoso come “Agaru”: Legno d’aquila (*Aquilaria agallocha Roxb*)
- 46 Medicine dal potere pesante come “Kharutsa”: Sale nero (*Halitum violaceum*)
- 47 Medicine dal potere levigato come “Kandakari”: *Rubus niveus Thunb*

##### H3 Medicine secondo il gusto per curare la bile (3 foglie)

- 48 Medicine dal gusto dolce come “Gundrum”: *Vitis vinifera L.*
- 49 Medicine dal gusto amaro come “Sergyimetog”: *Herpetospermum pendunculatum (Ser.) Baill.*
- 50 Medicine dal gusto astringente come “Tsadankarpo”: *Santalum album L.*

##### H4 Medicine secondo il potere per curare la bile (3 foglie)

- 51 Medicine dal potere rinfrescante come “Gabur”: *Cinnamomum Comphora (Linn)*
- 52 Medicine con il potere di sottigliezza (fluida) come “Dhonga”: *Cassia fistula L.*
- 53 Medicine dal potere smussato come “Chugang”: *Bambusa textilis McClure (or Kaolin)*

##### H5 Medicine secondo il gusto per curare la flemma (3 foglie)

- 54 Medicine dal gusto pungente come “Nalesham”: *Piper Nigrum*
- 55 Medicine dal gusto acido come: *Punica granatum L.*
- 56 Medicine dal gusto astringente come “Baru”: *Terminalia bellerica (Gaertn)*

##### H6 Medicine secondo il potere per curare la flemma (3 foglie)

- 57 Polvere medicinale dal potere acuto come “Gyatsa”: Sale di ammonio
- 58 Polvere medicinale dal potere ruvido come “Tarbu”: *Hippophae rhamnoides L.*
- 59 Medicine dal potere leggero come “Tsitarka”: *Capsicum frutescens.*

#### Rami delle medicine pacificatrici

Esistono 23 formule pacificatrici per i tre umori

##### H7 Formule di medicine liquide per i disordini di vento

(3 foglie)

- 60 Zuppa di stinco di pecora
- 61 Zuppa dei quattro nutrienti: carne, burro, zucchero di canna e vino
- 62 Zuppa di testa di pecora.

##### H8 Formule di burro medicato per i disordini di vento (5 foglie)

- 63 Burro medicato con “Zati”: *Myristica fragrans Houtt.*
- 64 Burro medicato con “Gogpa”: *Allium sativum L.*
- 65 Burro medicato con tre frutti, Drebusum: *Terminalia chebula Retz, Terminalia bellerica and Emblica officinalis Gaertn.*
- 66 Burro medicato con cinque frutti, Tsawanga: Chawa: *Angelica sinensis, Batru: Micrabilis himalaica, Lagang: Polygonatum cirrhifolium, Zema: Tribulus terrestris e Nyshing: Asparagus sp*
- 67 Burro medicato a base di Tsandug: *Aconitum Richardsonianum Lauener var crisppulum W.T.Wang.*

##### H9 Formule di decotti per i disordini di bile (4 foglie)

- 68 Decotto con ingrediente principale Manu: *Inula Racemosa Hook f.*
- 69 Decotto con ingrediente principale Letre: *Tinospora sinensis.*
- 70 Decotto con ingrediente principale Tigta: *Swertia chirayita Buch-Ham.*
- 71 Decotto con ingrediente principale Drebusum: *Terminalia chebula Retz, Terminalia bellerica e Emblica officinalis Gaertn.*



## H10 Formule di polveri medicinali per i disordini di bile

(4 foglie)

- 72 Polvere con Gabur: *Cinnamomum Comphora* (Linn).
- 73 Polvere con Tsandankarpo: *Santalum album* L.
- 74 Polvere con Gurgum: *Carthamus tinctorius*.
- 75 Polvere con Chugang: *Bambusa textilis McClure* (or Kaolin)

## H11 Formule di pillole per disordini di flemma (2 foglie)

- 76 Pillole con Tsandug: *Aconitum Richardsonianum Lauener var crispulum* W.T.Wang
- 77 Pillole composte da vari Tsa: Sale.

## H12 Formule di ceneri medicinali per i disordini di flemma (5 foglie)

- 78 Ceneri medicinali con Sedu: *Punica granatum*.
- 79 Ceneri medicinali con Dali: fiore di *Rhododendrum primulaeflorum* Bur et Franch.
- 80 Formula Godmakha (descritto nell'ultimo Tantra nel capitolo sulla farmacopea)
- 81 Sali calcinati
- 82 Calcite calcinata.

### Foglie delle medicine purificanti

**Esistono nove foglie sui rami della purificazione dei tre umori**

## H13 Purificazione del vento: Jamsi (clistere) terapia interna (3 foglie)

- 83 Terapia Lejam per il disordine in cui prevale il vento
- 84 Terapia Trejam per il disordine di vento e bile combinati
- 85 Terapia Trumalen per il disordine di vento e flemma combinati.

## H14 Terapia purgante interna per purificare la bile (4 foglie)

- 86 Pratica generale: preparazione preliminare
- 87 Pratica speciale: somministrazione di purgante e pulizia della lingua
- 88 Evitare il vomito con forti purganti
- 89 Praticare fomentazioni sull'addome per una terapia purgante dolce.

## H15 Terapia interna per purificare flemma: emetici (2 foglie)

- 90 Forte terapia emetica con posizione speciale (si preme con le ginocchia)
- 91 Terapia emetica dolce: sedersi rannicchiato con il corpo coperto.

## I. TRONCO DELLA TERAPIA ESTERNA

**Il tronco della terapia esterna ha tre rami e sette foglie**

- 11 Terapia esterna per il vento: Horgyi-metsa
- 12 Terapia esterna per la bile: salasso
- 13 Terapia esterna per la flemma: moxibustione.

### Terapia esterna per il vento (2 foglie)

- 92 Applicare olio di senape oppure burro invecchiato un anno, ecc. sul corpo e sui punti dei disordini di vento.
- 93 Praticare la "Horme" con semi di Carum carvi (Gonyod) riscaldati nell'olio, sui punti del vento.

### Terapia esterna per la bile (3 foglie)

- 94 Terapia del sudore
- 95 Salasso
- 96 Doccia fredda

### Terapia esterna per la flemma (2 foglie)

- 97 Fomentazione con sacchetti di sale caldo sull'addome
- 98 Moxibustione sulle articolazioni (punti della flemma).

### L'albero della terapia ha 98 foglie

Il tronco della dieta	35
Il tronco del comportamento	6
Il tronco della medicina	50
Il tronco della terapia	7

### Gli alberi delle medicine sono composti da 224 foglie

L'albero sano	25
L'albero malato	63
L'albero della diagnosi	38
L'albero delle terapie	98



## Note

<sup>1</sup> Consultare il “Tibetan Medicine Guide Book for study and practice” e “Tibetan Tantric Yoga and introduction to the Buddhist spiritual practice”(in via di pubblicazione).

<sup>2</sup> Necessita di insegnamenti di base sulla mente e la trasformazione mentale per curare l'ignoranza.

<sup>3</sup> Questo metodo è consigliato quando il disordine implica un singolo umore, oppure nelle costituzioni pure. Se il disordine risulta dallo squilibrio di più umori oppure nelle costituzioni miste, bisogna seguire dieta e comportamenti differenti.

<sup>4</sup> Antica terapia tibetana dolce del calore, che consiste nel riscaldare olio mischiato a polvere di noce moscata e semi di cumino.