

MÉDECINE TIBÉTAINE

La médecine tibétaine et la théorie de la constitution cherchent à rétablir l'équilibre intérieur des forces dans le corps. L'axe central de cet enseignement est une alimentation adaptée, des changements de comportement et l'utilisation de mélanges de multiples composants, essentiellement à base de plantes. Ils sont constitués d'une variété de produits naturels qui se soutiennent réciproquement dans leurs effets et compensent les effets négatifs éventuels. Ainsi, ces compositions agissent simultanément sur plusieurs niveaux dans le corps et sont très bien tolérées.

Genèse et histoire de la médecine tibétaine 2

Le principe des différents types en médecine tibétaine – bases, alimentation et comportement 3

Diagnostic et traitement en médecine tibétaine 5

Principes d'action des formules végétales tibétaines 6

Plantes importantes et domaines d'utilisation de la médecine tibétaine 7

Glossaire / ouvrages spécialisés 8

Genèse et histoire de la médecine tibétaine

La genèse de la médecine tibétaine remonte à l'ère pré-bouddhiste de la religion Bön. La pratique de guérison animiste des bönpas fut enseignée quelques siècles avant l'ère chrétienne. Elle comprenait des méthodes de traitement individuelles, des règles alimentaires et une pharmacopée rudimentaire.

PREMIÈRE CONFÉRENCE SUR LA MÉDECINE TIBÉTAINE

C'est à Lhasa, sous le règne du roi Tri Song Detsen (755 à 797), qu'a eu lieu la première conférence médicale sur la médecine tibétaine. Des médecins de l'Inde, de Chine, d'Iran, du Népal et du Cachemire avaient été invités dans le but d'échanger leurs connaissances. C'est à partir de là que des traitements triés sur le volet des principales méthodes thérapeutiques traditionnelles ont été associés aux connaissances tibétaines pour donner naissance à une nouvelle médecine indépendante. Voilà pourquoi on trouve aujourd'hui encore dans la médecine tibétaine des éléments de l'ayurveda hindou, de la médecine traditionnelle chinoise ainsi que de la médecine perse unani, dont les origines remontent à l'Antiquité gréco-romaine. Grâce au commerce des épices, des herbes et des plantes, comme le galanga, sont arrivées en Europe, accompagnées des connaissances concernant leurs propriétés curatives. On trouve ainsi du galanga, qui joue un rôle important dans toutes les médecines asiatiques et surtout la médecine tibétaine, dans de nombreuses formules d'Hildegard de Bingen. Ce qui établit donc aussi des parallèles avec la naturopathie traditionnelle européenne.

Sur la base de cette conférence médicale et d'autres écrits médicaux antérieurs, Yuthog Yonten Gonpo le Jeune, un médecin tibétain, a rédigé au 11^e siècle la version actuelle du «Gyüshi», ouvrage fondamental de la médecine tibétaine. Il regroupe 84 000 maladies classifiées et 2293 ingrédients médicinaux.

Jusqu'au 17^e siècle, la médecine traditionnelle tibétaine a continué de se développer jusqu'à sa forme actuelle. Sa Sainteté le 5^e Dalai Lama a initié vers 1645 la fondation de l'institut de médecine Chakpori, à Lhasa. Son régent, Sangye Gyamtso, a révisé le Gyüshi et publié un célèbre commentaire intitulé «Béryl Bleu». Il a également ordonné la fabrication de 79 peintures, appelées thangkas médicinales (déroulants), qui illustrent le contenu de son commentaire et que l'on peut comparer aux «mind maps» de l'époque moderne.

Le Gyüshi, le commentaire «Béryl Bleu» et les 79 thangkas constituent aujourd'hui encore les fondements de la médecine tibétaine. Les anciens recueils de formules de la médecine tibétaine sont encore valables aujourd'hui et les médicaments qui y sont décrits s'utilisent toujours avec succès.

L'EXPANSION DE LA MÉDECINE TIBÉTAINE

En 1916, le 13^e Dalai Lama a ouvert à Lhasa la deuxième école de médecine et d'astrologie, appelée Men-Tsee-Khang. Cette institution était ouverte aussi bien aux moines qu'aux laïques. Et la pratique de la médecine tibétaine ne s'est pas limitée au Tibet, mais s'est également répandue en Mongolie, en Chine, dans les régions bouddhistes de la Russie (par ex. en Bouriatie sibérienne) et en Asie centrale ainsi qu'au Népal, au Sikkim, au Bhoutan et au Ladakh.

Avant l'occupation du Tibet par la Chine en 1959, il y avait deux centres médicaux dans la capitale Lhasa: Chakpori et Men-Tsee-Khang. Pendant la Révolution culturelle, le Chakpori et de nombreux précieux écrits ont été détruits. De plus, en raison de la mort de nombreux médecins, des connaissances pratiques tibétaines ont été irrémédiablement perdues. Le Men-Tsee-Khang à Lhasa a heureusement survécu à cette période et la médecine tibétaine est aujourd'hui à nouveau enseignée et pratiquée au Tibet. En 1961, le gouvernement tibétain en exil a ouvert le Tibetan Medical & Astro Institute (TMAI) dans le nord de l'Inde. L'objectif est de préserver, de promouvoir et de développer davantage les connaissances traditionnelles de la médecine tibétaine et de l'astrologie. Depuis 2009, «Sowa rigpa», la connaissance tibétaine de guérison, est officiellement reconnue par l'Etat indien, aux côtés de la médecine ayurvédique.

JETER DES PONTS ENTRE ORIENT ET OCCIDENT

Certains médecins tibétains ont émigré en Europe, aux Etats-Unis et au Canada. Grâce à leurs connaissances, ils ont contribué à l'expansion de la médecine tibétaine et de la théorie de la constitution en Occident. Le 14^e Dalai Lama salue et soutient l'ouverture à l'Ouest et la recherche sur la médecine tibétaine selon les normes occidentales. Le chef religieux des Tibétains s'engage en faveur d'un échange actif entre les grands systèmes médicaux pour le bien des patients.

A cet égard, la Suisse est considérée comme pionnière. D'une part, des formules de la médecine tibétaine sont fabriquées en Suisse selon des standards pharmaceutiques occidentaux depuis 50 ans et, d'autre part, la loi sur les produits thérapeutiques met depuis 2019 la médecine tibétaine sur un plan d'égalité avec d'autres systèmes médicaux traditionnels, comme l'ayurveda ou la MTC, et ancre sa position.

Le principe des différents types en médecine tibétaine – bases, alimentation et comportement

Le rapport étroit des Tibétains entre la nature et l'homme se retrouve aussi dans la théorie des 5 éléments et des 3 principes, qui constitue la base de la médecine tibétaine. Les 5 éléments que sont l'air (vent), le feu, l'eau, la terre et l'espace se caractérisent par leurs propriétés physiques. La terre, par exemple, correspond aux attributs lourd, stable, émoussé, fin, huileux et sec. Toute la matière et chaque être vivant sont constitués de ces 5 éléments. C'est pourquoi l'homme peut aussi être influencé dans sa propre combinaison d'éléments, et donc dans son état général, par des produits naturels, comme l'alimentation, les plantes et les minéraux.

Dans le corps humain, les éléments se manifestent par 3 principes dynamiques, qui doivent être en équilibre pour assumer la responsabilité de toutes les propriétés et fonctions physiques et spirituelles. Il s'agit des principes Lung (parfois traduit par le vent), Tripa (bile ou chaleur-élément feu) et Beken (mucus, constitué de terre et d'eau). Lung correspond au principe du mouvement et Tripa de la chaleur. Enfin, Beken représente l'aspect stabilisant et refroidissant.

LES SEPT TYPES DE LA MÉDECINE TIBÉTAINE

Selon la médecine tibétaine, les trois principes Lung, Tripa et Beken forment le corps, le caractère et l'esprit. Chez chaque individu, ces trois principes sont plus ou moins marqués, ce qui détermine son type de constitution. A partir de ces trois énergies, la médecine tibétaine décrit le modèle de base avec lequel la personne est née, quelles propriétés correspondent à son type et quels troubles ou maladies lui sont typiques.

Cette typologie se base sur la répartition de tous les hommes dans les trois énergies Lung, Tripa et Beken. De ces trois énergies principales découlent sept variantes de combinaisons

différentes. Les personnes fortement marquées par une énergie font donc partie d'un des trois types de base: Lung, Tripa, Beken. Si deux énergies sont plus fortes et une plus faible, les personnes appartiennent à un des trois types mixtes. Enfin, si les trois énergies sont en équilibre, il s'agira du type harmonieux.

Quand le «mélange» individuel des trois énergies de base correspond à la constitution personnelle, on est en bonne santé. Ce n'est que lorsqu'une énergie devient trop puissante et qu'un déséquilibre durable s'installe que des troubles surviennent et que l'on est considéré comme malade du point de vue tibétain. En fait, la médecine tibétaine est un enseignement de la santé qui a pour but de ne pas tomber dans le déséquilibre mais bien de rester en santé. Les descriptions suivantes donnent une image des trois types de base purs et l'exemple de l'arthrite illustre les différences qu'il peut y avoir.

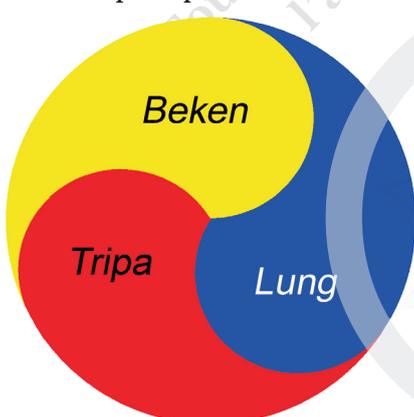
LE TYPE LUNG

Ce type d'individu est dirigé par le vent. Soit très grand ou très petit, le type Lung est de constitution fine. Comme le vent maintient tout en mouvement, ce type est très mobile, physiquement, mais surtout mentalement. Son esprit est marqué par une compréhension rapide des choses, la flexibilité et la créativité. L'individu Lung est souvent doué pour s'exprimer et parle volontiers et beaucoup. Il est très empathique et serviable. Le vent étant considéré comme sec, son aspect se caractérise aussi par une peau sèche et des cheveux secs.

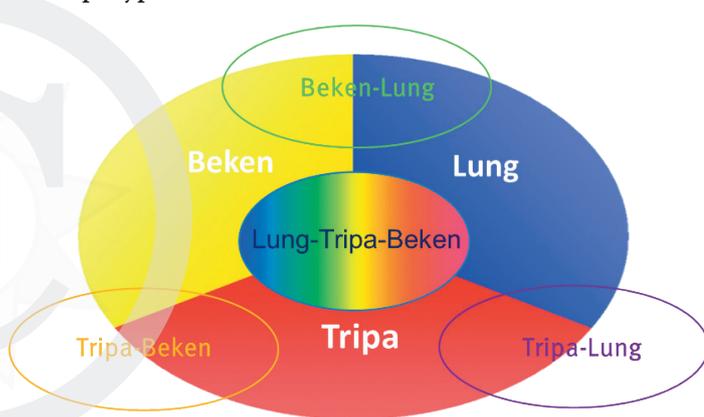
Trop de vent fait vaciller le type Lung qui se sent alors déboussolé. Les troubles typiques sont les problèmes de sommeil, les sautes d'humeur, l'anxiété, la nervosité, les problèmes de concentration mais aussi les vertiges ou une digestion nerveuse. Par ailleurs, en raison de la sécheresse cutanée, les maladies de la peau sont plus fréquentes que chez les autres types.

Exemple de l'arthrite: selon la médecine tibétaine, l'arthrite Lung provient d'un excès de vent dans les os. Les articulations

Les trois principes



Les sept types de base



sont indurées et froides et manquent souvent de mobilité. Dans ce cas, on préconise un traitement avec de la chaleur et une alimentation qui apporte de nombreuses substances.

LE TYPE TRIPA

Chez le type Tripa, c'est l'élément feu qui prédomine. Ces personnes sont généralement de taille moyenne et ont une constitution sportive voire musculeuse et un regard de feu. Leur peau et leurs cheveux sont plutôt gras. Leur caractère se caractérise par un esprit pénétrant, une nature conviviale et beaucoup de charisme, qui peut s'accompagner d'une certaine tendance à être colérique. Les personnes Tripa sont courageuses, elles savent s'imposer et savent aussi très bien ce qu'elles veulent.

Quand le principe Tripa augmente trop, il peut y avoir maux de tête, douleurs oculaires, problèmes cardiovasculaires (par ex. hypertension) et maladies inflammatoires. L'équilibre de la digestion est aussi perturbé. Des brûlures d'estomac et des problèmes hépatobiliaires peuvent donc aussi indiquer un excès de Tripa.

Exemple de l'arthrite: l'arthrite Tripa est chaude et peut se manifester par des poussées de goutte. Les articulations sont enflammées, rouges, enflées et chaudes. Dans ce cas, selon la médecine tibétaine, on recommandera des mesures pour rafraîchir et éliminer l'excès.

LE TYPE BEKEN

La terre et l'eau se réunissent dans ce type. Plutôt de taille moyenne et de nature corpulente, ces personnes ont plus de rondeurs que d'os saillants et de traits aigus. Leur peau est plutôt pâle et froide, mais reste longtemps sans rides. Une chevelure épaisse et saine est un cadeau propre à cette solide constitution. Ces personnes sont plutôt recueillies, solides comme un rocher dans la tempête et très fiables. Elles mènent leur vie tranquillement et sans trop de grandes phrases.

Le terme de Beken est parfois traduit par mucus. Quand le principe Beken prédomine, il y a trop de terre froide et lourde et trop d'humidité froide dans le corps. Cela se manifeste par des accumulations d'eau dans les tissus (œdèmes), des troubles veineux, le syndrome lombo-vertébral, des gonflements des articulations ou du surpoids. Les personnes Beken souffrent aussi souvent de maladies respiratoires avec mucosités, d'une digestion paresseuse ou de constipation.

Exemple de l'arthrite: l'arthrite Beken se caractérise par un excès de mucosité froide dans les articulations. Les articulations sont enflées, mais froides et souvent instables. Le traitement consiste donc en des mesures pour réchauffer et assécher, afin de réduire les mucosités froides.

La description des types mixtes découle des types de base purs. Selon l'approche tibétaine, on ne peut pas échapper à sa propre constitution. On ne peut que vivre avec ou contre elle.

ALIMENTATION ET COMPORTEMENT

Une alimentation et un comportement adaptés au type de la personne permettent de préserver l'équilibre du corps. Mais si l'équilibre du corps est déjà perturbé et que des troubles énergétiques, voire des maladies, se manifestent, on peut par l'alimentation et le comportement donner des impulsions correctives et soutenir les forces d'autoguérison. Dans ce domaine, c'est le goût qui détermine l'effet.

Car l'alimentation et les mélanges de plantes sont aussi constitués des 5 éléments. Ils sont classés en fonction de leur saveur. Chaque goût influence l'énergie physique de Lung, Tripa et Beken et donc aussi le corps, le mental et les émotions. Le goût peut ainsi rétablir l'équilibre entre les trois principes. Mais si l'on consomme trop d'aliments d'une certaine saveur, il peut y avoir des effets négatifs et la correction souhaitée risque de basculer dans la mauvaise direction.

Nous allons prendre l'exemple du type Lung pour illustrer concrètement les approches alimentaires et comportementales: tout ce qui renforce Lung (vent) devrait être évité. Il s'agit notamment des denrées et boissons stimulantes, comme le café, le thé noir ou les boissons énergétiques. Le vent est froid et sec, ce qui signifie que tout ce qui rafraîchit et dessèche le corps n'est pas optimal pour le type Lung. Il s'agit notamment des mets froids, du pain suédois ou des galettes de riz, du thé à la menthe ou des herbes très amères, comme l'absinthe.

Il faut contrebalancer l'effet du vent. Le type Lung profite des mets cuits, chauffants et nourrissants dont la saveur est plutôt douce et salée. Précision: la saveur douce n'est pas celle du sucre ajouté, mais celle des aliments naturellement doux. Généralement, les soupes, les plats uniques (style ragoût) et les plats crémeux conviennent bien au type Lung. La graisse ne doit pas non plus manquer dans son alimentation. Les aliments les plus bénéfiques au type Lung sont notamment les marrons, les courges, les noix, les bananes, les dattes, les carottes, les haricots noirs, le riz, etc. Selon l'approche tibétaine, la viande a aussi une saveur douce et peut de temps en temps compléter le menu du type Lung.

Le comportement se définit exactement de la même manière que l'alimentation. Tout ce qui amène de l'agitation et du stress augmente l'énergie Lung. Tout ce qui aide à améliorer le calme et le flegme apaise aussi le vent. Cela signifie par exemple qu'il vaut mieux manger à des heures régulières plutôt que de grignoter rapidement n'importe quoi entre deux repas. Qu'il vaut mieux se concentrer sur un travail plutôt que de vouloir mener à bien plusieurs tâches (multitasking). Que les longues promenades ou la natation sont préférables aux sports de balle rapides, comme le squash. Le plus important: le type Lung devrait si possible sortir du cercle vicieux de la communication portable. L'accessibilité constante et la possibilité de s'informer, d'acheter, etc. partout et en tout temps via internet sont les choses qui amènent le plus d'agitation dans la vie.

Diagnostic et traitement dans la médecine tibétaine

Pour déterminer exactement les troubles de l'équilibre énergétique, un médecin ou expert tibétain pose d'abord des questions sur le comportement et l'alimentation du patient. Après cette anamnèse, il approfondit sa première impression en prenant le pouls de son patient. Cette méthode de diagnostic est considérée comme la plus importante en médecine tibétaine.

LE DIAGNOSTIC PAR LE POULS

Le médecin tibétain tâte un certain nombre de différentes qualités de battements qui peuvent, comme les vagues de la mer, prendre différentes formes et manifestations.

Les différents types de pouls permettent au médecin de déterminer lesquels des trois principes du corps sont en déséquilibre et quels organes sont touchés.

Le diagnostic par le pouls est donc très détaillé et réfléchit exactement l'état de tout le corps. Pour pouvoir différencier les multiples types de pouls, et donc établir un diagnostic, le médecin tibétain a besoin de beaucoup de pratique, d'années d'expérience et d'une formation appropriée.

LE DIAGNOSTIC PAR L'URINE

Plutôt inhabituel dans le monde occidental, le diagnostic par l'urine est un autre instrument permettant de poser un diagnostic. Il s'agit non seulement d'observer la couleur et l'odeur, mais aussi la formation de bulles, la durée des bulles ou le bruit qui se produit quand les bulles explosent. Le diagnostic par la langue et l'examen de l'œil complètent l'analyse du médecin tibétain. Avec ces différentes méthodes, il obtient des informations différenciées sur l'état énergétique général et l'état des différents organes du patient.

L'ART TIBÉTAIN DE DÉCRIRE LES MALADIES

Quand un médecin tibétain parle de maladies, il ne le fait pas dans le sens occidental du terme, mais décrit des modifications de Lung, Tripa et Beken dans certains domaines. Si le patient souffre par exemple d'artériosclérose, la médecine tibétaine décrira ainsi son état:

- _ Trop de Beken dans le système circulatoire (matières solidifiantes, comme le cholestérol)
- _ Trop de Tripa dans le système circulatoire (inflammations de bas niveau (low-level) provoquées par les dépôts de cholestérol)
- _ Pas assez de Lung dans le système circulatoire (circulation sanguine insuffisante en raison de la plaque artérielle)

TRAITEMENT

Les premières mesures du traitement consistent toujours en des adaptations alimentaires et comportementales. Ce n'est que si ces modifications n'apportent pas les effets attendus ou que le trouble est déjà trop important que le médecin tibétain prescrit un mélange de plantes dans le but de rétablir l'équilibre dans les zones ou organes touchés. Il y a souvent combinaison des traitements internes et externes.

Parmi les traitements externes, il y a notamment la moxibustion. Ce traitement par le chaud des points méridiens doit mettre en mouvement le flux énergétique, éliminer les blocages et stimuler les forces d'autoguérison. Différentes formes de massages, des compressions, appelées «Hormé», et des bains médicaux sont aussi utilisés. Un «Hormé» est un pochon rempli d'herbes, comme le cumin ou la noix de muscade, qui est trempé dans de l'huile de sésame chaude et appliqué sur des points énergétiques précis.

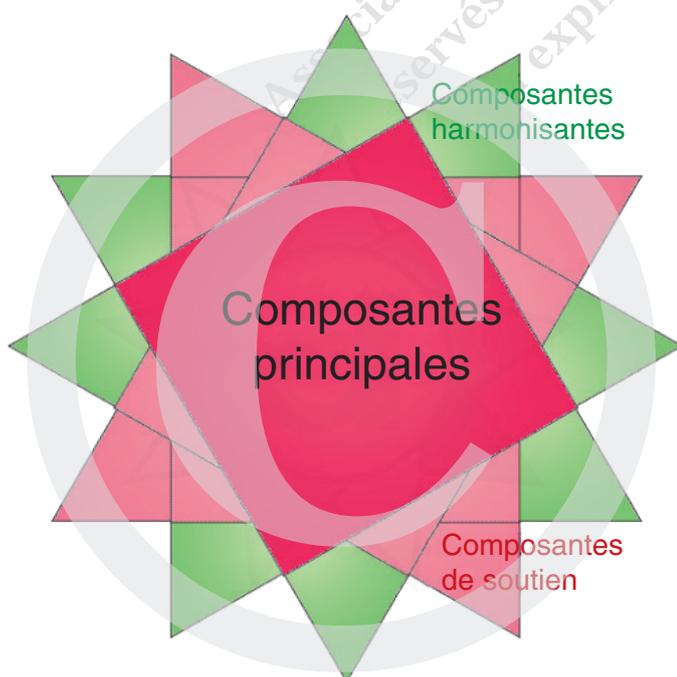
Parmi les traitements internes figurent, outre l'alimentation, l'utilisation de formules végétales. Les mélanges d'herbes aux nombreuses substances sont un élément important de la médecine tibétaine. Grâce à eux, le médecin tibétain peut déclencher des impulsions douces à différents niveaux dans le corps et l'esprit et ainsi stimuler les forces d'autoguérison du patient.

Principes d'action des formules végétales tibétaines

Les formules tibétaines associent de nombreuses plantes et minéraux. Contrairement aux monopréparations pharmaceutiques habituelles dans le monde occidental, une formule tibétaine moyenne comprend entre 3 et 50 composants, voire plus. Si l'on observe leur composition de plus près, on constate que ce n'est pas seulement la diversité des composants qui est étonnante, mais aussi le faible dosage des différents éléments. Ce qui est à l'opposé des préparations généralement fortement dosées de la phytothérapie actuelle.

Les avantages du principe du mélange de multicomposants apparaissent à l'effet des formules. Les nombreux composants se soutiennent réciproquement dans leurs effets positifs et compensent leurs éventuels effets négatifs. Ils libèrent de nombreux signaux qui déclenchent des réactions liées à différents endroits et sur différents niveaux dans le corps. C'est pourquoi on parle d'un effet synergétique des médicaments. Tous ces «petits» effets distincts se lient en un grand tout et forment l'effet général. On peut comparer cela au travail d'un orchestre: les sons de chaque instrument pris séparément ne forment pas une œuvre – ce n'est que lorsqu'ils sont réunis qu'ils forment un véritable ensemble musical. Le faible dosage des différentes substances ainsi que l'interaction entre les composants contribuent amplement à ce que les médicaments aux plantes tibétains soient généralement bien tolérés.

Le principe des multiples substances



© Daniel Zwimpfer, Lucerne

Les différents ingrédients d'un médicament à base de plantes tibétain renferment tous moult principes actifs en eux-mêmes. Il faut souligner leur teneur élevée en substances végétales secondaires importantes. Ces substances servent notamment aux plantes de protection ou de défense contre les nuisibles, le pourrissement ou les influences environnementales, comme les rayons UV, ou encore de colorant, de parfum ou de substance attractive. Elles font aujourd'hui l'objet de nombreux travaux scientifiques, qui étudient les mécanismes d'action des diverses plantes médicinales. Les substances végétales secondaires sont aujourd'hui considérées comme responsables de nombreuses propriétés actives. Les substances végétales secondaires les plus importantes sont:

- Les tanins: effets anti-inflammatoires, antioxydants et de protection des muqueuses
- Les flavonoïdes (pigments végétaux): soutiennent les fonctions immunitaires, effets antimicrobiens, anti-inflammatoires et antioxydants
- Les huiles essentielles (terpènes): effets spasmolytiques, anti-inflammatoires et antimicrobiens
- Substances amères: stimulent la digestion, effets anti-inflammatoires et spasmolytiques
- Substances piquantes (glucosinolates): effets antimicrobiens, analgésiques et soutenant la digestion

PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT PAR L'OCCIDENT

Les connaissances de la médecine tibétaine et de ses médicaments aux plantes ouvrent aussi de nouvelles voies dans la médecine empirique occidentale. Ce sont surtout pour les maladies de civilisation très répandues, comme l'artériosclérose ou les troubles de la digestion (irritation gastrique, côlon irritable), que les mélanges multisubstances tibétains affichent souvent des résultats étonnants. La recherche moderne a pu démontrer leurs effets et leur bonne tolérance dans diverses études cliniques. A l'heure actuelle, les formules tibétaines ont fait l'objet d'une bonne centaine de travaux scientifiques.

Plantes importantes et champs d'application de la médecine tibétaine

Les quelque 200 substances curatives de la médecine tibétaine se composent essentiellement de plantes mais aussi de minéraux et, plus rarement, de substances animales. Il est donc difficile de se limiter à la description de quelques plantes. Nous en avons choisies trois qui jouent un rôle important dans la médecine tibétaine et s'utilisent aussi dans les préparations commercialisées ici.

LE MYROBALAN

Le myrobalan est considéré comme le remède roi car il réunit à lui seul les six saveurs de la médecine tibétaine et peut donc équilibrer les trois principes dynamiques. Le myrobalan se retrouve donc dans de nombreuses formules tibétaines. Il est riche en polyphénols, en tanins et en saponines. Par ailleurs, c'est un puissant antioxydant, avec des propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et il protège les muqueuses. Il passe aussi pour être un fortifiant, un produit rajeunissant et un porte-bonheur.

LA GRENADE

Les propriétés chauffantes de la grenade renforcent le feu de la digestion et agissent ainsi contre les troubles digestifs, le manque d'appétit et les ballonnements de même que contre les excès de froid et de mucus dans le corps. Les graines et l'enveloppe charnue qui les entoure sont riches en précieux acides de fruit et acides gras, en potassium, en calcium, en fer et en vitamine C. La médecine asiatique les utilise comme fortifiant et en cas d'anémie. La grenade présente aussi un taux élevé en tanins et flavonoïdes. Ces composants sont de puissants antioxydants – même plus puissants que le thé vert.

LE CLOU DE GIROFLE

Selon la tradition tibétaine, les clous de girofle s'utilisent en cas de maladies des canaux vitaux et des froides «maladies du vent». En raison de leur odeur particulière, on leur attribue des forces curatives régénérantes. Ils sont donc un composant important de nombreuses formules utilisées contre les troubles de l'élément vent. Les clous de girofle contribuent à réduire l'excès de Lung, favorisent le calme mental et apaisent le système nerveux agité. Leur odeur et leur saveur sont si spéciales et particulières que, dans les préparations destinées à notre marché, les clous de girofle n'ont toujours pas pu être remplacés par des plantes poussant dans nos régions, mais proviennent encore de leurs pays d'origine. Les clous de girofle font partie des végétaux aux plus puissantes propriétés antioxydantes. Leur huile essentielle

présente de plus des effets d'anesthésiant local et des propriétés antimicrobiennes.

LES PRINCIPAUX CHAMPS D'APPLICATION

En raison du concept des mélanges multisubstances et des effets synergétiques qui en découlent, les formules tibétaines peuvent s'utiliser pour de nombreux problèmes complexes et/ou chroniques. Les troubles multifactoriels ont aussi besoin de solutions multifactorielles. Or, c'est justement cette multimodalité que les remèdes multisubstances peuvent apporter. Les principaux champs d'application sont:

- Maladies inflammatoires chroniques et inflammations dites silencieuses, comme l'artériosclérose
- Troubles de la circulation (artérielle et veineuse) et problèmes cardiovasculaires
- Troubles digestifs fonctionnels, comme les irritations gastriques et le côlon irritable
- Digestion faible et constipation
- Troubles digestifs aigus ou chroniques, avec des symptômes tels que des ballonnements, une sensation de pression, des crampes ou des brûlures d'estomac
- Troubles d'assimilation
- Surcharge du mécanisme métabolique, surtout dans le domaine du cycle hépatique
- Elimination, détoxination
- Epuisement chronique, burn-out, surcharge du système nerveux, troubles du sommeil, problèmes de concentration, etc.
- Maladies inflammatoires de type rhumatismal, de la peau et des muqueuses
- Troubles liés à la ménopause, variations hormonales

Glossaire / ouvrages spécialisés

GLOSSAIRE

- **ANIMISTE** qui concerne l'animisme. Croyance qui attribue une âme aux choses de la nature ou considère que les choses sont le siège d'esprits
- **BEKEN** principe stabilisant du «mucus» de la médecine tibétaine, un des trois principes dynamiques fondamentaux
- **BÉRYL BLEU** traité de médecine en commentaire du Gyüshi
- **BÖNPAS** pratiquants de la religion Bön
- **FONCTIONNEL** sans cause organique
- **GYÜSHI** ouvrage fondamental de la médecine tibétaine qui est encore valable aujourd'hui
- **MULTIFACTORIEL** qui relève de facteurs multiples
- **MULTIMODAL/MULTIMODALITÉ** de plusieurs manières, combinaison de plusieurs effets, resp. possibilités thérapeutiques
- **LUNG** principe mobile du «vent» dans la médecine tibétaine, un des trois principes dynamiques fondamentaux
- **THANGKAS** déroulants qui traduisent en image les continus écrits du Béryl Bleu
- **TRIPA** principe chauffant du «feu», resp. de la bile, dans la médecine tibétaine, un des trois principes dynamiques fondamentaux
- **INFLAMMATION SILENCIEUSE** inflammation ou processus inflammatoire qui n'est pas perceptible mais qui peut évoluer en inflammation aiguë ou favoriser l'apparition d'autres maladies inflammatoires
- **SYNERGÉTIQUE** facteurs ou substances qui agissent ensemble et se renforcent mutuellement, de sorte que leur effet combiné est plus puissant que celui de chaque facteur ou substance isolé.

SOURCES / OUVRAGES SPÉCIALISÉS

- Reichle Franz, Das Wissen vom Heilen, Haupt Verlag, 1998
- Dunkenberger Thomas, Das Tibetische Heilbuch, Windpferd Verlag, 1999
- Zasuhin Aleksej, Moderne tibetische Medizin, Verlag KNAUR, 2015
- Gyamtso Khenrab und Kölliker Stephan, Tibetische Medizin, AT Verlag, 2007
- Schwabl H et al.: Tibetische Arzneimittel in Europa: Historische, praktische und regulatorische Aspekte, Forschende Komplementärmedizin 2006;13 (suppl 1): 1–6.

IMPRESSUM

Ce dossier spécialisé est un supplément thématique de l'éditeur au magazine spécialisé *d-inside*.

© 2019 – Association suisse des droguistes (ASD), 2502 Bienne

Tous droits réservés. Reproduction et diffusion, aussi sous forme électronique, uniquement avec l'autorisation explicite de l'ASD.

Editeur et maison d'édition: Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, Téléphone 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogistenverband.ch. **Direction** Frank Storrer.

Rédaction Lukas Fuhrer. **Auteur** Lukas Maron. **Contrôle scientifique** service scientifique de l'ASD. **Layout** Claudia Luginbühl. **Traduction** Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann. **Vente d'annonces** Tamara Freiburghaus,

inserate@drogistenverband.ch. **Impression** W. Gassmann SA, Bienne.

printed in
switzerland