

## Tibet Tıbbı\*

John Stevens

*Biyodinamik Kraniosakral Terapist, Meditasyon ve Yoga Öğretmeni*

**SUMMARY:** Stevens J. (Biodynamic Craniosacral Therapist, Insight Meditation Teacher, Yoga Teacher, Washington DC, USA). Overview of Tibetan medicine. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2009; 52: 232-236.*

Tibetan medicine is one of the five major sciences, called *gSoba Rig-pa*, the science of healing, originating some 2500 years ago. Despite their exile, Tibetans have preserved the teachings in Dharmasala, India, including the seven-year training course necessary for becoming a doctor of Tibetan medicine. An essential aspect of the science is in the analysis, diagnosis and treatment of a person's condition, which rely principally on urine, pulse and tongue diagnosis. The aim of this paper is to provide an overview of the philosophy, principles and practices of Tibetan medicine and its view on health and how imbalances are expressed.

*Key word: Tibetan medicine.*

**ÖZET:** Tibet tıbbı, *gSoba Rig-pa* diye adlandırılan iyileştirme bilimi olarak kabul gören ve beş ana bilim içinde yer alan bir bilim dalıdır. Kökeni 2500 yıl öncesine dayanan bu bilim dalı günümüzde inzivaya çekilmiş, sessizliğini korusa da Hindistan ve Dharmasala'daki Tibetliler tarafından hâlâ bilgileri korunmakta ve yedi yıllık bir eğitimin sonunda bireyler Tibet tıbbı Dr. Hekimi olmaktadır. Bu bilimin esasını bireyin o anki durumunun incelenmesi, tanısı ve tedavisi oluşturur ki, ilke olarak idrar, nabız ve dil incelenmesi esastır. Bu yazının amacı Tibet tıbbının felsefesinin, ilkelerinin ve uygulamalarının gözden geçirilmesidir; daha çok "sağlık kavramı ve dengesizlikler kendisini nasıl gösterir?" üzerinde durulacaktır.

*Anahtar kelime: Tibet tıbbı.*

Tibet tıbbı yaklaşık 2500 yıldır uygulanmakta olan geleneksel bir sistemdir. Bugün Tibetliler sürgünde olmasına karşın halen uygulanmaktadır. Tibet tıbbının genel uygulama merkezi olan "The Tibetan Medical and Astrological Institute" Kuzey Hindistan'da Dharmasala'da bulunur. Tüm Tibetli hekimler eğitimlerini burada aldığı gibi kullanılan ilaçlar da (tedavi edici ürünler de) gene bu merkezde üretilmektedir.

Tibet Tıbbı Hekimi ünvanı alabilmek için gereken en kısa eğitim süresi yedi yıldır. Bir öğrencinin Tibet'in tıbbi kitaplarındaki yazıları anlayabilmesi için Tibet dili, grameri ve edebi şiirsel diline egemen olması beklenir. İlk dört yıl "*rGyud-bzhi*" olarak adlandırılan tıbbın dört ana bölümünü (tantra) içerir; kök tantra, yorum (exegetical) tantra, yöntem ve yönergeleri içeren oral geleneksel tantra ve son olarak sonuç

tantrası. Beşinci yılda öğrenciler bu tantra'dan yeterliliklerini ölçen sözlü ve yazılı sınavlara alınır. Altıncı ve yedinci yıllarda ise öğrenciler Tibet Tıp ve Astroloji Enstitüsü'ne (The Tibetan Medical and Astrological Institute) bağlı farklı merkezlerde deneyimli hekimler gözetiminde klinik uygulama yaparlar.

Günümüzde bu enstitünün Hindistan ve Nepal'de 30'dan fazla şubesi olup, ek olarak bağımsız çalışan özel hastaneler de bulunmaktadır. Çinliler Tibet geleneksel uygulamaları ve kültürünü önemli ölçüde tahrip etmiş olsa da halen yararına yürekten inanıldığı için Tibet tıbbı Tibet'te canlı tutulmaya çalışılmaktadır.

Tibet tıbbı "*gSoba Rig-pa*" diye adlandırılan, iyileştirme bilimi olarak kabul gören beş ana bilim dalından birisidir. Uygulamada bitkisel ürünler, ağaçlar, kayalar, reçine, toprak ve değerli madenler gibi çok çeşitlilikte maddeler

\* Bu konu III. Kırkkale Pediatri Günleri "Koruyucu Çocuk Sağlığında Beslenme ve Alternatif Tıp Uygulamaları Sempozyumu"nda sunulmuştur, 6-8 Kasım 2008, Kırkkale.

kullanılır. Ancak ağırlıklı olarak (%95 sıklıkla) “*Rinchen rilpo*” diye adlandırılan, bitkisel ürünler ve değerli metallere dayanan çok değerli yedi çeşit ilaç kullanılır.

Uygulayıcı doğru tanıyı koyar ve doğru ilacı uygularsa Tibet tıbbı her türlü hastalık için yarar sağlar. Ancak en iyi cevap romatizma, artrit, ülser, kronik sindirim sorunları, astım, hepatit, egzema, karaciğer sorunları, sinüzit, anksiyete ve santral sinir sistemine ilişkin hastalıklarda alınmaktadır.

Tibet tıbbı'nın ana konusu *Nyipa sum* içinde dengeyi korumaktır; *Nyipa sum* içerisinde *rLung*, *mKhris-pa* ve *Bad-kan* barındırır. Sanskritçe dışında hiçbir dilde bu terimleri karşılayacak sözcükler olmadığı için bu yazıda terimler original isimleri ile kullanılacaktır.

*Nyipa sum* dengesini bozabilecek üç zehirin tutku, nefret, hile (yalan) olduğu kabul edilir. Bu nokta Tibet tıbbını Budist felsefe ile yakınlaştıran unsurdur.

Tibet tıbbının dört aşaması vardır. İlk basamakta *Nyipa sum* tanımlanır (bedendeki durumu, lokalizasyonu ve işlevi) İkinci olarak *Nyipa sum* dengesi bozulduğunda ne olduğu tanımlanır, üçüncü aşamada tanı konur ve sonuç olarak tedavi yapılır.

Öncelikle “*rLung*”, “*mKhris-pa*” ve “*Bad-kan*” nedir sorularına cevap bulmak gerekir.

#### *rLung*

Genel anlamı ile *rLung* narin bir enerji akımı olarak kabul edilebilir. Beş ana element (hava, ateş, su, toprak, boşluk) içinde en fazla hava ile ilişkilidir. Ancak bu basitçe içimize çektiğimiz havaya ya da bağırsaklarımızdaki akımlara benzetilemez, daha içseldir. *rLung* bir at ise zihin onu kontrol eden sürücü gibi düşünülmelidir. Atta bir bozukluk varsa binici atı düzgün bir şekilde süremez. Daha çok kaba, hafif, sakin, ince, sert ve hareketli olarak tanımlanabilir.

*rLung* büyümeye, bedenin hareketine, nefes alıp vermeye, zihnin işleyişine yardımcı olmasına ve konuşmaya yardımcı olur. Ayrıca midede yediğimiz besin maddelerinden yararlı olanlar ve atıkları ayırt etmeye de yarar. Ancak en önemli işlevi zihin, konuşma ve beden arasındaki dengeyi kurmayı sağlamasıdır. *rLung*'ün doğası hem sıcak hem de soğuktur. Beş tip *rLung* vardır;

*Srog-'dzin* (yaşamı tutucu) *rLung*: Beyinde bulunur; besinlerin yutulması, nefes alma, tükürme, hapşırma, aklın ve duyguların aydınlatılması (saflaştırılması) ve zihnin sakinleştirilmesi gibi işlevleri sağlar.

*Gyen-rgyu* (yükselten) *rLung*: Göğüste bulunur; konuşmak, bedenin direnci ve sağlığını artırmak, derinin parlaklığını sağlamanın yanı sıra zekanın çaba ve özenine yardımcı olmaya çalışır.

*Khyab-byed* (yaygınlaştırıcı) *rLung*: Kalpte bulunur; uzanmayı, yürümeyi, gerinmeyi, elle yakalamayı ve ağzın, göz kapaklarının, sfinkterlerin açılıp kapanmasını sağlar.

*Me-mnyam* (ateşe eşlik eden) *rLung*: Midede bulunur; sindirimi, metabolizmayı ve *lus-zung dhun* olarak bilinen yedi vücut dayanağının olgunlaşım gelişmesini sağlar.

*Thur-sel* (aşağı doğru temizleyen) *rLung*: Rektumda bulunur; dışkıının, idrarın, ejakulatın ve fetusun dışarı çıkarılmasını sağlar.

#### *mKhris-pa*

*mKhris-pa* bedenin sıcak doğasıdır ve safra kesesinden kaynaklandığını söylemek çok basit olur. *mKhris-pa* beş ana elementten ateş ile ilişkili olandır. Tıpkı ateş veya güneş gibi sıcaktır; yağlı, keskin, sıcak, parlak, yakıcı ve nemli olarak tanımlanabilir.

En önemli işlevi beden ısısının dengede tutulmasıdır. Besinlerin sindirimine yardımcı olur ve aynı zamanda gereken zamanlarda açlık ve susuzluk hissi duymamızı sağlar. Ayrıca deriye parlaklığını vererek gözeneklerin açık tutulmasını sağlar. Beş tip *mKhris-pa* vardır:

*Ju-byed* (sindiren) *mKhris-pa*: Mide ve bağırsaklar arasında bulunur. Ana görevi sindirimi kolaylaştırmak, yiyeceklerden esansiyel besin öğelerinin yıkımını sağlamak ve alınan sıvıların yararlı olanları ile atık olanlarının ayrışımını yapmaktır. Bedenin sıcaklığını sağlar ve diğer dört tip *mKhris-pa* için enerji sağlar.

*sGrub-byed* (tamamlayıcı) *mKhris-pa*: Kalpte bulunur ve sinirliliği, agresif davranışı ve nefreti oluşturur. Tutkunun, hırsın ve başarının arkasındaki itici gücü oluşturur.

*mdangs-sgyur* (renk değiştirici) *mKhris-pa*: Karaciğerde bulunur ve kanın ana elemanlarının kırmızı rengini verir.

*mThong-byed* (görünen) *mKhris-pa*: Gözde bulunur ve görmeyi sağlar.

*mDog-sel* (çehre belirleyici) *mKhris-pa*: Deride bulunur; temizliği, deri parlaklığını sağlayarak derinin rengini verir ve sağlıklı görünüm kazandırır.

#### *Bad-kan*

Balgam gibi düşünülse de aslında basitçe göğüsten gelen balgam olarak kabul edilmez. Soğuk doğayla ilişkili tüm hastalıklar *Bad-kan* olarak adlandırılır. Beş element içinde toprak ve suyla ilişkili olandır. Tıpkı su veya ay gibi soğuktur. Yağlı, serin, ağır, yumuşak, künt, kalıcı ve yapışkan olarak tanımlanabilir. Ana işlevi beden sıvılarının oluşturulmasıdır. Midede yiyeceklerin karıştırılmasını, zihnin sakinleştirilmesini ve eklemlerin hareketliliğini sağlar. Beş tip *Bad-kan* vardır:

*rTen-byed* (destekleyici) *Bad-kan*: Göğüste bulunur ve diğer dört tip *Bad-kan* destek görevi görür.

*Myag-byed* (karıştırıcı) *Bad-kan*: Bedenin üst bölgesinde bulunur; katı ve sıvı besinleri karıştırarak yarı katı-yarı sıvı bir karışım oluşumunu sağlar.

*Myong-byed* (tanıyıcı) *Bad-kan*: Dilde bulunur; altı ana duyuyu tanıma ve hafızaya alma işlevi görür.

*Tsim-byed* (tatmin edici) *Bad-kan*: Başta bulunur; ana işlevi beş duyunun ve alınan tatminin gücünü artırmaktır.

*'Byor-byed* (birleştirici) *Bad-kan*: Eklemlerde bulunur; eklemlerin hareketliliğini ve esnekliğini sağlar.

#### *Nyipa sum*'ın dengelenmesi

*Nyipa sum* dengelendiği zaman bedenin yedi ana dayanağı da dengelenmiş olur. Bu yedi temel dayanak; esansiyel besinler, kan, kas dokusu, yağ, kemik, kemik iliği ve tamir edici sıvıdır.

*Nyipa sum* dengelenmesine şu örnekler verilebilir. Bir şey yediğimiz veya içtiğimiz zaman bu öğeler mideye gider, burada *Bad-kan* karışma için yardımcı olurken, *mKhris-pa* sindirime yardımcı olur ve *rLung* yararlı besinlerin artık olanlardan ayrımı sağlar.

Esansiyel besin maddelerinin özü daha sonra kanı oluşturur, kanın özü kas dokusunu, kas dokusunun özü yağ dokusunu, yağ dokusunun özü kemikleri, kemiklerin özü kemik iliğini ve kemik iliğinin özü de tamir edici sıvıyı oluşturur.

*Nyipa sum* da uzun dönemli dengesizliğe üç ana zehir yol açar. Zaman ve mevsimler, spritüel durum (psisik durum), düzensiz ve yanlış beslenme ile uygunsuz davranışlar denge bozukluğunun kısa dönemdeki nedenleridir.

*Nyipa sum* içerisinde barındırdığı *rLung*, *mKhris-pa* ve *Bad-kan* denge korunmasında çok önemlidir. Zamana göre ve mevsimlere göre bu üç öğede değişiklikler görülebilir. *rLung* yazın ve akşam düşer, *mKhris-pa* sonbaharda gün ortası veya gece yarısı yükselir, *Bad-kan* ilkbaharda sabah ve alacakaranlıkta yükselir.

Kişinin spritüel durumunun yol açtığı bozukluklar sonucu ortaya çıkan sayısız hastalık vardır. 360 dişil ruhsal durum tutku ve bağlanma ile ilişkilidir ve *rLung*'da yükselmeye bağlı bozukluklara neden olur. 360 eril ruhsal durum ise sınırlılık ve nefret ile ilişkilidir ve *mKhris-pa*'da yükselmeye bağlı hastalıklara neden olur. 360 *Nagas* (suya gömülü ruhsal durumlar) ve *Sa-bdag* (belirli yerlerde bulunan veya o yerleri kontrol eden özel ruhsal durumlar) cehaletle/bilgisizlik/ilgisizlik ile ilişkilidir ve *Bad-kan* da yükselmeye bağlı bozukluklara neden olurlar.

Bu ruhsal durumlardan birisinde aşırı yükselme olursa kişinin dengesi bozulur, bedene zarar vermeye başlar ve ancak kişi Lama veya tantrik (Tibet tıbbi) uygulayıcısına başvurarak eski dengesine kavuşabilir. Dinsel ayinler veya özel seromonilerle bu ruhsal durumların düzeltilmesi mümkün olabilir.

Yanlış beslenmenin etkisi fazladır. Bir kişi günlük diyetinde yalnızca domuz eti, yoğurt, keçi sütü, keçi eti, koyu çay, koyu sert kahve, soya, sebze, yağsız süt, bakliyat bulunduruyorsa *rLung*'a ait sorunlarla karşı karşıya kalır. Buna karşın bir kişi çok fazla süt, alkollü içecek içiyor, çok fazla et, domuz yağı, tam yağlı peynir, fıstık, fındık, şeker, dondurma, tereyağı, çikolata, yağlı kurabiye yiyorsa *rKhris-pa*'ya ait sorunlarla karşı karşıya kalır. Çok fazla çiğ sebze, pişmemiş et, salata, soğuk balık, çiğ/kaynatılmamış süt tüketirse *Bad-kan*'a bağlı sorunlarla karşılaşır.

Uygunsuz davranışların da etkisi vardır. Bir kişi çok uzun süre aç kalır, meditasyon yapar, gerekli süre uyumaz, uygunsuz zamanlarda yemek yer, çok fazla seks yapar, idrar ve dışkısını çok tutarsa, çok konuşuyorsa, aklını ve zihinsel işlevlerini çok fazla kontrol altında tutuyorsa *rLung* bozukluğu ortaya çıkar. Aşırı miktarda ağlama, kuru toprağı zorlukla kazma, yazın gün ortasında koşmak, ani sıçrama ve yukardan düşme, attan düşme veya araba kazası gibi bedeni aşırı geren davranış ve durumlar *'nKhris-pa*'da yükselmeye neden olur. *Bad-kan*'da yükselme ise hiç egzersiz yapmama, ağır bir

yemek ardından günün çoğu kısmını uyuyarak geçirme, her gün soğuk duş almak, günün ısisına uygun kıyafet giymemek, aşırı soğuk ve nemli ortamlarda çalışmak sonucu olur.

### Tibet tıbbında tanı yöntemleri

Bir hasta ile karşılaşıldığında tanı için üç ana yöntem kullanılır: gözlem, palpasyon (nabızın okunması) ve sorgulama (anamnez). Gözleme özellikle idrar ve dilin incelenmesi ile mümkün olur.

İdrarın incelenmesi için hastanın sabah ilk idrar örneği alınır, bir gün öncesinde baharatlı yiyecekler yememesi, alkollü içecek almaması ve cinsel ilişkide bulunmaması istenir. İdrar incelenmesi sekiz bölümde yapılır: Hekim öncelikle idrarın kokusunu, rengini, yoğunluğunu, içindeki köpüğü, çöken materyali ve albümini inceler. İdrarın rengini alınan besinler ve içilen sıvılarla mevsimsel ısı ve hastalık durumu ile değişiklik gösterir.

*rLung* hastalarının idrarı berrak açık renktedir ve içinde büyük baloncuklar bulunur. *mKhris-pa* hastalarının idrarı sarı-kırmızı renkte ve yoğun kıvamlıdır, ayrıca keskin bir kokusu vardır. *Bad-kan* hastalarının idrarı ise beyaz renkte, hafif kokulu ve düşük yoğunluktadır. Genel olarak kırmızımsı renk sıcak bir hastalığın göstergesidir, saydam renk ise soğuk hastalığı gösterir.

Dilin muayenesinde *rLung* hastalarının dili kırmızı, kuru ve pürütlü olurken, *mKhris-pa* hastalarının dili sarımsı kalın bir tabaka ile kaplıdır. *Bad-kan* hastalarının dili ise beyaz, yumuşak ve ıslaktır.

Tibet tıbbında nabızın değerlendirilmesi 13 bölüme ayrılır. Tibet Tıp uygulayıcısı nabız okuma sanatçısı gibi kabul edilebilir. Nabız okumak için hastanın mümkün olduğunca fazla dinlenmiş olması gerekir. Nabız tıpkı hasta ve doktor arasındaki iletici gibi sayısız çok değerli bilgiler sunar. Uygulayıcı işaret, orta ve dördüncü parmaklarını radial arter üzerine koyar. Parmaklar bilek çizgisinden 2.5 cm kadar uzakta ve aralarında bir pirinç tanesi kadar mesafe olmalıdır. Uygulayıcının nabız hissetmesi için iki elin birden okunması gerekir. Erkek hastanın önce sol bileği, kadın hastanın ise öncelikle sağ bileği okunur.

Sorgulamada hastanın sorgulanmasında sorunun nasıl ve ne zaman başladığı, sorunun lokalizasyonu ve hangi yiyecek maddesinin sorunu artırdığı veya azalttığı öğrenilmeye çalışılır.

### Tibet tıbbında tedavi

Tedavi için dört ana yöntem vardır: diyet önerisi, davranış önerileri, ilaç yazmak ve cerrahi işlem uygulamak.

Hastalık çok ciddi değilse öncelikle diyet ve davranış değişikliği önerilir.

*rLung* hastalarına genellikle ağır ve besleyici değeri yüksek kuzu ve tavuk eti, tereyağ, pekmez, alkollü içecek, çorba, soğan, sarımsak ve zencefil gibi besinler önerilir.

*mKhris-pa* hastalarının biftek, sebze, taze tereyağı, az yağlı taze peynir, az yağlı yiyecekler yemesi ve açık çay ve bol su içmesi önerilir.

*Bad-kan* hastalarına ise, bal, koyun eti, balık, arpa ve pişmiş sebze yemesi ve zencefil özü, şarap ve bol sıcak su içmesi önerilir.

Reçete edilen ilaçlar bir bitkinin kaynatılarak çıkarılmış özü şeklinde olabileceği gibi tablet veya toz şeklinde de olabilir.

*rLung* hastaları için *aquillaria agollocha* (Eagle wood: öd ağacı), *allium sativum* (sarımsak), *myristica fragrans* (küçük Hindistan cevizi), *asafetida* (şeytan tersi), *santalum album* (santal odunu) gibi bitkisel ürünler;

*mKhris-pa* hastaları için *swertia chirata* (Chietra), *momordica charantia* (kudret narı), *holarrhena antidysenterica* (acı zakkum), *aconitum naviculare* (Helmet Flower: çan çiçeği), *ixers gracilis*, *chrysosplenium nepalense* (taşkıran out), *swertia hookeri* (Gentianaceae) ve *berberis asiatica* (Berberidaceae: mahonya bitkisi) gibi bitkisel ürünler;

*Bad-kan* hastaları için ise *chaenomeles* (japon ayvası), *inula helenium* (andız otu), *coriandium sativum* (kişniş), *meconopsis discigera* (papaverin ailesinden, electric blue flowers: elektrik mavi çiçek), *punica granatum* (nar), *kaempferia galanga* (zencefil) ve *phyllantus emblica* (bektaşi üzümü) gibi bitkisel ürünler kullanılır.

Cerrahi uygulamalar hafif ve ağır olmak üzere iki gruba ayrılır.

*rLung* hastaları için hafif cerrahi uygulamalar içinde tereyağ veya yağlı kompreslerle yapılan masaj yer alır. Ağır uygulamalarda ise yaban karanfili (armoise) yaprakları ile hazırlanan ve çeşitli hastalıklarda kullanılan kan çekici (revulsif) preparatlar (moxa) *rLung*'ın belirli noktalarına (baş, birinci, beşinci ve altıncı vertebral ve sternum gibi) uygulanır.

*mKhris-pa* hastaları için hafif uygulama şelale gibi akan bir suyun altında durmak ve hafif purgative ajanlar kullanmak olabilir. *mKhris-pa* hastaları için ağır uygulamalar ise kan akıtma ve vantuz çekme işlemi olabilir.

*Bad-kan* hastaları için hafif uygulama sıcak fermentasyonlar, sauna ve hafif emetikler iken, ağır uygulamalar altın iğne tedavisi ve ısıtılmış cerrahi stilet uygulamasıdır.

Sonuç olarak var olan sayısız bozukluk ve hastalığın hepsi *Nyipa sum* (*rLung*, *mKhris-pa* ve *Bad-kan*) içinde sınıflandırılabilir. Gene benzer şekilde bu hastalıklar için yedi ana bedensel dayanak

ve üç kurtarıcı işlev geçerlidir. Hastalıkların oluşabileceği, dayanak sağlayabileceği ve tedavi edilebileceği farklı bir yer yoktur. Bu tıpkı gökyüzünde uçan kuşa benzetilebilir. O kuş gökyüzünde özgürce uçabilse de hiçbir zaman gökyüzünün üstüne çıkamaz.

#### KAYNAKLAR

1. <http://www.tibetan-medicine.org/tibetanmedicine.asp>
2. [http://www.tibet.com/Med\\_Astro/tibmed.html](http://www.tibet.com/Med_Astro/tibmed.html)
3. *Exploring the Mysteries of Tibetan Medicine* New York Times, January 11<sup>th</sup> 1981 <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9C05E3D8173BF932A25752C0A967948260&sec=health&spon=&pagewanted=2>