



Home | News | Archivio | Chi siamo | Download | [RSS](#) | [XML](#) | [Scrivici](#)

Aree tematiche

[SOPRA LE RIGHE MONDO](#)

[DALLA A ALLA Z CULTURA](#)

Tutti gli articoli  
Archivio articoli

Cerca nel sito

Cerca:

Ricerca avanzata  Cerca

Annunci

**SERVE UNA VIA DI FUGA?**

Ad aprile, **SCONTI fino al 50%** SU TUTTI GLI HOTEL

**Expedia.it**  
Viaggia a modo tuo

## IL FASCINO AVVOLGENTE DELLA SEMPLICITÀ

Ne "Il tesoro della salute" l'armonia e la saggezza della Medicina Tradizionale Tibetana

Giuseppe Coco, medico toscano da anni attivo nello studio delle medicine olistiche, e in particolare di quella tradizionale tibetana, ha scritto con il collega e maestro tibetano **Nida Chenagtsang** un bel libro dal titolo "Il tesoro della salute. Introduzione alla Medicina Tradizionale Tibetana" (Infinito edizioni, marzo 2009, € 13,00). Il volume si giova della prefazione di **Franco Battiato**, che il 18 marzo 2009 ha partecipato alla presentazione in anteprima del volume, avvenuta a Firenze (testimonianza ne è il video disponibile on line all'indirizzo <http://webtvnews.it/>, facendo click sulla voce "Franco Battiato"), ricordando il suo impegno a favore del Tibet libero, testimoniato tra l'altro dall'omonimo brano.



Giuseppe Coco risponde qui di seguito ad alcune domande e curiosità, partendo da un presupposto prezioso e da molti più o meno volutamente ignorato: "La medicina tibetana propone rimedi semplici e comunque rivolti, con estrema precisione, a considerare tutti gli aspetti della vita". L'esatto opposto di quella occidentale, come sottolineato anche dallo stesso Battiato nel ricordare che "le medicine olistiche curano un malessere considerandolo come parte di un tutto. Per noi occidentali, invece, se hai mal di testa si cura solo quello, senza pensare alle cause che lo hanno provocato".

**D. Giuseppe Coco, la medicina tradizionale tibetana è ancora considerata una pratica di nicchia e da molti medici italiani guardata con sospetto. Perché?**

R. Probabilmente solo perché non la conoscono: chi si avvicina a questo sistema, se non ha preconcetti, ne rimane affascinato trovando possibili risposte a quesiti a cui, spesso, la medicina ufficiale non riesce a offrire spiegazione; molti medici allopatrici seguono infatti con interesse i corsi della IATTM (Accademia Internazionale di Medicina Tradizionale Tibetana). Inoltre molti pensano che sia una medicina praticabile soltanto dai monaci o dai lama guaritori, che possa essere efficace solo se si professa la religione buddista, che si basi quasi esclusivamente su riti magici o si avvalga di pillole misteriose. In realtà si tratta di una disciplina facilmente praticabile ed estremamente fruibile, per tutti: chiunque può trovare indicazioni utili per ripristinare o mantenere la propria salute. La medicina tradizionale tibetana è un metodo d'aiuto che rivolgiamo a noi stessi, dato che essere in buona salute ci permette di aiutare meglio gli altri.

**D. Quali sono gli elementi distintivi e maggiormente apprezzabili della medicina tibetana?**

R. È una medicina nata dall'osservazione della natura, che si avvale di cure naturali. Propone rimedi semplici e comunque rivolti, con estrema precisione, a considerare tutti gli aspetti della vita. Per quanto riguarda la prevenzione e la cura di disfunzioni o disturbi di lieve entità si danno indicazioni sulla dieta e sul comportamento o stile di vita da seguire, intese come suggerimenti di buone pratiche di vita quotidiana. Nel caso in cui sia già instaurata una patologia, invece, si consigliano rimedi sistemici e altre forme di terapia, chiamate "terapie esterne". Una scienza le cui origini sono molto antiche che si dimostra, comunque, estremamente attuale.



Franco Battiato, Nida Chenagtsang e Giuseppe Coco nella presntazione a Firenze

**D. Esisteranno, come in tutte le cose, anche dei lati oscuri o meno positivi...**

R. Certamente non è sempre facile ricondurre alla nostra realtà occidentale alcuni principi della MTT strettamente legati a una cultura e a tradizioni così differenti dalle nostre. Si tratta di adattare, con sensibilità e rispetto, e il più precisamente possibile, usanze e costumi di vita. Personalmente, poi, incontro difficoltà legate alla traduzione dal tibetano: alcuni termini esprimono concetti difficili da rendere nella nostra lingua, si preferisce lasciarli nella lingua di origine e devono essere, come tali, memorizzati e utilizzati. Inoltre, alcune sostanze o alimenti indicati fra i rimedi dalla MTT non sono facilmente reperibili da noi, ma stiamo lavorando, come può essere apprezzato nel libro, per ovviare al meglio a questo problema.

**D. Come ti sei avvicinato alla medicina tradizionale tibetana?**

R. E da circa 20 anni che, con mansioni e professionalità diverse, mi occupo di malati e malattie: nella mia lunga ricerca di risposte, relative a questi delicati temi dell'esistere e del vivere, mi sono avvicinato al buddismo e in seguito alla medicina tibetana. Ritengo che proponga un'interpretazione del funzionamento del corpo umano (e della vita, più in generale) affascinante, estremamente convincente. Suggerisce inoltre un approccio alla disfunzione o alla malattia facilmente praticabile, rispetto ad altri sistemi di cura.

**D. Ormai ti curi solo con le pratiche mediche che la MTT utilizza o hai optato per un mix di cure?**

Cerco di utilizzare la MTT nella mia vita il più possibile: più aumenta la mia conoscenza in questo campo e maggiore è la curiosità e la voglia di sperimentare. E forse, tra un po', riuscirò a curarmi basandomi solo su questi principi, se riesco a vincere la mia innata pigrizia!

### Annunci

**Naturopatia**  
nelle 20 sedi o on-line a casa tua Patentino CSEN (Ente riconosc. CONI) [www.efoa.it/naturopatia](http://www.efoa.it/naturopatia)

**Per un Intestino Sano**  
La Pulizia Intestinale è importante per la Tua Salute. Esperti Qui! [www.DrNatura.it/Intestinc](http://www.DrNatura.it/Intestinc)

### Video



### Newsletter

E-mail:

Iscriviti alla nostra newsletter.  [Iscriviti](#)

### Gli articoli più letti del mese

- 25 aprile 1945 dalla A alla Z
- Vi ricordate quel 18 aprile?
- Genocidio degli armeni
- Il terremoto di Lisbona
- Salviamo Delara
- Quando la terra trema
- Chi si ricorda del Ruanda?
- Il tesserino di Pino Maniaci
- Svelare l'Iran
- Satira, Bettini querela Emme

### Riproponiamo

- Guerra civile palestinese
- Come ti cambio la Spagna
- Mandiamoli in pensione ! (i direttori artistici)
- La debacle di Ahmadinejad
- La cultura Sechin
- La guerra delle Americhe
- Preistoria dell'Amazzonia
- Darjeeling Limited
- La memoria di Kowalski
- Pollo alle prugne
- Federico Fellini
- Un cinefilo a teatro
- Bambini soldato
- Quando eravamo re
- Fumisterie: la musica è un giocattolo

**D. La prefazione di Franco Battiato è stato un grande regalo per te, suo ammiratore da sempre. Che cosa ti ha raccontato del suo rapporto con la medicina tradizionale tibetana e quali commenti ha espresso sul libro?**

R. Con Battiato ci conosciamo da diversi anni; sapevo della sua sensibilità riguardo l'importanza dell'igiene alimentare come forma di prevenzione e cura delle malattie, della sua propensione a considerare l'essere umano come un'entità composita e complessa, della sua apertura verso forme di medicina olistica, del suo interesse in pratiche di cura etiche, flessibili e non estremizzate. Così gli ho proposto di leggere il libro sulla MTT, il lavoro che avevo appena finito, insieme con il Dott. Nida Chenagtsang. Conoscendo anche la sua schietta sincerità ero disposto a ricevere un rifiuto, invece lo ha apprezzato molto, accettando di scrivere la prefazione. Alla prima presentazione del libro, che si è tenuta a Firenze, ha detto di aver trovato interessante l'importanza che la medicina tibetana pone sull'aspetto energetico dell'individuo, come anche il ruolo fondamentale che in essa riveste l'alimentazione.

**D. Come compagno di viaggio in questa avventura editoriale hai uno dei più importanti medici tibetani viventi.**

R. Incontrare il Dott. Nida Chenagtsang è stato, per me, di vitale importanza: mi ha trasmesso una disciplina che sento molto affine al mio modo di essere, un metodo per sentirmi in sintonia con la mia modalità di esercitare la professione di cura. Sono davvero contento di aver avuto l'occasione di fare questo libro insieme. Mi affascina sempre per quello che trasmette durante le sue lezioni, oltre alle spiegazioni teoriche: è una persona piena di vitalità, umanità, saggezza... E potrei continuare, ma non vorrei esagerare. Spero che la collaborazione continui...

**D. Esiste della musica con la quale accompagnare la lettura del vostro libro?**

R. Sicuramente si può iniziare con Tibet di Franco Battiato; per addentrarsi, poi, nella lettura, vanno bene i cd di Lama Gyurme & Jean-Philippe Rykiel, che contengono alcuni mantra cantati, tra cui quello del Buddha della Medicina, molto adatto all'argomento del libro. Oppure si possono ascoltare gli affascinanti lavori fatti da Choying Drolma & Steve Tibbetts o quelli della cantante tibetana Yungchen Lhamo. Per finire, per riappropriarsi del corpo al termine della lettura, due passi di danza con il cd The Buddhist Monks - Sakya Tashi Ling, dove il suono dei mantra è amalgamato con una base dance.

**D. Un consiglio per i nostri lettori?**

R. Cerchiamo di mangiare meno. Proviamo, durante le nostre faticose giornate, a fermarci un attimo: respiriamo profondamente, sentiamo quanta tensione abbiamo addosso e chiediamoci se è proprio necessaria. Riflettiamo, prima di andare a dormire, se siamo riusciti ad accettare le cose successe. Per la medicina tibetana la salute è data dall'equilibrio di corpo, mente ed energia.

© Infinito edizioni 2009 – Si consente l'uso libero di questo materiale citando chiaramente la fonte

**Il tesoro della salute. Introduzione alla medicina tradizionale tibetana**

Nida Chenagtsang, Giuseppe Coco,

€13,00

[Acquistalo su IBS Italia](#)

Luca Leone - Infinito Edizioni  
27/04/2009

**Annunci Google** [D Amore](#) [Amore Mio](#) [It Amore](#) [Amore Finito](#) [Love Torino](#)

 [Stampa questa pagina](#)

[leggi altre notizie](#)  
[indietro](#)

**Scrivi un Commento**

Qui sotto puoi inserire un commento al tema di questa pagina.

Nome e Cognome

Indirizzo Email

*non sarà pubblicato*

I messaggi offensivi, volgari o futili ed i messaggi di propaganda saranno modificati o non pubblicati. I link pubblicitari saranno rimossi.

Non riportare testi presi da altri siti. Non riportare lo stesso commento in più temi.

Non utilizzare abbreviazioni SMS ( ke, xkè, cmq, nn, sn, qlc, x, ecc. ) e non scrivere in Maiuscolo. Non puoi avere più di 2 commenti "in attesa di pubblicazione" per articolo.

*Eventuali errori di ortografia o grammatica vengono corretti solo quando necessario a rendere il testo più comprensibile.*

Commento

Caratteri rimanenti: **300**

ho letto le condizioni e mi impegno a rispettarne i termini

Consento al trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs 196/03  
Informativa ex art. 13 D.lgs. 196/2003 Desideriamo  
informarLa che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003  
("Codice in materia di protezione dei dati  
personali") prevede la tutela delle persone e di

acconsento

**N B W E**

 **Invia**

Registrazione Tribunale Civile di Roma n° 377/2004 del 17/9/2004  
Direttore responsabile Antonello Sacchetti

Copyright 2009 Il Cassetto all rights reserved - Powered by **MarcoMedi@**

W3C HTML 4.0 ✓ W3C CSS ✓

