Tibetan Medicinal Plants

With a Foreword of H. H. the 14th Dalai Lama

Edited by
Christa Kletter and Monika Kriechbaum

With contributions of
D. Dawa, Tsering Dorjee Dekhang, Wolfgang Holzner,
Christa Kletter, Rana Krasser and Monika Kriechbaum

With 51 tables, 46 figures
and 415 colour photographs

medpharm
Scientific Publishers Stuttgart 2001

CRC Press
Boca Raton London New York Washington, D.C.

Contents

Contributions of the Authors ____ VI
Acknowledgments ____ VI
Foreword of H. H. the 14th Dalai Lama ____ VIII
Preface ____ IX

Tibetan Medicine

Introduction ____ 3
History of Tibetan Medicine ____ 3
Tibetan Medicine in Exile ____ 5
The Fundamental Treatise *rgyud bzhi* ____ 6
The Three Humours ____ 9
Diet ____ 9
Behaviour ____ 10
Tibetan Materia Medica ____ 10
Properties of Plants ____ 11
Plant Collecting and Storing ____ 12
Formulations ____ 13

Habitats of Tibetan Medicinal Plants

____ 15

Plant Monographs

1 BA SHA KHA (བ་ཤ་ཁ)
Corydalis ____ 25
2 BA SPRU (བ་སྤྲུ)
Mirabilis ____ 28
3 BONG DKAR (སྦོང་དཀར)
Aconitum ____ 32
4 BRE GA (སྦྲེ་ག)
Thlaspi ____ 38
5 'BRI TA SA 'DZIN (འབྲི་ཏ་ས་འཛིན)
Fragaria
Saxifraga ____ 41
6 BYA RKANG (བྱ་རྐང)
Delphinium ____ 46
7 BYI RUG (བྱི་རུག)
Elsholtzia
Mentha ____ 55

8 BYI'U LA PHUG (བྱི་ལ་ཕུག)
Arabidopsis ____ 65

9 CHU LDUM OG DKAR (ཆུ་ལྡུམ་འོག་དཀར)
Corydalis ____ 68

10 'DAM BU KA RA (འདམ་བུ་ཀ་ར)
Hippuris ____ 71

11 DNGUL TIG (དངུལ་ཏིག)
Parnassia ____ 74

12 DWA BA (དྭ་)
Arisaema
Typhonium ____ 77

13 GLANG SNA (གླང་སྣ)
Pedicularis ____ 85

14 GO SNYOD (གོ་སྙོད)
Carum ____ 98

15 G-YER SHING (གཡེར་ཤིང)
Scrophularia ____ 101

16 GZA' DUG DKAR PO (གཟའ་དུག་དཀར་པོ)
Thermopsis ____ 106

17 HONG LEN (ཧོང་ལེན)
Lagotis
Picrorhiza ____ 109

18 'JIB RTSI (འཇིབ་རྩི)
Salvia ____ 120

19 KHUR MONG (ཁུར་མོང)
Taraxacum ____ 128

20 KLU BDUD RDO RJE (ཀླུ་བདུད་རྡོ་རྗེ)
Codonopsis ____ 131

21 KON PA GAB SKYES (ཀོན་པ་གབ་སྐྱེས)
Leibnitzia ____ 136

22 KONG LI (ཀོང་ལི)
Bergenia ____ 138

23 KYI LCE (ཀྱི་ལྕེ)
Gentiana ____ 141

24 LANG THANG RTSE (ལང་ཐང་རྩེ)
Hyoscyamus ____ 146

25 LCAGS TIG (ལྕགས་ཏིག)
Halenia
Swertia ____ 149

26 LI GA DUR (ལི་ག་དུར)
Geranium ____ 155

27 LUG MIG (ལུག་མིག)
Aster ____ 161

28 LUG RU (ལུག་རུ)
Pedicularis ____ 167

29 MING CAN (མིང་ཅན)
Cremanthodium
Doronicum ____ 176

30 NAD MA (ནད་མ)
Cynoglossum
Hackelia
Lindelofia ____ 182

31 NYE SHING (ཉེ་ཤིང)
Asparagus ____ 191

32 'OL MO SE (འོལ་མོ་སེ)
Podophyllum ____ 196

33 PAR PA TA (པར་པ་ཏ)
Hypecoum ____ 202

34 PHUR NAG (ཕུར་ནག)
Artemisia ____ 206

35 RE LCAG PA (རེ་ལྕགས་པ)
Stellera ____ 211

36 RGYA TIG (རྒྱ་ཏིག)
Swertia ____ 216

37 RGYU MKHRIS (རྒྱུ་མཁྲིས)
Potentilla ____ 219

38 RTSA MKHRIS (རྩ་མཁྲིས)
Cicerbita
Crepis
Lactuca ____ 222

39 RTSWA A KRONG (རྩྭ་ཨ་ཁྲོང)
Arenaria ____ 228

40 RTSWA A WA (རྩྭ་ཨ་བ)
Lloydia ____ 230

41 SGA TIG (སྒ་ཏིག)
Androsace ____ 234

42 SNE'U (སྙེ་ཝུ)
Chenopodium ____ 240

43 SNGO DUG MO NYUNG (སྔོ་དུག་མོ་ཉུང)
Epilobium
Vincetoxicum ____ 246

44 SNGO SGRO SHANG RTSE (སྔོ་སྒྲོ་ཤང་རྩེ)
Orobanche ____ 251

Colour photographs between pages 160/161

45 SNGON BU (སྔོན་བུ་)
Cyananthus 254

46 SNYA LO (སྙ་ལོ་)
Aconogonon 257

47 SOG KA PA (སོག་ཀ་པ་)
Capsella 261

48 SPA YAG RTSA BA (སྤ་ཡག་རྩ་བ་)
Lancea 266

49 SPANG RTSI DO BO (སྤང་རྩི་རྡོ་བོ་)
Pterocephalus 270

50 SPANG TSHAN SPU RU (སྤང་ཚན་སྤུ་རུ་)
Alajja
Eriophyton 274

51 SPRA BA (སྤྲ་)
Anaphalis 277

52 SPYAN GZIGS RTAG NGU (སྤྱན་གཟིགས་རྟག་དངུ་)
Saxifraga 281

53 SRUB KA (སྲུབ་ཀ་)
Anemone 284

54 STONG ZIL (སྟོང་ཟིལ་)
Corydalis 289

55 THA RAM (ཐ་རམ་)
Plantago 293

56 TIG TA (ཏིག་ཏ་) 303

57 TSHAR BONG (ཚར་བོང་)
Artemisia 304

58 TSHER SNGON (ཚེར་སྔོན་)
Meconopsis 311

59 YOG MO (ཡོག་མོ་)
Artemisia 317

60 ZHIM THIG LE (ཞིམ་ཐིག་ལེ་)
Euphrasia
Isodon 320

Glossaries

Glossary of Botanical Terms 329
Glossary of Food Terms 333
Glossary of Tibetan Medical Terms 338

List of Tibetan References 368
List of Plant Species 369
Index of Tibetan Terms 370
General Index 374