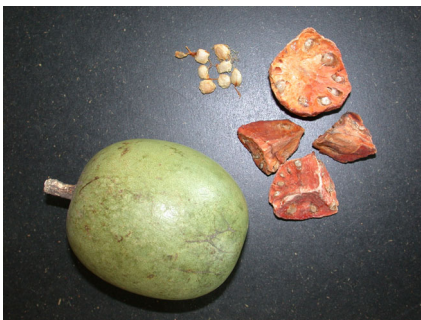


## NEWSLETTER NR. 1

### **PADMA Info: Bengalische Quitte (*Aegle marmelos* (L.) CORREA)**

Der kleine bis mittelgrosse Laubbaum ist im westlichen Himalaya und in den Wäldern der Coromandel-Ghâts (Ostindien) heimisch, wird aber auch auf den Sundainseln (Indonesien) angebaut. Er hat 2,5 cm lange, scharfe Dornen und seine frischen Früchte sind ein wohlschmeckendes Obst. Die Blüten werden in der Parfümerie verwendet. Im Hinduismus ist die Pflanze heilig. Gläubige beten mit den Blättern zur Gottheit Shiva. (Quellen: U. Dutt „Material Medica of the Hindus“; H. Hoppe „Drogenkunde“)

In der Tibetischen Medizin finden vor allem die halbreifen, geschälten und getrockneten Marmelos-Früchte Verwendung. Ihnen wird eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung zugeschrieben. Charakterisiert wird die Frucht als sauer und adstringierend / kalt. Mehr zur Tibetischen Medizin unter <http://www.padma.ch/de/tibetischemedizin>



Die PADMA-Arzneimittel sind Vielstoffgemische, deren Inhaltsstoffe synergistisch zusammen wirken.

---

### **PADMA Veranstaltungshinweis**

- „Einblicke in die Tibetische Medizin in Ost und West“ eine Vortragsreihe der Tibetfreunde Bern, Basel und Zürich: 18., 25. November und 9. Dezember 2004
- Vortrag von Dr. Lobsang Shresta in Zürich 22. November 2004 organisiert durch die IG Tibetische Medizin. Thema: „Tibetische Pflanzenheilmittel“
- Der Tibeter-Verein Ngari Korsum, Schweiz, lädt am 27. November 2004 zum traditionellen Kailash-Abend in Horgen (ZH) ein.  
Infos zu allen drei Veranstaltungen finden sich unter: <http://www.padma.ch/de/aktuell/>

---

### **PADMA International**

Neu sind PADMA-Produkte auch in Lettland und Weissrussland erhältlich.

---

## **PADMA Tipp: Wärmespender im Teebeutelformat**

Im Winter ist der menschliche Körper vermehrt schnellen Temperaturwechseln ausgesetzt. Überhitzte Büroräume, aber auch ein feuchtkaltes Klima stellen hohe Anforderungen an den Organismus. Die tibetische Kräuterteemischung „AN KALTEN TAGEN“ von PADMA unterstützt mit Hilfe von 30 Ingredienzen den körpereigenen Wärmehaushalt. Die dabei verwendete Rezeptur wurde vom Tibetischen Naturheilarzt und Teespezialisten Kalsang Shak entwickelt. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



---

## **Die kleine tibetische Weisheit**

Wende deinen Blick der natürlichen Einfachheit der Welt zu: dem Himmel, dem Sonnenlicht, den Bäumen, den Blumen, dem Lachen der Kinder. Entrümple dich! Werde wieder leicht und licht wie der Gebirgshimmel. (Quelle: Drukpa Rinpoche)

---