

## PADMA Veranstaltungshinweise

- "Einblicke in die Tibetische Medizin in Ost und West" eine Vortragsreihe der Tibetfreunde  
Letzte Gelegenheit: Donnerstag, 9. Dezember 2004 in Zürich, 19.30 Uhr im Volkshaus
- Fachveranstaltung "Heilkräuter und Wasser als Informationsträger im menschlichen Körper",  
12. Januar 2005, 19.00 Uhr Helferei Zürich. Der österreichische Biochemiker Prof. Dr. Florian  
Überall spricht über seine Forschungsarbeit mit PADMA 28 und Lauretana Quellwasser

## PADMA Rückblick

Sogyal Rinpoche, einer der bedeutenden Lehrmeister des tibetischen Buddhismus und Autor des Bestsellers „Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ besuchte am 18. Oktober 04 die PADMA AG. Er zeigte sich erfreut über die Bestrebungen der Firma, die Tibetische Medizin im Westen bekannt zu machen und wünschte den Mitarbeitenden dabei viel Erfolg.



## PADMA Info: Myrobalane "Die Frucht des langen Lebens" (Terminalia chebula Retz.; Combretaceae)

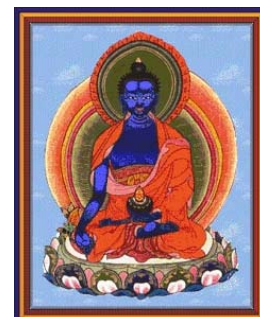


Der mittelgrosse Laubbaum (Combretaceae) gedeiht in vielen asiatischen Regionen. Die entfernt olivenähnliche Steinfrucht bleibt auch im Reifezustand grün. Bei Trocknung wird sie gelb. Erstaunlich ist ihr Nährwert. Analysen belegen, dass der essbare Fruchtmantel zehnmal mehr Vitamin C aufweist als Äpfel und sehr proteinhaltig ist.

Für Yogamönche aus dem Himalayagebiet stellt das Combretaceae-Gewächs oft die einzige Nahrungsquelle dar.

Der Frucht kommt in der Tibetischen Medizin eine zentrale

Bedeutung zu: Nach dem Gyüshi, dem Hauptlehrbuch Tibetischer Ärzte, wird ihr eine verdauungsfördernde, entgiftende und kräftigende Wirkung zugeschrieben. Die Myrobalane, auch Arura genannt, ist Bestandteil vieler PADMA-Rezepturen. Die mythologisch ideale Frucht enthält alle 5 Elemente zu gleichen Teilen und hilft gegen jede Krankheit. [Quelle: Stanglmeier, Udo (1998) "ARURA", Bonn]



Auf Abbildungen hält der Medizin-Buddha ("Meister der Heilmittel") stets einen Zweig des Myrobalanen-Baumes in der rechten Hand.

## PADMA Tipp: Winterzeit - Lesezeit



Das PADMA-Buchzeichen für gemütliche Lesestunden erhalten Sie jetzt in jeder Drogerie oder Apotheke kostenlos zusammen mit der Broschüre "Gesunde Durchblutung". Darin findet sich viel Wissenswertes über Kreislauf und Immunsystem.

## Tibetische Kultur: Weihnachten in Tibet?

In Tibet ist der Buddhismus vorherrschend. Christen und Muslime machen nur je 0.2 % der Bevölkerung aus. Mitte Juni erinnern sich die Anhänger Buddhas an dessen Geburt, Erleuchtung und Eingang ins Nirwana. Das religiöse Fest nennt sich "Saka Dawa" (tib.) oder "Vesakha" und wird farbenfroh mit Fahnen und Lichtern begangen. Ein "Neujahrsfest" wird im Februar gefeiert. Mehr dazu im nächsten PADMA-Newsletter.