

PADMA Veranstaltungshinweis

- **"Wissenswertes von A wie Arterienverkalkung bis Z wie Zellschutz"** Die Ärztin Dorothea Allemann spricht über Wirkungsweisen der Tibetischen Medizin am Beispiel von PADMA 28. Publikumsvortrag am 27. April 2005 von 19.00 Uhr bis 20.45 Uhr in Zürich. Details dazu unter www.padma.ch/aktuell

PADMA News: Tibetische Medizin für den Hausgebrauch



„Dr. Andrea Überall's Tibetische Hausapotheke - Die Geheimnisse lebenslanger Gesundheit“

Die Autorin beschäftigt sich seit Jahren mit tibetischen Heilmethoden und hat eine Praxis für ganzheitliche Therapie in Telfs/AT. Im Mittelpunkt ihres neuen Buches steht das Individuum mit seinen Stärken und Schwächen. Das wahre Ziel der Tibetischen Medizin ist die Förderung der Selbstheilungskräfte jedes einzelnen Menschen und Dr. Andrea Überall hat sich in ihrer Praxis intensiv damit beschäftigt. Das Buch erscheint dieser Tage im Oesch Verlag.

Wettbewerb: Die PADMA AG verlost 20 Bücher an die schnellsten NEWSLETTER-AbonentInnen. Schicken Sie ein E-Mail mit Ihrer Adresse an news@padma.ch und gewinnen Sie ein Exemplar von „Dr. Andrea Überall's Tibetische Hausapotheke“.

PADMA Info: Sarsaparillawurzel (*Smilax aristolochiaefolia* MILL. u.a. Smilax-Arten)

Die Sarsaparille ist eine in Süd- und Mittelamerika beheimatete Kletterpflanze. Sie bildet 5 - 6 mm dicke und 2,5 m lange Wurzeln aus. Eng mit ihr verwandt ist die aus Asien stammende Chinaknolle (*Smilax glabra* ROXB). Sowohl die Sarsaparillawurzel als auch die Chinaknolle werden zur Behandlung von Hautkrankheiten, Psoriasis (Schuppenflechten), rheumatischen Erkrankungen und Nierenleiden eingesetzt. Ihnen werden harn- und schweisstreibende Eigenschaften, wie auch eine aphrodisische und den Organismus stärkende Wirkung nachgesagt.



Im 16. Jh. trat die Sarsaparillawurzel ihren Feldzug von der „Neuen Welt“ über Europa bis nach Asien gegen die „Lustseuche“ Syphilis an. Dadurch kamen auch Tibetische Ärzte mit ihr in Kontakt und setzten sie fortan gleichberechtigt neben der Chinaknolle ein. Beide Wirkstoffe werden in Rezepturen zur Behandlung hartnäckiger, auch eitriger „Hitze“-Krankheiten eingesetzt, die durch „Gifte“ wie z.B. bakterielle Krankheitserreger oder Allergene ausgelöst werden. Im Kanton Appenzell Ausserrhoden ist die Sarsaparilla-Kurformel von PADMA erhältlich. Sie wird zur Behandlung von Allergien, Heuschnupfen, Akne und schlecht heilenden Hauterkrankungen eingesetzt.

PADMA Besuch: Jackie Wootton bei PADMA



Kann Knoblauch giftig sein? Wurde das Gänseblümchen schon wissenschaftlich erforscht? Diese Fragen können mit Hilfe der weltweit einzigartigen Pflanzendatenbank www.herbmed.org beantwortet werden (alles in englischer Sprache). Deren Gründerin, Jackie Wootton, hat Ende Januar 2005 die PADMA AG in Schwerzenbach besucht und über ihre Arbeit berichtet. Seit die Datenbank 1998 unter Mithilfe der PADMA AG ins Leben gerufen wurde, konnten an die 200 Pflanzen wissenschaftlich dokumentiert werden. 50 davon sind für alle UserInnen frei zugänglich.

Tibetische Kultur: Tsampa, das vielseitige Grundnahrungsmittel

Auf über 3500 Meter Höhe, in extremen klimatischen Verhältnissen, ernähren sich die TibeterInnen hauptsächlich von Tsampa, das dank seiner ausgewogenen Zusammensetzung das wichtigste Nahrungsmittel Tibets ist. Es handelt sich dabei um geröstetes und gemahlenes Getreide. Tsampa kann auf unterschiedliche Art und Weise zubereitet werden: ob mit Milch, Tee oder Joghurt - gesüsst oder gesalzen, konsistent oder als dünner Brei. Das Getreide-„Mehl“ kann auch z.B. als eine Art Polenta oder Suppe gekocht sowie roh gegessen werden. Tsampa-Rezepte finden sich unter: <http://www.tsampa.ch/rezepte/>

། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།