

PADMA Veranstaltungshinweise

- Publikumsvortrag "**Wissenswertes von A wie Arterienverkalkung bis Z wie Zellschutz**" am 15. Juni 2005 abends in Weinfeldern
- Besuchen Sie den PADMA-Stand am **Züri Triathlon und IRONMAN SWITZERLAND 2005** 15. – 17. Juli 2005 auf der Landiwiese in Zürich
- Tipp für unsere Deutschen LeserInnen: Am 13.6. um 17.30 Uhr wird „**Das Wissen vom Heilen**“ im Abaton Kino in Hamburg gezeigt
- Und News aus Österreich gibt es unter: www.padmaforum.at
Mehr Infos zu den Veranstaltungen unter www.padma.ch/aktuell

PADMA News: Ferienzeit – Reisezeit

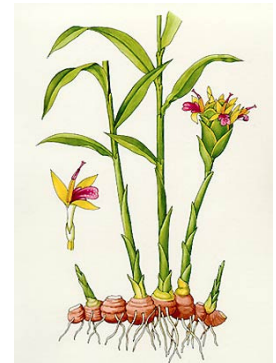


Ferienstress, Darmparasiten und verdorbene Lebensmittel... Beim Reisen denkt man sofort an Durchfallerkrankungen. Aber auch Verstopfung durch Kostumstellung, Ortswechsel, mangelnde Bewegung aber auch unhygienische Toiletten, die vor einem Gang zum stillen Örtchen abschrecken ist ein häufiges Übel, welches den Urlaub vermiesen kann. Wir empfehlen Ihnen in diesem Fall genügend zu Trinken und Sport zu treiben. Reichen diese Massnahmen nicht aus, muss der Darm mit Abführmitteln (Laxantien) unterstützt werden. Ein pflanzliches Abführmittel in Ihrer Reiseapotheke rüstet Sie für den Notfall und lässt Sie Ihre Ferien ungetrübt geniessen. Mehr erfahren Sie in der neu gestalteten PADMA-Kundenbroschüre „**Gesunde Verdauung**“. Diese erhalten Sie ab sofort kostenlos in Ihrer Drogerie oder Apotheke.

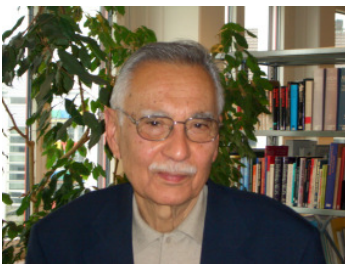
PADMA Info: Ingwer (lat. *Zingiber officinal* ROSC.)

Der Ingwer stammt ursprünglich aus Südasien und kommt nicht mehr wild vor. Als schlanke, etwa einen Meter hohe Staude wächst die Pflanze im Frühjahr aus einer unterirdischen Sprossachse, dem Rhizom aus. Während der oberirdische Teil jedes Jahr abstirbt, bleibt das fleischige, stärkereiche Rhizom bestehen. Dieses wird auch geerntet.

Bereits im Altertum gelangte die Ingwerpflanze nach Europa und fand hier kulinarische Verwendung. Die frische Wurzel kann als verdauungsfördernde Zugabe in der Küche verwendet werden, hilft aber auch in ihrer getrockneten Form z.B. Blähungen zu vermeiden. In der Tibetischen Medizin wird dem Ingwer dank seiner ätherischen Öle und Scharfstoffe, den Gingerolen, die Fähigkeit zugesprochen, die Hitze im Körper zu vermehren, den Appetit zu steigern und Störungen der „Schleim“- und „Wind“-Energie zu beseitigen. Ingwer ist Bestandteil im PADMA-Produkt mit abführender Wirkung. Bild aus www.gewuerzlexikon.de



PADMA Besuch: Peter Badmajew



Mitte April hat Peter Badmajew die PADMA AG besucht (im Bild mit Herbert Schwabl). Er war es, der in den Sechzigerjahren mit dem PADMA-Firmengründer Karl Lutz die ersten tibetischen Rezepturen herstellte. Peter Badmajew ist schon im Kindesalter mit tibetisch-medizinischem Wissen vertraut gemacht worden, stammt er doch aus einer berühmten russisch-burjatischen Ärztesfamilie, die die Tibetische Medizin im 19. Jh. in den Westen gebracht hat. Peter Badmajew hat ebenfalls die Laufbahn als Arzt, mit Spezialisierung in Chirurgie, eingeschlagen und lebt heute als Pensionär in den Vereinigten Staaten von Amerika. Sein Hobby ist das Marathonlaufen, welches er auch im Alter von 78 Jahren z.B. beim diesjährigen Marathon von Paris, noch pflegt.

Tibetische Kultur: Lung, Tripa und Beken

Die Gesundheit des Menschen wird durch die drei Körperenergien: Lung, Tripa und Beken (übersetzt als „Wind“, „Galle“ und „Schleim“) bestimmt. Sind diese im Gleichgewicht, ist es auch der Mensch. Jede Person besitzt ein individuelles Energieprofil, welches einem Arzt wichtige Hinweise zur Diagnose gibt. Das Energieprofil kann auch zur Typenbestimmung verwendet werden. Finden Sie heraus, ob Sie der dynamische Lung-, der temperamentvolle Tripa- oder der standhafte Beken-Typ sind.

<http://www.padma.ch/fragebogen/fragebogen.php>

། །བླ་མེས་བདེ་ལྷགས་།།