

NEWSLETTER Februar 2006

PADMA-Info

- Das Team der PADMA AG empfängt Sie vom 17. bis 26.2.06 an der **Gesund 2006** im Messezentrum Basel (Gesund Drogerie, Halle 2.1 / Stand I20). Profitieren Sie vom **Spezialrabatt von 10%** auf allen PADMA-Produkten. www.padma.ch/de/aktuell
- Der Februar Ausgabe des Fachjournals **“Forschende Komplementärmedizin”** liegt das Supplement „Tibetische Medizin bei chronischen Krankheiten“ bei. Es enthält Originalarbeiten und Fallberichte zu PADMA-Produkten sowie ein Geleitwort Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama. Ab Ende Februar im Karger-Verlag erhältlich: www.karger.com

PADMA-News: slow walk - gemütliches und gesundes Wandern



Ab Frühjahr 2006 bietet die PADMA AG Wanderungen in gemächlichem Tempo, auf flachen Wegen und in netter Gesellschaft an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die wenig Kondition haben oder die – gerade ältere Personen – gesundheitlich eingeschränkt sind. Geführt werden die Touren vom 57-jährigen passionierten Wanderer Walter Schmidt, der selbst „slow walker“ ist. Deshalb weiss er, worauf es ankommt und wie die Routen ausgewählt werden müssen. Wandern Sie mit:

30. März 2006 Stein am Rhein - Mammern - Neuburg - Steckborn
27. April 2006 Frauenfeld - Kartause Ittingen - Nussbaumersee - Oberstammheim
30. Mai 2006 Rheinau - Rheinfall - Schaffhausen
Anmeldung unter: www.padma.ch/de/ratgeber/slowwalk.shtml oder www.slowwalk.ch

PADMA-Aktualität: Aktivieren Sie Ihr Schutzprogramm

Stärken Sie Ihr Immunsystem für die verbleibenden Wintertage: PADMA 28 empfiehlt sich sowohl zur Vorbeugung von Grippe oder Erkältung, als auch zur Vitalisierung, um im Frühjahr fit zu sein. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. In Apotheken oder Drogerien der deutschen Schweiz erhalten Sie zudem gratis den PADMA-Grippetest.



PADMA-Heilpflanzenportrait: Isländisch Moos (*Lat. Lichen islandicus L.; Cetraria islandica (L.) Acharius s.l.*)



Die bräunlich bis weisslichgraue Flechte, die stets auf dem Erdboden wächst, ist vor allem in alpinen und arktischen Regionen der nördlichen Halbkugel heimisch. Flechten sind eine symbiotische Lebensgemeinschaft von Algen und Pilzen: Algenzellen, die Photosynthese betreiben, werden von einem Pilzgeflecht umspinnen, das Form, Aussehen und Halt gibt. Der Vegetationskörper von Isländisch Moos wird bis zu 15 cm lang und ist unregelmässig geweihartig verzweigt. In nord-, mittel- und osteuropäischen Ländern wird die Pflanze aus Wildbeständen gesammelt und anschliessend getrocknet. Sie hat reizlindernde, antimikrobielle sowie antitumorale Wirkung. Wegen seines Gehaltes an Lichenin (Polysaccharid) und Bitterstoffen wird Isländisch Moos bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und dem damit verbundenen trockenen Reizhusten angewendet, ebenso wie bei Appetitlosigkeit. Es ist ein Bestandteil von PADMA 28.

Gemäss Tibetischer Medizin verschaffen die zur Klasse der Erd-Arzneien gehörenden Flechten (tibetisch „rdo-dreg“) bei fieberhaften Zuständen Linderung. Diesen Pflanzen werden kühlende Wirkkraft und bitterer, adstringierender Geschmack zugeordnet.

PADMA-Kultur: Russische Wissenschaftler entschlüsseln Tibetisches Heilwissen

Das im 8. Jahrhundert entstandene Gyüshi „Vier Bücher der Heilkunde“ ist bis heute die Grundlage für die Ausbildung tibetischer Ärzte. Im 17. Jahrhundert wurde als Kommentar dazu das didaktische Werk „Blauer Beryll“ verfasst, welches das medizinische Heilwissen zur besseren Verständlichkeit in Bildtafeln darstellt. An der Russischen Akademie der Wissenschaft, Institut für Allgemeine und Experimentelle Biologie in Ulan Ude (Burjatien), werden diese kostbaren medizinischen Traktate seit Jahrzehnten ins Russische übersetzt und so der westlichen Wissenschaft zugänglich gemacht. Anlässlich einer interkulturellen Veranstaltung weilten die Professoren Sergej M. Nikolayev und Tamara A. Aseeva (im Bild mit einem von ihr herausgegebenen Atlas) von der Russischen Akademie in der Schweiz und besuchten die PADMA AG. Beide Seiten tauschten sich über ihre aktuellen Forschungsarbeiten aus. www.padma.ch/de/firma/netzwerk.shtml



ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།