

NEWSLETTER April 2006

PADMA-Veranstaltungshinweise

Deutschland

- **10. Mainzer Akupunktur-Symposium**, 27.-28.5.06: Vortrag von Dr. Herbert Schwabl, PADMA AG. www.daegfa.de
- **Tibet-Ausstellung** im Steinhuder Scheunenviertel, 24.3.-23.4.06. Workshops, Abendvorträge und tibetische Meditationen am 12.4., 20.4. und 21.4.06. www.ethnomed.de

Schweiz

- Starten Sie mit „**slow walk**“ sanft in den Frühling. Nächste Termine: 12.4.06, 27.4.06 und 30.5.06. www.slowwalk.ch
- Besuchen Sie uns am PADMA-Stand an der **OFFA in St. Gallen**, 19.-23.4.06. www.padma.ch/de/aktuell/
- „**Tibetische Medizin versus Ayurveda**“ Dr. Nida Chenagtsang referiert am 21.4.06 in Zürich. www.songtsenhouse.ch
- „**monte grande - WAS IST LEBEN?**“ Biografie von Francisco Varela wird am 26.4.06 auf SF1 ausgestrahlt.
- Infoveranstaltung zur Ausbildung „**Therapeut/in Tibetische Medizin**“. Zürich, 22.5.06. www.ig-tibetische-medicin.ch
- „**Journeys with Tibetan Medicine**“ von Martin Saxer neu als dvd. Zu bestellen unter: www.musethno.unizh.ch

Österreich

Tipps & Termine speziell für Österreich finden Sie auf der neu gestalteten Webseite www.padmaforum.at.

PADMA-News: Kombipillen aus dem Reagenzglas



„Pharmaforscher tüfteln an Pillen, die gleichzeitig Bluthochdruck, Diabetes und zu hohes Cholesterin bekämpfen.“ Die Tagespresse (Zürcher Tages-Anzeiger vom 9.3.06) informierte unlängst über den neuesten Trend der Arzneimittelforschung. Mit Kombipillen, in denen zwei oder mehr Wirkstoffe in fixer Dosierung vereint sind, sollen mehrere Erkrankungen oder Risikofaktoren gleichzeitig behandelt werden.

Neu ist diese Idee nicht: Sowohl traditionelle, europäische als auch asiatische Medizinlehren, insbesondere die Tibetische Medizin, kennen Vielstoffgemische. Die meist pflanzlichen und mineralischen Bestandteile werden so gemischt, dass sich Wirkstoffe optimal ergänzen und Nebenwirkungen vermindert werden. Auf diesem Prinzip beruhen auch die PADMA-Formeln.

PADMA-Büchertipp

Viele nützliche Gesundheitstipps enthält die aktualisierte Auflage des Buches „Tibetische Medizin“ von Gerti Samel. Es vermittelt Grundlegendes zur Tibetischen Medizin, Vielstoffgemischen und Einzelpflanzen. 10 Exemplare dieses Buches verschenkt die PADMA AG an die schnellsten Newsletter-Abonnenten: Senden Sie ein Email an news@padma.ch.

PADMA-Heilpflanzenportrait: Granatapfel (*lat. Punica granatum L.*)

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet des Granatapfelbaums erstreckt sich vom Himalaja bis zum Mittelmeer. Der laubabwerfende, bis zu 6 Meter hohe Baum mit seinen blutroten, selten gelben Blüten (Bild) wird heute weltweit in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut. Er wird hauptsächlich als Obstlieferant, aber auch zu medizinischen Zwecken genutzt: Wurzeln, Rinden, Blüten, Früchte und Samen werden in den ursprünglichen Anbaugebieten zu Heilmitteln verarbeitet. Die Samen mit den rötlichen, saftigen Samenschalen enthalten Fruchtsäuren, Phenole und wenig Gerbstoffe. Wissenschaftlich erwiesen ist die Wirkung der Samen gegen Durchfall und gegen oxidative Prozesse, Granatapfelsaft ist bekannt als starkes Antioxidans.



Se'bru (gesprochen sendu) ist der tibetische Name des Granatapfels. Zugeordnet werden ihm die Geschmacksrichtungen sauer und süß. Se'bru hat einen wärmenden Effekt und steigert die Verdauungshitze. Eingesetzt wird er bei Verdauungsstörungen, Appetitverlust und bei Kälte-Krankheiten. Granatapfelsamen sind wichtige Bestandteile des Verdauungs-Tonikums (als PADMA DIGESTIN in den Ländern AT, DK, IT, LT, USA und CAN erhältlich), des Leber-Galle-Tonikums und Venen-Tonikums sowie der Magenbrennen- und Husten-Formel der PADMA AG.

PADMA-Kultur: Fastenzeit Frühling

In der Tibetischen Kultur wird empfohlen, einmal pro Woche Körper und Geist mit einem Fastentag zu reinigen. Längere Fastenkuren zur Entgiftung des Körpers sind vor allem bei chronischen Krankheiten angezeigt. Zur Unterstützung bietet die Tibetische Medizin über 50 verschiedene Arzneimittel (Vielstoffgemische) an, für jedes Organ gibt es unterschiedliche Rezepturen. Beispiele sind die Tibetischen Formeln PADMA-Leber-Regulans (entspricht der ayurvedischen Rezeptur „Triphala“) mit leberstärkenden Eigenschaften und PADMA LAX mit abführender Wirkung. Spezielle Bedeutung hat das Fasten im Frühjahr: Im „Saka dawa“, dem 4. Monat des Tibetischen Jahres (vom 28.5. bis 25.6.06), sind Rückzug und Verzicht (Fasten) aus spirituellen Gründen wichtig. Denn es ist die Zeit von Buddhas Geburt, Erleuchtung und Eingang ins Parinirvana.

། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།