

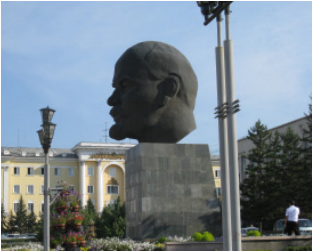


# PADMA-Newsletter Décembre 2008

PADMA AG, Wiesenstrasse 5, CH-8603 Schwerzenbach, Switzerland

Phone +41 (0)43 343 44 44, Fax +41 (0)43 343 44 43, mail@padma.ch, www.padma.ch

## Sur les traces de la médecine tibétaine



Depuis le XVII<sup>e</sup> siècle, la médecine tibétaine est intégrée dans le cursus des étudiants en médecine de Bouriatie, en Russie. Cet été, une délégation de PADMA a été invitée à Oulan-Oude, dans le cadre d'une conférence internationale sur la médecine (voir photo).

Dans le Centre de médecine orientale, les médecins tibétains ont présenté une nouvelle technique qu'ils ont développée récemment : le diagnostic assisté par ordinateur basé sur la prise des pouls .



Désormais, le médicament PADMA 28 est aussi connu en Bouriatie. En effet, lors de la visite de la délégation de Padma, Herbert Schwabl, de PADMA SA (photo de d.), en a remis une boîte au ministre de la santé de Bouriatie (photo de g.).

## Anniversaire du monastère bouddhiste

Dans les années 60, de nombreux Tibétains se sont réfugiés en Suisse. L'asile leur a été octroyé et ils ont trouvé du travail, par exemple dans la fabrique de batteries de cuisine « KUHN RIKON », établie dans la vallée de la Töss. Pour consoler les collaborateurs tibétains de la perte de leur patrie et pour les aider à supporter la confrontation avec une nouvelle culture qui leur était totalement étrangère, on entreprit de construire un monastère en 1968, à Rikon, à l'instigation du Dalaï-Lama. Ce fut le premier monastère et institut tibétain d'Europe.

Aujourd'hui encore, une importance particulière est accordée à l'intégration de la communauté tibétaine en Suisse. L'Institut fonctionne comme un centre de recherche, sa mission est de préserver et de promouvoir la culture tibétaine et de fournir des renseignements aux personnes occidentales qui s'y intéressent.



## Conseils de santé d'un médecin tibétain

Suite aux nombreux commentaires exprimés dans le cadre de l'enquête menée au mois d'août dernier, la rédaction a décidé de modifier de la manière suivante la seconde page de cette newsletter : Le descriptif botanique est maintenu ; mais il ne paraîtra qu'une fois sur deux, en alternance avec une nouvelle série qui commence avec la présente édition, dans laquelle un médecin tibétain explique la genèse des maladies et des troubles de la santé selon la perspective de la médecine tibétaine.

Dr Lobsang Shrestha introduit cette série en exposant les causes des troubles digestifs. Dr Shrestha vit et travaille à Barcelone. Il transmet ses connaissances en médecine tibétaine en organisant des cours de formation qui ont lieu notamment à Zurich .



## Autotest „Quel est mon type de digestion ?“

Découvrez les habitudes de vie et les comportements alimentaires qui favorisent une bonne digestion. Sachez ce que vous pouvez faire pour améliorer votre digestion.



Grâce à un nouveau questionnaire comportant un autotest, les lecteurs pourront acquérir des connaissances sur leur propre digestion et sauront à quel type ils appartiennent. L'autotest est actuellement disponible, gratuitement, dans les pharmacies et les drogueries de Suisse.



Nous vous souhaitons, ainsi qu'à votre famille, de belles fêtes, une bonne année et une excellente santé.

La Rédaction de votre newsletter

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

# Médecine tibétaine : les troubles digestifs

## Quelles sont les causes des troubles digestifs ?

Les causes des troubles digestifs sont très nombreuses et diverses : on n'en citera ici que quelques unes. Certains troubles sont la conséquence d'une alimentation erronée ; d'autres sont provoqués par des substances nocives contenues dans les produits alimentaires telles que les pesticides, les antibiotiques, etc. ; d'autres encore découlent de nos habitudes de vie qui ne correspondent pas à notre type d'énergie ou du climat dans lequel nous vivons. Il est donc particulièrement important d'adopter un bon comportement alimentaire ; car la nourriture nous procure l'énergie dont nous avons besoin pour stimuler notre organisme et renforcer notre tonus psychique. Voici quelques conseils pour une bonne digestion :

- La qualité de notre digestion dépend de la nature de notre „feu biologique“. Pour que ce dernier soit bénéfique, ne mangez pas des aliments trop amers, trop âpres ou trop sucrés ; n'abusez pas des crudités ; ne faites pas des repas trop gras et ne consommez pas des denrées alimentaires et des boissons trop froides, à peine sorties du réfrigérateur.
- Evitez de prendre vos repas de manière irrégulière ou de faire des excès alimentaires et veillez à n'utiliser que des produits d'une grande valeur nutritive.
- Ne vous habillez pas trop légèrement : le refroidissement de la région ventrale peut entraver votre digestion.
- Evitez au maximum le contact avec l'eau froide ou le froid en général.
- Evitez le stress, les tensions psychiques et la nervosité qui perturbent votre feu biologique et réduisent son efficacité.

## Quels sont les symptômes caractéristiques des troubles digestifs ?

Des lourdeurs d'estomac et une digestion ralentie, un mal-être général et de la fatigue, des ballonnements, une hypothermie des mains et des pieds. Ces troubles peuvent parfois s'aggraver et dégénérer en gastrites (inflammations de la muqueuse de l'estomac), en ulcères ou même en cancer. A la longue, un feu digestif insuffisant peut affecter les fonctions du foie, de la rate, de l'intestin grêle et du gros intestin (le côlon).

## Quels médicaments conseillez-vous ?

En premier lieu, je conseillerais de prendre des comprimés tibétains aux herbes, tels que „Sendu Dangne“, „Sendu - 5“ ou „Sendu -13“, pour activer le feu biologique et améliorer les fonctions digestives. Par ailleurs, je conseillerais aux personnes dont la digestion est trop faible de ne manger que des repas chauds et de ne boire que des boissons chaudes. Ces personnes devraient en outre consommer avec modération des aliments épicés, salés ou acides ; donner la préférence à des repas légers et digestes, préparés avec des produits qui ont une grande valeur nutritive ; s'habiller de manière à ne pas

refroidir le milieu du corps et boire régulièrement de l'eau chaude bouillie.

## Quelles thérapies externes peut-on appliquer ?

J'ai fait de bonnes expériences en pratiquant des massages avec de l'huile chaude sur les reins et sur la partie basse de l'appareil digestif. Vous pouvez utiliser une huile spéciale pour les massages ou de l'huile de sésame chauffée. De temps en temps, j'utiliserais des compresses « Horne » pour faire des applications d'huile chaude sur les points énergétiques. Je concentrerais ces applications sur la région qui entoure le nombril, sur la partie basse de l'appareil digestif et sur les reins. Les cataplasmes avec la céréale tibétaine „Tsampa“ sont également très recommandés.

## Les exercices physiques sont-ils bénéfiques ?

Il est important de bouger tôt le matin. Essayez de marcher une certaine distance lorsque vous vous rendez au travail ou effectuez quelques exercices simples tels que des flexions des genoux. Ne faites pas de trop gros efforts lorsque vous avez mangé trop lourd ou que vous avez le ventre plein.

## Pouvez-vous recommander des comportements qui exercent une action bénéfique sur la digestion ?

Je répète toujours à mes patients qu'ils devraient instaurer une certaine discipline dans leur vie. Dans la pratique, cela veut dire qu'il ne faut pas faire trop de choses à la fois ! Lorsque vous mangez, prenez votre temps et savourez la nourriture. Mastiquez bien et essayez de distinguer les goûts des différents aliments. Evitez de ruminer vos problèmes pendant les repas. Ecartez votre journal, éteignez la télévision, éloignez-vous de votre ordinateur et n'écoutez pas de musique. Toutes ces distractions créent inconsciemment un stress et un état de tension inutiles.

Lorsque vous travaillez, concentrez-vous entièrement sur votre tâche etc. C'est ainsi que nous, Tibétains, pratiquons la méditation : nous focalisons toute notre attention sur ce que nous faisons ici et maintenant.

Un autre point important est de ne jamais vous forcer à faire quelque chose qui dépasse vos compétences et vos capacités. Et de manière générale, je vous recommande aussi de dormir régulièrement et suffisamment pour réduire le stress et utiliser au mieux vos ressources physiques et psychiques.



Dr Lobsang vit et travaille à Barcelone. Il transmet ses connaissances en médecine tibétaine en organisant des cours de formation qui ont lieu notamment à Zurich. Pour toutes informations complémentaires, veuillez consulter le site [www.ig-tibetische-medizin.ch](http://www.ig-tibetische-medizin.ch).

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།