

Harmonie aus der Mitte

Mit den einzigartigen
pflanzlichen Rezepturen nach
Tibetischer Konstitutionslehre



Die Körpermitte – Sitz unseres Wohlbefindens

Essen bedeutet Energie! Die Tibetische Konstitutionslehre reicht Jahrhunderte zurück, der Grundstein wurde im 8. Jahrhundert n. Chr. gelegt. Sie ist kein spirituelles, sondern **ein medizinisches System**, eine Art Schulmedizin, das einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Das heißt, es wird nicht nur ein Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes gesehen. Jede Behandlung mit **rein pflanzlichen Kräutermischungen** zielt auf die Wiederherstellung des verlorenen harmonischen Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele ab.

Herzstück dieser Lehre ist die **typgerechte Ernährung**, die die Grundlage für Lebensqualität und das Fernbleiben von Krankheiten bildet. Essen ist eben doch mehr, als nur den Hunger zu stillen!



Harmonie durch richtige Ernährung

Unsere **Ernährungsgewohnheiten** haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir nehmen uns alle vor, regelmäßig und gesund zu essen und uns ausreichend Zeit dafür zu nehmen. Im Alltag bleibt es aber oft bei diesem Vorsatz, und häufig essen wir zwischendurch und achten nicht darauf, was uns gut tut.

Unser Körper reagiert auf diese Gewohnheit mit vielfältigen Beschwerden, wie zum Beispiel **Blähungen, hartnäckiger Verstopfung und saurem Aufstoßen**.

Erfahren Sie in dieser Broschüre, wie die **hochwertigen Kräuterprodukte von PADMA** Ihnen helfen können, Ihre Körpermitte zu stärken.



PADMA ACIBEN Für den Erhalt einer balancierten Magenfunktion

Häufiges Magenbrennen und saures Aufstoßen

Die Tibetische Konstitutionslehre sieht in den typischen Beschwerden wie Sodbrennen und Reflux einen Hinweis darauf, dass das **Magenklima aus der Balance** geraten ist.

Auslöser ist saurer Magensaft, der in die Speiseröhre gelangt und dort die Schleimhaut reizt. Besonders nach üppigen und fetten Mahlzeiten am Abend sowie bei übermäßigem Alkohol- und Nikotinkonsum treten oft diese unangenehmen Beschwerden auf.



Hilfe für den empfindlichen Magen

PADMA ACIBEN Kräuter kapseln zur Unterstützung und für den Erhalt eines **neutralen Magenklimas und einer balancierten Magenfunktion*** bestehen aus **sechs Gewürzkräutern**. Die Rezeptur hat einen bitteren und scharfen Geschmack, besitzt neutralisierende Eigenschaften und hält damit das **Magenklima im Gleichgewicht**. Die Wirkung der pflanzlichen Bestandteile wird um die Wirkung des Calciumcarbonats ergänzt, das zusätzlich zur normalen **Funktion der Verdauungsenzyme** beiträgt.

* Langer Pfeffer, Kardamom und Alantwurzel unterstützen die normale Verdauung.

** Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei.

Tipps für die Ernährung

Versuchen Sie, Ihre **Ernährungsgewohnheiten** anzupassen. Auch wenn es oft schwer fällt, hilft es, sich auf eine Mahlzeit zu konzentrieren und diese zum Beispiel nicht am Schreibtisch oder vor dem Fernseher einzunehmen.

Wichtig ist eine **basenreiche Ernährung**, die den Säuregrad der Magenflüssigkeit etwas absenkt (z.B. Kartoffeln und ungeschälter Reis; auf Zitrusfrüchte, Essig, Salatöle, Weißmehl-Produkte so gut wie möglich verzichten).

Meiden Sie kohlenstoffhaltige und alkoholische Getränke, stattdessen lieber **ungesüßten Tee und warmes Wasser** trinken.

PADMA GALETONIN

Zur Unterstützung einer balancierten Leberfunktion und einer guten Fettverdauung

Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen nach fettem Essen

Ist die **Gallenfunktion** betroffen, treten häufig rasche Ermüdung und Appetitlosigkeit, Migräne, Blähungen und Übelkeit als Symptome auf. Diese weisen auf eine **gestörte (Fett-)Verdauung** hin, die durch eine zu geringe Bildung oder Ausschüttung des Gallensafts bedingt sein kann.

Leber und Galle sind nach Ansicht der Tibetischen Konstitutionslehre der **Tripa-Energie** zugeordnet, daher sind diese beiden Organe bei Tripa-Konstitutionen eher belastet und neigen dazu, zu überhitzen.



Unterstützung für die Galle

PADMA GALETONIN ist ein Kräuterprodukt für den **Erhalt einer balancierten Leberfunktion** und einer **guten Fettverdauung***. Die Rezeptur ist speziell darauf abgestimmt, die wichtigen Funktionen der Leber und der Gallenblase zu unterstützen und damit einen wesentlichen **Beitrag zur Gesundheit** zu leisten.

* Löwenzahnwurzel unterstützt die Funktion der Leber und der Gallenblase sowie die Fettverdauung. Artischockenblätter sorgen für den Erhalt einer gesunden Leber und unterstützen einen normalen Gallenfluss.

Tipps für die Ernährung

Achten Sie darauf, sich **möglichst fettarm** zu ernähren, und greifen Sie auch beim Kochen vor allem zu Ghee oder **hochwertigen pflanzlichen Ölen** in möglichst geringen Mengen. Dies beugt Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen vor.

Aus Ihrer Ernährung **verbannen sollten Sie blähungsfördernde Ballaststoffe**, wie zum Beispiel Kohlgemüse, Schwarzwurzeln und Hülsenfrüchte. Zwiebeln und Knoblauch möglichst nur gekocht und in geringen Mengen essen.

Um den Gallensaft dünnflüssig zu halten und die Verdauung anzuregen, **trinken Sie viel und regelmäßig** stilles Wasser und ungesüßte Tees.

PADMA DIGESTIN

Zur Unterstützung des Magens und einer gesunden und ausgewogenen Verdauung

*Völlegefühl, Magendrücken,
Gefühl des Aufgedunsenseins,
Blähungen, Appetitmangel,
erhöhte Schmerzwahrnehmung*

Unsere Verdauung arbeitet in der Regel still vor sich hin und vollbringt Höchstleistungen. Muten wir dem System immer wieder zu viel zu, können **Verdauungsstörungen** auftreten, die sich als Druck- und Völlegefühl in der Magengegend, Appetitmangel sowie Müdigkeit nach dem Essen und auch Blähungen äußern.

Diese Störungen sind nicht nur unangenehm, eine ungenügende Verdauung **belastet den Organismus** durch unverdaute oder schlecht abgebaute Stoffe. Oft verstärken sich die Symptome bei Orts- und Nahrungswechsel, wie **z. B. im Urlaub**.



Für einen gesunden Magen und eine ausgewogene Verdauung

PADMA DIGESTIN ist ein Kräuterprodukt zur **Unterstützung* des Magens** und einer **gesunden und ausgewogenen Verdauung**. PADMA DIGESTIN besteht aus **fünf Gewürzkräutern**, die das „Verdauungsfeuer“ stärken sollen. Die Rezeptur trägt auch zu einem normalen Sexualleben bei.**

* Langer Pfeffer, Kardamom, Galgant und Zimtkassie tragen zu einer normalen Verdauung bei.

** Langer Pfeffer unterstützt den Körper bei Stress und Zimtkassie trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Tipps für die Ernährung

Meiden Sie fettreiche, üppige, kalte sowie rohe Nahrung und zu schnelles Essen. Achten Sie auch darauf, auf industrielle Nahrungszusätze (wie zum Beispiel in Fertiggerichten) zu verzichten.

Wärmende Gewürze wie Langer Pfeffer und Galgant enthalten Scharfstoffe, die für eine Anregung des Verdauungsfeuers und ein **wohliges Wärmegefühl** im Bauch sorgen.

PADMA HEPATEN

Entgiftet, gereinigt, gekräftigt: für eine gesunde Leber

Optimal zur Unterstützung in Zeiten einer hohen Leberbelastung (Medikamenteneinnahme, ungesunde Ernährung, hoher Alkoholkonsum)

Die Leber ist unser **größtes inneres Organ** und unter anderem für die **Ausleitung und Entgiftung** der Stoffe zuständig, die wir unserem Körper täglich zuführen.

Wird die Leber über längere Zeit konstant überbelastet – und das betrifft nicht nur Konsum von Alkohol – kann das auf Dauer ihre **Entgiftungsfunktion schwächen**. Das erleben wir dann als **ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit**.



Die Leber auf natürliche Weise reinigen

PADMA HEPATEN ist ein **Nahrungsergänzungsmittel aus drei Früchten**, das auf sanfte und natürliche Weise die **Entgiftung und Reinigung des Körpers**, die **Ausleitung von Fremd- und Schadstoffen** sowie die **Regenerationsfähigkeit der Leber** fördert.

Zusätzlich unterstützt es die **Darmtätigkeit*** und kann auch bei einer **Entschlackungskur** unterstützend über mehrere Wochen eingesetzt werden. Sinnvoll ist eine 4- bis 6-wöchige Kur pro Jahr.

* Myrobalanenfrüchte und Terminalia-Bellirica-Früchte unterstützen eine normale Funktion der Leber und des Verdauungsapparates.

Tipps für die Ernährung

Eine **ungünstige Ernährung**, v. a. übermäßiger Konsum von Alkohol, Fleisch, frittierten und fetten Speisen, zu viel Zucker (auch Fruchtzucker) sowie **geistige und körperliche Überanstrengung** können die Funktion der Leber negativ beeinflussen.

Auch die **missbräuchliche Verwendung von Medikamenten** oder die durch **chronische Erkrankungen** erforderliche dauerhafte Einnahme von Medikamenten können die Leber dauerhaft schädigen.

Die Schweizer PADMA AG produziert seit 1969 europaweit als einziges Unternehmen **pflanzliche Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel auf Basis tibetischer Rezepturen**. PADMA gilt als Pionier auf dem Gebiet pflanzlicher Inhaltsstoffe.

Das Unternehmen hat es sich zum Ziel gesetzt, ein moderner Brückenbauer für Tibetische Medizin und Konstitutionslehre in der westlichen Welt zu sein. Die **modernen Tibetischen PADMA-Rezepturen** sind Nahrungsergänzungsmittel, die positiv auf das Gleichgewicht der Elemente wirken.

Weitere Informationen über die Tibetische Medizin und Konstitutionslehre und die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel von PADMA finden Sie unter **www.padma.at**.

Abonnieren Sie auch unseren **Newsletter**, um laufend Neues und Interessantes zu erfahren.

PADMA Europe GmbH

Hietzinger Hauptstraße 37, AT-1130 Wien, Österreich
Telefon: +43 1 905 41 72, E-Mail: office@padma.at

Die hochwertigen Kräuterprodukte von PADMA erhalten Sie in allen österreichischen Apotheken.

Wir beraten Sie gerne:

