

Tibetische Kräuter: Rezepturen für Psyche, Herz & Verdauung

Seit dem 7. Jahrhundert wird in Tibet mit der Kraft traditioneller Kräutermischungen gearbeitet. In Österreich haben sich bisher tibetische Rezepturen zur Unterstützung der Durchblutung, zur Regulierung der Verdauung und gegen innere Unruhe etabliert.

In Tibet geht man davon aus, dass drei Energien in uns wirken: Lung, Tripa und Beken. Diese sollten sich immer im Gleichgewicht befinden. Ungleichgewicht führt zu Unwohlsein, psychisch und auch körperlich.

Viel Fingerspitzengefühl

Zu erkennen, welche der Energien sich im Ungleichgewicht befindet, ist sehr schwierig und bedarf jahrelanger Erfahrung. Tibetische Ärzte nutzen ihr Wissen um Puls-, Zungen- und Urindiagnostik, um Energiedefizit oder Energieüberschuss aufzuspüren.

„Bei Unruhe etwa überwiegt erfahrungsgemäß zumeist das bewegende Prinzip Lung, die Windenergie“, so Dr. Andrea Überall, Therapeutin und Autorin des Ratgebers „Die tibetische Hausapotheke“ (Oesch Verlag). „Durch eine bestimmte Kombination aus verschiedenen Kräutern – wie zum Beispiel Bockshornsamen, Costuswurzel, Muskat, Myroblanenfrüchte, Nelken und Weihrauch – kann die innere Balance wiederhergestellt werden. Ich habe bei meinen Klienten gute Erfolge mit der tibetischen Kräuterformel ‚Sorg ´zin´ erzielen können.“

Wenn die Hitze fehlt

Verdauungsprobleme sind ein Zeichen für einen Mangel an Tripa, der wärmenden Energie. Hier hat sich eine Mischung aus fünf Kräutern bewährt: Granatapfelsamen regen den Gallenfluss an, Galgant fördert den Speichelfluss, Zimtkassia und Langer Pfeffer beruhigen den Darm und Kardamom fördert den Appetit. „Diese Kräutermischung nützt im Akutfall und bringt rasche Linderung bei Blähungen oder Völlegefühl nach einem üppigen Essen“, so Andrea Überall weiter. „Langfristig eingenommen regen sie die Verdauungshitze und somit den Stoffwechsel an, stärken die Darmflora und verbessern die Funktion von Leber und Niere.“

Zu wenig Wind/zu viel Hitze?

Geschwollene Beine, Schwere- und Spannungsgefühl in den Gliedmaßen, Wadenkrämpfe, Kribbeln oder „Ameisenlaufen“ in den Unterschenkeln. „Das sind Anzeichen für ein Profil, in dem Tripa, die Hitze, im Blutsystem erhöht und die bewegende Energie – rLung /Windenergie – reduziert ist“, so die Therapeutin weiter. Es sollte daher ein Mittel zur Anwendung kommen, das kühlend und anregend auf die Blutzirkulation wirkt. Die traditionell tibetische Formel „Gabur 25“ ist so ein Mittel. Ihr Wirkungsspektrum: Es erhöht die Wind-Energie und kühlt den Körper. 19 Arzneipflanzen, D-Campfer und Kalziumsulfat – ein Vielstoffgemisch, das die Durchblutung unterstützt und als Radikalfänger fungiert.

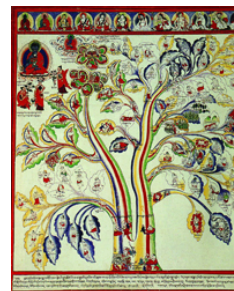
Die Prinzipien der tibetischen Kräuterkunde

Generell gilt: Der wesentliche Schritt bei der Entwicklung der Kräuterrezepturen ist das gezielte Zusammenführen einzelner Kräuter zu einer Komposition, deren gesamtes Spektrum effektiver ist, als das einzelner Pflanzen. In der „Tibetischen Hausapotheke“ finden LeserInnen in verständlicher Sprache für jedes Beschwerdebild die passende Kräuterkombination.

Weitere Infos beim Padmaforum: Risiko- und Typentest auf www.padmaforum.at (Tipps und Termine), kostenlose Broschüre anzufordern unter 0664/106 42 04.



Tibetische Kräuter für Psyche, Herz und Verdauung.



Tibetischer Lebensbaum. Fotos © Padmaforum