

Starkes Verdauungsfeuer für die Festtage

Neue Rezeptur aus der tibetischen Gesundheitslehre, bestehend aus fünf pflanzlichen Komponenten, macht fettreiche Winterkost verträglicher

Martinigansl, Advent- und Weihnachtsfeiern - fettes Essen und ein voller Magen lassen sich in Zeiten üppiger Buffets nicht immer vermeiden. Gerade sie sind es allerdings, die laut der Tibetischen Medizin eine gute Verdauung behindern. In der traditionellen tibetischen Gesundheitslehre unterstützt eine Kombination aus fünf pflanzlichen Komponenten Magen und Darm bei der Verdauung: Granatapfelsamen, Galgantwurzel, Langer Pfeffer, Kardamom und Zimtkassia. Sie vermindern ein unangenehmes Völlegefühl, Übelkeit und Aufstoßen nach dem Essen, in dem sie den Gallenfluss fördern und die Produktion von Magensekret und Speichel anregen. Zudem wirken sie antioxidativ, entblähend und für das Verdauungsfeuer stärkend.

„Die tibetische Gesundheitslehre misst dem Verdauungsfeuer eine große Bedeutung in der Entstehung von Befindlichkeitsstörungen bei“, sagt Simon Feldhaus, Allgemeinmediziner in der Aeskulap-Klinik in Brunnen/Schweiz. „Kalte klimatische Bedingungen oder kühlende Nahrung aber auch bestimmte Medikamente, etwa Antibiotika, sowie Stress dämpfen die Verdauungshitze. Bewegung, Entspannung und warme Mahlzeiten fachen es an.“

Um die Verdauungshitze gezielt zu steuern und um Beschwerden, wie Völlegefühl, Sodbrennen und Blähungen zu vermeiden, setzt die tibetische Gesundheitslehre auf pflanzliche Vielstoffgemische, wie zum Beispiel auf die Rezeptur *Se 'bru 5*, bestehend aus Granatapfelsamen, Galgant, langer Pfeffer, Kardamom und Zimtkassia.

Granatapfelsamen: wirken antimikrobiell und steigern generell die Verdauungshitze. Sie werden eingesetzt bei Verdauungsstörungen, Appetitverlust und Blähungen, welche durch mangelhafte Verdauungswärme ausgelöst werden.

Galgant: fördert den Speichelfluss.

Langer Pfeffer: wird bei „kalten Störungen“ wie Magenverstimmungen, Blähungen und Magenübersäuerung angewendet.

Kardamom: verdauungsfördernd und magenstärkend, appetitanregend und wärmend, fördert die Gallenbildung sowie die Gallensekretion. Kardamom ist gut gegen Blähungen und hat eine ausgewiesene antibakterielle wie auch antivirale Wirkung. Anwendungsbereiche: kalte Nieren- und Magenleiden sowie Magenverstimmung.

Zimtkassia: beruhigt den Darm, hat eine stärkende Wirkung bei Nierenschwäche oder Kältegefühl.

Die Kombination dieser Gewürze und Pflanzenextrakte wird als Padma Digestin in der Schweiz hergestellt und in österreichischen Apotheken angeboten.

Weitere Infos: www.padmaforum.at, Tel. 0664/106 42 04.