



PADMA

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.



Eine
starke **Mitte**
gibt ein gutes
Bauchgefühl



Neu!



www.padma.at

Gesunde Körpermitte



Bringen Sie mit PADMA Ihre Körpermitte ins Gleichgewicht.

Blähungen, hartnäckige Verstopfung, saures Aufstoßen – wer kennt das nicht?

Nicht umsonst gilt der Magen und Darm als Zentrum der Gesundheit. Eine intakte Körpermitte ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit von besonderer Wichtigkeit.

Tibetische Konstitutionslehre

Die Tibetische Konstitutionslehre strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an. Herzstück dieser Lehre sind eine typgerechte Ernährungsweise und der Einsatz von mehrheitlich pflanzlichen Vielstoffgemischen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind. Sie bestehen aus einer Vielzahl verschiedener Naturstoffe, die sich in ihren ernährungsphysiologischen Eigenschaften unterstützen und somit Ungleichgewichte im Körper ausgleichen können.

PADMA kombiniert das alte Wissen Tibets mit moderner Forschung und auserlesenen Inhaltsstoffen. PADMA Originalrezepturen werden nach höchsten Qualitätsstandards ausschließlich in der Schweiz hergestellt.

Was die müde Leber munter macht

Die Leber – Multitalent im Körper

Die Leber ist das zentrale Organ des menschlichen Stoffwechsels. Funktioniert die Leber nicht mehr richtig, hat dies Auswirkungen auf unseren gesamten Körper. Müdigkeit, schleichender Leistungsabfall, Appetitlosigkeit, Blähungen und Verdauungsbeschwerden können auf eine schwache Leberfunktion hindeuten. Umso wichtiger ist es, das Entgiftungsorgan zu unterstützen und zu entlasten.

Viel trinken

Trinken Sie genügend, am besten Wasser oder Kräutertees, denn dadurch können Sie dazu beitragen, dass die Leber aktiviert und der Körper entgiftet wird.

Bitterstoffe

Pflanzliche Lebensmittel, die viele Bitterstoffe enthalten, wirken sich positiv auf die Leber aus. Dazu gehören neben Artischocke auch Chicorée, Endiviensalat, Löwenzahn und Radichio. Bitterstoffe sorgen dafür, dass die Gallenproduktion angekurbelt und in der Nahrung enthaltenes Fett besser verträglich wird.

Erholung für die Leber

Die Leber wird durch Alkohol, Nikotin und Zucker belastet. Der beste Schutz für die Leber ist eine gesunde Ernährung und keine Dauerbelastung durch säurebildende Genussmittel wie Alkohol oder Kaffee. Entgiftungskuren helfen dem Körper bei der Reinigung und Regeneration der Leber.



PADMA HEPATEN unterstützt die Entgiftung des menschlichen Organismus. Die abgestimmte Tibetische Kräutermischung basiert auf der Rezeptur „Bras bu 3 thang“ (gesprochen: De bu 3 thang) und stärkt die Leber, ihre Reinigungsfunktion und ihre Regenerationsfähigkeit.

PADMA HEPATEN wird eingesetzt zur Unterstützung*

- der Entgiftung und Reinigung des menschlichen Organismus
- der gesunden Leberaktivitäten
- bei der Umstellung des Stoffwechsels im Frühjahr und im Herbst
- der Ausleitung von Fremd- und Schadstoffen

PADMA HEPATEN ist laktose- und glutenfrei.

Hinweis für Diabetiker: Eine Kapsel enthält 0,09 g verwertbare Kohlenhydrate.

Einnahme: Als Kur (z. B. Frühjahr oder Herbst) 4–6 Wochen

Tagesdosis: 2–6 Kapseln täglich, vorzugsweise eine Stunde vor dem Frühstück und eine Stunde nach dem Abendessen einnehmen.

Packungsgröße: 120 Kapseln

* Myrobalanenfrüchte und Terminalia-bellirica-Früchte unterstützen eine normale Funktion der Leber.

So kommt die Galle in Balance

Die Galle – bitterer Verdauungssaft mit wichtiger Aufgabe

Ihr Schattendasein hat die Galle im Grunde nicht verdient. Denn die in der Leber produzierte Flüssigkeit hilft bei der Verdauung von Nahrungsfetten und so die eine oder andere Schlemmerei zu verkraften. Rasche Ermüdung, Appetitlosigkeit, Migräne, Blähungen, Übelkeit und andere Symptome können auf eine gestörte (Fett-)Verdauung hinweisen.

Fettarm essen schont die Galle

Die sparsame Verwendung von hochwertigen pflanzlichen Ölen beugt Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen vor.

Meidung von blähungsfördernden Ballaststoffen

Durch Blähungen wird der Druck auf die Gallenblase gesteigert. Als besonders blähungsfördernd gelten Kohlrarten, Schwarzwurzeln, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch.

Viel trinken

Viel und regelmäßiges Trinken fördert die Verdauung, verhindert eine Verstopfung und hält den Gallensaft dünnflüssig.

Gesunder Lebensstil

Es ist wichtig, einen gesunden Lebensstil und eine ausgeglichene Ernährung zu pflegen, damit Leber und Gallenblase gesund bleiben und ihre Aufgaben erfüllen können. So sorgen wir auch dafür, dass die Verdauung optimal abläuft.



NEU!

PADMA GALETONIN ist ein Kräuterprodukt für den Erhalt einer balancierten Leberfunktion und einer guten Fettverdauung*. Die Tibetische Rezeptur „Garnag“ (gesprochen: Garnak) hat einen stark bitteren und schwach scharfen Geschmack sowie leicht wärmende Eigenschaften. Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Zutaten wird *nutri cheyley* (tibetisch für „Gallen-Energie“) aktiviert.

PADMA GALETONIN ist laktose- und glutenfrei und für Veganer geeignet.

Hinweis für Diabetiker: Eine Kapsel enthält 0,01g verwertbare Kohlenhydrate.

Einnahme: Bei Bedarf

Tagesdosis: 1–2 Kapseln vor dem Mittagessen und bei Bedarf zusätzlich 1–2 Kapseln vor dem Abendessen einnehmen.

Packungsgröße: 60 Kapseln

* 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.

Gutes Bauchgefühl durch eine gesunde Verdauung

Das Bauchgehirn

Wir denken nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Bauch. Das Enterische Nervensystem (umgangssprachlich: „Bauchgehirn“) steuert wichtige Prozesse wie die Verdauung, es registriert aber auch Faktoren wie Stress oder Angst und reagiert darauf. Das „Bauchgehirn“ ist ein komplexes Geflecht aus Nervenzellen, das nahezu den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht.

Gesunde Verdauung

Unwohlsein im Magen-Darm-Trakt kennt wohl jeder. Wenn solche Verdauungsprobleme nicht nach kurzer Zeit verschwinden oder häufiger auftreten, können sie einem den Alltag zur Qual machen. Schuld ist in den meisten Fällen unsere moderne Lebensweise: Zu wenig Bewegung, eine unausgewogene Ernährung, Zeitdruck und Stress. All das kann sich negativ auf Magen und Darm auswirken.

Verstopfung vorbeugen durch einen gesunden Lebensstil

- Zuckermengen in der Nahrung reduzieren
- Ballaststoffreiche Ernährungsweise
- Regelmäßige Bewegung
- Genügend Flüssigkeit trinken
- Stress reduzieren und Ruhezeiten einplanen

Bleiben Sie in Balance

Meiden Sie einseitige Ernährung oder gleichförmige Belastungen wie stundenlanges Sitzen. Achten Sie vor allem in hektischen Zeiten auf ausreichend Entspannung.

„Bleiben Sie locker, dann funktioniert auch die Verdauung ungezwungen.“



PADMA DIGESTIN ist ein Kräuterprodukt zur Unterstützung* des Magens und einer gesunden und ausgewogenen Verdauung. Die abgestimmte Tibetische Kräutermischung basiert auf der Rezeptur „Se´bru 5“-Rezeptur (gesprochen: Sendu 5) und besitzt wärmende Eigenschaften. Die Granatapfelkerne bilden die Hauptkomponente und sind nach Tibetischer Konstitutionslehre besonders förderlich bei einem geringen *medrod* (tibetisch für „Verdauungsfeuer“).

Ein starkes *medrod*

- hilft bei der gesunden, starken Verdauung*
- unterstützt eine gesunde Magen-Darmfunktion*
- hilft dem Organismus in der kalten Jahreszeit und bei allgemeinem Kälteempfinden.**

PADMA DIGESTIN ist laktose- und glutenfrei.

Hinweis für Diabetiker: Eine Kapsel enthält 0,09 g verwertbare Kohlenhydrate.

Einnahme: Bei Bedarf

Tagesdosis: Morgens, mittags und abends jeweils 1–2 Kapseln vor den Mahlzeiten einnehmen.

Packungsgröße: 40 Kapseln

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

** Langer Pfeffer und Kardamom tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Der Magen im natürlichen Gleichgewicht

Magenbrennen und saures Aufstoßen

Magenbrennen und Sodbrennen zählen zu den häufigsten Störungen des Verdauungssystems. Auslöser ist saurer Magensaft, der in die Speiseröhre gelangt und dort die Schleimhaut reizt (Reflux). Personen, die zu Magenbrennen neigen, sind besonders bei üppigen und fetten Mahlzeiten am Abend sowie bei übermäßigem Alkohol- und Nikotinkonsum empfindlich.

Ess- und Lebensgewohnheiten überprüfen

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Magentätigkeit und kann die Schleimhaut unterschiedlich stark reizen. Wichtig ist deshalb eine basenreiche Ernährung, die den Säuregrad im Magen etwas absenkt. Bevorzugen sollte man Vollkornbrot, Müsli, Früchte und Gemüse.

Weniger ist mehr

Schränken Sie den Konsum von kohlenstoffhaltigen und alkoholischen Getränken ein. Greifen Sie lieber auf stilles Wasser und ungesüßte Tees zurück.

Vermeiden Sie Stress und Hektik

Das vegetative Nervensystem hat eine enge Verbindung mit dem Verdauungsapparat, wodurch klar wird, dass Stress und seelische Belastungen leicht zu Beschwerden im Magen-Darm Trakt führen können. Redensarten wie „das schlägt mir auf den Magen“ oder „das stößt mir sauer auf“, erinnern daran, dass der Magen nicht nur ein Organ im Körper darstellt, sondern darüber hinaus auch für die Psyche eine große Rolle spielt.

NEU!


PADMA ACIBEN ist ein Kräuterprodukt zur Unterstützung und für den Erhalt eines neutralen Magenklimas und einer balancierten Magenfunktion*. Die Rezeptur „Cong zhi 6“ (gesprochen: Tschong schi 6) hat nach Tibetischer Konstitutionslehre einen bitteren und scharfen Geschmack und besitzt neutralisierende Eigenschaften.

PADMA ACIBEN ist laktose- und glutenfrei und für Veganer geeignet.

Hinweis für Diabetiker: Eine Kapsel enthält 0,03 g verwertbare Kohlenhydrate.

Einnahme: Bei Bedarf

Tagesdosis: 1–2 Kapseln nach den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen einnehmen. Nicht mehr als sechs Kapseln täglich einnehmen.

Packungsgröße: 60 Kapseln

* Langer Pfeffer, Kardamom und Alantwurzel unterstützen die normale Verdauung. Calcium trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Nähere Informationen zu den Produkten von PADMA erhalten Sie in Ihrer Apotheke!

Suchen Sie auch in anderen Gesundheitsbereichen nach Tibetischen Rezepturen? Besuchen Sie www.padma.at und informieren Sie sich.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!

PADMA AG mit Sitz in der Schweiz produziert seit 1969 hochwertige, natürliche Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel auf Basis Tibetischer Rezepturen. Das Unternehmen PADMA ist für die Padma 28 Formulierung bekannt. PADMA AG ist in Europa der einzige Betrieb, der tibetische Arzneimittel gemäß den international gültigen pharmazeutischen Qualitätsrichtlinien herstellt. Alle PADMA Originalrezepturen werden ausschließlich in der Schweiz hergestellt.

Die **PADMA Europe GmbH** mit Sitz in Wien betreut die Märkte innerhalb der Europäischen Union.

© PADMA Europe GmbH, 04.2017; 1. Auflage
DMS-PA-RA-0417-01