PRAKTIJK VOOR TRADITIONELE TIBETAANSE GENESKUNDE

Nieuwsbrief

2020-2021

Beste Lezers,

Tashi Monlam voor iedereen. Ik ben diep bedroefd om een onaangenaam begin van het jaar 2020 te ervaren als gevolg van een corona-pandemie. Ik hoop dat het niet lang zal duren en een gelukkig en gezond vervolg van 2020 zal hebben. In deze nieuwsbrief probeerde ik me te concentreren op het delen van mijn kennis en ervaringen op basis van preventieve maatregelen tijdens de huidige pandemie volgens de Tibetaanse geneeskunde.
Bovenal wil ik mijn dank uitspreken aan iedere frontlijnmedewerker in deze corona-periode. Laten we optimistisch blijven en bidden om deze crisis spoedig mogelijk samen te overwinnen. Neem voorzorgsmaatregelen, blijf thuis, blijf veilig en blijf kalm.

In 2020 zullen we 2 workshops hebben:
- zaterdag, 10 okt 2020: Hoe kun je een gezond leven volgens het Tibetaanse medicijn te behouden?
- zaterdag, 7 november 2020: De Geestelijke gezondheidszorg in Tibetaanse geneeskunde

Ladakh Project

Dit jaar ben ik erin geslaagd Ladakh te bezoeken om het project van HCHF (Himalayan Culture and Heritage Foundation) te begeleiden en de bewoners van het dorp Rongdo in Ladakh te ontmoeten. Het bezoek was zeer succesvol omdat ik de projectlocaties heb gezien. De interactie met de bewoners van Rongdo was zeer vruchtbaar in het voorlichten van de bewoners over de waarde van medicinale planten en andere aan gezondheid gerelateerde problemen. Ik bezocht de velden van elk gezin en hielp hen zelfs om meer medicinale planten in het dorp te vinden / herkennen. Uiteindelijk heb ik wat donaties overhandigd aan de bewoners als blijk van waardering. Het projectteam zal de families aanmoedigen om serieuzer te telen en het project zal de komende jaren worden besteed. Het projectteam verwacht dat dit dorp in de toekomst een voorbeeld zal worden voor andere dorpen.

Als u een donatie wilt doen aan dit project, dan kunt u die overmaken op ING gironummer IBAN NL23 INGB 00058329 92 t.n.v P.T.T.G te Ede. Alvast hartelijke dank voor uw bijdrage.

Preventieve maatregelen om tijdens deze pandemieperiode in goede gezondheid te blijven.

De Tibetaanse geneeskunde is gebaseerd op het in balans brengen van lichaam en geest. De grondoorzaak van al ons lijden is Ma Rig Pa (onwetendheid of verduisterde geest). Dit leidt ertoe dat onze geest verkeerd waarneemt en door misverstanden verdriet en lijden veroorzaakt. Lijden is niet toevallig, maar komt door specifieke oorzaken. In de Tibetaanse geneeskunde zijn er vier belangrijke oorzaken: verkeerde voeding, verkeerd gedrag, klimaatveranderingen en negatieve emoties. Het is belangrijk om voor de oorzakelijke factoren te zorgen om jezelf in goede gezondheid en geluk te houden.

Sinds enkele maanden is de huidige aanhoudende Corona-pandemie voor veel mensen urgent en beangstigend. Daarom raad ik alle lezers aan om het advies van gezondheidsdeskundigen op te volgen en de overheidsvoorschriften te volgen. Daarnaast kun je ook mindfulness-meditatie, bidden, ademhalingsoefeningen, yoga of andere technieken beoefenen, waardoor je kalm kunt blijven. Het is essentieel dat we allemaal onze verantwoordelijkheid nemen om onze moeder aarde te verbeteren door geen water, voedsel, energie of andere dagelijkse basisbehoeften te verspillen. Laten we een harmonieuze, liefdevolle en zorgzame samenleving opbouwen. Ik bid sterk tot de Medicijnboeddha om voor vrede in de wereld spoedig een einde te maken aan de Corona-pandemie.

Ik wil graag de kostbare kennis delen die is gebaseerd op de Tibetaanse geneeskunde (Sowa Rig pa) en op mijn persoonlijke ervaringen op basis van drie belangrijke punten om te voorkomen en te helpen een gezonde gemoedstoestand en lichaam te behouden in deze crisis. Dit zijn:

1. Aandacht besteden aan je eigen immuunsysteem.
2. Behandeling van verkoudheid in vroege stadia.
3. Evenwicht houden met je emoties.

1. Aandacht besteden aan uw eigen immuunsysteem:

Volgens de Tibetaanse geneeskunde is het uiterst belangrijk om aandacht te besteden aan ons spijsverteringsstelsel. Het spijsverteringsvuur (Me Dro) is de basis van elk spijsverteringsproces. Een goede spijsverteringswarmte helpt om een goede gezondheid, normale ontlasting en plassen te behouden. Een zwak spijsverteringssysteem kan een van de oorzaken zijn van de lage immuunactiviteiten, wat kan leiden tot auto-immuunziekten en chronische ziekten. De ziekten zoals indigestie, ontsteking in de darmen, leverproblemen, zwakke bloedcirculatie, aanmaak van slijm in de longen, huidaandoeningen, lage weerstand, diabetes, reumatoïde artritis, spierpijn, vermoeidheid en lage energie zijn enkele van de resultaten van een zwak immuunsysteem. Hierdoor is het gemakkelijker om besmettelijke ziekten op te lopen.

Aanbevolen dieet: Het wordt aangeraden om regelmatig gekookt water (theetemperatuur) te drinken. Vooral elke ochtend voor het ontbijt om de spijsverteringswarmte te verbeteren. Gekookt water helpt maag, constante pijn, opgeblazen buik en spijsvertering te voorkomen. Bovendien worden ook warme, gekookte en lichte gerechten aanbevolen.

Afgeraden dieet: overtollig rauw voedsel, ijs, ijskoud water, onrijp fruit, augurken, gefermenteerd voedsel, koude dranken, overtollige suiker, witbrood, zuur voedsel, rauw vlees, olieachtig voedsel en te veel eten moeten worden vermeden.

2. Behandeling van verkoudheid in vroege stadia

Het is essentieel om in een vroeg stadium voor verkoudheid te zorgen. Dit is een van de routinematig ondervonden gezondheidsproblemen van de wereld. Helaas wordt het meestal genegeerd, duidelijk omdat iedereen begrijpt dat dit een secundair probleem is dat slechts een paar dagen blijft bestaan. Diverse infecties en complicaties zoals koorts, astma, bronchitis, allergieën, longproblemen en pandemieën zijn het gevolg van deze nalatigheid.

Indien de verkoudheid niet op tijd wordt behandeld, kunnen symptomen geassocieerd met koorts zoals sterke hoofdpijn, ademhalingsmoeilijkheden, verstopte borst, rillingen, pijn in de spieren en gewrichten, zwaar gevoel in het lichaam, onduidelijke dromen, vaak geeuwen, gebrek aan concentratie , verlies van eetlust, droge tong, dorst en bittere smaak in de mond voorkomen.

Aanbevolen dieet: Elke dag gekookt water drinken helpt de ademhaling, maakt het slijm los en reinigt de luchtpijp en de longen. Gemberhoningthee, kruidenthee, vis, gekookte groenten, rijst, warme soep gekookt met knoflook of gember of koriander wordt ook aanbevolen.

Afgeraden dieet:
Overmatige inname van vlees, sterke alcoholische dranken, vette en zoute voedingsmiddelen, snoep zoals suiker, ijs, chocolade, bananen, een overmaat aan rauw of ongekookt voedsel, ijskoude dranken, een overmaat aan melkproducten, ui, citroen, mango, ijskoude dranken, koffie en gefrituurd voedsel moeten worden vermeden.

Aanbevolen gedrag:
Het inademen van stoom ongeveer een minuut helpt het sputum los te maken, openingen van de sinussen te openen, helpt bij het ademen en kalmeert de keel. Negen Tibetaanse ademhalingsoefeningen worden aanbevolen voor het ontbijt 's ochtends om de drie kanalen te helpen openen.

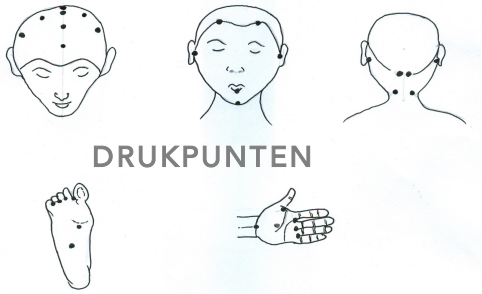
Afgeraden gedrag:
Zich overgeven aan zware oefeningen, zware en gewelddadige activiteiten, overdag slapen, zware lasten dragen, harde grond graven, baden in koud water, blootstelling aan stof, vervuiling, roken, verblijven in een onhygiënische omgeving, kamers met airconditioning, vochtige en vochtige omgevingen moeten worden vermeden.

3. Evenwicht houden met je emoties:

Onze geest heeft de macht om emoties en psychologische toestanden te beheersen zoals: concentratie, focus, bewustzijn, kalmte, geluk, verdriet, angst, paniek en depressie.

In de Tibetaanse geneeskunde verstoren de belangrijkste oorzaken van alle negatieve emoties zoals gehechtheid of verlangen, woede of haat, geslotenheid en jaloezie mentale vrede en geluk. Deze negatieve emoties kunnen ook de drie energieën (Loong-energie, Tripa-energie, Bad-kan-energie) verstoren, vooral de Loong-energie. Deze drie energieën regelen alle functies in lichaam en geest. Loong is het vitale principe van het lichaam, dat een directe relatie vormt tussen de geest en onze fysiologische toestand. Loong-energie regelt ook de verspreiding van lichaamsstoffen door de bloedsomloop, ademhaling en het zenuwstelsel. Het helpt de weefsels te transformeren, de zintuigen schoon te maken en het leven te ondersteunen. Als de energie van de loong eenmaal verstoord raakt, kan deze dus vatbaar zijn voor zowel mentale problemen als fysiologische problemen zoals slapeloosheid, droge hoest, spierspasmen of krampen, hoge bloeddruk, angst, gebrek aan energie, verzwakking van zintuigen en stress. Wanneer loong-energie in evenwicht is, zullen lichaam en geest meer in balans zijn, wat leidt tot een goede gezondheid.

Aanbevolen dieet: warme melk, warme soep (gember, kardemom en komijn toevoegen), bouillon; brandnetelsoep; gekookte groenten; warme thee; warme melk; boter; lam; vis; knoflook en uien wordt aanbevolen.



Afgeraden dieet: sterke zwarte thee, sterke koffie, overtollige groene thee, overtollige jasmijnthee, bruisend water, te veel gefrituurd voedsel, energiedrankjes en te veel rauw voedsel.

Aanbevolen gedrag: Blijf kalm en ontspan de geest. Doe lichte ademhalingsoefeningen om de negatieve gedachten te laten stromen, druk op punten om de geblokkeerde energie los te laten, zoek naar de oplossingen voor de problemen, oefen het accepteren en loslaten ervan. Dat is het belangrijkst om een kalme en ontspannen geest te behouden.

Afgereden gedrag: Vermijd koude, winderige, vochtige en lawaaierige plaatsen. Eet niet te veel en vermijd verkeerde voeding. Concentreer u niet te veel op negatieve dingen die niet kunnen worden veranderd, kijk geen enge films voordat u gaat slapen en denk niet te veel na.

Amchi Lobsang Tsultrim

De heer (Amchi) Lobsang Tsultrim is een Tibetaanse amchi. Hij heeft meer dan 32 jaar ervaring op het gebied van Tibetaanse Geneeskunde. Amchi Lobsang is geregistreerd bij de beroepsvereniging BATC en hij is de grondlegger en directeur van de Praktijk voor Tibetaanse Medicijnen in Ede, Nederland.

Afspraak maken?

0318-622580
ltsona@xs4all.nl

Voorbereidingen

Formulieren invullen

Ochtend urine

Consultatie

Gelukkige geest!
Gezond Licham!

CONTACT:
De Gasperisingel 18
6716 RB, Ede (Gld)
0318-622580
ltsona@xs4all.nl
www.amchilobsang.com

Reviewed by Wil van der Veur