Nieuwsbrief 2016 - 2017

Beste lezers, het doet mij groot genoegen deze nieuwsbrief voor het dertiende jaar te kunnen uitbrengen.

Op 5 mei 2016 vieren wij 13 jaar praktijk van de traditionele Tibetaanse geneeskunde in Ede. Al deze jaren hebben veel goeds opgeleverd door de zegening van de Medicijn Boeddha, mijn meerderen, vrienden en met de steun van mijn patiënten. Vooral mijn gezinsleden wil ik speciaal bedanken voor hun oprechte steun in de zorg en vriendelijkheid voor de patiënten.
In deze nieuwsbrief wordt de nadruk gelegd op "De symptomen van drie energieën en hoe deze te laten samenwerken in een passend dieet".
Ik hoop dat dit uw gezondheid ten goede komt. Ik wens u allen een gelukkig en gezond 2016.

Tashi Delek

Amchi Lobsang

"Without mixing the two approaches and without saying one is better than the other, both schools should work together in order to find ways of understanding each other and thus boost the effectiveness of the two healing techniques"

H.H. The Dalai Lama

Vijf jaren heb ik in de praktijk van mijn vader gewerkt. Na deze verbazingwekkende en ongelofelijke tijd moet ik een moelijke beslissing nemen. Ik ga verhuizen, naar Engeland in mei. Deze nieuwsbrief geeft mij de gelegenheid alle cliënten te bedanken voor hun raad en hulp. Ik wens u allen een heel gelukkig en gezond leven toe. Mijn genegenheid voor u zal altijd bij me blijven.

Dawa

Workshop 2016

"Technieken om Gezondheid en Geluk in ons leven te behouden door Tibetaanse Geneeskunde"

In deze workshop kan men de kern leren van de Tibetaanse geneeskunde, haar wijsheid en de methoden voor het behoud van de balans tussen geest en lichaam, de specifieke kennis van de Tibetaanse geneeskunde.
Ook wordt geleerd hoe men 3 energiestromen, 7 samenstellende delen en 3 afscheidingsproducten in balans houdt; diëten en gedrag, Tibetaanse diagnostische technieken, drukpuntenmassage om spanningen en blokkades in geest en lichaam op te lossen; hoe depressies, boosheid en angsten op te lossen; ademhalingsoefeningen; hoe kalmte te bewaren en de geest tot rust te brengen door Tibetaanse yoga-oefeningen.

De workshop wordt in het Engels gegeven.
Er is ruimte voor maximaal tien personen.

Datum: zaterdag, 29 oktober 2016
Plaats: De Gasperisingel 18, 6716 RB, Ede
Kosten: €70,- per persoon inclusief lunch en thee
Reserveren: 0318-622580 / ltsona@xs4all.nl

Drie levensenergieën: LOONG, TRIPA, BADKAN

Symptomen van *loong* stoornis

- Urine als water met geurloze, grote bellen
- Droge, rode en ruwe tong
- Pols; veranderlijk, stokt regelmatig
- Heftige ademhaling
- Duizeligheid
- Erg beweeglijk
- Geruis in het oor
- Hoofdpijn
- Stramheid
- Loomheid en vadsigheid
- Pijn in de lage rug en borst
- Droge hoest
- Gestoorde slaap
- Constipatie
- Pijn bij hongergevoel
- Haaruitval

Enige specifieke ziektes veroorzaakt door *loong* stoornis

- Ontregeling van het zenuwsysteem
- Hartfunctie stoornis
- Hoge bloeddruk
- Depressies
- Gevoel van uitputting
- Psychologische problemen
- Stress
- Geestelijke problemen

Psychologische symptomen

- Bezorgdheid
- Humeurigheid
- Onzekerheid
- Zenuwachtigheid

Aanbevolen voeding voor *loong* stoornis

Gekookte groentes

Groente soep

Warme melk

Noten

Margarine

Kruiden

Symptomen van *tripa* stoornis

- Donkere/gele urine en uitwerpselen
- Sterke geur en damp
- Snelle pols
- Hoofdpijn
- Verhoogde lichaamstemparatuur
- Bitterzure smaak in de mond
- Dikke aanslag op de tong
- Droge neusgaten
- Roodachtig, geel oogwit
- 's nachts minder slaap dan normaal
- Overdag slaperig gevoel
- Dorstig
- Vervelend gevoel in de maag
- Misselijkheid
- Jeukerig gevoel over het lichaam
- Veel zweten
- Slap en moe gevoel

Enige specifieke ziektes veroorzaakt door *tripa* stoornis

- Lever- en galblaas problemen, b.v. Hepatitis
- Infecties of ontstekingen van het lichaam
- Schele hoofdpijn
- Niet goed functionerend verteringssysteem

Psychologische symptomen

- Agressiviteit
- Negatief denken
- Haatdragend/boos
- Ongeduldig

Aanbevolen voeding voor *tripa* stoornis

Bittere pompoen

Verse sla

Fruit

Groentes

Water

Bessen

Symptomen van *badkan* stoornis

- Zwakke en langzame pols
- Wittige urine met vaste schuimig
- Verminderd smaakgevoel
- Bleke tong en tandvlees
- Verbleekte oogrok
- Gezwollen gezicht
- Vermeerdering van speeksel en slijm
- Verlies van hongergevoel
- Verlies van lichaamswarmte
- Slechte spijsvertering
- Pijn bij de nieren en in de lage rug
- Gezwollen lichaam
- Zwak geheugen
- Zwaar slaapgevoel
- Stijfheid in de gewrichten
- Toename in gewicht

Enige specifieke ziektes veroorzaakt door *badkan* stoornis

- Indigestie
- Chronische maagontregeling
- Problemen in de gewrichten
- Overgewicht
- Suikerziekte

Psychologische symptomen

- Luiheid
- Triest gevoel
- Ongelukkig gevoel
- Matte geest

Aanbevolen voeding voor *badkan* stoornis

Granaatappel

Avocado

Vis

Honing

Groentes

Fruit

De polsdiagnose in Tibetaanse Geneeskunde

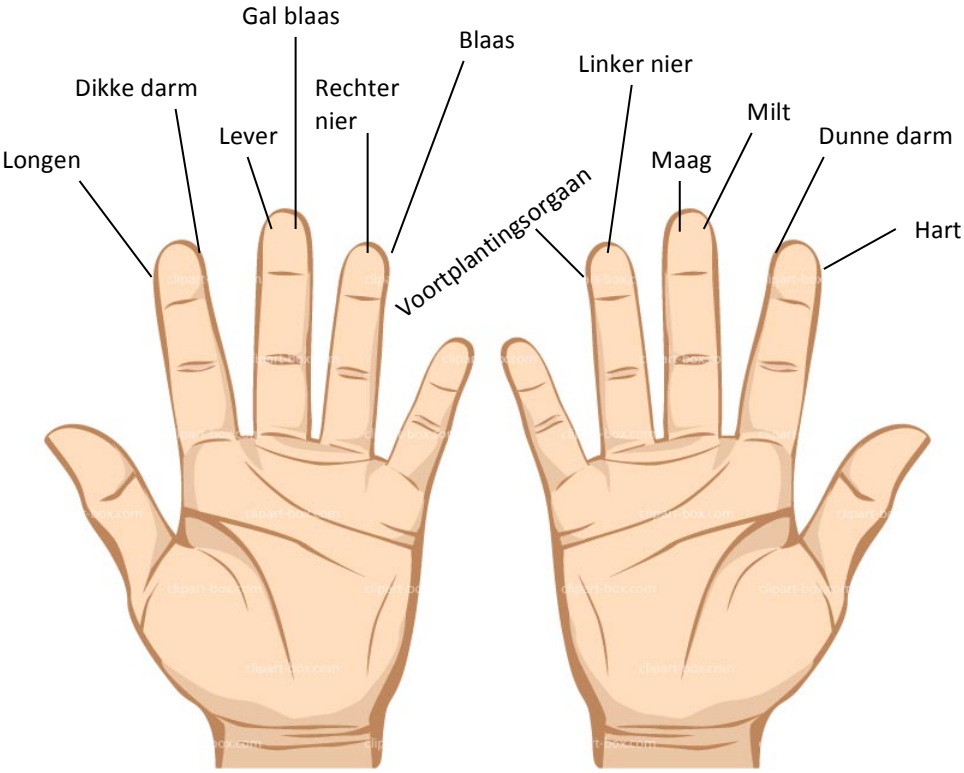
De methode waarmee de pols, de ogen, de tong en de urine worden onderzocht, is een uniek kenmerk van de Tibetaanse Geneeskunde. Deze methode is nog steeds authentiek. De techniek, waarmee de pols wordt gelezen, doet denken aan een bode, die de accurate informatie van patiënt naar dokter brengt.

De vingers van de Amchi moeten zacht, flexibel, met goed gevoel en warm zijn, overeenkomend met de temperatuur van de patiënt op het moment van de polsdiagnose.

Bij een man voelt de Amchi eerst de linkerpols en bij een vrouw eerst de rechterpols. Daarna wordt de andere pols gevoeld. De Amchi voelt de linkerpols van de patiënt met zijn of haar rechterhand en de rechtpols met de linkerhand. De Amchi gebruikt drie vingers van elke hand voor de diagnose: de wijsvinger, middelvinger en ringvinger.

Lezen van de pols

Tibetaanse artsen lezen de pols van een patiënt om de aard van de ziekte vast te stellen, De slagader van de pols geeft informatie over de geestelijke en lichamelijke gesteldheid en specifiek over de conditie van de organen. Daarvoor moet een arts jaren van ervaring hebben om success te hebben in het nauwkeurig lezen van de pols. De patiënt moet voor het doktersbezoek enige voorbereidingen treffen om zo ontspannen mogelijk (zowel geestelijk als lichamelijke) op het consult te verschijnen.



Plaats de linkerhand van de dokter op de spaakbeenzenuw van de rechter pols van de patiënt

Plaats de rechterhand van de dokter op de spaakbeenzenuw van de linker pols van de patiënt

LADAKH PROJECT

Sen-Mae-Ril-Mo

Engelse naam: Pisum sativum
Tibetaanse naam: Sen-Mae-Ril-Mo
Smaak: Zoet
Kwaliteit: Koud en licht
Toepassing: Deze bloem helpt goed tegen overvloedige bloeding gedurende de menstruatie, voorkomt bloeding in het algemeen, helpt bij nierproblemen en helpt wonden te genezen

Manu Patra

Engelse naam: Inula racemosa
Tibetaanse naam: Manu Patra
Smaak: Zoet, bitter, heet
Kwaliteit: Balance
Toepassing: Goed voor loong en bloedstoringen, rugpijn, maagproblemen, verzwakt verteringssysteem

Als u een donatie wilt doen aan dit project, dan kunt u die overmaken op ING gironummer IBAN **NL23 INGB 0005 8329 92** *ten name van* P.T.T.G. *te Ede. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!*

Vorig jaar was de *manu* (een van de belangrijke ingrediënten van de Tibetaanse Geneeskundige verbouw op trail basis) een groot succes.
Dit jaar stelde familie in *Karzong (Nubra Valley)* een groter stuk land ter beschikking voor meer cultivering van Tibetaanse Geneeskundige planten, zoals *Manu* en *Sen-Mae-Ril-Mo*.
Sen-Mae-Ril-Mo is de bloem van de erwt en wordt veel toegepast in Tibetaanse medicijnen.

Aankondiging

Vanaf 1 mei 2016 kunt u ons over het maken van afspraken, het stellen van vragen en het bestellen van kruiden als volgt bereiken:

Iedere werkdag tussen	*Op dinsdag en woensdag tussen*
12.00 en 14.00	12.00 en 17.00

Amchi Lobsang Tsultrim

Amchi Lobsang Tsultrim is een Tibetaanse arts. Hij is geregistreerd bij de beroepsvereniging BATC en hij is de grondlegger en directeur van de Praktijk voor Tibetaanse Medicijnen in Ede, Nederland.

Contact

Amchi Lobsang Tsultrim
Praktijk voor Traditionele Tibetaanse Geneeskunde
De Gasperisingel 18
6716 RB, Ede (Gld)
0318-622580
www.amchilobsang.com

©Amchi Lobsang Tsultrim
www.amchilobsang.com

Newsletter designed by Tenzin Dawa Tsona
Translated into Dutch by Mrs. F.E. Schotborgh and Mrs. E. Baaij
Rechecked by Mr. W. van der Veur