

Vinod Verma

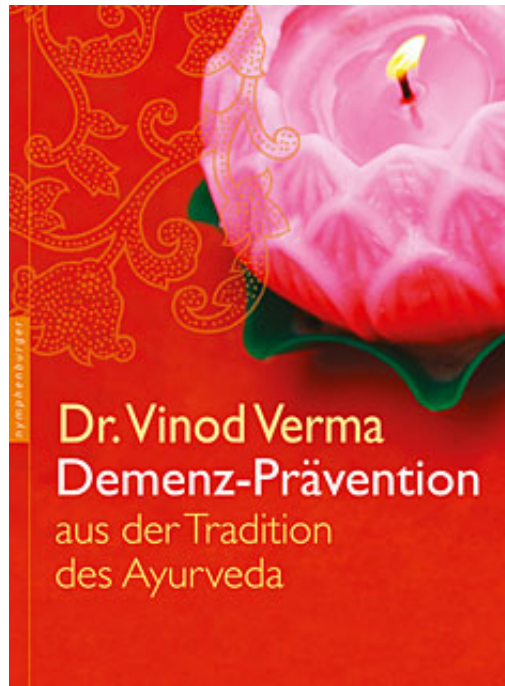
Demenz-Prävention

Leseprobe

[Demenz-Prävention](#)

von [Vinod Verma](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.unimedica.de/b13112>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



**VORBEUGUNG GEGEN
RISIKOFAKTOR 5
Chronische Erkältung, übermäßige
Schleimbildung im Kopfbereich und
Nebenhöhlenentzündungen³**

Zur Heilung und Vorbeugung von chronischer Erkältung und Sinusitis gibt es keine bessere Methode als die tägliche Anwendung von Jalneti (siehe Punkt 3 unter *Vorbeugung gegen Risikofaktor 4*). **Jalneti öffnet allmählich die verstopften Nasengänge** und der Schmerz infolge des in den Nebenhöhlen angesammelten Schleims lässt nach. Verwenden Sie für die Nasenspülung warmes Wasser. Es hilft, den angesammelten Schleim zu »schmelzen«, mit anderen Worten, ihn zu verflüssigen, und befördert ihn hinaus. Durch Jalneti entweicht Kapha aus dem Nasengang, es macht die Kanäle für Vata frei und hilft, das im Innern angesammelte Kapha aufzuweichen, zum Beispiel im Umfeld der Augen und im oberen Wangenbereich. Sie werden bemerken, dass nach regelmäßiger Anwendung von Jalneti beim anschließenden Schnäuzen der Nase dunkler alter Schleim austritt. Nach ein paar Tagen wird hingegen nur noch eine

Flüssigkeit vorhanden und der durch die Sinusitis hervorgerufene Schmerz verschwunden sein.

Falls Ihre Nasenlöcher trocken sind, könnte warmes Wasser vielleicht ein wenig schmerzen. Tupfen Sie in diesem Fall vor der Jalneti-Behandlung etwas Ghee in die Nasenlöcher. Von Zeit zu Zeit sollten Sie für Jalneti auch eine lauwarne Mischung verwenden, die zu 50 Prozent aus reiner naturbelassener Milch und zu 50 Prozent aus Wasser besteht.

Im zweiten Teil der Sinusitis-Anwendung inhaliert man Wasserdampf, dem eine Mischung aus ätherischen Ölen hinzugefügt worden ist. Die Inhalation geht mit bestimmten Atemübungen einher, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden. Verwenden Sie entweder eine im Handel angebotene Mischung ätherischer Öle oder lösen Sie eine kleine Menge eines schmerzlindernden Balsams in kochend heißem Wasser auf. Sie können aber auch eine eigene **Inhalationsmischung** herstellen. Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:



Leseprobe von Dr. Vinod Verma „Demenz-Prävention aus der Tradition des Ayurveda“
Herausgeber: Nymphenburger Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

| | |
|------------------|------|
| Eukalyptusöl | 50 g |
| Citronella | 50 g |
| Mentholkristalle | 50 g |
| Fenchelöl | 20 g |
| Kampfer | 20 g |
| Lavendelöl | 10 g |

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und lassen Sie die Mixtur vor der Anwendung wenigstens eine Woche lang stehen. Schütteln Sie die Flasche drei- bis viermal täglich jeweils circa zehn Minuten lang. In einer gut verschlossenen dunklen Glas- oder Keramikflasche kann die Mischung jahrelang aufbewahrt werden (lagern Sie solche Öle nie in einer Plastikflasche), Verschließen Sie das Gefäß stets gleich nach Gebrauch, da ansonsten die Öle verdunsten. Verwenden Sie kleine Mengen dieses Ölvorrats für den täglichen Bedarf.

- Um die Sinusitis loszuwerden, sollten Sie regelmäßig solche Inhalationen vornehmen, indem Sie ein paar Tropfen der *oben* genannten Mixtur in kochend heißes Wasser träufeln. Verwenden Sie entweder ein Dampfinhalationsgerät (ge-

mein hin als »Gesichtssauna« bezeichnet) oder lassen Sie das Wasser bei niedriger Hitze in einem kleinen Topf köcheln.

- Fügen Sie einige Tropfen der Öl Mischung hinzu und beginnen Sie mit der Inhalation, indem Sie die Dämpfe einatmen, sie genauer gesagt auf jede nur mögliche Weise in sich aufnehmen - sei es über die Nase oder den Mund. Das wird Ihnen erst einmal helfen, die Atemwege freizubekommen.
- Nehmen Sie, damit sich die Verstopfung in der Nase löst, einen tiefen Atemzug durch den Mund und versuchen Sie, durch die Nase auszuatmen. Nach und nach wird die Nase so von Schleim frei werden.
- Fügen Sie bei jedem Schritt der Inhalation zwei oder drei Tropfen des Öls hinzu.
- Atmen Sie, darin besteht der nächste Schritt, rhythmisch durch den Mund ein und durch die Nase aus. Umgekehrt atmen Sie anschließend durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Zwischendurch müssen Sie womöglich innehalten, um die Nase auszuschnauben und im Übermaß vor-

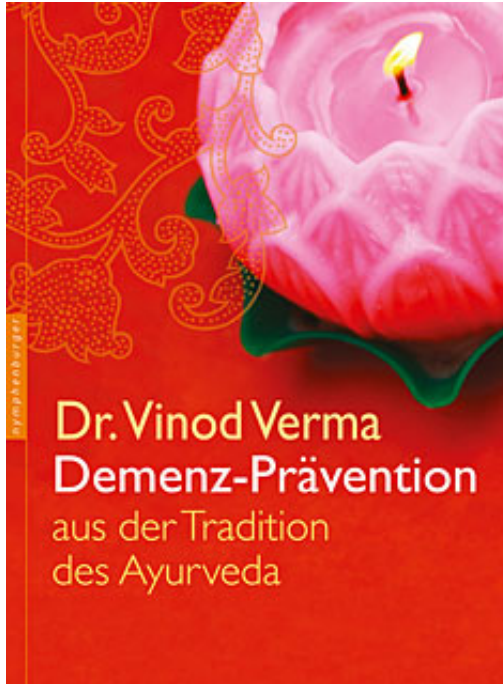
handenen Speichel auszuspucken, denn diese Inhalation aktiviert die Speicheldrüsen. Schnauben Sie die Nase so kräftig aus, dass der verfestigte alte Schleim hinausbefördert wird.

- Atmen Sie danach (wie bei Pranayama) über das eine Nasenloch ein, während Sie das andere verschlossen halten. Behalten Sie die Dämpfe ein, indem Sie beide Nasenlöcher verschließen. Atmen Sie anschließend über das andere Nasenloch aus und dann auf dem gleichen Weg wieder ein. Wiederholen Sie dies einige Male, damit der Durchgang zwischen den beiden Nasenlöchern frei wird. Indem Sie beide Nasenlöcher verschließen, gelangen die Dämpfe unweigerlich in die anderen Teile der Nasenhöhle.
- Im nächsten Schritt inhalieren Sie, so gut Sie können, durch die Nase oder den Mund. Dann halten Sie sich die Nase zu, schließen den Mund und versuchen, die Luft druckvoll auszustoßen. Da der Mund und die Nasenlöcher verschlossen sind, kommen die Dämpfe aufgrund des so aufgebauten Drucks gar nicht umhin, in die weiteren Bereiche des

Kopfes vorzudringen. Unter Umständen werden Sie dabei in den Ohren eine Empfindung verspüren.

- Inhalieren Sie zu guter Letzt von den Dämpfen, so viel Sie nur können, schließen Sie den Mund, verschließen Sie die Nase, wie zuvor beschrieben, und beugen Sie sich nach hinten. Neigen Sie dann, noch in dieser Position, den Kopf zur Seite. Wiederholen Sie das mehrere Male. Auf diese Weise können die medizinisch wirksamen Dämpfe in verschiedene Teile des Kopfes gelangen.

Die Dämpfe mit den ätherischen Ölen haben ein hohes Durchdringungsvermögen. Den in den Nasenhöhlen feststeckenden Schleim können sie weicher machen und damit helfen, ihn hinauszubefördern. Auch können sie die Infektion heilen, indem sie ein für Viren und Bakterien äußerst ungünstiges Milieu schaffen, da einige der ätherischen Öle in der zuvor beschriebenen Mixtur antivirale, fungizide und antibiotische Eigenschaften haben. Um die Infektion vollständig loszuwerden, müssen Sie diese Anwendung allerdings regelmäßig vornehmen, da die Viren und Bakterien sich sehr schnell vermehren.

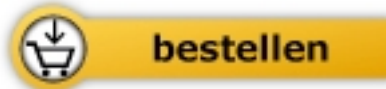


Vinod Verma

[Demenz-Prävention](#)

aus der Tradition des Ayurveda

128 Seiten, geb.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de