

Ghee-Ingwer-Kur

Ghee (Siddha Ghrita)

Die Eigenschaften und Verwendungen von Ghee unterscheiden sich von anderen Ölen. Ghee erhöht Ojas (goldenes Öl, Lebenskraft), die subtile Essenz aller Gewebe.

Es erhöht die Agni (Feuer) (und alle Agnis), und alle Verdauungs-Energien und Enzyme des Körpers.

Es fördert Jathar-Agni, das Feuer der Verdauung, welches seinen Sitz im Dünndarm hat und welches seine Kapazität erhöht, ohne Pitta (Feuer; Hauptsitz im Dünndarm) zu erschweren.

Es fördert Bhut-Agnis, das elementare Feuer welches seine Verweildauer in der Leber hat und regelt die Umwandlung von Nahrung für den Körper.

Es verstopft nicht die Leber, so wie es andere Öle und Fette tun, sondern es stärkt.

Es ist Nahrung für Majji-Dhatu (= Knochenmark und Nervengewebe) und speist das Gehirn.

Um die Lebenskraft zu unterstützen, fördert Ghee all die subtilen Körpergewebe, einschließlich dem Shukra-Dhatu, dem Fortpflanzungsgewebe, dem reproduktiven Gewebe.

Durch die Ojas – der Lebenskraft – entsteht die Nahrung zu Tejas, dem Feuer des Geistes und fördert so Medh-Agni, die Flamme der Intelligenz und Wahrnehmung.

Als solches ist Ghee ein wichtiges verjüngendes Stärkungsmittel oder Rasa-Yana für den Geist, das Gehirn und das Nervensystem.

Es entfernt schnell Toxine (Gifte) und Wärme aus dem Körper.

Es ist sehr gut für die Doshas Vata (Luft/Äther, Hauptsitz im Dickdarm) und Pitta (Feuer; Hauptsitz im Dünndarm).

Der Einsatz von Ghee ist bei den Erkrankungen Arthritis*, Fibromyalgie*, Alzheimer* und Krankheiten der Augen außerordentlich hilfreich.

Ghee wirkt ausgezeichnet bei Erkrankungen des subtilen (feinen) Gewebe, der Nerven und des Geistes, einschließlich vieler Vata-Herausforderungen wie Angst, Nervosität, Panikattacken, diffuses Denken, Schwindel, Herzklopfen oder Herzschmerzen, Verstopfung, Verdauungsproblemen und Verdauungsbeschwerden.

Es steigert die Kraft der Visionen (Vorstellungen) und verbessert die Stimme.

Es ist gut bei Lungenerkrankungen und bei zehrenden (siechenden) Krankheiten.

Es kann innerlich eingenommen werden, in der Küche eingesetzt werden, äußerlich bei Hauterkrankungen und Kopfschmerzen und als Nasya*, um die Intelligenz zu erhöhen.

Ghee-Ingwer-Kur

Eine vorzügliche Art und Weise, um die heilenden Eigenschaften von Ghee zu nutzen, ist die 10 Tage Ghee-Ingwer-Kur.

Es verbessert die Agni - das biologische Feuer, dass den Stoffwechsel des Menschen regelt - sowie die Verbesserung von Körper und Geist in allen oben beschriebenen Arten. Auf diese Weise wird eine kleine Reinigung vorgenommen.

Mische zusammen

8 Teelöffel frisch geriebener Ingwer,
8 Teelöffel geschmolzenes Ghee und
8 Teelöffel biologischer brauner Zucker

Nimm jeden Morgen vor dem Frühstück die unten aufgeführte Menge zu dir.

	Tag	01:	0 1/2	TL
	Tag	02:	1	TL
	Tag	03:	1 1/2	TL
	Tag	04:	2	TL
	Tag	05:	2 1/2	TL
	Tag	06:	2 1/2	TL
	Tag	07:	2	TL
	Tag	08:	1 1/2	TL
	Tag	09:	1	TL
	Tag	10	0 1/2	TL

Ghee-Ingwer-Kur

*1-Die **Arthritis** (Plural Arthritiden) ist eine entzündliche Gelenkerkrankung. In der englischsprachigen Literatur wird dieser Begriff grundlegend anders verwendet. Abzugrenzen ist dieser Begriff von den degenerativen Veränderungen, den Arthrosen, die im Englischen ebenfalls als Arthritis oder Osteo-Arthritis bezeichnet werden. Während es sich bei den Arthrosen um ein „kaltes“ Geschehen, den Gelenkverschleiß, handelt, können die Entzündungen grundsätzlich mit Überwärmung, Schwellung und Rötung verbunden sein.

*2-Die **Fibromyalgie** (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere chronische, nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und Rückenschmerzen und auch Druckschmerzempfindlichkeit sowie Begleitsymptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und viele weitere Beschwerden charakterisiert ist. Sie ist nicht mit dem Begriff „Weichteilrheumatismus“ gleichzusetzen

*3-Die **Alzheimer-Krankheit** (AK) (lateinisch Morbus Alzheimer) ist eine neurodegenerative Erkrankung, die in ihrer häufigsten Form bei Personen über dem 65. Lebensjahr auftritt und für ungefähr 60 Prozent der weltweit etwa 24 Millionen Demenzerkrankungen verantwortlich ist. Charakteristisch ist eine zunehmende Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die in der Regel mit einer Abnahme der täglichen Aktivitäten, mit Verhaltensauffälligkeiten und neuropsychologischen Symptomen einhergeht.

*4-**Nasya** (Sanskrit), vitalisierende Ausleitungsbehandlung für den Kopfbereich
Nasya wird bei folgenden Erkrankungen angewandt: Stirnhöhlenkatarrh, Kopfschmerzen, Ohrenschmerzen, Gesichtsbeschwerden, vorzeitiger Faltenbildung, Gelbsucht, Zahnfleischbelastungen. Die Nasya-Therapie kann in ihrer Wirkung noch weit über die vorstehende Aufzählung von Erkrankungen hinausgehen. Auch Jahrzehnte alte chronische Nasen- und Stirnhöhlenerkrankungen verschwinden oft sehr schnell und nachhaltig. Gesicht, Kopf, Hals, Schulter, Nacken und Oberkörper können zugleich gekräftigt und die Atmung verbessert werden. Voraussetzung dafür ist, dass zuvor eine Reinigung des Körpers mittels Pancakarma stattgefunden hat.
Bei der Nasya-Behandlung werden nach einigen Vorbereitungen Nasenöle und Abkochungen in die Nasenlöcher gegeben, die eine tiefgreifende Wirkung hinterlassen können.