

# Schneller gesund als du denkst

## Ayurvedische Rezepte



Mahesh Chandra Dwivedi

Theo Pietrzik

Die folgenden Verordnungen sind in ayurvedischen Büchern nicht aufgezeichnet.

Für das Korrekturlesen danke ich Dr. med. Roman Peterson.  
Für technische Hilfe am Computer über viele Jahre danke ich Hans Henning Maas.

Dokumentation und Übersetzung Dr. med. Theo Pietzlik

## Der Kontakt zu Yogis und Heiligen im Himalayagebiet ist äußerst selten und schwierig.

Die meisten „echten“ Yogis leben in der Einsamkeit von Klöstern, Höhlen und einigen Ashrams, die weit weg vom Tourismus sind.

Wir haben den Arzt, Philosophen und Yogi Dr. Rama in Deutschland getroffen, der in Indien im Staat Uttar Pradesh eine Klinik für sein Land in einem Tal im Himalaya mit 15 Millionen Menschen ohne ärztliche Versorgung aufbauen wollte und dafür Spenden und Mitarbeiter suchte.

Wir, Theo Pietrzik, Angela Pietrzik, Elvira Rühle und andere, jeder in seinem Berufs- und Lebensbereich, haben uns bereit erklärt, mitzuhelfen und sind mit einem Team von Ärzten, Lehrern, Psychologen u.a. jahrelang nach Indien gereist, so lange bis indische Kapazitäten diese Aufgaben übernommen haben. Wir haben den Krankenhausbau aus der Nähe verfolgt und mit Hilfe von Spenden die nötigen Geräte, Ausstattungen, Inventar besorgt und transportiert. Aus diesem Grund wurde uns eine Unterrichtung in allen Techniken des Yoga angeboten, in Ayurveda, in Meditation, bis hin zu dem Kontakt zu Mahesh Chandra Dwivedi (Maheshji) in Kanpur. Maheshji hat uns insgesamt 18 Jahre systematisch unterrichtet.

Das ist der Hintergrund für die folgende ayurvedische Rezeptesammlung und für die Möglichkeiten, die in diesem Buch beschrieben werden.

Die Unterrichtung fand immer in Form von Frage und Antwort statt und ist auch so dokumentiert.

## Woher kommt die ayurvedische Medizin und wie alt ist sie?

Die Ayurvedische Medizin ist so alt wie die Menschheit. Tiere haben ein angeborenes Wissen über die Heilkraft der Pflanzen. Die Menschen haben schon immer Tiere beobachtet. Sie haben dabei gelernt, dass sie selbst die Pflanzen genauso nutzen können wie die Tiere das tun. Tiere fressen bei bestimmten Krankheiten bestimmte Kräuter, Wurzeln, Blätter oder Früchte, und sie werden gesund. Die Naturvölker haben dieses Wissen so weit entwickelt, dass sie auf diese Weise fast jede Krankheit heilen können.

Dieses Buch zeigt hierzu Beispiele auf:

Die EHEC-Erkrankung ist mit den Mitteln der westlichen Medizin nicht heilbar. In Hamburger Kliniken sind vor ein paar Jahren in nur wenigen Monaten etwa 30 Patienten an der EHEC-Erkrankung gestorben. In diesem Buch steht ein ayurvedisches Rezept, welches EHEC in wenigen Wochen ausheilt. Ich habe dieses Rezept damals einem Hamburger Krankenhaus mitgeteilt.

Ein zweites Beispiel: Ein akuter Blinddarm wird bei uns ausnahmslos operiert. Wenn man bei einer akuten Blinddarmentzündung frischen Kaffeesatz handwarm auf den rechten Unterbauch legt, ist eine Operation nicht notwendig, und der Patient kann nach sechs Stunden das Krankenhaus ohne Operation verlassen.

Das vorliegende Buch ist voller einfacher Lösungen, auch für schwierige Erkrankungen, und deren Ausheilung kostet fast nichts.

Diese Zusammenstellung von Rezepten gibt einen Einblick in die Möglichkeiten und in das Potenzial der ayurvedischen Medizin. Hierin werden so viele Geheimnisse der ayurvedischen Medizin offengelegt.

Dieses Buch ist aus einem Dialog zwischen Meister und Schüler über 18 Jahre entstanden. Es handelt sich hier also nicht um eine formale Rezeptsammlung. An einigen Stellen wird zusätzlich die Ursache der Erkrankung erklärt.

Viele der beschriebenen Heilpflanzen wachsen rund um den Globus in ähnlichen Klimazonen. „Gelbwurz“ heißt in Indien „Turmerik“ und in China „Kurkuma“. Gelbwurz wächst z. B. auch in der Türkei und in Spanien; in Spanien steht es unter Naturschutz. Das bedeutet, dass frühere Generationen die Bedeutung dieser Wurzel kannten und sie im Alltag benutzt haben. Die Namen für Turmerik (Kurkuma, Gelbwurz) variieren selbstverständlich mit den Landessprachen.

Die 5 Elemente sind die Grundlage der ayurvedischen Rezepte. (Siehe Kap. XII) Auf diesem Weg kann man den Wirkungsmechanismus all dieser Geheimnisse zum Teil verstehen.

Dr. med. Theo Pietrzik  
Februar 2018

Herausgeber: Global Yoga Consciousness Foundation e.V.

Saalkamp 17

22397 Hamburg

Germany

[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Hier ist das vorliegende Buch auch online als PDF verfügbar.

Die Zusammenstellung soll bei den wichtigsten Alltagserkrankungen eine schnelle und kostengünstige Hilfe sein und das ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Für einige seltene Erkrankungen wird eine alternative Behandlungsmethode angeboten. Wenn für das gleiche Problem zwei oder mehrere Verordnungen angeboten werden, sollte man zuerst das einfachere Rezept einsetzen.

Um die Behandlungszeit kurz zu halten, werden bei einigen Erkrankungen Yoga Asanas mit der jeweiligen Heilwirkung angegeben. Dieses Buch verbindet hier die ayurvedische Medizin mit den Techniken des Yoga. Um den Zusammenhang gleichzeitig zu erklären, wird in diesen Fällen mit \* auf unser Hatha Yoga Handbuch unter [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) verwiesen. Die angegebenen Asanas werden darin exakt beschrieben.

„Ein wenig von der Weisheit des Yoga rettet aus großer Gefahr.“

Bhagavad Gita

### **Wichtiger Hinweis**

Alle Rezepte und Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig erarbeitet und sind in der Praxis erprobt. Dennoch kann eine Garantie oder Haftung nicht übernommen werden. Bei Unverträglichkeitsreaktionen oder allergischen Symptomen sollte die entsprechende Anwendung abgesetzt und gegebenenfalls ein Arzt aufgesucht werden. Die Empfehlungen in diesem Buch dürfen nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung angesehen werden.

## Inhaltsverzeichnis

	Seite	
Literatur	8	
I Drei ganz unterschiedliche Behandlungsansätze.	9	
II Warum stellt ein Arzt ayurvedische Rezepte zusammen?	11	
III Über die Quelle der ayurvedischen Medizin.	12	
IV Mimosenblätter haben ganz verschiedene Heilwirkungen.	13	
V Erkrankungen und deren ayurvedischen Rezepte:		
1. Magendarmreinigung	14	
2. Grippe, Fieber, Antibiotika, Verbrennung.	16	
3. Magendarmerkrankungen: Durchfall, Verstopfung, Magengeschwür, Hämorrhoiden, Analprolaps, Psoriasis, Patasha.	19	
4. Kolitis ulcerosa, Therapie der Kolitis ulcerosa.	32	
5. Leberschaden, Hepatitis C, zu viel Gallenproduktion, Drogentherapie, Erbrechen nach Plan.	34	
6. Ein sehr gesundes Getränk.	38	
7. Erkrankungen im Mund, Herpes Virus, Herpes am Körper, Pilze, Zwiebelsaft wirkt gegen Schwerhörigkeit und gegen Ekzem.	39	
8. EHEC Bakterien, gegen resistente Keime.	42	
9. Erkrankungen der Lungen und Bronchien.	44	
10. Hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Rezept für Ghee.	54	
11. Venenentzündung	57	
12. Herzbeschwerden	58	
13. Gelenkbeschwerden, Gicht, Rheuma, Arthritis, Osteoporose. Wie wirkt Sesamöl?	63	
14. Entzündung im Kiefergelenk.	81	
15. Certica, Ischias, Lumbago, Hexenschuß. Nervenaktivierung mit einer speziellen Massagetechnik.	82	
16. Schmerztherapie, Schmerzen in der Achillessehne.	88	
17. Übergewicht	89	
18. Rückenschmerzen, eine Verordnung gegen Kälte.	92	
19. Sportverletzungen, Knieprellung und eine Kniemassage.	94	
20. Zu viel Sport schadet.	96	
21. Die Auswirkung von Streckung.	98	
22. Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen, die Funktion des 7. Halswirbelkörpers, Schulterarmsyndrom (frozen shoulder), Drehschwindel, Rezept für Halva.	100	
23. Zwei Fehldiagnosen am Handgelenk.	108	
24. Bandscheibenvorfall, Zustand nach Bandscheibenvorfall, Spondylitis.	111	
25. Haarausfall, Kopfjucken.	117	
26. Störungen im Hormonhaushalt: Diabetes, Schilddrüsenstörung.	119	
27. Augenerkrankungen	122	
28. Erkrankungen der Ohren.	129	
29. Erkrankungen des Nasen-Rachenraumes, Sinusitis.	134	
30. Erkrankungen der Zähne, Zähneknirschen.	139	
31. Harnwegserkrankungen, nächtliches Einnässen, Prostatavergrößerung.	143	
32. Hauterkrankungen. Eine schöne Haut, Psoriasis, Neurodermitis, starke Narbenbildung. Die Entstehung von Hautkrankheiten am Beispiel der Schuppenflechte.	145	
33. Entzündung der Nerven, Trigeminusneuralgie.	154	
34. Multiple Sklerose (MS), Guillaume Baree Syndrom.	156	
35. Die Thymusdrüse.	164	

36. Chorea Huntington	165
37. Mangelerkrankungen z.B. Eisenmangel.	169
38. Wundheilungsstörungen, Gangrän	170
39. Immunerkrankungen	171
40. Schlafstörungen, Einschlafstörung, Müdigkeit nach dem Schulunterricht	173
41. Konzentrationsstörungen	175
42. Psychosomatische Erkrankungen	177
43. Probleme mit dem Gedächtnis. Morbus Alzheimer.	180
44. Restless-legs-Syndrom	183
45. Negative Gedanken, Ärger, warum positiv denken?	189
46. Depression, Computerstress, Ängste, Drogen und Alkohol.	198
47. Gynäkologische Erkrankungen, Uterusprolaps = Gebärmuttervorfall, Menopause.	213
48. Spezieller Teil: <b>Krebstherapie</b> , Prolaktinom (Ein Hirntumor).	218
49. Chikungunja Fieber und Dengue Fieber.	221
50. Morbus Kienböck, Arthrose eines Handwurzelknochens.	222
51. Die Wirkung von Honig. Ein ayurvedisches Prinzip.	224
52. Die Wirkung von Duft.	225
VI Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit und Babyernährung.	227
VII Reinigung, Fasten, Kitcheri.	233
VIII Küchengeräte und Ernährung, saure und alkalische Nahrung, Chapatis.	236
IX Die Wirkung der Früchte und Gewürze, Vitamin D, Kalzium, Knoblauch, Zubereitung von Kartoffeln.	241
X Weiße Butter.	248
XI Erläuternde Texte zu wichtigen Themen.	249
XII Zu folgenden Themen siehe Inhaltsverzeichnis im Hatha Yoga Handbuch. <a href="http://www.global-yoga.org">www.global-yoga.org</a> Kapitelende: Die Kraft der 5 Elemente.	254
XIII Die Wirkung der ayurvedischen Medizin.	255
XIV Kapha, Pitta und Vata. Der Begriff Ama.	257
XV Natürliche Chemie und Laborchemie, natürliche und künstliche Düfte	260
XVI Ayurvedische Medizin. Woher kommen die Krankheiten?	262
XVII Mit Chapatis Nahrungszusatzstoffe (Konservierungsmittel) in unserem Mehl vermeiden.	264
XVIII Was wirkt gegen böse Geister?	265
IXX Mudren	266
XX Indische Gewürznamen	272
XXI Zwei alternative Behandlungsmethoden.	274
XXII Bestellungen im Internet. Auf unterschiedliche Schreibweisen der Wirksubstanzen wird hier hingewiesen.	275
XXIII Über den Wirkungsmechanismus der ayurvedischen Verordnungen.	276
XXIV Persönliche Daten der Autoren.	277

Für Interessenten werden zwei ayurvedische Lehrbücher angegeben.

## Zwei sich ergänzende Lehrbücher über die Ayurvedische Medizin

(Jeder Band hat eine englische Übersetzung. Ein Band kostet ca. 600 Rupien.)

### SUSRUTA SAMHITA

Publishers:

CHAUKHAMBHA ORIENTALIA

Post Box No. 1032

K.37/109, Gokul Bhawan

Gopal Mandir Lane, Golghar, Maidagin

VARANASI – 221001 (U.P.)

(India)

Die Auflage umfasst die innere Medizin in 3 Bänden:

E-mail: covns@sify.com

### CARAKA-SAMHITA

Publishers:

CHAUKHAMBHA ORIENTALIA

Post Box No. 1032

Gokul Bhawan, K. 37/109, Gopal Mandir Lane

Golghar, Near Maidagin

VARANASI – 221001 (U.P.)

(India)

Die Auflage umfasst die Chirurgie in 4 Bänden:

E-mail: covns@sify.com



## **Kapitel I.**

### **Drei ganz unterschiedliche Behandlungsansätze**

**Die allopathische Medizin** hat ihren wichtigen Platz, aber unsere westliche Medizin, auch allopathische Medizin genannt, ist zurzeit kaum noch zu finanzieren. Man kann sagen, dass das, was wir heute als allopathische Medizin bezeichnen ca.150 Jahre alt ist.

**Die Homöopathie** hat ihren wichtigen Platz. Sie ist vergleichsweise kostengünstig. Sie wurde durch Hahnemann begründet und ist etwa 150 Jahre alt. Die Herstellung dieser Medizin ist vergleichsweise kompliziert. Wir haben mit den homöopathischen Tropfen von Dr. Reckeweg sehr gute Resultate. Die Tropfen sind rezeptfrei.

Verordnung: Dr. Reckeweg und dann die entsprechende Nr. angeben.

<u>Nr. 75</u>	bei Menstruationsbeschwerden
<u>Nr. 71</u>	bei Bandscheibenschaden
<u>Nr. 65</u>	bei Psoriasis
<u>Nr. 60</u>	zur Blutreinigung
<u>Nr. 51</u>	bei Schilddrüsenstörung
<u>Nr. 40</u>	bei Diabetes
<u>Nr. 36</u>	bei Restless legs
<u>Nr. 34</u>	bei Arthritis
<u>Nr. 23</u>	bei Ekzem
<u>Nr. 11</u>	bei Gelenkschmerzen.
<u>Nr. 2</u>	fürs Herz

Bezeichnung: Zu Dr. Reckeweg kommt die entsprechende Nr. und dann noch der homöopathische Name.

Maheshji sagt: Der Wirkungsmechanismus der Homöopathie geht über die 5 Elemente: Wasser, Feuer, Erde, Raum, Äther. (Vergleiche auch Kap. XII)

Maheshji sagt, dass sich die ayurvedische Medizin von der Homöopathie unterscheidet. Die Homöopathie mobilisiert lediglich Energieteile. Die ayurvedische Medizin mobilisiert eine spezielle Energie und diese Energie geht an den Ort der Störung. Und der Körper reagiert automatisch darauf, weil diese 5 Elemente arbeiten. Wenn man dies tut, reagiert die Energie entsprechend. (Kap. XII)

Mahesh sagt, ich habe die Wirkung bei Herzbeschwerden gesehen, innerhalb von 10 Minuten waren die Beschwerden verschwunden.

(Ich habe hier als Beispiel die Verordnungen von Mahesh mit den homöopathischen Namen der Firma Dr. Reckeweg übernommen. Selbstverständlich gibt es in der Homöopathie viele Hersteller.)

**Die ayurvedische Medizin** ist die indische Volksmedizin, welche allen, die es wünschen, annähernd zum Nulltarif zur Verfügung steht. Wenn sie richtig eingesetzt wird, ist sie den anderen Methoden an Effektivität weit überlegen, dies ist meine persönliche Erfahrung.

Im alten Indien betreute früher ein ayurvedischer Arzt die Menschen und Tiere einiger Dörfer. Dafür erhielt er von den Bauern einen kleinen Prozentsatz der Ernte. Wenn alle gesund waren, war das Einkommen gut. Wenn die Felder nicht bestellt werden konnten, gab es kein Einkommen. Wir haben solche ayurvedischen Landpraxen im Himalaya aufgesucht.

Die ayurvedische Medizin stammt aus den Veden und zwar aus der **Atharva-Veda**. Im ersten vorchristlichen Jahrtausend wurde die ayurvedische Medizin in der Charaka Samhita (was wir innere Medizin nennen) und in der Sushruta Samhita (die Chirurgie) handschriftlich niedergelegt. Beide mehrbändigen Werke wurden 2 Seiten früher zitiert, und sie liegen mir vor.

Ein wichtiges Prinzip in der ayurvedischen Medizin:

Wenn man verschiedene Verordnungen für den Tageslauf erhält, dann muss man zwischen der Einnahme von zwei oder mehr Früchten z. B. Datteln, Feigen und Walnüssen immer **eine Pause von 1 Std.** dazwischenlegen. In der ayurvedischen Medizin ist das ein wichtiges Prinzip, um die volle Wirksamkeit der Substanz zu erreichen. Ausnahmen von dieser Regel werden extra angegeben.

Das gleiche gilt für verschiedene Obstsorten. Wenn man die volle Wirkung eines Apfels oder einer Pflaume erreichen möchte, muss man eine Stunde warten, bis man die nächste Fruchtart isst. (Vergleiche Kapitel VIII)

## **Kapitel II. Warum stellt ein Schulmediziner ayurvedische Rezepte zusammen?**

Von 1990 bis 2000 habe ich in Indien beim Aufbau einer Universitätsklinik in einem Himalaya-Tal bei Dehra Duhn im Staate Uttar Pradesh mitgeholfen. Das Aufbaukonzept der Klinik war so, dass ein indischer Arzt vor Ort arbeitete und ein ausländischer Arzt alle Geräte besorgte, die erforderlich waren. So habe ich erste Kontakte zur ayurvedischen Medizin bekommen. Die enorme Erfolgsrate mit dieser Medizin war für mich zu Anfang völlig neu. Als ich begriff, dass alle dort verwendeten Pflanzen aus dem Kräutergarten des Krankenhauses kamen, wurde mir klar, dass die pharmazeutischen Behandlungskosten der Patienten verschwindend gering waren.

Auch bei uns gibt es viele Pflanzen, die als Unkraut gelten, die in Wirklichkeit aber eine enorme Heilwirkung haben. Meine Großmutter kannte die Wirkungen dieser Pflanzen noch. Ein Hausrezept: Ein einfaches Mittel gegen Gicht ist der Giersch aus unserem Garten. Eine Hand voll frischen Giersch oder zwei Teelöffel getrockneten Giersch in einer Tasse Wasser auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge herunterkochen. Davon drei Tassen täglich trinken und das über sechs Wochen, das ist alles.

Man hält in Indien zum Beispiel eine Grippewelle damit auf, dass jeder mehrmals am Tag frisch gekochtes Wasser trinkt. Das klingt für unsere Ohren ungewöhnlich, aber ich konnte mich davon überzeugen, dass es funktioniert. Die Kosten einer Grippewelle sind bei uns immens. Was in Indien funktioniert, geht auch bei uns, das Problem liegt hier zu allererst in den Köpfen.

Unsere Klinik Jolly Grand, Hospital Trust steht in ihrem Leistungsspektrum den modernen deutschen Kliniken in nichts nach, sie kommt aber im Vergleich dazu mit einem Bruchteil der Kosten aus.

Ich habe jahrzehntelang allopathische Medikamente verschrieben, ich kenne deren Nebenwirkungen und fürchte sie. Ich habe meiner Frau gegen Schwangerschaftserbrechen noch „Contergan“ auf den Nachttisch gelegt, sie hat es aber nicht genommen. Für mich ist es eine große Erleichterung, dass ayurvedische Verordnungen überhaupt keine Nebenwirkungen haben.

Ich habe festgestellt, dass die ayurvedischen Rezepte sehr einfach sind, eine hohe Erfolgsrate haben, keine Nebenwirkungen aufweisen und praktisch nichts kosten.

Diese Bedingungen haben in mir das Gefühl aufkommen lassen, dass ich mich mit diesen Verordnungen im medizinischen Schlaraffenland bewege. Das ist auch der Grund für diese Sammlung ayurvedischer Rezepte.

Alle Übungen und Rezepte wurden uns von Yogi Mahesh aus Kanpur, Indien, aus jeweils aktuellem Anlass mit Beispielen aus der spirituellen Unterrichtung mitgeteilt. Ich habe sie lediglich aufgeschrieben und verordnet; zum Teil ist die Dialogform noch erhalten. Ich lege größten Wert darauf, dass der Charakter des Buches eine Unterrichtung von Meister zu Schüler ist; dieser Charakter sollte dem Buch immer erhalten bleiben.

Unser gemeinnütziger Verein „Global Yoga Consciousness Foundation“ (Verein für ein weltweites Yogabewusstsein e. V.) veranstaltet seit 1999 Kurse und Seminare. Wenn wir Fragen hatten, haben wir Maheshji über Telefon oder mittels Videokonferenz zugeschaltet. Die ayurvedischen Rezepte stammen alle aus dieser Weiterbildung.

Ich möchte Yogi Mahesh, liebevoll genannt Mahehji, aus Kanpur, Indien, hier ausdrücklich dafür danken, dass er alle meine Fragen in so vielen Jahren ohne Verzögerung beantwortet hat.

Hamburg, im November 2008

Die erste Auflage dieses Buches hatte 50 Seiten.

Dr. med. Theo Pietrzik

### **Kapitel III. Über die Quelle der ayurvedischen Medizin**

Die ayurvedische Medizin ist die indische Volksmedizin. Sie ist in ihrer Wirkung perfekt und in Indien seit Jahrtausenden zum Nulltarif verfügbar.

Als die Engländer das Land eroberten, konnten deren allopathische Ärzte neben dieser bereits perfekt funktionierenden Volksmedizin nicht existieren. Aus diesem Grunde haben die Briten die ayurvedische Medizin ins Abseits gedrängt und die allopathische Medizin in Indien eingeführt. Das ist bereits Geschichte.

Der folgende Text zur ayurvedischen Medizin ist von Yogi Mahesh aus Kanpur, Indien, vom 23.11.2008

Maheshji sagt:

Die ayurvedische Medizin ist eine einfache und natürliche Medizin. Man hat aufgeschrieben, welche Pflanzen gegen welche Krankheiten wirken. Einige Pflanzen wirken gegen zwei Krankheiten, andere heilen sogar vier oder fünf Erkrankungen.

**Diese wirklichen, reinen Wirkstoffe sind besondere Geschenke Gottes.  
Die Himalayas sind eine Schatztruhe voll mit diesen Kräutern.**

Je höher man geht, umso wirksamere Kräuter mit herausragender Kraft findet man, die Entdeckung neuer Heilpflanzen geht immer noch weiter.

Die ayurvedischen Ärzte früherer Zeiten hatten enormes Wissen über diese Kräuter, weil sie die überdimensionale Kapazität entwickelt hatten, mit den Kräutern zu reden. Was sie aufgeschrieben haben, das ist direktes Wissen. Es ist nicht durch Experimente gefunden worden.

Direktes Wissen bedeutet: Dieses Wissen hat der Arzt selbst entdeckt, er hat keine Laboruntersuchungen gemacht. Nachdem die Substanz eingesetzt wurde, ist dieses Wissen gesammelt worden. Das ist direktes Wissen, welches der Arzt erhielt, als er mit der Pflanze sprach.

**Maheshji sagt, ich kenne diese Kraft. Mein Meister hatte auch diese Kraft, mit jeder Pflanze zu reden. Maharishi Patanjali, der Autor der Yoga Sutras, hat in seinem Werk alle diese Kräfte, welche die Yogis erreichen können, beschrieben. Dieses Wissen kommt automatisch, wenn der Yogi einen bestimmten Reinheitsgrad erreicht hat.**

Wer an diesem Text Zweifel hat, kann sich in den Yoga Sutras von Maharishi Patanjali über diese Kräfte informieren. Patanjali lebte 200 v. Chr. Er war von Beruf ayurvedischer Arzt. Als er merkte, dass die Medizin zum vollständigen Ausheilen der Krankheiten nicht ausreicht, hat er die Techniken des Yoga in den Heilprozess integriert und die Yoga Sutras aufgeschrieben.

Weitere Texte zu diesem Thema [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter Gesundheitsvorsorge:

1. „Woher kommt die Ayurvedische Medizin“
2. „Ayurvedische Medizin.“
3. „Ayurvedische Medizin 1“
4. „Maheshji spricht über das Geheimnis der ayurvedischen Medizin.“

## **Kapitel IV. Mimosenblätter haben ganz verschiedene Heilwirkungen.**

Ein Beispiel für die Vielfalt der Heilwirkung einer einzigen Pflanze.

### Bei Uterus Vorfall oder Anus Vorfall

Maheshji sagt: Bei Uterus-Vorfall oder bei Anus-Vorfall kann man die Störung mit der Mimose beseitigen (der Hindi Name ist Tschuimui). Man legt auf die Stelle einfach Mimosenmus, und der Vorfall bildet sich spontan zurück. Man kann hier auch die Äste und Wurzeln der Mimose verwenden, dies von 4 Tassen auf 1 Tasse herunterkochen und von außen und von innen anwenden. Man kann es auch trinken.

15.10.2014

### Bei Prostatavergrößerung

Schwarze Sesamsamen zerkleinern und mit Mimosenblättern (Tschuimui) oder Mimosen Saft mischen und essen, dadurch schrumpft die Prostata.

15.10.2014

### Bei Hängebrust

Mimosen Blätter (Tschuimui), Blüten oder Mimosen Saft eignet sich auch zur Behandlung einer Hängebrust. Man braucht Mimosen Saft nur auf die Brust schmieren, die Brust nimmt dann wieder eine schöne Form an.

15.10.2014

### Eine schöne Gesichtshaut

Man kann Mimosenblätter (Tschuimui) und die Blüten der Mimose nehmen, aufkochen und den Mimosensaft zur Gesichtstraffung einsetzen. Die Falten verschwinden und die Gesichtshaut wird wieder jung. Maheshji sagt: Das Blatt weiß, was es zu tun hat.

15.10.2014

Diese 4 Verordnungen erscheinen in den entsprechenden Kapiteln wieder.

## Kapitel V.

### Erkrankungen und ayurvedische Rezepte mit Angabe der Heilwirkungen der Hatha Yoga Asanas.

#### 1. Magen-Darmreinigung

Die Magen-Darmreinigung spielt bei der Gesunderhaltung unseres Körpers eine sehr wichtige Rolle. Da eine große Anzahl unserer Nahrungsmittel vorbehandelt ist, treten viele Gesundheitsstörungen schon allein durch die Aufnahme dieser Konservierungsstoffe auf.

Die Verdauung wird unter dem Einfluss von Depression, Ärger, Konflikten und Hass schwach.

Die Störungen, die auf diese Weise entstehen, reichen von Rückenschmerzen über Sehstörungen bis zu Allergien.

Wer die Magen-Darmreinigung regelmäßig macht, trägt wesentlich zu seiner Gesundheit bei.

80 % aller Gesundheitsprobleme können mit der Magen-Darmreinigung vermieden werden.

Die Erfolge in unserem Gesundheitsvorsorgeprogramm wären ohne Magen-Darmreinigung nicht denkbar.

Diese 4 Vorschläge, den Magendarmtrakt zu reinigen, können miteinander kombiniert werden:

Zunächst sollte man in Dahl und Reis Ghee (Kap 10) tun, um Gase zu kontrollieren.

1. Morgens auf nüchternen Magen: 2 - 4 **Orangen** essen (nicht auspressen). Wer keine Orangen mag, kann auch früh auf nüchternen Magen 2 große Tomaten essen. Äpfel wirken reinigend, 1 Apfel 20 Minuten vor dem Mittagessen.

2. Jeden zweiten Abend 1 - 2 Teelöffel **Rizinusöl in Milch** trinken. Dadurch wird verhindert, dass die Konservierungsstoffe aus unserer Nahrung aufgenommen werden. **Rizinusöl in Milch** ist ein vollkommen natürliches Mittel aus der ayurvedischen Medizin und hat keinerlei Nebenwirkungen. Rizinus wirkt gegen Blähungen und gegen Gallenprobleme.

3. Eine noch bessere Form der Magendarmreinigung erfolgt, wenn man zusätzlich täglich 50g frisch gehackten **Weißkohl** isst. Man sollte einige Tropfen frisch gepresste Zitrone darüber geben. Man kann das irgendwann im Lauf des Tages essen.

4. Ein weiteres wirkungsvolles Rezept zur Magen-Darmreinigung ist **Ingwertee**: 2 Tassen Wasser und 1 Teelöffel Ingwerpulver so lange kochen, bis die Menge auf ein Viertel heruntergekocht ist. Bei Verstopfung Ingwer meiden.

Siehe auch Kapitel VII.

## Die Bedeutung des Zitronensäurezyklus

Wir empfehlen zur Magendarmreinigung des weiteren den Zitronentrunke. Die Zitronensäure wird im menschlichen Organismus über den Zitronensäurezyklus in jeder Körperzelle sofort alkalisiert. Die Zitronensäure wirkt im menschlichen Körper über diesen Mechanismus unmittelbar alkalisch, obwohl sie chemisch eine Säure ist. Diese wichtige Tatsache lernt man im Medizinstudium bereits in der Vorklinik.

Ich habe immer wieder von Laien und Ärzten gehört, dass Zitrone den Körper ansäuert. Laien können nicht wissen, dass jeder Mensch zur Alkalisierung der Zitronensäure in jeder Körperzelle den Zitronensäurezyklus zur Verfügung hat.

Und nun zu einem konkreten Fall:

Ein junger Mann hat jahrelang Zitronenwasser getrunken. Er entwickelte dann im unteren Teil der Speiseröhre eine Verätzung, die der Arzt auf den Zitronentrunke zurückführte. Das ist medizinisch nicht möglich, weil die Zitronensäure bereits im Mund, also in jeder Zelle des Körpers alkalisiert wird. Im Fall dieses jungen Mannes handelte es sich um eine Reflux-Ösophagitis.

Erklärung: Die Speiseröhre geht normalerweise über einen spitzen Winkel in den Magen über. Dadurch wird verhindert, dass Mageninhalt und damit die Salzsäure im Magen in die Speiseröhre zurückläuft. Im Fall des jungen Mannes war dieser Winkel defekt, die Verätzung der unteren Speiseröhre entstand hier durch die aus dem Magen zurückfließende Magensäure. Man kann dies durch eine einfache Operation am Mageneingang korrigieren. Er kann seinen Zitronentrunke ohne negative Folgen für den Organismus weiter trinken; im Gegenteil, der Zitronentrunke reinigt den Magendarmtrakt.

Zitronentrunke:

1. der Saft einer Zitrone, frisch gepresst
2. ein Teelöffel Honig
3. eine Prise Salz
4. die Tasse mit lauwarmem Wasser auffüllen und austrinken.

Die Zähne sind nicht durch den Zitronensäurezyklus geschützt, sie enthalten aber auch keine Körperzellen. In seltenen Fällen muss der Zahnarzt Zitronen absetzen. In diesem Fall sollte man der Anweisung des Zahnarztes unbedingt Folge leisten. Man sollte dann alternativ einen der Vorschläge aus der Magendarmreinigung (Kap. 1) für sich übernehmen.

## 2. Grippe, Fieber, Antibiotika, Verbrennung.

In jedem indischen Hotel findet man eine Thermoskanne mit heißem Wasser auf dem Nachttisch. Das ist nicht nur ein Service des Hotels, sondern ein wirksamer Schutz gegen Erkältungen.

**Frisch gekochtes Wasser** hat eine Wirkung gegen Grippe. In Indien hält man eine Grippewelle auf, indem man während einer Grippewelle mehrmals am Tag frisch gekochtes Wasser trinkt. Das Wasser sollte 10 Minuten auf dem Herd kochen, danach sollte man es so heiß wie möglich trinken.

In meiner Kassenarztpraxis in Hamburg habe ich heißes Wasser als Schutz vor Grippe eingesetzt, und ich konnte mich davon überzeugen, dass es funktioniert.

### Fieber

#### Ein Rezept gegen Fieber

Salz wird in einer **Eisenpfanne** (nicht Aluminium) bei niedriger Hitze angebraten. Wenn es braun wird, von der Herdplatte nehmen und in einer Flasche oder in einem Glas aufheben. Dieses Medikament hilft bei jedem Fieber, auch bei Malaria oder Dengue Fieber.

#### Verordnung:

Einen Teelöffel Salz in Wasser aufkochen, dabei nicht bewegen, nicht umrühren. Wenn es sich gelöst hat, von der Platte nehmen und dreimal täglich ½ Tasse davon trinken. Das Fieber verschwindet unverzüglich und kommt auch nicht wieder.

### Antibiotika

**Turmerik = Gelbwurz** (Kurkuma) ist ein natürliches Antibiotikum. Es tötet pathogene Keime, **Bakterien und Viren** im Körper ab und schädigt die physiologische Flora des Körpers nicht. Turmerik beseitigt ganz allgemein Schwellungen.

**Wenn man die getrocknete Turmerikwurzel über Nacht ins Wasser legt, lässt sie sich morgens leichter zu frisch geriebenem Turmerikpulver zerreiben.**

Rezept:

Man nimmt 1 Teelöffel Turmerik in lauwarmer Milch, 1 – 2 Mal täglich über einen längeren Zeitraum, am besten abends vor dem Schlafengehen.

Wer Turmerik in Wasser bevorzugt, sollte ½ Teelöffel Turmerik kurz in einer Pfanne erhitzen, dann eine Tasse kaltes Wasser dazugießen und das trinken.

Wenn man Turmerik regelmäßig mit der Nahrung zu sich nimmt, beugt man damit vielen Erkrankungen vor.

In Indien verwendet man zum Kochen eine Mischung aus folgenden drei Gewürzen: Drei Teile Koriander, zwei Teile Cumin (Kreuzkümmel) und einen Teil Turmerik. Wem das nicht schmeckt, der sollte die Menge an Cumin reduzieren.

Die neu im Handel auftauchenden Turmerikkapseln haben nur 10% der Kraft des frischen aus der Turmerikwurzel geriebenen Pulvers. Diese sehr wirksamen ätherischen Öle sind leider extrem flüchtig, sie fehlen in den Turmerikkapseln und in dem im Handel befindlichen Turmerikpulver.



## Turmerik (Kurkuma, Gelbwurz)

Maheshji gibt eine Verordnung für eine Verbrennung III. Grades.

1. Trink zweimal am Tag 2 Teelöffel Turmerik aus der getrockneten Wurzel frisch gerieben in lauwarmer Milch.
2. Und tu mindestens zweimal am Tag Turmerik aus der getrockneten Wurzel frisch gerieben auf die Wunde.

Es ist viel besser, wenn du das Turmerikpulver selbst aus der Wurzel herstellst, dann ist das Turmeriköl noch darin. Im gekauften Turmerikpulver ist das Turmeriköl bereits verflogen. Das frisch geriebene Turmerikpulver wirkt selbst gegen Krebs; die Wurzel enthält noch ein weiteres Öl. Das ist der Grund dafür, dass die Amerikaner und die Europäer das patentieren lassen wollen.

In Turmerik findet man einige Spurenelemente, natürliche Spurenelemente.

Spurenelemente sind chemische Substanzen, die man einer Medizin beimischt; zu viel davon ist gefährlich.

Die normalen Inder essen in jeder Speise Turmerik, sie führen sich auf diese Weise viele Spurenelemente zu, das schadet in dieser Kombination nicht. Deswegen sagt man, Turmerik ist ein natürlicher Speicher von Spurenelementen und rund tausend wichtigen Zusatzstoffen, das trifft auch für getrockneten Ingwer zu, für beides. Die indische ayurvedische Medizin hat das herausgefunden.

Mahesh: „Mach also weiter und nimm Turmerik, ich habe erklärt warum. In meiner Kindheit rieb man das Turmerikpulver täglich frisch aus der Wurzel. Man kaufte das Turmerikpulver zu der Zeit nicht auf den Markt, man kaufte die getrocknete Wurzel. Das fertige, gelagerte Pulver hat viel weniger Kraft, es fehlt das Öl und der Duft des Öls. Es ist also viel besser, wenn du das Turmerikpulver frisch herstellst und sofort benutzt.“

Ich sage, ich werde die Wurzel besorgen; dies sind die Geheimnisse, die keiner weiß.  
(Kap. XXII)

Maheshji sagt ja. In meiner Kindheit haben wir jeden Tag dieses Turmerikpulver gemacht. Die für den folgenden Tag benötigten Gewürze wurden über Nacht ins Wasser gelegt, und morgens wurden sie auf einem Stein zu Pulver zerrieben. Die Wurzel wurde nicht allzu fein zerrieben, umso stärker war die Kraft des Gewürzes.

Wenn man die getrocknete Turmerikwurzel über Nacht ins Wasser legt, kann man sie morgens leicht auf einer Porzellanreibe reiben. Porzellanreiben gibt es in alternativen Geschäften:

[www.arche-naturkueche.de](http://www.arche-naturkueche.de)

Eine Zusatzinformation: Wunden, die nicht heilen, kann man mit Zwiebelsaft beträufeln, sie heilen sofort.

## Turmerik Herstellung

Maheshji erklärt das Geheimnis der optimalen Herstellung von Turmerik. Warum habe ich gesagt, dass man die getrocknete Turmerik-Wurzel mit einem Hammer zu Pulver klein machen soll?

Dadurch, dass man mit dem Hammer immer wieder auf die Wurzeln schlägt, nimmt das Pulver immer mehr Energie auf. Durch den Klang des Hammers nimmt das Pulver so viel

Energie auf, dass es eine medizinische Wirkung bekommt. So hat man in früheren Jahren in Indien Turmerikpulver hergestellt.

Heute mahlt man Turmerik-Wurzeln mit der Maschine und man lagert das Pulver. Das ist der Grund, warum die Gesundheit der Menschen in Indien so viel schlechter geworden ist. Die Maschinen zerstören die Kraft dieser Gewürze, die so wirksamen ätherischen Öle verfliegen. Maheshji sagt: Man kann das experimentell untersuchen:

1. Indem man gemahlene Turmerik aus dem Handel mit der Wirkung von Turmerikpulver vergleicht, welches mit einem Hammer frisch hergestellt wurde. Wir reiben die Turmerikwurzel jeweils frisch auf einer Reibe.
2. Und indem man zusätzlich noch den Klang „**OM**“ beim Hämmern sagt; die Wirkung des Turmerikpulvers wird dadurch immer größer.

Wenn man das so hergestellte Turmerik bei einem kranken Menschen einsetzt, kann man den Unterschied sehen.

Mit einem tiefen Mörser kann man ein ähnlich gutes Ergebnis erreichen, indem man die Turmerikwurzel einfach zu Pulver zerstoßt. Auf diese Weise bleibt das Öl der Wurzel erhalten, und durch die Schläge mit dem Mörser erhält das Pulver noch mehr Energie, und dabei sollte man außerdem „OM“ sagen. Die medizinische Heilwirkung wird durch den Klang „OM“ noch weiter verstärkt.

Maheshji sagt: Im Turmerik kommen natürliche Steroide vor; Steroide sind Hormone, die gegen Entzündung wirken.

## Vergleiche Turmerik Kapitel 48 Krebstherapie.

### Wunden ohne Naht schließen

Maheshji berichtet über eine Kletterpflanze, deren Saft die Kraft hat, Wunden ohne Naht innerhalb einer Nacht zu verschließen.

Wenn du eine Wunde hast, brauchst du sie nicht zu nähen. Du brauchst nur den Saft dieser Pflanze darauf zu tun, dann schließt sich die offene Wunde innerhalb einer Nacht von selbst; eine Naht ist nicht erforderlich. Der Hindi-Name der Pflanze ist „Vidhara“.

Maheshji sagt: Für Frauen ist das sehr wichtig, sie haben dann nach einem Eingriff keine Narbenbildung, ihre Schönheit bleibt erhalten.

Die indischen Ärzte wissen das, und sie benutzen diese Kletterpflanze, das Ergebnis ist fantastisch.

Man gibt außerdem Turmerik, denn Turmerik hat die Kraft, Blut zu reinigen.

Es beseitigt alle Infektionen und jeden Schmerz, Turmerik hat so viele Einsatzmöglichkeiten. Turmerik ist auch ein natürliches Steroid, wenn du Turmerik zu dir nimmst, schadet das in keinem Fall.

In Indien gibt man den Frauen nach der Entbindung Turmerik, damit hält man jede Infektion und jeden Schmerz fern; sogar Kalziummangel wird durch Turmerik ausgeglichen.

### 3. Magendarmerkrankungen Abdominalbeschwerden (Bauchbeschwerden)

**80% aller Erkrankungen können mit einer konsequenten Magendarmreinigung vermieden werden. Im Kapitel 1 werden diese Möglichkeiten beschrieben.**

#### Blähungen

##### **Eine Verordnung gegen Blähungen:**

Eine Fenchelwurzel, ganz oder geschnitten, in eine Flasche füllen, und darüber Zitronensaft gießen. Nach einiger Zeit wird der Zitronensaft aufgenommen, und es wird ein sehr starkes Konzentrat. Dazu Steinsalz geben und das Ganze essen.

#### Blähungen 2. Verordnung

##### **Diese Verordnung hilft auch bei Übersäuerung und bei zu starker Schleimsekretion.**

Eine Frau klagt über Blähungen, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Sie soll eine Folienkartoffel in Sand backen und etwas Steinsalz dazu essen. (Man kann die Folienkartoffel in einer Kastenform mit Sand im Backofen backen.)
2. Dazu nach dem Essen ½ Teelöffel Ajowan nehmen, das fördert die Verdauung am besten.
3. Nach dem Essen etwas lauwarmes Wasser trinken, da hinein ein Knoblauchstückchen und einige Zwiebelstückchen schneiden, und alles miteinander herunterschlucken; das lauwarme Wasser wird das alles kontrollieren.
4. Und die Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch.

Maheshji fügt noch hinzu, es gibt drei Typen von Menschen:

1. Einige haben sehr oft **Blähungen** (air).
2. Andere haben eine **Übersäuerung** (bile).
3. Wieder andere haben eine **zu starke Schleimsekretion** (cough).

Sie alle haben diese Störung von Geburt an und hiermit kann man all das kontrollieren. Man sollte also entsprechend seiner Veranlagung Vorsorge treffen.

#### Völlegefühl und Übelkeit

Eine alte Frau klagt oft über ein Völlegefühl und Übelkeit, was kann sie dagegen tun?

Maheshji sagt, das ist die Auswirkung von zu viel Magensäure.

1. Dagegen kann sie Paprikapulver nehmen (einen Teelöffel Paprika scharf in Wasser und das auf ¼ der Menge herunterkochen und trinken.)
2. Sheetal Pranayama\*
3. Sie soll saure Nahrung meiden, Linsen und Dahl wirken im Körper sauer.
4. Sie soll darauf achten, was sie kocht, und sie soll Zwiebeln darein schneiden, die wirken alkalisch.
5. Süße Früchte kann sie essen, sie soll alle sauren Sachen meiden.
6. Die Magendarmreinigung (Kap. 1)

#### Blähbauch

Starke Leibscherzen durch zu viel Luft im Bauch; das Krankheitsbild kann wie ein akuter Bauch aussehen.

1. **Frischen Kaffeesatz** auf den rechten Unterbauch legen und eine halbe Stunde warten. Diesen ersten Schritt sollte man immer tun, denn wenn eine Blinddarmreizung dahinter steckt, gehen die Beschwerden zurück.

2. Wenn **Heeng** vorhanden ist, dieses Pulver mit etwas Wasser mischen und um die Nabelregion streichen, die Beschwerden gehen zurück.
3. Wenn die Beschwerden im Zusammenhang mit der Regel auftreten, **mit dem rechten Daumnagel drei Querfinger unterhalb des Nabels in Richtung Nabel massieren**, dabei die Nabelregion selbst und den Bereich oberhalb des Nabels nicht berühren.
4. Normal einatmen und bei geöffnetem Mund **durch die geschlossenen Zähne ausatmen**, das funktioniert im Sitzen ebenso wie im Liegen.
5. **Auf der linken Körperseite liegen.**
6. Wenn nach einer Stunde keine Besserung eintritt, **einen Teelöffel Paprikapulver** (scharf) in Wasser kochen, alles in zwei Tassen Wasser mischen und trinken.

Man sollte auf jeden Fall **Punkt 1 und Punkt 4 und 5 sofort einleiten.**

Wenn man nach zwei Stunden keine Linderung der Schmerzen erreicht, sollte man zur Sicherheit eine Klinik aufsuchen.

### Magendarminfekt

Eine Frau ist an einem schweren grassierenden Magendarminfekt erkrankt, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Trocknen Ingwer in kleine Stückchen schneiden und das ganze in Wasser auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge herunterkochen. Dann etwas feinen Zucker (Misheri) und den Saft einer halben kleinen Zitrone dazugeben, das beseitigt den Magendarminfekt. Ingwer beseitigt die ganze Infektion.
2. Nach dem Mittagessen und Abendbrot einen Teelöffel Ajowan (wissenschaftlicher Name: Trachyspermum ammi), das ist am Besten gegen Verdauungsstörungen. Ajowan (Einzelhandel Kap. XXII) produziert neue Verdauungssäfte.
3. Bei Schmerzen kannst du ein kleines Stückchen Heeng (im indischen Supermarkt Kap. XXII gibt es Heeng-Pulver) in Wasser auflösen, das Wasser wird dann weiß. Damit die Region um den Nabel massieren und das außerdem auf alle Nägel der Hände und Füße geben. Dies zudem noch auf die Schläfen-Region und die Krone des Kopfes geben. Diese drei Verordnungen kontrollieren die Störung.
4. Wenn sie Durst hat, sollte sie nur gekochtes Wasser trinken, in das Ajowan gemischt ist.

Das kontrolliert die Störung vollständig, und das ist sehr einfach.

### **Bei Durchfall einen geriebenen Apfel braun werden lassen und essen, das mehrmals am Tag; der Durchfall geht sofort zurück!**

### Durchfall

Ein 11 Monate altes Kind hat Durchfall und erbricht. Ich frage Maheshji nach einem einfachen Rezept, der Kleine wird noch gestillt.

Maheshji sagt:

1. Trockene Datteln auf einem Stein reiben und unter die Muttermilch mischen. Es entsteht dann eine Paste, und die mischst du unter die Milch (oder du tust sie, bevor das Kind trinkt, auf die Brustwarze). Das kontrolliert diese Infektion und den Durchfall.

2. Man soll auch Heeng (Asafötida) verwenden. Man gibt Heeng (mit etwas Wasser gemischt) auf alle 20 Nägel der Finger und Zehen. Man trägt das Heeng um den Bauchnabel herum auf, der Nabel selbst bleibt frei. Man gibt es auf beide Schläfen und auf die Fontanelle. Man löst dazu in einem Teelöffel Wasser etwas Heeng auf, bis es sich in eine weiße Flüssigkeit verwandelt hat. Heeng kontrolliert die Gase. So kommt der ganze Magendarmtrakt in Ordnung. Ich denke, jetzt kommt bei euch der Winter. Diese Infektion kommt von der Mutter, sie hat sich erkältet. Es ist wichtig, dass sich die Mutter zu dieser Jahreszeit warm anzieht.
3. Maheshji fügt noch hinzu, **Muskatnuss (nutmeg) ist das Beste gegen Durchfall, Muskatnuss reiben und mit etwas Wasser mischen.** Muskatnuss hat eine starke Hitzewirkung im Organismus. Die Infektion und der Durchfall gehen damit sofort zurück. Gerade bei diesem kalten Wetter ist das äußerst wirksam. Bei Darminfektionen wirkt Muskatnuss am besten. Der Durchfall wird dadurch sofort kontrolliert. Man sollte davon je nach Schweregrad 2 – 3 mal am Tag nehmen.

### Verstopfung, 1. Verordnung

Drücke den Punkt unter der Unterlippe. Dort liegt ein Meridian, der die Nervenbahn, welche die Verdauung aktiviert, stimuliert.

### Verstopfung, 2. Verordnung

Eine sechzigjährige Frau klagt über Verstopfung, obgleich sie sich schlackenreich ernährt. Maheshji sagt:

1. Sie muss jeden Morgen wenigstens 1 - 2 Liter, besser 2 Liter lauwarmes Zitronenwasser trinken. Sie soll ein bisschen Steinsalz dazu geben.
2. Sie soll die Kobra \* (Asana) machen und den Kopf und Oberkörper dabei abwechselnd nach rechts oder links wenden. Zuerst das Wasser trinken und dann die Kobra machen, 4 mal zu jeder Seite.
3. Seitwärtsbeuge 4 x nach rechts und nach links: Im Stehen beide Arme nach außen rotiert mit nach außen gedrehten Handflächen nach oben strecken. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander. Dadurch entsteht ein feiner Dreheffekt in der Magenregion.
4. Während der Übungen soll sie das Gefühl haben, dass das Wasser den Darminhalt heraustreibt. Wenn sie das macht, geht das Wasser sofort durch den Magendarmtrakt und reinigt ihn.
5. Sie kann Karotten essen. Die Karotten enthalten viele Fasern und ihre rote Farbe unterstützt den Reinigungsvorgang.
6. Sie soll Blätter, Gemüse und Spinat essen.

Wenn man älter wird, lässt die Kraft des Darmes nach, er wird schwach, und der Stuhl geht nicht richtig durch. Auf diese Weise wird der Körper geschwächt, und das verstärkt ein frühes Altern. Diese Art Dinge kommen bei Tieren niemals vor. Aus diesem Grund altern Tiere auch nicht so schnell wie Menschen. Ich frage nach dem Unterschied bei Mensch und Tier. Maheshji sagt: Der Unterschied liegt in der Reinigung. Der Magendarmtrakt der Tiere ist vollkommen rein. Wenn dein Magendarmtrakt vollkommen in Ordnung ist, dann verwandelt der Körper alles, was du isst, in frische Körpersäfte um. Das bedeutet, der Körper erhält frische Prana-Energie. Wenn der Magendarmtrakt nicht sauber ist, dann kommt es zu Störungen. Die Nahrung mischt sich dann in diesem schmutzigen Milieu und geht nicht durch. Stell dir das nur einmal vor, du reinigst deinen Teller, aber nicht deinen Magendarmtrakt, wohin die Nahrung geht. Dein ganzer Körper benötigt Prana-Energie. Anstatt die Säfte und die Prana-Energie aus der Nahrung aufzunehmen, schädigst du deinen ganzen Körper. Diese Reinigung ist äußerst wichtig. Du hast gelernt deine Kleider zu

reinigen, aber nicht deinen Magendarmtrakt. Wenn du dein System nicht reinigst, hast du das Problem, dass alles, was du isst, verunreinigt wird. Diese Reinigung ist von äußerster Wichtigkeit.

Wenn du anfängst zu atmen, atmest du zuerst aus, damit die Lungen gereinigt werden, dann erst atmest du ein. Wenn man älter wird, dann braucht der Körper eine extra Anstrengung, was die Reinigung des Darmes betrifft. Niemand unterrichtet das so, aber 80 bis 90% der Krankheiten entstehen über diesen Mechanismus. Du wirst sehen, wenn du die Magendarmreinigung machst, verschwinden die meisten Gesundheitsstörungen, weil der Körper frische Prana-Energie erhält.

Jeden Morgen einen Apfel. Warum morgens einen Apfel? Der Apfel hat eine spezielle Säure, diese Apfelsäure hat die Kraft, schlechten Geruch im Darm zu kontrollieren. Und der Geruch ist ein sehr wichtiger Teil des Körpers, weil der Geruch das Element Erde ist. (Der Geruch fällt unter das Element Erde.) Guter Geruch - gute Gesundheit, schlechter Geruch - schlechte Gesundheit.

Sieh, wenn du eine Speise zubereitest, verwendest du so viele Gewürze, damit die Speise gut riecht, damit die Speise gut schmeckt, damit sie den Appetit anregt.

Genauso sollte das sein, wenn du etwas isst. Der Apfel hat die Kraft, das zu kontrollieren. Deswegen sagt man: One apple the day, keeps the doctor away. (Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern.)

Ich habe erklärt, warum man einen Apfel essen soll und was im Apfel ist. Nur der Apfel hat diese Kraft, denn nur im Apfel ist diese Säurekombination, die Apfelsäure. Der Apfel kontrolliert den schlechten Geruch des Stuhls. Sie sollte also weiter Äpfel essen, und zusätzlich die Verordnung mit dem Zitronenwasser befolgen. Das Wasser sollte sofort durchlaufen, den Gewinn siehst du dann.

### Eine hartnäckige Verstopfung

Weizen halb und halb mit feinem Sand mischen und in der Pfanne rösten. Der Weizen wird dann knusprig.

Die Mischung mit einem Sieb voneinander trennen.

Morgens 50 g von dem so gerösteten Weizen essen; jede Verstopfung verschwindet.

Diese Therapie kann notfalls über 1 Jahr oder auch länger fortgeführt werden. Man muss dann nur darauf achten, dass man durch den Weizen nicht zunimmt.

Außerdem ist es hilfreich, wenn man bei Verstopfung zusätzlich morgens 1 – 1 ½ Liter Zitronensaft mit Wasser trinkt und abends eine Papaya isst.

### Kardamom wirkt gegen Magenbeschwerden.

Bei sauerem Aufstoßen 2 - 6 kleine Kardamomsamen täglich. (Die Körner sind gemeint, nicht das Pulver verwenden.) In einem sehr komplizierten Fall konnten durch diese Therapie die sonst immer wieder notwendig werdenden Magentabletten abgesetzt werden.

### Gegen wiederholte Magenbeschwerden

Miseri (Rohrzucker) und gemahlene Koreandersamen im Verhältnis 1/1 mischen und mit Wasser zu sich nehmen. Die Magenstörung heilt damit vollständig aus.

## Bauchweh durch Verstopfung

Ein vierjähriges Mädchen hat öfter Bauchweh, die Mutter fragt, was kann ich tun?  
Maheshji sagt: Diese Bauchweh kommen durch Verstopfung.

### Verordnung:

1. Zweimal täglich fünf große Rosinen ([www.nussini.de](http://www.nussini.de) **Rosinen Hell/Jumbo** Artikel Nr. 335-003), die Kerne entfernen. Die Rosinen in Milch aufkochen, und die Rosinen vor dem Schlafengehen essen und die Milch trinken. Wenn der Magendarmtrakt nicht rein ist, kann sie ein bis zwei Teelöffel Rizinus darunter mischen. Das reinigt den ganzen Magendarmtrakt und hat keine Nebenwirkungen. Die Gesundheit verbessert sich dadurch.
2. Sie kann auch trockene Feigen essen, trockene Feigen reinigen den Magendarmtrakt.
3. Es gibt noch eine dritte Behandlungsmöglichkeit, die sofort wirkt, mit Heeng (= Asafötida = Teufelsdreck). Da gibt es zwei Darreichungsformen.
  - a.) Etwas Heeng ins Gemüse tun, vorher mit etwas Ghee (Kap. 10) anbraten.
  - b.) Etwas Heeng auf einen Teelöffel tun, Wasser zugeben und die weiße Flüssigkeit um den Nabel herum streichen. Die Bauchweh gehen sofort weg.

## Völlegefühl

Eine junge Frau klagt seit vier Wochen über ein Völlegefühl, was kann sie tun?  
Maheshji sagt:

1. 1 Teelöffel Ajowan (wissenschaftlicher Name: Trachyspermum ammi) nach dem Mittagessen und nach dem Abendbrot.
2. Du kannst es auch anders machen, indem du dieses Ajowan (Einzelhandel Kap. XXII) in Wasser kochst, und wenn du Durst hast, trinkst du davon.

Das ist das beste Mittel für die Verdauung. Bei ihr werden einige Sachen nicht richtig verdaut, und dies Ajowan kompensiert das, was da fehlt. Dadurch verbessert sich die Verdauung, und das Völlegefühl verschwindet.

## 5 Verordnungen gegen Verstopfung

Fünf Verordnungen gegen hartnäckige Verstopfung, die abgewechselt werden können.

1. 50 g schwarze Sesamsamen mit dem Mörser zerkleinern, nicht malen. Mit 50 g Jaggery mischen, das 2x am Tag nehmen. (Bei großer Hitze keine schwarzen Sesamsamen essen.)
2. Ein Esslöffel ein Jahr altes Ghee (Kap. 10) mit ½ Gramm Safran sorgfältig mischen. (Bei großer Hitze kein Safran essen.) Diese Verordnung nicht täglich.
3. Eine Tasse Spinat und eine Tasse Karotten separat kochen, dann mischen und essen.
4. Zu Mittag und Abendessen rohe Zwiebeln essen, soviel man kann.  
Täglich 4 Feigen 12 Std. ins Wasser legen und nach dem Abendbrot essen. Dazu Anised (Mukhvas Kap. XX) essen. Das ist eine Mischung aus Fenchel, Anis und Zucker, die man in Indien als Süßspeise nach den Mahlzeiten reicht.
5. Dackel\* (Asana) Hatha Yoga Handbuch [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Wir haben jetzt **zwei Fälle mit konstanter hartnäckiger Verstopfung** gesehen, die nur mit dem Dackel in Ordnung kamen.

Der Dackel ist eine einfache Yogaübung, dabei ruht der Körper auf den ausgestreckten Handflächen und den Knien. Die Unterschenkel sind vom Boden angehoben, und man schwingt sie, wie den Schwanz eines Hundes horizontal hin und her, dabei schwingen Ober- und Unterkörper gegeneinander.

Der entscheidende Punkt dabei sind die Knie.

### **Auf der Kniescheibe befinden sich wichtige Reflexpunkte für die Aktivierung der Leber.**

Über diesen Mechanismus werden mehr Verdauungssäfte in den Darm geleitet, und die Verstopfung verschwindet.

In diesem Fall war die Verstopfung mit keiner anderen Behandlung beherrschbar.  
(Das Asana: Der Dackel\* unterstützt die Verordnungen und wirkt außerdem gegen Verstopfung.)

26.06.2014

## Extreme Verstopfung

Wir haben heute einen Fall, wo die Ursache für die Verstopfung im Schicksal liegt. Für diesen besonders schweren Fall gibt Maheshji eine Therapie an.

Maheshji sagt:

1. Sie soll zuerst jeden Morgen 2-3 Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone, Steinsalz und Honig trinken. (Sie kann die Mengen nach Geschmack variieren.) Danach soll sie folgende Übungen anschließen:
2. Körperübungen: Im Stehen, die Füße stehen hüftbreit auseinander und bewegen sich bei der Übung nicht. Beide Handflächen sind vor der Brust nach vorne ausgestreckt, Drehung zur linken Seite und Drehung zur rechten Seite, das mehrmals hintereinander.
3. Sie soll die Kobra\* machen und versuchen, sich in der Position etwas nach rechts und links zu drehen, so wie eine Schlange. Sie soll das ein bisschen versuchen. Sie soll diese Übungen öfter wiederholen und dabei jede Übung dreimal hintereinander ausführen.
4. Sie soll normal langsam spazieren gehen.
5. Die nächste Verordnung: Sie soll, zeitlich davon versetzt wenn sie kann, im Sitzen 2 Liter Wasser trinken, auf diese Weise wird ihr Magen-Darm-Trakt gereinigt und geheilt. Diese Verordnungen sind für den Magen und den Dünndarm.
6. Außerdem kann sie sich 1 x pro Woche mit Einläufen helfen, die reinigen speziell den Dickdarm, das Sigma und den Enddarm.

Die Körperübungen unterstützen dabei, dass das Wasser im Darm weiter transportiert wird. Man nennt das Shankpratsharan.

Maheshji sagt: Ich habe diese Reinigung den Yogaschülern in der Universität IIT Kanpur unterrichtet. Auf diese Weise wird der Magen-Darm-Trakt gereinigt.

Mahesh sagt: Es kann gar kein Zweifel bestehen, diese hartnäckige Verstopfung hat ihre Ursache im vergangenen Leben.

Ich berichte Maheshji, dass sie täglich 2 Liter Zitronensaft trinkt.

Maheshji sagt, das wird verdaut. Hier zwingen wir den Körper, das Wasser im Darmtrakt zu halten und auf dem Weg über den Darm abzugeben. In diesem Fall ist der gesamte Magen-Darm-Trakt die Ursache für diese Störung.

17.07.2014



## Dackel

Wir haben jetzt zwei Fälle mit konstanter hartnäckiger Verstopfung gesehen, die nur mit dem Dackel in Ordnung kamen.

Der Dackel ist eine einfache Yogaübung, dabei ruht der Körper auf den ausgestreckten Handflächen und den Knien. Die Unterschenkel sind vom Boden angehoben und man schwingt sie, wie den Schwanz eines Hundes horizontal hin und her. Dabei schwingen Ober- und Unterkörper gegeneinander. Der entscheidende Punkt dabei sind die Knie. Auf der Kniescheibe befinden sich wichtige Reflexpunkte für die Aktivierung der Leber. Über diesen Mechanismus werden mehr Verdauungssäfte in den Darm geleitet und die Verstopfung verschwindet. In diesem Fall war die Verstopfung mit keiner anderen Behandlung beherrschbar.

## Bauchweh durch Schulangst

Ein neunjähriges Mädchen hat wegen Schulangst jeden Tag Bauchweh und Schlafstörungen. In den Ferien ist das Kind beschwerdefrei. Der Arzt sagt, körperlich ist das Kind völlig in Ordnung. Die Mutter fragt Maheshji um Rat.

Mahesh gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Wenn sie schläft, soll an der linken Seite des Kopfes auf dem Nachttisch, 2 Fuß vom Kopf entfernt (60 cm), ein Glas Wasser stehen. (Das Wasser nicht trinken.)
2. Gegen das Bauchweh sollte sie Rizinus in Milch nehmen. Die Bauchschmerzen hat sie, weil der Magendarmtrakt nicht sauber ist. Die westlichen Ärzte verstehen diesen Punkt der **Reinigung des Magendarmtrakts** nicht. (Kap. 1)
3. Sie sollte Früchte essen, in denen viele Fasern sind.
4. Sie sollte Brot meiden.
5. Sie sollte wenig Reis essen, Reis führt im Darm zur Gasbildung.
6. An den Tagen, wo das Kind nicht zur Schule geht, sollte es morgens 2 – 4 Tassen lauwarmes Zitronenwasser mit Steinsalz, unseren Zitronentrunk trinken. Das reinigt den Magendarmtrakt.
7. Sie sollte nach dem Zitronenwasser die Krähe\* (Asana) machen
8. und die Kobra\* (Asana).
9. Sie sollte die Seitwärtsbeuge\* (Asana) machen, dabei sollen beide Hände nach oben gestreckt sein.
10. Sie sollte den Drehsitz\* (Asana) machen.  
Sollte sie diese Übungen nicht machen können, soll sie einfach nur das Zitronenwasser trinken und etwas gehen. Sie soll dabei die innere Vorstellung haben, dass dieses Wasser sie reinigt. Wenn sie Körperübungen machen kann, sollte sie die oben angegebenen Übungen machen.

## Eine Verordnung gegen übersäuerten Magen

1. ½ Teelöffel Ingwerpulver und
2. ½ Teelöffel Korianderpulver 5 Min. in Wasser kochen und dann trinken.

Maheshji sagt: In eurem Land ist ein übersäuerter Magen sehr häufig. Bei Durchfall einen geriebenen Apfel braun werden lassen und essen, das mehrmals. Der Durchfall geht sofort zurück.

## Zu viel Magensäure

Eine Frau klagt über wiederholt auftretende Magenbeschwerden durch zu viel Magensäure. Maheshji sagt, gegen zu viel Magensäure sollte sie nehmen:

1. Einen Teelöffel Koriander (Dania) über Nacht ins Wasser. Morgens das Wasser aufkochen und etwas Misherri (feiner indischer Zucker) oder Honig darunter mischen und trinken.
2. Alle 2 Stunden den ganzen Tag über 1- 2 grüne Kardamom (Leitschi) kauen und dazu Wasser trinken.
3. Shitali Pranayama\* ist sehr wichtig für sie.
4. Kein Fleisch essen
5. Keine scharfen Gewürze.

Sie soll all das tun und nach drei Tagen berichten, denn dies ist die schlimmste Krankheit überhaupt. Wenn sie das nicht macht, entstehen im Magen-Darm-Trakt so viele Geschwüre. Maheshji sagt, es gibt drei Typen von Menschen:

1. Pitta = zu viel Galle.
2. Kapha = unter anderem erhöhte Schleimproduktion in den Bronchien.
3. Vata = die Auswirkung der Darmgase.

Sie gehört zu der ersten Gruppe.

1. Sie sollte Kokosmilch trinken.
2. Sie kann über Nacht Rettiche nach draußen legen und etwas Misherri darauf tun und morgens den Rettich essen. Rettiche kühlen den Organismus sehr. Rettiche kühlen den Organismus von Natur aus.
3. Es gibt in Indien ein spezielles Gras, welches man kauen kann, dieses Gras kühlt den Organismus am stärksten.

Sie soll das machen und berichten, sie bekommt weitere Verordnungen, wenn das nötig ist. Ärger löst so etwas aus, Depression löst so etwas aus.

## Verordnungen gegen Übersäuerung

Mahesh Chandra Dwivedi, Kanpur, 03.03.2014

### **1.) 20 ml Milch (= 2 Esslöffel) in eine halbe Tasse Wasser geben und trinken.**

Das Wasser sollte Zimmertemperatur haben.

Diese Zubereitung mindestens 3x täglich trinken.

### **2.) Shitali Pranayama\*:**

- Atme durch die längs aufgerollte Zunge ein, schließe den Mund
- schlucke die gekühlte Luft herunter
- atme durch beide Nasenlöcher aus

Wiederhole dies mehrfach.

Alternativ, wer die Zunge nicht längs aufrollen kann:

### **Sheetkaree Pranayama\***

- Rolle die Zunge nach oben in Querrichtung auf. Die Zunge berührt das Gaumendach. Öffne die Lippen, die Zähne bleiben geschlossen. Atme mit Geräusch durch den Mund ein, schließe den Mund
- schlucke die gekühlte Luft herunter

- atme durch beide Nasenlöcher aus  
Wiederhole dies mehrfach.

Diese Atemübungen haben einen kühlenden Effekt und wirken gegen Magen-Darmstörungen.

### 3.) Ernährung:

- Vermeide sehr scharfes, salziges oder sehr bitteres Essen.
- Vermeide Kaffee und schwarzen Tee, das ist Gift.
- Trinke stilles Wasser (Zimmertemperatur, kein heißes oder gekühltes Wasser)
  
- Bananen können gegessen werden: Tagsüber, nicht nachts.
- Iss an Obst nur süße Früchte, keine Orangen. Weintrauben können gegessen werden.  
Papayas können gegessen werden, aber nicht auf leeren Magen und nicht mehr als 200-300g.  
Die beste Zeit Papayas zu essen ist 3 Stunden nach dem Mittagessen bzw. abends.
  
- Manchmal essen die Leute zum Kühlen Eiswürfel. Das ist falsch und kann eine Lungenentzündung hervorrufen.

4.) Bei sehr starker Übersäuerung: den **Saft des Doob-Grases trinken** (auch Durva Gras genannt; wird in Indien bei Hindu-Ritualen verwendet)

Der Saft des frischen Doob-Grases wird mit etwas Wasser vermischt und 2x täglich auf leeren Magen getrunken (die Wirkung ist dann stärker). Das hat eine hervorragende kühlende Wirkung.

## Magenschmerzen

Eine Frau hat seit 3 Monaten Magenschmerzen und Verstopfung. Ihre Zunge ist normal gefärbt. Sie hat kein direktes Bauchweh, sie klagt lediglich über ein anhaltendes Unwohlsein. Maheshji sagt:

1. Ajowan kochen und mit diesem Wasser, gut handwarm, ein Handtuch tränken und damit den Bauchbereich massieren. Sie fängt mit der Massage im rechten Oberbauch an, zum linken Oberbauch, zum linken Mittelbau und zum linken Unterbauch, entsprechend dem Verlauf des Dickdarms und dies für 10 - 15 Minuten. ½ Std. vorher ein anderes nasses Handtuch im Kühlschrank eiskalt machen und dieses eiskalte Handtuch auswringen und auf die Magenregion legen. Darüber eine Plastiktüte legen und ein Wolltuch darüber legen, damit die Kälte nicht nach außen gerät, die volle feuchte Kälte soll auf die Magenregion einwirken. Das kalte Tuch eine halbe Stunde liegen lassen. In dieser Zeit wird die gesamte Kälte vom Körper aufgenommen und das reinigt diesen gesamten Magenbereich. Du solltest das wenigstens an 3 aufeinanderfolgenden Tagen machen. Durch dieses Ajowan und diese Kältetherapie wird der gesamte Magendarmtrakt gereinigt.
2. Und vor dem Schlafengehen 1 Teelöffel frisch geriebenen Turmerik (Kap. 2) in lauwarmer Milch trinken. Wenn du Turmerik vor dem Schlafengehen nimmst, wird der Magendarmtrakt sehr gekräftigt und die Beschwerden verschwinden. Und Turmerik enthält auch Kalzium, Kalzium ist für alle Muskeln wichtig.
3. Granatäpfel sind gut.
4. Sie soll Papayas essen.
5. Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch. (Kap. 1)

## Magenschmerzen 2. Verordnung

Eine einfache Verordnung gegen Magenschmerzen:

- 10 g Ingwerpulver,
- 10 g Paprikapulver,
- 10 g Kardamompulver,
- 10 g schwarzen Pfeffer.

Alles miteinander mischen und dann in einem halben Glas Wasser trinken. Die Linderung der Schmerzen setzt sofort ein.

## Patasha

### **Eine Süßigkeit zu Divali gegen übersäuerten Magen.**

Eine Süßigkeit (Patasha) aus: Reis, Weizen und Zucker hilft gegen Magenprobleme.

An Divali fängt in Indien der Winter an, und man reicht zu den Divali Zeremonien diese Süßigkeit.

Maheshji sagt: Ich hatte diesen übersäuerten Magen, und nachdem ich diese Süßigkeit genommen hatte, war die Übersäuerung weg. Zu Divali beginnt der Winter und „Gala“ (= die Saftproduktion der innersekretorischen Drüsen) nimmt deutlich zu. Zu dieser Zeit nimmt auch die Übersäuerung des Magens zu, und man gibt diese Süßigkeiten, um das zu kontrollieren.

Sie machen das im ganzen Land, aber diesen Zusammenhang wissen sie nicht. Auf diese Weise wird eine Übersäuerung automatisch kontrolliert, so wird die ayurvedische Medizin mit dem Alltag verbunden.

## Schwere Magendarmprobleme

Eine ayurvedische Therapie:

1. Getrocknete Früchte, Rosinen, keine Nüsse.
2. Einmal täglich 4 ganze Kardamomschoten essen.
3. Vier getrocknete Datteln 5 Minuten in Milch kochen, dann die Datteln essen und die Milch trinken. Danach eine Stunde nichts essen.
4. Zitrone ins Essen, Zitrone nicht unverdünnt zu sich nehmen.
5. Zitronentrunk (Kap. 1)
6. Sheetkaree Pranayama\* stündlich.
7. Einen Teelöffel Paprikapulver (scharf) in den Mund nehmen und lauwarmes Wasser hinterher trinken, einmal täglich. Das hat eine sehr reinigende Wirkung auf den gesamten Magendarmtrakt.
8. Feuchte Wärme auf den Bauch (nicht bei Blinddarmentzündung).
9. Die Finger–Mudra (Akasha Mudra Kap. IXX): Daumenendglied gegen Zeigefingerendglied drücken, das beruhigt den Magendarmtrakt sehr. Die Mudra so oft und so lange wie möglich mit beiden Händen halten.

## Magengeschwür

Eine 26-jährige Studentin hat seit vier Monaten ein Magengeschwür, das ständig Beschwerden macht. Sie verträgt die Medikamente vom Hausarzt nicht.

### Verordnung:

1. Sie soll keinen Kaffee und keinen schwarzen Tee trinken.
2. Sie soll keine scharf gewürzte Nahrung essen.
3. Zitrone ist erlaubt, Zitrone wirkt im Körper über den Zitronensäurezyklus alkalisch. Zitrone den Speisen beimischen, nicht konzentriert geben.
4. Süße rote Äpfel sind gut.
5. Kein Chili.
6. Sie soll die Magendarmreinigung (Kap. 1) mit Rizinus in Milch machen.
7. Sie kann 2 - 3 Esslöffel Honig am Tag zu sich nehmen, lauwarmes Honigwasser mit Zitrone, Honig in Müsli, Honig in Joghurt. Honig nicht konzentriert essen! Honig hat die Kraft zu heilen.
8. Indisches Gras hat einen sehr kühlenden Effekt.
9. Sie soll wenig salzen.
10. Keine Milch, da in Milch Säure ist. Kalte Milch aus dem Kühlschrank ohne Zucker ist erlaubt, kein Eis dazugeben. Wenn sie Zucker in die Milch tut, bekommt die Milch eine erwärmende Wirkung für den Körper, das soll nicht sein. Bei der Milch sind zwei Dinge wichtig: Säure und Gas. In der Milch ist keine Säure, aber wichtig ist, dass die Milch im Körper wie eine Säure reagiert.
11. Sie kann weiße Butter (Kap X), (Büffelbutter) mit feinem Zucker essen. Aus Joghurt kann man das selbst machen. Den Joghurt in den Mixer tun, im Winter heißes Wasser dazu geben und in der heißen Jahreszeit kaltes Wasser dazu geben, um auf diese Weise Butter aus dem Joghurt zu extrahieren. So ist der Vorgang: Milch verwandelt sich zu Joghurt. Im Winter mischt man heißes Wasser darunter, und die Butter steigt nach oben. Du kannst die Butter dann mit den Händen abschöpfen, das ist die richtige Butter. Ich werde euch das in Indien demonstrieren.

## Hämorrhoiden

Wir haben festgestellt, dass die Hämorrhoiden bei konsequenter Anwendung der [Magendarmreinigung](#) (Kap. 1) verschwinden.

### Hämorrhoiden 1

Die Pflanze Naga Dhrona heilt Hämorrhoiden sofort aus.

Verordnung:

2 – 3 Blätter Naga Dhrona (die Pflanze haben wir aus Indien mitgebracht) und

2 – 3 schwarze Pfefferkörner kauen und alles herunterschlucken.

Die Blätter haben eine kühlende Eigenschaft, schwarzer Pfeffer wirkt heiß und gleicht das aus.

### Hämorrhoiden 2

1 Glas Milch und danach ½ Zitrone wirken gegen Hämorrhoiden.

## Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Eine junge Frau bekam in der Schwangerschaft plötzlich Hämorrhoiden, sie fragt Maheshji um Rat.

Sie hatte über längere Zeit ein Eisenpräparat genommen, dadurch ist es zu einer Verstopfung gekommen und der Shankeni-Nerv, der diesen Bereich versorgt, ist blockiert worden. Man

sollte sich in der Schwangerschaft Eisen nur dadurch zuführen, dass man täglich Milch in einem Eisentopf kocht und trinkt und täglich einen Apfel mit Schale isst.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Leichte Massage der Analregion mit Rizinusöl, dadurch normalisiert sich die Situation.
2. Ajowan nehmen.
3. Einen Teelöffel Ingwerpulver in einer Tasse Wasser auf die Hälfte herunterkochen und das trinken, die ganze Infektion normalisiert sich.
4. Einen halben Teelöffel Turmerik in einer Pfanne anbraten, mit Wasser nehmen.
5. Sie kann täglich 2 Tassen von unserem Zitronentrunk trinken: Zitrone, Salz und Honig. (Kapitel V.)
6. Granatäpfel sind gut.

In der Schwangerschaft keine Papayas essen. Sie hat alles konsequent gemacht, und bereits nach 2 Tagen ging es ihr wieder gut.

### Analprolaps

Ein Analprolaps ist ein Vorfall der Schleimhaut des Enddarms. Im aktuellen Fall haben Süßigkeiten bei einer Bindegewebsschwäche den Darmvorfall ausgelöst.

Man kann die Störung mit einer systematischen Reinigung, mit der Magendarmreinigung (Kap.1) beheben. Hierbei wird der Heilungsprozess durch Turmerik und Ingwer massiv unterstützt. Die Entzündung und die Schwellung gehen unmittelbar zurück, und damit verschwindet das Beschwerdebild.

Verordnung:

1 Teelöffel Turmerik

1 Teelöffel Ingwerpulver

4 trockene Datteln

6 getrocknete Feigen

und 11 große Rosinen 5 Minuten in Milch kochen ([www.nussini.de](http://www.nussini.de) **Rosinen Hell/Jumbo** Artikel Nr. 335-003).

Dann die Feigen, ½ Std. später die Datteln und ½ Std. später die Rosinen essen und die Milch trinken). Außerdem die Magendarmreinigung machen. (Kap. 1)

### Würmer im Darm

6 Papayasamen ganz schlucken, im Abstand von 14 Tagen dreimal wiederholen.

### Bei Anus Vorfall oder Uterus Vorfall

Maheshji sagt: Bei Uterus-Vorfall oder bei Anus-Vorfall kann man die Störung mit der Mimose beseitigen (der Hindi Name ist Tschuimui). Man legt auf die Stelle einfach Mimosenmus, und der Vorfall bildet sich spontan zurück. Man kann hier auch die Äste und Wurzeln der Mimose verwenden. Das wird ausgekocht, von 4 Tassen auf 1 Tasse herunterkochen und von außen und von innen anwenden, man kann es auch trinken. (Mimosenpflanzen kann man im Internet bestellen.)

15.10.2014

## Eine Übung gegen Leistenbruch

Eine junge Frau, die einen Leistenbruch hat, fragt Maheshji: Gibt es eine Übung, die verhindert, dass der Leistenbruch einklemmt.

Mahesh sagt:

Sie soll die Übung, die ich euch diesmal schon in Kanpur erklärt habe, machen:

Die Schildkröte\* und die Hände nach oben gestreckt. Sich aus der Position aufrichten und wieder zwischen die Beine setzen. Wenn du das 2 x täglich 25 mal übst, wirst du keine Probleme haben.

Maheshji sagt: Zum 1. Mal habt ihr diese Frage nach einem Leistenbruch, der einklemmen kann, gestellt. Diese Antwort habe ich bereits in meinem Unterricht in Kanpur vor 4 Wochen mitgeteilt.

Ich habe euch das zum ersten Mal mitgeteilt, nicht vorher. Denn ich wusste, dass diese neue Frage von Deutschland aus gestellt werden würde. Mein Meister hat gesagt, dass diese Frage später gestellt wird, also habe ich sie euch demonstriert, als ihr da wart. Sieh die Kraft meines Meisters. Ich habe vorher nie eine Übung gegen Hernie angegeben.

## 4. Kolitis ulcerosa

Ich berichte Maheshji, dass ein Schüler eine Kolitis ulcerosa hat.

Mahesh sagt: 90 % der Erkrankungen haben eine psychosomatische Ursache. Wenn diese Krankheiten sich aber in deinem System eingenistet haben, dann benötigen sie Medizin. Mit dieser Therapie kannst du die Krankheit nicht überwinden. Die Kolitis ulcerosa gehört in den psychosomatischen Bereich, dagegen brauchst du eine Medizin.

Um die Erkrankung über den Geist zu beeinflussen, ist folgendes wichtig:

1. Dhyana Mudra (= Akasha Mudra) siehe das Kapitel über Mudren. (Kap. IXX)
2. Atemübungen: Nadi Shodanam, Anuo billo pranayama = reine Zwerchfellatmung, dann etwas Bastrika und auch Kapalabathi. (\*siehe Hatha Yoga Handbuch. [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) das Kapitel über Prayama-Übungen.)
3. Um geistigen Frieden zu erreichen, kann er Brahmrie\* machen, dabei den rechten Gehörgang mit dem rechten Zeigefinger verschließen und den linken Gehörgang mit dem linken Zeigefinger verschließen. Auf diese Weise geht der Klang in den Körper hinein, es entsteht ein Summen.

Maheshji sagt: Ich erkläre jetzt, warum er Kapalabathi machen soll. Der Nebenhöhlenbereich wird dadurch gereinigt, so wie du deine Nase reinigst.

Durch reine Zwerchfellatmung werden die Eingeweide auf die richtige Weise massiert. Festsitzende Winde lösen sich. Und wenn die Darmmotorik normal läuft, sterben pathogene Keime (Krankheitskeime) ab und eine Infektion wie bei der Kolitis ulcerosa wird dadurch beendet.

Maheshji ergänzt die Behandlung noch:

Er soll über Nacht Wasser in ein Kupfergefäß tun und das Wasser morgens trinken. Das Kupfergefäß soll auf einer Holzplatte stehen, weil die Energie, die sich dort sammelt, sonst an die Erde abgegeben wird. Dabei ist es wichtig, dass er das Wasser aus dem Kupfergefäß in ein Glas gießt und das Kupferwasser aus dem Glas trinkt. Er soll nicht aus dem Kupfergefäß trinken, weil Speichel und Kupfer zusammen einen Giftstoff bilden.

Maheshji gibt ihm noch eine weitere Verordnung:

Er soll beim Essen gründlich kauen. Er sollte keine Biskuits und kein Brot essen. Chapatis sind gut. (Chapatis Kap. VIII) Im Brot sind bei uns 200 Konservierungsstoffe (Nahrungszusatzstoffe Kap. XVII) erlaubt und die fördern die Kolitis ulcerosa.

Mahesh sagt: Biskuits sind das Schlechteste für ihn überhaupt.

Die Amerikaner schälen den Weizen, und sie malen nur das innere Korn zu Mehl. Diese Art den Weizen zu behandeln, ist die schlechteste Methode für die Gesundheit überhaupt, und die meisten Krankheiten entstehen dadurch.

Wenn man Gesundheitsstörungen vermeiden will, muss man das Getreide als Korn kaufen, es selbst mahlen und sofort verarbeiten. Im feinen Mehl ist die gesamte Schale entfernt, die Schale ist aber für die Gesundheit des Organismus das Entscheidende. Und aus dem feinen Mehl machen sie Brot, dann braucht man sich über Gesundheitsstörungen nicht mehr zu wundern.

Möglicherweise werden wir außerdem noch ayurvedische Medikamente einsetzen. Maheshji wird mich darüber informieren, und ich werde ihm berichten. In diesem Fall war das nicht erforderlich.

17.08.2014



## Therapie der Kolitis ulcerosa

Der Schüler hat eine Kolitis ulcerosa, er fragt wegen der Ernährung:  
Kann ich scharf gewürzte Nahrung essen?

1. Maheshji sagt: Nein, keine scharf gewürzte Nahrung.
2. Er fragt, ist Reis erlaubt? Maheshji sagt ja, aber es ist besser, wenn du Kitcheri isst. (Kitcheri ist im Netz [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) beschrieben.) Er soll dann 2 Portionen pulses = Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Linsen u.s.w.) mit einer Portion Reis mischen. Das außerdem mit einer guten Portion Ghee mischen (optimum Ghee) mischen, nicht zu viel Ghee (Kap.10) nehmen.
3. Und gegen die Kolitis sollte er einen Teelöffel Ingwerpulver in einem normales Glas Wasser nehmen, das auf die Hälfte herunterkochen. Danach den Saft ½ Zitrone und etwas Zucker (Misheri) zugeben. (Am besten ist Misheri, indischer Zucker Kap. XX) Dann das Wasser trinken, wenn es lauwarm geworden ist. Das solltest du jeden Tag machen. Du solltest dies 3 Tage machen oder 7 Tage und achte darauf, wie es dir mit der Kolitis geht. (Siehe Kapitel XXII wie man Misheri im Internet bestellt.) Diese Ingwer-Therapie wirkt gegen Kolitis, Kolitis heißt Durchfall und glitschige Auflagen auf dem Stuhlgang. Das wird durch diese Verordnung mit Ingwerpulver beseitigt. Und die Krankheitserreger im Magendarmtrakt werden dadurch auch abgetötet.
4. Du kannst das Essen auch mit schwarzem Pfeffer würzen, aber nicht mit rotem Chili. Der schwarze Pfeffer tötet die Krankheitserreger ab.
5. Sind in deinem Land grüne Bananen verfügbar? In den USA gibt es grüne Bananen. Der junge Mann kommt von dort. Er soll die grünen Bananen ohne Schale ins Gemüse schneiden und als Gemüse zubereiten und essen. Du isst die so zubereiteten Bananen, so wie gekochtes Gemüse. Die so zubereiteten geschälten Bananen eine Woche jeden Tag essen, danach kannst du selbst bestimmen, wann du das essen möchtest. Das reinigt den Magen-Darm-Trakt und tötet alle Krankheitserreger ab. Du solltest das 3 Monate machen und dann wieder von vorne anfangen, das tötet alle Krankheitserreger im Magendarmtrakt.

Dies ist eine sehr einfache Verordnung gegen Kolitis. Wenn du Probleme mit der Zubereitung hast, ruf an. Denn allopathische Medizin stört die gesamte Harmonie des Körpersystems.

20.08.2014

## 5. Leberschaden

Wir sprechen über eine hartnäckige Verstopfung, die durch eine Leberinsuffizienz (eine geschwächte Leber) ausgelöst wird.

Maheshji gibt ihr zur Verbesserung der Leberfunktion die folgende Verordnung.

1. Nimm so viele rohe Reiskörner wie du zwischen Daumen und Zeigefinger halten kannst, diese Reiskörner unzerkaut schlucken, morgens mit leerem Magen. Es darf kein Reiskorn beschädigt sein, nicht kauen, heil runterschlucken. 1 Stunde danach nichts essen und nichts trinken, damit verbessert man die Leberfunktion.
2. 2 – 3 mal täglich unseren Zitronentrunk. (Lauwarmes Wasser, den Saft einer halben Zitrone, etwas Steinsalz und einen Teelöffel Honig darunter mischen.)
3. Vier Asanas: Kamel\*, Kobra\*, Krähe\*. Die nächste Haltung ist, die Arme hoch strecken und sich während der Streckung drehen. Auf diese Weise wird der Magendarmtrakt jeden Tag gereinigt.

Aber die Leberfunktion muss verbessert werden. Sie hat außerdem eine Milzstörung, die bessert sich hierdurch auch. Ein Bluttest wird bei einer nur schwachen Leber nichts zeigen. Maheshji sagt, für die Milz braucht sie nichts zu tun. Wenn die Leber in Ordnung ist, kommt die Milz auch in Ordnung.

## Hepatitis C

Mahesh gibt uns ein **Rezept gegen Hepatitis C:**

1. Morgens auf nüchternen Magen ca. 7 Reiskörner zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und unzerkaut mit Wasser schlucken.
2. Rettiche in kleine Stückchen schneiden mit ein bisschen Zucker (Misheri, Kap. XX) mischen und ins Mondlicht stellen. Das Mondlicht muss darauf fallen, Wolken stören nicht. Morgens bei normaler Temperatur noch mehr Zucker (Misheri Kap. XX) darauf geben. Davon so viel essen, wie möglich.
3. Keine heiße Milch, kalte Milch aus dem Kühlschrank ist erlaubt. Die kalte Milch am besten mit 2/3 Wasser mischen.
4. Keine scharfen Gewürze, keine Hülsenfrüchte, keine sauren Früchte, kein gekochter Reis.
5. Viel grünes Gemüse
6. Zuckerrübensirup
7. Honig
8. Wassermelone ist gut.
9. Das Kamel\* (Asana im Hatha Yoga Handbuch beschrieben)
10. Shitali Pranayama\* danach den Speichel, der sich dabei bildet, herunterschlucken, das hat eine positive Wirkung. Die kühle Flüssigkeit, die sich dabei bildet, sollte in den Magen gelangen.
11. Es besteht auf Dauer ein Verbot von Kaffee, schwarzem Tee und Fleischprodukten, dadurch wird Pitta aktiviert.

Kaffee und Fleischprodukte aktivieren die Hepatitis erneut über den Mechanismus von Vata, Pitta und Kapha. (Vergleiche Kapitel XIV)

Die Humanmedizin versteht diesen Mechanismus nicht, sie sollte sich aber damit befassen.

## Gelbsucht

Maheshji sagt: Ich gebe dir ein Rezept, dies wirkt gut gegen Gelbsucht: Naushader und Muli (muli = radis = Rettich, weiße Farbe).

1. Den Rettich in kleine Stückchen zerhacken.
2. Naushader zu Pulver reiben und mit den Rettichstückchen vermischen.
3. Die Mischung die ganze Nacht nach draußen stellen, nicht abdecken; Wolken stören nicht.

Diese Mischung gibt über Nacht ein Wasser ab. Dieses Wasser sollte der, der diese Störung hat, trinken. Außerdem noch etwas Zucker (Misheru Kap. XXII) darunter mischen und den Rest essen.

Dies ist für diejenigen gut, die eine extreme „jaundice“ (Gelbsucht) haben. Dies ist ein weiteres sehr schönes Rezept gegen diese Krankheit.

Maheshji sagt: Ich habe das selbst gemacht. Zu der Zeit wusste ich nichts von Naushader, zu der Zeit habe ich Zucker (Misheru) benutzt. Am Morgen habe ich dies alles gegessen und das Wasser getrunken. Dadurch kam ich ohne irgendeine andere Medizin in Ordnung. Das fiel mir gerade ein, deswegen habe ich dir das Rezept mitgeteilt.

Maheshji sagt: All dies ist in der Ayurvedischen Medizin angegeben. Wenn die ganze Welt die ayurvedischen Medizin akzeptiert, werden so viele Krankheiten verschwinden.

14.11.2015

## Drogen

Relativ oft fragen Frauen, wie sie ihren Mann von Drogen wegbringen können. Das hat keinen Sinn, solange der Mann nicht selbst einverstanden ist. Man kann den anderen in dieser Sache nicht überlisten.

### **Entwöhnung nach Drogenkonsum**

Ein sehr effektives Hilfsmittel gegen das Verlangen nach Drogen ist morgendliches Erbrechen.

#### **Verordnung:**

Erbrechen nach Plan, siehe nächste Seite. Auf diese Weise gewöhnt sich der Körper leichter an das Erbrechen.

Wenn man so vorgeht, entstehen keine körperlichen Schäden. Diese Therapie sollte noch weitere vier Wochen, nachdem die Störung verschwunden ist, fortgeführt werden.

Auf diese Weise zerbricht die Feinstruktur, welche das Verlangen nach Drogen, dieses „Craving“ hervorruft.

Wer ein Haus baut, beginnt zuerst bei dem Fundament, dann kommen die Stockwerke und dann das Dach. Drogen zerstören das Fundament.

Swami Rama hat gesagt:

**„Wer Drogen nimmt, beginnt mit dem Bau des Hauses am Dach.“  
„No Drogation – Meditation.“ (Swami Rama)**

Die Bewusstseinsweiterung, die man durch Drogen erwartet, kann man nur durch ständige spirituelle Übungen erreichen. Aber zuerst müssen die normalen Bedürfnisse befriedigt werden.

## **Rauchen:**

**Das morgendliche Erbrechen hilft außerdem gegen das Craving bei Rauchern.**

## **Migräne:**

**Das morgendliche Erbrechen ist auch ein Pfeiler in der Migränetherapie.**

### Erbrechen nach Plan

#### **Das morgendliche Erbrechen nach folgendem Plan ist ein ayurvedisches Mittel:**

Man trinkt früh morgens auf nüchternen Magen 1 – 1½ Liter lauwarmes Salzwasser. Oft setzt der Brechreiz dann schon spontan ein. Notfalls kann man auch 2 Finger zur Hilfe nehmen. Hierbei werden keine Speisen erbrochen, der Brechreiz wird hier genutzt, um Fehlsteuerungen in der Feinstruktur des Organismus zu löschen.

#### **Man beginnt mit dem morgendlichen Erbrechen nach folgendem Plan:**

1. Einmal in 2 Wochen.
2. Einmal in 1 Woche.
3. Zweimal pro Woche.
4. Jeden 2. Tag,
5. dann täglich, und das behält man einige Zeit bei.

Die Dauer muss individuell dosiert werden.

### Übelkeit durch zu starke Gallenproduktion

Eine junge Frau klagt seit 3 Wochen 80 % des Tages über Übelkeit; schwanger ist sie nicht. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Das ist die Auswirkung von zu starker Galleproduktion. Maheshji fragt, was sie zu sich nimmt: Tee? Kaffee? Sie trinkt Tee.

1. Die 1. Verordnung ist, dass sie keine einzige Tasse Tee trinken darf (auch keinen Kaffee.) Keinen Schwarztee, keinen grünen Tee. Früchtetees kann sie trinken.
2. Alle scharf gewürzten Speisen sind verboten.
3. Sie darf kein Fleisch essen. Sie muss sich vollständig vegetarisch ernähren.
4. Nur süße Sachen sind erlaubt.
5. Sie sollte normal vegetarisch essen.
6. Reis ist verboten.
7. Kein Dahl: Keine Linsen, keine Bohnen oder Kichererbsen. Monki Dahl kann sie essen. (Einzelhandel Kap. XXII)
8. Alles, was die Gallensäfte aktiviert, darf sie nicht essen: Sie darf nicht rauchen. Bier ist nicht erlaubt.
9. Sie soll mehrmals am Tag Shitali Pranayama\* machen. (Siehe Hatha Yoga Handbuch [www.global-yog.org](http://www.global-yog.org) unter Pranayamaübungen.) Sie soll den Speichel, der dabei im Mund entsteht, herunterschlucken. Der Speichel, der dabei entsteht, soll in den Magen befördert werden.

10. Sie soll immer, wenn die Beschwerden auftreten, grünen Koriander (Korianderfrüchte) kauen und mit Wasser herunterschlucken und dazu Wasser trinken. Wenn die Übelkeit stark ist, dreimal am Tag vier Korianderfrüchte kauen.  
(Einzelhandel Kap. XXII)
11. Sie kann dann noch dieses besondere indische Gras essen (Chaulee Kap. XX), aber das haben wir hier in Europa nicht.

11.07.2015

## Gallenbeschwerden

Bei Gallenbeschwerden Shoti Hara = Haritaki (indische Frucht) mit Jaggery (Primärprodukt bei der Zuckerverarbeitung) mischen. (Jaggery sollte mindestens 2 Jahre alt sein, je älter um so wirksamer.)

Man bekommt beides im indischen Supermarkt. (Einzelhandel Kap. XXII)

## **6. Ein sehr gesundes Getränk**

Molke selbst herstellen, indem man Milch erhitzt. Wenn sie kocht, den Saft einer Zitrone zugeben und umrühren, die Milchprodukte gerinnen zu Molke. Anschließend alles durch ein Tuch laufen lassen, so wird Molke hergestellt.

Die im Tuch zurückbleibende weiße Masse ist ein Käse, den man am nächsten Tag sehr schön essen kann.

Dazu gibt man eine Mischung aus Cumin (Kreuzkümmel), Ghee (Kap. 10) und Heeng. Alles zuvor in einem Gefäß erhitzen und zur Molke geben.

Man kann den Geschmack noch verbessern, indem man schwarzes Salz zugibt.

Das schmeckt wie Ayrán (türkisch).

## 7. Erkrankungen im Mund

### Entzündung an der Zunge

Die lanzettförmigen Blätter des Winterjasmins sind hilfreich bei Entzündungen an der Zunge, in der Mundhöhle und im Rachen.

#### **Rezept:**

Man kaut täglich 10 – 15 Jasminblätter, bis die Beschwerden weg sind. Die jungen Blätter haben mehr Saft und sind deswegen wirksamer.

### Gesichtspflege

1. Das Gesicht mit roher Milch reinigen.
2. Das Gesicht mit Zwiebelsaft und Turmerik bestreichen, morgens wegwaschen.  
40 Tage lang.

### Pickel im Gesicht

Kokosfett und schwarzen Pfeffer auf die Gesichtshaut auftragen oder nur Kokosfett verwenden.

### Schönheit des Gesichts

Die Ohrläppchen nach unten ziehen, das Gesicht wird schön und die Nerven beruhigen sich. Murga-Asana\*.

### Mumps

1. Beide Daumen seitlich massieren.
2. Ohrläppchen nach unten ziehen.
3. Die Nackenübungen.\*
4. Das Gesicht nur mit roher Milch waschen, etwas Safran darunter mischen.

### Herpes Virus

Zwei einfache Verordnungen gegen Herpes Viren:

1. **Turmerik (Gelbwurz) mit etwas Steinsalz** mischen und mit ein bisschen Wasser versetzen, die befallenen Stellen damit zweimal am Tag einreiben, bis die Beschwerden verschwinden.
2. **Propolis** (vom Imker) zweimal täglich auf die befallenen Stellen tun, und einmal täglich 20 Tropfen Propolis schlucken. Um Rückfälle zu vermeiden, sollte diese Behandlung über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, bei Herpes genitalis über drei Monate. Propolis wird von den Bienen produziert; es ist der Klebstoff, mit dem die Bienen die Wachsdeckel auf ihren Waben festkleben. Imker können Propolis besorgen.

### Herpes am Körper

Ich frage Mahesh, was man bei einer Herpeserkrankung machen kann.

Maheshji sagt:

1. Sandelholzöl auf die Krone des Kopfes und auf das Ajna Chakra machen. Der Duft von Sandelholz kühlt den Organismus.
2. (In Indien gibt es ein kurzes Gras, was eine sehr kühlende Wirkung auf den Organismus hat. Sie sollte die Wurzeln dieses Gras essen. Das können wir hier nicht einsetzen.)

3. Täglich ½ Teelöffel Turmerik (Gelbwurz, Kurkuma) mit Honig.
4. Täglich ½ Teelöffel Turmerik in ½ Tasse lauwarmer Milch dazu schwarzen Jaggery nehmen. Schwarzer Jaggery ist im Netz unter anderen auch bei Amazon bestellbar oder bei [www.indischeLebensmittel-online](http://www.indischeLebensmittel-online) Kap. XXII.

Im Westen gibt es keine ursächliche Therapie gegen Herpes. Das Herpes Virus kommt wie Kolibakterien auch normalerweise im Körper vor, aber einige Stämme können pathogen werden. In diesem Fall bricht die Krankheit aus und die oben angegebene Behandlung kommt in Betracht.

19.05.2014

### Kokosöl wirkt gegen Pilze

Kokosöl einmassieren, ziehen lassen und zur Nacht das Bett durch einen Verband schützen. Der Erfolg stellt sich rasch ein. Sehr guter Erfolg bei Fußpilz.

### Scheidenpilze

Scheidenpilze kann man leicht mit Biojoghurt beseitigen. Über Nacht einen Tampon mit Biojoghurt einführen und morgens entsorgen. Biojoghurt deswegen, weil der normale Joghurt Milchsäurebakterien bilden kann (Biojoghurt kann das nicht), diese riechen übel und man bekommt die Milchsäurebakterien auch nicht mehr weg.

### Zwiebelsaft wirkt gegen Schwerhörigkeit und gegen Ekzem

Zwiebeln zerkleinern, den Zwiebelmatsch durch ein dünnes Tuch zu Saft ausdrücken und ins Ohr tropfen (Tropfflasche). Man sollte das, wenn man Erfolg haben möchte, schon mindestens über 1 Jahr machen.

Zwiebelsaft wirkt auch hervorragend gegen Ekzem, über Nacht Verband.

### Druck im Hals

Eine junge Frau, die singt, hat seit 2 Monaten ein Druckgefühl in der Halsregion. Was kann sie tun?

Maheshji sagt:

1. Mit lauwarmem Honigwasser gurgeln und das Wasser trinken.
2. Einen Schal tragen (Seidenschal).
3. Zurzeit weniger singen.
4. Mit der rechten Hand die Kehlkopfregion von unten nach oben massieren. Drei Finger sind dabei an der linken Halsseite, der Daumen der rechten Hand ist an der rechten Halsseite. Die Massage nur von unten nach oben machen, nicht umgekehrt. Die Massage nur sehr fein, ohne Druck ausführen. In diesem Bereich liegen 12 Reflexpunkte, 6 an jeder Seite, die werden durch die leichte Berührung aktiviert.



## Halsentzündung

Mein fünfjähriger Enkel hat eine Halsentzündung mit bellendem Husten.

Ich frage Maheshji um Rat. Mahesh macht folgende Vorschläge:

1. Mit Knoblauch-Wasser gurgeln. (Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, mit etwas Wasser mischen und alles durch ein Tuch laufen lassen.) Ich sage, das wird er nicht tun.
2. Turmerik in Milch. Man muss so wenig Turmerik nehmen, dass er das nicht merkt.
3. Honig mit wenig Turmerik mischen und ihm geben. (Wenig Turmerik wird er nicht bemerken.)
4. Turmerik, lauwarmes Wasser und Steinsalz mischen und trinken. Etwas Honig zugeben, dann schmeckt es besser.
5. Milch mit Ingwer kochen und trinken.
6. Ingwer in Wasser kochen und den Dampf inhalieren.
7. Ein Handtuch mit dem Ingwerwasser heiß tränken und auf Brust und Nacken legen.

Mahesh möchte nach 3 Tagen Bericht. Er sagt, das kommt durch die Kälte.

## 8. EHEC Bakterien

Eine sehr effektive Therapie gegen die total resistenten EHEC Bakterien.

Ich informiere Mahesh darüber, dass wir in Deutschland eine vollkommen resistente Bakterienerkrankung des Darms haben. Bis jetzt sind viele Menschen erkrankt, davon sind mehrere bereits gestorben. Ich sage Maheshji, dass ich den Leuten gesagt habe, sie sollen Turmerik (= Kurkuma = Gelbwurz) nehmen.

Maheshji sagt ja, und er gibt uns die folgende Therapie:

### **Turmerik und Ingwerpulver:**

1. ½ Teelöffel Ingwerpulver in 1 Tasse Wasser und das auf die Hälfte der Wassermenge herunterkochen. Danach ½ Zitrone zugeben. Dies morgens und vor dem Schlafengehen frisch zubereiten und trinken.
2. ½ Teelöffel Turmerik in ½ Tasse heißer Milch trinken. Den Turmerik vorher ohne Flüssigkeit ganz kurz in einer Pfanne etwas heiß machen, garen. Das 2 x am Tag, morgens und abends vor dem Schlafengehen.

Man sollte den Ingwertee (Magendarmreinigung Kap. 1) zuerst trinken und eine ¾ Std. später Turmerik in heißer Milch.

In dieser Zubereitung töten Turmerik und Ingwerpulver alle pathogenen Erreger ab. Diese Therapie hat keine Nebenwirkungen! Gib diese Information auch an die Ärzte in der Nähe, sie sollen das überprüfen.

Wenn ein Patient mit diesen Beschwerden kommt, sofort Turmerik frisch gerieben und Ingwerpulver einsetzen. Ich denke, die Krankheit kommt dann ohne Zeitverzögerung unter Kontrolle; wenn nicht, sag Bescheid.

Wende dich auch an ein Krankenhaus, welches du kennst. Dies ist eine harmlose Verordnung, die zu wunderbaren Ergebnissen führt, daran kann überhaupt kein Zweifel bestehen.

Aber das Turmerikpulver sollte zuhause selbst frisch auf einem Stein (auf einer Reibe) aus der getrockneten Turmerik-Wurzel hergestellt werden, nicht maschinell. (So wie das in Indien in jedem Haushalt gemacht wird, man reibt die Turmerik-Wurzel direkt vor Gebrauch auf einem Stein zu Pulver, oder in einem Eisentopf oder in einem Mörser die Wurzel frisch zu Pulver verreiben.) Das auf diese Weise hergestellte Turmerikpulver hat enorme Kraft.

Sollte die Turmerik-Wurzel nicht über einen indischen Supermarkt zu beziehen sein, kann man sie per Kurier innerhalb von 3 – 4 Tagen auch direkt aus Indien schicken lassen.

Einzelhandel Kap. XXII

## Gegen resistente Keime

Die ayurvedische Literatur gibt eine weitere Verordnung gegen pathogene Viren und gegen resistente Bakterien an. Dieses Rezept stammt aus meiner Tätigkeit im Himalaya Hospital Trust in Dhera Duhn, Uttar Pradesh, India (Siehe Kap. II). Ich habe die Verordnung allerdings bisher nicht selbst eingesetzt:

1. Zweimal am Tag mindestens eine Stunde vor den Hauptmahlzeiten ½ Teelöffel Turmerikpulver (= Kurkuma, Gelbwurz) in lauwarmer Milch zu sich nehmen. Dabei ist frisch geriebene getrocknete Turmerik-Wurzel deutlich wirksamer als maschinell

hergestelltes Pulver. Im maschinell hergestellten Turmerikpulver fehlen die sehr flüchtigen, aber extrem wirksamen ätherischen Öle.

2. Nach den Mahlzeiten **3 Esslöffel** mindestens 2 Jahre altes Jaggery (**Rohrzucker**) essen. Dieses Jaggery ist dunkelbraun bis schwarz. Nur dunkles Jaggery tötet pathogene Viren und Bakterien, die physiologische Flora bleibt dabei ungestört. Jaggery nicht bei Diabetes einsetzen, denn Jaggery ist Zucker.
3. Täglich mit leerem Magen 5 – 6 Neemblätter essen, frisch oder getrocknet, das schadet nicht.

Kein pathogenes Virus übersteht diese Behandlung, und die Therapie kostet fast nichts. Dies eignet sich auch zur Prophylaxe. (Dunkles Jaggery und Neemblätter kann man im Internet bestellen. (Siehe Kap. XXII)

## 9. Erkrankungen der Lungen und der Bronchien

### Bronchitis

Man kann eine Bronchitis sehr gut mit Bheira beseitigen. Bheira (Bibhitaki) ist eine Nuss von einem indischen Baum. Man reibt die Schale der Bheiranuss auf einer Reibe zu Pulver, der harte Kern bleibt zurück. (Bheira im Internet bestellen siehe Kap. XXII)

#### **Verordnung:**

Bheira: Die Schale der Bheiranuss außen abreiben und 2 x täglich 1 Teelöffel davon mit viel Wasser herunterschlucken. Nicht zwischendurch atmen! Behandlungsdauer maximal drei Tage. Krankheitserreger, die in den Bronchien wachsen, können Bheira absolut nicht vertragen.

### Verschleimte Bronchien

Eine Frau hat seit längerer Zeit verschleimte Bronchien, dies ist bei Kälte besonders ausgeprägt. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Sie sollte Ingwerstückchen in Wasser kochen und den Dampf inhalieren, dies hat eine sehr feine Wirkung und geht tief in die Bronchien.
2. Außerdem sollte sie ein heißes nasses Handtuch auf die Brust legen, auf diese Weise werden die Lungen gereinigt.
3. ½ - 1 Teelöffel Ingwerpulver zusammen mit einigen frisch gemahlene schwarzen Pfefferkörnern eine Weile in 1½ Tassen Wasser köcheln lassen und 3 x täglich davon trinken.
4. Massage der Brust mit einem Salzstein (Bestellungen im Internet siehe Kap. XXII) und etwas Ghee (Kap.10), dies gibt Energie und der Husten verschwindet.
5. Sich warm halten und viel heißes Wasser trinken.
6. Vor dem Schlafengehen ¼ Teelöffel Turmerik in lauwarmer Milch. Dieser versorgt den Körper mit Kalzium und es kann sich keine Infektion entwickeln.
7. Eine ayurvedische Rauchtherapie: Turmerik mit etwas Zucker (Misheri) auf glühende Holzkohlen werfen und den Dampf inhalieren. Zu diesem Zweck gibt es kleine Räucherschälchen.

### Husten, 1. Verordnung

**Bheira** (= Bibhitaki, siehe Bestellungen im Internet Kap. XXII) wird aus der Schale der Frucht hergestellt, in einer Pfanne anbraten und mit Ghee mischen. In machen Fällen reicht Bheira nicht aus, dann kann man anschließend Duftpfeffer (pepal longunm Kap. XXII) 2 x Tag ein Stück mit Honig zu sich nehmen.

### Husten, 2. Verordnung

Bei Husten **Shoti Hara** (Haritaki) (siehe Bestellungen im Internet Kap. XXII) mit Steinsalz mischen.

### Husten, 3. Verordnung

Ein kleines Kind, das noch gestillt wird, hat Husten.

#### **Verordnung:**

Die Mutter sollte fünf frische Datteln morgens und fünf frische Datteln abends essen. Auf diese Weise wird das Hustenproblem sofort gelöst. Nicht das Kind soll die Datteln essen, sondern die Mutter. Die Wirkung der Datteln ist in der Muttermilch, und das Kind wird sofort gesund. Und sie sollte sich auch selbst vor Erkältung schützen.

## Husten, 4. Verordnung:

### **Ein Tee gegen Husten.**

In schwarzen Tee Ingwer, schwarzen Pfeffer, Nelken, Zucker (Misheri) und Milch geben.

## Gegen Husten

Guavenblätter klein hacken, kochen und einen Tee daraus machen.

## Hustenreiz

Lauwarmes Wasser mit Honig mischen und damit gurgeln. Das Honigwasser reinigt diesen Bereich.

## Häufiger Husten

Maheshji gibt einem jungen Mann, der sehr häufig hustet, die folgende Verordnung:

1. Er sollte versuchen **Nelken** zu kauen.
2. Er kann auch **Turmerik in Milch** nehmen. Jeden Abend einen Teelöffel frisch geriebenen Turmerik in einer halben Tasse lauwarmer Milch.
3. Er kann ein bisschen **Steinsalz** nehmen. Steinsalz in Wasser lösen und auf die Zunge geben.
4. Er kann einen **Schal** tragen, die Nackenregion sollte warm gehalten werden.

Auf diese Weise kann er den Husten kontrollieren.

## Spastische Bronchitis

Ein dreijähriger Junge hat eine spastische Bronchitis. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Die primäre Ursache für diese Krämpfe ist ein Mangel an Kalzium, das ist die primäre Ursache.

1. Zuerst sollte man ihm lauwarmes Salzwasser geben, so dass er es trinken mag. Das so trinken, wie wenn man Tee trinkt. Dadurch bessert sich das sofort und die Muskeln erhalten das notwendige Kalzium.
2. Man sollte ihm lauwarmer Milch mit Honig geben, so viel er mag. (Nicht mit Zucker)
3. Die Milch sollte nicht heiß sein, nur handwarm, nur ganz leicht angewärmt. Er kann davon alle 2 - 3 Stunden trinken. In der Zwischenzeit sollte man ihm Honig geben, Honigwasser oder Honig direkt.
4. Bambus enthält das beste Kalzium, aber Bambus haben wir hier nicht.
5. Man sollte ihm kein chemisches Kalzium geben, das wirkt hier nicht.
6. Ganzkörper-Massage mit Sesamöl ist wichtig, weil die Darmgase hier auch die Störung verstärken. Extra Sesamöl in den Nabel tun und gegen den Uhrzeigersinn um den Nabel herum massieren. Schließlich den ganzen Körper mit Sesamöl massieren.
7. Auf der Wirbelsäule vom Nacken bis zum Steißbein nach unten S-förmig mit Sesamöl massieren.
8. Das Sesamöl sollte lauwarm sein, man kann die Flasche leicht in lauwarmes Wasser stellen. Dieses lauwarmer Öl dringt in den Körper ein und beseitigt die Störung. Die entgleiste Körperchemie normalisiert sich, und der Kalziummangel im Gewebe wird behoben. Das Öl wird diese durch Kalziummangel verursachte Störung kontrollieren.
9. Man kann auch Amla geben. (Amla Kap. XXII.)
10. Maheshji fragt: Kann er Spinat essen? Ich sage ja. Er soll den Saft aus dem Spinat zu sich nehmen, die Spinatblätter so auspressen. Man kann das etwas salzen, dann schmeckt es besser. Nur wenn das nicht geht, kann man den Spinat auch kurz aufkochen und dann den Saft auspressen. Spinat ist eine Superkalziumquelle. Man

kann noch etwas Steinsalz hinzugeben. Man kann dazu auch ein Brot essen oder sonst etwas. Man kann den Spinat auch dem Gemüse beimischen.

11. Vorsicht mit Süßigkeiten, die stören den Prozess.

Mahesh fasst noch einmal zusammen: Wenn der Junge Hunger hat, Wasser mit Steinsalz geben. Dann, wenn der Magen leer ist, eine Sesamölmassage machen. Eine halbe Stunde später kann er Milch trinken. Wenn er keinen Hunger hat, kann er etwas Honig essen. Maheshji sagt, der Junge ist bisher wohl nicht mit Öl massiert worden. Ich sage nein, aber die Mutter wird das machen.

Maheshji sagt: Gib die Anweisung gleich weiter und ruf mich heute Abend noch einmal an. Du wirst das Wunder sehen, nachdem er lauwarmes Wasser mit Steinsalz getrunken hat. Der Junge ist heute Abend gesund.

30.09.2013

## Eine allergische Atemstörung

Eine Frau klagt akut über einen starken allergischen Hustenreiz. Maheshji gibt ihr eine Verordnung, sie soll die folgenden Substanzen miteinander mischen:

1. Sandelholzpulver
2. reines Ghee (Kap. 10)
3. Jaggery
4. Lobahn
5. und Gugul.

Alle Substanzen miteinander vermischen und mit trockenem Kuhdung (in einem Räuchergefäß) im Feuer verbrennen und 3 x den Klang „Hari OM“ wiederholen. Mit diesem Rauch sollte sie durch alle Räume gehen. (Man sollte dies besonders machen, wenn an dem Ort eine schlechte Atmosphäre herrscht.)

Es folgt die Verordnung gegen Husten:

1. Heiße Umschläge auf die Brust, mit Salz (gemeint ist hier rotes Steinsalz aus Pakistan), Aluminium Pulver und Curry.
2. Sie soll den Rauch aus dem Räucherfass (aus der ersten Verordnung) einatmen.
3. Ein feuchtes Tuch warm machen und auf die Brust legen.
4. Die Brust mit einem Stück rosa Steinsalz (aus Pakistan) einreiben, siehe Kapitel XXII und etwas angewärmtes reines Ghee (Kap. 10) dazugeben. Die Brust damit sorgfältig einreiben.
5. Sie soll keinen Joghurt essen!
6. Sie soll kein normales Wasser trinken, nur heißes Wasser.
7. Shoti Hara Pulver alleine in der Pfanne heiß machen, und vor dem Mittagessen und dem Abendbrot das letzte Chapati Stück mit Shoti Hara Pulver (Haritaki Kap. XXII) und etwas Steinsalz essen. Wenn sie das isst, können die Bestandteile des Essens den Husten nicht unterstützen.
8. Ingwertee, Tee mit Ingwerpulver und Pfefferpulver.

Mahesh erkundigt sich noch nach dem Wetter in Spanien. Es ist um die 30° warm.

Maheshji sagt, dann ist die Verordnung richtig.

Sie soll außerdem folgende Prayama-Übungen machen:

1. Surya Bhedee Pranayama\*, einatmen durch das rechte Nasenloch und ausatmen durch das linke Nasenloch.
2. Bastrika\* (Siehe beides im Hatha Yoga Handbuch, (Kap. VIII./2) .

Maheshji sagt: Das ist genug.

## Allergischer Husten

Weil der Husten anhält, erweitert Maheshji die Verordnung. Sie darf keine Kartoffeln mehr essen.

Es folgt eine Verordnung gegen extreme Hustenanfälle:

Große schwarze Kardamomsamen und Ingwerpulver zu gleichen Teilen.

Dies sorgfältig mit 2 Esslöffeln Honig mischen und mit dem Ringfinger morgens und abends auf die Zunge bringen.

Dies ist ein sehr wichtiges ayurvedisches Prinzip. Dies ist die beste Art, eine ayurvedische Medizin einzunehmen, nicht mit den Löffel; der Ringfinger steht für Erde. Auf diese Weise kommandiert die Energie der Person mit diesem Befehl, dass der Husten reduziert werden soll, und die Wirkung des Medikaments wird dadurch verstärkt. Dieser Befehl geht auf diesem Weg bis zu dem Medikament, das geschieht alleine dadurch. Sie soll das mit diesem Gedanken einnehmen und der Husten wird zurückgehen.

Maheshji sagt:

70% der Krankheiten entstehen durch Gase.

20% durch Störungen im Leber- Gallenbereich.

10% liegen in den Atemwegen, aber diese sind sehr schwer zu kontrollieren. Sie sind sehr schwer zu überwinden, denn hier liegt die Kraft des Körpers.

Wenn die körperliche Kraft gestört ist, wie kann man dann kämpfen? Sie sollte das zuerst nehmen und dann berichten, ich denke, das wird funktionieren.

Schwarzer Kardamom und Ingwerpulver haben beide eine sehr heiße Wirkung.

Sie soll das morgens und abends nehmen, wenn erforderlich 3x am Tag.

Und sie sollte Sesamsamen nicht mit Apfel zusammen nehmen, sie hatte das gemacht.

Maheshji sagt: Das ist falsch, sie soll die Sesamsamen alleine nehmen. Die Sesamsamen müssen zerkaut werden, nicht über den Salat streuen.

Die Umschläge mit Ghee (Kap.10) und Steinsalz auf die Brust gehen weiter und 2x täglich einen Teelöffel Turmerik Pulver in Milch, dadurch geht die Infektion zurück.

Die Pranayamaübungen Bastrika\*, Kapalabathi\* und Surya Bhedee\* gehen weiter.

1. Die Brust und der Nacken sollten warm gehalten werden. Draußen auch die Ohren bedecken, sie soll außerdem Socken tragen.
2. Und die Magendarmreinigung (Kap. 1)
3. Massage der Schwimnhaut zwischen Daumen und Zeigefinger, das kontrolliert Allergien.

**Es gibt in der ayurvedischen Medizin eine Regel: Kopf kalt, Fuß warm, macht den besten Doktor arm.**

Ich denke, diese Regel aus der ayurvedischen Medizin ist über den gesamten Globus gegangen.

## Husten und starke Schmerzen beim Schlucken

Verordnung:

1. Wenn sie Schmerzen beim Schlucken hat, sollte sie als Erstes die Magendarmreinigung (Kap. 1) machen.
2. Der Nacken sollte mit einem Schal warm gehalten werden, das ist sehr wichtig.
3. Sie sollte Honig in lauwarmem Wasser auflösen und damit gurgeln. Das hat auf den entzündeten Bereich eine wärmende Wirkung. Außerdem tötet angewärmtes Honigwasser Bakterien ab.

4. Zwischen Daumen und Zeigefinger liegt 4 cm zur Handmitte dicht oberhalb der Maus des Daumens ein Akupressurpunkt, diesen Punkt drücken. Wenn du dort eine Stelle findest, die auf Druck schmerzt, dann den Punkt drücken. So hast du über den Reflexpunkt eine maximale Wirkung auf die Erkältung. Man sollte diese Stelle mehrmals am Tag immer wieder drücken und loslassen, drücken und loslassen.
5. Mulati (Süßholzwurzel, lat. Glycyrrhiza glabra, engl. Liquorice). Das ist eine indische Wurzel, deren Extrakt süß ist. Diese Wurzel hat auch eine sehr gute Wirkung gegen Erkältung. Man bekommt Mulati im indischen Supermarkt (Einzelhandel Kap. XXII). Man tut diese Wurzel ins Wasser, kocht das Wasser auf die Hälfte herunter und trinkt dann das Wasser.
6. Mehrmals am Tag langsam ein kleines Stückchen Steinsalz lutschen. Das reduziert auch den Husten und reinigt die Kehle.
7. Bheira (s. Husten 1. Verordnung). Die Schale der Bheiranuss (Bibhitaki) reiben und 2x täglich 1 Teelöffel davon mit viel Wasser sofort herunterschlucken.  
Nicht zwischendurch atmen! (Das sind nur 3 Sekunden.)
8. 5 – 10 frische Datteln am Tag (keine trockenen Datteln), damit geht die Störung in zwei Tagen vollständig weg. Das ist am besten gegen Husten im Winter.
9. Fünf schwarze Pfefferkörner frisch zerkleinern, in den Tee tun und etwas Ingwer dazu geben.
10. Ich sage Maheshji, dass ich Antibiotika geben wollte, aber Maheshji sagt, das ist nicht gut. Wenn die Nase läuft, ist das beste Antibiotikum Turmerik, aber nicht in diesem Fall. Wenn man in dieser Situation Turmerik gibt, dann wird der Husten trocken. Also mach das nicht. Stör die Biologie nicht! Wenn die Nase läuft, nur dann ist Turmerik richtig. (2 x täglich 1 Teelöffel Turmerik in lauwarmer Milch mischen und trinken.) Denn zu dem Zeitpunkt vermehren sich die Bakterien enorm, und die Bakterien sollten nicht in den Körper eindringen können. Mit der laufenden Nase versucht der Körper das zu kontrollieren. Das Immunsystem des Körpers reagiert dann so. Wenn man dann Turmerik gibt, sterben die Bakterien.
11. Wenn man Wasser trinkt, soll man mit dem Messer ein Kreuz in das Wasser machen und dann das Wasser trinken. Das stärkt die Abwehr.
12. Manchmal wird bei Halsschmerzen ein Haar verschluckt, dadurch allein kommt der Hals in Ordnung. Ich sage Maheshji, dass im Westen niemand das akzeptieren wird. Maheshji sagt: Niemand, aber ich habe das gesehen und habe das auch gemacht.

## Husten und Kopfschmerzen

Eine Frau klagt über kurzfristige Hustenattacken mit Kopfweh.

Maheshji sagt: Zuerst einen Lungenarzt konsultieren, wenn alles OK ist,

1. Bheira Pulver (Bibhitaki) Kap. XXII
2. Pepal = Pepal Longum. (Kap. XXII) Das sind sehr kleine Pfefferkörner, ein Duftpfeffer, der bei **Husten** und **Asthma** hilft. Rezept: 1/5 Teelöffel Pepal mit Honig mischen. Eine Hälfte morgens, die andere Hälfte abends, das beseitigt den Husten und beseitigt auch Asthma.

## Zu enge Bronchien

Eine Frau hat nach dem Husten öfter Kopfschmerzen. Der Lungen-Facharzt hat verengte Bronchien als Ursache festgestellt. Sie fragt Maheshji, was kann ich tun?

Maheshji sagt:

1. Du musst die Kapazität der Lungen erhöhen, indem du kleine **Luftballons** aufbläst.
2. Die **Muschel** blasen, dadurch verbessert sich die Ausatmung.



3. Und **tiefe Zwerchfellatmung** machen.
4. Sie sollte **Mulati (Süßholz)** nehmen, das wird allen Mitteln gegen Husten beigemischt, die Basis ist Mulati, das ist eine süße Wurzel.
5. Sollte es damit nicht weggehen, muss sie den Dampf von heißem Wasser inhalieren.

Maheshji spricht noch über Kopfschmerz allgemein:

Kopfschmerzen haben immer eine Ursache, dahinter steckt keine Krankheit. Es gibt keine Krankheit, welche den Namen Kopfschmerzen hat. Durch das Inhalieren werden die Bronchien ganz leicht gereinigt, und der Husten tritt nicht mehr auf. Und durch das Blasen der Muschel verbessert sich die Ausatmung, das ist sehr einfach.

## Luftballons

Mahesh sagt: Wenn man Luftballons aufläst,

1. vergrößert man damit die Kapazität der Lungen.
2. Zerstörerische Gedanken und Komplexe fallen in sich zusammen, wenn so ein Luftballon platzt.
3. Und die Kraft der Lungen wird vergrößert.

## Asthma 1. Verordnung

Eine Mutter fragt wegen ihrer zehnjährigen Tochter. Auf normale Anweisungen reagiert mein Kind sehr emotional, und sie schreit. Warum tut sie das?

Maheshji sagt: Weil sie über sehr starke Energie verfügt. Und sie leidet unter Asthma. Diese Anspannung ist aus einer Depression entstanden. Wenn jemand gefühlsmäßig unterdrückt ist, entsteht Asthma. Sie braucht Beratung, man muss mit ihr sprechen. Sie soll aber nicht merken, dass man sie berät, denn ihr Ego ist sehr stark. Wann immer also jemand ihr einen Rat gibt, wird sie dem nicht zustimmen. Sie braucht also sehr angenehme schöne Beratung, und sie sollte nicht fühlen, dass man sie berät.

Mahesh sagt, man sollte ihr die Dinge geben, durch die Asthma weg geht.

1. Sie solle das „Erbrechen nach unserem Plan“ machen (Kap. 5 auf der 3. Seite), wenn sie das kann. Mit 10 Jahren kann sie das schon machen.
2. Sie kann Bastrika \* machen, ohne den Atem anzuhalten. Sie kann das 10 bis 20 Mal mehrmals am Tag wiederholen.
3. Sie sollte kleine Luftballons aufblasen. Durch diese Ballons werden ihre Lungen gestärkt, insbesondere wird die Fähigkeit auszuatmen verbessert.
4. Sie soll mit einem 2 kg schweren Sandsack Zwerchfell-Atmung üben. Dadurch werden ihre Lungen gestärkt.
5. Das Kuh-Gesicht (Gomukasana\*) hat bei Asthma eine gute Wirkung.
6. Und wenn möglich, soll sie lauwarmes Zitronenwasser trinken.
7. Sie soll außerdem einen Teelöffel Ingwersaft, zwei Teelöffel Zitronensaft und einen Teelöffel Honig miteinander mischen und nehmen.

Sie kann noch eine Sache machen, die gegen so viele Krankheiten gut ist. Ein bis zwei Karotten, eine Zwiebel, ein bis zwei kleine Knoblauchstückchen und ein 7 mm langes Ingwerstück zu einem Chutney mischen und essen.

Wenn ein Asthmaanfall da ist: Eine Zwiebel in kleine Stückchen schneiden, zwei Knoblauch Stückchen dazugeben, 1 cm Ingwerstück dazu und Honig dazumischen. Nach 4 - 5 Stunden setzt sich darauf eine Flüssigkeit ab, das Wasser sollte sie trinken. Dann wieder etwas Honig dazugeben. Das kann man über 12 Stunden wiederholen. Am nächsten Tag sollte man das neu ansetzen. Wenn sie das eine Woche macht, wird sie in ihrer Atmung einen Wechsel feststellen.

## Ein unwohles Gefühl in den Lungen

Eine Frau hatte schon einmal gefragt, weil sie ein unwohles Gefühl in den Lungen hatte, so etwas ähnliches wie Hustenreiz.

Maheshji hatte damals Mulati kara (Süßholz) zu kauen verordnet.

Außerdem 1 Teelöffel Honig mit ½ Teelöffel Ingwerpulver.

Sie hatte die Verordnung gestoppt. Jetzt wird sie weiter machen.

Mahesh ändert die Verordnung:

1. Sie soll Süßholz in Wasser legen und das auf ¼ der Wassermenge herunterkochen; die Heilwirkung ist stärker.
2. Etwas angewärmtes Ghee (Kap. 10) auf die Brust tun und mit einem Stück Steinsalz verreiben, das ist hilfreich. Das ist auch eine sehr schöne Methode, um Husten zu kontrollieren und zu beseitigen.

Maheshji sagt: Husten bedeutet, dass der Körper auf das, was du isst, nicht optimal reagiert. Oder dass du viel mehr isst, als du brauchst.

Du hast von Geburt an die Anlage „Kapha“. Das heißt, du neigst zur Gewichtszunahme. Du musst also sehr wachsam sein mit dem, was du isst.

Dein Körpersystem ist von Geburt an so ausgerichtet. Du solltest also sehr vorsichtig sein mit dem, was du isst.

1. Du solltest fettarme Nahrung essen.
2. Und du musst die Nahrung gründlich kauen.

Die Nahrung sollte nicht in Fett umgewandelt werden. Das ist der sicherste Weg.

1. Du solltest alle Sorten von Fett vermeiden.
2. Keine Süßigkeiten und keine Schokolade.
3. Keinen Kuchen, keine Plätzchen.
4. Schnelle Körperbewegungen sind hilfreich.
5. Du brauchst eine Waage, du musst auf dein Gewicht achten. Das ist sehr wichtig.

23.03.2014 A

## Asthma, 2. Verordnung

Sprays sind Gift!

### **Verordnung:**

1. Zwiebeln klein schneiden, Honig darauf, den Saft, der sich sammelt, auf die Stirn streichen.
2. Kleine Luftballons aufblasen.
3. Kapalabathi \* (Pranayama Übung).
4. Nicht in die Sauna, die Bronchienmuskeln werden durch die Sauna schwach.

## Asthma, 3. Verordnung

### **Bei akutem Asthmaanfall:**

Einen Teelöffel Ingwersaft, ein Teelöffel Zitronensaft, einen Esslöffel Honig mischen und trinken.

## Asthma, 4. Verordnung

### Bei akutem Asthmaanfall

1. Die Beine bis zu den Knien in einen Eimer mit heißem Wasser stellen. Immer wieder heißes Wasser nachgießen.
2. Einen Eisbeutel auf den Kopf,
3. und den Körper mit Decken umwickeln und warm halten.

**In einer halben Stunde ist der Asthmaanfall weg.**

### Beim Asthmaanfall

Zwei Behandlungs-Vorschläge für einen Asthmaanfall:

1. Warmes Ghee (Kap.10) auf die Brust tun und mit einem Stein aus Steinsalz auf dem Brustbein verreiben.
2. Bevor man das Ghee benutzt, sollte man am linken Oberarm, da wo eine kurzenärmelige Bluse endet, die Bluse ein bisschen hoch schieben und dort auf der Vorderseite mit dem Daumen eine kreisförmige federleichte Massage 7 Runden gegen den Uhrzeigersinn machen. Mit dem größten Kreis anfangen, die Kreise werden dann immer kleiner und enden im Zentrum, insgesamt 7 Runden. Am Ende des 7. Kreises sollte man mit der Daumenspitze eine sanfte Vibration auf den Innen- und Außenseite des linken Oberarms ausführen, das ist der Reflexpunkt für die Lungen. Der Bereich sollte trocken sein, und die Bluse sollte entfernt sein. Die Massage sollte auf der Haut ausgeführt werden. Es ist besser, wenn der Ehepartner das macht, die Berührung sollte nur federleicht sein.

09.01.2014

### Schwerer Asthmaanfall

Bei einem schwerem Asthmaanfall Eis auf der Brust reiben.

### Beim Asthmaanfall

Zwei Behandlungs-Vorschläge für einen Asthmaanfall:

1. Warmes Ghee (Kap.10) auf die Brust tun und mit einem Stein aus Steinsalz auf dem Brustbeins verreiben.
2. Bevor man das Ghee benutzt, sollte man am linken Oberarm, da wo eine kurzenärmelige Bluse endet, die Bluse ein bisschen hoch schieben und dort auf der Vorderseite mit dem Daumen eine kreisförmige federleichte Massage 7 Runden gegen den Uhrzeigersinn machen. Mit dem größten Kreis anfangen, die Kreise werden dann immer kleiner und enden im Zentrum, insgesamt 7 Runden. Am Ende des 7. Kreises sollte man mit der Daumenspitze eine sanfte Vibration auf den Innen- und Außenseite des linken Oberarms ausführen, das ist der Reflexpunkt für die Lungen. Der Bereich sollte trocken sein und die Bluse sollte entfernt sein. Die Massage sollte auf der Haut ausgeführt werden. Es ist besser, wenn der Ehepartner das macht, die Berührung sollte nur federleicht sein.

09.01.2014

## Eine Verordnung gegen Bronchiektasen

1. 500 g Koriandersamen malen mit etwas weniger Rohrzucker (Miseri) mischen, und alle 6 Std. 3 kleine Esslöffel zu sich nehmen. Danach Wasser trinken, weil es zu trocken ist. Der zähe Schleim wird flüssig, der bittere Geschmack geht weg.
2. Druckmassage der Maus beider Daumen. Die Daumenkuppe der linken Hand drückt alle 5 mm auf die Maus des rechten Daumens. Der li. Daumen schiebt sich dabei langsam bis zum Ende der Maus. Man beginnt mit der 1. Massagelinie am oberen Rand der Maus und massiert in kleinen Schritten bis zum Mausende. Ebenso massiert man dann den unteren Rand der Maus. Danach massiert man die andere Seite.

Maheshji sagt: Mit dieser Therapie bilden sich auch die Bronchiektasen allmählich zurück!

## Ein Raucherschaden

Eine junge Frau ist seit einem medizinischen Zwischenfall an ihrem Arbeitsplatz sehr unruhig, sie wacht nachts auf und hat Angst. Sie fragt: Was kann ich tun?

Maheshji sagt: Das ist etwas anderes, das ist ein gefühlsmäßiger Zusammenbruch. Raucht sie? Ja, sie raucht seit 25 Jahren.

Sie sollte damit aufhören, reduzieren reicht nicht. In ihrem Organismus hat sich durch das Rauchen zu viel Karbon abgelagert. Durch zu starke Karbonablagerung hat ihr Körper keine Kraft, auch relativ kleine Belastungen zu verdauen. Der hohe Karbonspiegel hat diese Instabilität herbeigeführt, und dann hat der Zwischenfall das nur ausgelöst.

1. Sie soll Zitrone in lauwarmem Wasser mit Honig trinken.
2. Früh nüchtern 2 Orangen.
3. Zweimal pro Woche Rizinus in Milch.
4. Sie soll Safran in den Tee tun.
5. Brameri Pranayama\*.
6. Atembeobachtung am Shushumnepunkt\* (der Punkt zwischen den Nasenflügeln). Dabei soll sie fühlen, dass sie kosmische Energie einatmet, mit dem Gefühl, dass sie stark wird.
7. Kapalabathi Pranayama\*.
8. Früh Erbrechen nach unserem Plan (Kap. 5). Wenn sie das macht, schmecken ihr die Zigaretten nicht mehr.
9. Wenn sie rauchen möchte, kann sie auch Nelken kauen. Nelken haben eine sehr starke Energie, die Gase im Magendarmtrakt zu kontrollieren.

## Lungenverschattung

Eine Frau hat eine Verschattung auf der Lunge, wir denken dabei an einen Tumor.

Sie fragt, was sie dagegen tun kann?

Maheshji antwortet:

1. Nur Vertrauen! (compassion). Maheshji sagt: Nichts anderes ist erforderlich.
2. Ujai Pranayama\*
3. Surya Bhedee Pranayama\*
4. Simhasana (der Löwe)\* und dabei die Zunge ausstrecken und aus voller Brust schreien. Die Hände sind von den Knien her nach vorne hin ausgestreckt.
5. Und Meditation, dieses Asana in Verbindung mit der Meditation.

Mahesh sagt:

Zu deiner freundlichen Information, Vertrauen ist ein göttliches Geschenk. Wenn sich das aber ins Negative umdreht, dann geschieht das Gegenteil. Maheshji sagt ausdrücklich, dass die Übung nur mit Vertrauen funktioniert, kein Arzt würde dir diese Verordnung geben.

Du musst solches Mitgefühl haben wie Lord Buddha es hatte. Niemand hat in dieser Zeit so viel Mitgefühl. Auch die normalen Leute sollten bis zu diesem Grad Mitgefühl entwickeln.

Maheshji sagt: Wenn ich euch meine Auffassung von Mitgefühl erkläre, dann kommst du durcheinander. Soweit geht das, das kann ich so nicht erklären. Meine Auffassung ist so, dass es alles Lebendige und nicht Lebende umfasst. Mein Mitgefühl ist für das Lebende und für das nicht Lebende gleich. Mein Mitgefühl ist für beide gleich. Maheshji sagt: Fragt warum?

Ich frage warum?

Maheshji fährt fort: Gott ist in allen lebenden und nicht lebenden Teilchen. Es gibt nichts, was von Gott abgetrennt ist, sonst entsteht Dualität. Aber Dualität gibt es nicht; die Sanatan Philosophie unterrichtet, dass es keine Dualität gibt. Es gibt dann nur die Seele. Und alle Seelen sind identisch. Wem das zu viel ist, der soll sich auf Mitgefühl konzentrieren.

Warum habe ich dir das Asana den Löwen\* verordnet?

Ich frage warum?

Maheshji sagt: Weil dies das einzige Tier in der gesamten Schöpfung ist, welches zuerst frisst. Die anderen Löwen schauen zu. Erst danach fressen die anderen, auch die kleinen Löwen. Im ganzen Universum gibt es kein Tier, was das so macht.

Nächster Punkt: Die Kobra frisst ihre eigenen Jungen.

Sie soll also den Löwen machen.

Mahesh sagt: Mitgefühl ist keine Krankheit, Mitgefühl ist ein Geschenk.

### **Ayurvedische Regel für die Atmung:**

**Für die Atmung ist natürliches Cortison aus den Nebennieren erforderlich; die Feuerübung = Agnisara\* (Asana) aktiviert die natürliche Cortisonproduktion.**

## 10. Hoher Blutdruck

Eine junge Frau hatte einen hohen Blutdruck.

### **Verordnung:**

1. 2-mal täglich etwas Knoblauch mit Wasser, genauso wie eine Tablette nehmen.
2. 2-mal täglich lauwarmes Wasser mit Zitrone trinken.

Nach 2 Tagen war sie in Ordnung.

### **Heilwirkung durch Asana:**

Shavasana \* und Makarasana \*.

### Extrem hoher Blutdruck

Mahesh gibt uns eine Verordnung gegen extrem hohen Blutdruck.

Wenn jemand einen extrem hohen Blutdruck hat, sollte er den Saft einer rohen Kartoffel zu sich nehmen.

Maheshji sagt: Du wirst das Ergebnis sehen und berichte mir.

### Hoher und niedriger Blutdruck

Eine Mutter von 4 Kindern hat einen zu hohen Blutdruck.

Maheshji gibt ihr folgenden Rat:

Früh am Morgen bei leerem Magen ein Glas normales Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone trinken. Gib mir nach 2 Wochen Bericht.

**Bei niedrigem Blutdruck** sollte man früh Rosinen essen.

In beiden Fällen sollte man die Magendarmreinigung (Kap. 1) machen, man sollte keine Verstopfung haben, bei niedrigem Blutdruck ist das noch wichtiger.

### Bluthochdruck

Durch die hier angegebenen Rezepte normalisiert sich hoher Blutdruck.

Auch bei längerer Anwendung besteht kein Risiko, dass der Blutdruck zu niedrig wird, er bleibt dann normal.

1. Samen der Wassermelone werden gepellt. 1-2 Teelöffel der weißen abgepellten Samen zu einer Paste zerkleinern. Sprudelnd kochendes Wasser vom Feuer nehmen, sofort die Paste hinzugeben, den Topf abdecken, 20 Minuten ziehen lassen, dann trinken.
2. Wenn das erste Rezept nicht möglich ist, kann man auch folgendes machen: Morgens auf leeren Magen 1 Glas Wasser mit Zitronensaft trinken.
3. Gurke mit Schale essen, ohne Salz. Gurken sollten generell, bevor man sie isst folgendermaßen von einem giftigen Inhaltsstoff befreit werden: Man schneidet die Spitze der Stielseite (ca. 1-2 cm) ab und schneidet beide Seiten mehrfach mit einem Messer quer und längs über die ganze Schnittfläche etwas ein. Dann werden beide Schnittseiten für eine Weile gegeneinander gerieben, man kann etwas Salz auf die Schnittflächen geben, dabei entsteht ein weißlicher Schaum. Dann kann man die Gurke essen. Gurken haben morgens zwischen 6.00 h und 8.00 h die beste Wirkung. Ab 17.00 h ist die Wirkung geringer und nachts sind sie giftig. Ein bitterer Geschmack ist ein Zeichen dafür, dass etwas nicht essbar ist.  
\* Anmerkung: Der Giftstoff Cucurbitacin führt zu bitterem Geschmack und reizt die Schleimhäute.
4. Wem all dies nicht möglich ist, der kann auch ein kleines Stückchen Knoblauch unzerkaut, wie eine Kapsel, einnehmen. Dies ist sehr einfach.

## Hoher Blutdruck 1

Verordnung:

1. Morgens eine kleine Knoblauchzehe auf nüchternen Magen runterschlucken.
2. 1 Teelöffel frisch gemahlene Samen der Wassermelone über nacht einweichen und morgens in einem Glas lauwarmem Wasser trinken.

Der Blutdruck wird zu 100 % heruntergehen, das braucht Zeit. Das ist sehr einfach, ganz leicht herzustellen, und es kostet nichts.

Wenn der Blutdruck in Ordnung ist, hör damit auf. Du musst das nicht dein ganzes Leben lang weiternehmen, der Blutdruck bleibt dann normal.

## Hoher Blutdruck trotz Therapie

Der 2. Blutdruckwert ist trotz Wassermelonensamen und Knoblauch weiter hoch.

Maheshji sagt:

1. Sie soll die Menge der Wassermelonensamen verdoppeln, also zweimal am Tag davon nehmen.
2. Und morgens auf nüchternen Magen weiter 1 Knoblauchstückchen nehmen.
3. Sie soll tiefe Zwerchfellatmung machen.

Nach 40 Tagen Bericht, das ist wichtig.

Außerdem ist ihr Cholesterin erhöht 260.

Maheshji sagt, dagegen soll sie Leinsamenpulver essen (2 Esslöffel am Tag), das ist sehr effektiv. Du kannst das ins Brot (in die Chapatis, Kap. VIII) oder ins Frühstück mischen.

Leinsamen in Pulverform ist die beste Art einen erhöhten Cholesterinwert zu kontrollieren.

## Hohes Cholesterin

Maheshji gibt 5 Verordnungen gegen zu hohes Cholesterin.

1. Wer zu hohes Cholesterin hat, sollte morgens und abends 1 Teelöffel Korianderpulver in lauwarmem Wasser zu sich nehmen.
2. Zwei Teelöffel Koreandersamen in einem Gefäß mit Wasser auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge herunterkochen.
3. Zitronenwasser wirkt im Körper alkalisch und senkt den Cholesterinspiegel.
4. Leinsamen mahlen und unter die Chapatis (Kap. VIII) mischen.
5. Zwiebelsaft kann man auch benutzen.

Es ist wichtig zu wissen, dass ein zu niedriges Cholesterin gefährlich ist, das heißt, dass ein hohes Cholesterin den Organismus reinigt. Hohes Cholesterin ist nicht gefährlich.

**Wenn man zum Kochen und Braten Ghee verwendet, bilden sich im Körper keine erhöhten Cholesterinwerte!**

(Ghee Rp. nächste Seite)

## Hohe Cholesterinwerte

Bei hohen Cholesterinwerten im Blut gibt es 2 unterschiedliche ayurvedische Behandlungsmethoden:

1. Zunächst sollte man versuchen den Cholesterinwert mit 7 - 10 Wassermelonenkernen täglich zu senken. Man schluckt die Kerne einfach heil herunter.
2. In den Fällen, wo das keine Wirkung zeigt, sollte man Leinöl anwenden, zum Beispiel täglich 1 Esslöffel Leinöl zu sich nehmen. Das Leinöl senkt den Cholesterinwert mit Sicherheit.

15.01.2014

## Rezept für Ghee

Für einen Vier-Personenhaushalt nimmt man 8 Pakete Butter und lässt sie in einem großen Topf bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten kochen. Die Milchprodukte setzen sich oben als Schaum ab und bilden einen Bodensatz.

Der Kochprozess wird so lange fortgesetzt, bis sich die Milchprodukte vom Butterfett völlig getrennt haben. Das Butterfett ist zum Schluss klar wie Öl.

Der Schaum aus Milchprodukten wird mit einem großen Löffel abgeschöpft und kann im Kühlschrank einige Tage aufgehoben werden. Er sollte in den nächsten Tagen über frisch gekochtes Gemüse gegeben werden und schmeckt ausgezeichnet. Das klare Butterfett wird nun vorsichtig in einen Steintopf gegossen, wobei man darauf achten muss, dass die Flocken im Bodensatz zurückbleiben.

Der Steintopf mit dem Butterfett wird mit einem Teller abgedeckt und kann bei Raumtemperatur 3 - 4 Monate stehen bleiben. Lagerung im Kühlschrank ist nicht gut, weil Kühlschrankgeschmack angenommen wird. Im Sommer verflüssigt sich das Ghee etwas, das ist normal.

Immer wenn Fett erhitzt wird, sollte man Butterfett verwenden. Keine Butter, kein Öl, keine Margarine erhitzen. Auf diese Weise vermeidet man, dass sich in den Gefäßen des Körpers Schlackenstoffe ablagern können. Das funktioniert nicht, wenn man Süßigkeiten isst.

Ich habe Ghee viele Jahre in meiner allopathischen Praxis als Cholesterinsenker eingesetzt. Es funktionierte bei allen Patienten, nur bei einem Postbeamten nicht. Ich war völlig ratlos, bis er mir gestand, dass er täglich zwei Tafeln Halbitterschokolade isst. Er war nur sehr schwer zu bewegen, dies zu ändern. Aber als er es geschafft hatte, war der Cholesterinspiegel auch bei ihm nach 2 Monaten normal.



## 11. Venenentzündung (Thrombophlebitis)

Mein Freund hat eine Unterschenkelthrombose, ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji gibt ihm die folgende Verordnung:

Mahesh verordnet ihm als erstes Weizen gras. Er soll Weizen gras essen, aber es ist Winter hier, und wir haben kein Weizen gras. (Eigener Anbau von Weizen: In 10 Blumentöpfe Weizen aussähen. Nach 10 Tagen den Weizen aus dem 1. Topf essen, so einen Topf nach dem anderen. Wenn der 10. Topf geerntet ist, ist der Weizen im ersten Topf wieder so weit.)

1. Turmerik 2 x am Tag ½ Teelöffel Turmerikpulver frisch gerieben mit lauwärmer Milch zu sich nehmen.
2. Er soll Jaggery in der Pfanne heiß machen, die gleiche Menge Turmerik (Gelbwurz) dazugeben, beides erhitzen, bis es schmilzt und das je nach Größe der Entzündung auf drei hintereinanderliegende Mullkompressen gießen. (Hierfür eignen sich am besten unsterile Mullkompressen 10 x 10 cm. 1 Blatt Küchenrolle 2 x gefaltet und das 3 mal erfüllt den gleichen Zweck.) Danach 2 - 3 Rododendronblätter auf die Mullkompressen legen; die Blätter verhindern, dass die Heilwirkung der Mischung in den Verband geht. Die entstehende Mischung verbindet die Blätter und die Mullkompressen zu einer Auflage. Das Ganze abkühlen lassen und über Nacht auf die befallenen Stellen legen. Man kann die Auflage mit einer Binde locker fixieren, so dass sie über Nacht nicht abrutscht. Das jeden Abend wiederholen, bis die Entzündung abgeklungen ist. Dadurch werden alle Toxine aus dem Entzündungsbereich entfernt.
3. Er soll den Fuß morgens und abends ½ Stunde lang oder auch länger in 1cm tiefes lauwarmes Sesamöl stellen. Man kann die Schale auf der Heizung warm machen. Man kann das gleiche Öl 14 Tage lang benutzen. Maheshji erklärt das: Für alle Bewegungen ist das Element Luft Voraussetzung, und dadurch wirkt die Luft wie Öl. Ich frage nach und Maheshji sagt: Die Luft im ganzen Körper wird durch das Sesamöl sanft.
4. Er sollte 2 - 3 mal am Tag einen Teelöffel Honig essen. Honig hat die Kraft, all diese Wunden zu heilen. Honig ist ein Heiler.

Ich sage Maheshji, dass ich dorthin fahre und das selbst machen werde.

Maheshji sagt: Ich möchte das Ergebnis sehen, du wirst mit Sicherheit ein gutes Ergebnis erreichen. Du wirst das Wunder sehen.

PS. Drei Tage später war der Thrombus im Ultraschall nicht mehr nachweisbar. Mein Freund war beschwerdefrei.

09.02.2014

## Thrombose

Maheshji sagt: In den Venen gibt es öfter eine Blockade (Thrombose). Wenn man darauf 5 - 6 Nehmblätter legt, lösen diese die Blockade auf. Die Nehmblätter (Kap. XXII) zersägen die Blockade.

19.11.2013 Datei B

## 12. Herzbeschwerden

80% der Herzbeschwerden sind keine Herzerkrankungen, sie werden vom Darm verursacht.

### Verordnung:

Übung bei Herzbeschwerden:

Arme strecken, Fäuste schließen, die Blutzirkulation nimmt zu, den Atem nicht anhalten.  
Sport kann gemacht werden.

Alternatives Atmen = Charturth Pranayama\* (Pranayama Übung)

Kein Kumbhaka\* (den Atem nicht anhalten).

Kuhgesicht\* (Gomukasana)

und die Magendarmreinigung (Kap. 1)

### Herzbeschwerden, Herzschmerzen

Man sollte bei Herzbeschwerden die Mudra gegen Herzbeschwerden mit beiden Händen ½ Std. machen. Siehe Kapitel IXX: „Mudren“.

Eine weitere Verordnung gegen Herzbeschwerden:

Man mischt je 1 Teelöffel

1. Ingwersaft,
2. Knoblauchsaff,
3. Zwiebelsaft,
4. und den Saft von frischen Blättern des Betelpfeffers. Hindi: Paan. Botanischer Name: *Piper betel*.

Das hat bei Herzbeschwerden eine sofortige Wirkung.

Das Betelblatt hat eine Herzform. Du benötigst hier den Saft aller 4 Substanzen, je 1 Teelöffel und mischst das mit Honig.

(Bezugsquelle für Betelpfeffer: Rühlemann`s Kräuter- und Duftpflanzen. (Siehe Kap. XXII)

### Die Mudra gegen Herzbeschwerden:

Das Endglied des Zeigefingers drückt auf die Maus des Daumens.

Die Kuppen des Mittel- und Ringfinders drücken auf die Kuppe des Daumens.

Der Kleinfinger ist nach oben abgespreizt.

Diese Mudra sollte bei Herzbeschwerden von beiden Händen ½ Std. gehalten werden.

### Für Herzpatienten

Maheshji gibt uns jetzt eine Verordnung für **Krebspatienten** und für **Patienten mit Diabetes** oder für **Herzpatienten**.

Alle drei Patientengruppen sollten folgendes essen, die Chapatis sollten je zu 1/3 aus diesem Mehl gemacht werden:

1. Weizenmehl (wheat)
2. Kichererbsenmehl (channa)
3. Gerstenmehl (barley)

Das ist für Herzpatienten sehr schön. Maheshji hat dieses regelmäßig zu sich genommen, und jetzt kann er wieder Fahrrad fahren, vorher nicht.

## Knoblauch und Turmerik

Maheshji spricht über die Behandlung mit Knoblauch und Turmerik. Wer das nimmt, bekommt keine Krankheit, nichts kann ihm dann etwas anhaben. Und es hat überhaupt keine Nebenwirkungen, das ist die Schönheit der ayurvedischen indischen Medizin.

Knoblauch beseitigt auch Schmerzen im Körper. Knoblauch hat im Körper eine erwärmende Wirkung, es hilft auch, wenn jemand von Natur aus sehr heißblütig ist.

Man kann Knoblauch auch **bei zu viel Magensäure** einsetzen. Knoblauch kann man von 20g, 10g bis 5g verordnen. Man sollte 10g Knoblauch mit 100g Milch und 100g Wasser zu sich nehmen oder 5g Knoblauch mit 50g Milch und 50g Wasser verordnen (bei 20g Knoblauch, 200g Milch, 200g Wasser). Und das kostet gar nichts.

Das ist auch **gut für Herzpatienten**, weil da Apanavayu überwiegt. So viele Menschen sind gar keine Herzpatienten, ihre Herzbeschwerden entstehen durch Apanavayu (durch zu viel Luft im Bauch). Dadurch kann es sehr schnell zum Herzkollaps kommen. Durch Knoblauch wird der negative Einfluss von Apanavayu auf das Körpersystem unmittelbar beherrscht.

## Herzbeschwerden, Angina Pectoris

Eine Frau hat seit 2 Jahren bei Stress zunehmende Schmerzen in der Herzgegend, die in den linken Arm ausstrahlen.

Maheshji sagt, das ist **Angina Pectoris**.

In diesem Bereich liegt ein Nerv, der zum Arm läuft. Wenn du den Nerv drückst, dann fühlst du einen Schmerz im Arm.

### Verordnung:

1. Die Schwimnhaut zwischen Daumen und Zeigefinger auf beiden Seiten drücken. Die Massage der Schwimnhaut der linken Hand ist sehr viel wichtiger. Drück so sehr du kannst. (Nicht zur Zeit der Menstruation und nicht nach dem Essen.) Maheshji sagt, wenn du diese Übungen machst, kommt der Schmerz nicht. Der Schmerz kommt übrigens nur, wenn du einen Konflikt hast.
2. Du kannst den rechten und linken Arm im Kreis bewegen, also mit den Armen kreisen.

Maheshji sagt, dieser Schmerz beginnt seitlich des Brustbeins. Wenn du bei Beschwerden seitlich des Brustbeins den Nerv drückst, dann spürst du den Verlauf der Nervenbahn.

### Nach dem Drücken verschwindet der Schmerz.

Sie soll den Punkt aufsuchen, wo der Schmerz am stärksten ist. Wenn sie diesen Punkt eine Weile drückt, gehen die Schmerzen weg.

Unter der Stelle, wo der Nerv beginnt, liegt das Herz, und der Nerv läuft seitlich des Brustbeins nach oben zum Arm. Wenn du diesen Bereich langsam massierst, wird der Schmerz verschwinden.

## Herzklopfen

Eine Verordnung gegen plötzlich auftretendes Herzklopfen.

1. Morgens auf nüchternen Magen eine Knoblauchzehe herunter schlucken, danach ein Glas Wasser trinken. Man kann die Knoblauchstückchen mit einem Messer ein bisschen kleiner schneiden.
2. Täglich einen Apfel essen.

Die Beschwerden waren nach dieser Verordnung sofort verschwunden.

## Druck in der Herzregion

Eine junge Frau klagt seit 3 Jahren über ein Druckgefühl in der Herzregion. Die hier beschriebene Störung kommt bei uns sehr häufig vor, es gibt aber keine adäquate Therapie. Mahesh sagt, das ist keine Krankheit.

Sie sagt, es ist kein Schmerz, aber ein Druck. Und sie hat das Gefühl, dass sie schlecht Luft bekommt.

Maheshji gibt ihr die folgende Anweisung:

1. Sie soll die Region des Brustbeins gegen den Uhrzeigersinn mit Sesamöl massieren, vier Runden nach oben kreisend bis zum Hals. Maheshji sagt, die Ursache dafür ist, dass deine Gedanken manchmal sehr negativ werden. In diesem Bereich liegt das psychische Herz. Diese negativen Gedanken lösen das aus. Das ist das Anahatha Chakra (das Herzchakra), dies ist ein sehr wichtiger Bereich. Du kannst sagen, das Herzchakra ist ein bisschen inaktiv, das wird durch ein Gefühl der Depression ausgelöst. Maheshji sagt: Berichte einmal über deine normalen Gefühle. Sie sagt: Meine normalen Gefühle sind positiv, aber meine Stimmung ist negativ. Maheshji sagt: Ich habe das schon gesagt, bevor du geantwortet hast, ich nehme diese Stimmung wahr. Das ist keine Krankheit, sondern das Gefühl einer Depression.
2. Sie soll zweimal täglich vier Fäden Safran 15 Minuten in einer halben Tasse lauwarmer Milch einweichen und trinken.
3. Täglich frisch gepressten Grapefruitsaft trinken.
4. Sie soll Weintrauben essen. Wenn möglich alles im Abstand von einer  $\frac{3}{4}$  Stunde oder länger.
5. Einen Apfel vor dem Schlafengehen, dadurch wird der Schlaf tief; du schläfst zurzeit nicht gut.
6. Morgens kannst du mal Trauben essen und mal einen Granatapfel.
7. Zitronenwasser frisch gepresst mit lauwarmem Wasser und etwas Honig.
8. Wenn du Milch trinkst, 15 große Rosinen in Milch kochen und dann die Milch trinken und die Rosinen essen. Das gibt dir Stärke. (Du kannst die großen kernlosen Rosinen unter [www.nussini.de](http://www.nussini.de) bestellen, sie heißen dort „Rosinen hell/Jumbo.“
9. Und wenn du das Mantra wiederholst, solltest du dich auf das Anahatha Chakra\* konzentrieren (das ist der Punkt zwischen den Brüsten).

Maheshji sagt, **was du hast, kommt durch falsches Denken**, das ist keine Krankheit. Wenn du dein Denken positiv ausrichtest, bist du vollständig verändert. Auf diese Weise kannst du diese Auswirkung überwinden.

Maheshji sagt: Außerdem solltest du ein Tagebuch führen. Was für Gedanken so auftauchen, und wann du dich hilflos fühlst.

## Tachycardie

Eine Frau ist sehr hektisch und hat eine Tachycardie. Sie fragt: Kann man etwas dagegen machen?

**Maheshji sagt: Indem man richtig atmet, man kann die Tachycardie durch Zwerchfellatmung verbessern.**

Diese Frau hat eine sehr aufbrausende Natur, und die Stabilität ihres Körpers hält da nicht mit. Sie koordiniert ihr Handeln und Denken nicht entsprechend, deswegen ist ihr Puls so schnell. Wenn sie ihre Natur ändert, und wenn sie anders atmet, wird sich das geben.

## Koronarverschluss

Maheshji kommt darauf zu sprechen, wie man verschlossene Herzkranzgefäße ohne Operation öffnen kann.

Er sagt, man nehme:

1. Kuhbutter,
2. Rizinusöl,
3. reines Gugul = Weihrauch (was man zum Räuchern benutzt).
4. Und eine spezielle Linsensorte (Urdh Dahl) wirkt sofort bei Koronarverschluss.

### **Zubereitung:**

Eine Hand voll dieser Linsen über Nacht im Wasser ziehen lassen (nicht kochen) und morgens 1 Std. ohne Pause mit beiden Händen durchkneten. Durch das Kneten wird Energie dahinein gebracht.

Dann weiße Butter 1½ Esslöffel (weiße Butter Kap. X), Gugul 1 Esslöffel reiben und Rizinusöl 1 Esslöffel daruntermischen und daraus eine Paste machen. Kuhbutter z.B. **1 Esslöffel** und Rizinusöl z.B. **1½ Esslöffel**, beide müssen sich in der Menge unterscheiden.

**Wenn es die gleiche Menge ist, wirkt das giftig!** 1 Esslöffel Gugul auf einer Reibe kleinreiben und unter die Paste kneten.

Die Paste wird dann auf die Herzregion geschmiert. Sie muss 2-3 Stunden einwirken, danach ist der Herzpfropf unmittelbar beseitigt. Die Mischung muss immer frisch zubereitet werden. Wenn du 12 Stunden Zeit hast, dann bereite das zu, lege es auf die Brust und du wirst sehen, nach kurzer Zeit ist die Coronarblockade weg, ohne Operation.

## Rezept für Herzpatienten

Es folgt eine Verordnung für erkrankte Herzpatienten und anschließend eine weitere Verordnung zur Vorsorge, damit eine Herzkrankheit gar nicht erst entsteht.

Maheshji gibt uns eine Verordnung für Herzpatienten:

1. 1 kg Knoblauch, die Schale entfernen.
2. 1 kg Ingwerwurzel, die Schale reinigen.
3. 1 kg Zitrone, die Schale entfernen.

Alle 3 Früchte jede für sich nur kurz in einer Pfanne garen. Dabei sollte sich nichts absetzen, es sollte gut vermischt sein, so wie bei einer Suppe.

Dann sollte man dem Patienten nacheinander den Saft aller 3 Substanzen, den Saft der Zitrone, den Saft der gegarten Ingwerstückchen und den Saft des gegarten Knoblauchs geben:

1. Eine Tasse gegarten Zitronensaft,
2. eine Tasse gegarten Ingwersaft
3. und eine Tasse gegarten Knoblauchsft.

**Man sollte die Säfte nicht mischen. Der Patient sollte die 3 Getränke nacheinander trinken.**

Eine weitere Verordnung zur Vorsorge gegen Herzkrankheit:

1. Eine Tasse Apfelessig
2. und eine Tasse reinen Honig, beides miteinander mischen. Wenn der Herzpatient Diabetiker ist, keinen Honig geben.

Tägliche Anwendung:

1. Morgens 1 Löffel von dieser Mischung.
2. Nach dem Mittagessen 1 bis maximal 2 Löffel entsprechend dem Schweregrad der Erkrankung.
3. Das Gleiche nach dem Abendbrot.
4. Vor dem Schlafengehen einen Apfel essen.

Diese Verordnung über insgesamt 40 Tage beibehalten:

1. Alle Angina Pectoris Beschwerden gehen zurück.
2. Alle Störungen im Reizleitungssystem des Herzens verschwinden.
3. Eine Operation ist nicht erforderlich.

Mahesh sagt: Ich habe dir diese Verordnung gegeben, du sollst sie an Roman weitergeben. Er soll das einsetzen und damit Erfahrungen sammeln. Diese Verordnung ist hundertprozentig ayurvedisch.

Ich frage noch einmal nach, ob die Verordnung nach 40 Tagen gestoppt werden kann.

Maheshji sagt: In 99 % der Fälle ist die Behandlung nach 40 Tagen Anwendung erfolgreich und damit beendet.

Falls es erforderlich sein sollte, das noch einmal wiederholen. Aber eine Woche Pause sollte dazwischen liegen, weil der Körper sonst immun gegen diese Substanzen wird. Das ist auch eines der Prinzipien, die man bei ayurvedischen Behandlungen beachten muss.

Die Ärzte würden sagen, das ist nicht der Fall.

Ich sage, das ist ein großes Wunder.

Maheshji gibt uns allein zur Prophylaxe gegen Herzbeschwerden eine weitere Verordnung. Man bekommt dann erst gar keine Herzkrankheit:

Verordnung: Aus gleichen Teilen Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer eine Paste herstellen, man nennt das in Indien Chutney.

Man kann die Mischung mit dem Finger auf die Zunge tun, das schmeckt sehr gut. Du kannst Steinsalz und etwas schwarzen Pfeffer dazugeben.

Das schmeckt mit grünem Koriander besser, der Koriander ist nur für den Geschmack.

Wer diese Verordnung vorsorglich nimmt, bekommt erst gar keine Herzkrankheit. Diese Verordnung ist für Leute, die noch keine Herzkrankheit haben. Dies können alle machen, die keine Herzkrankheit haben, sie werden eine solche Krankheit nicht bekommen, die Verordnung schützt vor einer solchen Erkrankung.

**Bewegungen mit dem rechten Handgelenk aktivieren das Gehirn.**

**Bewegungen mit dem linken Handgelenk stärken das Herz.**

### 13. Gelenkbeschwerden, Rheuma und Arthritis, Osteoporose

Die Gelenk- und Drüsenübungen\* helfen bei allen Gelenkbeschwerden. Alle Hatha Yoga Übungen\* müssen sehr langsam gemacht werden, denn nur so wird vom Körper Energie aufgebaut, andernfalls wird wie bei Gymnastik und Sport statt Energie Milchsäure eingelagert. Milchsäure verunreinigt das Blut; Muskelkater entsteht durch Milchsäure.

#### Eine Steifheit in allen Fingern

Ein 40 jähriger Mann klagt seit einem halben Jahr morgens über eine Steifheit in allen Fingern. Er fragt Maheshji, was kann ich tun?

Maheshji fragt, ob er sehr viel mit den Händen arbeitet.

Er sagt, nicht mehr als normal.

Maheshji sagt: Das kommt, weil der Magen-Darm-Trakt nicht ausreichend gereinigt ist.

Zu dem Zweck soll er:

1. Alle Gelenk- und Drüsenübungen der Finger und Arme machen. Siehe [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Hatha Yoga Handbuch“: die Finger öffnen und schließen, indem die Richtung der Handflächen geändert wird. Maheshji sagt, diese Steifheit in den Fingern hat ausschließlich mit dem Magen-Darm-Trakt zu tun (Vata) Kapitel XIV.
2. Massage mit Sesamöl ist sehr wichtig. Man sollte diese Massage an den Händen machen, an den Armen, an Schultern und Nacken, das hat eine Verbindung zum Nacken. Noch besser ist es, wenn diese Massage mit Sesamöl zweimal die Woche am ganzen Körper ausgeführt wird.

Du solltest darauf achten, dass du keine Speisen isst, die Gase im Magen-Darm-Trakt bilden, zum Beispiel keinen Reis essen. Viele grüne Gemüse führen auch zu Blähungen. Einige Dahlsorten (Kichererbsen, Linsen) machen auch Blähungen, auch Chili führt zu Blähungen. Du solltest blähende Sachen meiden. Die Speisen, die du isst, sollten nicht zu viel Gase erzeugen.

#### Tennis – Ellbogen

Handfläche nach oben und bei gebeugtem Arm auf dem oberen Muskel (Muskulus brachioradialis) nach hinten (nach dorsal) massieren.

Man arbeitet hier mit den Nerven, nicht mit den Muskeln.

#### Schmerzen im rechten Knie

Eine 65 jährige Frau hat seit einer Woche ohne erkennbare Ursache unbestimmte Schmerzen im rechten Knie. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Dazu kommt es mit fortschreitendem Alter oder auch durch starke Kälte.

1. Einen Teelöffel trockenen Ingwer (Ingwerpulver) und
2. einen Teelöffel Methi (Bockshornklee)
3. mit Honig mischen.

Daraus eine Paste machen und das Knie damit einreiben, dann einen Verband darum legen.

24.02.2010

## Arthritis

Eine Verordnung gegen die Schmerzen: Turmerik, Ajowan, Ingwerpulver, daraus mit Senföl eine Paste machen. Die Gelenke über Nacht damit einschmieren.

## Arthritis im Knie

Bei Arthritis im Knie Metisamen um den Mittelfinger mit Tape befestigen.

Bei Rheuma und Arthritis ½ Liter Kirschsafte täglich.

(Diese Säfte enthalten oft viel Zucker.)

## Beginn einer Arthritis

Eine Frau hat seit einigen Wochen im rechten Knie wiederholt Schmerzen.

Maheshji sagt, das ist der Beginn einer Arthritis. Er gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Jaggery
2. und in das Jaggery Turmerikpulver tun.
3. Diese Paste in der Pfanne etwas anwärmen, lauwarm.
4. Darum ein Bandage mit einem Baumwolltuch machen. (Oder mit Ph-haft aus der Apotheke anwickeln, es gibt verschiedene Größen.)

Auf diesem Weg wird die Entzündung kontrolliert. Das kontrolliert außerdem die Entstehung von Krebs, das ist bereits bewiesen.

Eine 2. Verordnung:

1. Turmerikpulver
2. Ingwerpulver
3. und Sesamöl.

Hiermit wird eine Massage gemacht.

Man nimmt 10 g kleine frische Ingwerstückchen, 10 g kleine Knoblauchstückchen und 10 g Ayowan mit 100 ml Sesamöl.

Alles bei niedriger Flamme erhitzen. Wenn die Gewürze verkohlt sind, alles durch ein Tuch laufen lassen. Mit der Mischung das Kniegelenk massieren. Die Massage sollte am Kniegelenk gegen den Uhrzeigersinn gemacht werden.

## Arthritis

Eine junge Frau hat seit 6 Jahren in verschiedenen Gelenken zunehmende Rheumabeschwerden. Sie fragt Maheshji erneut um Rat.

Mahesh macht ihr den folgenden Therapievorschlagn:

1. Ayowan, Ingwerpulver und Meti (mahlen) (Einzelhandel Kap. XXII), alle 3 Substanzen in gleicher Menge miteinander mischen und ein Pulver daraus machen. Morgens und abends mit Wasser einen Teelöffel davon nehmen.
2. 10g Knoblauch, 10g frischen Ingwer und 10g Ajowan mit 100 ml Sesamöl mischen. Das ganze bei niedriger Flamme aufkochen, alles solange bei niedriger Hitze kochen, bis die Gewürze vom Kochen schwarz geworden sind. Die Gewürze verkohlen dabei und es entsteht ein weißer Rauch. Das dauert (und bei wenig Hitze fängt das auch nicht an zu brennen). Dann alles durch ein Tuch laufen lassen. Mit dieser Mischung sollten die gereizten Körperstellen massiert werden. Dieses Öl ist für die Arthritispatienten am besten. Die 4 befallenen Gelenke sollten damit nach Möglichkeit insgesamt täglich ½ Stunde gegen den Uhrzeigersinn und im Uhrzeigersinn beides, sanft massiert werden. Wir werden diese Art der Massage diesmal in Indien lernen. Jedes Gelenk wird im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn 3 Minuten massiert. Insgesamt dauert die Massage eine halbe Stunde, dabei alle 3 Minuten das



Gelenk wechseln. Wenn du das ½ Stunde an einem Gelenk machst, wird die Haut brennen, deswegen nur jedes Gelenk 3 Minuten massieren.

3. Danach tust du 50 g Ajowan in ein Baumwollsäckchen, das wird dann so ein kleiner Ball. Und nach dieser Massage oder auch sonst zu jeder anderen Zeit das Säckchen auf die entzündeten Stellen auflegen, das wärmt. Das Baumwollsäckchen wird in einer Pfanne warm gemacht, es so heiß machen, wie du es gerade vertragen kannst. Du kannst das immer machen, wenn du Schmerzen hast, z.B. abends vor dem Schlafengehen. Das verstärkt die Wirkung der Medizin. Sie soll das Baumwollsäckchen nicht fixieren, sondern immer wieder auf eine andere Hautstelle tun, nach ein paar Minuten auf eine neue Hautstelle und dann den Platz wieder wechseln. Dies ist eine ayurvedische Massage mit Ajowan, sie heißt Potelli Massage. Maheshji wird uns darin in Indien unterrichten.
4. Und der nächste wichtige Punkt: Einen Teelöffel Turmerik Pulver zweimal am Tag mit Milch mischen und zu sich nehmen. Dies gibt dem Körper eine Therapie von allen Seiten, die Schwellung geht zurück.
5. Um das Fußgelenk soll sie eine Warmwassertherapie machen: Dazu mischt sie Steinsalz (rock sault) und Ajowan, kocht das Wasser auf, mit diesem Wasser das Fußgelenk sanft massieren. So warm wie du das vertragen kannst.
6. Danach Jaggery (dunkeler indischer Rohrzucker) essen. Dazu Jaggery in einer Pfanne anwärmen, es schmilzt dann. Misch in das Jaggery ½ Teelöffel Turmerik Pulver. Daraus eine Paste machen und auf den geschwollenen Bereich auftragen und ein Baumwolltuch darauflegen. Oder die Paste auf das Baumwolltuch bringen und das auf die schmerzende Stelle legen und das ganze mit einem Band fixieren.

Berichte nach einer Woche. Die Beschwerden besserten sich schon nach 1 Woche.

22.08.2013

## Immer wieder Arthritis

### Eine zusätzliche Behandlungsmethode bei Arthritis.

Obwohl eine Patientin alle Anweisungen von Maheshji befolgt so gut sie kann, hat sie manchmal doch erhebliche Gelenkbeschwerden im Handgelenk, im Ellbogen und im rechten Fußgelenk.

Maheshji sagt, manchmal gewöhnt der Körper sich an die Behandlung, deswegen gebe ich dir eine neue Verordnung: Die zu behandelnde Stelle vorher mit Sesamöl oder mit Kokosöl einreiben. Erdbeeren haben eine zusätzliche Heilwirkung. (Siehe Seite 67.)

Ein Glas Milch von frischen Kokosnüssen mit dem weichen Kokosnussfleisch der Kokosnuss mischen. Die Mischung bei geringer Hitze köcheln, dann verwandelt sich dies nach einiger Zeit in Sirup; es hat einen sehr angenehmen Duft.

In das Öl musst du einen Teelöffel schwarzes Pfefferpulver mischen und einen Teelöffel „Rae“ (schwarze Senfsamen) dazugeben. Das sind winzige braune Saatkörnchen, die aussehen wie winzige Schokoladenstückchen. Beides sollte sehr fein sein.

Zuerst werden diese beiden Substanzen miteinander gemischt, dann wird das zu der öligen Kokosmischung gegeben. Sie muss diese Mischung nicht jeweils frisch zubereiten.

Mit der heißen Mischung (so heiß, wie du es vertragen kannst) müssen die schmerzenden Gelenke ½ Stunde gegen den Uhrzeigersinn massiert werden. Diese Mischung ist sehr klebrig. 2-3 Blätter darauf legen und einen Verband machen. Du solltest das 40 Tage machen und an einem Freitag damit beginnen, danach Bericht erstatten.

Wenn sie arbeitet und nicht zuhause ist, soll sie die Sachen machen, die sie bisher macht, weil sie dazu keinen Verband braucht.

Maheshji sagt, als er von der Verordnung erzählt hat, hat ihm keiner geglaubt, dass das Wasser zu Öl wird. Es hat einen sehr feinen Duft, Kokosnussöl riecht anders.

Du kannst auch den Verkäufer der Kokosnüsse fragen, er kann dir die Kokosnuss aufschlagen und das Wasser in ein Extragefäß tun. Die sind Experten dafür. Zeig auch deinen Freunden, dass du aus Wasser Öl machen kannst.

Wenn du das nur sagst, wird dir das keiner glauben; kein Chemiker wird das glauben. Wir sollen einen Chemiker fragen, ob aus Wasser Öl gemacht werden kann. Du kannst ins chemische Institut gehen und fragen und berichten, was sie gesagt haben.

27.07.2014 Datei 4

Eine wichtige Mudra gegen Arthritis ist die Surabi Mudra.  
Kapitel XIX „Mudren.“

## Ursachen der Arthritis

Ich berichte Maheshji, dass die Schülerin die Behandlung gegen Arthritis konsequent durchführt, dass aber noch kein entscheidender Durchbruch gelungen ist.

Maheshji sagt: Die Ursache dafür ist Luft im Darm. (Luft im Darm blockiert hier die Verdauung - the locking of air).

Maheshji erklärt das: Wenn Luft im Darm ist, man nennt das in der ayurvedischen Medizin „Vata“. Luft verschließt den Darm, durch diesen Verschluss wird der Knorpel trocken. So entstehen die Knorpelschäden (Kap. XIV).

Und die 2. Ursache ist noch wichtiger, wenn Speisen, die du zu dir nimmst, nicht richtig verdaut werden. Das erzeugt dann einen glitschigen Schleim im Darm, diesen Schleim nennt man Ama. Dieses Ama frisst und zerstört auch den Knorpel.

Wenn also alle Verordnungen, die wir bisher gemacht haben nicht den richtigen Erfolg hatten, dann müssen wir nachsehen, ob ihre Verdauung richtig läuft.

Wir müssen überprüfen, welche Nahrung sie zu sich nimmt. Sie darf keine Dinge essen, welche die Gase im Darmtrakt vermehren.

Und dieser glitschige Schleim (Ama), den man im Stuhl beobachten kann, hiergegen müssen wir etwas tun, um ihre Verdauung zu verbessern. Und die Magendarmreinigung ist auch erforderlich. Wir haben da ein Merkblatt „Magendarmreinigung“ (Kap. 1)

Sie also all diese Dinge, die ich angeordnet habe, machen. Siehe auch Text „Arthritis“.  
[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Ich sage, dass sie all das konsequent macht.

Maheshji sagt, aber das Ergebnis ist nicht entsprechend. Das bedeutet, wir müssen herausfinden was sie isst, ob das auch richtig verdaut wird oder nicht.

Denn wenn mehr Luft im Darm ist, wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wird, wenn das Feuer im Magen schwach ist, dann wird dieses Ama gebildet, und es macht den Erfolg zunichte.

Ich sage ja, das muss hier der Fall sein.

Sie ist 4 Stunden hier, wir werden das dann besprechen. Du hast jetzt schon einige Parameter, die du vorher abfragen kannst.

Ich werde das tun.

Maheshji sagt: Frage, wann sie was isst und zu welcher Zeit die Gase entstehen. All das sollten wir erfragen und das in kurzer Zeit regeln.

23.10.2013

## Arthritis und Ernährung

Im Mehl sind Konservierungsmittel (im Brot, in Brötchen, im Kuchen) und die erzeugen im Körper diesen Schleim im Darm.

Mahesh sagt: Diese Dinge sind gefährlich, sie erzeugen „Ama“ (Kapitel XIV). Sie wird von nun an Chapaties machen, es gibt aber auch einen Bäcker (in HH, Bäcker Effenberg), der jeden Tag das Mehl frisch mahlt, die Produkte kann sie essen, diese sind ohne Konservierungsmittel.

Maheshji sagt: Es gibt 2 Punkte, die zu beachten sind:

1. Dieses feine Mehl und die Konservierungsstoffe darin führen zu Gasbildung im Darm. Sie muss außerdem alle Speisen meiden, die Blähungen machen.
2. Wer unter Arthritis leidet, sollte jede Nahrung, die im Körper sauer wirkt, vermeiden: kein schwarzer Tee, kein Kaffee, kein Chili. (Zitrone ist erlaubt, sie wirkt im Körper alkalisch! Erklärung im Kapitel V.)

Maheshji gibt eine weitere Verordnung:

1 kg reines Jaggery (Je dunkler das Jaggery ist, umso älter ist es und umso besser ist es.)

Ich sage, dass unser Jaggery hier braun ist. Maheshji sagt, es gibt 2 Arten von Jaggery, das Schwarze ist am besten. Jaggery wird, wenn es älter wird, schwarz und ist dann extrem wirksam. Aus dem schwarzen Jaggery sind alle Chemikalien heraus.

Und 250 g Turmerik, die Turmerik Wurzel soll zu Haus auf einem Stein oder auf einer Reibe (Muskatnussreibe) frisch gerieben werden, nur dann bleiben alle Wirkstoffe darin erhalten. Das geht ganz leicht, wenn man die getrocknete Turmerikwurzel über Nacht ins Wasser legt. (Vergleiche Kap. 2 die 2. Seite.)

Jaggery und das frisch geriebene Turmerikpulver müssen gut miteinander vermischt werden. Davon sollte man essen. Im maschinell hergestellten Turmerikpulver geht das Turmeriköl verloren. Das ist eine Behandlung von innen, so wie wenn man eine Medizin verabreicht.

Außerdem soll sie Kapalabathi Pranayama\* und die alternative Nasenatmung\* morgens und abends machen. (Siehe [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) Hatha Yoga Handbuch, das Kapitel über die Pranayama Übungen.) Diese beiden Pranayamaübungen sollen mit dieser Medizin kombiniert werden. Sie soll von dem Turmerik und Jaggery nehmen und danach diese beiden Pranayamaübungen machen. Das eine ist eine Medizin, aber mit den Pranayamaübungen ist die Wirkung noch anders.

Maheshji erklärt das: Kapalabathi\* facht das Feuer im Magenbereich an, und die alternative Nasenatmung reinigt die Energiekanäle.

Und die Kombination Jaggery und Turmerik sorgt dafür, dass jede Zelle Turmerik erhält. Ich erkläre das so wie ein Arzt es erklären würde. Über diesen Mechanismus werden alle Zellen mit Insulin versorgt. Durch diesen Anreiz produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin. Diese Behandlung ist eine Kombination aus Yoga und der ayurvedischen Medizin.

Sie sollte außerdem Erdbeeren essen. Die Erdbeeren haben eine zusätzliche Heilwirkung, die Frucht hat noch eine zusätzliche Heilkraft.

Außerdem Sesamöl-Massage der befallenen Gelenke. Auf meine Frage hin sagt Maheshji, sie kann die Wirkung des Massageöls verstärken, indem sie das Sesamöl mit Ingwerpulver eine kurze Zeit aufkocht.

Die Sesamölmassage wirkt von außen, und Jaggery und Turmerik wirken von innen.

Maheshji spricht über die Ernährung und sagt: Reis ist nicht erlaubt, weil Reis im Körper sauer wirkt.

Maheshji erklärt noch einmal die Turmerik-Herstellung: Man legt die Wurzel über Nacht ins Wasser, und morgens reibt man die Wurzel auf einem Stein zu einer Paste. (Eine Ingwerreibe eignet sich gut dafür. Kap. XXII) Das so hergestellte Turmerik ist die beste Medizin. Es wirkt gegen Entzündung, es wirkt gegen Krebs, es wirkt gegen Schmerzen. Turmerikkapseln und Turmerikpulver aus dem Handel haben nicht diese Kraft, sie haben nur 10% der Wirkung, weil dort die ätherischen Öle fehlen.

Sie soll abends als letztes Papayas essen.

Und versuche toxische Nahrung zu meiden. Toxische Nahrung ist Kaffee, schwarzer Tee, Chili. Auf meine Rückfrage sagt Maheshji, dass schwarzer Tee bei Arthritis äußerst gefährlich ist. Maheshji sagt, alle Tees fallen unter saure Nahrung. Tee mit Zitrone ist erlaubt, weil Zitrone im Körper nicht sauer wirkt. Sobald Zitrone im Körper ist, wird sie über den Zitronensäurezyklus alkalisch verstoffwechselt. Wenn du so etwas trinken möchtest, tust du Zitrone rein, und dann kannst du es trinken, du kannst dazu Zitronentee sagen. Swamiji pflegte das zu trinken.

Maheshji möchte wissen, was sie von morgens bis abends zu sich nimmt. Sie zählt alles auf. 2 Scheiben Brot morgens.

Maheshji sagt: Wenn sie Joghurt isst, sollte das keinen Zitronengeschmack haben. Abends keinen Joghurt.

Sie trinkt 3 Tassen Kaffee am Tag. Maheshji sagt, das ist nicht erlaubt.

Keine Nudeln, Nudeln machen Ama (Schleim im Darm) Kapitel XIV. Bei der Herstellung der Nudeln werden Konservierungsstoffe verarbeitet; selbst gemachte Nudeln kann man essen.

Kartoffeln wirken im Körper auch sauer, aber wenn sie Kartoffeln nicht vermeiden kann, kann sie diese nehmen.

Täglich gesprossenen Weizen essen. Weizen enthält viel Kalorien.

Maheshji sagt: Keine Pizza.

Sie soll keine gefrorenen Sachen essen, das ist tote Nahrung.

Äpfel und Bananen kann sie essen.

Grapefruitsaft trinken, frisch gepresst.

Sehr hilfreich ist hierbei Shoti Hara Pulver (= Haritaki im Internet) mit Ghee (Kap. 10) mischen und essen, das ist extrem wirksam gegen Vata. Dadurch werden die Gase in Magendarmtrakt kontrolliert. Wenn man Shoti Hara Pulver mit Ghee mischt, erzeugt man so eine Chemie im Körper, dass sich gar keine Gase bilden können.

Maheshji gibt ihr eine Verordnung gegen die Schmerzen:

Wenn sie starke Schmerzen hat, soll sie Flaschenkürbisstückchen essen. (Lauki Hindiname, engl. bottle guard) Das ist eine 2 ½ Inch (1 Inch = 2,5 cm) lange Frucht, ein Gemüse, es sieht aus wie eine Flasche. Man muss das Gemüse in Stückchen schneiden und heiß machen, so dass es weich wird. Alles zu einer Paste verreiben, auf ein Baumwolltuch tun und dann auf das schmerzende Gelenk legen.

Außerdem kann sie jeden Morgen und jeden Abend einen Teelöffel Meti zu sich nehmen, auch Meti kontrolliert den Schmerz ebenso wie Lauki. Meti kontrolliert den Schmerz von innen und der Flaschenkürbis von außen.

Maheshji möchte in einer Woche ein neues Telefonat.

24.10.2013

## Polyarthrititis und Ernährung

Maheshji hatte einer Frau mit Polyarthrititis eine strenge Diät verordnet, darunter hat sie 5 kg abgenommen. Wir versuchen jetzt, dass sie wieder an Gewicht aufnimmt.

Mahesh sagt:

1. Sie kann Milch mit Cornflakes zu sich nehmen, auf diese Weise bekommt sie Protein. Die Milch sollte in einer Eisenpfanne gekocht werden.
2. Sie kann Weizenkörner über Nacht ins Wasser legen. Morgens das Wasser weggießen und den leicht gesprossenen Weizen mit etwas Öl (irgendein Öl, Olivenöl) in einer Pfanne anbraten und etwas Heeng und Kardamom dazugeben. Auf diese Weise erhält sie das beste Protein, die anderen Sachen verstärken die Gase im Darm. Zur Zeit bekommt sie nicht genug Eiweiß.
3. Sie kann auch Sojabohnen über Nacht ins Wasser legen, und wenn sie sprießen, davon essen.
4. Sojamilch ist auch gut, du brauchst einfach viel Protein.

Und alle diese Verordnungen machen keine Gase im Magendarmtrakt. Cornflakes stärken außerdem das Herz, sie geben dem Herzen Kraft.

Weizen über Nacht ins Wasser legen. Wenn er dann morgens in Öl (Maheshji gibt hier Senföl an) angebraten wird, Heeng und Kardamom dazugeben, dann bildet dies keine Gase. Mit etwas Salz anbraten, das schmeckt sehr gut, noch grünen Koriander zugeben.

Die Schale vom Weizen ist darin, das ist die beste Reinigung für den Magendarmtrakt.

Mahesh wiederholt: Wenn du den Weizen mit Schale isst, dann ist das der beste Reiniger für den Magendarmtrakt.

Feines Weizenmehl ist dagegen gefährlich, Brot wird daraus gemacht.

Maheshji sagt: Wenn du das alles beherzigst, hast du auch keinen Hunger.

Du kannst für den Geschmack noch Zwiebeln daruntermischen. Wenn du das anbrätst, kannst du auch etwas Knoblauch zugeben. Wenn du noch grünen Koriander zugibst, schmeckt das besser. Es schmeckt mit noch etwas Zitrone dazu sehr gut.

Du kannst Cornflakes mit Milch morgens, mittags und abends essen, dazu Chapatis (Kap. VIII) mit Dahl (Linsen, Bohnen, Kichererbsen).

Auf unsere Nachfrage sagt Maheshji: Dahl ist erlaubt, aber kein Channa Dahl, das verstärkt die Winde.

Es ist besser, wenn du das Dahl in der Pfanne mit 4 - 5 Nelken anbrätst, das schützt vor Magendarmproblemen, dies kontrolliert das.

Maheshji sagt: Du kannst auch Nelken so essen, wie ich das tue.

Sie kann morgens Haferflocken essen. Wenn etwas aus feinem Mehl gemacht wird, so wie Brot, sollte man das nicht zu sich nehmen. Ganze Weizenkörner gemahlen oder ungemahlen sind kein Problem.

14.02.2014

## Arthrose

### Arthrose in der Großzehe

Wichtig ist, dass im Stuhl keine Schleimbeimengungen sind, denn dieser Bereich fällt unter Gase. Die folgende **Verordnung** täglich:

1. Kleine Ingwerstückchen in Wasser auf  $\frac{1}{4}$  herunterkochen, Zitrone dazugeben, nach dem Kochen feinen Zucker (Misheri) zugeben. Die Ingwerstückchen durch ein Tuch laufen lassen und so von der Flüssigkeit trennen.
2. Außerdem die Magendarmreinigung (Kap. 1) befolgen
3. und die Gelenke sehr sorgfältig bewegen.

## Arthrose 2. Verordnung

Aus Turmerik, Ajowan, Ingwerpulver und Honig eine Paste machen, und das Gelenk über Nacht einschmieren und mit einem Verband das Bett schützen.

## Unbestimmte Schmerzen im Fuß

Verordnung:

Vier Orangen und vier getrocknete Datteln täglich. Außerdem ist die Fußmassage\* sehr hilfreich.

## Fußprobleme

Den Fuß mit dem Daumnagel von unten nach oben massieren, auch die Fußsohle.

## Geschwollene Füße

Bei geschwollenen Füßen Ananas essen.

## Schweißfüße

Eine Frau fragt, weil sie Schweißfüße hat. Sie vermutet, dass es von den Plastikschuhen kommt, die sie trägt.

Mahesh sagt: Plastikschuhe sind sehr schlecht, man sollte nur Lederschuhe oder Schuhe aus Baumwolle tragen. Diese synthetischen Schuhe sind absolut falsch. Man sollte diese Schuhe nicht tragen, man sollte lieber ohne Schuhe laufen, aber das geht in euren Breiten nicht. Wenn jemand ohne Schuhe läuft oder Holzschuhe trägt, wie die Heiligen das tun, so ist das am besten, entweder barfuss laufen oder Holzlatschen tragen.

Es gibt so viele Reflexpunkte an der Fußsohle, die werden beim Barfußlaufen gedrückt. Wenn du barfuss läufst, wird der Körper gestärkt und gereinigt, beides. Im Hause sollte man keine Schuhe tragen, das gilt für alle. Durch die Erdanziehung wird deine ganze Energie nach unten geleitet. Wenn man ohne Schuhe geht, werden die Reflexpunkte richtig gedrückt. Die Leute, die in Indien barfuss laufen, haben einen starken Körper. Alle Toxine, die vom Körper aufgenommen werden, werden im Fuß, also an der tiefsten Stelle des Körpers, abgelagert. Diese Giftstoffe (z. B. Konservierungsmittel, Rückstände von Medikamenten, künstliche Vitamine, sonstige Zusatzstoffe in der Nahrung, wie Aromata, Farbstoffe, Geschmacksverstärker u.s.w.) lagern sich größtenteils an den Reflexpunkten des Fußes ab. In der ayurvedischen Medizin wird der Körper in 14 Meridiane eingeteilt, und die enden alle an der Fußsohle. Die Toxine werden in diesem Bereich angesammelt. Wenn man barfuss läuft, werden der Fuß und der Körper von diesen Giftstoffen gereinigt.

**Siehe Massage \*:** Die Toxine, die im Körper sind, werden entfernt, indem man die Fußsohle drückt.

## Massage der Extremitäten

Hinweis auf einfache und sehr effektive Massagen \*

(\* bedeutet immer im „Hatha Yoga Handbuch“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org))

## Schalterschmerzen

Ein Rezept gegen Schalterschmerzen „frozen shoulder“:

1. Schulternackenübung \* (Asana)
2. Die Schulter- und Nackenübungen \* aus den Gelenk- und Drüsenübungen \*, diese sind äußerst wichtig.
3. Die Handfläche bei seitlich ausgestrecktem Arm gegen eine Wand drücken.

Linksseitige Schalterschmerzen = siehe Schmerzen im rechten Knie

Eine Frau hat nach einer schweren körperlichen Belastung linksseitige Schalterschmerzen, die nicht weggehen. Sie fragt, was kann ich dagegen tun?

Maheshji gibt ihr die gleiche Verordnung wie gegen die Kniebeschwerden, 5 Verordnungen weiter: „Schmerzen in rechte Knie.“

## Rheuma in der rechten Schulter

Zwei Sachen:

1. **Nebenschilddrüse** aktivieren,
2. **Calziumzufuhr** sichern.

Der Körper ist die größte chemische Fabrik. Der Körper produziert kein Kalzium, Kalzium muss aufgenommen werden.

Wenn die Nebenschilddrüse nicht richtig arbeitet, ist die Calziumverwertung gestört.

Es gibt in Indien eine Wurzel gegen Knochenschmerzen. Selbst wenn ein Knochen gebrochen ist, heilt er vollständig. Wir bringen die Wurzel aus Indien mit.

Übungen:

1. Kapalabathi \* (Pranayamaübung)
2. Agnisara \* (Asana)
3. Streckübungen sind die beste Massage und wirken lebensverlängernd. (Prana Shakti\*)
4. Mit den Daumen auf die Dornfortsätze der Halswirbelkörper drücken, rauf und runter.
5. Löwe\* (Asana)
6. 5 Minuten Schulterstand \*, langsam steigern.
7. Vitamin D, Sonnenlicht.
8. Milch.
9. 3 Esslöffel Honig am Tag.

Warum die Gelenke bei Rheuma befallen sind? Weil Belastungen und Bewegungen enorm viel Kraft brauchen, ist die Pranaenergie in den Gelenken konzentriert. Viele Gase blockieren die Energie.

## Nacken- und Schalterschmerzen

Eine Frau klagt seit langem über Schmerzen im Nacken und in den Schultern.

Sie fragt Maheshji, was kann ich tun?

Mahesh fragt: Sind die Schultern schwer? Sie sagt, ja: Es sind der Nacken, die Schultern, der obere Rücken und die Oberarme, und es wechselt, mal hat sie Schmerzen, mal nicht.

Mahesh fragt: Hat der Arzt etwas dazu gesagt? Sie sagt, sie haben Physiotherapie verordnet.

Maheshji fragt: Betrifft das nur den oberen Teil des Körpers? Sie sagt: Nur der obere Körperteil ist betroffen, Becken, Hüften und Beine sind vollkommen in Ordnung.

Mahesh sagt: Du solltest folgende Übungen machen:

1. Den **Berg**, Asana. (Siehe Hatha Yoga Handbuch Kapitel VI.4c)
2. In der **Freundschaftshaltung** (Maitryasana, siehe Hatha Yoga Handbuch Kapitel VI./7) sitzen oder im Lotossitz, die Hände sollten dabei verschränkt und nach oben ausgestreckt sein. **Die nach oben ausgestreckten verschränkten Arme sollten dabei in der Längsachse vorwärts und rückwärts kreisen.**
3. **Schwimmen** ist gut.
4. Sie kann auch ein Boot **rudern**, dabei werden die Schultern sehr gekräftigt. Das ist die beste Übung gegen diese Beschwerden. (Heimtrainer, ein Rudergerät.)
5. **Zwei trockene Datteln morgens 5 Minuten in Milch kochen** und essen und die Milch trinken. Die Schwere kommt von den Nerven, die Nerven werden schwach, und durch die Datteln werden sie gekräftigt.
6. Auf dem Rücken liegen und die gestreckten Beine auf und ab bewegen und mit jedem Bein in der Luft eine Null ausführen. Wenn du die Pobacken trainierst, werden die Schultern stark.
7. Affengang kräftigt die Schultern.

## Nackenbeschwerden

Eine junge Frau klagt seit längerer Zeit über Nackenbeschwerden. Sie fragt, was kann ich tun? Maheshji sagt:

1. Magendarmreinigung (Kap. 1)
2. Die Stirn gegen die flache Hand drücken, von vorn, von hinten, von rechts und von links. Der Druck sollte abwechselnd von allen 4 Seiten kommen (pressure therapie).
3. Kobra\*
4. Die Nackenübungen\* und die Nackenmassage\* (Siehe Hatha Yoga Handbuch unter Gelenk und Drüsenübungen.)
5. Der Nacken sollte warm sein, ein Schal ist hilfreich.

Mahesh sagt, weil der Magendarmtrakt nicht rein ist, geht das nicht weg.

Nach 3 Wochen Bericht.

## Ellbogenentzündung

**In diesem Fall wurde die Fehldiagnose Schleimbeutelentzündung gestellt, es handelte sich hier aber um eine Entzündung des Knochens.**

Eine Frau hat am rechten Ellbogen eine Schleimbeutelentzündung, ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh fragt: War das früher einmal eine Verletzung? Ich sagte nein, aber es stellte sich später heraus, dass sie vor 18 Jahren eine Verletzung am rechten Ellbogen hatte.

Maheshji sagt:

1. Sie soll 1x täglich 1 Teelöffel Turmerik in Milch machen. (Turmerik immer frisch reiben.)
2. Außerdem Turmerikpulver und etwas Ajowan mischen und das Pulver in einer kleinen Räucherschale mit etwas Holzkohle verbrennen. Dieser Rauch sollte über die gereizte Stelle ziehen, man nennt dies Smoketherapie. Man setzt die Smoketherapie bei den Zähnen ein. Sie wirkt auch bei den Knochen. Wenn man Turmerik von innen und von außen mit Smoke anwendet, wird ein ganz breiter Entzündungsbereich abgedeckt.



Maheshji sagt, der Ellbogen ist ein sehr wichtiges Gelenk, und er möchte nach 2 Tagen Bericht. Mahesh sagt, frag noch mal, ob sie irgendwann eine Verletzung in dem Bereich gehabt hat. Du bist Arzt und weißt, dass sich manchmal Knochenschäden erst nach vielen Jahren offenbaren. Knochen ist eine ganz besondere Angelegenheit.

Maheshji gibt ihr einige Bewegungsübungen, mit denen sie den beschädigten Ellbogen trainieren kann.

1. Sie soll das rechte Knie bewegen, damit aktiviert sie die Blutzirkulation im rechten Ellbogen, der rechte Ellbogen und das rechte Knie hängen zusammen. Sie kann das Knie im Sitzen bewegen, auch im Liegen, auf diese Weise wird der rechte Ellbogen trainiert.
2. Sie soll die Finger der rechten Hand und die Zehen re. öffnen und schließen, denn das Mittelgelenk des rechten Zeigefingers hat eine Verbindung zum rechten Ellbogen. Wenn sie die Finger und Zehen öffnet und schließt, trainiert sie außerdem den rechten Ellbogen, denn Bewegungen des rechten Ellbogens werden schmerzen.

### Schmerzen im rechten Knie

Eine Frau hat ohne erkennbare Ursache seit einer Woche unbestimmte Schmerzen im rechten Knie. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Dazu kommt es mit fortschreitendem Alter oder auch durch starke Kälte.

4. Einen Teelöffel trockenen Ingwer (Ingwerpulver) und
5. einen Teelöffel Methi (Bockshornklee)
6. mit Honig mischen.
7. Wenn man einen Teelöffel Turmerik darunter mischt, ist die Verordnung noch wirksamer.

Daraus eine Paste machen und das Knie damit einreiben, dann einen Verband darum legen.

### Rheumaschmerzen

Eine einfache, aber äußerst wirksame Verordnung gegen Rheumaschmerzen und gegen lang anhaltende Schmerzen nach einer schweren Prellung. Man mischt:

100 g Steinsalz, 100 g normalen Sand, 10 g Paprika scharf, 10 g trockenen Ingwer (Pulver). Alles miteinander vermischen und in einer Eisenpfanne erhitzen. Die Mischung in eine Baumwollhülle, einen Socken oder in einen kleinen Beutel hineinfüllen und mehrmals täglich 10 bis 30 Minuten auf die schmerzende Stelle legen. Man kann das leicht tun, während man Fernsehen sieht. Die Wirkung auf die Schmerzen und den Heilungsprozess ist enorm. Nach der Anwendung kann man eine Salbe auf die Schmerzstelle tun, aber nicht vorher!

### Rheuma 1

#### **Rheuma entsteht durch chronische Verunreinigungen im Magen-Darm-Trakt.**

Die Hauptursache für die rheumatischen Erkrankungen sind chronische Verunreinigungen im Magen-Darm-Trakt, besonders im Sigmabereich, das sind die letzten 30 cm vor dem Darmausgang. Die westliche Medizin akzeptiert diese Ursache nicht.

Bei einer Frau ist der linke Ellbogen seit gut einem halben Jahr in der Streckung eingeschränkt, dies ist morgens stärker und abends schwächer.

Maheshji sagt:

1. Sie soll den linken Ellbogen und das linke Kniegelenk mit Sesamöl massieren; das linke Knie hat eine Auswirkung auf den linken Ellbogen. Maheshji möchte nach sechs Wochen Bericht.
2. Maheshji sagt, sie sollte auch auf die Magendarmreinigung (Kap. 1) achten. Die Ursache hierfür ist Vata. Und wenn Ama (Kap. XIV) der Schleim im Dickdarm zu viel wird, dann geht das in diese Gelenke und führt zu den rheumatischen Erscheinungen. Das Vata (= eine Blockade durch Luft im Darm) wirkt sich so auf diese Gelenke aus.
3. Ama kannst du kontrollieren, indem du Ingwerpulver zu dir nimmst, morgens ¼ Teelöffel Ingwerpulver mit einem Teelöffel Honig vermischen. (Ingwer nicht bei Verstopfung.) In diesem Fall ist die Tendenz zur Verstopfung die Ursache für die Gelenkbeschwerden.
4. Gegen die Verstopfung Rizinus in Milch und einige Stunden danach kann sie dann Ingwerpulver mit Honig nehmen.
5. Jeden Morgen 1 – 2 Glas lauwarmes Wasser, Steinsalz, Zitrone und etwas Honig trinken. Danach solltest du Körperübungen machen: 1. Die Kobra\*, 2. du stellst dich mit nach oben gestreckten Armen hin und bewegst dich seitwärts, und 3. die Krähe\* machen.
6. Vor dem Schlafengehen kann sie Triphala-Wasser trinken. Triphala ist eine Mischung aus den drei Gewürzen Shoti Hara (Haritaki), Aula = Amla und Bheira. Diese Mischung ist als Triphala im Handel (Internet) Kapitel XXII.
7. Die Massage mit Sesamöl beseitigt Vata. Man kann die Wirkung des Sesamöls verstärken, indem man Ingwerpulver dazu gibt oder zusätzlich noch kleine Knoblauchstückchen darein schneidet und das erwärmt. Aber Vorsicht, heißes Öl entzündet sich leicht. Zu Anfang sollte man nur reines Sesamöl nehmen.

## Die Wirkung von Sesamöl

Ich berichte Maheshji über eine Frau, die Schmerzen in der linken Hüfte und Stiche in der linken Schulter hatte. Mit täglicher Sesamölmassage ist sie nach 6 Wochen so gut wie beschwerdefrei.

Maheshji sagt:

1. Das Sesamöl hat in Wirklichkeit eine Auswirkung auf die Gase im Darmtrakt, es kontrolliert Vata (Kapitel XIV.)
2. Und es reinigt den Körper von Toxinen, diese Stoffe können dann nicht länger im Körper verbleiben.
3. Sesamöl enthält viel Kalzium.

Sieh, der Körper kann kein Kalzium ansammeln. Wann immer der Körper Kalzium braucht, kann er die erforderliche Menge aus dem Sesamöl entnehmen.

Mahesh sagt, das ist das beste Öl, selbst zum Kochen.

## Massage mit Sesamöl

Eine Yogaschülerin hatte Schmerzen im linken Arm, im linken Bein und am Rücken. Maheshji verordnete eine Massage mit Sesamöl, die ihr Mann täglich bei ihr machen sollte. Sie war überrascht, mit welcher Liebe er das gemacht hat, und die Beschwerden verschwanden in kurzer Zeit.

Maheshji sagt: Ich möchte meine Frau massieren, aber sie erlaubt das nicht; die indische Kultur ist so. Ich liebe sie, und ich weiß, wie angenehm Massage ist.

Wenn der Partner das erlaubt, entsteht noch ein angenehmeres Gefühl, das ist mit der Behandlung durch einen Arzt nicht vergleichbar. Mahesh sagt, die indische Kultur erlaubt das nicht. Die indische Kultur unterscheidet sich wesentlich von der europäischen, in diesem Punkt könnt ihr glücklich sein.

Die Massage bewirkt zwei wichtige Dinge:

1. Dieses Sesamöl reinigt den Körper von Rückständen. Es nimmt die Toxine aus dem Blut und aus dem Körper heraus und die Körperzellen werden erneuert.
2. Und es kontrolliert die schlechte Wirkung von Vata (von den Darmgasen).

An den Körperstellen, wo Schmerzen auftauchen, sammeln sich diese Gifte an. Wenn diese Gifte zunehmen, kann sich die Krankheit im Körper breit machen. Die Ursache ist, dass der Körper voll von Toxinen ist. Also dieses Sesamöl ist für solche Krankheiten ein Geschenk.

Maheshji sagt: Jeder sollte prophylaktisch so eine Massage machen, ob er nun Schmerzen hat oder nicht.

### Sesamöl mit Ingwerpulver

Man kann die Wirkung des Sesamöls verstärken, indem man das Sesamöl bei kleiner Flamme erwärmt und einen Teelöffel Ingwerpulver zugibt. Wenn der Ingwer durch die Erwärmung schwarz geworden ist, alles durch ein Tuch laufen lassen und dann das Öl zur Massage verwenden.

### Osteoporose

Maheshji hat an mehreren Stellen angegeben, dass weiße Sesamsamen eine Vorsorgemaßnahme gegen Osteoporose sind; Sesamöl genauso wie weiße Sesamsamen. Man kann täglich 2 Esslöffel Sesamsamen zur Vorsorge oder zur Therapie der Osteoporose einnehmen.

Eine weitere Literaturstelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sesam.html>

### Warm - und Kalttherapie

Eine Frau klagt wiederholt über Schmerzen im linken Arm und im linken Bein.

#### **Verordnung:**

Wenn da Schmerzen sind, dann bedeutet das, dass mit der Blutzirkulation etwas nicht stimmt. Wenn der Schmerz stark ist, hilft nur Warm- und Kalttherapie.

Das sind Umschläge: 1 Minute warm, ½ Minute kalt, zum Schluss 2 Minuten warm.

Wenn du massierst, dann kann es sein, dass die Massage falsch ist. Diese Warm- und Kalttherapie ist das Beste, und es ist harmlos. Danach kann man eine Salbe darauf tun, welche die Blutzirkulation verbessert.

Wenn mit den Schmerzen Krämpfe auftreten, bedeutet das, dass ein Kalziummangel vorliegt, den kann man mit 50 g Sesamsamen täglich beheben. Sie hat keine Krämpfe, also liegt hier kein Kalziummangel vor.

## Gicht

Ein Heimrezept: Ein einfaches Mittel gegen Gicht ist der Giersch aus unserem Garten. Eine Hand voll frischen Giersch oder zwei Teelöffel getrockneten Giersch in einer Tasse Wasser auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge herunterkochen. Davon drei Tassen täglich trinken und das über sechs Wochen, das ist alles. Mein Bruder hat das 6 Wochen gemacht und seine Gicht war weg, und sie blieb weg.

## Zu hohe Harnsäure = Hyperurikämie

Eine Frau hat seit 3 Wochen Schmerzen in den Handgelenken. Sie fragt Maheshji um Rat. Mahesh sagt: Die Ursache ist zu hohe Harnsäure, und er gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Täglich  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Turmerik in der Pfanne kurz trocken anbraten und mit  $\frac{1}{2}$  Tasse lauwarmer Milch nehmen.
2. Ingwerpulver mit Honig und Turmerik zu einer Paste mischen und zur Nacht auf diese Stelle tun, darum einen Verband machen.

## Hohe Harnsäure

Ein Mann hat seit 2 Monaten morgens Schmerzen im Mittelgelenk beider Daumen und beider Kleinfinger.

Maheshji sagt:

Die Ursache dafür ist ein zu hoher Harnsäurespiegel. Maheshji gibt uns das Rezept in Indien, es gibt da so viele Rezepte. (z.B. Allopurinol 300 mg täglich)

1. Die Finger regelmäßig mehrfach öffnen und schließen, auch dadurch geht die Harnsäure aus diesen Gelenken zurück.
2. Er soll viel Wasser trinken und die Trinkmenge von zurzeit 1 Liter auf 2 täglich anheben.
3. Die Magendarmreinigung (Kap.1) machen.

Manchmal sind die Gelenkschmerzen so schlimm, dass man die Finger oder die Großzehe gar nicht bewegen kann, oder man kann keine Faust machen, oder man kann die Fußgelenke gar nicht bewegen. Es kommt auch zu Schwellungen im Körper.

4. Honig essen.
5. Turmerik in lauwarmem Wasser vor dem Schlafengehen, damit vermeidet man noch weitere Komplikationen.
6. Ingwertee
7. Er sollte den Urin nicht zurückhalten, bei Harndrang die Blase entleeren.

## Eine Zyste

Eine Frau fragt für ihren Mann, er hat am rechten Zeigefinger eine 1 cm große Zyste. Er hat keine Schmerzen, die Ärzte sind unschlüssig, ob sie operieren sollen.

Maheshji sagt:

1. Er soll Turmerik in Milch nehmen.
2. Diesen Bereich am Tag öfter warm mit Steinsalz massieren.
3. Vor dem Schlafengehen Methisamen mit Tape um die Schwellung befestigen. Die Methisamen geben dem Gelenk direkt Energie, nicht Methipulver.
4. Blättertee hilft, keinen Pulverttee, ganze Teeblätter, z. B. schwarzer Tee oder auch Pfefferminztee aus ganzen Blättern; 4 Tassen Wasser mit den Teeblättern auf eine Tasse herunterkochen und trinken, das wirkt.

Er sollte den Harnsäurespiegel im Blut bestimmen lassen, der ist erhöht. Durch die Teeblätter, die auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge heruntergekocht werden, normalisiert sich der Blutspiegel.

## Ein Tumor am Finger

Ein 60 jähriger Mann hat einen kleinen Tumor an der Beugeseite des Zeigefingers. Er will keine Operation, was kann er tun?

Maheshji sagt:

1. ½ Teelöffel Turmerik in einer Pfanne etwas heiß machen und vor dem Schlafengehen mit etwas Wasser trinken.
2. Turmerik mit etwas Honig mischen und zur Nacht auf die Stelle tun. Das Bett mit einem kleinen Verband schützen. Auf diese Weise wird Turmerik von außen und von innen angewandt.

## Sauna

Durch das Saunabad geht die Festigkeit des Körpers verloren, die Muskeln verlieren ihre Festigkeit. Siehe [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Sauna“.

## Gleitwirbel

Eine junge Frau hat einen Gleitwirbel im Lendenbereich. Sie möchte wissen, was sie beachten sollte. Sie bekommt die folgende

### **Verordnung:**

Keine Vorwärtsbeugen, keine Drehübungen.

Rückwärtsbeugen \* kann sie machen, sich strecken, die **Kobra** \* (Asana) kann sie machen. Seitwärtsbeugen kann sie machen.

Die **Magendarmreinigung** (Kap. 1) ist extrem wichtig. Bei Beschwerden ist Rizinus in Milch täglich erforderlich.

Dieser Bereich sollte immer warm sein. Sie sollte auch eine wärmende Salbe benutzen.

Sie sollte keinen Gürtel tragen. Manchmal werden bei Gleitwirbeln Bandagen verordnet, das führt dazu, dass sich Luft im Magendarmtrakt sammelt. Die Störung wird auf diesem Weg verstärkt. Diese Gase sind die Ursache für die Schmerzen. Die Schmerzen nehmen dadurch nur noch zu. Wenn sie Beschwerden hat, sollte sie keinen Reis essen und keine Milch trinken, beides macht Blähungen. Wenn sie unbedingt Milch trinken will, dann kann sie **Ghee** (Kap. 10) nehmen, dann treten die Blähungen nicht auf. Wenn die Reinigung richtig gemacht wird, bessert sich das in wenigen Tagen.

Sie kann Kitcheri (Rezept Kapitel VII am Ende) mit einem Maximum an Ghee (Kapitel 10) machen. Und wenn sie dabei grüne Moong-Bohnen verwendet, ist das noch wirkungsvoller.

## Nachts Rückenschmerzen

Eine Frau hat nachts Rückenschmerzen, ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

1. Massage mit Sesamöl, die Massage sollte von unten nach oben vom Steißbein bis zum Nacken gemacht werden.
2. Das nächste ist, den gleichen Bereich kreisförmig gegen den Uhrzeigersinn massieren. Durch das Alter entsteht ein Druck in diesem Bereich, deswegen soll die Massage zirkulär gemacht werden. Wenn man ein Röntgenbild macht, wird man sehen, dass die Wirbelsäule nicht mehr so gut ist, und durch die Massage bessert sich das.
3. Dagegen sollte sie täglich „den Berg“ machen, sie sollte sich strecken, wenn sie sitzt. Dadurch werden die entsprechenden Muskeln gestärkt.

Dafür gibt es noch eine spezielle Übung, man legt beide Hände an die Innenseite der Oberschenkel und streckt die Arme und damit den Oberkörper. Beide Handballen stützen sich dabei proximal am Oberschenkel ab (am Ansatz des Oberschenkels) und strecken damit die Wirbelsäule. Maheshji sagt, das ist schwierig, sie kann das nicht tun. Er wird uns die Übung aber in Indien noch einmal zeigen.

## Ischiasbeschwerden

### Eine Verordnung gegen Ischias (Certica):

1. Die **Magendarmreinigung** ist unverzichtbar. (Kap. 1)
2. Beide Füße ½ Std. in Öl. Senföl oder Sesamöl sind am besten, ca. 2 cm tief und leicht angewärmt. Man kann das Öl gut eine Woche lang benutzen.
3. Wad-Mudra: Das Endglied des rechten Zeigefingers auf die Maus des rechten Daumens, und das rechte Daumenendglied auf das Mittelglied des rechten Zeigefingers drücken, das gleiche links. Das kontrolliert die Luft im Darm, man nennt das Wad-Mudra.
4. Die Kobra \* (Asana) ist wichtig.
5. Der Affe \* (Asana): In Ruhelage sind beide Arme nach oben gestreckt, die Handflächen liegen auf (können auch zu Fäusten geballt werden). Bringe beide Beine im rechten Winkel gestreckt nach oben zur Decke. Lege beide Beine in der Ausatmung nach links ab und drehe den Kopf nach rechts. Mit der Einatmung bringe beide Beine wieder gestreckt nach oben und lege beide Beine in AA nach rechts, der Blick geht nach links. Du kannst die Übung dynamisch in deinem Atemrhythmus machen oder in der Position bleiben und in die gedehnte Seite atmen und entspannen. Es gibt sieben Variationen, sie alle kommen unter das Asana, der Affe\*. Ich gebe hier nur eine Variation an. Das unterstützt die Bandscheibe, die außer Kontrolle geraten ist und diesen Schmerz erzeugt.
6. Du kannst den Krieger \* machen und außerdem den Berg \* in der Hocke (Asana).
7. Mit nach vorne ausgestreckten Beinen am Boden sitzen. Sich dann mit beiden Händen mit nach dorsal (zum Handrücken hin) abgewinkelten Handflächen in beiden Leisten aufstützen und sich dabei nach oben strecken.
8. Die Vorwärtsbeuge\* (Asana) vermeiden, auch im Unterricht nicht machen.
9. **Hatha Yoga:** Alle Gelenk- und Drüsenübungen\* und der Affengang\*.

## Schmerzen im linken Bein

Ich habe seit längerem Schmerzen im linken Bein. Ich habe einige Dinge gemacht, aber es geht nicht weg. Ich denke die Kälte steckt dahinter.

Maheshji sagt:

Wenn es kalt wird, schrumpft die linke Seite der Wirbelsäule.

1. Da ist ein Druckpunkt über dem linken Rollhügel (Trochanter Major) unterhalb des Glutäus Maximus, den Reflexpunkt muss man drücken, dann lässt der Schmerz nach.
2. Die linke Körperseite warm halten, du kannst eine Wärmflasche mit heißem Wasser benutzen.
3. Massagen sind gut, man sollte den Körper dabei von links nach rechts massieren.

## Schmerzen in der linken Hüfte

Eine Frau klagt seit einem halben Jahr über Schmerzen in der linken Hüfte und weniger in der linken Schulter. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Sieh, dies ist ein Problem durch Verstopfung des Dickdarms im Sigmabereich. Die Gase, die sich dort bilden, verursachen diese Störung, die Hüfte und das Schultergelenk sind damit verbunden.

1. Sie soll die Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch machen. (Kap. 1)
2. Außerdem Massage der linken Hüfte und der linken Schulter täglich mit Sesamöl. Die Massage sollte gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt werden.
3. Ganzkörpermassage mit Sesamöl zweimal die Woche.
4. In der Hüfte sollte der große Rollhügel, das Zentrum davon regelmäßig gegen den Uhrzeigersinn korrekt massiert werden. (Man kann diese Stelle seitlich der Hüfte bei gebeugtem Oberschenkel von außen gut tasten.)
5. Sesamöl hat die Kraft, Gase aus dem Körper zu entfernen. Es entfernt außerdem Gifte (toxins) aus dem Körper, kein anderes Öl hat diese Kraft. Wenn du möchtest, dass das Öl noch mehr Kraft hat, kannst du es mit kleinen Knoblauchstückchen heiß machen, dann ist es noch sehr viel wirksamer, aber Vorsicht: Heißes Öl brennt leicht.

Maheshji sagt: Mach das und mach die Magendarmreinigung (Kap. 1), dies führt zu einem besseren Ergebnis, aber du solltest das ernsthaft machen.

Wenn die Störung zunimmt, kommt es zu einer Lähmung auf der linken Körperseite. Zurzeit bekommen die Nerven auf der linken Seite keinen reinen Sauerstoff. Der Nerv hat nicht mehr die Kraft normal zu arbeiten und informiert das Körpersystem.

## Die linke Hüfte

Die linke Hüfte hat ihren Platz verlassen.

Ich informiere Maheshji darüber, dass eine 70 jährige Frau starke Schmerzen in der linken Hüfte hat. Die linke Hüfte hat ihren Platz verlassen und ist nach oben gerutscht. Ich bitte Maheshji um seinen Rat. Ich sage Mahesh, dass ich annehme, dass die Ärzte eine künstliche Hüfte vorschlagen werden.

Mahesh sagt, das ist nicht die richtige Entscheidung. Wenn wir die Schmerzen beheben können, und sie wieder gehen kann, ist keine künstliche Hüfte erforderlich.

Maheshji gibt ihr eine Therapie, die zuletzt „zur Zeit der Mahabarata“ angewandt worden ist:

1. Zwei Esslöffel Weizenkörner in einer Pfanne gut rösten.
2. Dann 2 Teelöffel frisch geriebenes Turmerikpulver darunter mischen.
3. Gib etwas Ghee (Kap. 10) dazu, nicht zu viel und das alles noch einmal in der gleichen Pfanne anrösten.

Dies soll 2 x am Tag, am frühen Morgen und am Abend genommen werden, drei Tage lang. Danach erstatte mir Bericht, diese Behandlung ist gegen die Beschwerden.

Wenn sie kann, soll sie Umschläge mit lauwarmem Jaggery und frisch geriebenem Turmerikpulver auf die befallene Stelle tun und das mit einem großen Blatt abdecken. Vorher etwas warmes Senföl auf das Blatt tun, so warm wie sie es vertragen kann. Und dann alles mit einem Verband fixieren.

Zusätzlich soll sie 2 x am Tag ½ Teelöffel frisch geriebenes Turmerikpulver in lauwarmer Milch nehmen. Auf diese Weise wird der Schaden von 3 Seiten angegangen.

Bevor sie das macht, sollte sie zu Seiner Heiligkeit beten, und die ganze Gruppe sollte beten: „Massengebet!“ (Massengebet ist extrem wirksam.)

Mahesh sagt: Also Gebet, Therapie und Fürsorge, wir werden das Ergebnis sehen.

Maheshji sagt: Es mag sein, dass ein Wunder dabei herauskommt, wenn sie o.k. ist, dann werde ich die Zusammenhänge offen legen.

Man kann für die Verordnung irgendwelche Blätter nehmen, sie sollten nur groß sein. Blätter verfügen über eine eigene Energie, diese Energie wird helfen; das ist ayurvedisch.

Maheshji sagt: Alle allopathischen Ärzte sollten die ayurvedische Medizin mit benutzen, das fordere ich im Auftrag „Seiner Heiligkeit“, um diese Generation zu retten. Andernfalls wird es keine Zivilisation mehr geben oder eine verkrüppelte Zivilisation. Um das zu erreichen, müssen wir die gegenwärtigen Herausforderungen annehmen.

Mahesh sagt: Dies ist eine perfekte Wissenschaft. Maheshji berichtet aus der Mahabarata, die Krieger haben damals gegeneinander gekämpft, sie haben sich verletzt, sie haben diese Mittel eingesetzt und am nächsten Tag weitergekämpft.

Ich sage: Die Ärzte werden das nicht glauben, ich werde ihnen das zeigen.

Mahesh sagt: Was ich gesagt habe, ist wahr!

Ich sage: Wir müssen ihnen das zeigen.

Maheshji sagt ja. Du wirst hier die Kraft der Weizenkörner mit Turmerik sehen, welche eine wunderbare Wirkung dies hat.

Nach 5 Tagen waren 80% der Beschwerden verschwunden.

11.08.2014 Datei 7

## Taubheit in der Großzehe

Ein geflochtener Korbstuhl ist in diesem Fall am besten.

Eine Frau hat ein Kribbeln an der ganzen linken Großzehe und an der Innenseite der 2. Zehe links genauso.

Maheshji fragt: Trägt sie hohe Absätze?

Die Antwort ist nein, und die Zehen werden auch nicht vom Schuh zusammengepresst. Sie sitzt auf einem normalen Computerstuhl.

Maheshji sagt: Da ist ein Problem mit dem Hüftknochen.

Jetzt sagt sie, dass sie auch dort Beschwerden hat.

Maheshji sagt: Die Hüfte ist die Ursache für die Beschwerden; der Nerv, der zur Großzehe läuft, kommt von dort.

Sie sollte einen normalen Stuhl benutzen, der nicht zu hart und nicht zu weich ist. In einem Sofa sitzt man sehr schlecht. Ein geflochtener Stuhl ist gut, z. B. aus Plastik; der Sitz sollte wie ein Netz sein.

1. Ein geflochtener Korbstuhl ist am besten, darauf kann sie eine leichte Baumwollauflage legen.
2. Sie sollte die Großzehe jeden Tag mit Sesamöl massieren, die Massage geht von der Zehenspitzen bis zur Ferse.

Die Taubheit in der Großzehe geht dadurch weg.



## 14. Entzündung im Kiefergelenk

Eine Frau hat seit 5 Jahren im Bereich des Gehörganges immer wieder kurzzeitig starke Schmerzen im rechten Kiefergelenk, zum Teil bis Tränen kommen. Der Schmerz tritt auch kurzzeitig beim Gähnen auf. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Steck mal deinen Finger ins Ohr. Da ist eine kleine Schwellung, die du nicht sehen kannst. Dieser ganze Bereich ist entzündet und geschwollen.

Von hier läuft ein Nerv zum Gehirn, nur dadurch kannst du hören.

Dieser Punkt spielt bei den Nada Yogis (Klang Yogis) eine extrem wichtige Rolle. Die Nada Yogis üben den Klang an dieser Stelle zu hören.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Sie soll aus Jaggery und Turmerik eine Paste machen, dies auf ein kleines Blatt geben und ins Ohr schieben, so dass die Paste dem Schmerzbereich aufliegt. Watte ins Ohr ist nicht so gut, weil zu viel von der Paste in die Watte geht. Ein Blatt ist wirksamer, du kannst irgendein kleines Blatt nehmen. Dazu etwas Jaggery mit Turmerik kurz vor dem Einführen ins Ohr in einer Pfanne etwas warm machen.
2. 2 x am Tag ½ Teelöffel Turmerik in Milch zu sich nehmen.
3. 3 x am Tag ein paar Tropfen Sesamöl in jedes Ohr geben und mit kreisenden Drehungen des Zeigefingers der jeweiligen Hand einmassieren.

Maheshji fragt noch, ob sie auch eine Hörstörung hat. Sie hat keine Störung beim Hören.

Mahesh möchte nach 3 Tagen Bericht.

24.06.2014

## Ein Behandlungsvorschlag bei Gelenkbeschwerden

Zutaten:

Dunkles Jaggery

Turmerikwurzeln (beides im Einzelhandel Kap. XXII)

Man benötigt weiter eine kleine Teflonpfanne. Am besten nur hierfür benutzen, weil die Teflonbeschichtung mit der Zeit beschädigt wird.

ES-Kompressen (Apotheke) verschiedene Größen.

PH-haft (Apotheke) verschiedene Größen.

Beschreibung der Verordnung:

Man schneidet dunkles Jaggery in die Pfanne, so dass der Boden zu 2/3 bedeckt ist. Darauf gibt man 1 Teelöffel frisch geriebenes Turmerikpulver.

Das Ganze wird bei voller Stärke erhitzt, bis die Mischung schmilzt.

Anschließend wird alles auf den bereitliegenden Verband mit den beiden Blättern gegeben.

(Die Blätter sorgen dafür, dass die volle Wirkung der Mischung in den Körper geht und nicht in den Verband ausweichen kann. Ich nehme Rhododendronblätter.) Wenn die Mischung abgekühlt ist, auf dem schmerzenden Gelenk mit PH-haft anwickeln und über Nacht einwirken lassen.

Wir haben diese einfache Therapie bisher bei folgenden Gelenkbeschwerden mit sehr gutem Erfolg eingesetzt:

Am Handgelenk, am Fußgelenk (Mittelfuß, Knöchel und Ferse), am Kniegelenk, an der Schulter, auf der Wirbelsäule, am Oberschenkel und sogar an der Hüfte.

## 15. Certica, Ischias, Lumbago, Hexenschuß.

Was ist Certica?

Maheshji erklärt die Beschwerden, die wir als Ischias bezeichnen und sagt: Dies entsteht durch Apana (Apanavayu), durch Gase. (Die ayurvedische Medizin bezeichnet einen Energiestrom so; eine Nervenbahn ist wieder etwas anderes.)

Wenn da ein Verschluss ist, kann die Pranaenergie den Certica-Nerv nicht korrekt versorgen. Der Certica-Nerv geht vom Gehirn bis zur Fußsohle.

Wir sprechen hier über die Körpersprache, mit welcher der Körper dem Meister (dir) etwas mitteilt. Schmerz ist eine Körpersprache! Der Körper würde sonst zerstört, wenn diese Informationsmöglichkeiten nicht da wären.

Das Sigma ist die Ursache für des Beschwerdebild „Certica“.

(Das Sigma ist die Endscheife des Dickdarms.)

Wir wissen bereits, dass Beschwerden auf der linken Körperseite mit dem Certica-Nerv zusammenhängen.

Maheshji erklärt das:

Sieh, die Reflexpunkte aller Teile des Körpers sind an der Fußsohle und an der Hand.

Warum treten auf der linken Körperseite Schmerzen auf?

Weil der Magen-Darm-Trakt im unteren Bereich eine S-förmige Schleife macht. Der Dickdarm beginnt im rechten Unterbauch mit dem aufsteigenden Ast des Dickdarms (colon ascendens), dann kommt der quer verlaufende Dickdarm (Quercolon) und der absteigende Teil des Dickdarms (colon descendens). Und daran anschließend folgt diese Schleife des Dickdarms (das Sigma), und diese Schleife erzeugt alle Probleme.

Ich sage, kein westlicher Arzt weiß das.

Maheshji fährt fort: Im rechten Unterbauch geht der Dünndarm in den Dickdarm über. An dieser Stelle liegt eine Klappe, und dort entstehen Gase. Dadurch wird der Darminhalt über den aufsteigenden Dickdarm in den Querdarm geschoben.

Wenn also jemand Zwerchfellatmung macht, bei dem wird der Querdarm ständig aktiviert; so ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass dort Stuhl hängen bleibt.

Maheshji erzählt: Ich habe einen Herzspezialisten gefragt. Die meisten Herzbeschwerden entstehen durch Gase, nicht durch das Herz. Das sind in Wirklichkeit gar keine Herzfälle.

Wenn dies Apanavayu durch die Gase nicht nach unten, sondern nach oben steigt, dann wird das Herz mitbeteiligt.

Wenn im Dickdarm Stuhl zurückgehalten wird, entstehen wieder Gase. Aber die Leute vermeiden die Magendarmreinigung (Kap. 1), so wird der Stuhl hart, manchmal steinhart.

Maheshji schildert den Fall eines seiner Schüler, er hatte Stuhl so hart wie Stein. Dann kam er zu Maheshji, und er kam in Ordnung.

Maheshji fasst zusammen: Eine äußerst wichtige Sache für den Körper ist:

1. Die Reinigung verstärken: Magendarmreinigung (Kap. 1)
2. und weniger essen.
3. Es ist auch wichtig, was man isst.

Angenommen jemand hat Blähungen, und er isst grünes Gemüse, Reis, er trinkt Milch, mit dieser Ernährung kann er nicht in Ordnung kommen.

In 60 - 70 % der Fälle sind Zahnschmerzen die Ursache dafür, dass der Magen-Darm-Trakt nicht in Ordnung ist, dass sich Gase bilden. Deswegen sagen die Ärzte, nimm keine Milch, nimm keinen Reis. In Indien sagen sie das, aber sie sagen nichts über die Magendarmreinigung (Kap. 1). Wenn sie das tun, haben sie keine Patienten mehr, (weil diese dann keine Beschwerden mehr haben).

Maheshji sagt: Aber wer zu mir kommt, dem sage ich so viele Sachen, dass er nicht wiederkommen muss. Meine Aufgabe ist umfassend zu unterrichten, so dass er nicht wiederkommen muss.

### Schmerzen in der linken Hüfte

Eine Frau klagt seit einem halben Jahr über Schmerzen in der linken Hüfte und weniger in der linken Schulter. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Sieh, dies ist ein Problem durch Verstopfung des Dickdarms im Sigmabereich. Die Gase, die sich dort bilden, verursachen diese Störung, die Hüfte und das Schultergelenk sind damit verbunden.

6. Sie soll die Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch machen. (Kap. 1)
7. Außerdem Massage der linken Hüfte und der linken Schulter täglich mit Sesamöl. Die Massage sollte gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt werden.
8. Ganzkörpermassage mit Sesamöl zweimal die Woche.
9. In der Hüfte sollte der große Rollhügel, das Zentrum davon regelmäßig gegen den Uhrzeigersinn korrekt massiert werden. (Man kann diese Stelle seitlich der Hüfte bei gebeugtem Oberschenkel von außen gut tasten.)
10. Sesamöl hat die Kraft, Gase aus dem Körper zu entfernen. Es entfernt außerdem Gifte (toxins) aus dem Körper, kein anderes Öl hat diese Kraft. Wenn du möchtest, dass das Öl noch mehr Kraft hat, kannst du es mit kleinen Knoblauchstückchen heiß machen, dann ist es noch sehr viel wirksamer (aber Vorsicht, heißes Öl brennt leicht).

Maheshji sagt: Mach das und mach die Magendarmreinigung, dies führt zu einem besseren Ergebnis, aber du solltest das ernsthaft machen.

Wenn die Störung zunimmt, kommt es zu einer Lähmung auf der linken Körperseite. Zurzeit bekommen die Nerven auf der linken Seite keinen reinen Sauerstoff. Der Nerv hat nicht mehr die Kraft normal zu arbeiten und informiert das Körpersystem.

### Schmerzen in der Hüfte (Certica)

1. Bei Schmerzen in der Hüfte gibt es über den großen Rollhügel (trochanter mayor) einen Druckpunkt, der die Beschwerden lindert. Denn der Nerv läuft da in der Nähe vorbei. Mit dem Daumen diesen Punkt passieren.
2. Mit dem ausgestreckten Bein in Rückenlage kreisen.
3. Korrekte Magendarmreinigung. (Kap. 1)
4. Maheshji zeigt uns zur Linderung solcher Beschwerden noch einen Druckpunkt im LWS- Bereich, den man nicht zu leicht und nicht zu stark klopfen oder drücken muss. (Dieser Druckpunkt wird auch im Shiazzo benutzt.)
5. Den Fuß 3 cm in Sesamöl stellen ½ -1 Std. lang.

Der Schmerz entsteht, weil der Nerv aus der Bandscheibe herauskommt. Wenn er wieder an seinem Platz ist, sind auch die Beschwerden weg. Die meisten Bandscheibenvorfälle entstehen, weil die Magendarmreinigung (Kap. 1) nicht richtig gemacht wird.

### Hüftschmerzen links (Certica)

Eine Frau hat seit einigen Wochen immer wieder Schmerzen in der linken Hüfte.

Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt, die Ursache dafür sind Gase im Magendarmtrakt. Wenn Gase im Magendarmtrakt zunehmen (Apanavayu), dann wird der Certica Nerv gestört. Normalerweise treten diese Schmerzen in der linken Hüfte auf.

1. Die Magendarmreinigung (Kap. 1) mit Rizinus in Milch hilft dagegen.

2. Ölmassage der Lendenregion. Man muss diesen Bereich sehr warm machen, im Winter treten diese Beschwerden besonders auf.

## Certica und Schwimmen

Certikabeschwerden entstehen durch Störungen im Magendarmtrakt, z. B. durch Verstopfung. Ich habe seit längerem Beschwerden im linken Bein und habe festgestellt, dass Schwimmen im Wasser von 22° nicht gut ist. Ich frage Maheshji, ob ich schwimmen darf oder nicht. Er sagt: Nein, durch Schwimmen verkürzt sich der Nerv und schmerzt, und er gibt mir die folgende Verordnung:

1. Ölmassage mit Sesamöl.
2. Beide Füße 30 Minuten 2 cm tiefes Sesamöl stellen.
3. ½ Teelöffel Turmerik Pulver (trocken) in einer Pfanne erhitzen und vor dem Schlafengehen in Wasser trinken.
4. Eine Stunde vorher oder eine Stunde nachher Rizinus in Milch (Magendarmreinigung Kapitel 1).
5. Feuchte Wärme auf den Rücken, zum Beispiel ein feuchtes Handtuch.
6. Die Magenregion morgens mit 1 Teelöffel Ajowan einmassieren. Nach 15 Minuten ein eiskaltes feuchtes Handtuch darauf legen und darauf durch eine Plastikfolie abgetrennt eine feuchtwarme Auflage.
7. Kein Fleisch essen.
8. 15 Minuten vor dem Mittagessen ½ Apfel essen.
9. 1 Shoti Hara (Haritaki) 1 x am Tag lutschen.

## Knoblauch gegen Certica

Knoblauch wirkt gegen Certica. Knoblauch ist die Königin der ayurvedischen Knollen. Maheshji gab mir gegen Certica mit Schmerzen im linken Bein die folgende Verordnung: 200 ml Milch und 200 ml Wasser mit 20 g frisch zerdrücktem Knoblauch so lange kochen, bis alles zähflüssig wird. Das Ganze essen, aber auf 3 Dosen über den Tag verteilen.

Er sagt: Berichte mir nach 3 Tagen. Die Beschwerden gingen wirklich innerhalb von 3 Tagen zurück.

Mahesh sagt: Sieh, wenn Knoblauch und Milch auf diesen Bereich einwirken, zu welchem Ergebnis das führt. Das ist die Kraft des Knoblauch, du kannst selbst Lähmungen damit beseitigen. Maheshji bekräftigt: Ja, mit Sicherheit, die Lähmung wird sich bereits innerhalb einer Woche verändern. In den ayurvedischen Verordnungen steht, dass die Vorteile und Attribute des Knoblauch ungeheuer sind. Knoblauch ist die Königin aller Knollen.

Mahesh sagt: Du musst mich über deinen Zustand informieren, denn manchmal wirkt eine Medizin aus irgendeinem Grund nicht. Sie ist manchmal nicht optimal wirksam oder man braucht eine höhere Dosis, um die entsprechenden Nerven zu aktivieren.

Gegen Certica kannst du mit 2 x 2 trockenen Datteln und 1 x 4 Feigen täglich weitermachen, außerdem ½ Teelöffel Ingwerpulver und ¼ Teelöffel Turmerik 5 Minuten in Milch kochen; die Wirkung wird so stärker. Du kannst alle 4 Substanzen in einer Dosis vor dem Schlafengehen nehmen, nacheinander wird das zu viel.

## Schmerzen im linken Knie (durch Certica)

Eine junge Frau klagt immer wieder beim Aufstehen über Schmerzen im linken Knie. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Sieh, all diese Beschwerden auf der linken Körperseite kommen zu 99 % vom Magendarmtrakt, wenn der nicht ganz sauber ist, kommt es zu diesen Schmerzen.

Du kannst Massage machen, aber die Ursache wird dadurch nicht beseitigt. Die europäischen Behandlungsmethoden bestehen darin, dass sie die Schmerzen mit Medikamenten behandeln, aber sie vernachlässigen die Ursache. Hier in Indien kümmert man sich um die Ursache. Versuche die Ursache zu beseitigen. Wenn die Ursache beseitigt ist, ist die Wirkung da. Wenn du die Ursache nicht beseitigst, kommt der Schmerz wieder. Du machst lediglich eine symptomatische Behandlung und kümmerst dich nicht um die Ursache. Und diese Ursache wird dann an anderer Stelle Schmerzen verursachen, das nennst du dann Nebenwirkung. Der Körper hat keine andere Möglichkeit, er kann nicht sprechen. Über den Schmerz teilt der Körper dir etwas mit.

Der Körper sagt: Mein Immunsystem schlägt fehl, bitte hilf mir. Ich kann diese Situation nicht in den Griff bekommen, bitte hilf mir. Genauso ist das, du bist der Herr deines Körpers. In deinem Körper entstehen und sterben täglich Milliarden von Zellen. Deine gesamte Körperabwehr scheitert auf diesem Weg.

**Maheshji sagt: „Schmerz ist ein Gebet des Körpers.“**

Du kannst das nicht stoppen, du musst dem Gebet des Körpers zuhören. Versuche zu verstehen, was die Ursache der Störung ist.

### Rückenschmerzen durch Certica

Eine Frau hat seit Jahren Rückenschmerzen, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt, das ist Certica und gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Täglich 2 – 4 trockene Datteln
2. und 5 – 6 große Rosinen in Milch
3. mit ½ Teelöffel Turmerik 5 Minuten kochen, dann die Früchte essen und die Milch trinken.

Sie fragt, darf ich für die Verordnung auch Sojamilch nehmen?

Maheshji sagt, dass sie Sojamilch nehmen kann, aber die Wirkung ist in Kuhmilch besser. Weil in Kuhmilch auch Milchsäure ist, und die Säure reinigt den Magendarmtrakt. Die Kuhmilch wirkt auf zweierlei Weise:

1. Sie wirkt gegen Gase
2. und sie hat Säure, beides wirkt reinigend.

Denn der Darminhalt kann wegen der Gase nicht weiterrutschen, und die trockenen Datteln und die großen Rosinen normalisieren den festen Stuhl; die gesamte Chemie dieser Verordnung ist Reinigung.

Mahesh sagt: In der ayurvedischen Medizin gibt es 500 Reinigungsmethoden für dieses Problem, alles um den Magendarmtrakt zu reinigen, denn bei jedem Menschen ist die Chemie ein bisschen anders. Wenn dieser Vorschlag nicht zu dir passt, dann gebe ich dir eine andere Verordnung.

### Eine weitere Form von Certica

Eine Frau klagt über starke Rückenschmerzen und über Schmerz am Steißbein. Sie hat in Händen und Füßen ein Kribbeln, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Das entsteht durch Gase im Magendarmtrakt; wenn der Magendarmtrakt nicht richtig gereinigt wird, entstehen solche Beschwerden. Weil die Pranaenergie gestört wird, werden die Nerven irritiert; die Energie wird nicht richtig verteilt. Und im Nacken und in der unteren Wirbelsäule kommt es zu einem Energiemangel.

1. Sie muss ihre Magendarmreinigung (Kap. 1) weiter verbessern.
2. Dazu kommen die Körperübungen
3. und die Pranayamaübungen\*.

Sie macht jeden Tag Kapalabathi\* und Bastrika\*.

Maheshji sagt, sie soll außerdem noch Charturth Pranayama\* machen (links anfangen).

Kapalabathi sollte so gemacht werden, dass die Ausatmung aus der Stirn kommt. Man sollte dabei die Vorstellung haben, dass man die Atmung wie ein Bulle durch die Nase ausstößt. So erfolgt eine enorme Reinigung und die Nerven werden aktiviert.

## Ölmassage bei Certica

Eine Massage mit Senföl, Ingwerpulver, Nelken und Knoblauch:

1. 1 Liter Senföl 30 min mit 20 g Ingwerpulver heiß machen, nicht kochen.
2. Danach 20 g Nelken dazugeben und weitere 30 Minuten heiß machen.
3. Und zum Schluss 20 g Knoblauch zugeben und wieder 30 Minuten heiß machen.  
(Nicht kochen! Vorsicht, heißes Öl entzündet sich leicht!)

Die Zubereitung dieses Massageöls dauert anderthalb Stunden. Dann alles durch ein Tuch laufen lassen, mit dem Öl massiert man:

1. Den Rücken, alle Lendenwirbel,
2. das Bein,
3. die Gegend des Glutäus Maximus (die Pobacken),
4. die Oberschenkelbeuger,
5. besonders die Adduktoren (Muskelgruppe an der Oberschenkelinnenseite),
6. die Knie, die Wadenmuskeln,
7. die Fersenregion und die Fußsohle.

Ein äußerst wichtiger Teil ist der Ansatz der Achillessehne. Hier liegt ein spezieller Druckpunkt, der besonders massiert werden muss, denn von da verläuft der Nerv in alle Zehen.

Dieser Certica-Nerv beginnt im Kopf. Wie kannst du überhaupt ohne diesen Nerv gehen? Die Energie läuft über diesen Nerv. Wenn dieser Nerv nicht gereinigt ist, wird der Körper nicht ausreichend mit Prana-Energie versorgt.

Wenn der Magen-Darm-Trakt nicht rein ist, wird die Energieversorgung dieses Bereichs gestört. Die Reinheit der Pranaenergie wird gestört, deswegen treten diese Störungen auf. Man kann das mit trockenen Datteln in Milch bessern: (3 - 6 Datteln 5 min in Milch kochen, dann essen und die Milch trinken.)

Maheshji fügte noch hinzu: Papayas sind sehr hilfreich und vegetarisches Essen, wenn die Reinigung entsprechend ist, kommt es nicht zu solchen Störungen.

Folgende Asanas sollte man zur Reinigung des Magendarmtrakts machen:

Die Kobra\* und den Hahn\*.

Jeden Morgen 2 - 3 Glas lauwarmes Wasser mit Salz, Honig und Zitrone trinken und danach mit nach oben gestreckten Armen den Körper nach rechts und links neigen.

## Lähmungen bei Certica

Eine Verordnung gegen Lähmungen bei Certica

20 g Knoblauch zerdrücken

1 Glas Wasser

1 Glas Milch

Alles miteinander mischen und auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge herunterkochen und handwarm trinken.

Dies wirkt gegen Lähmungen bei Certica.

Dazu 4 trockene Datteln, 2 morgens, 2 abends.

## Nervenaktivierung mit einer speziellen Massagetechnik

Nach einer Ölmassage (Sesamöl) der Wirbelsäule sollte man zusätzlich eine federleichte Massage auf den entsprechenden Wirbelkörpern anschließen. Hierdurch werden die Nerven, die durch diese Wirbelkörper austreten, besonders aktiviert.

Hierzu macht man gleichzeitig mit Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger der rechten Hand mit einer federleichten Berührung der Haut über der Wirbelsäule ca. 5 cm breit über 3 - 5 Wirbelkörper von unten (caudal) nach oben (kranial) kleine Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Man braucht das nur 5 – 7 mal zu machen. Diese leichte Berührung der Haut mit zirkulären Kreisen links herum gegen den Uhrzeigersinn aktiviert alle Nervenaustrittspunkte in diesem Bereich. Sie führt auf diesem Weg zu einer schnelleren Normalisierung der Funktion dieser Nerven. Maheshji hat uns diese weitgehend unbekannte Massagetechnik extra angegeben.

## Warm und Kalttherapie

Eine Frau klagt wiederholt über Schmerzen im linken Arm und im linken Bein.

Maheshji sagt:

1. Wenn da Schmerzen sind, dann bedeutet das, das mit der Blutzirkulation etwas nicht stimmt. Wenn der Schmerz stark ist, hilft nur Warm- und Kalttherapie. Das sind Umschläge: 1 Minute warm, ½ Minute kalt, zum Schluss 2 Minuten warm.

Denn wenn du massierst, dann kann es sein, dass die Massage falsch ist. Diese Warm - und Kalttherapie ist das Beste, und sie ist harmlos. Danach kann man eine Salbe darauf tun, die Salbe verbessert die Blutzirkulation.

2. Wenn mit den Schmerzen Krämpfe auftreten, bedeutete das, dass ein Kalziumsmangel vorliegt. Das kann man mit 50 g Sesamsamen täglich beheben. Sie hat keine Krämpfe, also liegt hier kein Kalziumsmangel vor.

Sie wird die Therapie machen, ich werde nach einer Woche berichten.

01.08.2008

## 16. Schmerztherapie

### Schmerzen in der Achillessehne

Ein Mann hat an beiden Achillessehnen Schmerzen. Der Bereich ist etwas geschwollen. Die Farbe der Haut ist normal.

Maheshji verordnet:

1. Jaggery mit Turmerik lokal anwenden. Jaggery in einer Pfanne heiß machen, einen Teelöffel Turmerik darunter mischen, alles auf ein Blatt gießen und abkühlen lassen. Das Blatt über Nacht mit einem Verband auf der schmerzenden Stelle fixieren. Diese Mischung auf einem Blatt anzuwenden ist wirksamer, es hält die Energie an der Stelle. Andernfalls würde ein Teil der Energie in die Mullkompressen gehen.
2. 2 mal täglich ½ Teelöffel Turmerik in Milch zu sich nehmen.
3. Er soll zurzeit nicht zu viel herumlaufen, zur Zeit so wenig gehen wie möglich.
4. Es ist am besten, wenn er Schuhe trägt, in denen der ganze Fuß unter Kontrolle ist, keine Slipper.

27.07.2014 Datei 4

### Eine Frau unter schwerer Schmerztherapie

Eine 82 jährige Frau steht unter starken Schmerzmitteln, weil sie eine extreme Verbiegung der Wirbelsäule nach vorne hat. Die meisten Schmerzen sind in den Schultern, in der Nackenregion und am ganzen Kopf.

1. Maheshji sagt als erstes: Keine Schmerzmittel.
2. Zweimal am Tag ein halben Teelöffel Turmerik in lauwarmer Milch.
3. Du kannst ihr außerdem Honig in lauwarmer Milch geben.
4. Die Schmerzstellen sollten 2 mal täglich gegen den Uhrzeigersinn mit Sesamöl massiert werden. Das Sesamöl soll speziell zubereitet werden mit Knoblauchstückchen, Ajowan und klein geschnittener Ingwerwurzel. Man nimmt von allen 3 Substanzen gleiche Mengen und erhitzt das in Sesamöl. Wenn die Knoblauchstückchen schwarz werden, alles durch ein Sieb laufen lassen und das so gewonnene Öl von den Rückständen trennen. Hiermit wird die Massage zweimal täglich ausgeführt. Nach Abschluss der Massage das Öl mit Küchenrolle abwischen.
5. Mit jedem Handgelenk rechts herum und links herum rotieren, damit werden alle Gelenke trainiert.

23.03.2014 A

### Ein Gebet bei starken Schmerzen

Die Mutter hat sehr starke Schmerzen, ihre Tochter fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt, sie kann zum Meister beten:

**„Sie möchte Gott in ihrer letzten Lebensphase erinnern und sich selbst aus diesen weltlichen Dingen zurückziehen.“**

Das ist der Inhalt des Gebets.

23.03.2014 A



## 17. Übergewicht

### Zu viel Gewicht

Eine junge Frau neigt zur Gewichtszunahme, ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

Sie hat die Neigung dazu, sie sollte mit dem, was sie isst, sehr vorsichtig sein.

1. Sie sollte **viele Früchte essen**.
2. Sie sollte außerdem warme **Umschläge mit Ajowan-Wasser** (Einzelhandel Kap. XXII) auf die Magenregion machen. Ein kleines Handtuch nass machen und auf die Magenregion legen, denn das erste Fett sammelt sich in der Magenregion an. Sie kann diese Umschläge auch auf die Stellen legen, wo sich Fett angesammelt hat. Und nach 15 - 20 Minuten einen Umschlag mit kaltem Wasser, Eiswasser, direkt auf die Haut legen. Danach soll sie eine Plastikfolie darüber legen und eine Decke, so dass die Kälte nicht nach außen verloren geht. Die Kälte sollte in die Magenregion gehen.
3. Wenn sie **das morgendliche Erbrechen** mit nüchternen Magen machen kann, dann sollte sie das machen. Elefanten tun das, um sich zu reinigen. Wenn sie das tut, sollte sie dabei an die Elefanten denken. Dazu sollte sie nur ziemlich **warmes Wasser und Steinsalz** verwenden, keine Zitrone und keinen Honig.
4. Sie sollte nach dem Mittag- und Abendessen **ein Glas Wasser mit einem halben Teelöffel Ajowan** trinken.
5. Wenn sie das **Abendessen vermeiden** kann, wäre das gut.
6. **Abends Obst**, sie kann entweder Papayas, Orangen, Trauben oder Äpfel essen.
7. Der **Affengang\*** ist gut. (Siehe Hatha Yoga Handbuch.) Und in liegender Position gehen (auf dem Rücken liegend), die Beine in der Luft wie beim Gehen eins um das andere bewegen.
8. Und die Ellbogen im Liegen wechselseitig an die Knie führen, den rechten Ellbogen an das linke Knie dann den linken Ellbogen an das rechte Knie. Auf diese Weise wird das Fett verbrannt.
9. **Brisk walk** ist gut. (Man ist dabei gerade aufgerichtet und geht rasch mit gestreckten Armen und Beinen.) Wenn sie 1 oder 2 km gehen muss, sollte sie keinen Bus nehmen, sondern Brisk walk machen. Maheshji sagt: Sie sollte gehen. Wenn sie joggt, schaut das Gesicht nach unten, aber beim Brisk walk schaut das Gesicht geradeaus und beide Arme sind gestreckt.

### Gewichtsabnahme

Maheshji macht einen einfachen Vorschlag zur Gewichtsabnahme.

Auf meine Frage sagt Maheshji, das ist sehr einfach:

1. Mehrmals am Tag lauwarmes Wasser mit Honig trinken. Man kann auch Zitronenwasser mehrmals am Tag trinken.
2. Bastrika\* (eine Pranayamaübung)
3. Joggen zu verschiedenen Zeiten. Wenn du ein paar Asanas gemacht hast, kannst du ein bisschen joggen.
4. Auf dem Rücken liegend das Kinn auf die Brust nehmen und mit gestreckten Beinen gehen.
5. Durch den Affengang geht das Gewicht zurück.
6. Briskwalk ist gut zum Abnehmen.
7. Das morgendliche Erbrechen ist gut, dadurch kann man Gewicht verlieren: Man trinkt morgens mit leerem Magen lauwarmes Wasser mit Steinsalz und erbricht es. Das

kontrolliert das Körpergewicht, das ist eine der Reinigungsregeln im Yoga. Du brauchst nicht zu fasten, nichts dergleichen.

Maheshji sagt: Übergewicht ist typbedingt, in der ayurvedischen Medizin gibt es drei Typen: 1. Vata, 2. Kapha und 3. Pitta (Kapitel XIV). Und wer unter Kapha fällt, der hat diese Gewichtsprobleme.

Du musst dieses Kapha mit morgendlichem Erbrechen und mit lauwarmem Honigwasser unter Kontrolle bringen. Kapha wirkt hier als Gift auf den Körper, und morgendliches Erbrechen und lauwarmes Honigwasser reduzieren diese Wirkung von Kapha und geben dem Körper außerdem Kraft, und sie reduzieren das Körpergewicht, und diese Körperbewegungen verbrennen dieses Kapha.

Der Affengang und dieses Gehen in liegender Position erhalten die Schönheit von Taille und Po und die Hüften werden schlank.

## Gewichtszunahme

Eine junge Frau hat erheblich an Gewicht zugenommen, es ist für sie ein Problem.

Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt, du musst einfach mit dem Essen vorsichtig sein.

1. Hilfreich ist Brisk walk. (Das ist ein staksiger Gang, indem man mit den Armen und Beinen schlenkert.)
2. Und einige Körperübungen: Schwimmbewegungen, Maheshji zeigt das auf dem Video. Du solltest diese Schwimmbewegungen so lange machen, bis du schwitzt, und dann die Übungszeit langsam steigern. Auf diese Weise wird das Fett reduziert.

Sieh, für alle Mädchen ist die Figur des Körpers von äußerster Wichtigkeit. Wenn die Figur des Körpers nicht zufriedenstellend ist, dann solltest du diese Übungen machen.

Maheshji sagt: Du solltest eine solche Figur haben, dass du zufrieden bist, wenn du in den Spiegel siehst. Die Taille ist für ein Mädchen von äußerster Wichtigkeit. Die Taille sollte schlank sein, dafür ist Yoga das beste Mittel.

Und der nächste Punkt ist, wenn die Brust zu schwer wird oder etwas hängt, dann sollte man das kontrollieren. Es gibt eine Pflanze, wenn du die Blütenblätter oder die Blume berührst, dann zieht sie sich zusammen. Bei der Mimose ziehen sich die Blätter zusammen, wenn man sie berührt.

Der Hindiname der Mimose ist Tschui Mui. (Tschui = Berührung, Mui = sich zusammenziehen.)

Du kannst die Blüten oder auch die Blätter von der Mimose frisch oder getrocknet oder als Paste auf den Brustbereich auflegen.

Die Mimose hilft auch bei Anus- oder Uterusprolaps. Wenn man diese Mimosenblüten oder Blätter anwendet, zieht sich der Anus oder auch der Uterus unmittelbar wieder zurück.

Maheshji erklärt ausdrücklich: Der Vorfall bildet sich ohne Operation zurück, nur diese Pflanze hat die Fähigkeit dies zu tun.

23.03.2014 A

## Eine junge Frau hat 5 Kilo an Gewicht zugenommen.

Maheshji sagt, bei unserem letzten Treffen hattest du das Gewicht noch nicht. Er gibt ihr die folgende einfache Verordnung:

Leg ein Baumwolltuch in Eiswasser und leg dieses Handtuch auf die Fettpolster auf. Eine Decke darüber legen, dass die Kälte nicht so schnell entweicht. Der Zweck ist, dass die Kälte nicht nach außen abgegeben wird. Du kannst das vor dem Mittagessen machen, oder auch 4 - 5 Stunden nach dem Mittagessen, du solltest das zweimal am Tag machen.

Sie kann das auch morgens und abends machen, aber nicht nach dem Essen. Es sollte wenigstens eine halbe Stunde einwirken.

Und sie sollte Bericht erstatten, wenn sie kein Brisk walk machen kann oder Bastrika.

Sie antwortet darauf, dass sie manchmal Magenschmerzen hat. Sie hatte vor Jahren ein Magengeschwür.

Maheshji sagt: Mit Magengeschwür soll sie das nicht machen. Aber wenn das Geschwür abgeheilt ist wie jetzt, dann kann sie das machen.

Sie sollte wenigstens 3 Wochen zweimal täglich ½ Teelöffel Turmerik mit Milch nehmen.

Wenn da eine Magenschwäche ist, heilt das Turmerik das aus, danach kann sie das machen.

1. Sie kann lauwarmes Wasser mit Honig und Zitrone zu sich nehmen, das nennt man „Indien Whisky“. Sie sagt, dass sie in den Ferien alles machen kann, aber wenn sie arbeitet, ist das zu viel für sie. Maheshji sagt: Das gibt Kraft; das wirkt wie eine Thermoskanne: Wasser, Zitrone und Honig. Wenn du das nimmst, bekommst du unmittelbar Energie.
2. Iß kleine Rosinen. Das kannst du zum Beispiel gut zwischen 2 Unterrichtsstunden machen, und du erhältst sofort Energie.
3. Wenn du tiefe Atemzüge machst, sollte der Magen beim Einatmen herauskommen. Und beim Ausatmen sollte der Magen gegen das Zwerchfell drücken, damit wird die Sauerstoffversorgung des Blutes erhöht. Der untere Teil der Lungen sollte sich ausdehnen, man nennt das Zwerchfellatmung. Mit dieser Anordnung wird das System mit Energie, mit Lebenskraft aufgeladen.

Prana ist nicht die Luft, die wir einatmen.

Maheshji erklärt, was Prana ist: Prana ist die Hauptkraft der OM – Kare\* Übung. Prana ist die Hauptkraft von OM. Maheshji wird das auf unserem nächsten Indienaufenthalt genauer erklären. Er sagt: Dann wird euch das noch mehr gefallen. Versuche dein Fett zu reduzieren, denn das ist die Tendenz deines gesamten Systems.

27.07.2014 Datei 4

## 18. Rückenschmerzen

### Rückenprobleme 1. Verordnung

**Folgende Körperübungen und Asanas haben bei Rückenproblemen eine Heilwirkung:**

1. Kobra \* (Asana).
2. Fersensitz \*.
3. Mit ausgestreckten Beinen am Boden sitzen. Die Hände mit den Fingern nach innen auf beiden Oberschenkeln aufstützen und versuchen die Ellbogen zu strecken.
4. Dreieck \* (Trikonasana)
5. Seitwärtsbeuge \*.

### Rückenprobleme 2. Verordnung

Die folgenden Dinge sollte man beachten:

1. Den gesamten Magendarmtrakt reinigen, s. Magendarmreinigung (Kap. 1). Keine Verstopfung!
2. Den Rücken warm halten.
3. Tigerbalsam
4. Abends nichts essen: Früchte Obst und Gemüse sind erlaubt.
5. Morgens Orangen, Pampelmusen oder zwei große Tomaten essen.
6. Ingwer, Koriander gemahlen, Zwiebeln in die Speisen mischen.
7. Ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone und Steinsalz.
8. Seitwärtsschwingen mit den Armen.

### Starke Rückenschmerzen

Ein Freund hatte bei der Kälte starke Rückenschmerzen bekommen.

Maheshji sagt:

Habe immer vor Augen, dieser Bereich sollte warm gehalten werden, denn im Winter nehmen diese Probleme zu. Der Körper wird bei Kälte kleiner, er schrumpft, dadurch berührt der Wirbelkörper den Bereich der Nerven und es kommt zu Schmerzen. Der Körper antwortet darauf, der leiseste Schmerz ist eine Antwort des Körpers.

**Eine wichtige Sache ist, dass der ganze Bereich warm gehalten werden muss.**

Die indischen Ärzte verschreiben hierbei zur Unterstützung einen Stützgürtel, das ist falsch. Wenn man so einen Gürtel trägt, werden die Gase im Darm aufgehalten, und das ist auch schädlich.

Ich sage, das ist sehr wichtig, niemand berücksichtigt das hier.

Maheshji sagt:

In der allopathischen Medizin misst man den Gasen im Darm keine Bedeutung zu. Sie kennen Galle, sie kennen Auswurf, aber sie schließen Gase aus ihren Überlegungen aus.

### Rheuma mit Bewegungseinschränkung der rechten Schulter

Eine Frau hat nach einer Rheumaerkrankung noch eine Bewegungseinschränkung der rechten Schulter, sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

1. Schulternackenübung\*.
2. Vor dem Schlafengehen ½ Teelöffel Turmerik in der Pfanne heiß machen und dann in heißer Milch trinken. Sie kann das morgens auch mit Honig nehmen und abends besser in heißer Milch.
3. Wenn sie Schmerzen hat, kann sie auf den Bereich auch Turmerik mit Honig tun.

Maheshji sagt zur Schulternackenübung\*:

Unter dem Ballen der Kleinzehe liegt ein wichtiger Reflexpunkt, der gegen diese Beschwerden sehr hilfreich ist. Wenn du das machst, wird der entsprechende Nerv voll aktiviert. Die beste Massage ist die Streckung. Maheshji sagt, ich beweise das. Ein Kind, das gerade geboren ist, streckt sich in alle Richtungen. Dadurch wird der gesamte Körper mit Energie aufgeladen, die Natur macht das. Eine Massage von außen kann nie so gut sein wie dieses eigene sich Strecken. Außerdem gibt es noch so viele Massageöle, mit denen Experten massieren. Streckung macht eine innere Massage.

### Eine Verordnung gegen Kälte

Man kann sich sehr gut vor Kälte schützen, indem man die Daumen in die hohle Hand legt und mit den Fingern verdeckt, dann beide Fäuste unter den Achselhöhlen verstecken. So kann man Kälte sehr viel besser aushalten.

Der Daumen steht für das Element Feuer (= Wärme) und wird so doppelt geschützt. Man spürt die Wärme sofort, manche Menschen nehmen diese Haltung sogar automatisch ein.

**Bei 70% der Erkrankungen sind die Hauptursache für die Störung die Gase im Magendarmtrakt (the element air = gases).**

**Bei 20% sind Störungen in der Gallenproduktion (bile) die Ursache.**

**In 10% sind Störungen der Schleimproduktion (cough) die Krankheitsursache.**

Wenn das natürliche Gleichgewicht dieser Parameter gestört wird, kommt es zu Krankheiten. Bei Ungleichgewicht startet die Erkrankung.

In der ayurvedischen Therapie sind spezielle Parameter von äußerster Wichtigkeit.

An der Pulsqualität erkennt der Arzt, was zu viel und was zu wenig da ist. Daran kann man Krankheiten erkennen, der Gesundheitszustand kann analysiert werden, man kann auf diese Weise alles erkennen.

1. Stell dir nur einmal die Bedeutung der Gase (the element **air**) im Körper vor. Es ist der wichtigste Parameter im Organismus überhaupt, ohne dieses Element ist überhaupt keine Bewegung möglich, das betrifft den ganzen Transport und alles im Organismus.
2. Die ganze Verteilung der Wärme im Körper ist ein weiterer Aspekt, dies wird von der Galle (**bile**) gelenkt.
3. Die ganze Kraft des Körpers fällt unter **cough**, unter den Bereich der Sekrete; die ganze Stärke des Körpers fällt darunter.

Wenn die Körperkräfte wie z. B. bei Tuberkulose abnehmen, verlässt cough den Körper. Die Sekrete im Körper nehmen ab, und der Patient wird schwach und schwächer, und wenn das extrem wird, entsteht ein Problem. Wenn die Säfte zu gering sind, entsteht ebenfalls ein Problem. So ein Ungleichgewicht führt zu Krankheiten, das sollte man vor Augen haben.

### **Die Ernährung ist also wichtig.**

Nahrung, welche die Gase (**gases**) im Körper ansteigen lässt, führt zu Krankheiten.

Wenn **bile** = Galle hoch ist, entstehen Krankheiten.

Wenn **cough** hoch ist, kommt es zu Gesundheitsstörungen.

## 19. Sportverletzungen

Eine Frau hat unter dem rechten Knie auf der rechten Seite seit 2 Jahren Schmerzen. Sie war darauf gefallen, der Schmerz ist nicht weggegangen.

Maheshji sagt:

Sie muss den Bereich massieren. Maheshji wird ihr in Indien die Massage zeigen und ihr auch eine Medizin geben. Maheshji benutzt diese Medizin selbst. Er sagt, damit sind allein 90 % der Beschwerden weg. Ich werde dir das verordnen und dir eine Massage geben. Das ist so etwas wie ein Sportunfall.

Bis dahin kannst du Ayowan drauf machen. Du tust etwas Ajowan in ein Baumwolltaschentuch und wärmst das in der Pfanne an. Den Ajowanball in einem Baumwolltaschentuch in einer Pfanne heiß machen und drückst das dann auf die schmerzende Stelle.

Die Massage zeigt er dir noch und dieses kommt dazu. Maheshji besorgt dafür noch eine Medizin, das ist die ganze Verordnung. Das ist eine Knochenverletzung.

Vor einem Dreivierteljahr fiel sie auf die linke Hüfte. Sie hatte einen starken Bluterguss, der ist weg, aber die Schmerzen sind noch da. Sie hat immer noch Schmerzen in der Höhe des linken großen Rollhügels (des linken Trochanter major).

Maheshji sagt: Das ist ein sehr sensibler Bereich, dagegen soll sie zur Zeit nur zweimal am Tag Turmerikpulver in lauwarmer Milch zu sich nehmen, morgens und vor dem Schlafengehen. Das Pulver bitte selbst frisch aus der getrockneten Wurzel herstellen. Es ist schwierig, das an der Stelle anders zu behandeln, deswegen musst du das trinken.

Eine andere Möglichkeit ist:

Jaggery in der Pfanne heiß machen Turmerikpulver zugeben und Honig. Alles miteinander in der Pfanne vermischen und das auf die Stelle tun und darüber einen Verband machen.

Maheshji sagt, aber ich denke, wenn sie nur Turmerikpulver zu sich nimmt, kommt sie auch so in Ordnung.

Maheshji fügt hinzu, das muss von innen her ausheilen, mit 2 x Turmerik mit Milch am Tag geht das weg.

Und wenn du wieder so einen Unfall hast, dann tu sofort 24 Std. Eis darauf, also 24 Std. kühlen. dreimal, viermal, fünfmal, sechsmal hintereinander kühlen und das immer wieder, dann gibt es nicht so einen Spätschaden. Es gibt dann keine blauen Flecken und keine Schmerzen.

Maheshji weist an, dass ich das allen mitteile.

Er sagt: Turmerik ist die beste Medizin, damit kann man jede innere Verletzung ausheilen. Das ist eine sehr sichere Behandlungsmethode und hat keine Nebenwirkungen. Manchmal gehst du und achtest nicht auf den Weg und du knickst um, dann geh sofort in dieser Weise vor.

13.10.2013 Datei 7

## Knieprellung

Eine Schülerin hat sich beim Anfahren eines Busses eine Knieprellung zugezogen.

Ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji sagt: Sie soll zweimal täglich ½ Teelöffel Turmerik in Honig nehmen.

Außerdem zur Kniemassage folgende 3 Gewürze miteinander mischen:

1. Frischen Ingwer in kleine Stückchen schneiden,
2. Meti = Bockhornklee (Einzelhandel Kap. XXII)

3. und Knoblauch in kleine Stückchen schneiden.

Die 3 Gewürze in Sesamöl kochen, bis die Knoblauchstückchen etwas schwarz werden. Dann alles durch ein Sieb laufen lassen, abkühlen lassen und damit die Kniemassage machen.

19.03.2014

## Knieprellung 1

Eine Frau ist aufs Knie gefallen, sie hat an der linken Kniesseite einen Bluterguss.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Sie soll den Spray benutzen, den wir aus Indien mitgebracht haben.
2. Sie soll Turmerik mit Jaggery darauf legen. Jaggery wird mit Turmerik in der Pfanne heiß gemacht, es wird auf eine Mullkomresse gegossen, auf der zwei Rododendronblätter liegen. Die Blätter verhindern, dass die Heilwirkung der Mischung in den Verband ausweicht. Wenn alles abgekühlt ist, auf das Knie legen. Über Nacht mit einer Binde leicht fixieren.
3. Zweimal täglich einen halben Teelöffel Turmerik in einer halben Tasse lauwarmer Milch zu sich nehmen.

23.03.2014 A

## Kniemassage

Mein Sohn hatte sich beim Frisbee ein Knie verknackst; er konnte nicht weiterspielen. Ich machte ihm auf dem Spielfeldrand die folgende Kniemassage, und er konnte unmittelbar danach ohne irgendeine Beeinträchtigung weiterspielen.

Der Spieler sitzt während der Behandlung auf einem Hocker.

1. Ich greife mit der rechten Hand das beschädigte Knie, mein Daumen liegt auf der Kniescheibe des Verletzten.
2. Zunächst mache ich mit meiner Daumenkuppe auf der Mitte der Kniescheibe 5 - 7 federleichte konzentrische Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Am Ende jedes Kreises erschüttere ich die Mitte der Kniescheibe mit leichten Stößen meiner Daumenkuppe.
2. Dann streiche ich gleichzeitig mit dem Daumen der rechten Hand und mit dem Daumen der linken Hand mit mittelstarkem Druck mit ca. 4 cm Abstand rechts und links der Kniescheibe fast schon auf dem Schienbein 3 – 6 mal seitlich nach unten. Dabei nimmt der seitliche Abstand beider Daumen nach unten zu! Danach streiche ich mit beiden Daumen gleichzeitig in der gleichen Weise auf dem Oberschenkel des Verletzten nach oben; das wieder 3 – 6 mal.
3. Die Kniemassage endet mit 6 – 8 ruckartigen Stößen des Mittelfingers meiner rechten Hand, der wie ein Hämmerchen im rechten Winkel steif gehalten wird, in die Kniekehle des verletzten Knies.

So einfache Tricks sind sehr hilfreich. Ich habe diese Massage am Knie seither bei ganz unterschiedlichen Kniebeschwerden immer wieder mit gutem Erfolg eingesetzt.

## 20. Zu viel Sport schadet

Eine junge Frau möchte 8 Tage lang jeden Tag 10 km laufen, sie bereitet sich mit einem Trainingsprogramm auf diesen Lauf vor.

Maheshji sagt: Nein, und er fragt warum? Ist sie Sportlerin?

Ja, sie ist Sportlerin, das ist für sie eine Herausforderung.

Maheshji fragt erneut: Warum 10 km am Tag laufen?

Sie sagt, weil es mir Spaß macht.

Maheshji sagt: Das ist falsch. Sieh, du peinigst deinen Körper damit. Maheshji war Hockeytrainer. Er weiß, was er sagt. Er war Captain der indischen

Hockeynationalmannschaft. Er ist manchmal 50 Meilen am Tag gerannt. Er sagt: Hockey ist ein wahnsinnig schnelles Spiel. Ich musste erst lernen, so viel zu rennen. Aber wenn du das nicht brauchst, solltest du das nicht machen.

Maheshji fragt sie: Was isst du am Tag? Wenn du 10 km am Tag rennen musst, dann musst du mehr Fett zu dir nehmen, Protein allein reicht da nicht.

Sie sagt, dass sie in einem Trainingsprogramm ist, welches all das von der Ernährung her abdeckt.

Maheshji fragt sie:

1. Fühlst du irgendeine Schwäche? Sie sagt, nein.
2. Hast du an Gewicht abgenommen, Sie sagt, nein.
3. Wie ist dein Energielevel? Sie fühlt sich gut.

Sie ist seit 6 Monaten in diesem Trainingsprogramm.

Maheshji sagt: Es ist besser, wenn du 10 km gelaufen bist, wenn du dann ½ Zitrone isst. Auf diese Weise bekommst du ausreichend Vitamin C.

Sie sagt, wenn sie ½ Zitrone isst, hat sie am nächsten Morgen ein saures Gefühl im Magen.

Maheshji sagt: Aber die Zitrone wirkt im Körper basisch, nicht sauer. (Zitronensäure wird im Körper sofort über den Zitronensäurezyklus alkalisiert.)

Sie sagt, sie hat selbst beobachtet, dass sie morgens dann ein saures Gefühl im Magen hat.

Maheshji sagt: Jetzt bist du gefangen. Das bedeutet, dass die Säure im Körper durch das Rennen deutlich zunimmt.

Sie sagt, dass sie dieses Säureproblem schon hatte, bevor sie mit dem Training begann.

Maheshji sagt: Wenn du das machst, wird das deinen Magendarmtrakt schädigen. Er erklärt das.

Sieh, wenn du Zitrone nimmst, hat das im Körper eine alkalische Wirkung. Zitrone reduziert also die Säure im Körper. Der Körper braucht ein Maximum an Vitamin C. Zitrone und Amla (Amla) sind die besten Vitamin C Speicher.

Die Zitrone hat eine gelbe Farbe, das bedeutet, dass dadurch die Galleflüssigkeit nicht zunimmt.

Das ist nicht einfach die Natur, sondern die gelbe Farbe der Zitrone ist ein Hinweis auf ihre Wirkung im Körper. Die Farbe der Pflanze sagt bereits, dass sie im Körper eine alkalische Wirkung hat.

Claudia wiederholt noch einmal, was Maheshji gesagt hat. Wenn sie mit dieser Sportart so weitermacht, wird sie dadurch ihren Magendarmtrakt schädigen?

Maheshji bestätigt das ausdrücklich mit: „Ja.“

Wenn sie das trotzdem machen möchte, muss sie etwas gegen die Hitze, die sich dadurch im Körper anstaut, tun. Sie braucht dann eine Kühlung.

1. Zu dem Zweck kann sie 20 ml Milch in einer halben Tasse Wasser bei normaler Raumtemperatur trinken.
2. Und sie soll außerdem Shitali Pranayama\* machen. (Siehe [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) Hatha Yoga Handbuch unter Pranayamaübungen.)
3. Sie soll zweimal einen Teelöffel Honig am Tag essen, um Energie zu bekommen.



4. Sie kann außerdem Amla (Amla) in jeder Form essen, damit sie ausreichend Vitamin C bekommt. Amlapulver (Einzelhandel Kap. XXII) kann man gut mit Honig nehmen.

Maheshji sagt abschließend:

Das ist eine interessante Sache, wie sich hier herausgestellt hat, dass sie durch das Laufen zu viel Säure entwickelt. Deswegen hatte Maheshji gefragt, was sie macht. Sie kennt diese Zusammenhänge nicht, auch die Ärzte wissen das nicht.

23.03.2014 A

## **21. Auswirkungen von Streckung**

Allein durch Streckung werden enorme Energiereserven im Körper mobilisiert. Wenn man sich streckt, erhält man Energie.

Dazu wird gefragt, wie kann ich meinen Schülern diesen Mechanismus erklären.

Maheshji sagt, ich erkläre das in Kürze:

Was geschieht, wenn du deinen Körper massierst? Die Blutzirkulation nimmt zu.

Wenn du den Körper streckst, so ist das eine Massage von innen, das System wird von innen massiert.

Das Blut versorgt jede Zelle mit Energie, auf diesem Weg erhält der Körper Pranaenergie.

Und die Geschwindigkeit der Blutzirkulation ist enorm, denn alle Körperzellen brauchen Prana, das ist konzentrierte Nahrung. Diese Pranaenergie wird in deinem Körper verteilt und verarbeitet.

### **Eine Streckung ist eine innere Massage des Körpers.**

Diese Massage verstärkt die Zirkulationsbeschleunigung des Blutes, und auf diesem Weg erhält der Körper die Energie, die er braucht.

Wenn dann noch mehr Energie erforderlich ist, dafür gibt es ganz unterschiedliche Drüsen: Schilddrüse, Nebenniere, die in Aktion treten können. Es werden Hormone produziert, die Geschwindigkeit der Hormonproduktion ist unvorstellbar. Das ist eine Fabrik, die in Bruchteilen von Sekunden das ganze Körpersystem mit allem Erforderlichen versorgen kann; eine abnorme Leistungsfähigkeit ist dann möglich.

Auf diesen Weg werden alle drei Energieformen, die körperliche Energie, die geistige Energie und die hormonelle Energie miteinander kombiniert.

Sieh dir das in der Praxis an: Diese Techniken von Judo- und Karatekämpfern und von Samuraikämpfern; sie können eine Eisenstange mit dem Kopf zerbrechen. Wie geht das? Also dein Körper verfügt über ein ungeheures Potenzial. Die Kräfte, die im Körper verborgen sind, sind immens. Aber es gibt einen Weg diese Kraft zur Verfügung zu haben. Die Samurai Krieger mobilisieren die Kraft der 5 Elemente (Kap. XII) mit ganz unterschiedlichen Bewegungen. Sie können diese 5 Energieformen entsprechend ihrem Bedarf kombinieren.

Während der Meditation sitzt du in unterschiedlichen Haltungen (du wendest z. B. unterschiedliche Handhaltungen an), dadurch erreichst du innere Stille, um die Turbulenzen im Körper auszugleichen; also diese innere Massage ist sehr wichtig.

Wenn du Tiere beobachtest, z. B. der Hund macht den Hund, der Schwan macht den Schwan; wie er sich streckt. Sieh wie ein Pferd galoppiert, alle vier Hufe sind in der Luft.

Der Körper verfügt über ein enormes Potenzial, die Kräfte des Körpers sind immens, sie sind nur verborgen. Es gibt immer einen Weg, diese Kraft zu mobilisieren, und dann kannst du darüber verfügen.

Wenn du Samuraikrieger beobachtest, woher nehmen sie diese Fähigkeit? Sie verfügen über die 5 Elemente, indem sie sich diese dienstbar machen. Sie erlangen eine enorme Kraft in den Fingern oder im Daumen. Sie können diese 5 Energien (die fünf Elemente) entsprechend ihrem Bedarf kombinieren. (Kap. XII)

Während der Meditation kannst du verschiedene Haltungen einnehmen (die Handhaltung, die Haltung der Beine, die Körperhaltung). Durch diese Haltungen erreichst du eine innere Ruhe,

inneren Frieden. Auf diese Weise kannst du die inneren Turbulenzen auf der körperlichen und auf der geistigen Ebene hinter dir lassen.

Also diese innere Massage ist sehr wichtig.

Mahesh nimmt den Text von oben noch einmal auf:

Wenn du Tiere beobachtest, der Hund macht den Hund, der Schwan macht den Schwan, wie die Tiere sich strecken. Wie ein Pferd mit dem Reiter auf dem Rücken galoppiert und alle vier Beine in der Luft hat; das ist für das Pferd sehr wichtig. Eine äußere Massage ist für die Muskeln des Pferdes sehr wichtig.

Ich gebe euch zum Strecken noch ein Beispiel: Wenn du morgens aufwachst, du bist noch gar nicht richtig aufgewacht, du fühlst dich noch sehr schwach.

Nachdem du dich gestreckt hast, ist das ganz anders. Das kommt dadurch zustande, weil die Energieversorgung während des Schlafs abnimmt. Nach dieser Streckung bist du für den Tag gerüstet. Was ist das? Das sind Streckungen.

Das Strecken ist eine Massage! Sich strecken ist für den Körper besonders wichtig, so dass jeder Nerv, dass jede Zelle Energie erhält. Auf diese Weise wird der Körper neu, aktiv und smart.

Maheshji sagt, das ist ein sehr ernstes Thema, aber jetzt müsst ihr lachen, das ist erforderlich. Es gibt eine Streckung, dadurch wird jeder aktiviert. Wenn sich eine Frau vor dem Mann streckt, dann braucht er keine eigene Streckung, um aktiviert zu werden.

22.04.2012

## 22. Kopfschmerzen

**Kopfschmerz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, welches durch falsche Ernährung und durch falsches Denken hervorgerufen und unterhalten werden kann.**

### Kopfschmerzen

Eine Frau hat seit 30 Jahren Kopfschmerzen. Der Kopfschmerz ist für 3 Tage auf beiden Seiten des Kopfes 3x im Monat.

Maheshji sagt:

Das ist keine Migräne, Migräne ist immer halbseitig. Das sind Kopfschmerzen. Sie sagt, dass die Ärzte das als Migräne bezeichnet haben. Maheshji sagt: OK, das ist nicht meine Arbeit, in der ayurvedischen Medizin ist die Migräne als halbseitiger Kopfschmerz definiert.

Die Symptome der Migräne sind:

Die Kopfschmerzen beginnen, wenn die Sonne aufgeht. Wenn die Sonne höher steigt, nimmt der Schmerz zu. Gegen Sonnenuntergang geht der Schmerz wieder zurück, nach Sonnenuntergang ist kein Kopfschmerz mehr da. Das ist Migräne, und das andere sind Kopfschmerzen.

Therapievorschlag:

1. 30 schwarze Pfefferkörner mit dem Mörser zerkleinern, in reinem Ghee (Kap. 10) anbraten, durch ein Tuch laufen lassen und daraus Halva (Kap. 22) machen; weniger als 30 Pfefferkörner in der Zubereitung haben keine Wirkung.
2. Es gibt da viele ganz unterschiedliche Verordnungen. Maheshji gibt uns in Indien einen Therapievorschlag für diese Kopfschmerzen.
3. 1 Esslöffel oder 2 Teelöffel trockene Aulastückchen zerkleinern und in Wasser kochen. Das ganze von 4 Tassen Wasser auf 1 Tasse herunterkochen, also auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge herunterkochen. Nicht mit einem Deckel abdecken, das Wasser muss verdampfen. Dann etwas Honig oder Misheri (feinen Zucker siehe Kap. XXII) darunter mischen und zweimal am Tag diese Verordnung zu sich nehmen.

**Maheshji fasst die Verordnung noch einmal zusammen. Wenn der Schmerz da ist, Halva (Kap. 22) nehmen, danach mit Aul fortfahren. Dieser Extrakt kräftigt das Gehirn.**

Sie fragt, kann ich meine Schmerztabletten weiter nehmen?

Maheshji antwortet: Schmerztabletten erzeugen so viele andere Probleme, nimm besser Halva. Du kannst das auch zweimal am Tag nehmen.

Maheshji sagt: Die Ursache für den Schmerz ist hauptsächlich Apanavayu (Probleme im Magendarmtrakt), Halva kontrolliert das. Die schwarzen Pfefferkörner reinigen das, sie wirken antibiotisch.

4. Du kannst vor dem Schlafengehen auch  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Turmerik in einer Pfanne etwas heiß machen, in lauwarmer Milch oder mit Wasser nehmen. Dadurch geht der Schmerz weg und die Infektion geht zurück.

## Migräne

Es wird der Fall einer Patientin, die 17 Jahre unter Migräne litt, vorgestellt. Im ersten Jahr hat sie die Therapie von Mahesh nicht konsequent durchgeführt, dennoch hat sich die Migräne wesentlich gebessert. Im zweiten Jahr hat sie alles konsequent gemacht, seither ist sie beschwerdefrei, jetzt schon seit drei Jahren.

### **Verordnung:**

1. Morgens nüchtern Erbrechen s. Erbrechen nach Plan (Magendarmkrankungen Kap. 1)
  2. Sinus Massage \*
  3. Jeden Tag die Haare an den Schläfen mehrmals nach hinten ziehen.
  5. Die Spitze der Zunge an den Gaumen führen.
  6. Täglich Amla essen (Einzelhandel Kap. XXII).
  7. Zitronentrunk siehe Magendarmreinigung. (Kap. 1)
  8. Morgens auf nüchternen Magen 2 Tomaten, das reinigt das Blut.
  9. Kein Brot (unser Mehl im Verkauf enthält Konservierungsstoffe siehe Kap. XVII).
  10. Nicht scharf würzen.
  11. Keine Milch, Milch wirkt im Körper sauer und erzeugt Blähungen.
  12. Zum Essen etwas Ghee (Kap. 10) und Butter dazu essen.
  13. Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch (Kap. 1)
  14. Nadi Shodanam \*
  15. Kapalabathi \*
  16. Brameri \*
  17. Bastrika \*
  18. Charturth Pranayam \*
- Alle Pranayamaübungen zusammen 1 Stunde am Tag.

## Migräne, 2. Verordnung

### **Massage gegen Migräne**

1. Daumen an die Schläfen, Finger kreisen auf der Stirn, dann wechseln.
2. Daumen kreist über der Stirn, maximal siebenmal, konzentrische Kreise von außen nach innen.
3. Ein paar Minuten mit dem Daumen auf der Mitte der Stirn vibrieren.
4. Die Haare an den Schläfen mit Daumen und Zeigefinger nach hinten ziehen.
5. Die Augenbrauen kneten.
6. Massage der Temporalregion (Schläfen) gegen den Uhrzeigersinn.
7. Ohrläppchen nach unten, nach oben und nach hinten ziehen.
8. 4 Kardamom kauen.
9. Sinusmassage \*
10. Surya Bhedee \*: Vom Sonnennasenloch (re.) zum Mondnasenloch (li.) atmen, diese Atemtechnik erhöht die Widerstandskraft gegen Migräne.

Wenn die Sonne aufgeht kommt die Migräne, bei Sonnenuntergang geht die Migräne.  
Kaffee schwächt das Nervensystem. Kaffee reduziert deinen Schlaf. Kaffee ist eine falsche Stimulation.

## Migräneanfall

Eine Frau hat einen Migräneanfall, Maheshji sagt: Dieser Migräneanfall ist sehr schwer.

### Verordnung:

1. Massage beider Schläfen. Sie sollte auch zuhause regelmäßig die Schläfen massieren.
2. Die Haare an beiden Kopfseiten sollen nach hinten gezogen werden.
3. In Verlängerung der Nasenwurzel liegt auf der Stirn 1 Inch (2 cm) unterhalb des Haaransatzes ein Druckpunkt. Diesen Punkt mit dem Daumen drücken.
4. Auf der Streckseite des Daumens die Mitte des Daumenendgliedes dicht unterhalb des Daumennagels mit dem anderen Daumen drücken. Dort liegt wieder ein Druckpunkt.
5. Mit dem Daumen auf das Ajna Chakra drücken, das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen.
6. Sinusmassage \* zweimal täglich machen.
7. Auf der Schwimnhaut auf der Seite der Handfläche zwischen Daumen und Zeigefinger, 1 cm zur Handmitte hin, liegt ein weiterer Reflexpunkt. Diesen Punkt mit dem Daumen drücken. (Zur Zeit der Regel und nach dem Essen sollte man all diese Druckpunkte nicht drücken.) Wenn es besser ist, brauchst du nur die Sinusmassage zu machen und die Haare an beiden Kopfseiten nach hinten zu ziehen.

### Zur Prophylaxe:

8. Sie sollte 2 mal pro Woche Rizinus in Milch zu sich nehmen. (Kap. 1)
9. Sie sollte 30 schwarze Pfefferkörner zerkleinern und mit reichlich Ghee (Kap. 10) in der Pfanne braten. Sie sollte viel Ghee nehmen, so dass sie damit Halva (Rezept am Kapitelende) machen kann. Alles durch ein Baumwolltuch laufen lassen und essen.
10. Wenn sie das morgendliche Erbrechen nach Plan machen kann, hat das eine enorme Wirkung gegen die Migräne. Auf diese Weise wird die Feinstruktur der Migräne vollkommen zerstört.
11. Wenn sie kein Fett ins Essen tut, dann ist das schlecht für sie. Sie sollte also täglich Ghee ins Essen tun. Ghee (Kap. 10) wird diese Störung kontrollieren.

## Gegen Migräne

Eine Frau hat immer noch Migräne, obgleich sie einiges dagegen tut: Sie macht das morgendliche Erbrechen. Sie isst wenig Reis.

Maheshji sagt: Reis ist nicht gut bei Migräne, das verursacht viel Gase.

Sie fragt, was kann ich bei einem Migräneanfall machen?

Maheshji sagt:

1. Mit allem 5 Fingern auf die Kopfhaut drücken, die Daumen drücken dabei auf die Schläfenregion.
2. Vor dem Schlafengehen ½ Teelöffel Turmerik in Honig.
3. Morgens ein Glass Apfelsaft trinken. Das wirkt gegen alle Arten von Kopfweh, und so viele andere Sachen werden auch beseitigt: Man bekommt Energie, es ist gut fürs Herz, es wirkt gegen geistige Schwäche, gegen Aggressivität. Darin ist Eisen und Apfelsäure, das ist besonders für Frauen sehr wichtig. Die Eisenversorgung wird dadurch verbessert.
4. Maheshji gibt uns in Indien noch ein weiteres Mittel gegen Migräne.
5. Zurzeit der Migräne die Haare an der Schläfenregion nach hinten ziehen.

## Migräneartige Kopfschmerzen

Eine junge Frau klagte vor anderthalb Jahren über erhebliche Kopfschmerzen, die sich migräneartig verstärkt hatten. Auf eine ayurvedische Verordnung waren die Beschwerden verschwunden.

### **Verordnung gegen Kopfschmerzen:**

1. Sinusmassage \*
2. Ghee (Kap. 10) 30 schwarze Pfefferkörner frisch zerkleinern und in der Pfanne mit dem Ghee braten. Dann das Ganze durch ein Tuch laufen lassen und damit Halva (Ende Kap. 22) machen.
3. Die Magendarmreinigung (Kap. 1) mit Rizinus in Milch muss korrekt gemacht werden.
4. Jeden Tag beide Schläfen massieren.

**Heilwirkung durch Asana:** Shavasana \* und Makarasana \*.

In letzter Zeit kam es bei der gleichen Patientin wieder alle 4 Wochen zu Kopfschmerzen. Die Frau schilderte, dass der Kopfschmerz dann kommt, wenn sie die Angst hat, dass die Schmerzen wieder losgehen. Sie erhielt die Anweisung den Kopfschmerz nicht mehr zu fürchten, seither ist sie beschwerdefrei.

## Unklares Kopfweh

Eine 2. fast gleiche Verordnung, man sollte dies bei Kopfschmerzen zuerst versuchen. Eine junge Frau hat wiederholt Kopfweh, ich konnte als Ursache keine Systematik erkennen. Maheshji sagt:

Sieh, dies ist kein Krankheitsbild für Kopfschmerzen, dies ist eine Auswirkung von anderen Problemen im Körper. Es ist also schwierig, herauszufinden, woher das kommt.

Maheshji gibt ihr gegen diese Kopfschmerzen die folgende **Verordnung:**

1. Öfter am Tag Massage der Schläfenregion.
2. Die Haare über den Schläfen, die Haare an beiden Kopfseiten öfter am Tag nach hinten ziehen.
3. Öfter am Tag Sinusmassage. (Hatha Yoga Handbuch [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org))
4. Halva (Rezept am Kapitelende)

## Nackenschmerzen

Eine Frau hat seit ½ Jahr Nackenschmerzen.

Maheshji sagt:

Der 7. Halswirbel bekommt Druck und manchmal auch der 3. Halswirbelkörper. Der Schmerz beginnt da und geht bis zur Krone des Kopfes. Maheshji empfiehlt ihr den Kopf bei der Computerarbeit leicht nach links zu halten; du hältst den Kopf normalerweise minimal nach rechts. Bei Schmerzen sollst du mit dem Daumen eine leichte Massage von unten nach oben auf der Halswirbelsäule machen.

Jemand kann eine leichte Massage machen, indem man Zeige- und Mittelfinger der linken Hand in Höhe des 3. Halswirbelkörpers auf eine Nackenseite und den Daumen auf die andere Nackenseite legt und mit dem Mittelfinger der rechten Hand wie mit einem Hämmerchen ganz leicht darauf klopft.

**Wenn du das machst, wird der Nerv aktiviert und die verrutschte Bandscheibe geht ganz von allein über diese Aktivierung des Nervs wieder in ihre normale Position.**

Sie soll das anhand unserer Fotos machen (wir haben die Therapie fotografiert), denn der Nacken ist ein sehr sensibler Bereich. Sie soll da keinen Fehler machen.

Maheshji erklärt diese Massage noch einmal: Wenn die Finger die Haut berühren, wird der Nerv aktiviert. Allein durch diese sehr sanfte Aktivierung des Nervs rutscht die Bandscheibe wieder in ihre normale Position. Wenn ihr hier seid, werde ich euch den Unterschied zeigen. Wenn die Massage zu kräftig gemacht wird, hat sie nur auf die Muskeln eine Wirkung, aber nicht auf die Nerven. Wenn die Massage sehr sanft gemacht wird, werden die Nerven in diesem Bereich aktiviert. Durch diese sanfte Berührung wird der Nerv in diesem Bereich aktiviert. Der Nerv war inaktiv geworden, und dadurch ist die Bandscheibe aus ihrer Position geraten.

Ich sage zu Maheshji, dass ich das verstehe, und dass unsere Medizin diesen Mechanismus nicht kennt.

Mahesh sagt: Die Heiligen können das sehen. Die Ärzte können das im Röntgenbild dokumentieren, aber sie wissen nicht, warum die Bandscheibe aus ihrer Position rutscht. Sie können sich auch nicht vorstellen, dass man eine verrutschte Bandscheibe ohne Operation korrigiert. Und man ist dann o.k. (Mein Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule wurde auf diese Weise behoben.)

Maheshji sagt:

Die primäre Ursache dafür ist, dass der Nerv nicht ausreichend mit Pranaenergie versorgt wird. In eurer Sprache ist das Sauerstoff. In spiritueller Sprache und in der ayurvedischen Sprache ist das Prana. Ich habe euch das Geheimnis dahinter mitgeteilt, das steht in keinem medizinischen Buch.

## Die Funktion des 7. Halswirbelkörpers

Eine junge Frau ist manchmal schwindelig.

Maheshji sagt, für Schwindel gibt es 2 Gründe:

Der eine Grund ist, wenn sie scharf gewürzte Nahrung zu sich nimmt. Das tut sie nicht.

Der 2. Grund ist Verstopfung. Verstopfung hat sie nicht.

Es gibt noch einen weiteren Grund, die Ursache liegt im 7. Halswirbelkörper. Sie sitzt nicht gerade und wahrscheinlich verursacht in diesem Fall der 7. Halswirbelkörper die Störung. (Der 7. HWK ist feinstofflich mit der Medulla oblongata, dem Stammhirn, verbunden.)

Um das zu beheben gibt ihr Maheshji die folgende Verordnung:

1. Das Asana, die Kobra mehrmals täglich machen, und sie soll dabei den Nacken ganz deutlich strecken. Maheshji sagt: Ich erkläre das, wenn du die Brust anhebst, den Kopf zuerst anheben. Die Vögel tun das, wenn sie trinken. Zuerst die Wirbelsäule strecken und dann den Kopf langsam nach hinten schieben.
2. Bevor du Körperübungen machst, lege beide Handflächen auf die Stirn und schiebe den Kopf mit den Handflächen nach hinten und drück dabei gleichzeitig mit dem Kopf nach vorn. Der Kopf bleibt so in seiner Position, weil du ihn nach hinten drückst. So drückt der Kopf gegen die Hände und diese Gegenkraft normalisiert deine Körperhaltung. Das aktiviert auch das Zentrum in deiner Halswirbelsäule, was die Ursache für diese Störung ist.
3. Eine weitere Möglichkeit dies zu üben ist, du sitzt mit dem Rücken zur Wand und du drückst den Hinterkopf gegen die Wand.
4. Wenn du mit beiden Händen gegen den Hinterkopf drückst, erreichst du die gleiche Wirkung. Der Kopf drückt die Hände nach hinten.



5. Lege deine rechte Handfläche auf die Stirn, die Hand drückt gegen die Stirn und die Stirn gegen die Hand, auf diese Weise erreichst du die gleiche Wirkung.
6. Die gleiche Übung, indem du die Hand auf die rechte Kopfseite legst und gegen den Kopf drückst und anschließend von der linken Kopfseite mit der flachen Hand drückst. All diese Übungen wirken auf das Zentrum im 7. Halswirbelkörper. Das ist das Zentrum für diese Bewegung, und diese Energie wird reagieren, Aktion und Reaktion. Diese Energie wird den Verschluss, der durch Druck entstanden ist, öffnen.
7. Wo der 7. Halswirbelkörper endet, dort ist der Punkt, der den Schwindel erzeugt. Das ist das Zentrum für die Balance. Hier besteht auch eine Verbindung zur Medulla oblongata.

Diese ganze Störung ist durch eine falsche Sitzhaltung entstanden.

Maheshji erinnert an unseren Meister „Swami Rama“, wie aufrecht er immer gesessen hat, Rücken, Nacken und Halswirbelsäule waren aufrecht wie ein Bambusstock.

Maheshji sagt: In diesem Zusammenhang ist auch die Medulla oblongata (das Stammhirn) wichtig. Das wird besser, indem du die Kobra regelmäßig machst.

Des weiteren sollte sie eine Nackenübung machen:

Bevor du die Kobra machst, lege beide Handflächen an das Kinn. Das Kinn sollte in den Handflächen liegen. Du solltest das Kinn nach oben drücken. So wird der Nacken gestreckt, die Halswirbelsäule wird gestreckt. Auf diese Weise wird eine Verbindung zur oberen Brustwirbelsäule und zum 7. Halswirbelkörper hergestellt. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Wenn man sich die Halswirbelsäule ansieht, dann reicht der Dornfortsatz des 7. HWK etwas hervor. Diese Stelle guckt am Nacken auch ein bisschen heraus. Und bevor du das alles machst, musst du den Nacken strecken und mit verschränkten Fingern von links nach rechts massieren, so werden die Nackenmuskeln richtig angewärmt.

Die letzte Übung, die ich dir gesagt habe, ist bei deinen täglichen Studien enorm wichtig. Du musst sie mehrmals am Tag machen. Wenn du 1 Stunde gelesen hast, musst du 1 - 2 Minuten diese Massage machen.

Maheshji gibt hier noch 4 weitere Verordnungen:

1. Täglich Kokosnusstückchen essen, am besten morgens 100 g stückchenweise oder auch mehrmals täglich.
2. Über Nacht 4 ungeschälte Mandeln ins Wasser legen und morgens essen und das Wasser trinken.
3. 20 - 30 kleine Rosinen über Nacht in ein anderes Töpfchen mit Wasser legen und morgens das Wasser trinken und die Rosinen essen.
4. 2 - 5 Walnüsse täglich.

Diese 4 Anweisungen sind dafür da, den Schwindel zu kontrollieren. Außerdem wird die Kraft der Augen dadurch gestärkt. Und die Rosinen geben dir Kraft, mit deinem Freund zu kämpfen.

Maheshji sagt abschließend, dass dieser Schwindel eine ernsthafte Störung ist.

Wenn du all das machst, musst du nach 1 Monat Maheshji Bericht erstatten.

Maheshji erklärt weiter: Schwindel wird dem Gehirn zugeordnet.

Maheshji ordnet abschließend an, dass sie täglich Ujai Pranayama\* macht. Der Vagus Nerv wird dadurch in die Behandlung mit einbezogen.

17.01.2015

## Schulterarmsyndrom (frozen shoulder)

Eine Krankenschwester hat seit 3 Monaten Schmerzen im oberen Drittel an der Außenseite des linken Oberarmes. Mit physikalischer Behandlung konnten die Beschwerden bisher nicht kuriert werden. Ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji sagt, das ist „frozen shoulder“.

Die Ursache ist eine Überbelastung der Halswirbelsäule. Das ist bei einer Krankenschwester durch die körperliche Belastung im Beruf leicht erklärbar.

Therapie:

Sie soll sich mehrmals täglich zeitgleich auf die Ballen beider Kleinzehen stellen. Die Großzehen können sich dabei berühren und beide Fersen streben seitlich auseinander. Das Körpergewicht ruht dabei auf den Ballen beider Kleinzehen. Beide Hände sind nach vorne ausgestreckt, die Finger sind verschränkt. Der Nacken ist nach oben gestreckt. Die Knie sind leicht gebeugt. (Schulter-Nacken-Übung\*)

An den Ballen der Kleinzehen liegt ein Reflexpunkt für die Halswirbelsäule, der wird mit dieser Übung massiv aktiviert; kein Arzt weiß das.

Mit der Schulter-Nacken-Übung\* kann man Störungen im Bereich der Schultern, der Oberarme und der Halswirbelsäule leicht ausheilen. Wir haben diese Methode schon oft mit raschem Erfolg eingesetzt. Wir haben damit z.B. vor 15 Jahren einen Karatekämpfer mit mehreren Bandscheibenvorfällen im Bereich der Halswirbelsäule kuriert. Er hat sein Stützkorsett nach wenigen Wochen weggeworfen.

Die Schulter-Nacken-Übung wird in unserem Hatha Yoga Handbuch [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) genau beschrieben.

20.12.2014 Wechselburg/Sachsen

## Schmerzen in der rechten Brust

Eine Frau hat seit 4 Monaten Schmerzen in der rechten Brust. Sie hat bereits mehrere Therapeuten aufgesucht. Die Beschwerden waren danach für einige Tage weg, kamen aber immer wieder. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh erkundigt sich sehr genau nach der Art des Schmerzes, dann macht er eine lange Pause. Dann sagt er („frozen shoulder“) das kommt von der Halswirbelsäule.

Er lässt sie danach etwa 10 min in der Schulternackenübung\* stehen und fragt dann nach ihren Beschwerden. In der Schulternackenübung\* werden die Ballen der Kleinzehen maximal belastet. Dieser Reflexpunkt, der an den Ballen der Kleinzehen liegt, wirkt direkt auf die Halswirbelsäule. Die Beschwerden waren danach so gut wie weg.

Maheshji fragt dann, ob sie ein dickes Kopfkissen benutzt. Das ist der Fall.

Er gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Sie darf nur ein sehr schmales Kopfkissen benutzen,
2. und sie muss täglich die Schulternackenübung\* machen.

Ich kenne zwar die Heilwirkung der Yoga Asanas, aber eine so enorme Sofortwirkung hatte ich bei so lange anhaltenden Beschwerden nicht erwartet.

\*Schulternackenübung siehe „Hatha Yoga Handbuch“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

20.07.2013

## Drehschwindel

Ich war kalt geworden und hatte kurz danach nur in Rückenlage einen massiven Drehschwindel. Ich frage Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

Ein Mangel an Salz und Kalzium-Mangel können das verursachen. Ich habe dann jeden Tag

1. einen Esslöffel Salz in Wasser getrunken
2. und 2 Esslöffel Sesamsamen gegessen. Die Sesamsamen habe ich gut zerkaut.

Der Schwindel war nach einer Woche weg.

23.01.2010

## Halva

Rezept für Halva: 30 schwarze Pfefferkörner im Mörser zerkleinern, die zerkleinerten schwarzen Pfefferkörner in reinem Ghee (Kap. 10) anbraten. Das Ganze durch ein Tuch laufen lassen, so dass die Pfefferstückchen zurückbleiben.

Aus diesem Ghee Halva machen:

Dieses Ghee mit Weizenmehl anbraten. Wenn das Ganze durch das Anbraten etwas rötlich wird, ist das Mehl richtig durchgebraten. Dann etwas Wasser zugeben und weiter braten lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Man kann dann noch etwas Ghee dazugeben und es essen. Das wird die extreme Hitze (Gase im Darm), welche die Ursache für die Kopfschmerzen sind, kontrollieren. Man sollte diese Verordnung nur machen, wenn die Kopfschmerzen da sind.

## 23. Zwei Fehldiagnosen am Handgelenk

In unserer Videokonferenz vom 06.09.2015 fanden wir gleich 2 Fehldiagnosen am Handgelenk heraus. Die 1. Fehldiagnose bei einer jungen Frau lautete „Ulna minus Variante“, die bei ihr aber nicht vorliegt. Die Schmerzen der jungen Frau im rechten Handgelenk mit der medizinischen Diagnose „Ulna minus Variante“ waren durch eine Überbelastung des rechten Handgelenks durch verschiedene Schlägerspiele beim Sport entstanden.

Eine 2. Frau wurde gar am Handgelenk operiert, obwohl dafür keine Indikation vorlag. Die Beschwerden nahmen nach der Operation zu.

Beide Fälle werden hier mit der nun eingeschlagenen ayurvedischen Therapie vorgestellt:

1. Der Fall von der jungen Frau (20 Jahre) mit der vermeintlichen „Ulna minus Variante“ mit der nun eingeschlagenen ayurvedischen Therapie.
2. Der Fall der Frau (50 Jahre) mit der falschen op. am Handgelenk mit der nun ayurvedischen Therapie.

### Zum 1. Fall

**2015-09-06 HH-Seminar Videokonferenz mit Maheshji**

**Ärztliche Diagnose: Ulna-Minus-Variante**

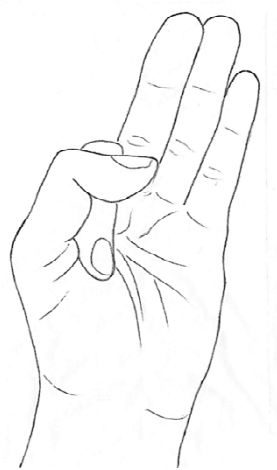
Schmerzen, Schwellung und Entzündung im rechten Handgelenk.

### Zusammenfassung der Verordnung von Maheshji:

1. **Zwei Esslöffel** weiße **Sesamsamen** pro Tag essen für eine ausreichende **Kalzium-Zufuhr**. Beginne mit einem Esslöffel pro Tag. (Pur oder mit anderem Essen gemischt, jedoch nicht mit Honig oder Joghurt.) Ebenfalls sehr kalziumreich sind **Bambussprossen**, die als Gemüse gegessen werden.
2. Gegen die Entzündung und den Schmerz **Turmerik in Milch** wie bisher **2x täglich** weiter nehmen.
3. **Täglich zwei Esslöffel Honig**: 1 Esslöffel morgens, 1 Esslöffel abends. Kann zusammen mit der Turmerik-Milch genommen werden.
4. Den schmerzenden Bereich dünn mit **Tigerbalsam** einreiben. (Weißes Tigerbalsam verwenden, es gibt in den Drogerieläden auch eine rote Form).
5. **Spiele im Geist Tennis**, also ohne Bewegung, nur mental.
6. **Handgreifen** mit beiden Händen. Die Finger abwechselnd maximal öffnen und strecken und dann eine Faust machen. Das Handgelenk bleibt dabei ruhig, und der Handrücken zeigt nach oben. Wenn die rechte Hand dabei schmerzt, dann nur mit der linken Hand machen.
7. **Beugeübung des Zeigefingerendgelenks**: Das Zeigefingerendgelenk mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand beugen und strecken.  
Dieses Gelenk korrespondiert mit dem Handgelenk. Mit dieser Übung wird das Handgelenk massiert und die Blutzirkulation verbessert, ohne das Handgelenk selbst zu bewegen.
8. Eine **Sesamöl-Massage** für das **Handgelenk** und den **ganzen Arm bis zur Schulter** (von der Schulter läuft ein wichtiger Nerv bis zur Hand).
9. **Vayu Mudra**. Wenn der Schmerz sehr stark ist, mache mit beiden Händen das Vayu Mudra.

Das Vayu Mudra: Der Zeigefinger wird auf das Daumenmausbett gelegt, der Daumen drückt leicht auf den Zeigefinger. Der Mittel-, Ring- und kleine Finger sind gestreckt (siehe Zeichnung unten).

Der Handrücken zeigt nach oben und beide Hände ruhen auf den Oberschenkeln; du kannst dabei z. B. in der Freundschaftshaltung sitzen oder in einer anderen bequemen Haltung. Der Rücken sollte gerade sein, dann ist die Wirkung besser. Starte mit 5-10 Min., dann entsprechend deiner Kapazität auch länger.



Vayu Mudra

10. Du kannst **Pistazien** essen. Pistazien enthalten sehr viel Vitamin E.
11. Den Bereich des Handgelenks mit **Mandelöl** massierend einreiben. (Mandelöl enthält Vitamin E.)
12. Einmal täglich eine Tasse **Milch mit zwei Teelöffeln Mandelöl** trinken. Dies kann auch laktosefreie Milch sein. (Für die innere Zufuhr von Vitamin E. Vitamin E stärkt das Gewebe, die Zellen und Moleküle.)

Maheshji gibt zuletzt noch einen „*Beauty-Tipp*“:

Reinige vor dem Schlafengehen dein Gesicht mit Wasser, trockne es ab und massiere etwas Mandelöl in die Gesichtshaut ein. Innerhalb von 14 Tagen wirst du die Anmut deines Gesichtes sehen.

### **Zum 2. Fall**

Der Fall der Frau (50 Jahre) mit der falschen op. am Handgelenk. Es folgt die Zusammenfassung der ayurvedischen Verordnung von Maheshji gegen die Schmerzen im Handgelenk und im Daumen:

1. Den schmerzenden Bereich am Daumen und auch den Bereich, wo die Operation durchgeführt wurde, mit **Tigerbalsam** einreiben. Bitte verwende den weißen Tigerbalsam (es gibt auch eine rote Variante), er ist in Drogeriemärkten erhältlich. Tigerbalsam ist gut gegen Schmerzen im Knochen. Die Schmerzen hängen mit den Knochen zusammen.

2. Zweimal täglich ½ Teelöffel **Turmerik-Pulver in Milch** trinken (eine Tasse). Das Pulver sollte immer direkt vorher von der getrockneten Turmerik (= Kurkuma) Wurzel gerieben werden, dies geht sehr gut mit einer Muskatnussreibe.

3. Zur Nacht einen **Verband mit Jaggery und Turmerik** anlegen. Dunkles Jaggery wird mit frisch geriebener Turmerikwurzel in einer Pfanne erhitzt bis es flüssig wird. Die heiße Mischung sofort auf eine dickere Mullkompressen, auf der ein Blatt liegt, gießen. Ich verwende zwei Rododendronblätter. Die Blätter verhindern, dass die Heilwirkung der Mischung in den Verband ausweicht. Die Auflage mit Peha-haft über Nacht anwickeln. Peha-haft der Fa. Hartmann ist ein selbstklebender Verband, es gibt ihn in der Apotheke in unterschiedlichen Breiten.

Maheshji sagt, eine **MRT-Untersuchung** ist jetzt äußerst wichtig, die Operation wurde falsch durchgeführt. Die Schwellung und der vorhandene Schmerz zeigen, dass in der OP etwas falsch gelaufen ist. Nach der MRT-Untersuchung möchte Maheshji einen Bericht über das Ergebnis, bis dahin solltest du die angegebene Therapie durchführen. Wenn das noch ausstehende MRT vorliegt, wird der Befund hier abgedruckt.

Wir haben das MRT nicht bekommen.

## 24. Bandscheibenvorfall

Eine 50 - jährige Frau hat einen Bandscheibenvorfall L5/S1, die Ärzte wollen minimal invasiv operieren. Sie will keine OP, und sie fragt, ob das erforderlich ist.

Maheshji sagt: Zur Zeit ist diese Operation nicht richtig, aber mit der Zeit wird das notwendig werden, und der Bandscheibenvorfall wird sich dort wiederholen.

Maheshji gibt mir für die akute Behandlung eine Verordnung:

Sie sitzt leicht gebeugt mit dem Rücken zu dir nach vorne, du kennst die Stelle, wo die Bandscheibe herausgerutscht ist. (Ich bin Arzt). Der Daumen deiner linken Hand liegt unterhalb des Bandscheibenvorfalles und dein Zeige- und dein Ringfinger liegen oberhalb des Bandscheibenvorfalles. Du darfst keinen Druck auf die Wirbelsäule ausüben.

Und mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger und dem Ringfinger der rechten Hand 4 – 5 mal sanft auf das Zentrum des Vorfalls klopfen, nicht zu stark und nicht zu schwach.

Ich bin zur Zeit 500 km von ihr entfernt und Mahesh gibt ihr deswegen eine andere Therapie:

1. Sie soll täglich eine Tasse lauwarme Milch mit 1 Teelöffel frisch geriebener Turmerikwurzel (Gelbwurz, Kurkuma) zu sich nehmen.
2. Sie soll Turmerik mit Jaggery (Einzelhandel Kap. XXII) auf die Stelle tun. (Die Verordnung wird am Ende des Textes abgedruckt.)
3. Sie soll ein Handtuch mit heißem Wasser tränken, so heiß wie sie es vertragen kann. Heißes Wasser in eine Schale füllen und das Handtuch immer wieder in das heiße Wasser tauchen, so heiß wie sie vertragen kann. Dieses mit heißem Wasser immer wieder neu getränkte Handtuch immer wieder auf den Wirbelsäulenbereich legen, und auch auf die linke Pobacke (Glutäus Maximus); auf die Seite, die befallen ist. Zuerst soll sie das heiße feuchte Handtuch auf den Wirbelsäulenbereich legen, wo sie Schmerzen hat und anschließend auf die linke Pobacke, wo dieser Nerv aus der Wirbelsäule herauskommt. Sie sollte das wenigstens jeweils 5 Minuten tun.
4. Dann trocknet sie die Stelle ab und reibt den Bereich mit angewärmtem Sesamöl ein.

Er sagt noch, wenn sie das alles korrekt macht, brauche ich nicht dorthin zu fahren. Maheshji möchte nach 1 Stunde Bericht. Das ist technisch nicht zu machen, sie wohnt in Sachsen.

Wenn sie das alles nicht machen kann, soll sie Massage mit Tigerbalsam machen. Aber die Massage darf nur mit sehr leichter Berührung der befallenen Stelle ausgeführt werden. Die Massage wird zirkulär gegen den Uhrzeigersinn gemacht, am besten mit den Kuppen von Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger von der Pobacke zur unteren Wirbelsäule nach oben hin, von unten nach oben, das aktiviert den Nerven.

Zuerst die Lendenwirbelsäule von unten nach oben sehr vorsichtig mit angewärmtem Sesamöl massieren, dabei darf kein Druck ausgeübt werden.

Erst anschließend wird die Massage in kleinen Kreisen links herum ausgeführt.

Jetzt wird die Verordnung zu Punkt 2 genau beschrieben:

Zur Herstellung der Verordnung braucht man Jaggery und getrocknete Turmerikwurzel.

Beides im Internet erhältlich. Kap. XXII

[www.indischeLebensmittel-online](http://www.indischeLebensmittel-online) (Jaggery zur Therapie sollte mindestens 2 Jahre alt sein, also ganz dunkel, sonst hat es nicht diese heilende Wirkung.)

Jaggery ist das Primärprodukt in der indischen Zuckerverarbeitung, es hat enorme Heilkraft.

Bei dem Bandscheibenvorfall ist nun folgendes zu tun:

1. Zunächst reibt man die Turmerik-Wurzel auf einer Reibe. Das Turmerikpulver muss jedes Mal frisch gerieben werden, sonst verfliegen die hochwirksamen ätherischen Öle, und gerade die brauchen wir hier.
2. Als nächstes nimmt man ein Stückchen Jaggery und schneidet es mit einem kleinen Messer in kleine Scheiben. In kleine Scheiben deswegen, damit es in einer heißen

Pfanne schnell schmilzt. Ich verwende eine kleine Teflonpfanne, die Teflonbeschichtung wird bei der wiederholten Prozedur aber beschädigt. Man sollte sie dann nur für diese Sache verwenden. Eine Eisenpfanne geht auch, aber die Mischung wird dann nicht so schön braun, sondern sie verbrennt leichter schwarz. Bis zu dieser Phase wird die Pfanne noch nicht heiß gemacht.

3. Wenn das klein geschnittene Jaggery in der Pfanne ist, streut man einen gehäuften Esslöffel frisch geriebene Turmerikwurzel darüber. Man mischt und zerdrückt dies mit der Rückseite eines Esslöffels und drückt die noch zu großen Jaggery-Stückchen damit fein zu Mehl. Dann vermischt man mit dem Löffel das Turmerikpulver mit dem Jaggery.
4. Erst jetzt wird die Mischung auf einer Herdplatte bei voller Temperatur erwärmt, bis das Jaggery schmilzt. Man muss mit der Temperatur sofort heruntergehen, wenn das Jaggery anfängt zu schmelzen, man kann die Herdplatte dann aus machen. Diese Mischung, sobald es geht, auf die bereitliegende Blattunterlage gießen. Einen Löffel dazu benutzen ist falsch. Oft entstehen kleine Huckel beim Abkühlen, diese drücken am Körper. Man kann das vermeiden, indem man mit einem Glas über die fertige Mischung auf dem Blatt rollt und diese Hügel eindrückt.
5. Man muss vorher ein Stückchen ES- Komresse 10 × 10 cm oder 3 Blatt Küchenrolle, jedes Blatt 2x gefaltet, etwa ½ Zentimeter dick bereitlegen. Darauf legt man 2 frische Blätter. Ich nehme im Winter Rododendronblätter. Die Blätter sorgen dafür, dass die Heilkraft der Mischung nicht in den Verband geht, sondern in den Körper. Das Jaggery sollte nicht mit der ES-Komresse Kontakt haben, die volle Heilkraft der so zubereiteten Jaggery-Mischung sollte direkt auf den Rücken einwirken. ES-Kompressen 10 × 10 cm unsteril bekommt man in jeder Apotheke.
6. Diese Auflage wird noch handwarm auf die Stelle gelegt, wo der Bandscheibenvorfall ist, und anschließend mit einem ca. 25 × 25 cm großen Stück Verbandsmaterial am Rücken angeklebt. Es gibt hierfür in der Apotheke fertiges selbstklebendes Verbandmaterial in unterschiedlichen Größen (z.B. Fixomull stretch). Am besten berät man sich mit einem Apotheker. Der Verband bleibt über Nacht am Körper. Man kann ruhig darauf liegen. Über Tag wird dieser provisorische Verband wieder abgenommen, weil er nicht hält. Für Allergiker gibt es auch „Hypoallergisches Heftpflaster“.

02.02.2015

## Zustand nach Bandscheibenvorfall

Der Bandscheibenvorfall einer Frau hat sich unter der angegebenen Therapie vollständig zurückgebildet. Die Patientin konnte es gar nicht fassen, denn bei uns bleibt da nur eine Operation. Maheshji gibt ihr jetzt weitere Verhaltensregeln, damit das nicht noch einmal passiert:

1. Sie muss die Stelle warm halten, zum Beispiel mit einem Schal. Massagen mit warmem Sesamöl auf der Wirbelsäule sind hilfreich. Es darf keine kalte Luft an die Stelle kommen.
2. Sie muss die Magendarmreinigung machen (Kap. 1)
3. Sie darf keinen Reis essen. In bestimmten Fällen erzeugt Reis einen Schleim Ama (Kap. XIV) im Darm, der zu dieser Störung führen kann.



4. Sie muss ihren Nacken ständig warm halten, hier liegt ein Reflexpunkt für die Stelle mit dem Bandscheibenvorfall. Wenn der Nacken auskühlt, kann es wieder zum Bandscheibenvorfall kommen.
5. Sie darf nur ein kleines Kopfkissen haben, ein hohes Kopfkissen führt wieder zu der Störung. Ihr Kopfkissen darf nicht dicker sein als ihr Arm. Das beste Maß für ein Kopfkissen ist die Dicke des Arms. Wer kein Kissen hat, legt seinen eigenen Arm unter den Kopf, das ist am besten. Maheshji sagt: Diese dicken Kissen sind auch eine Ursache für Bandscheibenvorfall, die Ärzte teilen das nicht mit. Ich sage, sie wissen das nicht.
6. Sie soll alle Speisen meiden, die zu Blähungen führen. Gase im Darm können einen Bandscheibenvorfall fördern.

06.03.2015

## Bandscheibenvorfall nach vorne

Eine 45 jährige Frau hatte vor 3 Monaten ein Bandscheibenvorfall L5/S1 nach hinten, jetzt bekommt die Bandscheibe vorne Druck. Die Patientin hat ständig ein Brennen auf der Streckseite des linken Oberschenkels.

Maheshji sagt: Hier drückt der Wirbelkörper die Bandscheibe von vorne, daher kommt dieses Brennen.

1. Gegen das Brennen sollte sie das Bein mit Kokosnussöl massieren.
  2. Auf die Wirbelsäule L5/S1 sollte sie ein mit Ajowan und etwas Steinsalz getränktes Baumwollbällchen drücken. Das Baumwollbällchen in eine heiße Pfanne drücken und anschließend auf den Wirbelbereich drücken, so heiß es geht. Der Bereich mit dem Bandscheibenvorfall sollte auf diese Weise angewärmt werden. Dann das Baumwollbällchen wieder in der Pfanne anwärmen und wieder auf die Wirbelsäule drücken, dies mehrfach wiederholen.
  3. Knoblauch (1 - 2 Zehen), Methi-Samen = Bockhornklee (1 Teelöffel), Ajowan (1 Teelöffel) und frischen Ingwer (1 Stück etwa 5 cm lang), alles zusammen in Sesamöl kochen. Wenn alle Substanzen verkohlt sind, diese Mischung durch ein Sieb laufen lassen. Diesen Extrakt im Bandscheibenbereich mit Hilfe einer Mullkomresse, morgens und abends anwenden. Dies hat eine sehr starke Heilwirkung.
  4. Sie soll keine schweren Sachen anheben. Sie sollte grundsätzlich nichts vom Boden aufheben. (Dies ist für diesen Bandscheibenbereich enorm belastend.)
  5. Sie muss den Bereich der Bandscheibe ständig warm halten.
  6. Magendarmreinigung (Kap. 1)
  7. Abends als letztes Papaya.
  8. Apanasana nur ganz wenig, siehe „Hatha Yoga Handbuch“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)
- (Die Punkte 6 – 8 wurden von Übersetzer hinzugefügt.)

09.05.2015

## Bandscheibenschaden der HWS

Das ganze Programm sollte Spondylitis-Patienten gegeben werden. Eine Spondylitis ist eine auf dem Blutweg entstandene (hämatogene) Entzündung der Wirbelkörper. Dabei muss man noch 2 x täglich ½ Teelöffel frisch geriebene Turmerikwurzel mit Honig nehmen.

2015-09-06 HH-Seminar, Videokonferenz mit Maheshji.

Ein 60 jähriger Geiger hat am 3. und 4. Halswirbelkörper eine Bandscheibenverschmälerung. Er fragt Maheshji um Rat.

**Problem: Der rechte Arm beim Spielen der Violine.** In den ersten 10 Minuten des Einspielens Probleme der Kontrolle und Steuerung in der rechten Hand. Die Sehnen sind nicht in Ordnung, OP vor drei Jahren. Ursache: Überlastung durch das tägliche Geigespielen von 5-6 Stunden. Keine Schmerzen.

**Frage:** Wie kann ich die anfängliche Einspielzeit, bis ich volles Gefühl in der Hand habe, verkürzen?

Maheshji sagt noch, bevor ihm das Problem geschildert wird: Ich habe schon vorher (während wir noch die Frage klärten) zu Prashant gesagt: Sein dritter und vierter Halswirbel sind zusammengedrückt, vielleicht auch der fünfte.

Maheshji erläutert: Der Abstand zwischen diesen Halswirbeln ist verringert. Dadurch entsteht ein Druck auf die dazwischenliegenden Bandscheiben und verursacht das Problem. Das hängt mit den Halswirbeln zusammen, die hier zusammengedrückt werden. Die ganze Kontrolle der Hand geht vom Nacken aus.

Maheshji gibt ihm folgende **Verordnung**:

(Die nun folgenden Zahlen entstammen einem größeren Zusammenhang, sie werden aus diesem Grund übernommen.)

13. Die **Nackenmassage**: Die Hände mit verschränkten Fingern auf den Nacken legen und nach links und rechts streichen.

14. **Den Kopf einige Male gegen den Widerstand der Hände drücken** (im Sitzen):

a) Beide Hände oder eine Hand auf die Stirn legen und den Kopf gegen die Hände drücken.

b) Die Finger beider Hände am Hinterkopf verschränken und den Kopf gegen die Hände drücken.

c) Die rechte Hand gegen die rechte Stirnseite legen und den Kopf gegendrücken.

d) Die linke Hand gegen die linke Stirnseite legen und den Kopf gegendrücken.

15. Die Haltung der **Kobra\*** üben (Bhujangasana\*).

16. **Den Hals nach oben strecken**, entspannen und wieder strecken; dies einige Male wiederholen. Maheshji vergleicht es mit den Bewegungen der Vögel.

17. **Den Ballen unter dem kleinen Zeh massieren.** Mit Akupressur-Bewegungen der Finger diesen Bereich drücken. Dieser Punkt korrespondiert mit dem Schultergelenk.

18. **Die Schulter-Nacken-Übung\*** (Maheshji gibt diese Übung Patienten mit „frozen shoulder“.) Es folgt die Beschreibung der Schulter-Nacken-Übung:  
Stehende Position, die großen Zehen werden zusammengebracht oder genähert, die Fersen zeigen nach außen. Das ganze Körpergewicht ruht auf den Ballen der kleinen Zehen. Ausatmend mit geradem Rücken etwas in die Knie gehen und die Arme mit den verschränkten Fingern maximal nach vorn ausstrecken. Die Fersen können dabei etwas vom Boden hochgenommen werden. Einatmend wieder nach oben kommen und die Arme zurücknehmen. Dies wird mehrfach wiederholt.
19. **Strecken der Schultern:** Die Arme werden nach oben gebracht, eine Hand umgreift das Handgelenk der anderen Hand und beide Arme werden dann maximal nach oben gestreckt. Etwas nachgeben und mehrfach wiederholen.
20. **Bewegung der Schultern durch Armkreisen:** In stehender Position werden die gestreckten Arme nacheinander nach hinten gekreist. Die Arme werden dabei, soweit es ohne Beschwerden geht, eng am Körper geführt. Anschließend auch vorwärts kreisen.
21. **Massage des Trapezius-Muskels.** Diese Massage ist sehr wichtig, denn die Beschwerden sind gerade an der Grenze, sich zu einer „frozen shoulder“ zu entwickeln (Schulterarmsyndrom = frozen shoulder Kap. 22).
22. **Nackenübungen** (im Sitzen in aufrechter Grundhaltung):
  - a) den Kopf langsam nach vorn und nach hinten neigen.
  - b) den Kopf langsam nach links und rechts neigen
  - c) den Kopf langsam nach links und rechts drehen
  - d) langsam den Kopf kreisen. (nur sehr, sehr vorsichtig!)

Anmerkung: Hier ist es besser sehr vorsichtig zu sein und keine vollständige Nackenrotation zu machen. Daher werden folgende Variationen empfohlen:

    - d.1) Kreisen und dabei hinten gerade lassen: Den Kopf nach vorn bringen, langsam nach links kreisen und dann nicht nach hinten kreisen, sondern den Kopf langsam aufrichten, nach rechts neigen und wieder nach unten kreisen. Einige Male wiederholen und auch in die andere Richtung durchführen.
    - d.2) Nur einen Halbkreis beschreiben: Den Kopf langsam nach unten neigen, einen Viertelkreis nach links beschreiben, von dort aus langsam einen Halbkreis nach rechts und wieder einen Halbkreis nach links. Dies einige Male wiederholen.
23. Eine **Akupressur des Trapezius-Muskels, der Schultern und des Oberarms.** Diese Bereiche werden mit der Hand gedrückt (nicht massiert). Maheshji demonstriert es: Die ganze Hand auflegen und drücken, an der nächsten Stelle auflegen und drücken usw.
24. Eine **Sesamöl-Massage** ist äußerst wichtig für diesen Bereich (Trapezius, Schultern, Oberarm). Am wichtigsten ist die Massage des Trapezius auf beiden Seiten. Maheshji demonstriert die Massage und streicht von vorne nach hinten, der Muskel sollte dabei

nach unten gedrückt werden. Er erläutert: Indem Sie diese Massage machen, werden Sie sich sofort besser fühlen.

Diese Punkte sollten alle durchgeführt werden. Dies ist sehr wichtig, denn der bestehende Druck auf den Halswirbeln beeinträchtigt das Nervensystem und verursacht somit die Beschwerden.

Nach 6 Wochen Therapie hatte sich die Einspielzeit des Geigers halbiert. Er kann den Erfolg nicht fassen und schreibt mir: „Das ist ein toller Fortschritt. Die Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule, im Kopfbereich mit Ausstrahlung ins Gesicht sind verschwunden. Die Schmerzen in den Fingergelenken bei Nacht sind weg.“ Er beschreibt einen interessanten Nebeneffekt: „Das Joggen fällt mir viel leichter. Mein Kopf bleibt bis zum Schluss gerade und fällt nicht mehr wie früher nach vorne. Ich fühle mich insgesamt sehr viel wohler als vor 6 Wochen.“

## 25. Haarausfall, Kopfjucken

Die Haare brauchen Phosphor und Eisen.

1. Man sollte viel Fisch essen. Maheshji sagt, schau dir das Fell der Bären an.
2. Weizen über Nacht in Wasser einweichen, früh das Wasser trinken. Den Weizen reiben, dazu fünf Mandeln, die über Nacht in Wasser eingeweicht wurden, früh die Mandeln enthäuten. Mache daraus Halva (Kap. 22 Ende) und brate es in Ghee. (Kap. 10)
3. Ölmassage der Kopfhaut: Koche 1 Liter Sesamöl in einem Zinkgefäß auf, nimm es von der Herdplatte und füge den reinen Saft von anderthalb Zitronen hinzu. Tropfe es hinein. Achtung das wird gefährlich spritzen. Danach gieße es durch ein Baumwolltuch. Gieße es am zweiten Tag wieder durch ein Baumwolltuch. Gieße es am dritten Tag wieder durch ein Baumwolltuch, dann ist das Öl fertig. Massiere damit die Kopfhaut.
4. Die Haare seitlich nach hinten ziehen, dadurch wird die Blutzirkulation der Kopfhaut erhöht.
5. Föhne die Haare nicht.
6. Färbe die Haare nicht, höchstens mit Henna.
7. Wasche die Haare mit Aulawasser. Erster Tag: Aula 24 Stunden in Wasser einweichen. Zweiter Tag: Wasche die Haare mit dem gleichen Aulawasser und weiche dieselbe Aulamenge wieder ein, erst am siebenten Tag wird das Aula gewechselt.
8. Die Nägel beider Hände aufeinander reiben, der Daumen liegt dabei seitlich am Zeigefinger auf.
9. Schulterstand \*, nicht bei hohem Blutdruck.
10. Fisch \*.

### Haarausfall 2. Verordnung

Eine Frau hat seit 6 Jahren immer wieder kreisrunden Haarausfall; es beginnt an einer Stelle, und jeden 3. Tag kommt ein neues Areal hinzu. Auf diese Weise verliert sie innerhalb von 3 Monaten nach und nach alle Haare, danach wachsen ihre Haare wieder nach.

Maheshji sagt, dies kommt dadurch zustande, dass sie sich zu wenig Proteine zuführt. Für das Haarwachstum werden Proteine und Phosphor gebraucht, wenn sie zu wenig Proteine zu sich nimmt, wird das Haar schwach.

Therapievorschlag:

1. In Fisch ist Phosphor und reichlich Protein. Die Frauen an der Küste haben herrliches Haar, weil sie viel Fisch essen.
2. Verstopfung wird das Problem noch verstärken. (Magendarmreinigung Kap. 1)
3. Als Asanas Schulterstand\* und Fisch\* machen und nach dem Schulterstand den Fisch machen.

Maheshji gibt dazu noch 4 weitere Verordnungen, die alternativ mit eingesetzt werden sollten.

- a. Einmal täglich aus 10g normalen Rosinen und 5g Aula eine Paste machen und auf die Stelle tun, wo die Haare ausgefallen sind. (Aula Kap. XXII)
- b. Gelbes Dahl (z.B. gelbe Linsen) zerkleinern und mit Wasser zu einer Paste machen, das ganze leicht anbraten, ½ Zitrone dazugeben und auf den ganzen Kopf streichen.

- c. Mit Knoblauchsft 3 x täglich die Stellen einmassieren, wo die Haare ausgefallen sind.
- d. 1x täglich die Stellen mit Zwiebelsaft einmassieren, wo die Haare ausgefallen sind.

## Die Haare kräftigen

Sesamöl ist gut für die Haare. Die Haare mit den Fingern halten und nur ein bisschen ziehen, die Haarwurzeln werden dadurch gekräftigt; in Indien zeigen lassen.

## Kopfjucken

Eine Frau klagt über Kopfjucken und fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt: Dies kommt durch zu trockene Haut.

1. Koche Aula in Wasser und wasche damit die Haare, damit geht das weg.
2. Benutze außerdem Kokosnussöl und tu etwas Kampfer hinein. Stell das 5 Std. in die Sonne, dadurch wird die Kraft des Öls verstärkt. Dies ist sehr gut für die Massage des Körpers und des Kopfes.

Maheshji ergänzt noch zu den Eigenschaften des Kampfer: Etwas Pulver verbrennt sehr schnell im Feuer und hat einen sehr angenehmen Duft.

## 26. Störungen im Hormonhaushalt: Diabetes, Schilddrüsenstörung

### Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus)

#### Hoher Blutzucker

Eines Morgens kam ein Freund zu mir und klagte darüber, dass er ständig Wasser lassen müsse. Wir stellten sofort einen hohen Urinzuckerwert fest, der Blutzucker lag über 500 mg%. Wir waren beide geschockt.

Ich setzte ihn auf Diät, und weil er auch zum Yoga kam, verordnete ich ihm mehrmals täglich 20 Agnisara\* Übungen. Nach vier Wochen war der Zucker weg.

Heilwirkung durch Hatha Yoga: Agnisara\*.

### Rezept gegen Zucker (Diabetes Mellitus)

Maheshji gibt die folgende Verordnung gegen Diabetes:

Eine getrocknete Bittergurke (Carula), daraus ein Pulver machen. Carula = Bittermelone (Momordica charantia) bei [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de) davon täglich 1 Teelöffel, dazu Methi gemahlen (Bochskornklee-Samen) davon tägl. 1 Teelöffel.

Beides zusammen in einem Glas warmen Wasser zu sich nehmen. Methi = Bockshornklee gibt es gemahlen unter [www.eder-tee.at](http://www.eder-tee.at)

1. Weizenspelzen über Nacht ins Wasser legen, morgens alles durch ein Tuch laufen lassen und das Wasser trinken.
2. Agnisara\*

Die Ärzte sagen, wenn die Bauchspeicheldrüse ihre Funktion eingestellt hat, kann man sie nicht wieder aktivieren, das ist falsch. Mit diesem natürlichen Mittel gelingt das sehr wohl. Mit dem Alter wird die Bauchspeicheldrüse schlaffer, aber sie ist nicht tot. Wenn die Bauchspeicheldrüse abgestorben wäre, könnte man sie nicht wieder aktivieren.

### Für Zuckerpatienten und für Krebspatienten

Maheshji gibt uns jetzt eine Verordnung für Krebspatienten und für Patienten mit Diabetes oder für Herzpatienten. Alle drei Patientengruppen sollten folgendes essen, die Chapatis sollten je zu 1/3 aus diesem Mehl gemacht werden:

1/3 Weizenmehl (wheat)

1/3 Kichererbsenmehl (channa)

1/3 Gerstenmehl (barley)

### Eine Zuckerkomplikation

Ein Mann hat Zucker (diabetes mellitus), er bemerkt seit 3 Monaten eine Taubheit im kleinen Finger- und im Ringfinger der linken Hand.

Maheshji fragt: Ist die Taubheit nur in der linken Hand?

Die Taubheit ist nur links.

Maheshji sagt: Diese Taubheit ist ein Hinweis auf eine beginnende Nervenlähmung. Das ist keine gewöhnliche Sache, dagegen brauchst du folgende Sachen.

1. Kalzium (weiße Sesamsamen)
2. und Vitamin C (Orangen).
3. Du musst beim Urinlassen die Zähne zusammenbeißen.
4. Die Haltung des Kriegers\* (Asana), Hatha Yoga Handbuch: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Sieh, wenn du Leute untersuchst, die eine solche Lähmung haben, dann wirst du zu 99 % feststellen, dass sie einen Schlaganfall erlitten haben, als sie zum Wasserlassen auf der Toilette waren.

Ich beschreibe dies noch auf andere Weise, wenn du etwas anheben willst, und das liegt über deiner Kapazität, dann schließt du deine Fäuste, um deine ganze Kraft zur Verfügung zu haben. Also wenn du deine Zähne auf der Toilette zusammenkneifst, bekommst du keinen Schlaganfall.

Wenn du Urin lässt, geht Wasser heraus, und damit verlierst du viel Energie (das Element Erde) und dadurch kommt es zu diesen Störungen. Wenn du das beachtest, bekommst du keinen Schlaganfall, auf diesem Wege kommt der Schlaganfall zustande. Deswegen trägt man in Indien ein Band, welches man auf der Toilette um das Ohr legt. Man legt das Band 3x ums linke Ohr, dadurch ist die Energieversorgung des Körpers gesichert. Das Ohr ist eine Miniatur des gesamten Körpers, es enthält 10.000 Reflexpunkte.

Maheshji sagt: Wenn in meiner Schulzeit ein Schüler schwach war, dann musste er öfter das Asana „der Hahn“ (Murga Asana\*) machen; dabei wird an beiden Ohrläppchen gezogen.

Ich sage, oh, welch ein tiefes Wissen.

Maheshji sagt: Diesmal werde ich noch weitere Geheimnisse lüften.

5. Die nächste Haltung ist die Haltung des Kriegers (Virasana\*).
6. Die Zange (Paschimottasana\*) jede Stunde ein paar Mal machen.
7. Am besten sind indische Holzsandalen, das hat eine Wirkung auf den Certica Nerv. Der Certica Nerv verläuft quer über die Ferse, und die Sandalen schlagen beim Gehen immer dagegen; diese Sandalen heißen Kharaauoo.

Maheshji sagt ihm, dass er noch ein weiteres Problem in der Lendenwirbelsäule links hat, dass da eine Bandscheibe Druck bekommt, und der Nerv versorgt diese Finger mit Energie, und dann geht die Energie nicht dorthin und der Körper sagt Bescheid.

## Agnishara\* bei Diabetes Mellitus

Ein Freund von mir erkrankte an Diabetes mellitus, er fragte Maheshji um Rat.

Mahesh verordnete ihm 200 Agnishara\* täglich. Er hat das in 20iger Gruppen 10 mal am Tag konsequent gemacht und nach einem Jahr war der Zucker verschwunden und kam auch nicht wieder. Jeder Diabetiker kann das selbst leicht für sich überprüfen.

## Schilddrüsenstörung

Es gibt ein ayurvedisches Rezept, welches Schilddrüsenstörungen auf Dauer beseitigt. Wichtig ist, dass die Therapie zwei Jahre ohne Pause durchgeführt wird. Es ist interessant, dass die Verordnung innerhalb von 2 Jahren sowohl die Schilddrüsenüberfunktionen (Hyperthyreose) wie die Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) beseitigt.

### **Verordnung:**

Man nimmt fünf Teelöffel Koriandersamen und wäscht sie in Wasser. Man lässt die Koriandersamen in 250 ml Wasser kochen, so dass die Hälfte des Wassers auf ca. 125 ml verkocht. Dann zieht man den Topf von der Herdplatte und bedeckt ihn mit einem Deckel. Auf diese Weise kühlt die Wärme langsam ab, und die Energie bleibt erhalten. Wenn die Flüssigkeit lauwarm ist, gibt man alles durch ein Sieb und trinkt das Wasser.

Wenn man diese Verordnung je nach Schweregrad zwei Jahre lang 1 – 2 x täglich durchführt, kommt die Schilddrüsenstörung nicht wieder.



Die Koriandersamen sind im Pharma Handel (Apotheke) als „Korianderfrüchte“ erhältlich. Der Bedarf für 2 Monate kostet etwa 12 €.

Ich habe diese Verordnung sowohl bei Schilddrüsenüberfunktion als auch bei Schilddrüsenunterfunktion mit Erfolg eingesetzt. Die Gesundheitsstörung ist in keinem der behandelten Fälle wieder aufgetreten. Die Behandlung liegt zum Teil mehr als 10 Jahre zurück.

**Heilwirkung durch Asana:**

Krokodil \*, das Krokodil aktiviert die Schilddrüse.

## Serotoninmangel

Serotonin ist das Hormon der Epiphyse. Patienten mit Serotoninmangel

1. haben Probleme mit dem Gedächtnis,
2. denken negativ,
3. haben Neurosen.
4. Eine Empfängnis ist nicht möglich. Man sollte bei Frauen, die trotz Kinderwunsch nicht schwanger werden, den Serotoninspiegel bestimmen.

Eine einfache ayurvedische Verordnung behebt das Problem.

Eine halbe Banane mit der Hand zerkleinern (nicht im Mixer) und in Wasser kochen. Milch und Kirschen dazugeben und essen, der Serotonin-Mangel wird behoben.

## Kalziummangel

Bei **Kalziummangel** empfehlen wir 50 g Sesamsamen am Tag zu nehmen. Wenn man Sesamsamen als Kalziumersatz isst, dann gibt es folgende 7 Möglichkeiten:

1. Sesamsamen pur essen, aber gut zerkauen,
2. in Chapatis,
3. in Dahl.
4. in Spinat,
5. mit Radieschen zusammen,
6. gemischt mit Jaggery und Honig,
7. in Milch, **nicht in Joghurt !!!** Sonst entsteht ein übler Stuhlgeruch.

Bei Schwindel sollte man die Sesamsamen weglassen.

**Heilwirkung durch Asana:**

Krokodil \*, das Krokodil aktiviert die Nebenschilddrüsen.

## Krämpfe

Wenn man Muskeln aufwärmt, braucht man mehr Kalzium; Kalziummangel ist die Ursache bei Krämpfen. Etwas Steinsalz in lauwarmem Wasser wirkt sofort. Frauen brauchen mehr Kalzium wegen der Menstruation.

**Verordnung:** Siehe vorausgehendes Rezept „Kalziummangel“.

## 27. Augenerkrankungen

### Schlechte Augen

Eine junge Frau, die am Computer arbeitet, bemerkt, dass ihre Augen schlechter werden. Sie fragt Maheshji um seinen Rat.

1. Wir haben bereits festgestellt, dass sie die Augenübungen \*
2. und die Nackenübungen \* täglich machen muss.
3. Außerdem ist die **Magendarmreinigung** erforderlich. (Kap. 1)
4. Mahesh fügt des weiteren hinzu: Wenn du zwei Stunden am Computer gearbeitet hast, solltest du kurz pausieren, die Handflächen aneinander reiben und die geschlossenen Hände über die Augen legen. Die Augen erhalten auf diese Weise Energie.
5. Fünf Mandeln über Nacht ins Wasser legen und morgens die Schale entfernen. Die Mandeln in kleine Stückchen schneiden und daraus eine Paste machen. Zwei Teelöffel Zucker (Misheri Kap. XXII) darunter mischen und einen Esslöffel Ghee (Kap. 10). Drei scharfe Pfefferkörner zerkleinern und dazugeben. Außerdem aus zwei großen Rosinen die Saatkörner entfernen und die Rosinen darunter mischen. Alles miteinander mischen und wenigstens einmal täglich essen.
6. Eine Körperübung: Mit gespreizten Beinen auf dem Boden sitzen und die Arme nach vorne und den Kopf Richtung Boden neigen (Winkelhaltung \*). Das verbessert auch deine Sichtqualität.
7. Die Schwimmhaut zwischen Zeigefinger und Mittelfinger massieren. Das sollte nicht zur Zeit der Regel gemacht werden.

Maheshji sagt, wenn du das regelmäßig machst, wirst du keine Sehstörung mehr haben.

### Grauer Star

Eine Frau mit 60 hat am rechten Auge einen grauen Star. Maheshji macht ihr folgenden Behandlungsvorschlag:

1. Sie sollte eine Woche lang jede Stunde die Schwimmhaut zwischen Zeigefinger und Mittelfinger an beiden Händen massieren. (Sie hat das gemacht, sie hatte Schmerzen an dieser Stelle.)
2. Die Augenübungen \* in Kombination mit Nackenübungen \* (siehe Gelenk – und Drüsenübungen \*).
3. Sie soll die Augen zusammenziehen: Mit den Augen blinzeln und sie wieder öffnen, mit den Augen blinzeln, und sie wieder öffnen und das immer wieder.
4. Vor dem Schlafen soll sie feinen reinen Honig in die Augen tun. Honig hat eine sehr feine Heilwirkung.

Sie kann eine Flüssigkeit aus Triphala in die Augen tun. (Einzelhandel Kap. XXII) Triphala ist eine Mischung aus den drei Teilen: Aula, Bheira und Shoti Hara zu gleichen Teilen. Diese drei Substanzen gemeinsam aufkochen, dann durch ein Tuch laufen lassen und von Rückständen reinigen. Man kann diese Flüssigkeit in die Augen tropfen. Täglich frisch herstellen.

## Makuladegeneration

Eine Frau hat auf beiden Augen eine Makuladegeneration. Das bedeutet, dass die Netzhaut nicht mehr ausreichend durchblutet wird. Dadurch hat sie auf beiden Augen nur noch je eine Sicht von 5%. Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Die Schwimnhaut zwischen Zeige- und Mittelfinger an beiden Händen massieren. Diese Schwimnhaut ist der Reflexpunkt für den Augenhintergrund.
2. Vier Mandeln am Tag essen.
3. Die Augen- und Nackenübungen aus den Gelenk und Drüsenübungen\*.
4. Fünf Mandeln über Nacht ins Wasser legen und morgens die Schale entfernen. Die Mandeln in kleine Stückchen schneiden und daraus eine Paste machen. Zwei Teelöffel Zucker (Misheri) darunter mischen und einen Esslöffel Ghee (Kap. 10). Drei scharfe Pfefferkörner zerkleinern und dazugeben. Außerdem aus zwei großen Rosinen, die Saatkörner entfernen und die Rosinen darunter mischen. Alles miteinander mischen und wenigstens einmal täglich essen.
5. Sie sollte Meti-Pflanzen (Kap. XXII) essen, der deutsche Name ist „Bockshornklee“. Wenn sie den Bockshornklee nicht besorgen kann, kann sie auch gesprossenen Metisamen essen. Du kannst die Pflanzen auch im Blumentopf züchten. Die Meti Pflanze wirkt bei einer Makuladegeneration am besten. Bockshornklee ist bei uns als Unkraut bekannt.
6. Du kannst die Tratak-Übung\* machen. Du malst auf ein weißes Blatt Papier einen gut 2 Euro großen hellblauen Punkt. Du hängst das Papier in Augenhöhe 1,20 m entfernt auf und konzentrierst deine Augen auf den blauen Punkt. Wenn die Augen an zu blinkern fangen, hörst du auf.
7. Sie sollte sich auf eine Gheelampe konzentrieren; Gefäß mit Ghee und einem Docht. In der Kerze sollte reines Ghee (Kap. 10) verbrannt werden. Die geöffneten Augen sollten 11 Inch (1 Inch = 2,5 cm) in Augenhöhe von der Lichtquelle entfernt sein, also ca. 27 cm.
8. Wenn du eine blaue Flasche hast, fülle sie mit Wasser und lege sie auf einem Stück Holz ins Sonnenlicht. Abends das Wasser trinken, das ist gut für die Augen. Normales Licht reicht nicht, Sonnenlicht ist erforderlich; Sonnenlicht hat eine ganz andere Wirkung als normales Licht. Sie wird die Anweisungen befolgen.

## Glaukom (erhöhter Augeninnendruck)

Eine Frau hat einen erhöhten Augeninnendruck, sie fragt Maheshji um Rat. Maheshji sagt: Ja, es gibt einen ayurvedischen Therapieansatz:

**Die primäre Ursache sind Gase im Magendarmtrakt, und dass die Magendarmreinigung (Kap.1) nicht konsequent ausgeführt wird.**

Sieh, ich erkläre das: Im Innern des Auges ist reines Wasser. Das Wasser durchströmt das Auge, und wenn der Magendarmtrakt verunreinigt ist, dann wird auch das Augenwasser verunreinigt; das führt zu Blähungen und zu multiplen Störungen.

## Gerstenkorn

Eine junge Frau hatte dreimal ein Gerstenkorn am Auge und fragt Maheshji um Rat. Maheshji sagt: Kosmetika sind die Ursache dafür, aber sie möchte Make up benutzen.

1. Mahesh empfiehlt das Gesicht mit roher, ungekochter Milch zu reinigen.
2. Man kann das Gesicht mit dem Saft einer Zitrone und Sahne massieren. Statt Sahne kann man auch den Schmand von der Milch nehmen.
3. Du kannst das Gesicht auch mit Honig reinigen.

Wenn du ein Gerstenkorn am Auge hast, dann kannst du Honig darauf tun, dann geht das auf und heilt ab.

## Entzündung der Augenlider (Gerstenkorn)

Wir bezeichnen eine solche Entzündung als Gerstenkorn.

Eine junge Frau hat seit mehreren Monaten Entzündungen am äußeren Rand beider Augenlider, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt, für die Augen gibt es ein (ayurvedisches) Medikament, das heißt Mameera. Die Pflanze wächst in den Bergen. Man kann Mameera übers Internet bestellen Kap. XXII.

### **Verordnung:**

1. Ein Esslöffel Ghee (Kap. 10), Misheri (Kap. XXII) und 10 schwarze Pfefferkörner im Mörser zerkleinern. Alles miteinander mischen und 1 x täglich nehmen.
2. 5 Mandeln über Nacht ins Wasser legen, morgens die Haut abziehen und daraus eine Paste machen. 2 schwarze Pfefferkörner zerkleinern und darunter mischen. 1 – 2 große Rosinen darunter mischen, die Kerne vorher entfernen. Daraus mit etwas Wasser eine Paste machen und morgens essen, das tonisiert die Augen. Die schwarzen Pfefferkörner können diese Infektion beseitigen.
3. Vor dem Schlafengehen mit dem Mittel- oder Ringfinger etwas reinen Honig auf das nach unten geklappte untere Augenlid streichen; die Finger vorher reinigen.
4. Wenn sie es einrichten kann, sollte sie mit halb geöffneten Augen in das Morgenrot schauen, bevor die Sonne aufgeht. Dieses Sonnenlicht hat enorme Kraft.
5. Morgens die Augen waschen und frisches kaltes Wasser in die Augen spritzen.
6. Einmal täglich ½ Teelöffel Turmerik in Milch nehmen, Turmerik wird die innere Infektion kontrollieren.

## Infektion der Augenlider

Eine junge Frau hat eine immer wiederkehrende Infektion der Augenlider.

Maheshji sagt:

1. Sie soll das Dach ihres Gaumens mit dem Daumen massieren. Wenn du das machst, spürst du eine Empfindlichkeit in den Augen. Wenn beide Augen befallen sind, sollte sie die Massage mit beiden Daumen ausführen. Die Massage wird am ganzen Gaumen bis zu den Zähnen gemacht. Sie bemerkt danach eine Bewegung der Augenlider. Maheshji sagt: Das ist die Reaktion auf die Massage, der Nerv wird auf diese Weise gereinigt. Man kann diese Massage mit Honig und Turmerik machen. Die Massage 2 - 3 Minuten dreimal am Tag.
2. Sie soll 5 Mandeln täglich essen. Die Mandeln über Nacht ins Wasser legen, früh das Wasser trinken und die Mandeln zu einer Paste machen und essen.

3. Sie soll 4 - 5 Wallnüsse täglich essen, denn das Gehirn liefert nicht ausreichend Energie.
  4. Sie soll außerdem täglich eine Hand voll kleiner Rosinen essen.
  5. Sie soll zweimal täglich Honig mit Milch nehmen. Honig deckt alle Substanzen ab, die erforderlich sind.
  6. Sie soll mehrmals täglich Wasser in den Mund tun, den Mund ausspülen das Wasser ausspucken und gleichzeitig Wasser in die Augen spritzen, das nimmt die Hitze aus den Augen.
  7. Nach jeder Stunde mit den Augen zwinkern und blinkern, auf diese Weise wird die Blutzirkulation der Augen verbessert. Danach die Handflächen reiben und auf die geschlossenen Augen legen und das mehrfach hintereinander.
  8. Sie soll die Behandlung an einem Freitag beginnen und 40 Tage lang durchführen.
- Auf Maheshjis Nachfrage sagt sie, dass sie bis zum letzten Monat täglich den ganzen Tag am Computer gearbeitet hat. Maheshji sagt, diese Computerarbeit ist die Ursache der Störung. Maheshji möchte nach 40 Tagen Bericht.  
(Maheshji hatte außerdem gefragt, ob sie hohe Absätze trägt, offenbar können hohe Absätze auch zu dieser Störung führen.)

23.03.2014 A

## Wiederholt Bindehautentzündungen

Eine junge Frau hat immer wieder Entzündungen der Augenbindehaut (Conjunktivitis) und der Kornea (Hornhaut). Maheshji hat ihr schon mehrere Vorschläge gemacht, sie fragt erneut um Rat.

Ich sage, dass die Augenärzte verschiedene Medikamente probieren.

Mahesh sagt: Dagegen gibt es kein Medikament. Sie hatte mit Mameera (Kap. XX) eine Besserung an der Bindehaut erreicht; aber die Sklera blieb gereizt.

Ich sage, dass sie seit 3 Monaten Turmerik in Milch nimmt und dass sie die Augen täglich mit Wasser reinigt. Sie isst 4 Mandeln am Tag und macht die Magendarmreinigung. (Kap. 1)

Maheshji sagt: Sie soll die Augen mit Nelkenwasser reinigen (2 - 3 Nelken). Dreimal am Tag 5 Tropfen davon in jedes Auge geben; 2-3 Nelken 10 Stunden ins Wasser legen und dann verwenden.

Sie sollte grünen Kardamom (Choti Elaichi = Green Cardamom) im Mund lutschen.

Und sie sollte Pranayama Übungen machen:

1. Shitali Pranayama\*.
2. Shitkaree Pranayama\*.

Maheshji sagt: Die Ursache für diese Augen-Entzündungen ist innere Hitze; Leidenschaft ist die Ursache. Gegen das braucht sie eine Kühlung:

1. Mehrmals 10 - 15 mal kaltes Wasser ins Gesicht spritzen.
2. Wasser in den Mund tun und wieder ausspucken.
3. Frisches Wasser in die Augen spritzen.
4. Barfuß durchs nasse Gras laufen. (Das geht in der Großstadt nicht.)
5. In der Meditation sagst du zuerst: „Peace, Peace, Peace (Frieden), Shanti.“
6. Maheshji fragt, ob sie scharf gewürzte Sachen isst? Das ist nicht der Fall.
7. Nächste Verordnung: Gurkenscheiben auf die Augen legen.
8. Bis 12:00 Uhr mittags kannst du 1-2 Gurken essen, die Schale vorher entfernen und die Gurke zerdrücken. Nach 12 Uhr keine Gurken mehr essen.
9. Gurkenscheiben auf die Augen legen und auch das ganze Gesicht damit einreiben. Dein Gesicht wird dann noch schöner.
10. Sie soll Honig für Energie zu sich nehmen.

11. Es gibt ein Präparat aus frischen Rosenblüten und Zucker (Gulkam) ROSE PETAL SPREAD, AHMED FOODS. Das ist sehr gut für dich, man nimmt das mit Zucker: Du zerkleinerst 1 kg Rosenblätter (in Indien im Blumenladen erhältlich) und gibst entweder Misherri dazu oder normalen Zucker. Du stellst das in die Sonne und trinkst das Rosenwasser. Das ist sehr gut und gibt sehr viel Kraft (very powerful). Wenn du eine Möglichkeit hast, viele Rosenblätter zu bekommen, dann stell dir das selbst her. Du kannst noch Zimt darunter mischen, dann schmeckt das besser. Diese Mischung ist gut für die Augen und für das Gehirn. Es schmeckt auch sehr gut. Und deine Stimme wird noch schöner (sie ist Sängerin), deine Stimme wird sehr süß.

Maheshji sagt: Mach zuerst einmal diese Sachen und berichte auf der nächsten Videokonferenz in 3 Wochen. Die Ursache für diese Entzündung ist innere Hitze, kein Arzt wird das verstehen. Sie hat das gemacht, und das Beschwerdebild hatte sich 3 Wochen danach sehr gebessert. 03.05.2015 Datei 1

## Kurzsichtigkeit

Ein kurzsichtiges 14 jähriges Mädchen ist schnell gewachsen, und das hat die Sehqualität beider Augen auf jetzt ca. 30% verschlechtert. Ihre Mutter fragt Maheshji, was kann ich tun? Mahesh gibt für ihre Tochter die folgende Verordnung:

1. Sie soll täglich aus 5 Mandeln eine Paste machen. Dazu 5 frisch gestampfte schwarze Pfefferkörner geben, des weiteren 5 große Rosinen ([www.nussini.de](http://www.nussini.de) Rosinen Hell/Jumbo), 1 ½ Teelöffel Misherri (Kap. XXII) etwas auflösen und dazugeben, alles unter einen Esslöffel Ghee (Kap. 10) mischen und das Ganze zur Nacht essen. Das tonisiert die Augen; Mandeln haben die Form des Auges. Wenn du die Mandeln so isst, haben sie nicht diese Wirkung. Die Mandeln mit der Schale nehmen, in der Schale sind viele wichtige Vitamine und nach 6 Wochen berichten.

2. Der nächste sehr wichtige Punkt ist, sie darf keine Verstopfung haben; das ist ein Muss. Bei Augenstörungen hat die Magendarmreinigung (Kap. 1) höchste Priorität. Maheshji sagt, diese Art der Behandlung ist in eurem Land nicht bekannt, deswegen haben Kinder bereits diese Sehstörung.

1. Sie kann als Asana das Kaninchen\* machen, dann fließt das Blut in den Kopf, das ist in diesem Fall vorteilhaft.
2. Sie soll die Nacken- und Augenübungen\* machen.
3. Sie soll die Tratakübung\* machen.

Durch all diese Dinge nimmt die Blutzirkulation in den Augen zu. Wenn die Blutzirkulation in den Augäpfeln verbessert wird, wenn die Reinigung verbessert wird, dann kommt auch mehr Sauerstoff, gemeint ist hier Pranaenergie, in die Augen. Die Kapillaren der Augen werden vermehrt durchblutet.

Eine 50 jährige Frau hat die Vorschrift bei Kurzsichtigkeit 4 Monate eingehalten. Dann stellte sie fest, dass sie durch ihre Brille nicht mehr richtig sehen konnte. Sie war über die Behandlung enttäuscht und ging zum Augenarzt, um sich eine neue Brille verschreiben zu lassen. Der Augenarzt teilte ihr nach der Messung der Sehschärfe mit, dass sie keine Brille mehr brauche, ihre Augen hätten sich so sehr gebessert. Sie fragte, ob das normalerweise auch vorkommt; der Augenarzt verneinte das.

## Kurzsichtige Eltern

Es wird gefragt: Wenn beide Eltern kurzsichtig sind, wird das Kind auch kurzsichtig? Maheshji sagt: Die Eltern sollen jeden Tag aus einer Mandel eine Paste machen. Die Mandel wird zerkleinert, gerieben und mit etwas Wasser zu einer Paste zerdrückt. Außerdem zerdrückt man ein schwarzes Pfefferkorn und mischt die frischen Körnchen darunter. Wenn die Eltern das von einem Jahr an täglich geben, verbessern sich die Augen des Kindes und werden völlig normal.

**Man braucht nur eine Mandel und ein schwarzes Pfefferkorn am Tag zu geben.**

Maheshji sagt: Mein Vater hat mir das täglich gegeben, und ich kann immer noch ohne Brille lesen. Und ich nehme das immer noch weiter.

**Heilwirkung durch Hatha Yoga:**

Die Augen- und Nackenübungen\* aus den Gelenk- und Drüsenübungen.

## Augenschmerzen und Reinigung

Auf einer großen medizinischen Konferenz in Kanpur sagte ein Augenspezialist zu Maheshji: Meine Mutter hat enorme Schmerzen in den Augen.

Mahesh sagte zu ihm, das hängt mit dem Magendarmtrakt zusammen.

Er begann zu lächeln und sagte, wissen sie, mit wem sie sprechen? Ich bin Augenspezialist.

Nur 3 Augenchirurgen können in diesem Land lasern, und ich bin der Beste von ihnen.

Maheshji sagte dies zum 1. Mal: Wissen sie, wer ich bin? Ich bin ein Schüler Seiner Heiligkeit Swami Rama. Zu der Zeit kannte jeder in Indien diesen Namen. Ich kann erklären, was da los ist, aber ich werde das nicht tun. Sie sind der Spezialist, sie erklären das.

Er begann mit der Erklärung, dann stoppte er plötzlich.

Maheshji fragte, was ist los, was ist passiert?

Und dann sagte er: Kein Mediziner weiß das, und das ist in keinem Buch angegeben. Er fragte, wieso können sie das sagen?

Mahesh sagte zu ihm: Das kann ich nicht beantworten, aber ich sage, dass ich recht habe.

Dieser Schmerz im Auge heißt in der ayurvedischen Medizin: Sabelbay. Sabel heißt stark. Gase im Magendarmtrakt verursachen diese starken Augenbeschwerden.

Maheshji sagt, ich erkläre euch das jetzt allen: Im Auge ist ein Fenster (eine Passage), durch das Kammerwasser in das Auge hinein und heraus läuft. Durch dieses Fenster läuft normalerweise reines Wasser ins Auge, und das schmutzige Wasser läuft durch das Fenster ab.

Wenn der Magendarmtrakt nicht in Ordnung ist, wie kann der Körper das Wasser dann reinigen? Was das Immunsystem machen kann, macht es, aber die Augen brauchen ganz reines Wasser. Der Kanal bekommt nicht genug reines Wasser, daher kommen die Augenschmerzen. Und die Augen sind ein äußerst sensibler Teil des Körpers.

Mahesh sagt: Der Körper hat nur eine Möglichkeit sich zu beklagen: Schmerzen. Wenn du den Magendarmtrakt fortlaufend reinigst, hast du auch keine Beschwerden.

Nächster Punkt: Um unmittelbar Erleichterung zu haben, gibt man Halva (Kap. 22 am Ende) mit viel Ghee (Kap.10). Nur Öl kann Gase im Magendarmtrakt kontrollieren, und die Schmerzen gehen zurück.

## Triphala für die Augen

Maheshji gibt uns die genaue Verordnung:

1. Für die Augen ½ Teelöffel Triphala (Kap. XXII) in 2 Esslöffel Wasser kurz erhitzen.
2. Alles durch ein Baumwolltuch laufen lassen,
3. und die Flüssigkeit mit einer Topfflasche mehrmals am Tag in die Augen tropfen.  
Täglich frisch herstellen.

Wenn die Augen brennen, kann man auch Rosenwasser nehmen.

Man kann in einem solchen Fall auch mit der Hand frisches Wasser in die Augen spritzen.

04.06.2014 Datei 3

## Apana-Mudra

Mittel- und Ringfinger beider Hände werden nach innen in die Handfläche gerollt, dabei werden die Fingerspitzen in die Mitte der Handflächen gedrückt. Der Daumen wird auf die nach innen gerollten Finger gedrückt. Der Zeigefinger und der kleine Finger werden maximal nach außen gestreckt.

### **Wirkung:**

Diese Mudra ist gut für die Augen und das Gehirn, und es stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

Mudren siehe Kap. IXX.



## 28. Erkrankungen der Ohren

### Infektionen der Ohren

Ein vierjähriges Mädchen hat häufig Ohrinfektionen, die Mutter fragt Maheshji um Rat. Mahesh sagt: Gegen Ohrinfektionen hilft Senföl:

4 - 5 kleine Knoblauchstückchen in Senföl kochen, bis die Knoblauchstückchen schwarz werden. Wenn die Knoblauchstückchen verkohlt sind, alles durch ein Tuch laufen lassen. Davon zwei bis dreimal täglich ein paar Tropfen ins Ohr geben. (Man kann ein Ohrtropffläschchen mit Pipette benutzen.) Sie kann das auch machen, wenn das Kind keine Infektion hat, das ist harmlos.

Maheshji fragt: Hat sie auch Ohrenscherzen?

Die Mutter: Ja, sie hat dann auch Ohrenscherzen.

Diese Verordnung hilft auch gut gegen Ohrenscherzen.

Es gibt noch eine weitere Sache, die bei Ohrenscherzen hilfreich ist, das ist ein kleiner Kaktus aus Indien, **ein Kaktusblatt**. Maheshji wird uns diesen Kaktus zeigen, und wir werden ihn aus Indien mitbringen. Im Kaktus gibt es ganz verschiedene Hilfsmittel.

Wenn du davon ein Stückchen ins Ohr tust, ist die Ohrinfektion sofort weg.

Maheshji nennt uns den Namen des Kaktus, mit roten Blütenblättern, er sieht aus wie ein Stempel. Maheshji sagt: Ich werde versuchen, diesen Kaktus zu bekommen, das wird ihr helfen.

Maheshji wiederholt noch einmal das erste Rezept mit den Knoblauchstückchen und dem Senföl.

Es gibt noch eine gelbe Blume, die hierbei hilfreich ist: „Mary gold“ = **Tagetes** oder Studentenblume. Den Saft dieser Blätter kann man bei Ohrenscherzen auch ins Ohr geben.

### Tinnitus

Ein einfaches und sehr wirksames Rezept gegen Tinnitus.

#### **Verordnung:**

Mische 200 g Jaggery dunkelbraun mit einem Esslöffel Ghee (Kapitel 10) und einem Teelöffel Ingwerpulver. Iss davon dreimal am Tag ein bisschen. Wenn man das rechtzeitig macht, geht die Störung vollkommen zurück.

Jaggery ist das Primärprodukt in der Zuckerverarbeitung. Kapitel XXII.

### Ohrgeräusch

#### **Verordnung:**

1. Senföl in einer kleinen Schale erhitzen und ein paar kleine Knoblauchstückchen hineinschneiden. Wenn die Knoblauchstückchen durch das Erhitzen schwarz werden, alles von der Herdplatte nehmen und durch ein Tuch oder durch ein Sieb laufen lassen. Diese Flüssigkeit zwei bis dreimal täglich ins Ohr tropfen. Das Ohr mit Watte verschließen. (Hilft auch bei Ohrentzündung.)
2. Massage der Schwimmhaut zwischen Kleinfinger und Ringfinger und diese Schwimmhaut auch drücken. (Nicht zur Zeit der Regel.)

## Schwindel, 1. Verordnung

### **Ein einfaches Rezept gegen Schwindel.**

1. Ein 3 cm langes Stück Ingwerwurzel,
2. eine halbe Zwiebel
3. und fünf bis sechs Knoblauchstückchen 5 Minuten in einer Tasse Wasser kochen.
4. Alles durch ein Sieb laufen lassen.
5. Danach den Saft einer halben Zitrone dazugeben und trinken.

Nach zwei bis drei Tagen ist der Schwindel verschwunden. Durch diese Verordnung wird der Körper in kürzester Zeit gereinigt. (Wer täglich 50 g Sesamsamen isst, sollte daran denken, dass zu viel Kalziumzufuhr auch Schwindel machen kann.)

## Schwindel, 2. Verordnung

Schwindel kann sehr hartnäckig sein, und man findet die Ursache oft nicht heraus.

Man sollte den Processus Mastoideus, das Mastoid mehrmals täglich massieren.

Das Mastoid ist der Knochen, der hinter der Ohrmuschel liegt. Dieser Knochen enthält sehr viel Luft, und er hat nach den Regeln der ayurvedischen Medizin Einfluss auf die Stabilität des Gleichgewichts.

## Drehschwindel

Ich war kalt geworden und hatte kurz danach nur in Rückenlage einen massiven Drehschwindel. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt: Ein Mangel an Salz und Kalzium-Mangel können das verursachen.

Ich habe dann jeden Tag:

1 Esslöffel Steinsalz in Wasser getrunken

und 2 Esslöffel Sesamsamen gegessen. Die Sesamsamen habe ich gut zerkaut. Der Schwindel war nach einer Woche weg.

## Schwindel nach einer Gehirnoperation

Verordnung: Walnüsse und Rosinen essen.

## Hörstörung

Ich hatte im Atlantik gebadet und konnte danach plötzlich auf dem rechten Ohr kaum noch hören. Maheshji sagt, da hat sich ein Schleier aus Salz auf dein Trommelfell gelegt, der Salzgehalt ist dort sehr hoch. Er gab mir folgende

### **Verordnung:**

1. 1 – 2 Knoblauchstückchen in Senföl erhitzen, bis die Knoblauchstückchen schwarz werden. Das Ganze von der Platte nehmen und durch ein Sieb laufen lassen. Davon mehrmals zwei Tropfen ins Ohr geben.
2. Atme ein, schließe Mund und Nase und versuche zu blasen, so dass beide Trommelfelle sich spannen.
3. Den Zeigefinger ins Ohr stecken, kreisende Bewegungen ausführen und ruckartig herausziehen.

4. Den Mittelfinger auf die Maus des Daumens und das Daumenendglied auf das Mittelglied des Mittelfingers drücken (Shonimudra\*). Die rechte Hand für das rechte Ohr, linke Hand für das linke Ohr.
5. Die Schwimmhaut zwischen kleinem Finger und Ringfinger der Hand massieren. Das ist ein Reflexpunkt für das Ohr. (Re. Schwimmhaut re. Ohr, li. Schwimmhaut li. Ohr.) Das ist genug.

Maheshji erklärte jetzt die Ursache der Hörstörung: Das Salzwasser hat einen Schleier auf das Trommelfell gelegt. Du kannst dir das vom Hals Nasen Ohren Arzt bestätigen lassen; ich kann das von hier aus sehen. Man sollte, wenn man im Ozean badet, das Ohr mit einer Badekappe (oder mit Ohrstöpseln) schützen, der Salzgehalt ist dort zu hoch. Salz wirkt als Säure. Dieser Salzs Schleier wird durch Senföl beseitigt.

**Heilwirkung durch Hatha Yoga:** Gelenk- und Drüsenübungen \*.

## Entzündung im Ohr

Bei einer 40 jährigen Frau sind die Ohren seit einem Jahr ständig entzündet, sie jucken, manchmal kommt Flüssigkeit aus den Ohren. Ekzem-Bildung im Ohr und etwas außerhalb, trockene Haut, Schorfbildung.

Bisherige Therapie: Kortisonsalbe. Damit ist es besser, ohne Salbe wieder Ekzem-Bildung. Das Ekzem nimmt bei Stress zu.

### **Maheshji gibt folgende Verordnung an:**

1. **Die „Schwimm“haut zwischen dem Ringfinger und kleinen Finger massieren.**  
Dies sollte für 4 bis 5 Minuten an beiden Händen gemacht werden. Nach 2 bis 3 Stunden sollte die Massage wiederholt werden. Beende die Massage jedoch, wenn es in den Muskeln schmerzt. Die erforderliche Ausdauer und Kraft entwickeln sich langsam.
2. Vier bis fünf **Knoblauchzehen in Sesamöl** solange köcheln, bis die Knoblauchzehen schwarz geworden sind und Rauch aufsteigt. Dann das Öl reinigen (durch ein Tuch laufen lassen) und vor dem Schlafengehen 2 Tropfen von dem Öl in jedes Ohr geben. Dann etwas Watte in die Ohren stecken, so dass das Öl nicht heraus läuft.
3. **Karela** = Bittergurke (Karela im Internet aufsuchen).
  - a) **Ganze Karela als Gemüse** zubereitet essen. Dies kann sowohl zum Mittagessen als auch zum Abendbrot gegessen werden. (Siehe Karela im Internet.)
  - b) Die **runzelige Schale** einer Karela (nicht die ganze Karela) im Mörser zerdrücken und stampfen und von dem Saft **zwei Tropfen in jedes Ohr** geben. Dies soll **zweimal am Tag** gemacht werden.
  - c) **Die Paste der gemörserten Schale, wenn möglich, roh essen**, das ist besonders wirkungsvoll, denn der Saft aus der Schale enthält reichlich von den wirksamen Substanzen.

Dies wird sich auf die Infektion auswirken. Die Karela ist auch der beste Blutreiniger. Beginne mit diesem Punkt 3 an einem Freitag.

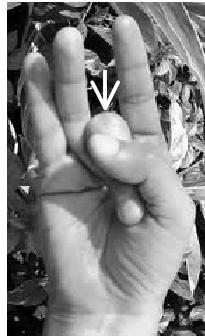
**Wichtig: Mahesh sagt, die Karela sollte nicht im Monat Oktober gegessen werden.**

**4. Die Shunya Mudra (Shonimudra) – eine Mudra gegen Ohrprobleme:**

Beuge den Mittelfinger, sodass er auf dem Daumenmausbett liegt.

Drücke dann sanft mit dem Daumen auf den Mittelfinger (auf das mittlere Gelenk (Pfeil) oder etwas unterhalb davon (wie abgebildet)), so dass die Fingerspitze des Mittelfingers auf das Daumenmausbett drückt.

Man sollte Shunya Mudra ohne Anweisung nicht länger als 2 Wochen machen, die Hörqualität kann sonst leiden.



Dies wird mit beiden Händen gemacht und für 5-10 Minuten gehalten. Die Zeit kann dann langsam und entsprechend deiner Kapazität verlängert werden.

Mahesh hatte nachträglich noch angegeben, dass zusätzlich auch eine Wurmkur gemacht werden sollte.

Diese Punkte sollten alle durchgeführt werden und Maheshji nach etwa 4 Wochen über die Ergebnisse berichtet werden.

Mahesh erläuterte abschließend, dass die Infektion durch das Schwimmen im Meer ohne Ohrschutz entstanden ist. Die von den Ärzten verschriebene Kortisonsalbe ist hierfür nicht gut. Knoblauch enthält natürliches Kortison (siehe Punkt 2).

## Besser hören

### **Den Hörnerv mit einem kleinen Wattebausch mit Sandelholzöl im Ohr stärken.**

Mahesh sagt:

Ich hatte heute den Gedanken, dass der Duft eine solche Substanz ist oder so ein Produkt der Natur ist, welches das Potenzial hat, dem Körper Kraft zu geben. Alle Nerven und der gesamte Körper werden aktiviert.

Ich erinnere mich an eine sehr schöne Geschichte: Warum hat mein Vater einen Wattebausch mit Sandelholzöl in der Ohrmuschel getragen? (Die Ohrmuschel hat hinter der Öffnung des Gehörganges eine kleine Kuhle, darin kann man den Wattebausch gut tragen.) Also ich tränke einen kleinen Wattebausch mit Sandelholzöl und trage ihn im Ohr.

Auf diese Weise stärkt man den Hörnerv (Nervus Acusticus). Also wer Hörprobleme hat, sollte das benutzen.

01.03.2014

## Hörstörungen

Maheshji sagt: Bei Hörstörungen Zwiebelsaft erwärmen und mit einer Pipette ins Ohr träufeln. Die Hörstörungen gehen dadurch zurück.

## 29. Erkrankungen des Nasen-Rachenraumes

### Nasenstörungen

Alle Nasenstörungen können geheilt werden, indem man morgens und abends drei Tropfen flüssiges Ghee (Kap. 10) mit Hilfe einer Pipette in jedes Nasenloch gibt. Das Ghee vorher auf einem Löffel über einer Kerze erwärmen.

Das Ghee (das Rezept steht unter „Hoher Blutdruck“) muss von Kühen sein, nicht von Büffeln.

### Laufende Nase, 1. Verordnung:

Sieben Nelken zerkleinern, in 2 Tassen Wasser aufkochen und den Dampf einatmen. Diesen Tee 2 Mal täglich mit weißem Zucker trinken.

### Laufende Nase, 2. Verordnung:

1. Turmerik Pulver mit Zucker mischen, über Kohle verbrennen, den Dampf einatmen.
2. Kokosfett in die Nase.
3. Sinusmassage\* von unten nach oben.

### Nasenbluten

Ein Mann hat bei Stress starkes Nasenbluten.

#### **Verordnung:**

4 Tropfen Zitrone in das Nasenloch geben, und die Blutung steht.

### Polypen in der Nase

Mahesh gibt 2 Verordnung gegen Polypen in der Nase:

1. Eukalyptusblätter in heißes Wasser tun und den Dampf einatmen. Dabei ein Tuch über den Kopf hängen, damit der Dampf nicht so schnell entweicht.
2. Oder 7 Nelken mörsern und mit kochendem Wasser ein Dampfbad machen.
3. Zu beidem kommt die Sinusmassage\*. (Siehe Hatha Yoga Handbuch)

Maheshji sagt:

In diesem Fall sind die Polypen durch extreme Verstopfung entstanden.

Das beste Mittel gegen eine so harte Verstopfung ist, Weizen und Sand in der Pfanne garen.

Dann durch ein Sieb den Weizen vom Sand trennen. Davon zweimal täglich 50 g essen.

Man kann den so hergerichteten Weizen auch in Jaggery (Kap. XXII) backen, das wird eine Süßigkeit. (Es muss aber altes Jaggery sein, dunkelbraun, besser fast schwarz.)

### Schmerzen in Kehlkopf

Eine junge Frau fragt, wenn ich sehr aufgeregt bin, schmerzt beim Kehlkopf, so wie ein Druck. Was kann ich dagegen tun?

Maheshji sagt:

Ein Glas mit Wasser füllen und mit einem Messer ein Kreuz in das Wasser zeichnen. Und das Wasser trinken.

## Smoketherapie

Wir fragen Mahesh, welche natürliche Mittel gibt es gegen pathogene Erreger, Viren oder Bakterien.

Maheshji sagt: Sieh, Schnupfen, eine laufende Nase ist eine Erkrankung, die durch Erreger verursacht wird. Der Körper will, dass die Erreger den Körper verlassen, deswegen läuft die Nase, und du reinigst sie immer wieder. Auf diese Weise verlassen die Erreger langsam dein System. Du hast aber auch eine zweite Möglichkeit, mit der du die Erreger töten kannst.

1.  $\frac{1}{2}$  - 1 Teelöffel Turmerik mit lauwarmer Milch im Lauf des Tages nehmen.
2. Turmerik mit Zucker mischen und das über einem offenen Kohlefeuer verbrennen, das nennt man Smoketherapie. Du wirst sehen, dass die Keime durch diesen Rauch eingehen.
3. Du kannst die Erreger auch töten, wenn du den Dampf von Nelken einatmest. Nimm sieben Nelken, zerkleinere sie, tu sie in Wasser und atme diesen Wasserdampf ein. Der Schnupfen ist dann sofort verschwunden.
4. Eine weitere Möglichkeit: Du nimmst zehn schwarze Pfefferkörner und zerkleinerst sie. Das Ganze in Wasser kochen, und wenn alles auf  $\frac{1}{4}$  heruntergekocht ist, etwas Zucker zugeben. Trink diesen Tee, so heiß du kannst, die Erreger sterben dann.

Mit diesen Methoden sterben nur die pathogenen Keime, die physiologischen Keime, die gut für deine Gesundheit sind, werden dadurch nicht gestört.

## Halsentzündung

Mein fünfjähriger Enkel hat eine Halsentzündung mit bellendem Husten.

Ich frage Maheshji um Rat. Mahesh macht folgende Vorschläge:

1. Mit Knoblauch-Wasser gurgeln. Ich sage, das wird er nicht tun.
2. Turmerik in Milch. Man muss so wenig Turmerik nehmen, dass er das nicht merkt.
3. Honig mit wenig Turmerik mischen und ihm geben, wenig Turmerik wird er nicht bemerken.
4. Turmerik, lauwarmes Wasser und Steinsalz mischen und trinken. Etwas Honig zugeben, dann schmeckt es besser.
5. Milch mit Ingwer kochen und trinken.
6. Ingwer in Wasser kochen und den Dampf inhalieren.
7. Ein Handtuch mit dem Ingwerwasser heiß tränken und auf Brust und Nacken legen.

Maheshji möchte nach 3 Tagen Bericht. Er sagt, das kommt durch die Kälte.

## Rachenentzündung

Eine Frau hat im Anschluss an eine Grippe weiter eine Reizung im Rachen- und Kehlkopfbereich. Sie hat keinen Husten, sie hat nur Probleme, wenn sie länger reden muss, oder wenn sie singen will. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Schleim kann entfernt werden, indem man mit Honig in heißem Wasser gurgelt. Das ist die beste Methode, um Schleim aus dem Rachenbereich zu entfernen. Klassische Musiker benutzen diese Methode, um ihren Rachenbereich zu schonen.
2. Sie sollte sich schwarze Pfefferkörner und einige Ingwerstückchen in den Tee tun. 4 - 5 schwarze Pfefferkörner zerkleinern und in 1 Glas Tee tun und  $\frac{1}{2}$  Inch (1 Inch = 2,5 cm) Ingwer. Frischer Ingwer ist besser und das Ingwerstückchen nicht schälen. Damit kann sie das beseitigen.

3. Es gibt eine weitere Verordnung: ½ Teelöffel Misheri Kap. XXII (das ist feiner weißer indischer Zucker) mit 1 - 2 zerkleinerten schwarzen Pfefferkörnern mischen und nehmen, das beseitigt Schleim aus dem Rachenbereich.
4. Der Hals sollte ständig mit einem Schal bedeckt sein, das ist auch sehr wichtig. Der Hals muss warm sein, die Beine und die Brust müssen auch warm sein. Ich wundere mich darüber und frage warum, Maheshji? Mahesh sagt: Wenn die Brust kalt wird, wird über die Lunge eine Schleimproduktion in Gang gesetzt.
5. Vor dem Singen kann sie folgendes machen: Wasser kochen, einige Ingwerstückchen hineinschneiden und den Dampf inhalieren. Professionelle Sänger machen das in Indien so.
6. Sie kann auch etwas reines Ghee (Ende Kap. 10) auf die Brust tun und es mit einem rosa Stück Steinsalz auf der Brust verreiben. (Bei uns gibt es solche rosa Steinlampen, dieses Steinsalz ist gemeint, es kommt aus Pakistan. (Einzelhandel Kap. XXII) In Indien benutzt man das bei Kindern, damit wird die Störung unmittelbar kontrolliert.

## Ein Tee verbessert die Stimme

Maheshji sagt zu mir, ich habe zur Verbesserung meiner Stimme eine Therapie mit frischen indischen Kräutern begonnen:

1. Einige Tulsi Blätter,
2. die Blätter der Merigold Blume,
3. Guaven Blätter
4. und indische Rosenblätter. (Kap. XX)

Alle Blätter nehmen, in frisches Wasser legen und 4 – 5 mal aufkochen und mit Zucker als Tee trinken.

Dadurch fühle ich eine völlig neue Stimme. Ich habe dieses Rezept seit 2 Tagen gemacht. Ich denke, wenn ich es 1 Woche mache, wird der Klang ok. Ich fühle, dass die Stimmbänder gestärkt werden.

Ich sage, dass die Stimme jetzt mehr Variationen hat.

Maheshji sagt: Das ist es, eine Veränderung. Dr. Maya bereitet das zu und ich trinke das. Ich nehme das erst 2 Tage und spüre die Wirkung davon deutlich; der Kehlkopf wird freier.

Ich habe heute auch Neem Blätter (Kap. XXII) zu mir genommen, die reinigen den Körper. Jeden morgen mache ich Körperübungen und Kopfstand.

29.02.2016

## Nasennebenhöhlenentzündung

**Verordnung:** 3 x täglich Sinusmassage \*.

Wenn der Schleim in den Nebenhöhlen nicht zirkuliert, kommt es zu Schmerzen.



## Massage gegen Sinusitis

1. Beide Hände zur Faust machen, dabei den Daumen in die Faust stecken, so dass das Daumenmittelgelenk hervorguckt. Mit dem Daumenmittelgelenk von der Mitte der Stirn bis zur Schläfe wiederholt kleine kreisende Bewegungen mit leichtem Druck auf der Stirn ausführen.
2. Mit dem Daumenmittelgelenk von der Mitte der Stirn bis zum Ohr streichen.
3. Mit dem Zeige- und Mittelfinger über den Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zu den Ohren streichen.
4. Fäuste machen und nur die Spitze des Daumens in die Faust stecken, so dass das Daumenmittelgelenk hervorsteht. Mit dem Daumenmittelgelenk unter den Augenbrauen um das Auge und über die Nase wieder aufwärts 2 –3 mal mit leichtem Druck entlangfahren. Nach dem letzten Kreisen an den Ohren aufhören, dies alle 2 Stunden wiederholen.
5. Mit der Daumenkuppe unter den Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zu den Ohren ausstreichen.
6. Die Zeigefinger auf die mediale Seite (zur Nase hin) des Auges legen und dort, wo etwas Fleisch ist, leicht drücken. Die Zeigefinger von der Augeninnenseite unterhalb des Jochbeins bis zum Ohr hin ausstreichen. Dabei soll der Augapfel nicht gedrückt werden. Dies wirkt gut gegen Sinusitis und unterstützt auch ein besseres Sehvermögen der Augen.

Weitere Massagen gegen Sinusitis sind:

1. Mit den Daumenkuppen seitlich der Nase von unten nach oben ausstreichen.
2. Mit den Daumenkuppen in der Mitte der Wangen nach unten streichen.
3. Mit den Daumenkuppen an der Nasenwurzel bis zur Mitte der Stirn nach oben ausstreichen.

Die Übungen 1 - 3 sollen jeweils dreimal ausgeführt werden.

Gegen Sinusitis kann man außerdem frisch geriebenes Turmerikpulver (Kurkuma, Gelbwurz) verbrennen und den Dampf einatmen.

## Chronische Sinusitis 1

Unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten der chronischen Sinusitis und was man dabei vermeiden sollte.

Eine Frau hat eine chronische Sinusitis. Maheshji ergänzt den Behandlungsvorschlag:

1. Bei einer Attacke von Sinusitis sollte man die Hände und Füße in warmes Wasser tun. Das gibt unmittelbare Erleichterung.
2. Man sollte zweimal täglich ½ Teelöffel Turmerik in der Pfanne heiß machen und mit etwas Honig nehmen.
3. Wenn man Shitkaree Pranayama\* macht, nimmt die Sinusitis zu!
4. Sie sollte keine Bananen essen.
5. Sie soll frische Trauben essen, das ist gut bei Sinusitis. Frische Trauben geben den Lungen Kraft.
6. Wenn sie einen Sinusitis Anfall hat, kann sie lauwarmes Wasser mit Zitrone trinken.
7. Sie sollte jeden Morgen Zitronensaft mit 2 Esslöffeln Honig zu sich nehmen und dazu 1 Teelöffel Ingwersaft, dazu Honig und Zitrone in gleicher Menge.
8. In einem Anfall von Sinusitis nimmt die Schleimproduktion zu, dann sollte sie getrocknete Feigen essen.

9. Beim Sinusitisanfall sollte man 10 Tropfen Knoblauch-Saft mit Honig mischen und essen.
10. Wenn man 5 g Turmerik in der Pfanne heiß macht und mit lauwarmen Wasser zu sich nimmt, bekommt man keine Sinusitis. Maheshji sagt, wie segensreich dieses Turmerik ist. (Beschrieben in Kap. 2)
11. Ewas Ajowan auf ein Tuch legen, alles zusammenfalten und in der Pfanne heiß machen. Dann damit heiße Umschläge auf den Brustbereich machen. Das führt zu sofortiger Erleichterung.
12. Kampfer in kochendes Wasser legen, das gibt bei einer schweren Sinusitis und bei Bronchitis auf die Haut aufgelegt sofortige Erleichterung.
13. Mulati Pulver (Süßholz) in 4 Tassen Wasser und auf ½ der Wassermenge herunterkochen. Das zu sich nehmen, dies reinigt die Nebenhöhlen. Das ist die beste Medizin, um die Lungen zu reinigen. Es führt zu sofortiger Erleichterung.
14. Aus der Schale des Granatapfels (Anar) ein Pulver machen. Das Pulver mit Honig zu sich nehmen. Das ist eine sehr wirksame Medizin gegen Asthma.

Maheshji sagt, es gibt da so viele Verordnungen, aber diese Dinge kannst du in deinem Land leicht besorgen. Dies habe ich alles für euch herausgesucht, denn bei euch ist es im Winter sehr kalt. Diese Patienten haben bei der Kälte enorm viele Probleme.

23.01.2014

### 30. Erkrankungen der Zähne

#### Zahnschmerzen

Nelken kauen hilft gegen Zahnschmerzen.

#### Zähneknirschen

Eine häufige Ursache für Zähneknirschen sind Würmer.

Nach einer Wurmkur ist meistens alles in Ordnung. Antiwurmmittel sind rezeptfrei.

Oder man isst 4 Tage 6 Papayakerne täglich.

#### Tomaten !!!

**Wer jeden Tag zwei große Tomaten isst, bekommt keine schlechten Zähne.**

Kleine Tomaten haben nicht diese Wirkung.

#### Zähne und Energie

Wir sprechen über Zahnbeschwerden und die Energieversorgung des Körpers.

Maheshji sagt:

Ich teile euch hierzu noch etwas mehr mit. Jeder Zahn ist mit einem wichtigen Teil des Körpers verbunden. Jeder Zahn hat also eine Verbindung, z.B. zum Gehirn, zum Auge u.s.w.

Wenn also ein Zahn herausfällt, dann fällt diese Versorgung weg.

Wir fragen: Warum?

Mahesh sagt: Wir benötigen Pranaenergie, weil das, was ich an Pranaenergie über die Atmung oder auch sonst über den Körper aufnehme nicht ausreicht.

Um die Effektivität zu erhöhen, muss ich mir konzentrierte Pranaenergie zuführen.

1. Die Zähne nehmen Pranaenergie auf.

2. Und die Nerven leiten diese Pranaenergie an die Erfolgsorgane weiter.

So läuft das Energieprinzip ab. Bei der Elektrizität geht das über ein Kabel. Jeder Zahn ist mit einem speziellen Teil des Körpers verbunden.

Wenn ein Zahn geschwächt wird, geht auch die Versorgung dieses Teils mit Pranaenergie zurück, denn die Zähne versorgen den Körper mit reiner primärer Pranaenergie.

Mahesh fügt hinzu, kaum ein Arzt weiß das. Das ist auch in keinem Buch beschrieben, auch in keinem ayurvedischen Buch.

Maheshji sagt: Man kann das wissenschaftlich untersuchen, indem man in dem Bereich, wo ein Zahn ausgefallen ist, die Pranaversorgung misst.

An Maheshs linkem Oberkiefer sind die Zähne ausgefallen. Seither spürte er im linken Auge eine Schwäche. Wenn er diesen Bereich massiert, wird mehr Pranaenergie aufgenommen und diese Schwäche geht zurück. Maheshji sagt, ich kann das fühlen. Durch den Segen des Meisters habe ich eine sehr feine Wahrnehmung.

Einige Ärzte kennen die Verbindung vom Zahn zu dem entsprechenden Körperteil.

Ich sage, dass ich so einen Zahnarzt kenne.

Maheshji sagt, wir sollten dieses Wissen sammeln und den Leuten mitteilen. Man kann den Teil des Körpers durch Massage und durch Anwendung von Kräutern kräftigen.

#### Zahnimplantat

**Ein Zahnimplantat wird zum eigenen Zahn.**

Ich informiere Maheshji, dass Jule heute ein Zahnimplantat bekommt.

Mahesh sagt: Ich habe ihr in Indien gesagt, wie sie sich mit diesem künstlichen Zahn fühlen soll. Sie soll den Zahn nicht als künstlich ansehen. Es hängt davon ab, was sie denkt. Nach der indischen Philosophie kommunizieren alle kleinen Teilchen miteinander, obgleich die Leute denken, da ist kein Leben, kein Bewusstsein. Das ist falsch.

Jedes einzelne Atom hat Leben. Die Atome kommunizieren untereinander, bewusst und unbewusst, aber sie kommunizieren. Sie verfügen über eine eigene Sprache. Hier spielen die Gefühle eine enorme Rolle. Wenn man das Gefühl hat, kann einem etwas, das einem fremd ist, völlig vertraut werden. Sieh dir die Gefühle in der Natur an, wenn der Morgen kommt: Die Bäume und die gesamte Natur kommunizieren untereinander. Wenn man etwas Künstliches erhält und es ist nicht das Wirkliche, dann ist das Gefühl anders. Wenn man das aber nicht fühlt, sondern wenn man das Gefühl hat, dass das jetzt ein Teil des Körpers geworden ist, dann ist das etwas anderes. Dann wird sie das Neue genießen, sie wird das neue Gefühl genießen. Niemand weiß das, selbst die Leute in Indien wissen das nicht. Deswegen haben die Leute zu Swami Ramas Meister, als er mit Messer und Gabel redete, gesagt, er ist verrückt. Aber diese Teile haben Bewusstsein. Diese Atome redeten mit meinem Großmeister, so wie ein Kind mit seinem Vater redet. All das habe ich Jule gesagt, und sie rief: „Oh ja, die anderen Zähne freuen sich schon auf ihn.“

## Zahnweh

Ein einjähriger Junge bekommt mehrere Zähnchen auf einmal und schreit den ganzen Tag. Maheshji fragt, habt ihr den Zahnarzt befragt? Ich sage ja, der Zahnarzt hat das bestätigt. Die Mutter fragt, gibt es da eine ayurvedische Behandlung?

Mahesh sagt, ja.

1. Die Ursache hierfür sind Gase im Magendarmtrakt; die Magendarmreinigung (Kap. 1) ist erforderlich. Du kannst **Rizinusöl in Milch** geben, das ist harmlos. Beginne mit einem Teelöffel Rizinusöl in einer halben Tasse Milch. Wenn kein Durchfall eintritt, kannst du auf zwei Teelöffel gehen.
2. Maheshji sagt, du musst die Gase (Luft im Magendarmtrakt) kontrollieren, gib ihm Ajowan. Einen Teelöffel **Ajowan** in einer großen Tasse Wasser auf  $\frac{1}{4}$  der Menge herunterkochen, und das Konzentrat dann mit Honig oder mit feinem weißem Zucker mischen, sonst nimmt er das nicht, und etwas Steinsalz zugeben. Das sollte der Kleine teelöffelweise nehmen, gib jede Stunde ein bis zwei Teelöffel, dies kontrolliert die Schmerzen in ganz kurzer Zeit.
3. **Heeng**, (nur zur Außenanwendung!) in einem Teelöffel Wasser auflösen, und die weiße Flüssigkeit gegen den Uhrzeigersinn um den Nabel streichen. Diese Flüssigkeit außerdem auf alle Finger- und Fußnägel streichen, auf die Krone des Kopfes und auf die Schläfenregion streichen, auch beidseits den Rippenbereich seitlich damit bestreichen. Das kontrolliert alle Gase, die in seinem Körper vorhanden sind, und sie gehen ab.
4. Es gibt einen ayurvedischen Baum mit Namen **Akora**. Wenn du ein Blatt dieses Baumes knickst, kommt sofort eine weiße Milch heraus, ich werde euch das in Indien demonstrieren. Es ist möglich, dass ihr das in eurem Land bekommt. Wenn du links Zahnschmerzen hast, musst du diese Milch auf den rechten Daumennagel massieren, wenn die Zahnschmerzen rechts sind, diese Milch auf den linken Daumennagel massieren. Die Zahnschmerzen verschwinden sofort, kannst du dir das vorstellen?
5. Wenn die Milch für ihn gekocht wird, sollte man darin zwei bis fünf **große Rosinen** geben ([www.nussini.de](http://www.nussini.de) **Rosinen Hell/Jumbo** Artikel Nr.335/003). Dabei ist es wichtig, dass die Rosinenkerne vorher entfernt werden. Diese Milch reinigt den Magendarmtrakt, wenn der Magendarmtrakt rein ist, gibt es keine Gasbildung. Sollte es zu Durchfall kommen, nimm nur eine Rosine oder zwei und steigere langsam, das kontrolliert die Gasbildung.
6. Zur unmittelbaren Linderung kann die Mutter etwas **Honig** auf den Finger tun und den Schmerzbereich damit massieren, in den Honig kann sie etwas Steinsalz mischen.

## Zahnbeschwerden

Sie hatte die 3. Zahnwurzelentzündung in diesem Jahr, Maheshji macht ihr folgende Vorschläge.

Therapievorschlagn bei Entzündung der Zahnwurzel auch ohne Schmerzen:

1. Turmerik in lauwarmer Milch 2 x am Tag.
2. Äpfel, die Apfelsäure ist gut für die Zähne.

Zahnpflege und gegen Infektion z.B. der Zahnwurzel:

3. Die Pflanze für die Entbindung (Apamarga, Bestellung im Internet Kapitel XXII) aus Indien; die Zweige davon haben eine gute Wirkung auf die Zähne, man muss sie kauen. Den Zweig über Nacht ins Wasser legen und morgens kauen und den Speichel runterschlucken oder ausspucken. Die Zähne 15 Min. lang mit so einem Stück Holz massieren. Maheshji und Dr. Maya haben ihre Zahnschmerzen damit sehr gut wegbekommen.

Bei Zahnschmerzen:

4. Bei akuten Zahnschmerzen reines Heeng (Asaphötida) auf diese Stelle tun, ein Stück Heeng darauf legen
5. oder Nelken kauen.

Mahesh sagt: Wer diese Zahnreinigung ein Leben lang macht, dem fällt nie ein Zahn aus. Das ist eine sehr praktische Zahnpflege. Ich habe Frauen gesehen, die mit 100 Jahren noch einen perfekten Zahnbestand hatten, sie hatten ihre Zähne seit ihrer Kindheit mit dieser Wurzel gereinigt.

**Maheshji sagt noch einmal ausdrücklich, wenn keine Gase mehr im Magendarmtrakt sind, sind die Zahnschmerzen weg! Man sollte dem Kind zurzeit keine Nahrung geben, welche Blähungen verursachen.**

Mahesh wiederholt für Zweifler noch einmal: Dies kommt zu 100% von Gasen im Magendarmtrakt, wenn du das kontrollierst, sind die Beschwerden unmittelbar weg. (Für die Zweifler möchte ich noch ergänzen, dass die Zähne Teil des Magendarmtrakts sind.)

## Schlechte Zähne verursachen Depression

Ich berichte Maheshji, dass eine junge Frau 6 neue Keramikzähne bekommen hat.

Maheshji sagt, gut.

Sie hatte vorher täglich Schmerzen. Und in diesem Alter hat das auch eine negative Auswirkung auf die Schönheit.

Für ein Mädchen ist das gefährlich, dass erzeugt Depression. Ich hatte ihr gesagt, dass sie das in Ordnung bringen soll.

Ich sage, ich nehme an, dass hier im Westen niemand weiß, dass schlechte Zähne zur Depression führen können.

Mahesh sagt:

1. Sieh, schlechte Zähne haben auch eine Auswirkung auf die Verdauung.
2. Der Schmerz stört den geistigen Frieden, weil derjenige unter den Schmerzen leidet.

## Sesamöl ist gut für die Zähne

Maheshji gibt an, dass man einmal am Tag einen Esslöffel Sesamöl für 10 Minuten in den Mund nehmen soll und das Öl mit schnellen Mundbewegungen in der ganzen Mundhöhle bewegen soll; die Mundhöhle soll damit täglich 10 Minuten gespült werden. Danach das Öl ausspucken und zwar in den Abfall, nicht in den Abguss. Das Öl kann den Abguss sonst verstopfen. Das ist der beste Reiniger für die Zähne.

Vergleiche Kapitel XXI.

## 31. Erkrankungen der Harnwege, Prostatavergrößerung

### Harnwegsinfekt

#### **Rezept:**

Molke und Grapefruit (Pampelmuse) ½ und ½ miteinander mischen und trinken.

Wenn möglich an einem Tag nichts anderes trinken, kein Obst und keine Säfte, weil sie den Urin-PH-Wert verändern und die Wirkung der Verordnung reduzieren.

Der Urin-PH-Wert wird durch die Molke stark angesäuert, das hält kein Keim in den Harnwegen aus. Man kann das gut mehrere Tage machen, sollte dabei aber beachten, dass Obst und Säfte den Erfolg mindern. Man kann natürlich an den folgenden Tagen normal essen.

Wenn man Molke kauft, sollte sie ohne Geschmack sein. Am besten stellt man Molke selbst her.

Wir haben mittlerweile so viele Frauen, die nur mit dieser Behandlung in Ordnung kamen, und das sage ich als Urologe. Dies ist ein Hinweis für meine Fachkollegen.

#### **Herstellung von Molke:**

Man kocht 1 Liter Milch auf. Wenn die Milch zu kochen beginnt, von der Herdplatte ziehen und den Saft einer halben Zitrone zugeben und umrühren, dann gerinnt die Milch. Man lässt das Ganze durch ein Tuch laufen, diese Flüssigkeit ist die Molke. Die geronnene Milch, die in dem Tuch zurückbleibt, sollte man noch zwei Tage hängen lassen, dann hat man außerdem noch einen herrlichen Käse. Man kann vorher etwas Kümmel zugeben, das schmeckt super.

### Nierenfunktionsstörungen

Molke ist ein exzellentes Mittel gegen Nierenfunktionsstörungen. Der Kreatininwert (Nierenfunktionswert) wird sich unter Molke auf jeden Fall signifikant verbessern.

Die Herstellung von Molke wurde im vorausgehenden Text bereits beschrieben.

#### **Heilwirkung durch Hatha Yoga:**

Die Handrücken bds. abwechselnd mit der Innenhandfläche der anderen Hand bestreichen.

### Vermeidung von Nierensteinen

Nach dem Essen die Blase entleeren, danach 5 Minuten im Fersensitz verweilen. Durch diese Position werden Säfte produziert. Dann die rechte Faust unter die linke Achsel pressen, dadurch senkt sich der Mageninhalt, und es werden mehr Verdauungssäfte produziert.

### Nierenreinigung mit grünem Tee

Man koche grünen Tee in einen Topf mit Wasser auf ¼ der Wassermenge herunter. Diesen Extrakt ohne Zucker trinken.

Diese Verordnung 1 x pro Woche führt zu einer optimalen Nierenreinigung.

## Nächtliches Einnässen

### **Verordnung:**

Vier Mandeln vor dem Schlafengehen täglich. Bei Bedarf die Mandeln auf einer Reibe zerkleinern und unter das Essen mischen.

## Bei Prostatavergrößerung

Schwarze Sesamsamen zerkleinern und mit Mimosen Blättern (Tschuimui) oder Mimosen Saft mischen und essen, dadurch schrumpft die Prostata.

15.10.2014

## Eine weitere unglaubliche Geschichte.

Ich habe ein Mädchen viele Jahre wegen nächtlichen Einnässens betreut, konnte die Störung aber nicht beheben. Sie stellte sich dennoch regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen vor.

Eines Tages sagte sie mir: „Ich bin jetzt trocken.“

Ich sagte: „Ja, das wäre sowieso irgendwann so gekommen.“

Sie antwortete: Nein. Ich habe einen Freund kennengelernt, und als ich ihm sagte, dass ich nicht seine Freundin sein kann, weil ich nachts noch einnässe, sagte er: Das macht nichts. Fortan war sie trocken.



## 32. Hauterkrankungen

### Haut

#### Reinigung der Haut

Die Poren mit Zitrone reinigen oder auch Kokosöl mit schwarzem Pfeffer; keine Seife, kein Öl.

#### Rezept für ein schönes Gesicht

1. Chironjis (= kleine Nüsse) mit dem Mörser zerdrücken. (Chironjis sind auch bei uns erhältlich.)
2. Schmand und etwas Milch dazugeben
3. und mit etwas Zitronensaft zu einer Paste vermischen.

Die Paste zur Nacht aufs Gesicht streichen, 1 Std. einwirken lassen und dann mit Wasser abwaschen. Das ganze Gesicht wird dadurch gesäubert und die Haut wird sehr fein. Man kann dies im Gesicht, an den Händen und Füßen anwenden. Maheshji sagt, diese 3 Teile sollten gut zusammenpassen (they should match).

Weitere Vorschläge, siehe Erkrankungen im Mund (Kap. 7)

#### Ein Rezept für die Schönheit

Maheshji sagt: Für die Schönheit mischst du Turmerik Pulver mit Honig, das aufs Gesicht tun; nach 1 - 2 Stunden reinigst du das Gesicht mit frischem Wasser.

Du wirst das Ergebnis sehen, benutze nicht diese Chemikalien.

#### Eine schöne Gesichtshaut

Man kann Mimosen Blätter (Tschuimui) und die Blüten der Mimose nehmen, aufkochen und den Mimosen Saft zur Gesichtsstraffung einsetzen. Die Falten verschwinden und die Gesichtshaut wird wieder jung. Maheshji sagt: Das Blatt weiß, was es zu tun hat.

15.10.2014

#### Schwarze Flecken im Gesicht

Maheshji fügt hinzu: Wenn bei euch schwarze Flecken im Gesicht entstehen, dann Rosenwasser und Zitronensaft darauf tun, beides in gleicher Menge. Das vor dem Schlafengehen mit einem Baumwolltuch auf das Gesicht aufstreichen und morgens abwaschen. Das wirkt gegen schwarze Flecken, das Gesicht wird sehr schön.

#### Mückenstiche und ein schönes Gesicht

Maheshji gibt eine Verordnung gegen nicht heilende Mückenstiche:

1. Aus der Turmerik Wurzel frisch etwas Turmerik herstellen, man zerkleinert die Wurzel mit einem Hammer zu Pulver oder auf einer Reibe.
2. Etwas Honig darunter mischen und auf die Stiche tun, sie heilen sofort ab.
3. Außerdem abends  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Turmerik Pulver in der Pfanne etwas heiß machen und in Milch trinken.

Auf diese Weise erfolgt die Behandlung von innen und von außen.

Wenn man Pickel im Gesicht hat oder irgendeine **Unreinheit der Haut**, dann Turmerik mit Honig mischen und 2 Stunden aufs Gesicht einwirken lassen und mit Rosenwasser abwaschen, dann wird die Gesichtshaut sehr schön.

Jeder kann das tun, das reinigt das Gesicht sehr gut und ist sehr billig, und alle schlechten Dinge verschwinden von der Gesichtshaut.

**Turmerik und Honig haben eine ganz enorme medizinische Bedeutung.**

## Kleine Pickel

Eine Frau hat seit 2 Jahren kleine Pickel im Gesicht, an beiden Schultern und am Rücken. Die Ärzte haben das als Akne bezeichnet.

Maheshji sagt:

1. Muskatnuss (nutmeg) reiben und mit Milch eine Paste machen. Diese Paste auf die Stellen tun. Wer Milch nicht verträgt, kann das auch mit Wasser machen. Dies jeden Abend anwenden, du kannst das auch am Tag noch einmal machen.
2. Du kannst das auch fürs Gesicht anwenden. Du solltest das Gesicht mit Honig und Turmerik reinigen, beides miteinander mischen und auf das Gesicht tun. Das Gesicht nach ½ oder 1 Stunde mit normalem Wasser reinigen. Auf diese Weise nimmt die Schönheit des Gesichtes zu.

Sie sagt, Turmerik macht das Gesicht gelb.

Mahesh sagt nein, mit Honig nicht. Ich werde euch das in Indien praktisch zeigen. Dies ist die beste natürliche Creme für die Schönheit des Gesichts, perfekt und harmlos. (Das Entscheidende ist, dass man die Mischung nach ½ oder 1 Std. Einwirkung wieder entfernt.)

Maheshji fügt hinzu: Du kannst das auch an den Händen und an den Beinen anwenden. Du kannst das an jeder Körperstelle machen, wo du es anwenden möchtest.

Manchmal gibt es kleine schwarze Flecken, Mitesser auf der Haut, dagegen nimmst du Triphalawasser und reinigst die Haut mit Baumwolle und du gibst Zitronensaft dazu, außerdem reines Rosenwasser zugeben.

Zuerst Zitronensaft in das Triphalawasser geben: 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Triphala- wasser und 1 Teelöffel Rosenwasser, gleiche Mengen. ([Einzelhandel](#) Kap. XXII)

Das sollte gegen den Uhrzeigersinn eingerieben werden.

Maheshji sagt: Üblicherweise treten diese Störungen ein, wenn man älter ist, aber ich weiß, wie man das verhindert.

27.07.2014 Datei 4

## Bei Hängebrust

Mimosen Blätter (Tschuimui), Blüten oder Mimosensaft eignet sich auch zur Behandlung einer Hängebrust. Man braucht Mimosensaft nur auf die Brust schmieren, die Brust nimmt dann wieder eine schöne Form an.

15.10.2014

## Sonnenschutz

### **Wie kann ich meine Haut vor Sonne schützen?**

1. Einen Hut tragen. Wir haben es nur mit Sonnenlicht zu tun, nicht mit ultravioletten Strahlen. Ultraviolette Strahlen zerstören die Erde, man kann sich nicht davor schützen; die Atmosphäre selbst stoppt das ultraviolette Licht.
2. Weiße Sachen anziehen.
3. Milch und Salz erzeugen Hautprobleme, man sollte sie nicht miteinander mischen, auch die Butter nicht salzen.
4. Bei Hautproblemen keinen Käse essen.
5. Speisen an falschen Orten gegessen erzeugen Krankheiten. Die Natur weiß, was zu welcher Jahreszeit zu essen ist.

## Verbrennung

Wenn sich jemand verbrannt hat, ist Turmerik mit Honig am besten.

## Hitzschlag

Ein Rezept gegen Hitzschlag:

Den Saft einer rohen Mango mit Salz, schwarzem Pfeffer, rotem Chili, Koriander, Boxhornklee und etwas Zucker mischen und trinken.

## Ein einwachsender Zehennagel

Eine Verordnung gegen einen einwachsenden Zehennagel:

1. Die getrocknete Schale vom Granatapfel zu Pulver zerreiben.
2. etwas Shoti Hara zugeben,
3. beides mit Honig vermischen

und auf die Zehe tun. Der Nagel wird nicht in die Haut einwachsen.

## Eine Entzündung der Großzehe

Eine Frau hat seit einem halben Jahr an der rechten Großzehe eine nicht nässende, juckende Entzündung der Haut, der Nagel ist auch befallen. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Bei Bedarf die Wunde zuerst säubern, z.B. wenn die Wunde nässt.
2. Dann ½ Stunde frisch gepressten Zwiebelsaft auf die Wunde tun.
3. Dann soll sie Turmerik mit Honig darauf tun, vorher daraus eine Paste machen.

Maheshji sagt: Wenn die Wunde juckt, bedeutet das, dass da ein Problem ist. Und das Problem liegt jenseits der Kapazität des Körpers.

Mahesh sagt, das ist genauso, der Körper meldet sich, so als wenn du ein Problem hast und zu Gott betest.

Also zuerst die Wunde mit sauberem Wasser reinigen, das Wasser sollte abgekocht sein.

Du kannst zur Desinfektion etwas Alum (wird zur Desinfektion benutzt) in das Wasser tun.

Dann ein paar Tropfen Zwiebelsaft auf die Stelle geben und wenigstens 30 Minuten einziehen lassen, so dass die Wirkung des Zwiebelsafts optimal erfolgt.

Danach Turmerik mit Honig darauf geben.

Und achte darauf, ob die Nagelenden in die Haut einwachsen.

Nach ein paar Tagen geht die Entzündung zurück. Wenn nicht, dann wechseln wir auf Kokosnussöl mit Kampfer. Dann wird das Gewebe weich, und du kannst den Nagel leicht schneiden.

## Aufplatzen der Fingerspitzen

Ich informiere Maheshji darüber, dass seit 6 Wochen meine Fingerspitzen an Daumen, Mittel- und Ringfinger aufplatzen.

Maheshji gibt die folgende Verordnung:

1. Kokosnussöl
2. Und die Magendarmreinigung (Kap. 1)
3. Keine scharf gewürzte Nahrung essen.
4. In dieser Zeit kannst du Gurken (Kurkumba) essen. Gurkensaft ist auch gut und Massage der Stellen mit Gurkenscheiben. Du kannst außerdem 1- 2 Stunden am Tag einen Umschlag mit Gurkenstückchen auf die Stellen machen. Wenn der ganze Körper befallen ist, kannst du den ganzen Körper mit aufgeschnittener Gurke massieren.

Maheshji erklärt das: Die Haut wird sehr trocken, und der Daumen steht für die Sonne, das ist das Element Feuer. Die Haut braucht Feuchtigkeit, Kokosnussöl eignet sich dafür.

21.06.2015

## Schuppenflechte (Psoriasis)

Die Entstehung von Hautkrankheiten am Beispiel der Schuppenflechte. Eine junge Frau fragt für ihren Freund, der Psoriasis hat, um Rat.

Maheshji sagt: Die Psoriasis kommt vom Magen. Hautkrankheiten entstehen nicht direkt. Diese Krankheit wird vom Magen über die Blutbahn zur Haut transportiert. Diese Krankheit entsteht in Wirklichkeit durch den Schmutz aus dem Magen. Die Schlackenstoffe werden aus dem Magen resorbiert und kommen an der Haut wieder nach draußen, damit ist die **Magendarmreinigung** (Kap. 1) für diese Erkrankung unerlässlich. Wenn du die Funktionen des Körpers betrachtest, dann ist bei allen Vorgängen die Reinigung das Allerwichtigste. Jedes System muss gereinigt werden, die Leber, das Blutsystem, das lymphatische System. Eine weitere wichtige Reinigungsmethode geht über den Schweiß. In Indien gibt es eine eigene Reinigungsmethode über Schwitzen, so dass der Schmutz ausgeschieden wird.

In kalten Ländern sind Hautkrankheiten viel häufiger. Bei Leuten, die weniger schwitzen, wird weniger Schmutz über die Haut ausgeschieden, und wenn die Schlackenstoffe eine gewisse Grenze überschreiten, kommt es zu Hautkrankheiten. Dahinter steckt ein Mangel an Energie, und der Schmutz sammelt sich auf der Haut an. Und wenn das zu viel wird, dann muss man mit der Hautkrankheit leben.

Deswegen werden im Yoga die **Yamas und Niyamas** \* als Reinigungsmethode angegeben. Und es gibt noch weitere Methoden, das innere System zu reinigen, die Magendarmreinigung (Kap.1)

1. **Zitrone** ist der beste Reiniger.
2. **Honig** ist auch ein guter Reiniger und gibt gleichzeitig Kraft und Energie.
3. Außerdem stehen uns zur Reinigung Atemübungen zur Verfügung, die **Pranayamaübungen** \*.

Nichts ist wirksamer als Reinigung. Maheshji fügt noch hinzu, wenn jemand eine sehr starke Gier nach Geld hat, wird er mit Sicherheit ein Hautproblem bekommen. Die junge Frau sagt, mein Freund hat kein Geld und ist auch ohne Geld zufrieden. Maheshji sagt, das hat nichts damit zu tun, wie viel Geld er hat; **der Gedanke ist wichtig**.

(Vergleiche Text „Rosazea“ 2 Seiten weiter.)

## Gegen Schuppenflechte

vergleiche den Text: „Weiße Butter“ (Kap. X)

## Eine schuppige Stelle der Haut

Sesamöl ist ideal für die Haut.

Eine Frau hat seit einigen Jahren hinter dem linken Ohr und an der linken Halsseite eine schuppige Stelle der Haut. Was kann sie tun?

Maheshji sagt:

Sie soll die Blätter, die sie aus Indien mitgebracht hat (Bakaayar, botanischer Name: „Melia azedarach“ ein Mahagonigewächs) in Sesamöl oder in Senföl kochen und etwas Kampfer dazu geben. Wenn du keinen Kampfer hast, kannst du das auch ohne Kampfer benutzen. Mit diesem Öl sollte man diese Hautstellen massieren.

Sie kann auch den Hautarzt konsultieren, ob die Poren der Haut richtig atmen. Wenn das nicht der Fall ist, entstehen Toxine und diese Toxine erzeugen diese Hautdefekte.

Maheshji sagt: Die Reinigung der Haut funktioniert in diesem Bereich nicht richtig.

1. Sesamöl ist für diese Reinigung der Haut am besten geeignet. Dieses Öl hat die Kraft, die Poren der Haut zu reinigen, es beseitigt die Toxine, reinigt die Haut und macht sie geschmeidig.
2. Viel Kalziumzufuhr (Sesamsamen 2 Eßlöffel täglich) ist wichtig.
3. Die Haut mit Orangenschale einreiben, das reinigt die Haut ebenfalls.

### Entzündete Füße und Unterschenkel

Ich hatte 2001 entzündete Füße und war recht hilflos, bis Maheshji sagt:  
Das liegt an den Socken, darin ist Kunststoff verarbeitet.

Mit der folgenden Verordnung heilte die Störung in kurzer Zeit aus.

1. Ich soll die entzündeten Stellen mit Kokosöl und schwarzem Chilipulver einreiben.
2. Nur wollene oder Baumwollsocken tragen.

Ich habe alle Verordnungen gemacht, die Stellen heilten nach kurzer Zeit ab und kamen auch nicht wieder.

### Ekzem

Eine junge Frau hat am linken Fuß hinter dem Außenknöchel ein Ekzem. Diese Störung tritt nicht auf, wenn sie nicht in einer Beziehung steckt. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

1. Sie sollte Turmerik und Honig darauf tun.
2. Es gibt in Indien eine spezielle Salbe gegen Ekzem: Quadriderm RF Cream.

Maheshji sagt, wenn irgendein geistiges Hindernis, was den Verkehr angeht, besteht, dann kommt es zu diesen Hautstörungen.

Das Denken ist sehr wichtig. Sie sollte also versuchen, Liebe und Respekt ihm gegenüber zu entwickeln. Sie muss ihr Denken ändern.

Bei einigen Frauen kommt es zu diesem Hautproblem. Maheshji sagt: Ich habe das mehrfach gesehen, denn das Denken ist eine sehr wichtige Ursache für solche Störungen. Das Denken und auch andere Ursachen führen zu Hauterkrankungen.

Manchmal ist auch eine Entzündung in der Scheide vor dem Verkehr die Ursache dafür.

Maheshji gibt ihr den Rat, auf ihre Gedanken zu achten.

#### **Die 1. Option in der Behandlung ist Turmerik und Honig.**

3. Es ist noch wichtig, was für Socken sie trägt. Wenn sie die Socken getragen hat, müssen sie in heißem Wasser gewaschen werden. Du musst also mehrere Paare Socken zur Verfügung haben, das ist sehr wichtig.
4. Es darf kein Leder darauf kommen, sie darf nicht ohne Socken in Schuhen laufen. Das ist sehr wichtig, sie hat das auch schon selbst beobachtet.

### Ekzem 1

Maheshji gibt eine weitere sehr effektive Therapie gegen Ekzem an:

1. Trockene Turmerikwurzel auf einem Stein oder mit einer Muskatsnussreibe reiben und die geriebene Wurzel auf das Ekzem tun.
2. Etwas Turmerik Pulver darüber streuen.
3. Abends ½ Teelöffel Turmerik in Milch nehmen.

## Rosazea

Eine Rosazea ist eine entzündliche Hauterkrankung, bei der die Gesichtshaut vor allem an Stirn, Wangen, Nase und Kinn gerötet ist.

Eine junge Frau hat diese Hauterkrankung seit einem halben Jahr. Sie fragt Maheshji um Rat. Mahesh sagt:

1. Dagegen soll sie 100 Gramm Kokosnussöl mit 10 g Kampfer kochen und mit dem Öl die Hautstellen massieren. (Kampfer aus der Apotheke) Bei Psoriasis soll man diese Verordnung mehrmals am Tag machen.
2. Muskatnuss auf der Muskatnussreibe reiben und etwas von dem Pulver auf die befallenen Stellen der Gesichtshaut geben.
3. Alternativ mische Turmerikpulver (frisch gerieben) mit Honig und gib diese Mischung auf die betroffenen Stellen. Das sollte mindestens 1 – 2 Stunden einwirken, dann mit Wasser abwaschen. Und berichte über das Ergebnis, dann werde ich dich weiter beraten.
4. Getrocknete Turmerikwurzel auf einer Muskatnussreibe reiben und 1 Teelöffel von dem Pulver in eine Tasse Milch einrühren und vor dem Schlafengehen trinken.

Kurkuma beseitigt die Toxine in der Haut. Wenn man Hautkrankheiten nur von außen behandelt, gehen sie nicht weg, man muss sie von innen und von außen behandeln.

## Rosazea 1

Eine Frau leidet unter einer starken Rosazea (das ist eine Hautkrankheit im Gesicht). Das ganze Gesicht ist befallen, es ist geschwollen und juckt. Die Tochter fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Magendarmreinigung (Kap. 1).
2. Weizen essen, der in Sand gebacken ist. (Siehe Rezept Kap. 3 „Eine hartnäckige Verstopfung“)
3. Das Gesicht mit weißer Butter einschmieren. (Kap. X)
4. Die Gesichtsmassage aus den Gelenk- und Drüsenübungen\* (Hatha Yoga Handbuch) machen, weil die Blutzirkulation im Gesicht schlecht ist.

Maheshji möchte nach 2 - 3 Wochen Bericht, denn Hautkrankheiten heilen nur sehr langsam ab. Die Magendarmreinigung ist hier von äußerster Wichtigkeit, denn all die Schlackenstoffe lagern sich in der Haut ab und führen zu diesen Störungen. Es ist genauso, als wenn du Dreck in den See wirfst, der bleibt da liegen, oder er steigt wieder an die Oberfläche. Die Haut ist die Oberfläche deines Magens. Weil der Magendarmtrakt diese Schadstoffe nicht losgeworden ist, werden sie auf der Haut sichtbar. Die Haut ist auch ein Ausscheidungsorgan.

Sie fragt, ob die Mutter die Antibiotika vom Hautarzt weiternehmen soll?

Maheshji sagt: Nein, wenn man diese Therapie macht, sollte man das stoppen. Man sollte die Medikamente aber ausschleichen.

23.03.2014 A

## Bekomme ich auch Rosazea

Der Arzt hatte ihr gesagt, dass sie auch zur Rosazea neigt, das ist die Erkrankung ihrer Mutter. Sie fragt Maheshji, ob das so ist?

Mahesh sagt: Mag sein. Ich habe dir den Zusammenhang der Entstehung erklärt. Du solltest diese Punkte vorsorglich beachten:

1. Reinigung ist wichtig
2. und was du isst.

Du solltest extra salzige Nahrung vermeiden. Du solltest keine Chilis essen. Du solltest keinen Fisch essen, z.B. keinen Fisch mit Milch. (Fisch wirkt im Körper sauer.)

Und die Magendarmreinigung (Kap. 1) ist von äußerster Wichtigkeit.

Du solltest kein Fastfood essen, die Ernährung ist sehr wichtig.

Stark gewürzte Nahrung ist ungünstig.

Unzählige Hautkrankheiten entstehen durch falsche Essgewohnheiten, durch stark gewürzte oder durch falsche Nahrung. Oder wenn man Fisch isst und danach Milch trinkt.

Also die entscheidenden Punkte, um das zu vermeiden, sind die Magendarmreinigung (Kap.1) und die Ernährung. Die Nahrung sollte nicht zu sehr gewürzt sein. Was Blähungen verursacht, solltest du auch meiden.

Körperreinigung ist auch wichtig, man sollte chemische Lotionen und chemische Reinigungsmittel vermeiden.

Eine einfache Reinigungsmethode (short cut): Nimm täglich 1 Teelöffel Honig mit ½ Teelöffel Turmerik. Man kann damit auch den Körper einreiben z.B. das Gesicht, und das nach ½ - 1 Stunde wieder abwaschen.

23.03.2014 A

## Milben

Eine Hautkrankheit im Gesicht, die durch Milbengift verursacht ist.

Eine Frau hat seit 3 Monaten einen nicht juckenden Ausschlag im Gesicht: An beiden Mundwinkeln, an den Augenlidern, am linken Nasenflügel und an der rechten Augenbraue. Sie klagt außerdem über Kopfschmerzen. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt: Das ist keine Allergie, das ist eine Milbe. Das Gift der Milbe macht diese Hautreaktion, die Kopfschmerzen können auch daher kommen, und er gibt ihr die folgende

### **Verordnung:**

1. Sie soll morgens Kokosnussöl mit Kampfer auf die Hautstellen aufstreichen und ein wenig schwarzes Pfefferpulver dazu geben.
2. Sie soll abends Turmerikpulver mit Honig mischen und auf die Stellen auftragen. Dies hat eine sehr starke Wirkung auf das Gift. Wenn die Stelle mit Kleidung bedeckt ist, kann sie einen Verband darauf machen.
3. Sie soll Kokosnusstückchen essen.
4. Sie soll eine Woche keine Kopfschmerztabletten nehmen, es ist möglich, dass die Kopfschmerzen schon durch diese Behandlung weggehen.
5. Vor dem Schlafengehen ½ Teelöffel Turmerikpulver in einer Pfanne heiß machen und in 1 Tasse lauwarmer Milch trinken. Das reinigt das Blut und neutralisiert die Wirkung des Milbengifts.
6. Sie soll die alternative Atmung (Charturth Pranayama\*) machen, denn die Atmung reinigt auch das Blut.
7. Beide Großzehen drücken, wenn der Mann das macht, ist die Wirkung wesentlich stärker. Auch beide Daumenspitzen mit den Zeigefingern drücken. Wenn dabei starke Schmerzen auftreten, dann hat man den Reflexpunkt gefunden, den immer wieder nur 5 Sekunden lang drücken. Wenn keine Schmerzen da sind, fortwährend drücken.

Sie soll alles machen und nach 1 Woche berichten.

## Warzen

### **Eine Warze an der Fußsohle.**

Mein Sohn hatte mit vier Jahren eine Warze an der Fußsohle. Zu der Zeit war ich noch ein sehr junger Arzt, und die Warze wurde mit viel Geschrei in der Klinik entfernt. Die ganze Familie atmete auf.

Sechs Monate später saßen wir an der Ostsee am Strand, und mein Sohn kam weinend angelaufen und zeigte mir wieder die Warze an der Fußsohle. Ich war geschockt, behielt aber die Nerven. Ich nahm eine kleine Wasserschnecke vom Strand, nahm seinen Fuß und strich mit der schleimigen Schnecke über die Warze. Mein Sohn hörte sofort auf zu schreien und beobachtete die Zeremonie sehr interessiert. Ich war erfreut und dachte, du musst noch einen draufsetzen. Dann nahm ich die Schnecke, warf sie über seinen Kopf ins Wasser und sagte:

Du böse Warze, du schlimme Warze, deine Wurzeln vertrocknen jetzt und wenn der erste Schnee fällt, bist du weg. Ich vergaß die Angelegenheit.

Vier Monate später, kam mein Sohn eines Morgens angerannt, und sagte: „Sieh mal.“

Ich sagte: „Ich sehe nichts.“ Er sagte: „Das ist es doch.“ Ich fragte: „Was?“ Er schrie mich an: „Die Warze ist weg.“ Der erste Schnee war gefallen, und die Warze war weg, und sie blieb weg.

30 Jahre später hatte mein Enkel ebenfalls eine Warze an einer Zehe. Ich wiederholte die Zeremonie und 6 Wochen später war die Warze weg. Mittlerweile setzen auch Hautärzte diese einfache Therapie ein.

#### **Ein Rezept gegen Warzen:**

Naushader (ist nur in Indien erhältlich) und lime (weiße Wandfarbe) mischen und mit Vorsicht nur ganz wenig auftragen, das hält keine Warze aus.

### Lipom

Eine junge Frau hat am rechten Handgelenk eine erbsgroße Schwellung. Es ist vermutlich ein Lipom oder ein Nervenknötchen.

#### **Verordnung:**

Sie soll täglich eine Ananas in Scheiben schneiden. Sie soll die Scheiben im Ofen backen und essen.

Wenn sie allein ist, sollte sie sich die Stelle ansehen und denken, dass der Tumor jetzt verschwindet, es ist jetzt genug damit.

Wenn sie kann, sollte sie zwei Tage ausschließlich diese gebackenen Ananasscheiben essen. Das Lipom ist verschwunden.

### Gegen Psoriasis und Neurodermitis

Maheshji zeigt uns in der Videokonferenz eine Mudra. Diese Mudra wird auch die goldene Geste genannt. Er möchte, dass wir darüber forschen.

Beschreibung der Mudren:

Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger beider Hände sind nach oben gestreckt.

Die Kuppe des Daumens berührt die Kuppe des Kleinfingers der gleichen Hand.

Jede Hand führt diese Mudra selbständig aus.

Wer Hautprobleme hat, soll diese Mudra machen. Wer Neurodermitis hat und wer Psoriasis hat, soll die Mudra machen.

#### **Bei Psoriasis Kokosnussöl und Kampfer mischen und damit die befallenen Hautstellen einreiben.**

Sie soll diese Mudra 45 Minuten machen. Maheshji sagt, so viel sie kann. Hierbei wirken die Elemente: Äther, Sonne, Erde, Feuer und Wasser zusammen auf die Erkrankung ein.

**Bei Neurodermitis** kann man hausgemachte Butter auf die befallenen Hautstellen tun, nicht Ghee, sondern weiße Butter (Kap. X); man kann sie in Indien auf dem Markt bekommen.

Die Butter wird morgens auf die von Neurodermitis befallenen Hautstellen aufgetragen. Die weiße Butter wird direkt aus Joghurt hergestellt. Du kannst die weiße Butter selbst mit dem Mixer aus Joghurt herstellen. Man tut nur Joghurt in den Mixer, und dann bildet sich beim Rühren diese weiße Butter. Es muss ein Mixer sein, der nur Drahringe hat, keine Messer; ein Mixer, in dem sich Drahringe bewegen. Unter diese weiße Butter wird Turmerikpulver gemischt.

1. Diese Mischung sollte man auf die Neurodermitis aufstreichen.
2. Die Stellen sollte man außerdem mit Sesamöl massieren.

Die weiße Butter (Kap. X) ist erforderlich, gelbe Butter ist falsch. Lord Krishna hat der weißen Butter die höchste Bedeutung beigemessen.



Und Misheri (feinen indischer Zucker) Kap. XXII dazugegeben. Die gelbe Butter wird von den Europäern gemacht. Maheshji wiederholt hier noch einmal: Das ist falsch. Und er fügt hinzu: Man sollte die Sesamölmassage am ganzen Körper machen. (Dabei ist wichtig, dass man das Sesamöl nachher mit Küchenrolle abwischt, es geht sonst durch die Kleider.)

Maheshji weist noch einmal darauf hin, dass wir Turmerik selbst im Haus herstellen sollen, es wird aus der Turmerikwurzel auf einem Stein oder einer Reibe frisch gerieben. Wir sollen Turmerikpulver nicht kaufen. Nur das frisch geriebene Turmerikpulver enthält alle erforderlichen Wirksubstanzen. Die sehr wirksamen ätherischen Öle sind im Pulver verflogen. Die Wurzel reiben und dann die Substanz auf die Stellen tun, die mit Psoriasis befallen sind.

Gegen Psoriasis und gegen Neurodermitis:  
vergleiche den Text: „Weiße Butter“ Kap. X.

### Neurodermitis

Nutmeg (Muskatsnuss) auf einem Stein reiben und mit Milch oder Wasser auf die Hautrisse tun.

Maheshji sagt: Zuerst die selbst hergestellte weiße Butter auf die Haut tun und danach Muskatsnuss mit Milch oder Wasser. Wenn Milch nicht so gut vertragen wird, kann man Wasser nehmen, das hilft auch gut gegen Pickel.

19.11.2023 Datei A

### Narben beseitigen

mit Naushader und weißer Wandfarbe (= leim).

Maheshji gibt die Anweisung, wie man die weiße Wandfarbe (leim) auf der Haut anwenden muss.

Mahesh sagt: Bei der Anwendung von „leim“ muss man noch eine weitere Chemikalie zusetzen: Naushader. (Im Internet bestellen)

Naushader wird mit „leim“ gemischt und auf die Narbe aufgetragen. Die Mischung sollte nur für 1½ Stunde auf die Narbe aufgetragen werden und auf keinen Fall auf die gesunde Haut, kein Verband. Diese Anwendung wird das Narbengewebe zerstören, und das Narbengewebe wird auch nicht wieder wachsen.

Wenn man „leim“ (weiße Wandfarbe) allein auf der Haut anwendet, brennt das. Man sollte das mit Sorgfalt anwenden. Mahesh hat dieses Rezept vor 40 Jahren bei einem Mitspieler, auch einem Hockeyspieler, angewendet.

Maheshji sagt: Dafür gebe ich dir noch ein weiteres Rezept: Naushader und Muli (muli = radis = Rettiche von weißer Farbe).

1. Den Rettich in kleine Stückchen zerhacken.
2. Naushader zu Pulver reiben und mit den Rettichstückchen vermischen.
3. Die Mischung die ganze Nacht nach draußen stellen, nicht abdecken; Wolken stören nicht.
4. Diese Mischung gibt über Nacht ein Wasser ab. Dieses Wasser sollte der, der diese Vernarbungen hat, trinken. Außerdem noch etwas Zucker (Misheri) darunter mischen und den Rest essen. (Misheri im Internet bestellen Kap. XXII.)

Diese Therapie darf die gesunde Haut nicht berühren.

Maheshji sagt: Wenn er das so macht, ist die Narbe in einer Woche weg.

14.11.2015

### 33. Entzündung der Nerven

#### Trigeminusneuralgie

Ich habe eine Patientin mit Trigeminusneuralgie gesehen, die erhebliche Schmerzen im Gesicht hatte. Die Medikamente hatten nicht wirklich geholfen.

Ich habe ihr die **diagonale Gesichtsmassage\*** empfohlen. Die Patientin hat die Übung regelmäßig gemacht, und nach drei Wochen war sie beschwerdefrei.

Das klingt unglaublich, es ist aber geschehen. Die diagonale Gesichtsmassage ist unter den Gelenk- und Drüsenübungen\* beschrieben.

#### Ein Nervenproblem

Eine junge Frau wacht nachts auf, sie hat dann ein taubes Gefühl in beiden Händen und Armen. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt, dies ist ein Nervenproblem.

1. Dagegen soll sie täglich getrocknete Datteln essen. Man sollte nicht mehr als vier getrocknete Datteln am Tag essen. Die Datteln 5 Minuten in Milch kochen und dann essen, das ist besser. Oder alternativ, die Datteln über Nacht ins Wasser legen und früh das Wasser trinken und die Datteln essen.
2. Sie sollte täglich 2 Orangen essen (morgens als Erstes).
3. Sie sollte den Nacken täglich vor dem Schlafengehen massieren, die Finger beider Hände über dem Nacken verschränken und nach rechts und links bewegen.
4. Das Kopfkissen darf nicht zu hoch sein, nicht mehr als Armdicke. In unserem Fall war das Kopfkissen zu hoch.

#### Kniebeschwerden links

Eine Frau hat sich bei einer extremen Bewegung mit dem linken Knie verletzt. Sie fragt Maheshji um Rat. Ich hatte ihr Umschläge mit Methi, Ingwerpulver und Turmerik in Honigpaste verordnet, aber es besserte sich nicht.

Maheshji sagt, das allein hilft nicht, aber sie soll damit weitermachen und zusätzlich:

1. Jeden Abend ½ Teelöffel Turmerik in Milch nehmen.
2. Sie soll täglich eine Papaya essen.

Es gibt eine spezielle Massage für diesen Bereich, Maheshji wird uns die in Indien zeigen.

**Da ist ein Nerv, der von der Hüfte kommt, gestört.**

Vermutlich ist der Bereich überstreckt worden. Das passiert zum Beispiel, wenn man im Bad ausrutscht, dann kommt plötzlich ein starkes Gewicht auf diesen Bereich, und dann kommt es dazu. Da laufen einige Nerven zur Kniescheibe, die für den aufrechten Gang verantwortlich sind und gegen die Erdschwerkraft wirken. Mahesh sagt, dieser Nerv ist gestört.

Ein weiterer Punkt ist, dass der Gelenksknorpel abgenommen hat, dagegen sollte sie Papayas essen. Maheshji sagt, nur Papaya hat die Kraft Knorpel aufzubauen.

Maheshji gibt noch zwei weitere Verordnungen an:

3. Frische Rizinus Blätter auspressen, heiß machen und den Saft auf das Knie tun, diese Blätter haben die Kraft, solche Kniebeschwerden zu kontrollieren.

4. Eine weitere Verordnung: Mach Senföl auf ein Blatt, erwärme es in einer Pfanne, und mit einer Binde auf den Schmerzbereich bringen.
5. Zur Stabilisierung kann sie, wenn sie hinausgeht, eine Kniekappe tragen.

Das Kniegelenk ist ein reines Wunderwerk, das alles wird von Nerven und Knorpel kontrolliert. Das ist ein sehr wichtiges Gelenk. Dazu kommen noch wichtige Nerven, welche der Erdanziehung entgegenwirken; auf diese Weise wird der aufrechte Gang erst möglich. Eine sehr effektive Kniemassage (Kapitel 19) unter „Sportverletzungen“.

## Eine Störung im Unterricht

Eine Frau konnte im Englischunterricht plötzlich ihre Lehrerin nicht verstehen, und sie fragt Maheshji, wie ist das möglich?

Mahesh sagt:

Das ist möglich, wenn die Neurone, die das Zuhören und das Lernen kontrollieren, und wenn die Nerven, die darauf antworten, gestört sind. Diese Störung kann hormonell bedingt sein, oder es kann auch sein, dass notwendige Schaltvorgänge in den Nerven nicht erfolgen.

Maheshji sagt: Sie hatte einen Schaden an der „medulla oblongata“ (Stammhirn), und deswegen werden diese Impulse zeitweise nicht durchgestellt.

Mahesh fragt sie: Kannst du sagen, was du vorher gedacht hast, als das auftrat? Du hattest zu dem Zeitpunkt einen sehr tiefen Gedanken.

Sie hatte vor Jahren eine Gehirnoperation. Maheshji sagt, dieser Bereich erzeugt zeitweise ein Hindernis.

Sie fragt, kann ich irgendetwas dagegen tun?

Maheshji sagt:

1. Das kann man nur beseitigen, indem man Walnüsse isst, täglich 3 Walnüsse.
2. Und einen Teelöffel Turmerik (frisch gerieben) in lauwarmen Milch am Tag.

In dem Bereich kommt es immer wieder zu einer Schwellung; diese beiden Verordnungen beseitigen das. Sie soll diese Sachen machen und sich keine Sorgen machen.

### 34. Multiple Sklerose

#### Multiple Sklerose (MS) Text 1

Mahesh sagt: Der Handlungsbereich des Herz Chakras ist das gesamte Universum.

Ein 58 jähriger Mann ist an multipler Sklerose erkrankt. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt, dass diese Erkrankung mit der Thymusdrüse zusammenhängt.

In der Thymusdrüse liegt das Zentrum für die Herzfunktion, alle deine Sinne und alle deine Gefühle sind dadurch miteinander verbunden. Die Thymusdrüse ist ein Zentrum, wo alle Funktionen zusammenlaufen, so wie das Herz (für den Blutkreislauf). Alle Sinne und alle Gefühle werden hier miteinander verbunden.

Also entweder werden die Gefühle korrekt weitergeleitet, oder sie erhalten nicht die richtige Antwort.

Maheshji sagt ausdrücklich: Die Thymusdrüse kontrolliert all diese Funktionen. (Ich bin Arzt und muss feststellen, dass die Funktion der Thymusdrüse der westlichen Medizin unbekannt ist.)

Maheshji bekräftigt: Da ist eine Kontrolle vorhanden, so wie eure Organisation nicht ohne einen Manager laufen kann. Du kannst das auch als 2. Gehirn bezeichnen. Warum wird das kontrolliert?

Maheshji verweist auf das Anahatha Chakra (das Herz Chakra) und sagt: Der Handlungsbereich des Herz Chakras ist das gesamte Universum. Maheshji wiederholt, das gesamte Universum.

Ich sage, das weiß niemand.

Mahesh sagt: Also dies ist ein separater Bereich, der allein die Empfindungen des Körpers betrifft. Alles Denken fällt unter den Bereich des Herz Chakras (des Anahatha Chakras).

Anahatha ist das, was keine Grenze hat; A heißt nein. Anahatha ist das, was keine Grenze hat. Das, was das Anahatha Chakra kontrolliert.

Maheshji sagt zu mir als Arzt: Versuche mit deiner normalen medizinischen Wissenschaft zu begreifen und herauszufinden, ob die Thymusdrüse normal funktioniert oder nicht.

Ich sage, dass die Ärzte über die Thymusdrüse praktisch nichts wissen, sie wissen, dass ist ein lymphatisches Organ, aber seine Funktion kennen sie nicht.

Maheshji sagt: Ich erkläre diese Zusammenhänge zum 1. Mal. Ich kenne die medizinische Wissenschaft nicht. Wie das kommt, kann ich nicht sagen, du hast gefragt und plötzlich erkläre ich das:

Der Klang AOUM = OM: A vom Nabel, U vom Anahatha Chakra (Herzzentrum), MA vom Vishudha Chakra (die Kuhle im Hals).

Also U ist wichtig. Maheshji sagt, es ist wichtig, wie man das ausspricht:

OM (AOUM).

Er sagt: Heute habe ich die grundlegenden Sachen mitgeteilt, beim nächsten Telefonat werde ich in die Einzelheit gehen. Beim nächsten Mal werde ich erklären, wie es zu der Erkrankung kommt. Ich soll die Ärzte fragen, was sie gegen MS machen.

Maheshji fasst alles noch einmal in einem Satz zusammen:

**Das gesamte Körpersystem hängt vom Klang ab. (Total system depends on sound.)**

Zur Therapie.

**Maheshji gibt für den Beginn der Behandlung gegen MS die folgende Verordnung:**

1. Als erstes muss die Magendarmreinigung (Kap. 1) konsequent gemacht werden.
2. Maheshji erklärt hier eine Mudra, welches beidhändig bei allen Erkrankungen eingesetzt werden kann: Der Zeigefinger wird zur Innenseite des Daumens hin

ingerollt, dabei ruht der Zeigefinger eingerollt am Daumen. Mittelfinger, Ringfinger und Daumen berühren sich mit allen 3 Fingerkuppen. Der kleine Finger ist nach außen abgespreizt. Diese Mudra sollte er so oft wie möglich machen. Man kann es bei jeder Erkrankung einsetzen.

3. Eine weitere Mudra für beide Hände ist „Apanavayu gesture“. Die Kuppen vom Mittelfinger und Ringfinger berühren die Daumenkuppe. Denn wenn sich Apanavayu mit dem Bereich unter dem Nabel Pranavayu mischt, dann wird das gesamte Nervensystem gestört. Dieser Bereich sollte gereinigt werden, indem der Magendarmtrakt gereinigt wird. Vergleiche „Magendarmreinigung“ (Kap. 1)

Maheshji wird beim nächsten Telefonat zur Therapie der MS noch weitere Verordnungen mitteilen.

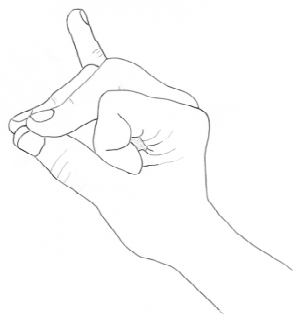
16.01.2014

## Weitere Verordnungen bei Multipler Sklerose

Maheshji gibt hier erstmals eine umfassende Therapie gegen MS an. Bei den folgenden Verordnungen, das Essen betreffend, sollte jeweils ein einstündiger Abstand eingehalten werden.

1. Morgens als erstes zwei **Orangen** essen.
2. Ein halber Teelöffel **Turmerikpulver** (Kurkuma, Gelbwurz) in lauwarmer Milch, 3x täglich: Morgens, mittags und abends vor dem Schlafengehen. Das Pulver sollte frisch zubereitet werden: Eine getrocknete Turmerikwurzel wird hierzu jeweils frisch auf einer Muskatreibe gerieben, so bleibt das flüchtige Turmeriköl erhalten.
3. Zwei getrocknete **Datteln** morgens und zwei getrocknete Datteln abends essen. Die Datteln können auch vorher (für etwa 8 Stunden) in Wasser eingelegt werden, sie werden dann weich und können besser gekaut werden. Das Wasser wird getrunken und die Datteln gegessen.
4. Vier **Walnüsse** essen. Die Walnüsse können auch zusammen mit den Datteln gegessen werden. Bei Bedarf kann auch beides zuvor im Mixer zu einer Paste zerkleinert werden.
5. **Zwiebelsaft mit Honig** einnehmen. Die Zwiebel ist äußerst wirksam, um Infektionen zu kontrollieren, und wenn der Zwiebelsaft mit Honig eingenommen wird, dann wird er im ganzen Körper verteilt. Honig hat die Kraft sich im ganzen Körper zu verteilen.
6. Eine **Kopfmassage mit Sesamöl**: Etwas Sesamöl auf die flache Hand geben und auf der Krone des Kopfes (das ist der oberste Bereich des Kopfes) mit der Handfläche einreiben.
7. Täglich für 45 Minuten eine **Mudra gegen alle Krankheiten** machen (mit beiden Händen).

Beschreibung der Mudra im  
Sklerose Text 1“.



vorausgehenden Text: „Multiple

8. Mehrmals täglich **Honig** essen. Maheshji sagt: Bedenke nur, wie die Honigbienen arbeiten müssen, um Honig zu erzeugen. Könnt ihr euch die Kraft des Nervensystems der Honigbienen vorstellen? Wie aktiv und klug sie sind. Im Ayurveda wird Honig die größte Bedeutung als Stärkungsmittel beigemessen.

Maheshji fasst an dieser Stelle zusammen: Zur Stärkung des Immunsystems habe ich Honig, Walnüsse, getrocknete Datteln und Orangen verordnet.

Zur persönlichen Situation:

Maheshji erläutert, dass durch das Alleinleben die Thymusdrüse leidet. Die Thymusdrüse braucht Liebe.

Das weitere Gespräch ergibt, dass die Trennung von der Seite der Ehefrau ausging. Ein abweisendes Verhalten und ein Mangel an richtiger Zuwendung können einen Einfluss auf die Entwicklung der Erkrankung haben.

9. In diesem Zusammenhang verordnet Maheshji die **Jnana Mudra** (sprich: Gjaan Mudra) = Akasha Mudra.

Beschreibung: Die Spitzen vom Zeigefinger und Daumen beider Hände werden zusammengelegt. Die Hände werden, mit dem Handrücken nach oben, auf den Oberschenkeln abgelegt.

**Diese Mudra sollte so oft wie möglich praktiziert werden (mind. 45 Minuten täglich), man kann dabei fernsehen.**

**Das reinigt und korrigiert das Denken. Man kann dadurch richtiges Denken entwickeln, was man denken sollte und welche Gedanken man zurückweisen sollte.**

Die Ursache der Erkrankung hängt mit der Thymusdrüse zusammen. Insbesondere als romantische und emotionale Person ist hier nicht die richtige Erwidern von Seiten der Partnerin erfahren worden. Durch dieses Leiden, diesen Liebesentzug, hat die Krankheit das Nervensystem gestört. Die Thymusdrüse hängt nicht mit der Intelligenz zusammen, sondern mit den Emotionen. Die eigenen Gefühle haben in diesem Fall nie die entsprechende Erwidern durch die Partnerin erhalten. Dies hat sich angestaut und die Erkrankung resultiert daraus. (Siehe Kapitel 35: „Die Thymusdrüse“.)

10. Der beste Weg ist hier die **Meditation und das Denken an Gott**. Versuchen Sie Ihre Gefühle weg von der Familie und auf Gott auszurichten. Wenn Sie gläubig sind, wird es leicht fallen, wenn Sie eher ein Atheist sind, sollten Sie die Meditation praktizieren. Bei der Meditation soll die Aufmerksamkeit auf den Shushumna-Punkt (das ist der Punkt zwischen den Nasenflügeln) ausgerichtet werden. Bei der Meditation wird ebenfalls die Jnana Mudra wie oben beschrieben gemacht.

Mit der Jnana Mudra und der Meditation und der gewissenhaften Umsetzung dieses Programms können Sie die Krankheit überwinden.

Dieses Programm sollte nun begonnen werden und nach 40 Tagen ein Bericht an Maheshji gegeben werden.

22.03.2015

## Zur Genese der Multiplen Sklerose

Bis heute ist die Genese der Multiplen Sklerose unbekannt.

08.02.2015

Wenn man sich die weltweite Verteilung der multiplen Sklerose (MS) ansieht, kann man auf den 1. Blick keine Erklärung finden, warum die Eskimos in einem hohen Prozentsatz an MS leiden und warum andere Teile der Welt z.B. Zentralasien, weite Teile von Afrika und Südamerika überhaupt nicht von MS befallen sind.

Andere psychosomatische Erkrankungen wie die Schizophrenie sind diesbezüglich genauer untersucht worden, und man hat festgestellt, dass psychischer Druck über 3 Generationen in der 4. Generation zum Ausbruch der Schizophrenie führt. In einem Gespräch mit meinem Freund aus Norwegen kam Folgendes zu Tage.

Es ist dokumentiert, dass die Eskimos zu einem hohen Prozentsatz unter Multipler Sklerose leiden. Bekannt ist, dass die klimatischen Bedingungen dort extrem, aber gesund sind. Auf den 1. Blick ergibt sich also keine Erklärung für eine Häufung der MS auf Grönland und den angrenzenden Inseln.

In unserem Gespräch teilte mein Freund mir mit, dass die Eskimos seit 700 Jahren von den Dänen massiv unterdrückt werden und dass dieser Druck bis in die heutige Zeit unvermindert anhält. Warum soll eine solche über Generationen anhaltende gesellschaftliche Bedingung in einem Organ wie der Thymusdrüse nicht zu einer Fehlsteuerung des menschlichen Stoffwechsels führen können? Maheshji hat uns bereits mitgeteilt, dass die MS über eine Fehlsteuerung der Thymusdrüse entsteht. Zitat Text: „Multiple Sklerose (MS)“.

In der Ayurvedischen Medizin ist bekannt, dass die Thymusdrüse einer feinstofflichen Steuerung unterliegt, die über psychische Faktoren beeinflusst wird. In der Thymusdrüse wirkt sich besonders psychischer Druck über eine lange Zeit krankheitsauslösend aus. Unter diesem psychischen Druck kommt es zu einer Fehlsteuerung der feinstofflichen Vorgänge im menschlichen Organismus. Feinstofflich heißt, dass zunächst ein anatomisches Substrat fehlt; z.B. ist Liebe feinstofflich.

## Multiple Sklerose II

Eine weitere Verordnung: Maheshji gibt einer jungen Frau mit MS folgende Verordnung zur Stärkung der Nerven und bei Lähmungen:

1.)

Täglich den (frisch gepressten) Saft von **Mandarinen** trinken bzw. Mandarinen essen. (Maheshji sagte einmal, die Zähne sind der beste Entsafter.)

⇒ Orangen (hier Mandarinen) sind gut für die Nerven, wenn diese schwach sind.

2.)

**Vier getrocknete Datteln pro Tag essen.**

Zwei Datteln morgens, zwei Datteln abends. Lege zwei Datteln über Nacht in Wasser, trinke am nächsten Morgen das Wasser und koche die Datteln in Milch. Trinke dann die Milch und esse die Datteln. Verwende in der Milch Honig, nicht Zucker. Dann hat die Kraft der Datteln einen noch viel stärkeren Effekt auf die Lähmung. Honig enthält alles, was der Körper

braucht. Weiterhin hat Honig die Kraft, Wirkstoff in 1 ½ mal kürzester Zeit im Körper zu verteilen, zu verdünnen. Deshalb wird indische Medizin immer mit Honig gegeben. Lege ebenso am Morgen zwei Datteln in Wasser, trinke abends das Wasser, koche die Datteln in Milch, esse die Datteln und trinke die Milch mit Honig.

⇒ Datteln und Pranayama-Übungen (Bhramari\* und Ujjayi Pranayama\*, siehe unten) werden bei Lähmungen eingesetzt.

3.)

Die **Kalcium**-Zufuhr ist sehr wichtig. Beginne mit einem Esslöffel weißen Sesamsamen täglich und steigere dies langsam auf zwei Esslöffel Sesamsamen täglich. Die Samen können so gegessen werden, wichtig ist, dass sie zerkaut werden. Man soll, nach der ayurvedischen Lehre, die Sesamsamen nicht mit Honig oder in Joghurt essen!

4.)

Die **Ujjayi Pranayama**-Übung\*. Diese Atemübung stärkt und aktiviert den Vagus-Nerv.

5.)

**Bhramari Pranayama**\*.

Während man mit dem (langgezogenen) Summton bei der Ein- und Ausatmung fortfährt, sollte der mit dem Pfeil markierte Bereich am rechten Ohr regelmäßig gedrückt und wieder losgelassen werden. Maheshji gibt an: Der Rhythmus des Drückens und Loslassens ist langsam, aber schneller als der Summ-Rhythmus.

Dies ist gut für die Nerven und sehr einfach. Diese Übung kann jederzeit durchgeführt werden.



**Surya Bhedee Pranayama**\*: Einatmung rechts, Ausatmung links. Das rechte Nasenloch deckt die linke Hemisphäre des Gehirns ab. Mit dieser Atemübung wird die linke Hirnhälfte gestärkt.

(Chandra Bhedee Pranayama\* deckt die rechte Hirnhälfte ab. Hier wird links eingeatmet und rechts ausgeatmet.)

7.)

Das **Handgreifen**. Öffne die Hände und strecke die Finger maximal aus und dann schließe die Finger und mache Fäuste. Wiederhole dies eine Zeit lang. (Mit der linken Hand so wie es möglich ist. Ihre linke Hand ist durch die MS beeinträchtigt.)

8.)

Eine **federleichte Massage des ganzen Körpers** (von einer anderen Person ausgeführt). Hierbei wird kein Öl verwendet. Dies aktiviert die Nerven.



9.)

Fußmassage: Eine **sehr sanfte und federleichte Massage (ohne Öl) vom großen Zeh bis zur Ferse**. (Diese Innenkante des Fußes repräsentiert die Wirbelsäule.) Die Finger berühren den Fuß nur ganz leicht. Die Richtung spielt keine Rolle (die Streichrichtung kann auf- und/oder abwärts sein). Auch der große Zeh soll so massiert werden, er ist (über Reflexpunkte) mit dem Gehirn verbunden.

Dies kannst du selbst machen.

10.)

Eine **Massage der Wirbelsäule mit warmem Sesamöl** (von einer anderen Person ausgeführt).

Diese Massage wird immer vom Nacken beginnend bis zum Steißbein durchgeführt (nicht andersherum). Drei Finger werden auf die Wirbelsäule gelegt: der Mittelfinger liegt in der Mitte, der Zeige- und Ringfinger liegen diesem an. Dann wird mit den Fingern eine Zick-Zack-Bewegung bis zum Steißbein ausgeführt; dabei bewegen sich die Finger 1-3 cm nach links bzw. rechts von der Wirbelsäule.

(Es wird also nicht einfach nur gerade nach unten massiert.)

Diese Massage wird normal (mit leichtem Druck), nicht so sanft wie in Punkt 6. und 7., durchgeführt.

Die Massage mit drei Fingern deckt die Energiekanäle Ida, Pingala und Shushumna ab; dies sind die Hauptnerven, die jede Bewegung des Körpers kontrollieren.

11.)

Täglich etwas **Sesamöl in den Nabel** geben.

12.)

**Massage der ganzen Fußsohle mit dem warmen Sesamöl**. Die Fußsohle enthält alle Reflexpunkte der Nerven. Diese Massage wird kräftig, als Akupressur durchgeführt.

13.)

Alle Variationen der **Markat-Haltung\*** (die Affen-Haltung).

Die Bewegungen der Affen sind so smart, das hängt mit den Nerven zusammen. Das Markat Asana verbessert die Nerven. Die ganze Wirbelsäule wird aufgeladen.

14.)

Dieser Punkt ist äußerst wichtig: **Beim Wasserlassen die Zähne zusammenbeißen**.

Maheshji erläutert: Während des Wasserlassens kommt die körpereigene Energie mit der Energie der Erde in Kontakt, das Wasser hat hierbei eine leitende Verbindung. Das kann der Körper nicht tolerieren, es ist zuviel Energie, es kann zum Schlaganfall kommen.

Diese Vorsichtsmaßnahme (das Zusammenbeißen der Zähne beim Wasserlassen) sollten alle treffen.

15.)

Du solltest deine Atmung beobachten und versuchen die **Zwerchfellatmung** zu machen. Maheshji erklärt: Der Nabel kontrolliert den ganzen Körper. Das erste „Gehirn“ des Körpers ist der Nabel (dies bezieht sich auf die Embryonalentwicklung). Wenn jemand durchgehend die Zwerchfellatmung macht, hat das eine Wirkung auf das ganze Nervensystem – es ist eine sehr angenehme Wirkung, frei von Anspannungen.

16.)

Mit der linken Hand ein **Blatt Papier zerknüllen**, und versuche es weiter zusammendrücken, bis es ein kleiner Ball wird.

Beginne dies wegen der Beeinträchtigung der linken Hand mit der rechten Hand zu üben, denn die ganze Handlung, der ganze Bewegungsablauf werden korrekt vom Geist aufgenommen, dann mache es mit der linken Hand. Wenn die linke Hand müde wird, dann mache mit der rechten Hand weiter.

17.)

Versuche **mit der linken Hand gegen eine Wand zu drücken**, das verbessert die Kraft deiner Nerven.

2014.12.07

Maheshji gibt uns noch eine weitere Informationen zur Anwendung von Triphala (Kap.XXII), deshalb wird dieses Rezept hier angefügt.

Zur Verstärkung der Wirkung von Rizinusöl in Milch kann folgendes Rezept angewendet werden:

Mindestens\* ein Esslöffel **Triphala\*\*** wird in einem Glas Wasser (ca. 300 ml) gekocht, sodass der Extrakt des Pulvers sich im Wasser lösen kann. (Das Wasser sollte nicht weniger werden, also nicht herunterkochen lassen, sondern nur 4-5-mal aufkochen lassen.) Das Wasser dann durch einen Filter laufen lassen, um das Triphala-Pulver zu entfernen.

Anschließend das Wasser abkühlen lassen, bis es lauwarm ist oder Raumtemperatur hat und nun mindestens\* einen Esslöffel Rizinusöl und ein halbes Glas (ca. 150 ml) Milch hinzufügen, umrühren und trinken. (Das Rizinusöl soll nicht in das kochende Wasser gegeben werden.)

Dies sollte für einen effektiven Reinigungseffekt 1-2 mal pro Woche gemacht werden.

\*Zu Beginn mit einem Esslöffel starten.

28.12.2017

Das „Hamburger Abendblatt“ berichtet heute aus einer Studie aus dem UKE (Universitätskrankenhaus Eppendorf), dass Weihrauch die entzündliche Aktivität der Multiplen Sklerose deutlich senkt.

Der Abendblattartikel lautet: „Weihrauch hilft bei Multipler Sklerose.“

## Guillaume Baree Syndrom = stört die sensiblen und motorischen Nerven

Diese Krankheit gehört in den Formenkreis der MS-Erkrankungen.

Eine Frau nahm wegen einer Bronchitis 2 Tage ein Antibiotikum, danach bekam sie ein Guillaume Baree Syndrom. Diese Krankheit stört die sensiblen und motorischen Nerven. Sie fragt um Hilfe.

Maheshji sagt, die Ursache sind Toxine durch das Antibiotikum.

1. Um diese Toxine zu lähmen, soll sie **trockene Datteln** essen. Morgens und abends 2 trockene Datteln in Milch kochen, die Datteln essen und die Milch trinken. Die trockenen Datteln kräftigen die Nerven.
2. Sie soll **Honig** zu sich nehmen, Honig gibt ihr Stärke.
3. Wenn der Schlaf gestört ist, vor dem Schlafen einen **Apfel** essen.
4. Zur Nacht an die linke Kopfseite ein **Glas Wasser** stellen, und das Wasser morgens nicht trinken, sondern an einen Baum gießen. Durch die beiden letzten Sachen wird der Schlaf besser.
5. **Orangensaft** ist auch gut für sie, der Saft frisch gepresster Orangen.
6. Die **Magendarmreinigung** (Kap. 1) ist sehr wichtig.

Mahesh sagt, das Problem wird gelöst werden.

### 35. Die Thymusdrüse

Die Thymusdrüse kontrolliert die Gefühle, die Thymusdrüse ist das psychische Herz.

Maheshji sagt:

Die Thymusdrüse ist ein äußerst wichtiger Teil des Körpers, dieser Bereich kontrolliert die Gefühle.

Ich sage: Niemand weiß das, niemand weiß das.

Maheshji sagt: Dies ist ein separater Teil des Gehirns, der ausschließlich für die Gefühle zuständig ist. Gefühle, die außer Kontrolle geraten sind, können über die Thymusdrüse kontrolliert werden. Sieh, die Thymusdrüse liegt nahe am Vishudha Chakra (die Kuhle im Hals).

Ich bestätige das, das ist genau die Stelle. Und es besteht nur aus lymphatischem Gewebe.

Maheshji sagt: Aber die Leute kennen seine Funktion nicht. Mahesh sagt zur Erklärung seiner Worte: Dies ist intuitives Wissen. Ich kann nicht sagen, woher ich das erhalte.

Ich möchte ein Bild aus dem Anatomieatlas von der Thymusdrüse. Es kann sein, dass dann noch weitere Gedanken in meinem Geist aufsteigen. Das Gehirn ist da, aber dieser Bereich kontrolliert allein die Gefühle. Andernfalls würde es zu so vielen Herzanfällen kommen.

Maheshji sagt: Wenn die Gefühle zunehmen, beginnt der Thymus sie abzukühlen. Dies ist das psychische Herz, es steht dem Herzen zur Seite. Es wirkt wie ein zusätzlicher Raum, ein Reserve-Raum und ist sehr groß.

Dies ist ein Thema für die Forschung, die Ärzte sollen herausfinden, warum das so ist. Dies scheint die Zeit zu sein, wo sie herausfinden können, wofür die Thymusdrüse da ist.

Ich sage, wenn sie einen Ansatzpunkt haben, können sie die Forschung so ausrichten.

Maheshji wiederholt, die Thymusdrüse ist eine Unterstützung für das Herz.

Sie denken, das Herz ist nur für die Blutversorgung des Körpers da, das ist eine Maschine. Das Herz liegt hinter diesem psychischen Herzen, der Thymusdrüse. Hinter dem Brustbein liegt das psychische Herz.

Maheshji sagt: In Wirklichkeit ist die Thymusdrüse das Herz. Das Herz hängt in seiner Funktion an der Thymusdrüse, es ist der Thymusdrüse untergeordnet.

Ich sage, dass niemand das weiß.

Maheshji sagt, wie die Gefühle mit der Blutzirkulation vermischt sind, mit den Gefäßen und den Kapillaren. Hier beschränkt sich die Versorgung nicht auf die Blutversorgung allein, sondern auch auf die Gefühle. Und das Gefühl, welches du spürst, wandert auch von Zelle zu Zelle. Du kannst also durch Gedanken und durch mächtige Gefühle, durch schöne Gefühle und durch friedvolle Gefühle, durch kämpferische Gedanken dein gesamtes System trainieren. Warum nimmt jede Körperzelle diesen Kampfesgeist eines Kriegers in sich auf?

Die Ursache dafür ist das psychische Herz (die Thymusdrüse) und nicht das mechanische Herz, welches für den Bluttransport sorgt.

Und wenn jemand ein emotionales Problem hat, sollte er die Jnana Mudra (Dhyana Mudra) machen. Ich habe damit während meiner Unterrichtszeit im IIT Kanpur Erfahrungen gesammelt. Maheshji war 28 Jahre Lehrer im IIT (Indian Institute of Technology) Kanpur. Du kannst die Mudra beim Spaziergehen machen, du kannst es genauso gut machen, wenn du dich unterhältst. Und das kontrolliert deine Gefühle, ohne dass du denken musst. Es schützt vor Selbstmord, denn die Gedanken in diese Richtung werden automatisch beendet.

Wenn jemand depressiv ist und das macht, wird er zu 100 % eine Besserung feststellen. Die gesamte Persönlichkeit kann durch eine solche Handlung verändert werden, einfach dadurch, dass man diese Mudren übt. Bhagavan Buddha hat diese Mudren angegeben. Die Technik ist älter, aber er hat sie beim Training seiner Schüler benutzt. Hierbei musst du kein Mantra wiederholen, sondern du machst nur die Handhaltung. Was du sonst noch tust oder denkst, hat dabei keinen Einfluss. Du kannst dabei zum Beispiel fernsehen.

### 36. Chorea Huntington

Eine ca. 50 jährige Frau leidet an einer Chorea Huntington. Maheshji fragt, was das ist, und ich schildere ihm, dass es eine fortschreitende Erkrankung der Nerven ist, die über Generationen weiter vererbt wird. Die Mutter und die Großmutter der Frau sind bereits an dieser Erkrankung gestorben.

Maheshji sagt:

1. Sie soll Orangen essen.
2. Das Muladhara Chakra muss mit Energie aufgeladen werden, Erklärung im Text: „Zur Therapie der Chorea Huntington.“
3. Und zwei Pranayamaübungen: Sie soll Piperid Karnee\* machen und Ujai Pranayama\*.
4. Maheshji erklärt mir, dass die Erkrankung bis in die DNA der Zelle vorgedrungen ist. Um das auszugleichen, muss die Frau Mudren machen. Sie soll Yogaübungen machen und die Ernährung umstellen.
5. Die Epiphyse ist an der Erkrankung beteiligt, von dort tropft normalerweise der Nektar in das Gehirn. Zu dem Zweck muss sie die Zungenspitze zurückschlagen und zum Gaumen führen. Man nennt das Ketcheri. Ketcheri ist eine Technik, in der die Zunge nach hinten zum Gaumen hoch geschlagen wird.

Maheshji sagt abschließend: Dieser menschliche Körper, das Chemielabor des menschlichen Körpers hat die Kraft, mit der physikalischen Welt umzugehen. Er hat außerdem die Kraft, spirituelle, göttliche Energie zu erzeugen. Dazu sind nur einige sehr spezielle Körperhaltungen und Atemtechniken erforderlich. Dadurch werden die entscheidenden Schalter aktiviert, und die Energie wird wieder richtig fließen; davon gibt es so viele. Nimm einmal an, dein Auto hat eine Klimaanlage und eine Heizung, aber du weißt nicht, wie du sie bedienen musst. Aber ich spüre mich da hinein, Gott hat mir diese Fähigkeit gegeben. Mahesh fährt fort: Du kannst den Hunger überwinden, und du kannst den Schlaf überwinden. In Wirklichkeit schläft der Körper, aber du schläfst nicht. Wenn du schläfst, wie kannst du dann träumen? Wenn du schläfst, schläft dein Körper, aber du schläfst nicht; keiner denkt darüber nach. Aber durch die Gnade des Meisters hab ich all das beobachtet, wie die Dinge zusammenhängen.

Ich sage, dagegen haben wir nichts gemacht. Mahesh bestätigt das.

28.02.2015

### Zur Therapie der Chorea Huntington

Maheshji geht in die Verordnung vom 28.02. noch tiefer hinein.

Er sagt: Es gibt da 2 Dinge, das eine ist, dass die Gehirnwellen nicht korrekt arbeiten. Und die 2. Möglichkeit ist, dass die Gehirnwellen korrekt funktionieren, aber die Nerven nicht in der Lage sind, dem zu folgen. Das bedeutet, die Nerven sind schwach geworden. Wenn die Nerven schwach werden, wird auch das Gehirn schwach. Wenn der Befehl in Ordnung ist, dann reagiert der Körper korrekt. In manchen Fällen ist der Befehl vom Gehirn falsch, dann können die Nerven dem nicht folgen. Nachdem, was ich beobachte, sind die Nerven hier schwach geworden.

Maheshji beschreibt jetzt die Übung gegen die Chorea Huntington, mit der das Muladhara Chakra mit Energie aufgeladen wird:

### **Übung gegen Depression = Exercise against Depression:**

Es gibt drei Ausgangspositionen:

**Fersensitz:** Setze dich zwischen deine Unterschenkel, die Füße sind nach außen gerichtet, im rechten Winkel zum Unterschenkel (Alternativ: Lege die Füße nach hinten), die Sitzhocker berühren den Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Bringe die Hände hinter dich oder neben dich. Drücke dich etwas nach oben und lass dein Gesäß mit einem kräftigen Plumps auf den Boden fallen und sage dabei „HA“. Fühle, wie du mit der Einatmung Energie aufnimmst. Wiederhole diese Übung höchstens 11-mal. Durch diese Übung werden alle Chakren mit Energie aufgeladen. (Auch ältere Menschen können die Übung noch machen, indem sie mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Die Beine werden dabei übereinander geschlagen. Man hebt den Po mit Hilfe der aufgestützten Arme an und lässt ihn wieder auf den Boden plumpsen. (Das gibt viel Energie.)

Maheshji erklärt jetzt die Wirkung der Übung: Auf diese Weise wird das Muladhara Chakra aktiviert. Ihr könnt fragen, warum es diese Wirkung hat?

Die genaue Position des Muladhara Chakra ist sehr kompliziert zu beschreiben; und diese Nerven stehen in direkter Verbindung zum Gehirn, zur Epiphyse, zum Ajna Chakra (= der Punkt zwischen den Augenbrauen), zum Vishudha Chakra (der Kuhle im Hals) und zum Anahata Chakra (Herzzentrum), zum Manipura Chakra (Nabelregion) und zum Swadhistana Chakra (Unterbauchzentrum).

### **Durch diese Übung werden alle Chakren mit Energie aufgeladen.**

Maheshji sagt: Ich erkläre das jetzt auf sehr einfache Weise für Männer: Wenn der Mann eine Gliedversteifung zu erreichen versucht, dann wird der Penis über das Muladhara Chakra aktiviert. Maheshji fragt mich, ob ich das beobachtet habe? Ich bestätige das. Wenn der Bereich über die Konzentration aktiviert wird, kommt es zu einer Erektion.

Genauso ist das, wenn die Frau versucht, die Klitoris zu beherrschen, dann wird der Bereich des Uterushalses (Cervix) aktiviert. Da liegt ein spezielles Zentrum, das Muladhara Chakra, dann kann sie das fühlen. Maheshji sagt: Jede Frau kann das versuchen. Wenn sie diesen Bereich im Geist geortet hat und in der Lage ist, dies zu befehligen, das heißt, dass sie diesen Bereich korrekt beherrscht. Je mehr dieser Mula Bhanda Verschluss gemacht wird, desto perfekter wird das beherrscht, und umso schneller gerät das vegetative Nervensystem in diesem Bereich unter ihren Befehl. Ihre Wahrnehmung, ihre Wachsamkeit und ihre Bewegungen werden auf diese Weise sehr fein aufeinander abgestimmt. Man kann dann jeden feinen Unterschied wahrnehmen. Einige haben diesen Bereich perfekt unter Kontrolle und andere nicht. Einige haben diese Fähigkeiten angeboren, das kommt aus vergangenen Leben.

Maheshji sagt, ich komme jetzt auf den Punkt:

Menschen mit dieser Erkrankung (Chorea Huntington) haben keine Kontrolle über ihre Nerven. Und wer diese Kontrolle nicht hat, kann auch keine Mula Bhanda\* Übung machen. Über dieses Mittel fördern die indischen Heiligen auch Leute, die nicht so eine feine Kontrolle über ihre Nerven haben. Es gibt da ein sehr feines Nervenbündel, genannt Mula Bhanda. Diese Nerven sind hochsensibel (high sensitiv) und sehr mächtig (highly powerful), sie sind in der Lage, die Kundalini Kraft zu kontrollieren.

Maheshji vergleicht das mit einem Elektrokabel. Da geht entsprechend dem Querschnitt enorm viel Energie durch. Diese Nerven haben eine extreme Kraft. Sie können die Kundalini kraft erwecken und den Körper vom Boden abheben; wie wir das mit einem Baumwollfaden tun können. Da ruht eine enorme Kraft, ihr könnt euch das gar nicht vorstellen. Wer dieser Kraft noch nicht begegnet ist, kann sich das gar nicht vorstellen.

Diese feinen Nerven haben die Kraft, Shushumna zu kontrollieren, und diese Energie geht durch Ida und Pingala. Man nennt das „Tah rah Krya“. Das Entscheidende ist die Übung, die Maheshji zu Anfang beschrieben hat, wo der Po auf den Boden schlägt, damit aktivieren wir die Kundalinienergie. Das muss man machen, um das Muladhara Chakra mit Energie aufzuladen und Mulabanda zu aktivieren.

Ein 2. Punkt: Wer diese Zusammenhänge nicht versteht, kann die Übung auch nicht machen, der soll Aswinikrya (= Aswinimudra\*) üben. Frauen kontrahieren für diesen Fall den Mulabanda Punkt. Das ist der Harnröhrenausgang, da wo der Urin austritt. (Diese Übung ist eine Harnstrahlunterbrechung, dazu muss kein Urin fließen.)

Für Männer liegt der Konzentrationspunkt zwischen Anus und Penisansatz.

Maheshji fasst noch einmal zusammen: Dieser Bereich, wo der Urin nach außen tritt, wird zunächst dadurch trainiert, dass man den Blasenschließmuskel und den Afterschließmuskel immer wieder schließt und öffnet. Langsam gewinnt man dann Kontrolle über diesen Bereich, man kann den Geist darauf ausrichten und diese Fähigkeiten erwerben. Jetzt habe ich das ganze Thema erklärt, was man üben muss, um diesen Bereich zu kontrollieren.

Ein Patient mit Chorea Huntington muss in diesem Fall die Übung machen, wo er den Po auf den Boden schlägt, um diese Kräfte zu mobilisieren.

Das Gewicht unserer Patientin ist normal, bei vermehrtem Körpergewicht ist zusätzliche Hilfe erforderlich. Aber der Boden sollte hart sein, nicht weich. Wenn der Boden weich ist, hat die Übung keine Wirkung.

Sie kann die Übung auch auf einem Holzstuhl machen, wenn sie das Kissen wegnimmt.

Maheshji zeigt die Übung auch auf einem Bänkchen, das geht ganz gut. Mahesh sagt, auf dem Boden ist besser. Der Boden sollte hart sein, sonst hat das keine Wirkung. Aber wenn das nicht geht, kann man diese Hilfsmittel benutzen. Das Element Erde ist Energie, und die Energie wird auch reagieren, und die Wirkung wird verstärkt.

Maheshji hatte diese Übung von Swamiji bekommen als er 20 war, aber er kannte die Wirkung nicht. Dadurch wird das Nervensystem massiv aktiviert. Der Körper würde das so gar nicht akzeptieren, dazu sind die Nerven erforderlich. Wenn man das nicht macht, wird keine Energie mobilisiert. Hierdurch wird der Energiefluss aktiviert und Blockaden werden aufgehoben. So wie wenn du Wasser aus einem Eimer gießt und aller Schmutz weggespült wird. Wenn irgendetwas blockiert ist, kommt so ein Wasserstrahl und spült das weg. Genau das gleiche machen wir hier, hier liegt eine Energieblockade vor. Die Energie unterstützt die Wirbelsäule, aber die Energie kann wegen der Blockade nicht weiter fließen. Und hiermit erleben wir die Blockade, es entstehen Schmerzen. Und durch den Schmerz nimmst du wahr, dass da etwas nicht stimmt. **Es gibt da eine ganz einfache Methode, den Schaden an einer Bandscheibe durch Klopfen mit dem Mittelfinger zu beheben.** Die Ärzte operieren in so einem Fall.

Maheshji wiederholt jetzt noch einmal die Therapie und ergänzt sie noch genauer:

1. Sie soll Orangen essen. (morgens)
2. Sie soll Granatäpfel essen (abends). Alle sollten Granatäpfel essen, die wirken gegen so viele Erkrankungen.
3. Und Ujai Pranayama\* (eine Pranayama Übung), weil Ujai Pranayama den Nervus Vagus mit Energie auflädt.
4. Und das Asana Piperid Karanee\*, dabei berührt das Kinn nicht die Brust. Sie soll währenddessen bei der Einatmung spüren, dass der Nektar, der von der Epiphyse kommt, vom Nabel her aufsteigt. Der Atem soll hierbei für eine gewisse Zeit angehalten werden und dann mit einem Stoß ausatmen. Dadurch wird der Nektar zur Epiphyse hochgeschleudert. Diese Übung anfangs zweimal, dreimal und später

langsam öfter wiederholen. Auf diese Weise nimmt der Körper über den Solar Plexus (die Nabelregion) Energie auf.

5. Außerdem muss sie die 3 Verschlüsse üben, den Kehlschluss (Jalandhara Bandha\*), den Nabelverschuß (Uddiyana Bandha\* und den Anusverschluss (Mula Bandha\*).
6. Sie soll einfache Pranayamaübungen machen: Ujai Pranayama\* und Kapalabathi\*, nicht Bastrika.
7. Außerdem ist eine maximale Kalziumzufuhr erforderlich, mindestens 2 Teelöffel weiße Sesamsamen täglich, gut zerkauen, andernfalls werden die Muskeln das nicht leisten können. Kalziummangel ist die Ursache für die Krämpfe. Bambus Kalzium ist auch sehr gut. Unsere Patientin hat keine Krämpfe, aber sie soll trotzdem Sesamsamen nehmen, dann wird ihre gesamte Aktivität zunehmen.
8. Sie soll Kokosnusswasser trinken.
9. Massage des ganzen Körpers mit Sesamöl besonders auf der Wirbelsäule, weil dort die Nerven austreten. Das Öl sollte vorher angewärmt werden, man kann die Flasche ins warme Wasser stellen. Das ist besonders erforderlich, wenn ein Teil des Körpers nicht aktiviert ist. Sie wird nach der Massage einen Wechsel feststellen. All diese Übungen aktivieren das Nervensystem und machen sie wieder lebendig.

**AA = aktiv and alive (aktiv und lebendig), das ist für den Patienten wichtig.**

Der nächste wichtige Punkt: Versuche glücklich zu werden. Lachen ist wichtig.

Sie sollte wissen, dass sie ganz und gar nicht Körper ist. (Sie darf sich auf keinen Fall mit ihrem Körper identifizieren.)

Der Körper ist wie ein Auto, ein Instrument, ein Diener. Wenn du einen Diener hast, der kennt die ganzen Zusammenhänge nicht. Du sagst ihm, tu dies, tu das, und er macht das. Das heißt, du bist nicht krank, der Körper ist krank, dein Diener, aus welchem Grund auch immer. Vergiss diesen Punkt, deine Eltern und Großeltern betreffend, das spielt hier keine Rolle.

**Maheshji sagt: Man kann diese Erkrankung mit Medizin, mit Atemübungen, mit Körperübungen und indem man sein Denken ändert, sehr gut angehen. Hier ist positives Denken extrem wichtig, und der Erfolg dauert seine Zeit. Alles, was ich angegeben habe, lädt die Körperzentren wieder mit Energie auf.**

01.03.2015



## 37. Mangelerkrankungen

### Vitamin B Mangel

Bei Vitamin B Mangel sollte man folgendes Rezept mischen:  
Joghurt, Zucker und 1 - 4 Teelöffel Senfsamen (keine Senfkörner) essen. Senfsamen sind 5-mal kleiner als Senfkörner. Der Vitamin B Spiegel steigt in kurzer Zeit an.

### Eisenmangel

Eine Frau hat nach einer schweren Operation einen extrem niedrigen Eisenwert.  
Mahesh sagt, sie soll:

1. **Spinat** essen, getrockneter Spinat enthält sehr viel Eisen, ca. 35 mg / 100g.
2. **Äpfel**,
3. **Honig**. Alle 3 Lebensmittel enthalten viel Eisen.
4. Sie soll Milch in einem Eisentopf heiß machen, beim Erhitzen gehen die Eisenmoleküle in die Milch.
5. Sie soll aus dem gleichen Grund Chapatis (Kap. VIII) in einer Eisenpfanne zubereiten.

Diese Dinge werden den Eisenmangel bessern.

Ich sage, es ist eigenartig, dass der Eisenwert so abgefallen ist.  
Maheshji sagt: Sieh, all diese Dinge, die sie hinter sich hat, erfordern sehr viel Eisen.  
Mineralien sind die Basis von allem. Die Mineralien wie Gold, Silber, Kupfer und Eisen kommen aus Früchten und Gemüse, und sie gehen alle in den Körper. Alle Gemüse und Früchte sind voll von Mineralien. Der Körper verarbeitet diese Gemüse, Blätter und Früchte. Das ist ein göttliches System. Für den Körper und die Erde sind diese Elemente notwendig. Die Leute graben und gewinnen Eisen und Gold aus dem Erdreich. Die Kraft der Erde beginnt hier. Der Tag wird kommen, wo ein totaler Wechsel erfolgen wird, dann wird alles wieder zu Erde. (Geburt und Tod) Und der Zyklus beginnt von neuem.

### 38. Wundheilungsstörungen

**Wunden, die nicht heilen, kann man mit Zwiebelsaft beträufeln, sie heilen sofort.**

Eine Eiterung an der Zehe

Eine Frau hat seit 14 Tagen eine Eiterung an der 2. Zehe des linken Fußes. Maheshji sagt, wenn Eiter da ist, soll sie Zwiebelsaft darauf machen.

23.03.2014 A

Eine Verordnung gegen Gangrän

Maheshji sagt, hört zu, jetzt kommt etwas sehr wichtiges:

**Honig hat die Kraft, eine Gangrän auszuheilen.**

(Als Gangrän bezeichnet man abgestorbenes Körpergewebe.) Wenn man Honig darauf tut, kann man eine Amputation vermeiden. Die Gangrän heilt ab, die indischen Ärzte haben das demonstriert.

Ein eingewachsener Zehennagel

Eine junge Frau hat einen eingewachsenen Zehennagel, sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

1. Die Schale eines Granatapfels in winzige Stückchen zerkleinern,
2. und dann in Sesamöl so lange kochen, bis eine Paste entsteht. Wenn die Paste dicker wird, geht der gesamte Extrakt der Schale in das Öl hinein.

Dann das Ganze durch einen Filter laufen lassen, so dass die Rückstände herausgefiltert werden. Das Öl auf den eingewachsenen Nagel geben.

## 39. Immunerkrankungen

### Immunglobulin – Mangel

Ein zweijähriges Mädchen hat eine Immunschwäche, ihm fehlen die Immunglobuline A und G, und sie hat ständig Infekte. Die Mutter fragt Maheshji: Was kann ich tun?

Mahesh sagt: Sie sollte dem Kind Honig in Milch geben, sie kann ihm den Honig auch direkt geben. Nach 2 Wochen soll sie über den Erfolg berichten, ob sie irgendeinen Wechsel feststellt, denn Honig beseitigt alle Infektionen. Dies ist eine indirekte Blumentherapie. Das Kind hat Husten, Schnupfen, diese üblichen Kehlkopfinfektionskrankheiten.

Maheshji wiederholt:

Mit Honig geht das weg. Ich gebe meinem Enkelsohn, seit er geboren ist, Honig. Er hat keine Erkältungskrankheiten.

Wie viel Honig kann sie dem Kind geben?

Maheshji sagt: Da ist keine Grenze, mein kleiner Enkel nimmt circa 3-mal am Tag einen Esslöffel Honig. Honig schadet nicht!

### Immunschwäche

Diese junge Frau hat eine Fructose- und Laktoseintoleranz. Die Störung ist während der Schwangerschaft durch einen Konflikt zwischen den Eltern entstanden. Auf gezielte Nachfrage hat ihre Mutter den bislang verschwiegenen Konflikt bestätigt.

Mahesh fragt: Sie hat keinen Diabetes? Ich sage nein. Diese Zuckerintoleranz hat einen allergischen Ursprung. Maheshji verordnet:

1. Erbrechen nach unserem Plan, diese Übung ist unverzichtbar. (Sie steht direkt vor dem Kapitel 7: „Erkrankungen im Mund“.)
2. Massage der Schwimnhaut zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände jede Stunde. Das ist der beste Weg, jede Form von Allergie zu kontrollieren. Nicht zur Zeit der Regel!
3. Kapalabathi\* (Pranayama) reinigt die Nebenhöhlen, und alle Nerven werden aktiviert.
4. Nadi Shodanam\*
5. Charturth Pranayama\* mit Kumbhaka, das reinigt das ganze System.
6. **Shushumna Applikation** \*, dadurch werden beide Nasenlöcher aktiviert. Solange das nicht der Fall ist, kannst du keine Fortschritte machen.
7. Wenn das beherrscht wird, kann man später Bastrika\* (Pranayama) hinzufügen, nicht zum jetzigen Zeitpunkt.
8. Sie soll Zitronenwasser trinken, die Zitrone reinigt das System.
9. Sie kann Walnüsse essen.

## Immunschwäche ein 2. Text

Ein dreijähriges Kind hat eine leichte Immunschwäche, es hat ständig Infekte. Die Mutter fragt, was kann ich tun?

Maheshji fragt: Wie lange gibst du dem Kind schon Honig? Die Mutter sagt, seit der Geburt. Mahesh sagt:

1. Das Kind sollte einen kleinen **Mond aus Silber** an einem weißen Faden um den Hals tragen. Der Mond sollte seine Brust berühren.
2. Sie sollte die großen **Shoti Hara** auf einem Stein reiben und das Pulver mit Honig mischen und dem Kind auf die Zunge geben. Es gibt zwei Formen, große und kleine Shoti Hara. Die großen Shoti Hara sind teurer und die sind gemeint. Wenn sie die großen [Shoti Hara](#) nicht bekommen kann, dann kann man sich mit den kleinen helfen.
3. Sie sollte immer weiter **Honig** geben. Maheshji sagt, der Honig rettet sein Leben. Die Mutter gibt den Honig in Milch. Maheshji sagt, das ist gut. Sie soll den Honig in Milch mischen und dem Kind geben. Und versuch die großen Shoti Hara zu bekommen, ein Stück ist teuer 500 – 1000 Rupies. Dieses Shoti Hara wird ihren Magendarmtrakt reinigen, dann wird sie weniger Infektionen haben.
4. Die Mutter sollte mit dem Kind **Ölmassage** machen. "Sanfte Hände" von FRÉDÉRIK LEBOYER, Kösel Verlag ISBN 978-3-466-34411-6 Die traditionelle Kunst der indischen Baby - Massage.

01.08.2008

## Kraft

### **Eine Verordnung für Stärke, Kraft:**

Wenn man fastet, kann man außerdem Bananen, Honig und Kardamon miteinander mischen und essen.

## Müdigkeit (Erschöpfungszustand)

Jaggery (1 Esslöffel) und schwarze Sesamsamen (1 Esslöffel im Mörser zerkleinert) halb und halb steigern die Energie. Jaggery ist das Primärprodukt bei der indischen Zuckerverarbeitung. (Einzelhandel Kap. XXII)

## 40. Schlafstörungen

### Schlaflosigkeit, 1. Verordnung

Eine junge Frau kann wegen zwei Schicksalsschlägen seit zwei Monaten nicht mehr schlafen. Ihr Mann ist plötzlich verstorben, und ihre Schwester ist an Krebs erkrankt. Ihre Tochter fragt, was kann ich für meine Tante tun?

Maheshji sagt:

1. Sie sollte in ihrem Geist denken, dass sich die Situation ihrer Schwester von Tag zu Tag bessert, das gibt ihr ein gutes Gefühl. Die Anspannung wegen der Schwester wird reduziert.
2. Sie sollte Wasser in eine blaue Flasche aus Glas füllen und tagsüber ins Sonnenlicht stellen. Die Flasche sollte dabei auf einem Holzbrett stehen. Jeden Abend sollte sie das Wasser aus der Flasche trinken.
3. Abends sollte sie Kokosnussöl auf die Krone des Kopfes tun und es einmassieren.
4. Zweimal die Woche soll sie den Magendarmtrakt mit Rizinus in Milch reinigen. (Magendarmreinigung Kap. 1) Denn wenn jemand beunruhigt ist und sich Sorgen macht, entwickeln sich im Magendarmtrakt Gase, die zu Störungen führen.
5. Sie soll morgens auf nüchternen Magen zwei Orangen essen.
6. Nach Möglichkeit kein Abendbrot essen, sie kann abends Obst oder Gemüse essen.
7. Atembeobachtung am Shushumnapunkt\* (der Punkt zwischen den Nasenflügeln), indem sie kosmischen Frieden einatmet und ihre Sorgen ausatmet. Sie sollte dabei auf dem Rücken liegen und die Augen geschlossen halten, dann schläft sie ein.
8. Nach Möglichkeit sollte im Schlafzimmer ein kleines blaues Licht brennen.
9. Im Schlafzimmer sollte keine rote Farbe sein. Gute Farben sind weiß oder hellblau.
10. Nach Möglichkeit sollte sie weiße oder hellblaue Kleidung tragen.
11. Vor dem Schlafengehen sollte sie Gesicht, Hände und Füße mit kaltem Wasser waschen.
12. Nach Möglichkeit sollte sie bei den Kindern schlafen (sie hat drei Kinder). Wenn sie in dem Raum schlafen kann, wo die Kinder schlafen, so ist das viel besser. Sie sollte ihren Geist den Kindern zuwenden, da ist sie abgelenkt; aber in eurer Kultur ist das nicht üblich.

### Schlaflosigkeit, 2. Verordnung

1. Körperbeobachtung von den Zehen bis zum Kopf, alle Teile des Körpers beobachten. Die Stelle, die du beobachtest, musst du sehen, dir vorstellen. Du musst die Stelle sehen, du musst dich darauf konzentrieren.
2. Atembeobachtung am Shushumnapunkt \* in liegender Position. Vor dem Schlafen Füße, Hände, Gesicht und Zunge (Zungenschaber) waschen.
3. Abendbrot drei Stunden vor dem Schlafen.
4. Im Raum sollte ein schwaches Licht sein, himmelblau, kein rotes Licht.

## Einschlafstörung

Eine Einschlafstörung kann man sehr einfach damit beheben,

1. dass man kurz vor dem Schlafengehen einen Apfel isst.
2. Und auf die linke Kopfseite ein Glas Wasser stellt. (Zum Beispiel auf einen Stuhl oder einen Nachtschrank.)

## Durchschlafstörung

Eine Frau schläft nachts nicht durch, weil sie zu viel Stress hat. Maheshji gibt ihr die folgende **Verordnung**:

1. Sie sollte nachts neben die linke Kopfseite ein Glas Wasser stellen und morgens wegschütten.
2. Nachts ein schwaches blaues Licht im Schlafzimmer anhaben, das gilt nur, wenn du bei Licht schläfst. Wenn du im Dunkeln schläfst, dann ist das OK.
3. Vor dem Schlafengehen die Beine, die Hände und das Gesicht mit kaltem Wasser waschen.
4. Die Haare sollen nachts nicht offen sein, sie sollten nachts zusammengebunden getragen werden. Das ist eine sehr einfache Methode.
5. Mitten auf dem Kopf ist ein Reflexpunkt, wenn man den drückt, schläft man ein. Wenn ein Kind nicht schlafen kann, legt die Mutter ihm die Hand auf den Kopf, und dann schläft es ein. Du kannst dir selbst die Hand sanft auf den Kopf legen. Der Punkt liegt sieben Querfinger vom Stirn - Haaransatz zur Mitte des Kopfes hin. Der Druck der Hand sollte nur ganz leicht sein, du schläfst dann besser. Wenn das nicht funktioniert, ruf noch einmal an, nimm aber nie Schlaftabletten.
6. Du kannst auch Perlen tragen, z. B. einen Ring mit einer Perle, Ohringe mit einer Perle oder eine Perlenkette. Es müssen aber echte Perlen sein. Perlen haben eine sehr kühlende Wirkung auf das Gehirn.
7. Eine weiße Kopfbedeckung ist gut. Du darfst im Schlafzimmer kein Rot haben. Die rote Farbe, welche Heilige tragen, ist extrem anregend. Die weiße Farbe hat eine kühlende Wirkung auf das Gehirn. Wenn du zur Arbeit gehst, kannst du andere Sachen tragen, aber zuhause solltest du dieses weiße Hütchen tragen, denn die Vibrationen in der Schule für Behinderte, wo du arbeitest, sind sehr störend.

## Müdigkeit nach dem Schulunterricht

Eine junge Lehrerin, die gerade zu unterrichten anfängt, ist nach dem Unterricht enorm müde; obwohl sie mit der Situation in der Schule sehr zufrieden ist. Sie fragt, kann ich da etwas tun? Maheshji sagt:

1. Du solltest 5 Minuten mit geradem Rücken, Nacken und Kopf nach Norden oder Osten ausgerichtet sitzen und tiefe Zwerchfellatmung machen.
2. Dabei solltest du die Vorstellung haben, dass du kosmische Energie einatmest. Du atmest kosmischen Segen ein, und du atmest die Müdigkeit aus.
3. Zusätzlich kannst du dich dabei auf das Ajna Chakra konzentrieren. (Das ist der Punkt zwischen den Augenbrauen.)

4. Und im Geist den Klang **OM** sagen und versuche den Schwingungen des **OM** zu lauschen. Versuche dem Klang **OM** zu lauschen. Bei der ganzen Übung keine Stimmbänder benutzen.

**OM** ist der Klang des Schöpfers. Durch diesen Klang **OM** bekommt diese riesige Schöpfung Energie, alle Planeten und alle Galaxien, sogar das kleinste Teilchen.

Du bist eine von Gott gesegnete Spezies, du kannst denken, du kannst Entscheidungen fällen, und nur die Menschen können lachen. Diesen Segen haben nur die Menschen bekommen, lachen bedeutet Segen ausdrücken. Alle bekommen den gleichen Segen, auch die Tiere, aber nur die Menschen können das durch Lachen ausdrücken. Wenn du Tiere beobachtest, kannst du das sehen, Trauer, Schweigen, kein Lachen; ich habe das gesehen und beobachtet.

**Auf diese Weise kannst du deine Energie auffrischen.**

Einer sagt: Pferde können lachen. Maheshji sagt: Nein, ich bin mit Pferden aufgewachsen, die haben nicht gelacht. Pferde können weinen, aber das Wiehern ist kein Lachen. Der Hund bewegt den Schwanz, das ist kein Lachen, um lachen zu können brauchst du eine höhere spirituelle Ebene. Es stimmt, dass Pferd und Hund die Menschen besonders gut verstehen, Elefant, Pferd, Hund.

23.08.2009

## 41. Konzentrationsstörungen

### Konzentrationsschwäche

Ein Rezept gegen schwache geistige Leistungen, auch bei Kindern.

#### Verordnung:

1. Sie soll ein Dreieck malen und in das Dreieck einen Kreis. Diesen Kreis soll sie leicht grün anmalen. Sie sollte das jeden Morgen und jeden Abend tun. Das wird die geistige Kraft verstärken.
2. Sooft sie kann, sollte sie am Tag die Akasha Mudra\* machen.
3. Sie sollte morgens und abends zwei trockene Feigen in heißer Milch kochen, damit sie weich werden. Sie sollte die Feigen essen und die Milch trinken. Es sollen harte Feigen sein, so hart wie Stein, keine weichen.
4. Sie kann auch Pistazien essen, dann bekommt sie Vitamin E.

### Ein schimpfendes Kind

Ein 15 jähriges Mädchen schimpft seit einiger Zeit mit allen Familienmitgliedern. Die Mutter fragt, was kann ich tun?

Maheshji sagt:

Zur Nacht ein blaues Licht anzünden.

Sie sollte keine gelben und roten Kleider tragen. Sie kann weiß, grün oder blau tragen.

Ein Silberkettchen oder ein Silberring ist hilfreich.

Sie sollte eine weiße Perle als Schmuck tragen, (als Ohrring, eine Perle an einer silbernen Halskette oder einen silbernen Ring.)

Im Tiefschlaf sollte sich die Mutter an ihren Kopf setzen und mit ihr in Gedanken sprechen: Mein Kind, schimpf nicht und werde nicht so böse, das ist für deine Gesundheit und für deine Zukunft nicht gut. Sie soll das nur in Gedanken sagen, Geräusch ist nicht erforderlich. Dein Geist ist dabei auf das Ajna Chakra (der Punkt zwischen den Augenbrauen) des Kindes konzentriert.

Zur Nacht an die linke Kopfseite ein Glas Wasser stellen, auf diese Weise schläft sie tief.

### Gedächtnisstörung

Eine einfache Methode, das Gedächtnis zu trainieren, ist, von 1 – 100 zu zählen und wieder zurück. Man sollte sich den Punkt merken, an dem man sich verzählt. Der Verzählpunkt hat eine Bedeutung.

Eine zweite Methode, den Tagesablauf vor dem inneren Auge noch einmal ablaufen lassen.



## Kurzzeitgedächtnis

### Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis

Eine 69 jährige Frau hat seit 1 Jahr Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis. Sie vergisst Daten, und eine Freundin hatte gesagt, das ist der Anfang von Morbus Alzheimer. Die Tochter fragt, was kann ich meiner Mutter sagen, dass sich ihr Kurzzeitgedächtnis wieder bessert?

#### **Verordnung:**

Was das Gedächtnis angeht, sollte man

1. die Tratak Übung \* machen, das Gehirn braucht Konzentration.
2. Vier Walnüsse täglich
3. Vier Mandeln täglich
4. Atembeobachtung am Shushumnapunkt \*.
5. Sie darf keine Verstopfung haben.
6. Im Stehen, die Füße auseinander, beide Hände auf den Boden und mit dem Kopf den Boden berühren. Dieser halbe Kopfstand ist eine sehr wirksame Übung.
7. Keine hohen Absätze, hohe Absätze sind äußerst schlecht.
8. Sie sollte nicht das Gefühl haben, dass ihr Gedächtnis schlecht ist.

## Konzentrationsprobleme

Ein junger Mann hat Konzentrationsprobleme. Er fragt Maheshji, wie kann ich meine Konzentrationsfähigkeit verbessern.

Maheshji sagt:

1. Tratak\* (Hatha Yoga Handbuch Kap. X/1)
2. Die Atmung im Shushumnapunkt beobachten. (unter: „Shushumna“.)

Beide Techniken stehen im Netz: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## Bei Konzentrationsstörungen Apana-Mudra

Die Beschreibung erfolgt unter dem Kapitel über die Mudren, Kapitel IXX.

## 42. Psychosomatische Erkrankungen

90% der Erkrankungen sind psychosomatischen Ursprungs, und diese Störungen werden sehr oft auf hormonellem Weg erzeugt. Ich berichte Maheshji über einen jungen Mann mit einer psychosomatischen Störung.

Mahesh sagt: Da kannst du sehen, welche Wirkung die Psyche auf die Menschen hat. Heute ist die gesamte medizinische Welt zu dem Schluss gekommen, dass die psychosomatischen Erkrankungen 90 % ausmachen. Es gibt nur wenige Eindrücke, die vom Körper selbst ausgehen. Das ist der Grund dafür, warum diese spirituelle Unterweisung, wie z.B. Ahimsa (Gewaltlosigkeit) notwendig ist. Hass, Agonie und der gesamte Bereich des negativen Denkens erzeugen diese Störungen, die Körperchemie wird dadurch verändert.

**Konfliktdenken erzeugt Knoten. Die Leute verstehen nicht, wie wichtig die Meditation, die Atemübungen und richtige Ernährung sind.**

Stark gewürzte Nahrung erzeugt eine solche Körperchemie, welche so viele Entgleisungen im Körper zur Folge hat. Dadurch gerät auch die Körpertemperatur in ein Ungleichgewicht.

Maheshji führt ein Beispiel aus dem Alltag an:

Betrachte nur die Funktion der Nebenniere. Mit deren Arbeit können Leute in kürzester Zeit enorme Aufgaben bewältigen. Dieses Hormon (Adrenalin) und die männlichen und weiblichen Sexualhormone haben besondere Funktionen. Du weißt das, du bist Arzt. Das ist alles Chemie, wenn die Menschen leidenschaftlich werden. Dafür gibt es so viele Medikamente, mit denen sie in diese Stimmung kommen. Einige sind leidenschaftlicher, andere weniger. Wieder andere sind leidenschaftslos, dabei kann der Körper perfekt sein, aber die Kontrolle der Hormone ist gestört. Deswegen hat Watson (ein indischer Wissenschaftler) diese Dinge untersucht. Eine Frau ist zum Beispiel voll von ganz unterschiedlichen Reflexpunkten. Wenn diese Punkte richtig stimuliert werden, wenn diese Punkte mit den Händen, mit dem Fingern oder mit den Lippen richtig berührt werden, dann werden sie aktiviert.

Maheshji sagt:

1. Eine Frau ist ein äußerst sensibles Instrument (ist äußerst sensibel).
2. Sie ist voller Energie, ungeheuer viel Energie.
3. Aber diese Energie wird durch so viele Tricks und so viele Mechanismen kontrolliert.
4. Wenn die Frau zu 100 % in ihr primäres Stadium gerät, kann sie kein Mann mehr handeln, deswegen hat Watson 7 Kategorien beschrieben.

Die Homosexualität ist hormonell verursacht; die Männer mögen mit einer Frau keinen Sex haben. Genauso ist das bei lesbischen Frauen. In diesen Fällen hat der jeweilige Mensch keinen Fehler, die Fehlsteuerung wird durch das System im Körper verursacht. Und in diesen Fällen besteht auch eine Beziehung zu Vater und Mutter. Die Gedanken der Mutter bei der Empfängnis spielen hier eine Rolle, die befruchtete Eizelle ist extrem sensitiv.

Bei den Tieren wird all das durch den Instinkt gesteuert. Hier besteht ein fundamentaler Unterschied zu den Tieren. Die Tiere werden durch die Jahreszeit stimuliert, nur dann kommen sie in Leidenschaft, nicht ständig.

Sieh, einige Frauen haben keine richtige Mutterrolle (motherhood), oder sie haben keine Milch für das Baby. Ich habe das gesehen. Diese Mutterrolle ist für die Milch wichtig. Eine Frau ist ein äußerst sensibles Instrument, und die Gefühle sind für die Menschen noch viel wichtiger, nicht für Tiere.

Es gibt wenige Tiere, die Gefühle haben: der Elefant, das Pferd, der Hund, der Papagei etwas. Die Nachtigall und der Delphin haben wenig Gefühle. Man sollte das wissenschaftlich untersuchen, welche Gefühle die Tiere haben.

Mahesh sagt: Ich erzähle eine wahre Geschichte: Als mein Vater in eine finanzielle Schwierigkeit kam und er nicht mehr genug Geld hatte, um 2 Pferde zu füttern, musste er ein Pferd verkaufen. Als er das Pferd dem Käufer übergab, weinte das Pferd und mein Vater weinte. Maheshji sagt, ich erinnere das heute noch. Das Pferd wusste, dass es verkauft wurde. Wenn Hunde in eine solche Situation kommen, kann man das gleiche an ihrem Gesicht ablesen. Betrachte nur Hunde, wie sie auf die Worte, auch auf die Augen ihres Herrn achten. Beobachte ihre Gefühle.

Kühe haben sehr wenig Gefühle für ihre eigenen Kälber.

Schlangen haben überhaupt keine Gefühle, die weibliche Schlange frisst die geschlüpften jungen Schlangen. Das ist ein extremer Fall.

## Unruhezustand durch Kälte

Die graue Substanz im Gehirn wird durch Kälte trocken.

Eine Frau mit 60 Jahren ist seit einigen Tagen extrem unruhig. Ich frage Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

1. Sie soll jeden Tag 1½ Stunden das Jnana Mudra (Akasha Mudra) machen, so viel sie kann. Sie kann das auch beim Fernsehen machen.
2. Sie soll abends vor dem Schlafengehen eine Kopfmassage auf der Krone des Kopfes mit lauwarmem Sesamöl machen und dies über Nacht einwirken lassen.
3. Sie soll gegen die Winterkälte eine Mütze tragen.

Die Kälte und das Alter sind die Ursache für diese Zerstörung. Die graue Substanz im Gehirn wird durch die Kälte trocken. Die graue Substanz kontrolliert das gesamte Gehirn, alle Zellen. Die Nerven arbeiten normal, aber die gesamte Erinnerung liegt in der grauen Substanz. Unter diesen Bedingungen kann kein Nerv seine Information an die graue Substanz weiterleiten. Die Befehle an das Gehirn werden bereits draußen abgefangen. Wenn das Gehirn durch Kälte trocken wird, kommt es zu so vielenartigen Störungen.

11.02.2015 Datei 1

## Ein aggressives Kind

Peter wurde durch Kaiserschnitt geboren. Der Kaiserschnitt wurde erst im letzten Moment gemacht. Die Eltern vermuten dadurch eine Beeinträchtigung des Kindes. Der Junge ist jetzt 5 Jahre alt, und er reagiert in Konflikten sehr leicht aggressiv. Ihm fehlt jedes Geschick beim Umgang mit anderen Kindern. Er rennt vom Kindergarten schnell nach Hause, um nicht mit den anderen Kindern aneinander zu geraten. Der Vater fragt Maheshji um Rat.

Maheshji gibt ihm die folgende Verordnung:

1. Er soll eine Silberkette mit einer Perle um den Hals tragen, das kühlt sein Temperament, und er soll an einem Montag damit beginnen.
2. Er soll nichts Salzigen essen, die Speisen sollten nicht scharf gewürzt sein.
3. Gesüßter Joghurt ist gut für ihn.
4. Kein Fast Food.

5. Er soll 2 mal täglich barfuss im Gras herumlaufen, auch das kühlt sein Temperament.

Bericht nach 2 Wochen: Die Eltern haben alles 2 Wochen gemacht, und der Junge ist seither vollkommen in Ordnung.

06.07.2014

### 43. Probleme mit dem Gedächtnis. Morbus Alzheimer.

Maheshji sagt: Es gibt eine sehr einfache Methode, das Gedächtnis zu trainieren:

Man zählt im Geist von 1 – 100 und wieder zurück, die Stelle an der man sich verzählt sollte man sich merken.

Mahesh stellt zwei Gedächtnisstörungen vor.

Erster Fall:

Eine Frau fragt wegen ihrer Mutter. Die 69 jährige Mutter hat seit einem Jahr Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis. Sie vergisst Daten, und eine Freundin hatte zu ihr gesagt: Das ist der Anfang von Morbus Alzheimer.

Die Tochter fragt Maheshji um Rat: was kann ich meiner Mutter sagen, damit sich das Kurzzeitgedächtnis verbessert?

Mahesh sagt: Was das Gedächtnis angeht sollte man

1. Die **Tratak**-Übung\* machen, das Gehirn braucht Konzentration.
2. Täglich 4 **Walnüsse** essen.
3. Täglich 4 Mandeln, 1 Std. Abstand von den Walnüssen.
4. **Atembeobachtung am Shushumnepunkt**. Das ist der Punkt zwischen den Nasenflügeln: Spüre die kühlere Luft bei der Einatmung und die wärmere Luft bei der Ausatmung.
5. Sie darf **keine Verstopfung** haben.
6. Im Stehen, die Füße auseinander, beide Hände auf den Boden und mit dem Kopf den Boden berühren. Dieser **halbe Kopfstand**\* ist eine sehr wirksame Übung.
7. Keine hohen Absätze, hohe Absätze sind äußerst schlecht.
8. Sie sollte nicht das Gefühl haben, dass ihr Gedächtnis schlecht ist.

Sie soll das machen und nach 3 Monaten berichten.

Der zweite Fall ist in unserer Website [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Gedächtnisstörungen“ beschrieben.

Die Tratak-Übung wird beschrieben:

Man macht mit einem blauen Stift einen 5 mm großen Punkt in die Mitte auf ein weißes Blatt Papier. Man schaut zuerst mit dem rechten Auge so lange auf den Punkt bis das Auge blinkert. Danach macht man das gleiche mit dem linken Auge. Das andere Auge kann man währenddessen mit der Handfläche abdecken.

Diese Übung verstärkt die Konzentrationsfähigkeit.

### Morbus Alzheimer

Ich frage Maheshji nach einer Therapie bei Morbus Alzheimer.

Maheshji sagt, die Betroffenen sollten folgende Übungen machen:

1. **Kapalabhati**, dabei spüren, wie die Luft durch die Nasenwege nach oben steigt und zu der Zeit Brustatmung machen.
2. **Bhastrica**. Das ist stoßweises Hin- und Heratmen in der Zwerchfellatmung.
3. **Charturth Pranayam** ist äußerst wichtig, mit Kumbhaka. Rhythmus eins zu zwei. Wer nicht Kumbhaka machen kann, soll es ohne Kumbhaka üben, aber richtig.
4. **Bhrameri** mit Kumbhaka.
5. **Massage der Stirn und des ganzen Kopfes** mit beiden Daumenballen. Diese Massage ist äußerst wichtig, mach sie so intensiv, dass die Kopfhaut brennt, 3 mal am Tag.

6. Vier **Walnüsse** täglich. Walnüsse, weil diese den Neuronen Kraft geben, ihre Kraft ist schwach geworden.
7. Täglich fünf **Mandeln**. Die Mandeln früh ins Wasser legen und abends die Haut abpellen und die Mandeln essen.
8. **Honig** in lauwarmem Wasser trinken.
9. Wann immer man Wasser trinkt, **Zitrone** hinein tun. Zitronen und Honigwasser nicht zur gleichen Zeit.
10. Man sollte die **Eiweißzufuhr reduzieren**. Man sollte Speisen vermeiden, die viel Protein enthalten.
11. **Fasten**, das bedeutet ein Fastentag pro Woche. Eine Anweisung für richtiges Fasten steht im Internet [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Fasten“.
12. Kein Brot, **Chapaties** (Kap. VIII) sind erlaubt.
13. Mung Dahl, **Mungbohnen mit Hing und Ghee** (Kap. 10).
14. **Keine Milch, kein Joghurt.**
15. **Gründliches Kauen** ist sehr wichtig.
16. Bei Sonnenaufgang mit minimal geöffneten Augen in die Sonne schauen. Dabei sollte man das Gefühl haben, dass das Licht in die Arterien geht, und dass die überschüssigen Proteine abschmelzen.
17. Diese Patienten sollten kein Fleisch und keinen Fisch essen. Fisch hat sehr viel Protein, Fisch enthält Phosphor.

### Hinweise für die weitere Erforschung des Morbus Alzheimer:

Phosphor wirkt der Eiweißablagerung im Gehirn entgegen. Phosphor wird eingebaut, um die Proteineinlagerung zu kontrollieren.

Wenn das Fischeiweiß ohne Proteinzusatz ist, mag es schädlich sein. Phosphor kann eine Wirkung als Katalysator haben. Ich teile das zum ersten Mal mit, ich spreche hier in Trance. Man braucht dem Patienten nur Phosphor zu geben. Es gibt da so viele Möglichkeiten. Maheshji sagt, stellt zuerst einmal fest, wie der Phosphorstoffwechsel ist. Ich habe nicht gesagt, dass ihr den Patienten Phosphor geben müsst. Ihr sollt die Stoffwechselverbindungen mit Phosphor untersuchen.

Maheshji sagt, ich kann nicht sagen, warum dieser Gedanke kam. Die Zusammenhänge zwischen Phosphor und Protein müssen geklärt werden. Es gibt da eine Balance, die kontrolliert wird. Im Fisch gibt es das beste Protein. Dieses Protein hat einen sehr hohen Nährwert.

Maheshji sagt, des weiteren sollt ihr die Rolle von Vitamin E. untersuchen. Vitamin E kann in das feinste Gewebe eindringen.

Welche Beziehung besteht zwischen Phosphor und Vitamin E zum Eiweißstoffwechsel?

Wenn ihr jemanden mit Morbus Alzheimer behandelt, muss ich wissen, was er isst.

Wenn er Dahl vermeiden kann, ist das gut, weil jedes Dahl sehr viel Eiweiß enthält.

Kartoffeln enthalten auch viel Protein. Kartoffeln sollten auch vermieden werden, weil diese Patienten bereits zu viel Protein haben.

Das System dieser Patienten wird aus irgend einem Grund falsch gesteuert. Es mag sein, dass eine schwache Nebenschilddrüsenfunktion die Ursache ist. Wenn die Nebenschilddrüsen zum Beispiel nicht richtig arbeiten, ist der Kalziumstoffwechsel gestört.

Die Proteinverteilung wird irgendwie kontrolliert. Es ist eine Kontrolle da, wo das Protein hingehet. Wenn diese Kontrolle wegfällt, wird die richtige Proteinverteilung gestört.

Maheshji sagt: Diese Störung entsteht dadurch, dass man zu viel Protein zu sich nimmt. Auf diese Weise wird der Teil gestört, der die Proteinverteilung reguliert. Es muss so etwas existieren, wie eine Drüse oder ein Hormon.

Sieh, all diese Gewichtheber, Bodybuilder unternehmen alles, um sich viel Muskelmasse zuzuführen, sie essen enorm viel Protein, sie nehmen Hormone und so weiter.

Je älter man wird, um so wichtiger ist es, dass man zu viel Protein vermeidet. Warum?

Im Alter entwickelt der Körper nichts Neues mehr, die Eiweißzufuhr muss den Körper nur erhalten. Aber die Leute essen im Alter üblicherweise genauso viel wie in jungen Jahren.

### **Maheshji sagt: Untersucht die Rolle von Phosphor und Vitamin E.**

Ich sage, dass wir das im Labor untersuchen werden, und ich werde ihm darüber berichten. (Wir haben das bisher noch nicht gemacht.)

Versucht einmal festzustellen, ob es ein Hormon gibt, das die Eiweißverteilung steuert.

Ich sage, dass das bisher nicht bekannt ist.

Maheshji sagt:

Versucht das herauszufinden, es muss darüber irgend etwas geben. Denn der Kalziumstoffwechsel und viele andere Dinge werden durch Hormone kontrolliert. Warum lagert sich Protein im Gehirn ab, obgleich es keine Nahrung für das Gehirn ist?

Deswegen sage ich das, weil der Körper dort kein Protein hinschickt. Es heißt, es muss zu einem Fehler in der Steuerung gekommen sein. Das Protein sollte nicht nach oben gehen.

Ich sage, die Gehirnschicht besteht aus Protein.

Maheshji sagt, aber sie nimmt kein Protein auf. Der ganze Körper besteht aus Protein. Aber das Gehirn braucht kein Protein. Es muss im Körper irgendetwas geben, was den Proteinstoffwechsel kontrolliert.

25.10.2006 Datei 0

## 44. Restless-legs-Syndrom

Videokonferenz mit Mahesh Chandra Dwivedi 09.08.2015

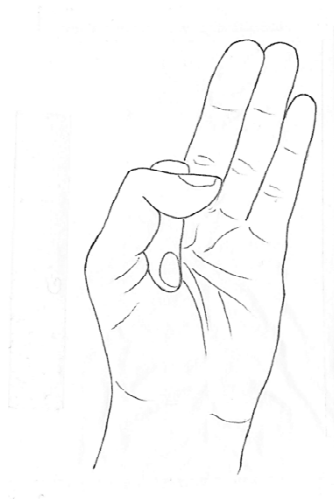
Maheshji hatte bereits im gestrigen Vorgespräch angegeben, dass die Ursache der Beschwerden mit dem früher ausgeübten Beruf (er war ICE-Lokführer) zusammenhängt. Maheshji gibt heute an, was dagegen zu tun ist.

Bei den folgenden drei Handhaltungen (Mudren) sollte man

- mit aufrechtem Rücken auf einem Stuhl sitzen. Der Nutzen der Mudren ist größer, wenn man gerade sitzt.
- Die Füße sind in hüftbreitem Abstand aufgestellt.
- Die Hände werden in der Mudra auf den Oberschenkeln abgelegt. Die Mudren werden mit beiden Händen durchgeführt.

### 1. Die Vayu Mudra

Der Zeigefinger wird auf das Daumenmausbett gelegt, der Daumen drückt leicht auf den Zeigefinger. Der Mittel-, Ring- und kleine Finger sind gestreckt.



Vayu Mudra

Die Vayu Mudra soll immer dann gemacht werden, wenn sich die Beine bewegen und vor dem Schlafengehen. Wenn sich beim Aufwachen die Beine bewegen, soll auch sofort die Vayu Mudra gemacht werden.

Das Sanskrit-Wort Vayu bedeutet Wind, Luft. Das Element Luft ist die Basis für jede Körperbewegung. Ohne dieses Element kann keine Bewegung ausgeführt werden.

Der Zeigefinger repräsentiert das Element Luft, der Daumen ist dem Element Feuer zugeordnet. Indem der Daumen auf den Zeigefinger drückt, kontrolliert das Feuer das Element Luft.



## 2. Die Prana Mudra

Die Spitzen des Ringfingers und kleinen Fingers berühren die Daumenkuppe. Der Zeige- und der Mittelfinger sind gestreckt.

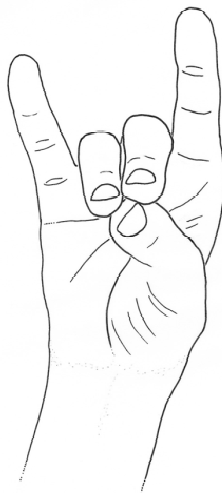


Die Prana Mudra sollte mindestens zweimal täglich gemacht werden: Morgens und abends (siehe auch Punkt 4. Übungsabfolge). Anfangs soll diese Mudra für 10 Minuten geübt werden. Später kann sie auch länger gehalten werden.

Die Prana Mudra gibt dem Körper reine und gute Energie, Leben. Normalerweise nehmen wir über die Einatmung Prana auf, aber in der Atemluft befinden sich so viele Schadstoffe, dass unsere Energie blockiert ist und nicht rein. Indem diese Mudra richtig geübt wird, werden diese Schadstoffe beseitigt. Blockaden im Prana-Fluss werden beseitigt, und der Körper wird mit reinem Prana versorgt.

## 3. Die Apana Mudra

Hierbei wird die Daumenspitze mit dem Mittel- und Ringfinger zusammengebracht, der Zeigefinger und der kleine Finger sind gestreckt. Apana kontrolliert die Bewegungen unterhalb des Nabels.



Maheshji fasst kurz zusammen:

Prana, das ist die gesamte Energie, Prana ist der Treibstoff.

Mit der Prana und Apana Mudra werden das Gehirn und das ganze Körpersystem gereinigt. Diese beiden Mudren decken die gesamte Funktion des Gehirns und des oberen und unteren Körpers ab. Die Vayu Mudra hindert überschüssige Luft daran sich auszuwirken (gemeint ist das Element Luft im Körper).

4. Diese Mudren sollen mit folgendem Gedanken geübt werden:

**„Mein Gehirn und mein Körper werden rein, und falsche Energie (das bedeutet Apana) darf nicht zu den Beinen gehen, zum Ischiasnerv.“**

Maheshji erklärt, dass die Beschwerden vom Ischiasnerv ausgehen. Kein Arzt kann dies sagen.

Die Prana und die Apana Mudra sollen separat, nicht direkt nacheinander gemacht werden.

Übungsabfolge:

- Beginnen Sie mit der Prana Mudra (Dauer 10 Minuten)
- 3 bis 4 Stunden Pause
- Apana Mudra (10 Minuten)
- 4 bis 5 Stunden Pause
- Prana Mudra (10 Minuten)
- 3 bis 4 Stunden Pause
- Apana Mudra (10 Minuten)

**5. Wenn die Beinbewegungen beim Aufwachen auftreten, sollten Sie Ihren Körper mit dem Gedanken „Stopp!“ befehlen, damit aufzuhören.**

**6. Wenn die Beinbewegungen gerade stattfinden, sollten Sie mit den vier Fingern beider Hände (Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger) auf den Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbalregion) drücken und dabei den Befehl denken: „Stopp die Bewegungen!“.**

Mit den Gedanken sollte dieser Befehl an das Bein gegeben werden: **„Nein! - Stopp!“**.

**7. Bein drücken:** Wenn sich z. B. das linke Bein bewegt, sollten Sie mit den Fingern der linken Hand in die Kniekehle des linken Beins drücken. Der Daumen drückt von oben auf den Oberschenkel und liegt dabei oberhalb der Kniescheibe auf.

Maheshji erklärt: Das ständige, regelmäßige Betätigen des Pedals beim Führen der Lok ist im Gehirn gespeichert. Es ist zu einer Gewohnheit geworden. Dagegen muss ein anderer Befehl gegeben werden: „Stopp!“.

**8. Vor dem Schlafengehen:**

- Geben Sie Ihrem Gehirn den Befehl **„Stopp die Bewegungen!“**  
**Mit dem Gebet: „Bitte hilf mir, diese Qual los zu werden“.**
- Und bitten Sie in Gedanken: **„Heilige Mutter, bitte segne mich.“**

**9. Um das Element Luft (Vayu) im Körper zu kontrollieren und zu reinigen, nehmen Sie jeweils mit dem letzten Bissen vom Mittagessen und Abendbrot eine Mischung aus Choti Harad und Ghee (Kap. 10) ein.**

*Ghee* ist geklärte Butter und kann leicht selbst hergestellt werden. Das Rezept ist in Kapitel 10 beschrieben.

*Choti Harad* ist ein ayurvedisches Pflanzenpulver. Es wird auch *Haritaki* genannt und kann im Internet z. B. bei amazon bestellt werden. Wir können Ihnen bei der Beschaffung gern helfen. (Einzelhandel Kap. XXII)

½ Teelöffel Choti Harad-Pulver wird in der Pfanne ohne Fett etwas erhitzt, dann mit 1 Teelöffel Ghee gemischt und mit dem letzten Bissen des Essens mitgekaut und gegessen.

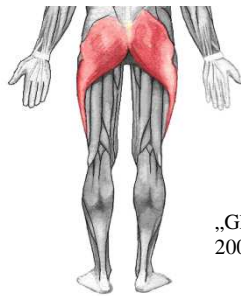
### 10. Magen-Darm-Reinigung mit Rizinusöl in Milch (Kap. 1) und Triphala.

Die Reinigung des Magen-Darm-Traktes ist für die Gesundheit sehr wichtig. Wenn der Magen-Darm-Trakt nicht sauber ist (z. B. bei Verstopfung), sollte das angefügte Rezept für eine abführende Wirkung verwendet werden.

### 11. Massage mit warmem Sesamöl

Die Sesamöl-Massage wird folgendermaßen durchgeführt:

- Etwas Sesamöl auf der Krone des Kopfes kreisend einreiben und auch sanft etwas auf den Kopf klopfen.
- Dann wird die Wirbelsäule vom Kopf bis zum unteren Ende massiert. Dabei werden der Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf die Wirbelsäule gelegt (der Zeige- und Ringfinger liegen links und rechts der Wirbelsäule) und mit raschen Links-rechts-Bewegungen und mit leichtem Druck von oben nach unten massiert.
- Dann Massage des großen Gesäßmuskels (siehe Zeichnung).



„Gluteus maximus“ von Original by sv:Användare:Chrizz, 30 maj 2005. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons

- Anschließend Massage der Oberschenkel,
- Die Massage der Unterschenkel, der Wade Füße.
- Kreisförmig um die Fußgelenke massieren (das Fußgelenk umfassen und drehende Bewegungen machen)
- Den Fußrücken jeweils aufwärts (von den Zehen zu den Fußgelenken hin) streichen
- Auch die Fersen mit Sesamöl einreiben.

### 12. Fußbad in Sesamöl

Die Füße werden in eine kleine Wanne mit heißem Sesamöl gestellt (nicht zu heiß, so dass man es gut aushalten kann). Die Füße tauchen dabei bis zu den Fußgelenken ein. Das kann man gut machen, während man fernsieht.

### 13. Die Gedanken –

Wenn der Patient, wie angegeben, den Befehl gibt, dass die Beinbewegungen aufhören sollen, werden die negativen Gedanken zu dieser Krankheit, die sich in seinem Geist entwickelt

haben, aufhören. Maheshji erläutert, dass sich in seinem Geist der Gedanke festgesetzt hat, dass diese Krankheit unheilbar ist; das ist nicht der Fall.

Er sollte denken: „**Ich bin geheilt!**“

**14.** Es ist wichtig, dass niemand spricht, wenn Sie sich selbst im Geist den Befehl geben: „**Stopp, Stopp, Stopp! Ich fahre keinen Zug!**“.

Wenn dann z. B. Ihre Frau spricht, geht dieser Befehl verloren und die Beschwerden nehmen zu. **Wenn Sie diese Befehle geben, dann darf niemand reden, so kann dann der Befehl langsam das Gehirn erreichen, und das Gehirn sendet den Befehl zum Bein.**

#### **15. Sesamsamen für die Kalzium-Zufuhr**

Wenn die Muskeln zu wenig Kalzium haben, wird die Kontrolle der Muskeln über die Bewegungen geschwächt. Außerdem kommt es bei Kalziummangel zu Muskelkrämpfen. **Täglich 50 g Sesamsamen essen** (etwa 2 Esslöffel), sie enthalten viel Kalzium. Dadurch werden die Muskeln kontrolliert.

Die Samen können so gegessen werden, aber gut zerkauen. Nicht zusammen mit Milch oder Honig essen.

**16. Zu den Medikamenten** gibt Maheshji folgendes an:

1.) Targin: Wenn keine Schmerzen vorhanden sind, muss auch kein Schmerzmittel eingenommen werden. Durch die Schmerzmittel wird das ganze Körpersystem vergiftet. Maheshji sagt: Ich denke, die Schmerzmittel sollten nicht genommen werden, sie spielen hier keine Rolle und vergiften das Gehirn.

2.) Pramipexol sollte weiterhin genommen werden, da es Linderung verschafft.

(3.) Restex wird zur Zeit nicht genommen.)

Diese Punkte sollten alle umgesetzt werden.

Bitte fragen Sie gerne nach, wenn etwas unklar ist.

#### **Magen-Darm-Reinigung mit Rizinusöl in Milch (Kap.1) und Triphala.**

Ein Esslöffel Triphala Kapitel XXII wird mit 300 ml Wasser gekocht (entspricht etwa einem Glas Wasser), so dass der Extrakt des Pulvers sich im Wasser lösen kann. (Das Wasser sollte nicht weniger werden, also nicht herunterkochen lassen, sondern nur 4-5-mal aufkochen lassen.)

Das Wasser dann durch einen Filter laufen lassen, um das Triphala-Pulver zu entfernen.

Anschließend das Wasser abkühlen lassen, bis es lauwarm ist oder Raumtemperatur hat und nun einen Esslöffel Rizinusöl und ein halbes Glas (ca. 150 ml) Milch hinzufügen, umrühren und trinken. (Das Rizinusöl soll nicht in das kochende Wasser gegeben werden.)

Dies sollte für einen effektiven Reinigungseffekt 1-2-mal pro Woche gemacht werden.

\*Triphala (Kap. XXII) ist ein Pulver aus den drei Früchten:

- Aula (Amla, indische Stachelbeere, *Emblica officinalis*)
- Haritaki (Choti Harad, rispige Myrobalane, *Terminalia chebula*) und
- Bibhitaki (Bhaira, grüne belerische Myrobalane, *Terminalia belerica*).

Man bekommt es z. B. bei amazon oder in Indischen Lebensmittelläden.

## Das Restless-legs-Syndrom wird näher erklärt. Der menschliche Geist hat keine Grenzen.

Maheshji fragt nach dem Patienten mit den „Restless-legs-Syndrom“.

Ich sage Mahesh, dass er zur Zeit im Urlaub ist, und dass ich danach sofort berichten werde.

Maheshji sagt: Dies ist der 1. Fall, in dem es sich nicht um eine Krankheit handelt.

Ich sage Maheshji, dass es bisher keine adäquate Behandlung gab.

Maheshji sagt, weil niemand versucht hat herauszufinden, woher die Störung kommt. Sie haben das als Krankheit eingestuft, aber das ist eine Gewohnheit. In dieser Störung hat sich eine Gewohnheit manifestiert.

Ich sage Maheshji, dass diese Erkrankung vor 700 Jahren das 1. Mal beschrieben worden ist.

Maheshji sagt: In Wirklichkeit ist das keine Krankheit, dies ist eine Gewohnheit. Und die Gewohnheit hat sich in diesem Automatismus verfestigt; dieser Automatismus hat sich im unbewussten Geist festgesetzt.

Ich frage: Kann man sagen, im feinstofflichen Körper?

Maheshji sagt, nicht im feinstofflichen Körper. Maheshji erklärt das mit einem Beispiel: Du gehst, oder du fährst mit dem Rad. Radfahren ist eine bewundernswerte Bewegungsform.

Du hältst die Balance, du redest, du denkst, aber deine Balance wird nicht gestört.

Genauso ist das bei den Frauen in der Wüste, die ihre Lasten auf dem Kopf tragen, sie tragen manchmal 2 Töpfe auf dem Kopf und 2 Töpfe in den Händen. Sie gehen durch den Sand, und sie unterhalten sich. Aber sie halten die Balance, weil der unbewusste Geist das übernommen hat. Die gesamte Kontrolle läuft über den Geist, der Körper allein kann das nicht leisten.

Mahesh kommt auf die Erkrankung der „restless legs“ zurück und sagt: Dies ist eine Erkrankung des Geistes. Wie ein Traumwandler, der nachts das Haus verlässt und zurückkommt. Wer erledigt diese Arbeit, der Geist. Dies insgesamt ist eine Erkrankung des Geistes, aber kein Doktor versteht das.

Als ich den Patienten vorstellte, war Maheshs erste Frage: Welchen Beruf hat er?

Er ist seit 4 Jahrzehnten ICE-Führer, Lokführer.

Maheshji sagt: Ich wusste nicht, dass ein Lokführer einer solchen Belastung ausgesetzt ist.

Diese Lokführer müssen zweimal in der Minute ein Pedal drücken, damit der Zug nicht anhält. Wenn er einschläft, hält der Zug an. Er hat das 40 Jahre gemacht, und er hat seine Arbeit sehr ernst genommen. Deswegen begann die Erkrankung, nachdem er mit der Arbeit aufhörte. Diese Tätigkeit hat sich im unbewussten Geist festgesetzt. Der Geist hat diese Störung ausgelöst. Die Kraft MAN fällt nicht unter den Geist, sie kontrolliert alle Aktivitäten. Die Nerven haben keine Erlaubnis den Geist zu betreten, die Nerven erhalten lediglich Instruktionen. Sie erhalten von außen Befehle und leiten diese weiter.

Maheshji sagt zu mir: Du bist Arzt, du weißt das. Der menschliche Körper ist das größte Wunder überhaupt.

### **Warum habe ich das alles erklärt? Weil der Geist einer jeden Spezies seine Grenzen hat, aber der menschliche Geist hat keine Grenzen.**

Ich sage, dass ich das nicht gewusst habe.

Maheshji sagt: Der menschliche Geist ist der einzige Geist, der mit Gott sprechen kann. Der Geist bewegt sich innerhalb des Raumes und außerhalb des Raumes. Er kann reisen, nicht physikalisch; der Geist kann das. Er kann zum Mond gehen oder zur Sonne und das ohne Zeitverzögerung.

## 45. Negative Gedanken (Ärger)

**Es sind die Gedanken, die den Körper schaffen; die Atome formen die Zellen und Gewebe, und diese sind die Manifestation deiner Gedanken.** Swami Rama

**Konzentriere dich auf die Zitrone und nicht auf ihren giftigen Kern.** Mahesh

### Über die Kraft der Gedanken

Eine junge Frau lebt in Deutschland. Sie hat ihre erste Tochter in Ägypten. Das Kind ist jetzt fünf Jahre und lebt beim Vater. Die Mutter ist traurig, weil sie ihr Kind nicht regelmäßig sehen kann.

Maheshji gibt ihr folgenden Rat:

Auch wenn du dein Kind nicht regelmäßig sehen kannst, du kannst es dennoch lieben. Diese Liebe der Mutter hat eine enorme Wirkung auf das Kind.

Sie hat das etwas ungläubig angehört, aber sie hat sich seither auf die Liebe zu ihrem Kind konzentriert.

Sechs Monate später wurde sie mit ihrer neuen Familie von ihrem früheren Mann nach Ägypten eingeladen. Als sie dort ankamen, lief ihr ein glückliches Mädchen entgegen. Und ihr früherer Mann berichtete ihr, dass sich das Kind seit einem halben Jahr zu einem glücklichen Mädchen entwickelt hat.

### Pyramide

Wir wissen von Maheshji, dass eine Pyramide schlechte Energie in gute Energie umwandelt. Wir haben das wiederholt bei Problemen am Arbeitsplatz eingesetzt und sehr gute Ergebnisse gesehen.

Gestern berichtete eine Yogaschülerin, dass sie regelmäßig mit innerer Kraft und Freude Klavier spielt. Und von einem Tag auf den anderen waren ihre Freude und der ganze Elan verschwunden. Sie dachte schon, dass sie nicht mehr Klavier spielen kann.

Da fiel ihr auf, dass die Pyramide, die sie regelmäßig auf dem Klavier stehen hat, entfernt worden war. Ihr Enkel hatte damit gespielt und sie weggenommen.

Nachdem sie die Pyramide wieder an ihren Platz zurückgestellt hatte, spielte sie wieder mit Freude, wie zuvor.

Ich möchte allen diese unglaubliche Erfahrung mitteilen, denn es gibt nichts Einfacheres als eine Pyramide an seinen Arbeitsplatz zu stellen.

### Vertrauen

#### **Die abnorme Kraft des Vertrauens.**

Ich habe einmal einer Patientin mit einer akuten schweren Erkrankung ein Medikament verschrieben, welches falsch war. Den Fehler habe ich erst am Abend, als ich ihre Blutwerte aus dem Labor bekam, erkannt. Ich war sehr beunruhigt, konnte die Frau aber nicht mehr erreichen. Nach drei Tagen kam sie in die Praxis und war gesund. Ich konnte es nicht fassen und fragte Maheshji, wie das möglich ist?

Mahesh sagte: Ja, das Medikament war falsch, aber sie hatte enormes Vertrauen zu dir, deswegen ist sie trotz des falschen Medikamentes so schnell gesund geworden.

Man sollte mit den Gedanken verantwortlich umgehen. Gedanken werden unterschätzt; sie sind sehr mächtig, und sie haben eine Wirkung auf das gesamte System.

(Erläuternde Texte dazu [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Negative Gedanken“.)

### Gedanken und Kommunikation

**Die Zeit** ist eine wichtige Komponente, **zur richtigen Zeit** das Richtige tun, kleine Schritte. Der Gedanke gibt dir die Kraft etwas zu machen, du musst dich genau auf ihn einstellen.

1. Das ist eine Anstrengung.
2. Die Bemühung ist wichtig.
3. Die Natur hilft dir dabei.

### Shushumna

Der Shushumna-Nerv läuft in der Wirbelsäule und endet am Shushumna-Punkt, das ist der Punkt zwischen den Nasenflügeln. Ganz genau ist es eine kleine gedachte Kuhle an dieser Stelle. Wenn Shushumna aktiv ist, gibt es kein Auf und Ab im Geist mehr. Das ist das Schöne an Shushumna, dass es den Geist friedvoll macht.

Der komplette Text ist im Hatha Yoga Handbuch. ([www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org))

### OM - Shanti

Maheshji macht uns den Vorschlag, mit dem Klang OM - Shanti einen Ort mit schlechter Energie zu reinigen.

Er sagt: Die Schwingungen durch Zerstörung und Geschrei sind sehr stark, und diese Schwingungen sind immer noch da. Man muss die richtigen Rituale machen, um dies zu beenden.

**Ich frage: Und „OM – Chanti“ wird helfen?**

**Maheshji sagt: Mit Sicherheit, weil das ein ganz reiner kompetenter Klang ist, der alle 3 Gunas reinigen kann.**

(Die 3 Gunas sind: radjas = aktiv, tamas = träge und sattva = sanft. Die Schöpfung besteht aus Maya. Und Maya definiert sich aus den 5 Elementen und den 3 Gunas, das zur Erläuterung.)

### Die Körperchemie

Eine junge Frau hat einen schönen Arbeitsplatz bekommen, und sie ist sehr dankbar.

Maheshji sagt:

In diesem Zusammenhang möchte ich auf folgendes hinweisen: Wenn jemand ohne Arbeit ist, oder er hat kein Geld, oder er hat sonst Stress, oder es kommt eine Krankheit, - - .

**Man sollte diese Zeit als Segen annehmen, und man sollte diese Zeiten nutzen, sich Gott zu nähern.**

1. Auf diese Weise richtest du dich positiv aus, und diese positive Ausrichtung verändert denjenigen und macht ihn harmonisch.
2. Und so erzeugt diese Negativität keine schlechte Energie.

**Das Körpersystem reagiert sehr fein und ist ständig aktiv. Wenn du positiv denkst, erfolgt eine sehr feine Hormonausschüttung, wenn du negativ denkst, wird die gesamte Körperchemie vergiftet.**

Ein Beispiel:

Du erhältst eine schlechte Nachricht, und dein Atemrhythmus wird sofort gestört.

Man sollte dies immer vor Augen haben, und man sollte darauf achten, wie man sich in so einer kritischen Situation einstellt, damit man nicht Opfer der Situation wird.

Schlechte Gedanken sind noch viel schlechter als deine Feinde. Denn ein Feind greift dich von außen an, du kannst ihn sehen, aber hier kommt der Angriff von innen, du kannst ihn nicht sehen.

## Warum positiv denken?

Unsere spanische Yogalehrerin unterrichtet in einer Krebsgruppe Hatha Yoga, und das Kernproblem dieser Yogaschüler ist negatives Denken.

Maheshji sagt, die erste Frage ist:

Warum sollte man positiv denken? Ohne die Beantwortung dieser Frage kannst du das gar nicht verstehen. Wenn Leute, aus welchem Grund auch immer, negativ werden, startet im Körper eine chemische Reaktion, und negative Energie breitet sich aus.

Aber wenn du beginnst positiv zu denken, wird alle negative Energie gelähmt; die positive Energie hat eine stärkere Kraft.

Ich frage, warum?

Maheshji sagt: Weil dies unsere Energie ist, dies ist unsere natürliche Energie. Wenn du dir jemanden ansiehst, der negative Energie ausstrahlt, so ist derjenige verändert.

Betrachte das Gesicht eines Kindes, betrachte das Gesicht irgendeines Kindes, sieh dir sein Gesicht genau an, so werden wir geboren (ohne negative Eindrücke). Aber durch widrige äußere Umstände, durch falsche Anleitung, durch falsche Gesellschaft, durch falsche Vorbilder werden die Menschen schwach.

Nächster Punkt: Warum betrifft das nicht alle?

Weil einige Leute mit einem starken Schicksal geboren werden, sie werden mit extremer Courage geboren.

Die Probleme entstehen durch falsche Unterrichtung. Durch diese falsche Unterrichtung entsteht eine große Distanz zwischen dir und Gott.

## **Es gibt aber gar keine Distanz zwischen Gott und dir.**

Diese Distanz ist intellektuell produziert, in Wirklichkeit gibt es sie nicht. Sieh, sie sagen, Gott ist allgegenwärtig, aber warum fühlst du das dann nicht?

Warum messe ich all euren Fragen so große Wichtigkeit bei?

Weil ich euch nicht von mir entfernt erlebe. Mein Gott unterscheidet sich von deinem Gott, diese gegenteilige Auffassung ist vollkommen falsch. Auf der körperlichen Ebene kann es zwei Meister geben, aber Gott kann es nicht zweimal geben.

## **Wir sind uns also über unsere primäre Aufgabe nicht im klaren.**

### **Das primäre Ziel des menschlichen Lebens ist uns nicht klar.**

Wir erfüllen uns das ganze Leben über unsere Wünsche. Wir haben ständig neue Wünsche. Wie viele große Seelen sind schon auf diese Welt gekommen, um diesen primären Auftrag mitzuteilen. Wir respektieren sie, wir hören ihnen zu, aber wir kümmern uns nur um unsere Wünsche und nicht um das Ziel des menschlichen Lebens. Nimm irgendeinen großen Heiligen, was hat er mitgeteilt?

Der Druck, den die Wünsche erzeugen, ist äußerst stark; solange wir nicht beginnen, über die die Struktur der Wünsche nachzudenken bleibt alles beim Alten.

Mantren reinigen dich immer weiter, und diese Mantren und die spirituelle Literatur erinnern dich an das wirkliche Ziel des menschlichen Lebens. Zu diesem Zweck sind Pratyahara und alle Yamas und Nijamas erforderlich.

(Siehe Hatha Yoga Handbuch Kapitel VI. ([www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)))



Maheshji sagt, jetzt komme ich noch einmal auf die Frage zurück: Wenn positives Denken da ist, dann kann man Krebs kontrollieren. Die Ärzte werden sagen, nein, er wird sterben.

**Du musst diesen Leuten sagen, dass sie unsterblich sind; der Tod ist ein ganz anderes Phänomen.**

Jeder Mensch muss sterben, ob er nun Krebs hat oder ob er keine Krankheit hat.

Der Zeitpunkt des Todes ist von Gott festgelegt.

Es gibt ein Gebet, Maheshji trägt das Gebet vor:

Wenn der Zeitpunkt des Todes festgelegt ist, warum schläfst du dann nicht ruhig, warum hast du Angst?

Ärzte können Krankheiten behandeln, Ärzte können keine Unsterblichkeit verleihen. Was in einer bestimmten Zeit zu geschehen hat, wird geschehen. Du solltest jeden Moment deines Lebens genießen. Der Körper stirbt, nicht du. Du bist unsterblich!

Der Körper ist sterblich. Aber solange du in diesem Haus lebst, ist es deine Pflicht, es zu erhalten.

**Du bist unsterblich, der Körper ist sterblich.** Warum hast du also das Gefühl, dass du stirbst; der Körper stirbt.

Maheshji gibt für diese Patienten die folgende Verordnung:

1. Für Krebspatienten ist gesprossener Weizen, ist **Weizengras** ein sehr wichtiges Hilfsmittel. (In 12 Blumentöpfe Weizen aussäen. Jeden Tag den gesprossenen Weizen aus einem Topf essen. Am 12. Tag ist das Gras im 1. Topf wieder so lang, dass man es essen kann.) Durch dieses Weizengras wird die Immunabwehr aktiviert.
2. Vor dem Schlafengehen einen halben Teelöffel **Turmerik** in lauwarmer Milch, Turmerik hat die Kraft, Krebszellen zu töten. (Vergleiche Kap. 2 Turmerik.)

Maheshji sagt:

Ich denke, das ist genug. Vermittle ihnen neues, besseres Denken, dass sie nicht grübeln sollen.

Wenn sie Pranayama Übungen machen und Asanas, dann bessert sich das, denn der Körper braucht Pranaenergie.

Der vollständige Text ist mit Tondatei im Netz:

[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Warum positiv denken?“

## Ärger

(der Text ist unter „Ärger 2“ im Netz) [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Eine Frau wird sehr schnell ärgerlich. Sie fragt, wie kann ich den Ärger kontrollieren?

Maheshji sagt, sehr einfach:

1. Sie muss die Jnana Mudra üben. (Die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger ruhen aufeinander, die Hände sind dabei auf den Knien abgelegt.)
2. Und wenn dieser Ärger in deinem Geist aufsteigt, mach sofort tiefe Zwerchfellatmung. Bei der Einatmung sollte die Magenregion nach außen gehen und bei der Ausatmung nach innen. Man nennt das Zwerchfellatmung. Nach 4 - 5 Atemzügen wird der Ärger erstickt, so als wenn du Wasser ins Feuer gießt. Du solltest dir diese Zwerchfellatmung angewöhnen. (Mahesh demonstriert das in der Videokonferenz.) Und du musst dem Atem folgen, und du musst deinen Geist darauf konzentrieren.

Maheshji sagt, ich erkläre jetzt den wissenschaftlichen Hintergrund dazu:

Wann immer jemand erregt ist, dann bedeutet das, dass er ärgerlich ist. Durch die Anspannung wird der Magen automatisch nach innen gezogen und das erzeugt Ärger, was auch immer die Ursache dafür ist.

### **Der Ärger wird unverzüglich verschwinden, wenn du tiefe Zwerchfellatmung machst.**

Auf unsere Nachfrage bestätigt Maheshji, dass der Ärger bei Brustatmung zunimmt. Sieh dir jemanden an, der sehr ärgerlich ist, er macht Brustatmung, keine Zwerchfellatmung, niemals.

Unser Körper ist ein äußerst wissenschaftliches Instrument:

1. Sieh, du fährst dieses Instrument.
2. Du bist Seele, du bist nicht Körper.
3. Durch falsches Denken, dass du Körper bist, kommandiert der Körper dich. Niemand hat dir das beigebracht.

Maheshji sagt: Ich habe angegeben, wie du die Energie kontrollieren kannst. Die Geste, die du machst, ist die Jnana Mudra, die Geste des Wissens. (Siehe Kapitel IXX Mudren.)

Wenn jemand das langfristig macht, auch wenn er ohne Erziehung ist, dann verändert sich seine Art zu denken vollständig, weil die Seele ihn steuert. Die Seele kommandiert ihn, und die Energie muss entsprechend handeln.

Die Mudra ist ein Kanal, es kanalisiert die Energie, wie sie arbeiten soll. Die Mudra kontrolliert den Körper und sagt der Energie, wie sie arbeiten soll. Das Ergebnis ist eine vollkommene Veränderung.

Maheshji sagt: In meinem Unterricht im IIT-Kanpur (TU- Kanpur) habe ich mehrere Studenten, die Selbstmord begehen wollten, auf diesem Weg davor bewahrt. Sie waren danach o.k. Sie brauchten gar nichts zu tun, nur mit beiden Händen diese Jnana Mudra machen. Mit deinem Geist brauchst du gar nichts zu machen, nur diese Haltung mit beiden Händen mehrmals 45 min am Tag machen, keine Unterbrechung, dabei kannst du sogar fernsehen. Das Gehirn wird entsprechend der Mudra arbeiten, wenn du ihm konstruktive Gedanken gibst.

Selbst große Heilige wie Lord Buddha nehmen diese Haltungen ein. Die Heiligen nehmen immer irgendeine dieser Mudren ein. Statuen von irgendeinem Heiligen werden in so einer Haltung dargestellt. Wenn du dir eine Statue von irgendeinem Mönch ansiehst, dann nimmt er so eine Mudra ein. Das ist sehr wichtig.

Wenn du dir Fotos von Seiner Heiligkeit (Swami Rama) ansiehst, dann wirst du das feststellen. Das ist eine Botschaft an die Schüler, nicht für Ihn. Er braucht all das nicht. Diese Botschaft ist für alle, die dieser Kultur folgen wollen. Niemand denkt darüber nach und keiner hat das erklärt. Zum 1. Mal wurde die Frage gestellt, und ich erkläre das. Diese Information ist für alle. Maheshji bedankt sich für die Frage, dass er diesen wichtigen Punkt erklären konnte. Jetzt wissen die Leute, warum er diese Haltung einnimmt.

Er kennt so viele Haltungen, aber er weiß, dass wir alle oft unter starkem Druck von Maya stehen, deswegen setzt er sich in diese Jnana Mudra. Auf diese Weise kannst du deinen Ärger ganz leicht kontrollieren. Mit dieser Haltung veränderst du dein Reaktionsmuster.

Und wann immer du Zeit hast, fühle, dass du nicht Körper bist. Du bist Seele! Und die Seele kennt nur ein Gefühl und das ist Liebe, Liebe, Liebe; keinen Hass und keine Angst. Die Seele ist unsterblich.

Es gab in Indien eine Zeit, in der ein 5 Jahre altes Kind im Kindergarten zuerst darin unterrichtet wurde, wer es ist. Das war die 1. Unterrichtsstunde: „Wer bin ich? Das ist vorbei.

Maheshji sagt: Mit der Gnade des Meisters war meine 1. Unterrichtung auf diese Weise in einem Ashram von Rama Krishna Paramahansa. Ich wurde in der 1. Klasse von Heiligen unterrichtet, aber diese Unterrichtskultur wurde von den englischen Besatzern zerstört. Durch diese Art zu denken weißt du, wer du bist, und damit wird sich dein ganzes Denken verändern.

Dein Lebensinstinkt wird auf diese Weise sehr fein, und du wirst einen Unterschied in deiner Einstellung und in deinem Denken feststellen.

## Ärger am Arbeitsplatz

Eine junge Frau hat massiven Ärger am Arbeitsplatz. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

1. Sandelholzöl auf die Krone des Kopfes.
2. Die Muschel (couch) blasen.
3. Sie soll ein Rosenparfum benutzen, die Wirkung dieses Aromas verändert den Geist des ihr gegenüberstehenden Partners.
4. Sie sollte im Geist zu ihrem Herzen sagen: „Ich vergebe dir alles, was du auch immer gegen mich unternommen hast; ich entschuldige all das. Ich beklage mich für nichts.“

Mahesh sagt zu ihr: Tu das einfach und geh mit diesem positiven Gedanken an deine Arbeit. Du wirst das Ergebnis sehen, denn wir alle sind eins, und die Energie weiß, wo sie hingehen soll.

Es gibt keine Feinde, wir sind alle eins, das ist real, denn die Seele eines jeden ist identisch; es gibt nicht die Seele von dem, von ihm oder von ihr.

Der gleiche Raum, der in meinem Körper ist, ist auch in deinem Körper. Wer denkt, wir sind zwei, das ist ein falscher Gedanke; wir müssen das fühlen. Das ist die Schönheit der indischen Philosophie: „Non-Dualismus = Einheit“.

## Starker Ärger

Eine Tochter besucht ihre Mutter regelmäßig im Pflegeheim. Sie freut sich immer sehr darauf. Die letzten beiden Male wurde sie ohne ersichtlichen Grund dort plötzlich extrem ärgerlich, sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Das ist eine Prüfung, dass du ohne irgendeinen Grund auf deine Mutter ärgerlich wirst. Sieh, die einzige Schuld, die niemand zurückzahlen kann, ist die Schuld, die du gegenüber deiner Mutter offen hast.

Du kannst die Schuld, die du beim Meister hast, zurückzahlen. Du kannst die Schuld, die du bei deinem Vater hast, zurückzahlen. Du kannst die Schuld, die du bei den Göttern hast, zurückzahlen. Aber niemand in dieser Schöpfung kann seiner Mutter zurückzahlen, was er ihr schuldet.

Jemand, der auf seine Mutter ärgerlich ist, jemand der nicht auf seine Mutter hört, wer die Pflichten gegenüber seiner Mutter nicht erfüllt, dies kann selbst durch Gott und durch die göttlichen Kräfte nicht entschuldigt werden. Und in diesem Fall gibt es gar keinen Grund für Ärger.

Das heißt, dies ist eine Prüfung von Seiner Heiligkeit oder von Gott, ob du spirituelle Übungen machst, und ob du spirituelle Aufgaben übernehmen kannst.

Dieses Mitgefühl sollte in deinen Handlungen und in deinen Gefühlen sichtbar werden. Wenn das nicht der Fall ist, dann bedeutet das, dass du in deinen Pflichten oder in deiner Meditation, in deinen Pranayamaübungen oder bei deinen Körperübungen etwas falsch machst.

Zu dem Zweck, um sofort aus dieser ärgerlichen Stimmung herauszukommen, gibt es eine sehr einfache Yogahaltung:

Nimm die Zungenspitze nach oben hinten an den Gaumen. Press deine Zungenspitze an den oberen Gaumen. Dadurch wird dein ganzer Ärger in sehr kurzer Zeit neutralisiert, gelähmt, beendet. Er verschwindet, er erstickt.

Maheshji fragt: Ist das klar?

Es ist klar.

Maheshji sagt: Du solltest glücklich sein, dass Seine Heiligkeit dich prüft. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Meister entschieden hat, dich zu segnen. Das ist ein Geschenk, du solltest glücklich sein.

Hast du irgendeine Frage diese Erklärung betreffend. Hast du eine Frage zu dieser typischen Situation?

Sie hat alles verstanden, und sie ist dankbar und glücklich.

## Ärger 1

Jemand fragt, manchmal hasse ich mich und andere, was kann ich dagegen tun?

**Mahesh sagt: Dieser Ärger hat mehrere Ursachen, aber nach der Unterrichtung von Lord Krishna und nach der Yogaphilosophie sind unerfüllte Wünsche die Hauptursache für Ärger.**

1. Jeder muss also bei sich sehen, was das für Wünsche sind, ob das sexuelle Wünsche sind oder andere Wünsche.
2. Der zweite wichtige Punkt ist die Magendarmreinigung Kap V.  
Ist dein Magendarmtrakt in Ordnung? Sie macht die Magendarmreinigung nicht.  
Maheshji sagt: Reinigung ist sehr wichtig.
3. Der nächste Punkt, für diesen Ärger gibt es eine weltliche Ursache. Es gibt jemanden, der Feindschaft gegen dich hegt und dein Wohlbefinden stört. Das ist eine weltliche Ursache dafür.

Ärger wirkt wie ein Feuer, wovon du nichts weißt; auf diese Weise zerstörst du dein eigenes Haus. Du zerstörst dein Leben und deinem Körper. Dieser Ärger wird deinen Körper langsam zu Grunde richten. Sieh dir an, wenn jemand ärgerlich ist; sieh dir nur seine Atmung an. Sein Atemmuster wird vollkommen anormal.

**Das ganze Nervensystem wird gestört.**

Und wenn sich jemand geärgert hat, fühlt er sich sehr schwach. Das ist eine äußerst gefährliche Situation. Du solltest versuchen, das zu überwinden. Du solltest versuchen, den Ärger zu überwinden und zu beenden. Ich habe dir die drei wichtigen Ursachen dafür genannt.

**Für den, der sich ständig ärgert, gibt es keine Heilung. Ärger macht dich völlig negativ. Wenn du vollkommen hilflos bist, richtest du auch alles gegen dich; du hasst dich selbst.**

Sie wird das befolgen. Mahesh sagt: Ja.

## Ärger II

Mahesh hatte gesagt, die Wirkung des Ärgers auf den einzelnen ist immens, ob das noch näher erklärt werden kann?

Maheshji antwortet:

Sieh, wenn jemand ärgerlich ist, dann wird sein ganzer Geist langsam, alle seine Nerven werden langsam. Das kann sogar soweit gehen, dass die Nerven schrumpfen und dass das metabolische System des Körpers in Sekundenschnelle gestört wird. Die Folgen sind Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, falsche Entscheidungen und falsche Handlungen. Das kann jedem passieren.

Und danach, wenn er wieder normal geworden ist, denkt er, oh, das habe ich falsch gemacht. Dies Ereignis kann bis zur Gehirnblutung führen.

Ärger ist kein normales Gefühl eines Menschen, dieses Gefühl ist unnormal.

Nach starkem Ärger wird derjenige schwach, manchmal zittern seine Hände, der Körper wird vergiftet. Aber wenn er einen kühlen, ruhigen Geist behält, wenn er in heiterer Stimmung ist, dann sind sein Körper, sein Geist und sein Herz in guter Verfassung; das Herz wird sogar kleiner, wenn man entspannt ist. Die Kraft, Entscheidungen zu fällen, wird durch Ärger geschwächt, und die Entscheidungen werden falsch.

### **Ärger ist kein menschlicher Instinkt. Ärger ist ein tierischer Instinkt.**

Den stärksten Ärger kann man beim Löwen beobachten, er kann nur ganz kurze Zeit kämpfen, obwohl er enorme Kraft hat. Er ist der König der Tiere.

Ärger zerstört den ganzen Körpermechanismus, das Gehirn, den Herzmechanismus, das endokrine System, deswegen sind Lachübungen besonders am Morgen sehr schöne Übungen.

### **Gegen Verstopfung wirken:**

1. Wenn jemand schnell ärgerlich ist, muss er darauf achten, dass er keine Verstopfung hat. Wer Verstopfung hat, bekommt den Ärger nicht los. Das Beste ist dagegen Rizinus in Milch.
2. Feigen kann man auch geben. 2- 4 Feigen über Nacht ins Wasser legen, morgens das Wasser trinken und die Feigen essen.
3. Wasser, Zitrone und Salz, unser Zitronentrunk. Man kann auch morgens Honig dazugeben.

### **Kontrolle über den Ärger:**

Es wird gefragt, wenn der Ärger da ist, wie kann ich ihn kontrollieren?

Maheshji sagt:

Sehr einfach, der Körper ist ein Instrument. Mach 4 – 5 tiefe Atemzüge, Zwerchfellatmung. Wenn du ärgerlich bist, machst du immer Brustatmung.

Mach dann Zwerchfellatmung; bei der Einatmung geht der Unterbauch heraus, bei der Einatmung geht er zurück. Der ganze Ärger geht weg. Die Ursache bleibt bestehen, aber der Ärger ist weg; die Leidenschaft ist weg.

Dazu eine Geschichte:

Der Sohn eines Freundes hatte Enthaltsamkeitsübungen gemacht, dadurch war er sehr stark geworden. Wenn der sexuell erregt wurde, wurde sein Benehmen sehr auffällig.

Mahesh sagte ihm, wenn das kommt, dann jogge einfach. Das ist eine einfache Möglichkeit, das zu regulieren. Er hat das gemacht, und das Problem war kontrolliert. Die Energie wurde so stark, und du musst sie wieder loswerden, das ist die einzige Möglichkeit. Das heißt nicht, dass Mann und Frau um Mitternacht ums Haus rennen sollen, das gilt nur für den jungen Mann. Der Vater hat mir bestätigt, dass er okay ist. Ich habe ihm nicht gesagt, was ich euch mitgeteilt habe.

### **Es wird die Frage gestellt, wie kann man Ärger vorbeugen?**

Mahesh sagt:

Wenn du den Ärger aufsteigen fühlst, und du dir diese Dinge, die ich gesagt habe, vor Augen führst, dass Ärger für die Gesundheit gefährlich ist, gefährlich für die körperliche Gesundheit, gefährlich für die geistige Gesundheit, er ist gefährlich für das Herz und für das gesamte Nervensystem, und du gewinnst durch diesen Ärger nichts.

### **Ärger kann dir nichts geben.**

Und wenn du in der Stimmung etwas tust, wird die Handlung zu 90% falsch sein. Und danach merkst du, oh, das war falsch.

1. Wie viele Zusammenstöße gibt es wegen Ärger zwischen Mann und Frau?
2. Ego erzeugt Ärger!
3. Im Ärger kann man so viele schlimme Sachen machen.

Eine Frau wollte sich von ihrem Mann trennen wegen Ärger, Maheshji sagt, das ist völlig falsch. Die Ansicht des Mannes war nicht falsch, ihre Meinung war falsch. Mahesh sagt, ich weiß das. Wenn sie ärgerlich ist, kann man ihr das nicht sagen; ich habe das auf eine andere Weise gelöst.

### **Also der, der ärgerlich ist, muss aufpassen.**

1. Tiefe Zwerchfellatmung.
2. Und achte darauf, ob deine Situation sich dadurch bessert oder nicht.

16.03.2009

Wir haben einen Fall, wo negative Gedanken eine Fehlgeburt verursacht haben. Der Text ist unter „Negative Gedanken 1“ im Netz: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

### **Das Platzen von Luftballons**

**Das Platzen von Luftballons löscht bei Kindern die Aggressionen.**

Maheshji sagt: Ich möchte dir eine sehr wichtige Sache mitteilen.

Warum lieben die Kinder Luftballons? Und warum sind die wichtig?

Wenn Ballons platzen, und Kinder lassen gerne Luftballons platzen, einen nach dem anderen. Auf diese Weise lösen sie einen Komplex nach Zerstörung auf. Dieser Komplex nach Zerstörung wird dadurch gelöscht, er wird dadurch neutralisiert. Der Komplex nach Zerstörung in ihnen wird ausgelöscht.

Dies ist also eine sehr wichtige Sache, dieses mit den Ballons spielen und sie zerplatzen lassen und das immer wieder.

Ich sage zu Maheshji, dass ich von jetzt an meinen Enkeln jeweils Luftballons mitbringen werde.

Maheshji sagt: Das ist gut. Auf diese Weise wird der Wunsch nach Zerstörung gelöscht. Und sie genießen das auch noch.

21.08.2014

## 46. Depression, Computerstress, Ängste, Drogen und Alkohol.

Ein Mann hat seit 4 Wochen eine schwere Depression, Mahesh gibt ihm die folgende Verordnung:

3. Nachts ein blaues Raumlicht anlassen
4. und blaue Kleidung tragen.
5. Wenn die Sonne scheint, soll er Wasser in eine blaue Flasche tun, die Flasche soll mehrere Stunden auf einem Holzbrett in der Sonne stehen. Holz verhindert, dass die aufgenommene Energie verloren geht. Er soll das Wasser dann trinken.
6. Er soll die Magendarmreinigung machen. (Kap. 1)
7. Bei der Einatmung musst du fühlen, dass du kosmische Energie einatmest und beim Ausatmen die Schwächen herausatmest.
8. Alle halbe Stunde machst du 5 - 10 tiefe Atemzüge.

Die ganze Welt ist voll von kosmischer Energie. Wenn du diese Energie rufst, dann folgt sie dir, und sie geht in dich hinein. Deshalb gibt es in Indien Mantren, um die Götter anzurufen. Sie sind immer und überall da, in der gesamten Galaxie, überall. Diesen Klang der Mantren nehmen sie auf und sie handeln, wie ein Diener handeln würde, wenn man ihn bittet. Entsprechend deinem Vertrauen helfen sie dir. Wenn ein Christ, ein Moslem, ein Jude betet, dann beten sie da, wo sie sind, weil sie wissen, Gott ist da. Sie gehen nicht unbedingt in den Tempel. Diese göttliche Energie ist nicht so wie eine Polizeistation, du bekommst die Hilfe überall. Wenn du ein Sohn Gottes bist, der ruft, dann wird die göttliche Kraft dich erhören. Nach der indischen Mythologie ist der Stand des Menschen der Höchste. Wegen unserer schlechten Taten leiden wir, weil wir es wollen, bekommen wir das, was wir brauchen. Mahesh fragt, Was isst du?

Er sagt: Früh Orangen oder Tomaten. 1 Stunde später Yoghurt, mittags Gemüse, Reis, Brot. Maheshji sagt:

Kein Reis, besser Chapatis, manchmal wird der Reis die Ursache für Depressionen.

Vier trockene Datteln täglich.

Süße Rosinen. Er klagt über körperliche Schwäche und Müdigkeit.

Er soll jede Stunde die Zunge schaben. Wenn du Speichel im Mund spürst, musst du ihn runterschlucken.

Wenn er Wasser trinkt, ein bisschen lauwarmes Wasser mit Zitrone mixen. Die Sportler nehmen das nach der Halbzeitpause eines Spiels. Die Zitrone beseitigt die Müdigkeit sofort. Sechs Tage soll er das machen. Du musst deine Gedanken beobachten, die Hauptpunkte aufschreiben, den inneren Dialog machen, man nennt das Biofeedbacktherapie. (Der innere Dialog ist ein Gespräch mit sich selbst, dieses Gespräch ist immer positiv. „Innerer Dialog“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) (dort Hinweis auf weitere Links.)

Er soll keinen Hunger haben, Unterernährung macht auch Depressionen. Sehr gut sind trockene Früchte, Mandeln, Cashewkerne, Pistazien, Rosinen und Walnüsse. Die Mandeln ins Wasser legen, die Haut abziehen, die Mandeln klein hacken und eine Paste daraus machen. Sonst gibt das Blähungen. Die anderen Früchte können normal gegessen werden. So sollte man das machen, damit man den größten Gewinn aus diesen Früchten holen kann.

Wenn man normale Speisen isst, ist das Nahrung für den physischen Körper, aber die getrockneten Früchte geben auch dem Geist Kraft. Für geistige Arbeit sind diese trockenen Früchte nötig. Sie ernähren das Gehirn, sind gut für die Gehirnarbeit, deswegen haben Walnüsse auch die Form eines Gehirns. Wer geistige Arbeit verrichtet und diese Dinge nicht

isst, gibt seinem Geist keine Nahrung. Leute, die das nicht berücksichtigen, machen einen Fehler. Ich denke, wer seine Ernährung umstellt, wird auch einen Unterschied in seiner Energie feststellen.

## Schwere Depression II

Eine schlanke junge Frau verliert Gewicht. Sie klagt über Schwindel, und sie hat Angstattacken. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt: Das bedeutet, dies ist ein Fall von schwerer Depression.

1. Sie muss die Körperübung (eine Variation der Schildkröte) machen, die ich euch angegeben habe. Beide Knie sind gebeugt, sie liegen hier rechts und links seitlich neben dem Gesäß am Boden. Beide Sitzhocker sitzen auf dem Boden. Dann den Körper mit zusammengelegten und nach oben gestreckten Armen aus der Sitzhaltung anheben und sich mit dem Klang „HA“ bei der Ausatmung mit Geschwindigkeit wieder auf beide Sitzhocker setzen. Auf diese Weise wird ihr Muladhara Chakra erweckt, und durch das Wiederholen des Klanges „HA“ in dieser Übung wird die ganze schwarze Energie herausgehen.
2. Kapalabathi\*, dabei wird sie langsam einatmen und wie ein Bulle stoßartig durch beide Nasenlöcher ausatmen. Auf diese Weise wird der Bereich, in dem der sehr kräftige Olfaktoriusnerv (Riechnerv) beginnt, gereinigt. Dieser Nerv läuft direkt zum Gehirn, wo die Zellen liegen, welche für die Regeneration des Organismus verantwortlich sind. Die Aufgabe dieser Zellen ist es, den Körper zu heilen und dem Gehirn Kraft zu geben. Dieser spezielle Punkt heißt im Sanskrit „Pusti“. Das bedeutet: Der Ort, wo der Körper alle Dinge erhält, die er auf der körperlichen Ebene, auf der geistigen Ebene und auf der spirituellen Ebene benötigt. Alle drei Bereiche werden perfekt, und alles heilt aus. Das bedeutet, alles was noch fehlt, wird ersetzt.
3. Wenn sie nach der Reinigung Pranayama Übungen macht, erhält sie frischen Sauerstoff: Kapalabathi, die alternative Nasenatmung (im Rhythmus 1:2; wenn sie den Atem anhalten kann, Rhythmus 1:4:2). Vorher werden die Nasenlöcher gereinigt (Nasenspülung). Maheshji sagt, im Yoga gibt es ganz unterschiedliche Reinigungsmethoden, weil die Yogis wissen, wie wichtig es ist, reine Nasenschleimhäute zu haben. Wenn dieser Bereich klar und sauber ist, dann erst gibt der Atem ein Maximum an optimaler Energieversorgung. In der Nase liegen Neurone, die direkt ins Gehirn und in den ganzen Körper laufen. Das System wird davon direkt beeinflusst, und jeder einzelne Körperteil wird viel stärker aktiviert.
4. Wenn sie eine Muschel (shank, couch, Kapitel XXII) hat, sollte sie diese dreimal am Tag blasen. Wenn sie keine Muschel hat, sollte sie den Löwen mit Gebrüll und mit nach vorne ausgestreckten Fingern machen. Das wird ihr Stärke geben.
5. Sie sollte mit dem Gefühl einatmen, dass sie kosmische Energie einatmet und bei der Ausatmung alle falschen Gedanken und Turbulenzen ausatmet.
6. Sie sollte Sandelholzöl auf das Ajna Chakra (der Punkt zwischen den Augenbrauen) und auf die Krone des Kopfes tun, dadurch entspannen die Gehirnnerven. In so einer Zeit werden sie angespannt, auf diese Weise werden sie entspannt; deswegen benutzen die Heiligen der Brahmanen Sandelholzöl.
7. Diese Depression ist dadurch entstanden, dass das Körpersystem durch Gase und falsche Ernährung verunreinigt worden ist. Sie soll außerdem Rizinus in Milch zur Magendarmreinigung machen. (Kap. 1)
8. 5 - 6 große Rosinen und 5 trockene Datteln morgens ins Wasser legen und am Abend das Wasser trinken. Am Abend die Rosinen und die Datteln 5 Minuten in Milch kochen, dann die Rosinen und Datteln essen und in Milch trinken. Hierdurch werden



die Nerven stark, die großen Rosinen reinigen den Magendarmtrakt, die trockenen Datteln werden ihre Nerven kräftigen, und diese gesamte Chemie wird ihren Magendarmtrakt reinigen.

9. Sie sollte reinen Rosenduft an den Kleidern benutzen. Sie sollte ein paar Tropfen Rosenduft in etwas Baumwolle tropfen und beidseits in der Ohrmuschel tragen. Oberhalb des Gehörganges ist eine kleinfingerkuppengroße Rille, in der man das gut tragen kann; der Gehörgang bleibt dabei auf. Dieser Duft streicht mit der Luft zum Gehirn.

Maheshji sagt: Ich denke, durch diese Dinge kommt sie rasch in Ordnung, und sie wird alle diese Dinge auch in Orlando USA, Florida bekommen, da gibt es so viele indische Läden. Sie soll versuchen, die Ursache für diese schlechte körperliche Verfassung herauszufinden.

## Depression und hoher Blutdruck

Eine Frau fühlt sich oft depressiv und alleine. Sie fragt, was kann ich tun? Außerdem hat sie hohen Blutdruck.

Maheshji sagt:

1. Gegen den hohen Blutdruck kannst du morgens 1 Stück Knoblauch essen.
2. Das Krokodil\*
3. Shavasana\*
4. Brahmrie\*
5. Surya-bedee\*, die alternative Nasenatmung, rechts ein, links aus, rechts ein, links aus und so weiter.
6. Zitronenwasser mit Honig trinken, du bist dann flexibler.
7. Bei dir stimmt mit dem Tonus der Blutgefäße etwas nicht, das wird über den Cholesterinstoffwechsel gesteuert. (Dabei muss der Blutcholesterinwert nicht erhöht sein.) Deswegen soll sie mit Ghee (Kap. 10) kochen und braten, dann normalisiert sich das wieder. Wenn die Venen wieder elastisch sind, ist das Blutdruckproblem automatisch beseitigt.
8. Vitamin E. Zwei Esslöffel Weizen über Nacht ins Wasser legen, die Weizenkörner quellen lassen und morgens den Weizen essen und das Wasser trinken. So bekommst du enorm viel Vitamin E. (Vit. E Tabletten werden nur zu 20% resorbiert.)
9. Du musst jeden Tag zu einer festen Zeit auf einem festen Platz in deinem Haus das Mantra wiederholen und dich dabei nach Norden oder Osten ausrichten. Die Übung sollte mindestens 15 Minuten dauern. Du kannst diesen Klang überall wiederholen, auf der Arbeit, auf dem Arbeitsweg. Du solltest den Tag mit diesem Klang beginnen. Im Anfang murmelst du den Klang noch, aber das hört schnell auf. Du wiederholst den Klang dann nur noch im Geist. Und dieses Gefühl, dass du Gott alles übergibst, sollte in deinem Herzen immer präsent sein, so wie dein Schatten, wenn du in der Sonne gehst. Wenn du so übst, ist dein ganzer Geist von diesem Klang beherrscht. Es taucht in dir dann keine Störung mehr auf. Du sollst dich voll auf diesen Klang konzentrieren, dann erreichst du sehr viel bessere Ergebnisse.

## Depression durch Angst

Eine Frau hat eine zunehmende Depression. Sie klagt 1. über Angst, 2. über Krämpfe in den Muskeln, 3. über starkes Brennen in der Brustregion, 4. über Schlafstörungen und 5. über einen trockenen Hals. Sie fragt Maheshji um seinen Rat.

Mahesh sagt:

1. Die Angst kommt von der Depression.
2. Die Krämpfe entstehen durch lokalen Kalziummangel, dabei kann das Blutkalzium normal sein. (50 - 100 g Sesamsamen täglich). Wenn die Nebenschilddrüse nicht normal arbeitet, dann wird die Kalziumverteilung im Körper gestört.
3. Sie soll den inneren Teil des Nabels mit Senföl massieren.
4. Shitali Pranayama\*
5. Sie soll die Gegend um die Brustwarzen sehr fein mit den Fingerspitzen im Uhrzeigersinn massieren.
6. Sie sollte wiederholt beide Daumenballen gegeneinander drücken, immer so 10 bis 20 mal.
7. Sie soll auf den Zehenspitzen hüpfen, besonders auf den Großzehen. Maheshji fragt, was sie isst. Sie sagt, morgens Haferflockenmüsli, Bananen. Maheshji sagt, nach 2 Bananen soll sie 4 volle Kardamomschoten kauen. Mittags: Sie isst kein Fleisch, aber Salat, Eier, Fisch. Maheshji sagt: Früchte und grüne Gemüse sind für sie gut.
8. Eine Sache ist sehr wichtig, für sie ist rote Farbe und Orange gut. Zum Beispiel mit „Henna“ kann man die geistige Verfassung und die Gefühle verbessern. Sie sollte die Daumen oder die ganze Handfläche mit „Henna“ bemalen. (In Indien bemalen die Frauen ihre Handflächen mit Henna, das ist der Grund dafür.) Dafür kann sie auch Tinte benutzen. Sie soll rote oder rosa Kleider tragen. Sie kann einen roten oder rosa Hut tragen. Das hat eine gute Wirkung auf das Depressionsproblem.
9. Beide Hände mit allen Fingern verschränken. Dabei die Handflächen zusammen drücken und die Fingerkuppen auf die Handrücken drücken, wie bei einem intensiven christlichen Gebet. Das gibt unmittelbar Kraft, ganz automatisch. Das stabilisiert sehr und wirkt der Depression entgegen.
10. Am Tag vier trockene Datteln.
11. Sie soll Kokosnussöl in einer blauen Flasche auf einem Holzbrett in die Sonne stellen, und mit diesem Kokosnussöl soll die Krone des Kopfes, bevor sie schlafen geht, massiert werden. Das hat eine kühlende Wirkung auf das Gehirn.
12. Sie soll die Atmung am Shushumnapunkt\* beobachten. Sie soll dabei das Gefühl haben, dass sie kosmische Energie einatmet und die Turbulenzen ausatmet. Wenn du das machst, solltest du dir den Frieden im Dschungel vorstellen. Wenn du in den tiefen Dschungel gehst, fühlst du da einen ganz besonderen Frieden. Erinnere dich an diesen Frieden.
13. Sie soll die Fäuste beider Hände öffnen und schließen, dabei die Richtung der Faust ändern, mal nach oben, mal seitwärts, mal nach unten.
14. Wenn sie hat, so soll sie an beiden Unterarmen Goldarmbänder tragen. (Sie hat Goldarmbänder.) Die Erholung dauert einige Zeit. Weil sie mit alten Leuten gearbeitet hat, hat sie deren Schwingungen aufgenommen. Ich sage Maheshji, dass sie jetzt in Rente geht. Maheshji sagt, dann ist es gut. Aber sie hat dort sehr viel gearbeitet, und daher kommt das.
15. Sie sollte täglich lauwarmes Zitronenwasser mit Honig trinken.
16. Sie sollte auch drei Esslöffel Honig täglich essen. Honig ist der beste Reiniger. ([www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Honig ist der beste Reiniger.“)
17. Sie soll Orangen essen. Orangen sind gute Reiniger. Die Orangen haben rot und orange, beide Farben.

18. Sie sollte die „Magendarmreinigung“ (Kap. 1) machen.
19. Sie sollte den „inneren Dialog“ (www.global-yoga.org) machen. Wenn die Depression kommt, sollte sie das Gefühl haben, dass dafür jetzt überhaupt kein Grund mehr gegeben ist.
20. Ihre Gedanken sind sehr wichtig. Wenn du gut denkst, wirst du ein gutes Ergebnis haben. (www.global-yoga.org) „ Klarheit im Geist“.

## Eine Übung gegen Depression

Maheshji gibt für ein 18- jähriges Mädchen eine Anweisung gegen Depression:

1. Sie soll morgens und abends im Geist den Klang OM wiederholen. Dabei sollte sie auf dem Rücken liegen, in die Hände klatschen und HA, HA, HA sagen. Gleichzeitig sollte sie dabei auch auf dem Rücken liegend die Fußsohlen zusammenschlagen. (Man könnte auch sagen: Mit den Füßen in die Hände klatschen.) Jeder in der Yogaklasse kann das machen, auf dem Rücken liegen, in die Hände klatschen, das gleiche mit den Fußsohlen und dabei HA, HA, HA sagen. Auf Nachfrage sagt Maheshji: Man kann das laut und leise machen. Diese Übungen beenden eine Depression.
2. Sie soll im Sitzen die Pobacken zusammenkneifen, dadurch wird der Geist sehr stark. Maheshji sagt, das ist in einer solchen Situation die beste Technik.

Maheshji erklärt jetzt die wissenschaftliche Grundlage, die dahinter steckt. Er erklärt jetzt den medizinischen Hintergrund:

Die gesamte Energie, die im Körper erzeugt wird, wird dadurch aktiviert. Du magst dich erinnern, dass unser Meister Holzsandalen trug. Wenn du mit diesen Holzsandalen gehst, schlägt diese Sandale bei jedem Schritt gegen die Ferse: Klapp, klapp, klapp und das ständig. Maheshji sagt, so wird Energie erzeugt. Keiner kennt diesen Mechanismus.

Der zweite Effekt ist der einer Billardkugel, wenn die Kugel gegen die Wand schlägt, kommt sie mit doppelter Geschwindigkeit zurück. Genauso ist das mit der Energie, wenn die Sandale gegen die Ferse schlägt, entsteht eine doppelt so große Energiemenge.

Das ist so, als wenn jemand döst und du hebst seine beiden Arme an oder du schüttelst ihn, dann wird er voll aktiviert und seine Benommenheit verschwindet. Auf diesem Weg kommt die Energie in seinen ganzen Körper, und die Müdigkeit ist weg, und das ganze System wird aktiviert. Auf diesem Weg wird ein Energiekreislauf aktiviert, so wird der Körper mit Energie aufgeladen.

Und die Energie, die du aufwendest, nimmst du mit diesen klappernden Sandalen wieder auf. Es gibt in Indien ganz verschiedene Körperhaltungen und 86 unterschiedliche wichtige Mudren, das sind Handhaltungen, Gesten der Hand. Was ist das? Ich habe euch mehrere Mudren gezeigt und sie auch erklärt. (Mudren Kapitel IXX)

Die Menschen in der westlichen Welt verstehen diese Zusammenhänge nicht, sie denken das ist Unsinn, das ist Kinderkram; dabei steckt dahinter eine immense Wissenschaft.

Wenn sie das macht, wird sie die Wirkung sehen.

## Viele Ängste

Eine junge Frau sagt, dass sie immer wieder Angst vor allen möglichen Dingen hat.

Sie fragt: Was kann ich tun?

Maheshji sagt, die erste Sache ist:

1. Sie sollte immer den Gedanken im Kopf haben, dass Angst das Schicksal nicht verändern kann.
2. Angst kann die Ursache der Angst nicht beseitigen.
3. Angst ist dein persönlicher Feind.

Und es ist klar, wie man mit einem Feind umgehen muss, aber du konservierst diesen Feind im Innersten deines Herzens. Du solltest Courage haben, aber keine Angst; Angst ist nicht erlaubt.

Wenn du so denkst, dass die Angst ein Feind ist, musst du diesen Gedanken genauso umsetzen.

Du musst immer wieder sagen:

1. Die Angst ist nicht mein Freund.
2. Die Angst ist gekommen, um mich zu zerstören.
3. Diese Angst ist wie ein Terrorist in einem Land.
4. Diese Angst zerstört mein ganzes System.

Wenn du so denkst, dann reduziert sich die Kraft der Angst auf Null.

Die Angst kann dir gar nicht helfen, warum akzeptierst du sie, warum nimmst du sie an? Du musst dich so verhalten, als wenn du jemanden hinauswirfst:

„Ich werde nicht mit dir sprechen.“

Mit Gedanken muss man folgendermaßen umgehen: Mit guten Gedanken sollte man reden.

Wenn ein Gedanke schlecht ist, wirf ihn hinaus. Nimm einen schlechten Gedanken nicht an.

### **Also dein Denken sollte sehr stark sein, ohne Angst.**

Und um dein Gehirn stark zu machen, solltest du die alternative Nasenatmung machen (Charturth Pranayama\*). Und dabei solltest du den Gedanken haben, dass du Courage und Vertrauen einatmest und die Schwäche und die Angst aus. Du atmest die Kräfte der Natur, Courage und Vertrauen ein und die Turbulenzen aus. Mahesh sagt, das ist der Schlüssel für das Problem. Wenn du das tust, dann spürst du, was dabei geschieht.

Maheshji sagt: Ich erkläre das jetzt, und du kannst die Frage stellen, wie dieser Gedanke deine gesamte Gewohnheit verändern kann; wie dies deine geistige Atmosphäre verändern kann.

Du kannst fragen warum? Und wie geht das?

Ein Gedanke besteht aus Klang und Energie (sound and energy). Wenn ein Klang da ist, ist die gleiche Art von Energie da. Positive Gedanken erzeugen positive Energie, negative Gedanken erzeugen eine negative Energie. Das gesamte Universum hat sich aus Klang entwickelt. Die Wissenschaft hat das auch akzeptiert, sie spricht vom Urknall.

Wenn du also positiv denkst, wenn die Gedanken positiv sind, entsteht der gleiche Typ Energie, und diese Energie ist dann in deinem gesamten System. Also niemand sollte negativ denken, negative Gedanken sind für den Körper ein Gift.

Sieh dir die Weltgeschichte an, wie die Führer mit positiven Slogans das ganze Land stark gemacht haben. Wie sie gekämpft haben, und wie sie gesiegt haben. Guck dir Napoleon in Frankreich an, was er getan hat. Dann kannst du fühlen, wie er den Wechsel herbeigeführt hat, wie er den Soldaten Courage eingeflößt hat.

1. Dieser positive Gedanke ist so mächtig.
2. Gedanken sind voll von Energie.
3. Courage führt zu diesem Ergebnis.

Diese Angst war in deinem unbewussten Geist gespeichert. Du bist höher als dein Bewusstsein, du bist Seele, du bist nicht Körper. Der Körper ist nur ein Instrument, das ist dein Instrument. Maheshji sagt: Denke auf diese Art und Weise. „Du bist die Höchste.“ Wenn du anfängst so zu denken, wenn du dir selbst Vertrauen einflößt, dann überwindest du all diese Dinge. Du wirst dann eine Frau ohne jegliche Angst sein.

Maheshji sagt:

„Möge Gott dich segnen, damit du in die Lage versetzt wirst zu kämpfen, dass dein unbewusster Geist diesen Angstknoten verliert. Du musst diesen Knoten zermalmen, deine Gedanken müssen ohne Angst sein.“

Diese neue Art zu denken wird dir über die Atmung als Prana-Energie eingeflößt. Prana ist eine äußerst wichtige Energieform, sie ist für das Überleben eines jeden Lebewesens, für jede Zelle und für jedes Gewebe von äußerster Wichtigkeit.

Nach der Prana-Energie ist das nächst wichtige Element Wasser (H<sub>2</sub>O). Wenn du also Wasser trinkst, sag dir dabei im Geist OM, OM, OM. Wenn das Wasser im Glas vor dir ist, sag das im Geist ohne irgendeinen Ton (leise). Und fühle dabei, dass dieser Klang in das Wasser gegangen ist. Dieser Klang verändert die Struktur des Wassers, dieses Wasser solltest du trinken.

Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf die Forschungsergebnisse des Japaners Dr. Masaru Emoto über die Eiskristalle. ISBN-13:978-3-936862-90-4  
ISBN-10:3-936862-90-7

Wenn du das nicht tun kannst, dann nimm ein Glas Wasser und fühle, dass Gott vor dir steht und opfere das Wasser Gott: „Herr (Lord) bitte trink.“ Und danach trinkst du das Wasser. Genauso ist es, wenn du isst, du opferst die Nahrung Gott, dann hat diese Nahrung eine andere Wirkung auf deinen Organismus. Man sollte das mit absolutem Vertrauen tun, mit Respekt, mit Liebe und Vertrauen. Gott ist allmächtig. Er ist überall. Er ist in dir.

Auf diese Weise kannst du diesen Angstknoten aus deinem unbewussten Geist entfernen.

Mahesh fragt, ist das klar oder soll ich noch weiter erklären.

Ich sage: Dies ist wirklich rundum klar.

Maheshji sagt:

Alles, was ich gesagt habe, ist wahr, in Indien weiß das fast jeder. Die Menschen opfern ihre Nahrung Gott. Ich habe das sehr wissenschaftlich begründet. Die Erklärung beinhaltet die technischen Hinweise, den psychologischen Zusammenhang und den spirituellen Hintergrund. Du musst mit diesem Gedanken kämpfen. Du kannst alles, was ich gesagt habe, anwenden, und du wirst in deinem Körper eine typische Energie fühlen.

Sie wird das tun, und sie wird im nächsten Deeksha-Telefonat berichten.

Maheshji sagt: Du wirst das Ergebnis sehr schnell haben, von diesem Moment an wirst du ohne Angst sein. Du bist unter so einem Einfluss, dass Angst dich nicht erreichen kann.

Habe Vertrauen!

Maheshji bedankt sich bei ihr.

## Angstattacken

Eine Frau hat seit 2 Jahren regelmäßig sehr starke Angstattacken, weil sie als Kind gewürgt worden ist.

Maheshji verordnet ihr:

1. Sie soll den Löwen\* mehrmals am Tag mit Gebrüll machen und weit ausgestreckter Zunge.
2. Sie soll eine gelbe Mütze (gelben Hut) oder einen gelben Schal tragen. Beobachte die Wirkung der Farbe.
3. Wenn du die Angst hast, solltest du die Hände verschränken, sowie die Christen beten und die Finger stark gegen beide Handrücken pressen. Die Fingerspitzen sollten stark gegen beide Handrücken gepresst werden.
4. 4 trockene Datteln am Tag.
5. Wenn du fühlst, dass die Angst in dir aufsteigt, solltest du dich auf den Punkt zwischen den Nasenflügeln (auf dem Shushumnapunkt\*) konzentrieren und Vertrauen und Courage einatmen, du atmest deine Angst und Schwäche aus. Mach das ein paar Minuten und ende mit dem Klang OM – Shanti. Shanti bedeutet Frieden, wiederhole das dreimal.
6. Du solltest immer wieder das Gefühl haben, dass du unsterblich und ohne jede Angst bist. Auf diese Weise sollst du üben.
7. Sie soll Brahmerie-Pranayama\* machen, das wirkt sowohl gegen Angst als auch gegen Migräne.
8. Wenn man geht, hat man normalerweise die Hände offen, du solltest mit geschlossenen Fäusten gehen, das gibt dir Stärke. Wenn man schwach wird, macht man diese Handhaltung automatisch. Die Faust sollte geschlossen sein, dadurch geht die Angst zurück. Auf diese Weise kann man die chemische Reaktion, welche durch die Angst ausgelöst wird, neutralisieren.

Die Angst steigt aus dem unbewussten Geist auf. Dieser Gedanke, welcher die Angst auslöst, verändert die Körperchemie. Und die Chemie, die dann entsteht, verursacht die Störung. Wenn du Vertrauen und Courage einatmest, und Schwäche und Angst ausatmest, hilft dir das. All das verändert die Eindrücke, die aus der Vergangenheit in deinem unbewussten Geist gespeichert sind.

**Wenn du dich der Angst überlässt, dann wirst du schwach, also musst du dein Gedankenmuster ändern. Wenn du übst, dein Gedankemuster zu ändern, wirst du die Veränderung sehen.**

Sieh, wenn die Menschen in einem Land schwach werden, dann gibt jemand einen Slogan heraus, und das ganze Land wird mächtig. Ich erkläre das so genau, damit du die Kraft der Gedanken verstehst. Deswegen erkläre ich die ganze Philosophie, die dahinter steht.

03.03.2007

**Depression ist die schlimmste Krankheit.**

Hier wird eine einfache Möglichkeit zur Selbsthilfe abgedruckt:  
„Ashwagandha“ bei Amazon.de eingeben.

## Anfälle von Atemnot

Eine Frau hat zeitweise aus heiterem Himmel Anfälle von Atemnot.

Sie fragt: Was kann ich tun?

Maheshji sagt:

Sieh, diese Situation entsteht, wenn jemand Angst hat; wenn die Angst im Kopf auftaucht.

Das ist eine psychosomatische Erkrankung. Sie entsteht durch einen psychologischen Knoten, deswegen taucht bei dir plötzlich das Gefühl auf, dass du keine Luft mehr bekommst.

Das kann auch auftreten, wenn jemand zu warm angezogen ist. Die Hautatmung kommt nämlich noch dazu, das ist auch eine Ein- und Ausatmung. Maheshji steht auch unter diesem Druck, weil seine Lungenkapazität sehr reduziert ist. Er macht dann seinen ganzen Oberkörper frei, und dann normalisiert sich das. Er macht das sogar im Winter, dadurch wird die Hautatmung verstärkt, und die Atemnot ist weg.

Erfahrungen aus dem letzten Leben sind die Ursache hierfür. Dieser Konflikt besteht seit langer Zeit, und er hat zu diesem Knoten geführt. Es können jederzeit solche Hormone produziert werden, dass diese Störung auftritt. Diese Stoffe werden ins Blut abgegeben, sie tauchen im Gehirn auf, wirbeln das ganze System durcheinander und erzeugen das Problem. Maheshji sagt, ich erkläre das noch einmal.

Wenn du jemandem eine schlechte Nachricht mitteilst, wird sein Atemrhythmus gestört, denn Geist und Atmung sind eng miteinander verbunden. Wenn der Geist gestört wird, wird sein naher Freund, der Atem, auch unmittelbar gestört. Deswegen wählen wir die Kontrolle des Atems über die Yogaübungen; du kannst den Geist nicht anders kontrollieren.

Wenn du deinen Geist kontrollieren willst, musst du deinen Atem kontrollieren. Du musst lange Atemzüge machen, ohne Pause und ohne Geräusche, reine Zwerchfellatmung. Dieser Atem kontrolliert den gestörten Geist. Man braucht dazu nicht zu wissen, woher diese Störung kommt.

Wenn diese Störung auftritt, sollte man versuchen, tiefe Zwerchfellatmung zu machen. Diese Atemzüge beruhigen den Geist unmittelbar, und bereits nach wenigen Atemzügen normalisiert sich diese Turbulenz im Geist. Dies ist die beste Art mit einer solchen Turbulenz im Geist umzugehen. Versuche das auf diese Weise, wann immer es auftritt. Wenn du hierher kommst, werde ich dich darin praktisch unterweisen.

27.09.2009 Datei 1

## Depression mit motorischen Anfällen

Eine Frau hat 2 Kinder. Ihr Mann hat sie nach 25 Ehejahren plötzlich verlassen, seither leidet sie unter einer Depression. Sie bekommt wiederholt motorische Anfälle und steht deswegen unter Psychopharmaka. Sie hasst ihren Mann nicht.

Sie fragt Maheshji: Was kann ich tun, um meine Gehirnfunktion wieder zu stabilisieren?

Maheshji sagt:

1. Sie soll 2 x täglich einen Esslöffel Zwiebelsaft zu sich nehmen.
2. Sie soll die Kerne der Wassermelone öffnen und aus deren Inhalt eine Paste machen und diese essen.
3. Sie soll täglich 10 Minuten mit gefalteten Händen und dabei verschränkten Fingern sitzen, dabei drücken die Fingerendglieder auf den Handrücken.
4. Sie soll alle 5 Finger der leicht gespreizten Hand auf den Kopf legen, die Fingerspitzen drücken dabei auf den Kopf. Sie soll mit geschlossenen Augen bei der Einatmung die Ellbogen nach vorne führen und bei der Ausatmung nach hinten.
5. Sie soll mehrmals am Tag kosmische Energie einatmen und die ganze Schwäche ausatmen.

6. Sie soll die Chakren-Reinigung mit dem Klang **OM** machen. [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)  
(Im Hatha Yoga Handbuch Kap. XIII Punkt 3 „Die Chakren“, 2. Text „Die Chakren – Reinigung“.)

Die Medikamente sollten vorerst weitergehen, bei gutem Erfolg kann man sie ausschleichen.

## Drogen und Alkohol

Ein 17 jähriger Schüler nimmt Drogen und trinkt. Maheshji hat die Beratung übernommen und sagt, wenn er daraus will, soll er folgendes einhalten:

1. Er soll Granatapfelsaft trinken.
2. Er soll die Dhyana Mudra (Kap. IXX) machen.
3. Und er soll Rosinen essen, Rosinen jeder Art.
4. Er soll ein Gemüse mit Namen Chaulee essen, wird im folgenden Text erklärt.

Maheshji sagt:

Die Dhyana Mudra\* hat die Kraft, jede Sucht nach Drogen zu unterbrechen. Versuche ihm die Mudra zu unterrichten, es hat eine sehr positive Wirkung auf Leute, die Drogen nehmen und Alkohol trinken. Er sollte das so lange halten wie er kann.

Es gibt ein Gemüse, Chaulee (gesprochen Tschaulai, Kap. XX), das ist ein Gemüse und ein Gras gleichzeitig. Dieses Chaulee enthält das Element Gold, keiner weiß das. Das ist das Beste für Leute, die unter solchen Dingen leiden. Das Gemüse muss erst zubereitet werden. Meiner Meinung nach gibt es das nur in Indien.

11.02.2015 Datei 1

## Angst durch einen falschen Gedanken

Ein 45 jähriger Mann hat seit 15 Jahren unbestimmte, irrealer Angstzustände.

Er fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Es gibt zwei Arten von Angst, eine ist eine reale Angst. Und die andere ist eine Halluzination, die Ursache dafür ist falsches Denken.

Wenn er das Problem also seit einer langen Zeit hat, dann erzeugt er diese Angst selbst. Er soll für sich versuchen herauszufinden, ob das eine reale Angst ist oder ob das irreal ist.

Er sagt, dass das keine reale Angst ist.

Maheshji sagt, dann ist es nur ein falsches Gefühl; er muss den Gedanken entwickeln:

**„Dies ist ein falscher Gedanke.“**

Er muss das zu sich selbst sagen, um seinen eigenen Geist zufrieden zu stellen.

Man kann das auf zweierlei Weise tun: Einmal über den „inneren Dialog“

[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org), indem man das zu sich selbst sagt oder indem man das Gefühl überwindet.

1. In beiden Fällen ist es sehr wichtig, die Muschel (Conch = Shank) zu blasen.  
(Bestellung im Internet: Kapitel XXII)
2. Das Verbrennen von Lobahn ist hilfreich.
3. Sandelholzöl auf die Stirn und auf die Krone des Kopfes.

Wenn da eine besondere Störung oder eine schlechte Energie ist, dann wird sie damit vertrieben, und die ganze Atmosphäre wird gereinigt. So kann er seine geistige Einstellung aufbauen.



## Den Geist von Angst reinigen

Eine Schülerin möchte ihre mündliche Beteiligung im Unterricht verbessern, sie fragt

Maheshji: Wie mache ich das?

Mahesh sagt:

Du solltest das üben, wann immer du alleine bist. Was immer für Gefühle in dir aufsteigen, du solltest versuchen, diese in Worte zu fassen. So übt man im Theater. So bekommt man Stärke. So muss man das üben.

Welche Gedanken auch immer in dir aufsteigen, die sagst du laut. Nach einiger Zeit entwickelst du eine enorme Courage.

Zuerst alleine üben, dann mit den Geschwistern, dann mit Vater oder Mutter und dann mit einigen Schulfreunden.

Du solltest dabei das Gefühl haben, dass du ein Anführer bist, dass du ein Künstler bist. Du bist der Lehrer und alle, die dort versammelt sind, hören dir zu. Du hast das Sagen. Du gibst die Befehle, du verteilst die Aufgaben. Es dauert nur sechs Wochen, bis du das kannst.

Nächster Punkt:

Vor dem Einschlafen sollst du denken, dass ein Auditorium vor dir ist, und alle hören dir zu. Durch diese Übung wird dein unbewusster Geist, wenn du schläfst, aktiviert, und diese Angst verschwindet nach und nach und geht dann vollkommen weg.

Zunächst verschwindet die Angst aus dem bewussten Geist, aber solange du diese Übungen nicht vor dem Einschlafen machst, weicht diese Angst nicht aus dem unbewussten Geist. Auf diesem Weg wird auch der unbewusste Geist gereinigt. Du schläfst dann mit dem, was du dir selbst erzählst ein.

Maheshji sagt: Dies ist der Weg, um den Geist von Angst zu reinigen, den bewussten Geist und den unbewussten Geist.

## Selbstvertrauen verbessern

Eine junge Frau fragt, wie kann ich mein Selbstvertrauen verbessern?

Maheshji sagt:

Wenn du allein bist, kosmische Energie einatmen. Spüre dabei, dass du kosmische Energie aus der Schöpfung einatmest, und dass du die schwachen Gedanken ausatmest.

Sie wird das tun.

Mahesh sagt, so nimmst du frische Pranaenergie auf und atmest die ganzen schlechten Gedanken aus. Und du wirst feststellen, wie sich deine Körperchemie, deine Hormone ändern. Wenn du das machst, arbeitet dein endokrines System vollkommen anders.

Sieh, wenn der Führer eines Volkes starke Parolen ruft, werden die einfachen Leute stark, und sie kämpfen. Die Leute werden angstfrei und gehen los.

Du wirst sehen, wenn du das eine Weile machst, kommt gar kein negativer Gedanke mehr hoch. Das ist der kurze Weg zum Erfolg, mit dieser Atmung berätst du dich selbst. Schädliche Gedanken haben eine ganz enorme Auswirkung. Die Wirkung dieser Übung ist so, als wenn der Arzt einem Patienten frischen Sauerstoff gibt. Dies ist der beste Weg, gute Gedanken zu bekommen.

## Computerstress

Eine Frau, die den ganzen Tag vor dem Computer sitzt, ist häufig müde und klagt über Kopfschmerzen. Sie fragt Maheshji, kommt das von der Meditation oder von der Arbeit. Was kann ich tun?

Maheshji fragt sie, wann treten die Kopfschmerzen auf?

Sie antwortet, während der Arbeit.

Maheshji sagt: Das kommt nicht von der Meditation, diese Annahme ist falsch.

1. Dagegen sollte sie die Temporalregion beider Schläfen massieren.
2. Und sich immer wieder für einige Zeit auf den Shushumnapunkt \* (der Punkt zwischen den Nasenflügeln) konzentrieren.
3. Sie soll die Finger beider Hände wie in der Gebetshaltung verschränken und beide Daumen so nach oben strecken, dass sich die Zeigefinger nicht berühren. Diese Übung heißt Link Mudra. Diese Übung soll sie minimal 6 Minuten machen, sie kann die Übung auf 12 Minuten, 24 Minuten und maximal auf 48 Minuten steigern. Sie soll dabei mit geradem Rücken, Nacken und Kopf sitzen.
4. Dabei ist der Geist auf den Shushumnapunkt \* ausgerichtet.
5. Die Hände können dabei im Sitzen auf den Oberschenkeln liegen.

Davon geht Kopfweh weg, eine Depression geht weg, geistige Schwäche verschwindet. Mit dieser Haltung können alle diese Dinge überwunden werden.

**Wenn jemand eine Schwäche verspürt, soll er den Klang OM wiederholen, das hilft auch bei Leuten mit tiefer Depression und Suizid tendenz.**

Man soll die Übung OM mit geschlossenen Augen machen. Man kann den Klang OM mit Stimme und ohne Stimme wiederholen. Man denkt den Klang OM bei der Einatmung vom Shushumnapunkt zum Nabel und bei der Ausatmung vom Nabel zum Shushumnapunkt. Der Klang OM und diese Geste beseitigen all diese Störungen.

(„OM ist ein Generalschlüssel“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org))

Für das Kopfweh soll sie zuerst die Massage der Schläfenregion machen, dann all die anderen Dinge.

## Pranaverlust bei Computerarbeit

Der Verlust an Pranaenergie ist bei Computerarbeit besonders hoch. Maheshji spricht darüber, wie man Prana auch während Computerarbeit erhalten kann.

Maheshji sagt:

Für alle Körperbewegungen braucht man Pranaenergie, das betrifft auch alle Lebensfunktionen. Wenn der Magendarmtrakt nicht gereinigt ist (Magendarmreinigung, Kapitel 1), wird der Pranafluss gestört. Es entstehen multiple Funktionsstörungen, es bilden sich im Magendarmtrakt Gase, diese steigen hoch und verursachen Beschwerden, oder sie attackieren die Nerven. Diese Beschwerden nehmen zu, wenn Leute älter werden.

Ein Beispiel: Dein Vater hat Hände zittern. Das kommt dadurch zustande, dass im Alter weniger Pranaenergie aufgenommen wird. Es gibt nämlich eine spezielle Pranaenergie, welche alleine die Nerven kontrolliert. Wenn diese Pranaenergie reduziert wird, wird die Kraft der Nerven geschwächt.

Ältere Menschen zittern zum Beispiel, weil ihnen zu wenig Pranaenergie zur Verfügung steht. Wenn der Magendarmtrakt gereinigt ist, sind die Beschwerden weg.

Die Tiere haben das Problem nicht, weil sie Verstopfung gar nicht kennen. Wenn sie krank werden, hören sie auf zu fressen, aber wir essen einfach weiter.

Maheshji sagt, als ich 40 wurde, habe ich nur noch eine volle Mahlzeit am Tag gegessen. Reinigung ist also der Schlüssel (zu guter Gesundheit).

Maheshji sagt, durch das Computersystem kommen in den nächsten 50 Jahren so viele neue Erkrankungen; ihr werdet das sehen.

Wir fragen, warum?

Maheshji antwortet:

1. Ein Punkt ist die schlechte Haltung vor dem Computer.
2. Der andere Punkt ist ein Verlust von Pranaenergie durch den Computer. Die Pranaenergie wird während der Computerarbeit mit elektromagnetischen Wellen gemischt, das ist ein Gift.

Prana ist Lebensenergie, sie ist die reinste Energie überhaupt. Die Pranaenergie ist nicht nur eine intelligente Energie, sie weiß auch, wo sie gebraucht wird.

Die elektromagnetische Energie hat zwar eine Kraft, aber sie hat kein Gehirn.

Die beste Pranaenergie ist in den Augen, (aber die Augen ruhen dauernd auf dem Bildschirm.)

Mit Wasser kann man sich vor Verlust der Pranaenergie schützen:

1. Wer am Computer arbeitet, sollte öfter frisches Wasser trinken. Wasser enthält die beste Pranaenergie.
2. Wenn du die Hände in frisches Wasser hältst, spürst du sofort Energie. Man sollte die Hände stündlich mit Wasser benetzen.
3. Außerdem sollte man sich frisches Wasser in die Augen spritzen.

## Stress und Erschöpfung

Eine Frau gerät leicht in Stress und ist leicht erschöpft. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

1. Sie soll morgens ein Glas Apfelsaft trinken
2. und abends vor Sonnenuntergang ein Glas Granatapfelsaft.
3. Die Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch muss korrekt gemacht werden.
4. An Atemübungen sind wichtig: Kapalabathi\*, etwas Bastrika\*, und Charturth Pranayama\* mit Kumbakha\*.
5. Sie soll außerdem folgende Atemübungen machen: Bei der Einatmung kosmische Energie einatmen und bei der Ausatmung die Schwäche ausatmen. Auf diese Weise nimmt man neue Energie auf.
6. Du solltest denken, was immer für eine Arbeit du machst: Du hast diese Arbeit entsprechend deinen Fähigkeiten von Gott bekommen. Niemand weiß das besser als Er. Sei Gott also dankbar und tu deine Pflicht mit vollem Enthusiasmus. Denke nicht, dass du nicht kompetent bist. Du bist kompetent! Maheshji sagt: Frag Claudia, sie hat ihr Gedankenmuster geändert und hat ihre Effektivität vollkommen verändert.

Maheshji fragt sie: Warum willst du das nicht jetzt sofort ändern?

Ich sage Maheshji, dass der Mann ihr alle Säfte zubereitet und dass sie alle Anweisungen befolgen wird. Maheshji sagt, das ist am besten. Wenn der Mann das macht, das ist es.

Maheshji sagt: Eine Sache ist dabei wichtig. Du musst das „Ich“ ausschließen und musst „Ihn“ (Gott) einschließen. Das ist alles.

Maheshji sagt: Du musst „Ihn“ zufrieden stellen, „Ihn, Ihn, fühle Seine Gegenwart.“ So wie ein Kind nie Angst hat, wenn die Mutter da ist.

Maheshji sagt: Gott ist dir nah; Er sieht dich, Gott ist dir am nächsten. Niemand ist dir näher als „Er“. Niemand ist dir näher als „Er“. Niemand ist dir näher als „Er“.

Fühle das! Fühle das! Fühle das!

## Geistige Schwäche

### **Wenn jemand eine Schwäche verspürt, soll er den Klang OM wiederholen.**

Die Tochter einer Yogaschülerin hatte ihre Mutter in einem Brief wüst beschimpft, die Mutter war völlig fertig. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji sagt:

Sie sollte eine Übung mit dem Klang **OM** 10 bis 15 Minuten mit geschlossenen Augen machen. Sie soll dabei aufrecht mit geradem Rücken, Nacken und Kopf sitzen.

Sie soll sich dabei nach Osten oder nach Norden ausrichten und sich dabei auf das Herz Chakra (oder auf das Ajna Chakra) konzentrieren.

Sie soll sich im Geist auf das Herz Chakra konzentrieren und den Klang **OM** ohne Stimme im Geist wiederholen, es besteht hier keine Notwendigkeit die Stimmbänder zu benutzen.

### **Dieser Klang wird sie von der ganzen Negativität reinigen.**

Ich konnte es nicht fassen, dass sie sich am nächsten Tag kaum noch an den Vorfall erinnerte.

## Die Kraft der Atmung

Eine junge Frau fragt: Wie bekomme ich besseren Kontakt zu meinen Gefühlen?

Maheshji sagt:

1. Sieh, wenn du die **alternative Nasenatmung** (Charturth Pranayama\* s. „Hatha Yoga Handbuch“, Pranayamaübungen) richtig machst, dann kannst du damit deine Gefühle kontrollieren. **Nur die Atmung hat die Kraft, den Geist zu kontrollieren.** Du solltest die alternative Atmung langsam verlängern, soundless, jerkless, pauseless. (Atme ohne Atemgeräusch, ohne Nebengeräusche und ohne Atempausen.) Fange mit dem linken Nasenloch an.
2. Du solltest den „**inneren Dialog**“ machen. Über deine eigenen Gedanken hast du die Fähigkeit, jedes Gefühl abzulehnen oder jedes Gefühl herbeizurufen. Man nennt das Selbstgespräch oder inneren Dialog (Der innere Dialog: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)). Sprich mit dem Gefühl, welches in deinem Geist aufsteigt, wie du mit irgendeiner Person redest. Sprich genauso mit dem Gefühl, welches in deinem Geist aufsteigt und dich stört. Sieh, ein Gefühl ist so, wie einer, der in deinem Betrieb arbeitet, und du bist der Boss des Körpers.

Sie sagt, ich habe Angst meine Gefühle zu kontrollieren. Ich habe Angst, dass ich dieses Gefühl nicht erreichen kann.

Maheshji sagt: Wenn du das übst, kannst du das Hindernis überwinden.

**Du hast die höchste Kraft über deinen Körper, diese Gefühle sind sehr arme Diener.**

**Du bist der Herr deiner eigenen Schöpfung.**

Wenn du mit den Worten eines Bosses, mit den Worten eines Meisters redest, dann wirst du sehen, wie das Gefühl aus deinem Geist wegrennt.

Sie sagt, ich will das versuchen.

Maheshji sagt: Ja versuch das. Dann rede wieder mit mir und versuche es wieder und rede wieder mit mir. Nach einiger Zeit kannst du das.

## Der Heilstein Chloromelanit (Dies ist keine ayurvedische Verordnung.)

Wenn man diesen Stein trägt, kann man schwierige Situationen im Leben leichter überwinden.

Man kann den Stein unter der folgenden Adresse bestellen (auch telefonisch).

<https://shop.steinzeitoease.de/Chloromelanit-Mawsitsit>

## Das Selbstwertgefühl verbessern

Eine junge Frau hat ein sehr schlechtes Gefühl zu sich selbst. Sie fragt, wie kann ich mein Selbstwertgefühl verbessern?

Maheshji sagt ihr:

1. Zu dem Zweck soll sie morgens den Aufgang der Sonne bei der Einatmung mit dem Gefühl anschauen, dass sie kosmische Energie einatmet. Du musst danach das Gefühl haben, dass du voll von dieser kosmischen Energie bist. Dann ist jede Körperzelle voll von göttlicher Energie. Sie sollte das morgens und abends machen, bei Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang.
2. Sie soll Wasser in ein Kupfergefäß geben, einige Stunden auf einem Holzbrett stehen lassen und dann dieses Wasser aus einem Glas trinken; die Lippen dürfen mit dem Kupfer nicht in Berührung kommen.
3. Mehrmals am Tag 10 bis 20 Rosinen essen, morgens, eine Stunde vor dem Mittagessen und eine Stunde vor dem Abendbrot; die Rosinen sorgfältig kauen.
4. Die Magendarmreinigung mit Rizinus in Milch (Kap. 1). Die Reinigung muss korrekt gemacht werden, sie darf keine Verstopfung haben.

Tu dies einen Monat, dann berichte über den Erfolg.

## Schlechte Klinikatmosphäre

Eine junge Frau arbeitet als Sozialarbeiterin in einer psychiatrischen Klinik. Sie sagt, die Arbeit ist gut, aber nach Feierabend gehen ihr die Ereignisse des Tages ständig durch den Kopf. Sie fragt: Ich finde keine Ruhe, was kann ich tun?

Maheshji sagt:

**Sie soll, wenn sie unterwegs ist, nur fühlen, dass sie kosmische Energie und Frieden einatmet und alle Turbulenzen ausatmet.**

Maheshji ordnet an, dass dies in die Website kommt und sagt:

1. In Krankenhäusern leiden alle Patienten an irgendeiner Krankheit.
2. Durch deren Leiden ist auch die ganze Familie damit beschäftigt und leidet ebenfalls.

Also bleiben alle diese Gedanken in deren Geist, die von denen, die erkrankt sind und die traurigen Gedanken von den Angehörigen. Diese schlechten Schwingungen bleiben im gesamten Krankenhausbereich, und diese Gedanken haben eine Auswirkung auf die Ärzte und auch auf alle, die dort arbeiten. Durch diese Tatsache fühlst du dich manchmal völlig fertig, manchmal bist du verwirrt und manchmal müde. Das ist einer der unbewussten feinen Effekte dieser Kliniken, man kann das mit dieser Verhaltensweise kontrollieren.

Wer das nicht tun kann, sollte Sandelholzöl auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (Ajna Chakra\*) und auf die Krone des Kopfes tun. Wenn du das tust, kannst du diesen Effekt kontrollieren.

Maheshji sagt: Das ist mein Rat für alle, die im Krankenhaus arbeiten. Jeder sollte diesem einfachen Rat folgen, um sich vor negativen Schwingungen zu schützen.

## 47. Gynäkologische Erkrankungen

### Menstruationsbeschwerden

Eine Studentin leidet unter erheblichen Menstruationsbeschwerden, sie fragt Maheshji um Rat.

#### **Verordnung:**

1. Sie sollte mit dem Daumen drei Querfinger unterhalb des Nabels bis zum Nabel hinauf massieren. Die Massage erfolgt nur von unten nach oben bis zum Nabel. Diese Massage sollte sie dreimal täglich 3 – 5 Minuten machen, früh, vor dem Mittagessen und abends. Zur Zeit der Regel sollte sie keine Massage machen. Sie kann etwas Kokosnussöl benutzen, so wird die Haut nicht gereizt. Die Fingernägel sollten kurz geschnitten sein, damit die Haut nicht verletzt wird.
2. Sie muss sich ausreichend Kalzium zuführen, 50 g weiße Sesamsamen täglich (2 Esslöffel) und Tomaten. Milch enthält Kalzium.
3. An Körperübungen sollte sie den Schulterstand\* und den Fisch\* machen, so dass die Nebenschilddrüsen aktiviert werden.

### Schmierblutung

Eine Frau klagt seit einigen Monaten über Schmierblutungen. Sie fragt Maheshji um seinen Rat.

#### **Verordnung:**

1. Drei Querfinger unterhalb des Nabels liegt ein Reflexpunkt. Von dort aus sollte man mit dem Daumen zum Nabel hin leichte Massagen von unten nach oben ausführen, 5 Minuten 3 Mal am Tag, nicht zur Zeit der Regel. Sie soll die Stelle zur Sicherheit mit einem Stift markieren. Die Schmierblutung geht dadurch zurück.
2. Um die Fußgelenke soll sie je ein Silberkettchen tragen.
3. Jeden Tag den Fisch\* (Asana) machen, denn diese Störung hängt mit der Schilddrüse zusammen. Der Fisch aktiviert die Schilddrüse. Zur Zeit der Regel keinen Fisch machen!

### Juckreiz in der Scheide

1. Maheshji empfiehlt gegen einen anhaltenden Juckreiz in der Scheide, einen Tampon mit frischem Joghurt (Biojoghurt) zu tränken und über Nacht in die Scheide zu tun. Die Yoghurtbakterien mutieren innerhalb von Stunden in Döderleinbakterien, die in der Scheide zuhause sind. Für dauerhaften Erfolg muss man das aber schon einige Monate machen. Es gibt Fälle, die erst nach einem Jahr konsequenter Behandlung ausgeheilt sind.
2. Sie kann außerdem Honig mit Turmerikpulver (frisch gerieben) mischen und über Nacht in die Scheide tun, das ist auch hilfreich gegen Juckreiz.
3. Ein weiteres Rezept ist: Kokosnussöl mit etwas Kampfer mischen und in die Scheide tun.
4. Ein weiteres weitgehend unbekanntes Rezept ist: Rizinusöl auf einen Tampon bringen und in die Scheide tun.

Sie sollte täglich schwarzen Pfeffer ins Essen tun. Außerdem sollte sie trockene Kokosnusstückchen essen.

## Endometriose

Eine Frau hat seit 24 Jahren eine Endometriose.

Maheshji sagt: Es gibt da mehrere Wege dies zu stoppen. Dafür werden wir eine Pflanze aus Indien mitbringen. Es gibt in Indien eine Pflanze, deren Blätter sind genauso geformt wie der Kopf einer Kobra. Das hilft gegen Endometriose.

### **Mit diesen Blättern kann man alle gynäkologischen Erkrankungen, Blutungen oder hormonelle Störungen ausheilen.**

Man kocht diese Blätter in Wasser auf  $\frac{1}{4}$  der Flüssigkeitsmenge herunter, alles durch ein Sieb laufen und man trinkt die Flüssigkeit.

Der Name der Pflanze ist Sharpulinkha (Shat = das Gesicht der Kobra). Der Hindiname bedeutet, das Blatt hat das Gesicht einer Kobra. Maheshji sagt noch einmal, das kann man auf diese Weise behandeln, daran kann überhaupt kein Zweifel bestehen.

Mahesh ordnet an, dass sie ab sofort täglich eine Massage unterhalb des Nabels macht. Sie soll drei Querfinger unterhalb des Nabels von dieser Stelle mit dem Daumen nur von unten nach oben bis zum Rand der Nabelkuhle ganz sanft 3 – 4 mal am Tag 5 - 6 Minuten lang massieren. Sie soll dabei etwas unterhalb des Punktes (mit 3 Querfingern Abstand unterhalb des Nabels) mit dem Daumen zur Massage von unten nach oben ansetzen. Dabei berührt der Daumen die Haut nur ganz sanft. Sie soll auf die Auswirkung achten und Theo darüber informieren. Maheshji sagt: Das ist eine sehr ernste Sache.

### **Mahesh sagt: Dies ist eine sehr wichtige Massage, damit kann man den Uterus kontrollieren.**

Sie kann für die Massage den rechten oder den linken Daumen nehmen. Der Daumennagel sollte aber sehr kurz sein und die Haut während der Massage nicht berühren.

Wenn die Haut trocken ist, kannst du auch ein bisschen Sesamöl benutzen.

Maheshji fragt, ob bei ihr ein Schilddrüsenproblem bekannt ist.

Sie sagt, es ist nichts bekannt.

Maheshji sagt o.k. und gibt ihr eine weitere Information: Deine Hypophyse arbeitet nicht korrekt. Er fragt, ob sie über saures Aufstoßen klagt.

Sie sagt, etwas.

Maheshji sagt: Sie sollte keine saure Nahrung (acetic food) zu sich nehmen, das ist sehr wichtig. Also keinen Reis, kein Brot, keine Süßigkeiten, keinen Kaffee und keinen schwarzen Tee.

Lauwarmes Wasser mit Zitrone und Honig hilft da sehr. (Zitrone wirkt über den Zitronensäurezyklus im Körper alkalisch und nicht sauer, wie man annehmen würde. (Kap. V)

Mahesh sagt: Es ist sehr wichtig, dass du keine saure Nahrung zu dir nimmst. Koriander kühlt auch, du kannst Koriander mit Misherri (feiner indischer Zucker) nach dem Mittag- und Abendessen nehmen.

Oder eine 2. Verordnung:

1.  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Korianderpulver über Nacht ins Wasser legen.
2. Morgens das Wasser aufkochen und etwas Misherri (feiner indischer Zucker) oder Honig daruntermischen und trinken.

Maheshji kommt noch einmal auf den Granatapfel zu sprechen. Der ist sehr gut für sie, weil der Granatapfel mehrere Bereiche abdeckt. Maheshji sagt, das ist sehr wichtig.

## Zystische Degeneration beider Eierstöcke

Eine junge Frau hat eine zystische Degeneration beider Eierstöcke und wünscht sich seit zwei Jahren ein Kind. Bei einer zystischen Degeneration der Ovarien ist die Fruchtbarkeit sehr reduziert. Die Frau lehnt eine allopathische Therapie mit Cortison und Hormonen ab.

Sie fragt Maheshji nach einer ayurvedischen Therapie.

Mahesh gibt ihr die folgende **Verordnung**:

1. **Kachnar**, botanischer Name = *Bauhinia variegata* (Fabaceae), das ist ein großer Baum mit sehr schönen Blüten. Man nimmt die Blüten und gibt weißen Zucker (Misheri) dazu. Die Blüten können frisch oder getrocknet sein, man nimmt davon zweimal am Tag. (Siehe „Bestellungen im Internet“ Kapitel XXII) Nach 40 Tagen werden wir die Veränderung sehen.
2. Es ist gut, wenn sie außerdem ½ **Ananas** zweimal täglich isst.

Maheshji sagt: Wenn der Gynäkologe bei ihr ein hormonelles Ungleichgewicht feststellt, dann kann sie die Rinde der gleichen Pflanzen nehmen.

Die Baumrinde in Wasser kochen, wenn das Wasser auf ¼ herunter gekocht ist, hat man die Medizin. In der ayurvedischen Medizin arbeitet man oft mit einem Viertel des Wassers. Lass alles durch ein Tuch laufen, misch etwas feinen Zucker darunter und trink es. Das schmeckt sehr gut und sieht sehr schön aus.

Es ist wichtig, dass die Pflanze in sauberem Boden wächst, nicht auf Müllhalden oder in der Nähe von Toiletten.

### Kachnar

Das Rezept, wenn man die Rinde des Baumes verwenden will:

Kachnar wirkt gegen polyzystische Ovarien außerdem gegen schlechten Körpergeruch.

Rezept:

5 cm Kachnar Rinde in 4 Tassen Wasser auf eine Tasse herunterkochen, durch ein Tuch laufen lassen und morgens und abends 1 Tasse trinken, 40 Tage durchgehend. Alle Hormonstörungen 40 Tage behandeln. Es wird sich dadurch etwas ändern.

### Erfolgsbericht über die Kachnar-Behandlung bei polyzystischen Ovarien

Die junge Frau hat die Behandlung mit Kachnar 40 Tage durchgeführt. Die Kontrolluntersuchung beim Gynäkologen hat ergeben, dass die Eierstockzysten weg sind. Ein Myom im Uterus, was außerdem vorhanden war, ist auch verschwunden.

Sie fragt, ob die Behandlung fortgeführt werden soll.

Maheshji sagt: Ja, 40 Tage ist die Minimalzeit, es könnten noch Mikrozysten vorhanden sein, die sonst wachsen würden.

Wir haben jetzt eine zweite junge Frau (23 Jahre) mit einer 8 cm großen Eierstockszyste 80 Tage mit Kachnar behandelt. Die Zyste war danach im Ultraschall nicht mehr nachweisbar. Die Patientin ist aus ayurvedischer Sicht als gesund zu betrachten, und sie braucht auch nicht kontrolliert zu werden. Ich bedauere es sehr, dass unsere westliche Medizin diese verborgenen Gesetze der „Ayurvedischen Medizin“ nicht versteht. Aber ich selbst habe für die Zusammenhänge und für dieses Verständnis mehr als 15 Jahre gebraucht.

Weitere aktuelle Verordnungen [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)  
unter: „Rezepte“ und „Gesundheitsvorsorge“.



## Uterusvorfall, Prolaps

Wenn du Mimosen berührst, ziehen die Pflanzen sich zurück. Was ist der Zweck?

Maheshji sagt:

1. Man kann damit Anus Prolaps und
2. Uterus Prolaps erfolgreich behandeln.
3. Herzvergrößerungen kann man damit verkleinern.
4. Man kann damit eine Lebervergrößerung verkleinern.

Man verabreicht lediglich diesen Extrakt genannt „Kaha“.

Man kocht die Blüten auf  $\frac{1}{4}$  der Wassermenge herunter und bestreicht die Stellen damit.

Man kann die Brust damit auch schöner machen. Man bestreicht die Brust lediglich mit Mimosenensaft.

Wir sagen: Es wird so viel Chirurgie zur Verschönerung der Brust angewandt.

Maheshji sagt: Jeder sollte das wissen. Mother Goddess hat uns alles in der Natur bereitgestellt.

Mahesh schildert den Fall eines Achtzigjährigen, er hatte einen Enddarmvorfall. Er hat dieses Mimosenpräparat 6 Tage genommen, danach waren die Beschwerden weg. Diese Pflanze hat eine enorme Kraft.

Auf unsere Nachfrage sagt Maheshji, dass sie auch bei Inkontinenz hilft.

Man tut Mimosenblätter ins Wasser, kocht das auf die Hälfte herunter. Du trinkst davon und wendest die Blätter lokal an. Auf diese Weise wird die Behandlung von innen und von außen gemacht.

Maheshji sagt: Die Anwendung der Blätter ist genug, Uterusvorfall und all das geht hiermit weg. Die Pflanze wächst auch in Deutschland. Mahesh sagt, ich denke, dass niemand die Wirkung weiß. Die Wirkung ist abnormal. Die Pflanze ist äußerst mächtig. (A very powerful plant). Egal, wie viel du nimmst, es hat keine Nebenwirkungen.

Wenn irgendein Teil im Körper ausgelatscht ist, man kann das damit behandeln. Es verleiht keine Stärke, es verhindert einen Vorfall ohne Chirurgie. Du bekommst eine schöne Brust ohne Chirurgie.

19.11.2013 Datei B

## Bei Uterus-Vorfall oder Anus-Vorfall

Maheshji sagt: Bei Uterus-Vorfall oder bei Anus-Vorfall kann man die Störung mit der Mimose beseitigen (der Hindi Name ist Tschuimui). Man legt auf die Stelle einfach Mimosenmus, und der Vorfall bildet sich spontan zurück. Man kann hier auch die Äste und Wurzeln der Mimose verwenden. Das wird ausgekocht, von 4 Tassen auf 1 Tasse herunterkochen und von außen und von innen anwenden. Man kann es auch trinken.

15.10.2014

## Aswini Mudra

Lege dich ins Krokodil und konzentriere dich auf den Afterschließmuskel, die Beine sind geschlossen. Schließe den Afterschließmuskel und ziehe die Pobacken zusammen nach innen und oben, halte 2 - 3 Sekunden. Atme weiter und entspanne. Die Atmung wird bei der Übung nicht angehalten! Wiederhole das 7 - 10 Mal hintereinander.

**Wirkung:** Hilft gegen Harninkontinenz und Impotenz. Kräftigt die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Hilft gegen Verstopfung und Hämorrhoiden.

**Gegenanzeigen:** Nicht in der Schwangerschaft.

## Beginn der Menopause

Eine Frau mit 47 Jahren hat seit 4 Jahren zur Zeit der Regel Schmerzen in beiden Brüsten. Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt, dieses Problem entsteht durch ein hormonelles Ungleichgewicht, es ist der Beginn der Menopause. Sie sollte die folgende Verordnung einhalten.

1. Die Kalziumzufuhr verstärken, 2 Teelöffel weiße Sesamsamen täglich. Sie kann die Sesamsamen außerdem im Dahl oder in Chapaties essen.
2. Sesamölmassage beider Brüste. Bis zur nächsten Regel sind es noch 3 Wochen. Sie soll mit der Behandlung sofort anfangen und in 3 Wochen sagen, ob es besser geworden ist oder nicht.
3. Sie soll täglich 1 Esslöffel Metisamen über Nacht in 1 Glas Wasser legen und früh das Wasser trinken und die Metisamen essen. Maheshji fragt nach der Klimatemperatur, denn Metisamen und Sesamsamen wirken heiß auf den Organismus. In Spanien sind zur Zeit 25°, aber in Indien 44°. In Indien könnte man diese Therapie bei so einer Störung zur Zeit nicht machen, aber 25° sind kein Problem.

Maheshji sagt, eine Sache ist in diesem Zusammenhang wichtig:

### **Sie sollte versuchen glücklich zu sein.**

Bei einer monotonen Grundstimmung werden diese Beschwerden stärker. Sie sollte versuchen glücklich zu sein. Sie sollte nicht monoton und melancholisch werden. Auf Nachfrage bestätigt sie diese Monotonie.

Maheshji sagt: Das hängt auch mit diesem Hormonungleichgewicht zusammen.

Sie hat einen 20 Jahre alten Sohn. Maheshji sagt, das ist gut.

Maheshji ordnet an: Sie sollte denken, dass sie keine Krankheit hat. Sie ist perfekt in Ordnung. Das alles ist natürlich.

Wenn du denkst, das ist eine Krankheit, dann wird die Depression verstärkt.

Denke von diesem Moment an: „Du hast keine Schmerzen. Du bist vollständig in Ordnung. Das ist natürlich!“ Wenn du denkst, das ist eine Krankheit, dann wirst du noch depressiver.

Denke von nun an: „Du hast keine Schmerzen, du bist OK.“

1. Du solltest den Fisch\* machen, das ist hilfreich.
2. Nackenübungen\* sollte sie machen, einschließlich der Nackenrotation. Das wird ihr helfen. Diese Nackenübungen kann sie zu jeder Zeit machen, drei Stunden nach den Mahlzeiten nicht.
3. Sie soll Ujai Pranayama\* machen. Nur Ujai Pranayama aktiviert den Nerv direkt. Bei der Einatmung spürt man ein Geräusch im Nacken. Man spürt das Atemgeräusch in diesen Muskeln. Maheshji wird uns diese Pranayama Übung in Indien noch einmal erklären, das ist eine schwierige Pranayamaübung. Über diese Übung wird dieser Nerv direkt aktiviert.

(Ujai Pranayama\* siehe Hatha Yoga Handbuch unter Pranayamaübungen.)

02.06.2014

## Spezieller Teil:

### 48. Krebstherapie

Turmerik (Gelbwurz, Kurkuma) ist **für Krebspatienten** vor dem Schlafengehen wichtig,

1. ½ Teelöffel frisch geriebene Turmerikwurzel in der Pfanne kurz heiß machen und mit Wasser trinken.
2. Morgens und abends ein Glas **Traubensaft** und beobachte das Ergebnis am Wachstum des Krebses.

Das Krebswachstum wird außer Frage gestoppt; dokumentiere die Ergebnisse. Du solltest die Ergebnisse auch von einem Arzt überprüfen lassen, denn das sind Forschungsergebnisse unserer Organisation. Ein Behandlungszyklus dauert jeweils 40 Tage. Eine präzise Begründung dafür folgt in Kap. XII im Text: „Grundlage der ayurvedischen Rezepte.“

#### Turmerik und Krebsbehandlung

Frisch geriebene getrocknete Turmerikwurzel ist für die Krebsbehandlung enorm wichtig, sie stoppt das Metastasenwachstum und lässt sie einschmelzen.

Krebsgewebe ist wie die Turmerikwurzel aufgebaut, die Natur hat hier eine Pflanze mit folgenden Qualitäten geschaffen: gelbe Farbe, heiße Wirkung, Turmerik repräsentiert Jupiter und kann alles Schlechte kontrollieren. Dies ist eine spirituelle Erklärung, die schlechten Energien können vor Jupiter nicht bestehen. Alle diese Krankheiten kommen durch den Drachen (form dragon) und den Schwanz des Drachens (dragon tail); dies ist die wirkliche Erklärung. Die Natur hat ihre eigenen Prinzipien. (Wir kennen diese Bezeichnungen aus dem Horoskop.)

Die neu im Handel auftauchenden Turmerikkapseln haben nur 10% der Kraft des frisch aus der getrockneten Turmerikwurzel geriebenen Pulvers. Diese sehr wirksamen ätherischen Öle sind extrem flüchtig; sie fehlen in den Turmerikkapseln, ebenso im bereits fertigen Turmerikpulver.

#### Weizengras zur Krebsbehandlung

Wir haben Weizengras schon zur Krebsbehandlung eingesetzt, es wird zuhause folgendermaßen hergestellt:

In 10 Blumentöpfen wird Weizen ausgesät. Der Weizen keimt und sprießt. Die Sprösslinge sind innerhalb von 10 Tagen so weit, dass man sie abschneiden kann. Man schneidet jeden Tag die Sprösslinge in einem Topf ab und isst sie. Am 10. Tag sind die Sprösslinge im 1. Topf wieder so weit, dass man die Behandlung auf diese Weise fortsetzen kann.

**Die Kombination von Turmerik und Weizengras (die beiden letzten Verordnungen) ist bei Krebs sehr effektiv.**

#### Krebstherapie

Eine Krebstherapie mit körpereigener Energie:

**Einatmen vom Punkt des Krebses zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen.**

**Ausatmen vom Punkt zwischen den Augenbrauen zum Punkt des Krebses.**

Die Heilung erfolgt hier durch **Klang, Geist und Nahrung**, also auf dreifache Art und Weise. Maheshji sagt: Auf diese Weise ist die Kraft des Guten da, wo der Krebs sitzt.

Wer die Wirkung der Pranyamaübungen kennt, versteht die Wirkung dieser besonderen Atemübung. Siehe Hatha Yoga Handbuch Pranyamaübungen\*. [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## Prolaktinom

Eine junge Frau hat ein Prolaktinom in der Hypophyse, dieser 0,5 mm große Tumor produziert das Hormon Prolaktin. Dadurch ist der normale Zyklus aufgehoben.

Maheshji sagt:

1. Sie sollte jeden Tag eine Ananas essen. Die ersten 3 Tage sollte sie außer Ananas nichts anderes essen. Sie kann Milch trinken, aber nichts anderes.
2. Jeden Abend vor dem Schlafengehen ein Teelöffel Turmerik in Milch. Wenn sie Turmerik aus der Wurzel selbst herstellt, ist das besser. Sie soll mit einem Hammer auf die Turmerik-Wurzel schlagen und dabei den Klang **OM** sagen. Maheshji sagt, so sollte man das Gewürz herstellen, so ist es noch viel wirksamer. Das frisch geriebene Pulver sollte sie in einer Pfanne kurz anbraten. Turmerik hat enorme Kraft sehr viele Dinge zu beseitigen. Ananas und Turmerik in Milch sind hier die Mittel der Wahl. Maheshji sagt, diese Behandlung ist sehr wichtig. Wenn man hier nichts tut, kann es im Gesicht zu Haarwachstum kommen. Die Hormonsituation verändert sich, aber durch diese Behandlung normalisiert sich das. Sie soll die Medikamente zunächst weiter nehmen, diese Therapie unterstützt die medikamentöse Behandlung. Nach 40 Tagen dieser Behandlung kann sie die Medikamente langsam ausschleichen, denn diese Behandlung braucht einige Zeit.
3. Die nächste sehr wichtige Sache: Sie soll mehrmals am Tag mit dem Daumen den Gaumen (das Palatinum) massieren. Maheshji erklärt den Sinn dieser Massage: Wenn sie den Gaumen massiert, konzentriert sie ihren Geist auf den Bereich, wo der Tumor ist. Maheshji wiederholt noch einmal, es ist äußerst wichtig, diese Massage zu machen. Das gilt für alle Probleme im Gehirn.
4. Maheshji sagt, wenn ihr das nächste Mal kommt, werde ich euch noch eine äußerst wirksame Kopfmassage zeigen.

Mahesh sagt: Ihr falsches Denken hat zu dieser Tumorbildung geführt. Sie hat im Denken einen Clash, einen Einbruch. Anspannung führt dazu, dadurch ist das entstanden. Durch eine solche Art zu denken entstehen Tumoren, die Ursache ist ein Konflikt im Denken (Konfliktdenken).

Maheshji sagt: Sieh, niemand kann ohne zu denken leben. Aber man kann über das Denken verschiedene Störungen erzeugen: Konfliktdenken, Depression, man kann Ärger erzeugen, manchmal auch Hass. Es gibt so viele Gedanken, wie Hilflosigkeit, durch welche so etwas entstehen kann.

Mahesh sagt, die Menses sind der wichtigste Zyklus der Frau, wenn das in dieser Zeit gestoppt wird, hat das eine enorme Auswirkung auf dich. Maheshji sagt, dass die Menopause bei den Frauen heute 10-15 Jahre früher als noch vor 20 Jahren einsetzt. Wenn die Beziehung zwischen Mann und Frau nicht friedvoll ist, ist das ein Problem. Ein weiterer Punkt ist, wenn die Frau berufstätig ist. Vor 50 Jahren arbeiteten höchstens 10 % der Frauen, und das Leben der verheirateten Paare war weitgehend normal; es war ein einfaches Leben ohne Stress. Was man denkt und wie man miteinander umgeht, das ist sehr wichtig.

In diesem Fall haben die Gedanken eine Auswirkung gehabt. Maheshji sagt, ich rate dir, du solltest viel romantischer werden und dich weiblich verhalten. Das ist auch ein wichtiger Punkt. Mahesh fragt, ist das klar? Ja, es ist klar.

Sie hat manchmal ein Kloßgefühl im Hals.

Maheshji sagt, sieh, das ist eine sehr schöne Frage.

Ich erkläre das:

1. Die erste Störung geht von der Schilddrüse aus.
2. Als zweites reagiert die Hypophyse.

Die Funktion der Schilddrüse ist für den Zyklus der Frau von äußerster Wichtigkeit. Die Schilddrüse ist in diesem Fall mitbeteiligt.

Wenn der Zyklus ausbleibt, nehmen die Frauen normalerweise an Gewicht zu. In diesem Fall blieb das Gewicht bisher normal. Maheshji sagt, das kommt noch.

Das Prolaktinom stört die Hypophyse, denn es besteht eine hormonelle Rückkopplung zwischen Schilddrüse und Hypophyse. Die Schilddrüsenhormone sind hier auch gestört, denn da besteht eine direkte Verbindung.

Maheshji kommt noch einmal darauf zu sprechen, dass man die Schilddrüse sehr gut mit einem Koriandergetränk kontrollieren kann. (Das Rezept ist unter „Schilddrüsenstörung“ Kapitel 26 in diesem Buch.) Korianderfrüchte haben die gleiche Form wie eine Schilddrüse. Sie soll diese Therapie zurzeit noch nicht machen, das kommt erst später.

Maheshji sagt: Ich wollte nur die gesamte Störung mitteilen.

## Teratom

Ein Teratom ist eine Missbildung bestehend aus embryonalen Gewebe. Es enthält unter anderen Geweben auch Haare, Zähne u.s.w.

Maheshji sagt: Ein Teratom sollte in jedem Fall operativ entfernt werden, weil es bösartig werden kann.

## Für Krebspatienten

Maheshji gibt uns jetzt eine Verordnung für **Krebspatienten** und für **Patienten mit Diabetes** oder für **Herzpatienten**.

Alle drei Patientengruppen sollten folgendes essen, die Chapatis (Kap. VIII) sollten aus diesem Mehl je zu einem Drittel gemacht werden:

1/3 Weizenmehl (wheat), 1/3 Kichererbsenmehl (channa) und 1/3 Gerstenmehl (barley).

## Für Krebspatienten 1

### **Ingwerpulver wirkt gegen Krebs.**

Maheshji gibt eine weitere Verordnung für unsere Krebsgruppe in Spanien.

Mahesh sagt:

Sie sollten jeden Tag Ingwerpulver zu sich nehmen, ½ Teelöffel und dies 5 Minuten in Milch heiß machen oder in Tee; Zitrone und etwas Steinsalz zugeben, kein Wasser.

Man sollte zum Mittag- und Abendessen kleine Ingwerstückchen mit Haut essen; die Haut ist am wirkungsvollsten. Du kannst das ganze in eine Flasche tun und 1 – 2 Wochen im Kühlschrank aufheben.

Ihr habt im Winter wenig Sonne, und dies könnt ihr als Ersatz im Winter essen. Wenn du das heute zubereitet, kannst du es am 2. Tag essen. Es schmeckt sehr gut, ist leicht verdaulich und enthält natürliches Cortison (Asteroid).

## 49. Chikungunja Fieber und Dengue Fieber

(Die Verordnung wirkt gegen diese Gruppe von Erkrankungen)

Ein Mann hat Dengue Fieber, dagegen gibt es in der allopathischen Medizin keine Therapie.

Maheshji sagt:

Die Wurzel, die ich euch zur Krebsbehandlung mitgegeben habe, hilft gegen Chikungunja- und Dengue Fieber. (Der Name der Pflanze ist Amritaa oder Giloya; der botanische Name der Pflanze ist *Tinospora cordifolia*.) Für die ganze Behandlung brauchen wir 45 cm von dieser Pflanze. Für eine Verordnung braucht man:

1. Ein 8 cm langes Stück dieser Pflanze in kleine Stücke zerbrechen,
2. 4 Tassen Wasser dazugeben,
3. 2 schwarze Pfefferkörner frisch im Mörser zerkleinern, dazugeben
4. und das Ganze auf eine Tasse Wasser herunterkochen.
5. Diese Tasse Wasser sollte er unmittelbar trinken.

Dies ist die beste Therapie hierbei, und sie hat keinerlei Nebenwirkung.

Diese Verordnung 3 x am Tag frisch zubereiten.

Eine weitere Verordnung, um die Magensituation zu normalisieren:

Diese Erkrankung führt zu extremer Appetitlosigkeit.

Die folgende Verordnung sollte in einem rohen Tontopf angerichtet werden:

1. 3 Esslöffel Ajowan 4 - 5 Minuten aufkochen.
2. Dann dieses Wasser in eine Glasflasche füllen, dies auf 3 Portionen am Tag verteilen und davon morgens, am Mittag und abends trinken.
3. Man muss bei dieser Verordnung jeden Tag ein neues Tongefäß verwenden. Man sollte das gleiche Tongefäß bei dieser Verordnung nicht zweimal verwenden. Es sollte ein rohes Tongefäß sein, das Tongefäß danach wegwerfen. (In Indien serviert man in solch rohen Tongefäßen z. B. Lassi.)

Auf diese Weise wird die Verdauung verbessert, und die Vergiftungssymptome durch die Erkrankung werden reduziert, denn diese Erkrankung zerstört den Appetit vollkommen.

## 50. Morbus Kienböck

Arthrose des Mondbeins, eines Handwurzelknochens.

Ein 17-jähriges Mädchen ist seit kurzem Schweizer Fechtmeisterin. Ihr Sportarzt hat eine degenerative Erkrankung im Mondbein (einem Handwurzelknochen) der rechten Hand festgestellt „Morbus Kienböck“. Der Arzt hat die Hand mit einer Schiene ruhig gestellt.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung:

Sie soll jeden Abend auf die Beuge- und Streckseite des rechten Handgelenks eine Auflage mit altem Jaggery und Turmerik machen. Die trockene Turmerikwurzel (Kap.2) jeweils vor der Anwendung frisch auf einer Reibe zu Pulver reiben. So sind die wichtigen sehr flüchtigen Öle noch in dem Pulver vorhanden. Im Turmerikpulver, welches im Handel ist, fehlen die für diese Therapie sehr wirksamen ätherischen Öle.

Zubereitung der Mischung: Dunkles Jaggery zerkleinert und Turmerik (Kurkuma, Gelbwurz) werden in der Pfanne heiß gemacht und die heiße Flüssigkeit zu gleichen Teilen auf zwei ausreichend große Blätter gegossen. Man kann darunter noch eine dünne Mullkompressen legen und beides nach dem Abkühlen mit einer breiten elastischen Mullbinde oder mit Ph-Haft (Apothek) über Nacht anwickeln. (Jaggery dunkel kann man bei [www.indischeLebensmittel-online](http://www.indischeLebensmittel-online) oder bei [amazon.de](http://amazon.de) bestellen.)

Die Therapie kann unterstützt werden, wenn man zusätzlich morgens und abends ½ Teelöffel frisch geriebenes Turmerik Pulver mit Honig isst, oder wenn man Honig mit Turmerik in lauwarmer Milch zu sich nimmt. Honig ist für einen raschen Erfolg bei dieser Störung unerlässlich. Vergleiche den Text: „Ein ayurvedisches Prinzip.“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)  
Der Text wird außerdem am Ende der Verordnung abgedruckt.

Diese Therapie sollte über 40 Tage fortgeführt werden und an einem Freitag beginnen. Das Ziel ist, dass die Erkrankung folgenlos ausheilt.

Mahesh ergänzt die Therapie; Maheshji sagt:

Diese Frau hat einen Kalziummangel. Das ist letztendlich die Ursache der Störung, und dies wirkt sich auf die Muskeln und die Knochen aus.

Maheshji gibt ihr deswegen zusätzlich die folgende Verordnung:

1. Morgens und abends einen Esslöffel weiße Sesamsamen zu einer Paste machen und zu sich nehmen.
2. Eine Pranayama Übung: Surya Bhedee Pranayama\*. Der Ringfinger schließt das linke Nasenloch. Du atmest durch das rechte Nasenloch ein. Der Daumen schließt das rechte Nasenloch, und du atmest durch das linke Nasenloch aus: Rechts zu links, rechts zu links, rechts und links u.s.w.... Das rechte ist das Sonnennasenloch. Mit Kumbhaka\*, das heißt zwischen den einzelnen Atemzügen wird der Atem kurz angehalten, das nennt man Kumbhaka. Einatmen, die Luft anhalten und wieder ausatmen, und das wiederholt sich, so ist der Rhythmus.
3. Sie darf keine Verstopfung haben, darauf muss sie achten.

Maheshji erklärt noch einmal: Wenn so eine Situation im Körper auftaucht, ist die Ursache ein Kalziumsmangel. Jeder Muskel und jedes Gewebe benötigt Kalzium, um die Muskeln anzuwärmen. Wenn Kalzium fehlt, streiken die Muskeln. Dieses Prinzip gilt für die Muskeln genauso wie für die Knochen.

Die Störung ist durch die starke sportliche Betätigung ausgelöst worden.

Das Mädchen braucht große Mengen Kalzium, weiße Sesamsamen. 2 Esslöffel Sesamsamen täglich, einen morgens, einen abends. Man sollte die Sesamsamen 12 Stunden ins Wasser legen und dann daraus eine Paste machen. Dies immer frisch zubereiten und nicht im Kühlschrank aufbewahren. Im Kühlschrank wird die Heilwirkung reduziert bis aufgehoben.

Man kann dies gut mit Milch zu sich nehmen. Die Kalziumzufuhr wird dadurch verstärkt. Auf diese Weise wird die Hitze, die in den Sesamsamen ist, vom Wasser aufgenommen und schädigt den Organismus nicht.

Das Mädchen war nach 40 Tagen allein mit dieser Therapie beschwerdefrei. Die Durchblutung im Mondbein war laut Kernspin vollkommen normal.

6.11.2014



## 51. Die Wirkung von Honig. Ein ayurvedisches Prinzip.

Am Beispiel einer degenerativen Erkrankung, des „Morbus Kienböck“ im Mondbein des rechten Handgelenks siehe Kapitel 50 wird ein bisher nicht beschriebenes ayurvedisches Prinzip erläutert.

Maheshji beschreibt die Erkrankung und sagt: Hier liegt ein Kalziummangel (Ca\*\*) im Gewebe vor.

1. Die Patientin braucht jeden Tag Turmerik, weil es auch zu einer Schwellung im Bereich des Mittelhandknochens gekommen ist. Turmerik bewirkt zweierlei: Es kontrolliert die Schwellung und die Infektion. Maheshji erinnert hier an einen Fall mit Thrombophlebitis, der mit Turmerik und einer Jaggeryauflage behandelt wurde und innerhalb weniger Tage abheilte. In dem Fall waren die Venen geschwollen, und um die Schwellung zu kontrollieren, haben wir dieses einfache Prinzip angewandt. Das wirkt von außen und von innen, von beiden Seiten. Genauso ist es hier bei der Stoffwechselstörung des Mittelhandknochens, dem Morbus Kienböck. Auch hier muss Jaggery und Turmerik angewandt werden.
2. Und sie sollte Turmerik mit Milch nehmen.
3. Sie sollte auch Honig zu sich nehmen. Honig ist auch ein Heiler. Honig hat die Kapazität zu heilen. Honig gibt außerdem Kraft und Stärke. Sie kann auch Honig mit Jaggery zu sich nehmen, zum Beispiel mit Milch. Besser ist, wenn sie Turmerik mit Milch und etwas Honig zu sich nimmt. Der Honig sorgt dafür, dass sich das Medikament unmittelbar im ganzen Körper ausbreitet. Honig aktiviert das Pankreas und das Pankreas sorgt dafür, dass der Heilungsprozess unmittelbar in Gang kommt.

Maheshji erklärt das noch genauer: Honig ist süß, es aktiviert den Insulinstoffwechsel, der Insulinstoffwechsel in der Bauchspeicheldrüse wird damit angestoßen. Diese Stoffwechselenergie wird durch Honig freigesetzt und aktiviert, diese Energie wird damit jeder Zelle zugeführt. Auf diesem Weg wird die Körperabwehr unmittelbar mobilisiert. Wenn das Pankreas geschwächt ist, wird dieser Prozess gestört, der Körper wird schwach und der Blutzucker steigt an; man nennt das Diabetes mellitus, Zuckerkrankheit. Wenn kein Insulin da ist, steigt der Zuckerspiegel an und der Körper wird schwach.

Der Körper ist die größte chemische Fabrik überhaupt. Wenn das Gleichgewicht der Hormone gestört ist, hat der Körper die Konsequenzen zu tragen, deswegen wird Honig bei allen ayurvedischen Verordnungen verabreicht. Maheshji hatte das schon vorher angegeben, aber heute hat er die Wichtigkeit des Honig genau erklärt.

Aber die Ärzte wissen das nicht, deren Medikamente sind meist bitter. Die ayurvedischen Verordnungen schmecken viel besser. Die allopathischen Medikamente schmecken bitter, und sie haben Nebenwirkungen.

Maheshji schließt mit den Worten, heute habe ich ein weiteres Geheimnis über den besseren und den bitterem Geschmack mitgeteilt. Ein bitterer Geschmack führt auf lange Sicht zu Nebenwirkungen.

## **52. Die Wirkung von Duft**

Der Duft kommt von der Natur.

Maheshji sagt: Jedes natürliche Teil hat auch einen Duft von Gott mitbekommen. Duft ist ein feinstofflicher Teil.

Der Duft geht auch durch das Ohr in den Körper hinein. In Indien trägt man in der hinteren Ohrmuschel einen kleinen Wattebausch, der mit etwas Sandelholzöl getränkt ist.

**Natürliche Düfte sind eine Anregung für den inneren Frieden.**

Künstliche Düfte sind gefährlich für das Gehirn, sie nehmen Energie weg. Künstliche Düfte stören das System.

Duft sollte dezent sein, nicht die Riechorgane überstrapazieren.

Eine weitere Möglichkeit: Sandelholzöl und Safran, das hält den Duft.

Bei Duft immer Sandelholzöl, das hält den Duft:

Zwei Kombinationen: Sandelholz und Rosenöl, die 2. Kombination Sandelholz und Jasmin.

Vergleiche Kapitel XV: Natürliche Chemie und Laborchemie

## Kapitel VI.

**Aktuelle Informationen und Rezepte für Kinderwunsch, für Schwangerschaft und Stillzeit stehen im Internet [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Schwangerschaft“.**

### Kinderwunsch

Eine Verordnung für Kinderwunsch:

Maheshji sagt, sie soll

1. **Granatapfel** (1 täglich)
2. und **Kokosnusstückchen** (aus dem Einzelhandel) essen.

Wir haben diese Verordnung das erste Mal in einem Fall, wo drei Jahre Kinderwunsch bestand, eingesetzt. Die junge Frau wurde sofort schwanger.

### Schwangerschaft

**Wichtige Ratschläge für die Schwangerschaft.**

1. Nichts Schweres tragen.
2. Nach Möglichkeit vegetarisch essen.
3. Zwei bis vier Esslöffel Honig täglich.
4. Indische Musik, Ragas (CD kann über uns bezogen werden.)
5. Was sie von ihrem Kind möchte, soll sie denken.
6. Schöne Bilder in den Raum hängen.
7. Keine Terrorfilme, die ihr Angst machen, keine Kämpfe in den Filmen ansehen. Normale Filme, die ihr gut tun.
8. Wenig Kaffee.
9. Wenig schwarzen Tee.
10. Zucker ist ein Gift! Statt Zucker Jaggery.
11. Jaggery (Primärprodukt der indischen Zuckerverarbeitung [Einzelhandel](#) Kap. XXII)
12. Die Gedanken der Mutter sind in der Schwangerschaft extrem wichtig. Ein Beispiel: Pornos in der Schwangerschaft können eine katastrophale Auswirkung auf das Kind haben. Eine junge Frau hat während der Schwangerschaft Pornos angesehen. Ihr 7 jähriges Kind leidet unter ADS. Maheshji hat dies als Ursache für die Erkrankung ihres Kindes ausdrücklich bestätigt.

### Ernährung in der Schwangerschaft

Maheshji sagt, während dieser Zeit sind nur folgende Dinge wichtig:

1. Was du denkst.
2. Was du isst.
3. Und was du dir ansiehst. All diese Eindrücke gehen auch in das Gehirn deines Kindes. Du solltest also in der Stimmung bleiben, was für ein Kind du haben möchtest. Es gibt die Geschichte von einem berühmten Kricketspieler, dessen Eltern sich während der Schwangerschaft nur über Cricket unterhalten haben. Er wurde der größte Kricketer seiner Zeit; Mahesh erinnert uns an diese Geschichte.
4. Mit wem du zusammen bist, das ist sehr wichtig.
5. Mahesh sagt, dass sie nicht rauchen soll; sie raucht nicht; aber in der europäischen Kultur ist das häufig.
6. Am besten isst du in der Schwangerschaft sattvische, leicht verdauliche Nahrung.
7. Du solltest genug Kalzium zu dir nehmen (weiße Sesamsamen). Maheshji sagt: Ich habe meinen Kindern Kalzium von der Bambuspflanze gegeben, das ist reines Kalzium, das ist am wirksamsten. Auch in der Milch ist Kalzium. Bei ausreichender

- Kalziumzufuhr werden die Knochen des Kindes kräftig, und das Kind wird auch kräftig. Man soll davon nicht zu viel geben, aber das ist sehr wichtig.
8. Man sollte während der Schwangerschaft nicht zu viel Ghee (Kap. 10) und nicht zu viel Butter essen, das ist für die Gesundheit des Kindes nicht so gut.
  9. Vitaminreiche Nahrung ist wichtig.
  10. Man sollte während der Schwangerschaft nicht zu viele getrocknete Früchte essen.
  11. Frisches Obst ist gut.

### Ultraschall in der Schwangerschaft

Eine junge Frau ist trotz erheblicher Hindernisse schwanger, und sie ist sehr glücklich darüber. Weil sie einen unregelmäßigen Zyklus hat, möchte sie eine Ultraschalluntersuchung ihres Kindes machen lassen, um den Entbindungstermin genau zu kennen.

Sie fragt Maheshji um Rat.

Mahesh sagt:

Ich denke, es ist nicht so sehr wichtig, das errechnete Datum für die Entbindung zu kennen.

**Aber es ist wissenschaftlich nachgewiesen, wenn man Kinder in der Schwangerschaft mit Ultraschall untersucht, dass sie dann an so vielen geistigen und körperlichen Problemen zu leiden haben.**

Maheshji sagt ausdrücklich: Es ist besser, wenn sie das nicht machen lässt, weil es nicht wichtig ist.

Mahesh segnet das Kind:

**„Möge „Divine Mother“ das kommende Kind segnen.“**

Maheshji empfiehlt ihr abschließend noch Granatäpfel. Er sagt, die sind in der Schwangerschaft für Mutter und Kind sehr wichtig.

(Ultraschall in den letzten 4 Wochen ist weniger schädlich, weil die Organbildung bereits abgeschlossen ist.)

### Übelkeit in der Schwangerschaft

Eine junge Frau klagt über Übelkeit in der Schwangerschaft. Weil hier ganz unterschiedliche Rezepte infrage kommen, gibt Maheshji ihr mehrere Verordnungen zur Auswahl. Sie muss selbst auswählen, was am besten hilft.

1. Orangensaft. Orangen haben viel Vitamin C und helfen.
2. 1 g Koriander in der Pfanne garen und mit Honig nehmen.
3. Dania (Koriander) in Wasser kochen, etwas feinen weißen Zucker darunter mischen und nehmen.
4. Zwei Nelken im Mörser zerkleinern, in der Pfanne garen und mit Honig essen.
5. Honig alleine hilft auch.

In diesem Fall waren die Beschwerden allein nach Orangensaft schon am nächsten Tag verschwunden.

### Traurigkeit in der Schwangerschaft

Eine junge Frau ist im 8. Monat schwanger, und es kommt immer wieder eine extreme Traurigkeit über sie. Sie kann keinen anderen Grund für ihre Traurigkeit nennen. Der Mann sagt, dass sie nichts für ihn tut.

Maheshji sagt:

Das ist nicht der Fall, denn deine primäre Aufgabe ist es, für das Kind, welches in deiner Gebärmutter ist, da zu sein.

Maheshji fragt sie: Hat dein Mann gesagt, dass du deine Aufgabe nicht erfüllst, hat er sich jemals beklagt?

Auch das kann sie nicht beantworten.

Maheshji sagt: Ihre Tränen, diese Melancholie oder dieses Gefühl der Traurigkeit hat keine Ursache von außen. Sie ist im 8. Monat schwanger, dieses Gefühl kommt von dem Kind. Sie kann ihre Traurigkeit nicht erklären, weil sie die Ursache nicht kennt, deswegen ist sie beunruhigt und weint.

Dieses Gefühl kommt von dem Kind, sie kann nicht erklären, woher das Traurigkeitsgefühl kommt.

Dieses Gefühl kommt aus dem Herzen ihres Kindes. Dieses Kind ist entweder ein spiritueller Mensch oder ein Dichter oder ein Künstler. Oder es wird ein Sänger, das heißt, dass dieses Kind sehr viele Gefühle hat.

Mahesh sagt: In dieser Zeit solltest du

1. spirituelle Literatur lesen.
2. Du solltest schöne Musik hören.
3. Du solltest Gedichte lesen.

Maheshji fragt nach ihrem Beruf, sie ist Malerin (Maler sind Künstler).

Maheshji sagt: Das habe ich bereits über das Kind gesagt, auf einem Röntgenbild kann man das nicht sehen. Alle meine guten Wünsche und meinen Segen und der Segen meines Meisters für das kommende Kind. Wenn so ein Kind geboren wird, tauchen solche Gefühle bei der Mutter auf.

**Du solltest glücklich sein, unterdrücke dieses Gefühl nicht. Diese Tränen erzeugen in deinem Körper eine wunderbare Schöpfung, ein wunderbares System. Sei in dieser Zeit voller Gefühl, weil der ganze Körper (des Kindes) sich jetzt entwickelt.**

Du hast gefragt, und es ist meine Pflicht, deine Frage voll zu beantworten, ohne dass du sagen konntest, was da los ist.

Du bist Schülerin in der Klasse „Seiner Heiligkeit“. Seine Heiligkeit selbst antwortet hier.

Was immer du an Dank empfindest, gib das meinem Meister.

Du kannst diese Erfahrung auch mit deinen Ärzten teilen, sie sollten das wissen.

Wir haben einen Fall, in dem negative Gedanken eine Fehlgeburt verursacht haben. Der Text ist unter „Negative Gedanken 1“ im Netz [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## Fehlgeburt, zwei Verordnungen gegen drohenden Abort

### I. Verordnung

Maheshji sagt, die folgende Verordnung kann man prophylaktisch gegen Fehlgeburt machen: Drei trockene Datteln morgens, drei am Tag und drei abends, die Datteln sollten eine gelbe Farbe haben. (Wir haben zurzeit noch Probleme, die gelben Datteln hier zu bekommen.)

1 Esslöffel Ghee und Kuhmilch, bis die Datteln bedeckt sind, dazugeben. Das Ganze kochen, und die Mischung nach dem Abkühlen trinken und die Datteln essen. Wenn man das macht, kommt es nicht zur Fehlgeburt.

## II. Verordnung

Noch eine weitere Verordnung gegen Fehlgeburt:

Ein halbes Kilo Ziegenmilch und ein halbes Kilo Karottensaft mischen. Das ganze bei niedriger Hitze auf die Hälfte der Menge herunterkochen. Wenn es auf die Hälfte der Menge heruntergekocht ist, in kleinen Portionen trinken, so wie du Tee trinkst.

Das ist die beste Verordnung in der ayurvedischen Medizin gegen Abort. Man braucht das nur einmal zu trinken, es kommt dann nicht zur Fehlgeburt.

In dieser Verordnung sind folgende wichtige Stoffe für die Schwangerschaft enthalten:

**Kalzium, Eisen und Phosphor.**

### Die Wurzel der Engelstropete

Die Wurzel der Engelstropete hat die Kraft eine Fehlgeburt zu verhindern.

Die Pflanze wächst auch in Deutschland.

Maheshji sagt:

Die Wurzel der Engelstropete wird auf den Unterbauch der schwangeren Frau aufgelegt, so dass die Wurzelfasern nach oben zeigen. Die Wurzel hat die Form einer Trompete. Die Richtung der vielen feinen Haarwurzeln spielt dabei keine Rolle.

Maheshji sagt, dadurch dass die Wurzel ihre Richtung wie eine Trompete ändert, zeigt sie bereits an, dass das Kind dadurch in der Gebärmutter gehalten wird. Die Trompetenform der Wurzel ist ein gutes Zeichen für ihre Wirkung.

Ich wiederhole noch einmal: Die Wurzel wird so auf den Unterbauch aufgelegt, dass die Blätter nach oben zeigen würden, die Wurzel zeigt nach unten. Die Wurzel liegt seit Freitag auf dem Unterbauch, und ich rufe jetzt 5 Tage später an, und die Situation des Uterus hat sich verschlechtert, das Gewebe stellt sich aufgelockerter dar. Ich sage Maheshji, dass die Mutter in der jetzigen Situation weiter liegen muss.

Maheshji sagt: Versuche, dass sie die Wurzel liegen lässt und eine Woche oder mehr abwartet. Sie sollte sich nach Möglichkeit nicht bewegen. Für den Schutz des Kindes ist eine spezielle chemische Substanz (das Hormon Progesteron) erforderlich. Wenn zu wenig Progesteron da ist, kommt es zur Fehlgeburt.

Maheshji sagt: Wenn kein Progesteron da ist, kommt es mit Sicherheit zur Fehlgeburt. Wenn sie also die Wurzel trägt und ihr Progesteronspiegel normal wird, kann es nicht zur Fehlgeburt kommen. Es mag sein, dass das etwas dauert. Man kann leicht feststellen, ob der Progesteronspiegel ansteigt oder nicht. Wenn der Progesteronspiegel zu niedrig ist, kann es zur Fehlgeburt kommen. Sie kann die Wurzel für die Untersuchung durch den Arzt abnehmen.

Maheshji sagt: Ich habe die Kraft der Wurzel der Pflanze erklärt, sie sieht aus wie ein Horn. Ihre Früchte sind Stechäpfel. Wenn irgendeine schlechte Energie gegen das Kind gerichtet ist, attackiert dieser Stechapfel diese schlechte Energie; sie schützt das Kind. Sieh dir nur die Natur an, wie sie das in ihrer Form mitteilt. Als ich die Frucht gesehen hatte, wusste ich sofort, warum sie so aussieht.

Maheshji sagt: Als die Pflanze mit der Wurzel zu mir gebracht wurde, hat Mother Goddess mir den Zusammenhang erklärt, wie die Natur ihre Fähigkeiten markiert.

Ich sage, wir machen mit der Wurzel weiter und warten ab.

Maheshji sagt ja, und der Progesteronspiegel im Blut sollte kontrolliert werden. Du kannst auch mit dem behandelnden Arzt darüber sprechen. Wenn die Mutter diese Wurzel trägt, muss der Progesteronspiegel dadurch ansteigen.

Maheshji sagt: Es kann sein, dass der Körper gegen die Wirkung der Pflanze immun geworden ist. Die Blutwerte, das Progesteron und der Folsäurespiegel sollten bestimmt werden. Die Wurzel und der Körper sollten Freunde miteinander werden. Dies mag ein bisschen dauern, aber die Wurzel wird das Kind mit Sicherheit beschützen.

Die Mutter hat die Wurzel 10 Wochen auf dem Unterbauch getragen. Das Kind wurde normal geboren, es musste nicht einmal in die Couphose, den Brutkasten.

Ein Informationsblatt für die Hebamme über die Anwendung der Wurzel kann über uns bezogen werden: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) oder 0179 11 40 330

08.05.2014

### Muttermilch, 1. Verordnung

Wenn eine Frau keine Milch für ihr Baby hat, sollte sie **Shoti Harad** Kap. XXII (indische Frucht) mit Wasser mischen und trinken. Das Kind wird überleben.

### Muttermilch, 2. Verordnung

#### **Zu wenig Muttermilch**

Eine junge Frau kann den Milchbedarf ihres Babys nur zur Hälfte abdecken. Sie fragt Maheshji um Rat.

Maheshji gibt ihr die folgende Verordnung und sagt: Folgende Früchte regen die Milchproduktion an:

1. Trauben
2. Papayas
3. Karotten
4. Zwiebeln. Zwiebeln kann sie zum Essen nehmen, sie machen dem Baby keine Blähungen.
5. Taro Knollen (*Colocasia esculentum*) sind ein Gemüse, ein Aronstabgewächs. Man kann diese Knollen wie Kartoffeln zubereiten.
6. Erbsen (*Pisum sativum*).
7. Mungbohnen, es gibt sie grün und schwarz. (*Phaseolus radiatus*)
8. Schwarze Linsen oder kleine schwarze Bohnen (black gram), dies ist ein Dahl. Diese schwarzen Bohnen werden in der Gegend von Kabul (Afghanistan) angebaut. Man sollte ein bis zwei Esslöffel black gram über Nacht in Milch einweichen und morgens essen. Die Bohnen werden über Nacht weich. Die Milch morgens anwärmen und dann trinken.

Maheshji sagt, ich denke, das ist genug. Auf diese Weise kann sie mehrere Früchte wechseln, einmal dies, einmal das, ganz nach Geschmack. Wenn sie das macht, nimmt die Muttermilch auf jeden Fall zu.

Ich sage Mahesh, dass sie auch besorgt ist, weil ihre Mutter sie nicht stillen konnte.

Maheshji fragt daraufhin, ob die Brustwarzen richtig geformt sind. Der Vater ist Arzt und bestätigt, dass die Brustwarzen in Ordnung sind.

Maheshji sagt: Andernfalls kann man Rizinus Öl auf die Brustwarzen tun, davon werden sie sehr schön. Manchmal sind die Brustwarzen nicht so schön ausgebildet, dann kann man sich auf diese Weise helfen. Wenn sie normal sind, braucht man nichts zu machen.

Maheshji gibt ihr abschließend noch ein Rezept: Für die Schönheit kann sie „black gram“ benutzen.

Black gram mit Rizinus mischen und auf das Gesicht tun; etwas in die Haut einreiben und danach mit Wasser abwaschen. Das Gesicht wird wunderschön, denn nach der Entbindung wird das Gesicht manchmal stumpf. Wenn man das macht, wird das Gesicht sehr schön.

Nächster Punkt: Sie sollte Wasser kochen und Paprikapulver (scharf) hineintun. Wenn das Wasser kocht, Paprikapulver hineintun, das Wasser sollte sie trinken. Das wird ihre Verdauung verbessern, und Infektionen jeder Art werden in dem Bereich geheilt. Diese Verordnung geht auch mit Zwiebeln; man kann die gleiche Verordnung mit Zwiebeln machen.

Du kannst das für die Frauen in die Website [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) geben, die das machen möchten.

Ich bedanke mich bei Maheshji für dieses Rezept und sage, dass viele Frauen dieses Problem haben.

Maheshji bestätigt das und sagt, du bist Arzt und du wirst sehen, zu welchem Unterschied es in der Milchproduktion kommt.

## Entzündung der Brustwarzen

Beim Stillen kommt es häufiger zu Entzündungen der Brustwarzen.

Ein einfaches und sehr wirksames Mittel gegen Entzündung der Brustwarzen ist, wenn man Turmerik mit Honig mischt und auf die Brustwarze tut.

Weder Honig noch Turmerik schaden dem Baby, im Gegenteil, beide halten Infekte von ihm fern. (Das stimmt, auch wenn die westliche Medizin anderes behauptet.)

## Babyernährung

Eine Mutter fragt zu ihrem 6 Monate alten Kind. Sie meint, ihr Kind ist etwas schief.

Maheshji sagt:

1. Diesem kleinen Kind kannst du nur Massagen mit Olivenöl machen.
2. Du sollst ihm Honig geben, über den Honig erhält es alle Substanzen, die es braucht. Die Mutter stillt das Baby, also nimmt es den Honig.
3. Die Mutter soll 1 Granatapfel morgens oder abends essen.
4. Wenigstens ½ - 1 Apfel am Tag, am besten 15 Minuten vor dem Essen.

Auf diesem Weg bekommt das Kind alles, was es braucht. Das ist der beste Weg, das Kind optimal zu ernähren. Mahesh ordnet an, dass dies für alle Kinder in die Website gegeben wird. [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## Kleine Kinder müssen krabbeln

Maheshji sagt:

Die Kinder krabbeln auf den Knien, dabei aktiviert das rechte Knie die Leber, und das linke Knie macht die Milz kräftig. Wenn die Kinder auf den Knien krabbeln, werden die Leber und die Milz kräftig. Man sollte also keine Gehhilfe (walker) benutzen. Es ist falsch, Kindern so etwas zu geben. Walker sind für die Kinder äußerst gefährlich.

Maheshji sagt: Das Kind wird dann ein Leben lang leiden.

## Eine Wurzel aus Indien

### **Eine Wurzel aus Indien erleichtert die Entbindung**

Wir haben aus Indien eine Wurzel (Sankritname Apamarga, Kapitel XX und Kap. XXII) mitgebracht, welche den Geburtsvorgang unterstützt. Sie wird zur Zeit in einer Hamburger Klinik eingesetzt.

Eine 32 jährige Frau bekam ihr erstes Kind nach 2 ½ Stunden Wehen ohne irgendeine Mühe. Diese Wurzel hat die Kraft, die Schmerzen der Wehen während der Entbindung zu verringern und die Dauer der Entbindung zu reduzieren.

Diese Mittel aus der ayurvedischen Medizin sind alle ohne jegliche Nebenwirkungen.



## **Kapitel VII. Reinigung, Fasten**

Die Reinigung und die Ernährung spielen in der ayurvedischen Medizin eine fundamentale Rolle. Aus diesem Grund werden die wichtigsten Regeln, die Reinigung, die Ernährung und die Küchengeräte betreffend, hier abgedruckt.

### **Reinigung:**

Für eine stabile Gesundheit und für den Erfolg der ayurvedischen Medizin ist die **Magendarmreinigung** (Kap. 1) ein unverzichtbares Mittel. Im folgenden Text werden verschiedene Reinigungsmethoden angegeben, jede Methode ist sehr einfach und äußerst hilfreich.

### **Magen-Darmreinigung**

(Siehe auch Kap. 1) Der Text wird hier erweitert und wegen seiner Wichtigkeit erneut vollständig abgedruckt.)

Die Magen-Darmreinigung spielt bei der Gesunderhaltung unseres Körpers eine sehr wichtige Rolle. Da eine große Anzahl unserer Nahrungsmittel vorbehandelt ist, treten viele Gesundheitsstörungen schon allein durch die Aufnahme dieser Konservierungsstoffe auf. Die Verdauung wird unter dem Einfluss von Depression, Ärger, Konflikten und Hass schwach. Die Störungen, die auf diese Weise entstehen, reichen von Rückenschmerzen über Sehstörungen bis zu Allergien. Wer die Magen-Darmreinigung regelmäßig macht, trägt wesentlich zu seiner Gesundheit bei.

**80 % aller Gesundheitsprobleme können mit der Magen-Darmreinigung vermieden werden, die Erfolge in unserem Gesundheitsvorsorgeprogramm sind ohne Magen-Darmreinigung nicht zu erreichen.**

**Diese 4 Vorschläge, den Magendarmtrakt zu reinigen, können miteinander kombiniert werden:**

**1.** Morgens auf nüchternen Magen: 2 Orangen, die Stückchen essen (nicht auspressen). Man kann stattdessen auch 2 Tomaten essen.

**2.** Jeden zweiten Abend 1 - 2 Teelöffel **Rizinusöl** in Milch trinken. Dadurch wird verhindert, dass die Konservierungsstoffe aus unserer Nahrung aufgenommen werden. Rizinusöl in Milch ist ein vollkommen natürliches Mittel aus der ayurvedischen Medizin und hat keinerlei Nebenwirkungen.

Wir haben festgestellt, dass die Verordnung „Rizinus in Milch“ oft als schädlich für den Darm eingeordnet wird. Diese Auffassung ist falsch, sie trifft für „Rizinus in Milch“ nicht zu.

„Rizinus in Milch“ wirkt im Körper vollkommen anders als reines Rizinusöl. „Rizinus in Milch“ ist ein vollkommen natürliches Mittel, das zu keinerlei Nebenwirkungen führt. Die Rizinmenge muss allerdings individuell dosiert werden, von einem halben bis zwei Teelöffel täglich. Gandhi hat „Rizinus in Milch“ als eine seiner drei Gesundheitsregeln für ganz Indien verordnet. Es wurde eingewendet, dass „Rizinus in Milch“ zu Ende der Schwangerschaft Wehen auslösen kann. Das trifft für reines Rizinusöl zu, nicht aber für „Rizinus in Milch“.

In manchen Fällen muss man die 2. Verordnung verstärken: Statt Rizinus in Milch die folgende Kombination mit Triphala:

Maheshji sagt, dass die Wirkung von Rizinus in Milch in Bezug auf die darmreinigende/abführende Wirkung in manchen Fällen zu gering ist.

Man kann stattdessen Rizinusöl in Kombination mit Triphala nehmen, das verdoppelt die Kraft des Rizinusöls. Triphala hat auch eine abführende Wirkung und in Verbindung mit Rizinusöl wird dies wesentlich effektiver.

Zubereitung:

Mindestens ein Esslöffel Triphala Kap. XX wird in Wasser etwas gekocht. Dann etwas abkühlen lassen, sodass es Trinktemperatur hat und nun mindestens einen Esslöffel Rizinusöl und Milch hinzufügen, umrühren und trinken.

Ich würde erst einmal mit jeweils einem Esslöffel starten und sehen, wie es damit geht.

Triphala ist ein Pulver aus den drei Früchten Amla (Aula; indische Stachelbeere), Haritaki = Shoti Harad (rispige Myrobalane) und Bibhitaki = Bheira (grüne belerische Myrobalane).

Es gibt verschiedene Anbieter. Kap. XXII

3. Eine noch bessere Form der Magendarmreinigung erfolgt, wenn man zusätzlich täglich 50g frisch gehackten **Weißkohl** isst. Man sollte einige Tropfen frisch gepresste Zitrone darüber geben. Man kann das irgendwann im Lauf des Tages essen.

4. Ein weiteres wirkungsvolles Rezept zur Magen-Darmreinigung ist Ingwertee: 2 Tassen Wasser und 1 Teelöffel Ingwerpulver so lange kochen, bis 3/4 des Wassers verkocht sind. Bei Verstopfung Ingwer meiden.

### Ein Glas heißes Wasser

Ein Glas heißes Wasser nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen unterstützt bei älteren Menschen die Verdauung der Nahrung.

### Zitronentrunk

Jeden Morgen als erstes und jeden Abend als letztes ein Glas lauwarmes Wasser trinken. Einen Teelöffel Honig, eine Prise Salz und den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Auf diese Weise schützt man sich vor Infekten. Es ist eine einfache Reinigung des Magen-Darm Traktes.

Auf unseren Indienreisen trinken alle täglich den Zitronentrunk, damit sie gegen Parasiten geschützt sind. Sogar das Hamburger Tropeninstitut empfiehlt den Zitronentrunk auf Reisen in tropische Länder als Schutz gegen Erreger im Magendarmtrakt.

### Fasten

Das Fasten ist in allen Kulturen als Reinigungsmethode bekannt und wird mehr oder weniger wirkungsvoll praktiziert. Das Prinzip ist, wenig zu essen und dadurch den Körper und den Geist zu entlasten. Wer eine optimale Wirkung wünscht, sollte **an einem Tag** in der Woche nur folgende Dinge in kleinen Mengen essen:

Süße Früchte, Äpfel, Bananen, süßen Yoghurt, Kartoffeln und Möhren.

Trockene Früchte in kleiner Menge (Rosinen, Feigen, Datteln, Nüsse. Zuerst eine Sorte, dann nach 2 Stunden die nächste Sorte u.s.w.)

Viel Wasser trinken. Milch. Frisch gepresste Säfte.

**Ein Fastenrezept:** Bananen, Honig und Kardamom miteinander mischen und essen.

**Die folgenden Speisen heben die Wirkung der Fastenverordnung auf:**

**Korn** (Brot, Kuchen, Kekse), **Eier**, **Dhal** (Kichererbsen, Bohnen, Linsen), **Reis** und **Tomaten**. **Salz** hebt die Wirkung der Fastenverordnung ebenfalls auf.

### Reinigung mit Asvaganda-Blättern

Ich hatte 21 Asvaganda-Blätter als Getränk genommen und habe mich danach nicht wohl gefühlt. Ich sage, da war bestimmt etwas nicht in Ordnung.

Maheshji sagt:

Mag sein, da war etwas, aber mach dir darüber keinen Kopf. Es kann sein, dass beim Reinigen des Verdauungstrakts ein Stress entstanden ist. Asvaganda-Blätter sind sehr hilfreich, wenn man abnehmen will. Das ist die beste Medizin für diesen Zweck.

1. Die **Wurzeln** sind zur **Stärkung** wichtig.
2. Die **Blätter** führen zu **Gewichtsabnahme**.

Alle sehr wirksamen ayurvedischen Verordnungen enthalten einen Anteil von dieser Wurzel.

Maheshji fragt, wie hast du dich nach der Reinigung gefühlt?

Ich sage, gut.

Maheshji sagt, dann hat die Medizin ihre Wirkung getan. Maheshji sagt ausdrücklich, Ende Oktober ist die beste Zeit für eine gründliche Reinigung des Magendarmtrakts. Weder der Sommer, noch der Winter ist dafür gut geeignet.

Du solltest dich also bei der Asvaganda-Pflanze bedanken.

Das werde ich tun, das werde ich tun, und wir lachen beide.

### Kitcheri

**Eine Kombination von Reinigung und Ernährung:**

Kitcheri ist eine einfache Mischung aus 1 Tasse Reis mit 2 Tassen Mungdhal, (Linsen oder Bohnen) die mit in Ghee angebratenen Gewürzen ca. 10 Minuten gekocht wird und dann mit Naturjoghurt gegessen wird. Das Gheerezept steht unter „Hohes Cholesterin“ im Kap. 10. Man muss eine Menge Ghee hinzugeben, sonst entstehen Gase.

Kitcheri bewirkt eine hervorragende Reinigung des Körpers.

Man braucht dazu folgende Gewürze:

Kümmel (Cumin), Turmerik (Gelbwurz), Nelken, grünen Chili, Salz.

Ghee Rp. (Kap. 10)

1 Esslöffel Ghee mit ½ Teelöffel Kümmel (kein Pulver), ein Stück grünen Chili hineinschneiden, ¼ Teelöffel Turmerik, 3 - 5 Nelken, alles mischen und etwas anbraten.

Dann 2 Teile Mungdhal und 1 Teil Reis, die vorher in Wasser gewaschen wurden, zu den angebratenen Gewürzen hinzugeben. Soviel Wasser hinzugeben, dass das Wasser 4 cm über der Speise steht. Dann mit Salz abschmecken und 10 – 15 Minuten fertig kochen. Die Kochzeit hängt von der Reis- und Dhalsorte ab.

Kitcheri mit Naturjoghurt essen. Wenn man das an zwei Tagen hintereinander macht, sind alle Beschwerden, die im Magendarmtrakt ihre Ursache haben, weg.

## **Kapitel VIII.**

### **Küchengeräte und Ernährung**

**Hier werden einige sehr wichtige Hinweise für die Ernährung und für Küchengeräte zusammengestellt.**

Man sollte so viele frische Früchte und Gemüse essen wie möglich, um sich mit einem Maximum an Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Früchte in Dosen und konservierte Nahrung wie z.B. Gemüse u. a. enthalten Konservierungsmittel, die Krebs erzeugen. Iss soviel frische Nahrung wie möglich.

Die Nahrung sollte langsam gekocht werden, wie das auf einem normalen Herd geschieht, so wird der Nährwert der Nahrung nicht zerstört. Die Mikrowelle ist für die Gesundheit gefährlich.

Dunkles Brot ist für die gesunde Ernährung notwendig. Das feine Mehl in Kuchen und Weißbrot hat die Tendenz, die Poren des Darmtraktes zu verstopfen (die Zottensäume zu verkleben) und im Darm langsam zu verfaulen.

Das Mehl, welches zum Backen von Brot verwendet wird, ist, um es haltbar zu machen, mit Konservierungsstoffen versetzt. Diese Konservierungsstoffe schaden dem Organismus sehr. Sie führen zu verschiedensten Krankheiten, z. B. Allergien, Ekzem und Stoffwechselerkrankungen. Wer diese Komplikationen vermeiden will, lässt sich am besten grobes Weizenmehl frisch mahlen und backt daraus Chapatis. Ich verwende eine 6-Korn Mischung. (Chapati - Rezept: Kap. VIII)

Für eine gute Gesundheit ist es wichtig, dass man viel Wasser trinkt. Selbst dann, wenn man nicht durstig ist.

Übermäßiger Fleischgenuss ist ungesund. Zuviel Eiweißzufuhr führt zu ganz verschiedenen Stoffwechselerkrankungen (z.B. Arthritis, Gicht, Nierensteine).

Alkohol schadet der Leber und dem Verdauungstrakt. Wenn man zum Essen Wein trinkt, stoppen die Drüsen des Magendarmtrakts die Sekretion ihrer Verdauungssäfte.

Softdrinks enthalten Zusatzstoffe wie Zucker und künstliche Aromen, diese schädigen die Gesundheit.

Wenn man beim Kochen Ghee (Kap. 10) statt Öl, Margarine oder Butter verwendet, kann man vermeiden, dass sich im Körper Schlackenstoffe ablagern. So vermeidet man Cholesterin-Ablagerungen im Organismus.

In der Stillzeit ist der Kalziumbedarf der Mutter besonders hoch. Siehe unter "Ratschläge für die stillende Mutter" (Kap. VI).

Es gibt für das Kind nichts Besseres als Muttermilch. Pulvermilch ist ein Produkt der Industrie, natürliche Milch ist ein Produkt von Gott. Die Pulvermilch ist voll von Konservierungsstoffen.

Die unterstrichenen Titel sind komplett im Internet verfügbar: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

In der ayurvedischen Medizin gilt die Regel: Man soll 25 % saure Nahrung und 75 % alkalische wirkende Nahrung zu sich nehmen. So kann es im Körper nicht zu Übersäuerungen kommen.

**75 % der Nahrung sollten alkalische Nahrung sein.** Zur alkalischen Nahrung zählen alle Substanzen, die im Organismus alkalisch wirken, wie z.B. Früchte, Gemüse, süßer Yoghurt (wenn du Salz in den Yoghurt tust, ist er sauer), Ghee (Kap. 10), frische Butter, (wenn Salz in die Butter kommt, ändert sich die Chemie der Butter. Sie hat dann eine saure Wirkung im Körper). Zitronensaft hat eine alkalische Wirkung; obwohl Zitronensäure eine Säure ist, wirkt sie im Organismus über den Zitronensäurezyklus sofort alkalisch.

**25 % der Nahrung sollte saure Nahrung sein.** Als saure Nahrungsmittel gelten: Milch, Dhal (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Reis und Fleisch wirken in Körper sauer. Öl wirkt im Körper sauer. Starke Gewürze sind sauer. Wenn die saure Nahrung überhand nimmt, wird zuviel Galle produziert, und es treten Magen-Darm-Beschwerden auf: Druck im Oberbauch, Blähungen und saures Aufstoßen. Zu viel saure Nahrung führt z. B. zu Krebs.

Wenn man bei vermehrter Gallenproduktion 2 – 4 kleine Kardamomsamen isst, sind die Magen-Darm-Beschwerden sofort weg.

Man sollte zum Essen nicht trinken, weil dann die Verdauungssäfte verdünnt werden und nicht voll wirksam werden können.

Man sollte eine Stunde vor dem Essen und eine Stunde nach dem Essen ein Glas Wasser trinken, das reinigt den Verdauungstrakt und fördert die Verdauung.

Gemüsesäfte und Obstsaften reinigen das Blut. Das ist wichtig für Leute, die an einer Krankheit leiden.

Nicht zu viel Öl verwenden, Öl vermehrt die saure Komponente der Nahrung, die wir sowieso schon zu viel haben.

Wenn man Geschirr abgewaschen hat, sollte man es nicht mit einem Trockentuch abtrocknen. Die Trockentücher sind nie keimfrei. Am besten ist es, wenn man das Geschirr an der Luft trocknen lässt.

Ein wichtiger Satz für die Ernährung: Orangen sind eine ganz wichtige Nervennahrung. Leute, die unter neuromuskulären Störungen leiden, müssen Orangen essen. Besonders Frauen sollten Orangen essen, sie brauchen noch mehr neuromuskuläre Koordinationskraft, denn sie müssen auch Kinder gebären. Bis zu vier Orangen am Tag ist genug, mehr brauchen es nicht zu sein. Manche Leute essen unglaublich viele Orangen, man sollte darüber nachdenken, eine Überdosierung ist schlecht. Das führt zu einer falschen Antwort des Organismus. Man sollte seine Eßgewohnheiten kontrollieren. Zwei grüne Blätter am Tag sind eine sehr gute Ergänzung. (Salat, Spinat, Mangold u.s.w.)

Man sollte nicht aus Plastikflaschen trinken, weil sich einige Plastikmoleküle im Wasser lösen und den Körper schädigen.

**Nach dem Essen 10 Minuten auf die linke Seite legen.** Man sollte sich nach einer vollen Mahlzeit 10 Minuten auf die linke Seite legen. Auf diese Weise wird die große Magenkurvatur gedehnt, und es werden noch mehr Verdauungssäfte produziert.

## Konservierungsstoffe

### **In unserem Mehl sind sehr viele Konservierungsstoffe**

Gemahlenes und verpacktes Mehl ist ohne Konservierungsmittel höchstens zwei Wochen haltbar. **Diese Konservierungsmittel sind für unseren Organismus aber extrem schädlich.** Vor 50 Jahren kannte man keine Konservierungsmittel. Seit etwa 50 Jahren sind die kleinen Mühlen, die in jedem Ort waren, verschwunden. Seither muss das Mehl mit Konservierungsmitteln haltbar gemacht werden. Dabei spielt der Anbau, ob er ökologisch erfolgt oder nicht, keine Rolle. Auch Mehl aus biologischem Anbau ist ohne Konservierungsmittel nur 14 Tage haltbar.

Die einzige Möglichkeit diese Konservierungsmittel zu umgehen, ist, das Mehl, was man braucht, mit einer eigenen Getreidemühle selbst zu mahlen oder frisch mahlen zu lassen. Frisch gemahlenes Mehl hält aber ohne Konservierungsmittel nur 14 Tage. Damit kann man Brot backen, oder was einfacher ist, man backt Chapatis. Rezept folgt:

## Chapatis

Chapatimehl ist grobes Weizenmehl. Man kann Weizen kaufen und das Mehl selbst mahlen. Man soll kein feines Weizenmehl verwenden, das sonst zum Brot backen genommen wird, denn es enthält Konservierungsstoffe. (Mehl, egal aus welchem Anbau, kann ohne Konservierungsstoffe nur 14 Tage gelagert werden.)

Mit Wasser (und etwas Salz, wenn man will) einen Teig zubereiten und kleine Bällchen formen. Die Bällchen flach ausrollen, mit etwas Mehl bestreuen und ohne Fett in der Pfanne heiß werden lassen. Dann über der Gasflamme mit einer Holzgabel etwas bräunen, oder auf der Herdplatte bräunen, in diesem Fall ein Stahlnetz unterlegen.

Die heißen Chapatis in ein Gefäß tun und zudecken, z.B. mit einem Tuch, dann bleiben sie weich und werden nicht hart.

Wer die Chapatis in einem Hörncheneisen backt, muss das Mehl ganz fein mahlen. Der Teig muss recht weich sein und zehn Minuten ziehen, dann werden die Chapatis wunderbar. Ich mache die Chapatis mit fast flüssigem Teig im Hörncheneisen, sie werden traumhaft. (Ich verwende eine 6-Kornmischung.)

## Dahl

### **Zubereitung von Dahl: Bohnen, Linsen, Kichererbsen.**

An Dahl und Reis sollte man Zitrone machen.

Nelken geben dem Dahl ein feines Aroma und verbessern die Verdauung.

Man soll das Dahl ohne Zwiebeln und ohne Knoblauch zubereiten.

## Vitamintabletten

Vitamintabletten sind nicht gut, hierzu ist ein Text im Internet [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Ernährung“, das letzte Kapitel des Textes.

Man sollte Vitamine aus der normalen Nahrung zu sich nehmen. Vitamine sind besonders in Früchten und in Wurzeln, und sie werden durch Sonnenlicht aktiviert.

## Aluminiumfolie

### **Aluminiumfolie ist für die Gesundheit gefährlich.**

Ich informiere Maheshji darüber, dass wir in der Literatur herausgefunden haben, dass Aluminiumfolie oder Aluminium Backöfen für die Gesundheit extrem gefährlich sind. Wenn Aluminium erwärmt wird, diffundieren die Aluminiumionen in die Nahrung und werden vom Körper aufgenommen. Aluminium fördert unter anderem die Entstehung von Morbus Alzheimer.

Maheshji sagt: Sieh dir nur an, wie die Leute diese Aluminium-Backöfen anbieten, und wie sie die Mikrowelle anpreisen. Die Hausfrau benutzt dann alle diese Dinge, um die Nahrung zu erhitzen. Wie gefährlich ist das, und das kommt von Europa. Jeder sollte das wissen, das ist sehr wichtig.

Ich sage Maheshji, dass ein Backpapier (von Toppits) auf dem Markt ist, was den gleichen Zweck erfüllt und völlig unschädlich ist. Es liegt in den Supermärkten gleich neben der Alufolie.

Maheshji sagt: Ich habe so viele Reklamen über diese Teile aus Aluminium in der Küche gesehen, so dass ich diese Recherche angeregt habe. Ich war ziemlich sicher, dass das gesundheitsschädlich ist, und das hat sich bestätigt. In Indien werden diese Dinge extrem häufig benutzt.

Die Frauen garen die Speisen für ihre Familie in der Mikrowelle, und sie wissen nicht, wie gefährlich das ist. (Hinweise zur gesunden Ernährung \*.) Alle diese Dinge schädigen unsere Generation. Auf diese Weise wird diese Generation plötzlich schwach, und die Kraft Kinder zu zeugen, geht verloren. Sieh dir diese Handys \* an. Ich habe über den Schaden, den sie anrichten, bereits gesprochen, und die Wissenschaftler kommen jetzt auch dahinter, wie schädlich sie sind, aber niemand befolgt das.

## Mikrowelle

### **Eine Mikrowelle ist in der Küche aus folgenden Gründen nicht erlaubt:**

Es ist bekannt, dass Mikrowellen zu Störungen im Unterbewusstsein führen und dass dadurch Kopfschmerzen und Depressionen auftreten können. Das bedeutet, dass man sich nicht längere Zeit in der Nähe einer eingeschalteten Mikrowelle aufhalten sollte.

Wenn die Mikrowelle undicht ist, kann bei vollem Gebrauch Krebs entstehen.

Das Folgende gilt für die Nahrung, die in der Mikrowelle zubereitet wird: Die Ballaststoffe in der Nahrung helfen dabei, verbrauchte Stoffe aus dem Darm zu entfernen und die Nahrung zu verdauen, und sie sorgen dafür, dass die unverdaulichen Nahrungsreste leichter ausgeschieden werden können. Mikrowellen zerstören die Fasern des Gewebes, so dass der Wert der Nahrung für die Gesundheit erheblich reduziert wird. Die Nahrung, die so gekocht wird, verstopft den Darm, erzeugt Gase und führt zu weiteren Erkrankungen.

## Plastik

Plastik hat eine Veränderung für das Körpersystem herbeigeführt. Es wird viel Plastik verwandt, das ist gefährlich. Der Körper nimmt Plastik auf, und er vergisst, dass er das nicht verarbeiten kann. Plastik kann über die Körperchemie nicht abgebaut werden. In der Vergangenheit waren alle Gefäße aus Mineralien gemacht, das war viel besser. Wenn du Wasser in ein Eisengefäß, in ein Gefäß aus Silber oder Gold gibst, dann gehen die Atome in das Wasser, und der Körper kann sie aufnehmen. Die Leute benutzten sogar goldene Gefäße. Selbst die Kelche, aus denen sie Wein tranken, waren aus Silber. Das ist gut. Aber die Leute benutzen heute Plastik. Was ist das? Der Körper kann das nicht verarbeiten. Dein Wagen braucht Benzin, wenn du etwas anders tankst, wird der Wagen nicht laufen. Plastik ist eine Qual für das metabolische System unseres Körpers, das erfordert wissenschaftliche Untersuchungen.

Wenn einer Plastikgefäße benutzt, und wenn einer Gefäße aus Mineralien benutzt, welche Auswirkung hat das?

1. Auf das **Blut**?
2. Auf die **Knochen**?
3. und das **Nervensystem**?
4. Der Körper kann Plastik nicht verdauen, welche Wirkung hat das auf das **Immunsystem** des Körpers?

Plastik wird also im Körper abgelagert und zu Hindernissen und Gefahren führen, und es wird das metabolische System des Körpers beeinflussen. Das ist ein Thema für wissenschaftliche Untersuchungen, das kann von uns gemacht werden.

In Indien hat man in einem Kuhmagen 10 kg Plastik gefunden. Die Leute werfen Plastiktüten weg, und die Kühe fressen, was sie finden. Aber sie können Plastik nicht verdauen. Wenn sie das fressen, sterben sie. Maheshji sagt: Hier in der Stadt ist der Abfall in den Straßen seit 30 Jahren der gleiche.



## **Kapitel IX.**

### **Die Wirkung der Früchte und Gewürze**

**Früchte sollte man erst 3 Stunden nach den Mahlzeiten essen. Wenn du Früchte isst, werden so viele sehr starke Säfte aufgenommen. Diese würden die Verdauungssäfte des Magendarmtrakts zu den Hauptmahlzeiten sonst stören. Man sollte zu einer Zeit immer nur Früchte von einer Sorte essen. Das sind sehr wichtige Hinweise.**

#### Äpfel

Ein bis zwei Äpfel täglich sind sehr gut. Äpfel haben eine Säure (die Apfelsäure), diese Säure hat eine enorme Kraft. Sie bewirkt, dass, was immer du gegessen hast, keine schlechte Wirkung auf den Körper hat. Die Apfelsäure kontrolliert den Verdauungsprozess, und der chemische Ablauf der Verdauung wird positiv beeinflusst. Der Extrakt von dem, was du gegessen hast, versorgt alle Körpergewebe und jede einzelne Körperzelle. Deswegen hält der Apfel dich vom Arzt fern. (One apple the day keeps the doctor away.) Rote Äpfel heilen Magengeschwüre. Äpfel isst man am besten vor dem Schlafengehen oder morgens.

#### Orangen

**Orangen sind eine ganz wichtige Nervennahrung.**

Leute, die unter neuromuskulären Störungen leiden, müssen Orangen essen. Besonders Frauen sollten Orangen essen, denn sie brauchen noch mehr neuromuskuläre Koordinationskraft, denn sie müssen auch Kinder gebären. Bis zu vier Orangen am Tag ist genug, mehr brauchen es nicht zu sein. Manche Leute essen unglaublich viele Orangen, man sollte darüber nachdenken, eine Überdosierung ist schlecht, das führt zu einer falschen Antwort des Organismus. Man sollte seine Eßgewohnheiten kontrollieren.

#### Papayas

Papayas sind sehr gut zur Magendarmreinigung geeignet. Man sollte sie mit leerem Magen essen. Am besten ist 3 - 4 Stunden nach dem Mittagessen, und man sollte 1 - 2 Stunden danach nichts essen. Man sollte Papayas nicht mit Milch oder Milchprodukten nehmen. Auch Salz sollte man 2 Stunden nach einer Papaya meiden. (Magendarmreinigung Kap. 1)

**Knorpelschäden,** Papaya fördert den Knorpelanbau.

**Bei Ziehen im Rücken helfen** Papayas.

Maheshji sagt ausdrücklich: In der Schwangerschaft keine Papayas essen.

#### Granatapfel

Granatapfel ist in der Schwangerschaft sehr gut, er enthält alle Substanzen, welche die Mutter braucht.

## Bananen

Bananen geben dem Gehirn Kraft. Leute, die regelmäßig Bananen essen, werden nie senil. Man kann ruhig 1 – 2 Bananen am Tag essen. Es ist für den Magendarmtrakt gut, wenn man danach 2 Kardamonschoten mit den Kernen darin zerkaut und runterschluckt.

Bananen nicht abends essen, sondern 3 Std. nach dem Mittagessen. Am besten isst man 2 Bananen und anschließend 2 Kardamomschoten.

## Zitronen

Die Zitrone ist die Königin der Früchte. Zitronenwasser mit Zucker wirkt auf der körperlichen und auf der geistigen Ebene. (Siehe Zitronentrunk Kap. V)

1. Zitrone verteilt die ganzen Winde im Darm (körperliche Ebene).
2. Honig mit Zitrone in Wasser ist gut bei Stress (geistige Ebene).

Die Zitrone ist eine sehr wichtige Frucht. Jedes Mal, wann immer man Wasser trinkt, sollte man eine halbe Zitrone hinein tun. (2 - 3 Zitronen täglich sind gut).

Maheshji sagt: Die Zitrone ist nach der ayurvedischen Medizin ein Segen von Gott. Gott hat der Zitrone die Farbe des Goldes gegeben. Dies ist ein sehr wichtiges Geschenk von Gott.

**Sieh, die Zitrone ist sauer, aber sie hat im Körper durch den Zitronensäurezyklus eine alkalische Wirkung, das ist ein Wunder.**

Die Zitronenkerne sind giftig. Stell dir nur einmal vor, wie Nektar und Gift zusammenleben, das ist ein Geheimnis der Natur. Die Saatkörner sind ein Gift. Selbst wenn du nur einen Zitronenkern isst, so ist das gefährlich. Die ganze Körperchemie wird dadurch vergiftet, sieh nur, wie die Natur wirkt. Zitronenkerne sollten nicht in den Magen kommen, nicht einmal einer. Zitronenkerne sind giftig.

## Walnüsse

Die Walnuss hat die Form der Hirnoberfläche. Das ist ein Zeichen der Natur, wofür sie gut ist. Sie ist bei allen Störungen, die mit dem Gehirn zu tun haben sehr hilfreich. Es reichen dann 4 - 5 Walnüsse täglich. Nüsse oder Mandeln sollte man nicht mit Honig zusammenbringen. Der Honig wird dadurch giftig.

## Mandeln

Mandeln sind gut für die Augen. Die Mandel sieht so ähnlich aus wie das Auge, vier Mandeln täglich reichen. Mandeln oder Nüsse sollte man nicht mit Honig zusammen essen. Der Honig wird dann giftig.

## Datteln

Täglich 4 trockene Datteln sind gut zur Magendarmreinigung. Man sollte die Datteln über Nacht ins Wasser legen und morgens das Wasser trinken und die Datteln essen. Man kann die Datteln auch 5 Minuten in Milch kochen und dann essen.

## Feigen

Vier Feigen täglich helfen der Epiphyse bei der Serotoninsekretion. Die Feige sieht so ähnlich aus wie die Epiphyse.

## Nelken

1. Nelken sind gegen Zahnschmerzen sehr wirksam.
2. Wenn man rauchen möchte, kann man auch Nelken kauen. Das Verlangen nach Nikotin geht zurück.
3. Nelken haben eine sehr starke Energie, die Gase im Magendarmtrakt zu kontrollieren.
4. Nelken haben einen sehr hohen Gehalt an Proteinen. Wenn jemand durch eine Erkrankung geschwächt ist oder wenn jemand durch sein Alter schwach ist, sind Nelken zur Kräftigung sehr hilfreich.
5. Mit Nelken wird die Stimme besser.

## Safran

Mandelöl mit Safran mischen, gibt mehr Energie

1. Reines Mandelöl (oder Ghee, Kap. 10) mit Safran mischen.
2. 2 Tropfen in jedes Nasenloch, das verstärkt die Energie und gibt dem Gehirn Kraft.
3. Zu dem Zweck Safran in Mandelöl (oder in Ghee) auflösen.

Hierdurch kann jeder Kraft bekommen, die Heranwachsenden wie die Alten, außerdem schützt es vor Husten und Erkältungskrankheiten.

## Honig

Wenn man Honig gibt, braucht das metabolische System des Körpers überhaupt nichts zu tun; Honig verfügt über eine besondere Energie. Um andere Stoffe umzuwandeln, braucht der Körper so viel Energie. Aber wenn man Honig gibt, braucht das metabolische System des Körpers nichts zu tun. Deswegen wird in der ayurvedischen Medizin Honig gegeben, weil er sich mit den verordneten Mitteln nicht mischt. Der Honig wirkt wie eine intravenöse Injektion. Diesen Kommentar habe ich zum ersten Mal gegeben, sagt Mahesh.

Der nächste wichtige Punkt: Was immer du mit Honig mischst, bleibt, wie es ist. Wenn du zwei Sachen miteinander mischst, entsteht eine Mischung. Bei Honig ist das nicht so. Honig bleibt Honig, egal, womit du ihn mischst. Es entsteht keine neue chemische Verbindung, Honig bleibt, wie er ist. Das ist die Schönheit des Honigs.

Maheshji sagt ausdrücklich: **Man sollte Babies und Kleinkindern reinen Honig geben.** (Das Gegenteil ist reines Unwissen.)

Honig sollte man nicht zu Nüssen essen, der Honig wird dann giftig!

## Honig ist Duft

Maheshji sagt: Honig ist für die Stabilisierung der Gesundheit sehr wichtig. In der ayurvedischen Medizin gibt es dafür einen besonderen Namen „Asein“. Das bedeutet so viel wie für Gesundheit, für Kraft, für Stärke.

Im Honig sind 47 % der Anteile vorhanden, die der Körper für eine stabile Gesundheit benötigt. Honig enthält alle diese Teile, Honig ist ein Extrakt aus Blumen.

Maheshji sagt, ich teile dir eine sehr große Antwort mit:

In Blumen ist Duft, deswegen opfert man Gott Blumen. Wir arbeiten mit grobstofflichen Dingen, und jedes grobstoffliche Teil hat einen Duft. Duft ist eine Kraft dieses Teils der Schöpfung, Weizen, Roggen, Nahrung, welches Teil auch immer. Wir betrachten also das Grobstoffliche. Aber der Duft hat die feinste Kraft, das werde ich euch in der Samkhya-Philosophie genauer erklären.

Maheshji lacht und sagt: Den Göttern schenkt man Duft, das ist ihre Nahrung. Duft ist auch die feinstoffliche Kraft des Elementes Erde. Alle 5 Elemente haben eine andere feinstoffliche Kraft, das Element Erde hat die feinstoffliche Kraft Duft. Die Blume fällt also mit ihrem Duft unter das Element Erde. Wenn wir die Kraft des Duftes betrachten, dann können wir sie auch durch den Honig in uns aufnehmen.

Maheshji sagt: Dies wird nirgendwo in einem Buch auf diese Weise erklärt, aber der Meister unterrichtet mich auf diese Weise. Baba hat mich unterrichtet, wie man ein Kind unterrichtet. So wie wenn du ein 4 Jahre altes Kind mit in den Garten nimmst und ihm erklärst, dies ist dies und das ist das. Und der Kleine sieht das, und er versucht die Ratschläge und das Wissen des Vaters oder des Großvaters zu verstehen. Auf diese Weise hat Baba mich unterrichtet: Sieh! Sieh! Baba hat gesagt:

Sieh genau hin und du bekommst jede Antwort. Auf diese Weise hat mein Meister mich unterrichtet. Ich gebe euch hier eine sehr viel tiefere Lektion über den Honig, als ihr sie bisher erhalten habt. Niemand weiß das.

## Übergewicht und Honigwasser Untergewicht und Honigwasser

Die Wirkung von Honigwasser ist je nach Temperatur verschieden:

**Von lauwarmem Honigwasser nimmt man ab, von kaltem Honigwasser nimmt man zu.**

## Ingwerpulver und Honig

Maheshji gibt für Schmerzen durch Rheuma oder bei Schmerzen nach Prellungen ein einfaches Rezept mit Ingwerpulver und Honig an. Man schmiert eine Mischung aus Honig und Ingwerpulver auf die schmerzende Stelle. Die Hauptursache für den Schmerz, den man spürt, ist das Element Luft. Das wird durch trockenen Ingwer kontrolliert.

Bei Arthritis - Beschwerden pflege ich dieses Rezept, eine Paste aus Ingwerpulver und Honig, zu verordnen. Der Patient macht das z. B. auf das Knie, und die Beschwerden gehen weg. Das ist ein schneller Weg; die Wirkung einer Salbe dauert länger.

## Knoblauch

### **Knoblauch ist die Königin der ayurvedischen Knollen.**

Mahesh gab mir für Certica mit Schmerzen im linken Bein die folgende Verordnung: 200 ml Milch und 200 ml Wasser mit 20 g frisch zerdrücktem Knoblauch so lange kochen, bis alles zähflüssig wird. Vorsicht gegen Ende des Kochvorgangs kocht die eingedickte Mischung leicht über. Das Ganze essen, aber auf 3 Dosen über den Tag verteilen. Die Beschwerden gingen wirklich innerhalb von 3 Tagen zurück. Maheshji sagt: Sieh, wenn Knoblauch und Milch auf diesen Bereich einwirken, zu welchem Ergebnis das führt. Das ist die Kraft des Knoblauch. Die fertige Mischung hat kaum noch Knoblauchgeruch.

Du kannst selbst **Lähmungen** damit **beseitigen**. Die Lähmung wird sich bereits innerhalb einer Woche verändern. In den ayurvedischen Verordnungen steht, dass die Vorteile und Attribute des Knoblauch ungeheuer sind. Knoblauch ist die Königin aller Knollen.

**Gegen Certica** kannst du mit 2x2 trockene Datteln und 1x4 Feigen täglich weitermachen, außerdem ½ Teelöffel Ingwerpulver und ¼ Teelöffel Turmerik 5 Minuten in Milch kochen; die Wirkung wird so stärker. Du kannst alle 4 Substanzen in einer Dosis vor dem Schlafengehen nehmen.

Maheshji spricht über **die Behandlung mit Knoblauch und Turmerik**: Wer das nimmt, bekommt keine Krankheit, nichts kann ihm dann etwas anhaben, und es hat überhaupt keine Nebenwirkungen. Das ist die Schönheit der ayurvedischen indischen Medizin.

Knoblauch beseitigt auch Schmerzen im Körper. Knoblauch hat im Körper eine erwärmende Wirkung, es hilft auch, wenn jemand von Natur aus sehr heißblütig ist.

Man kann Knoblauch auch bei zu viel Magensäure einsetzen. Knoblauch kann man von 20g, 10g bis 5g verordnen. Man sollte 10g Knoblauch mit 100g Milch und 100g Wasser zu sich nehmen oder 5g Knoblauch mit 50g Milch und 50g Wasser verordnen (bei 20g Knoblauch, 200g Milch, 200g Wasser), und das kostet gar nichts.

Knoblauch ist auch gut für Herzpatienten, weil da oft Apanavayu überwiegt. So viele Menschen sind gar keine Herzpatienten, ihre Herzbeschwerden entstehen durch Apanavayu (zu viel Luft im Darm). Dadurch kann es sehr schnell zum Herzkollaps kommen. Durch Knoblauch wird der negative Einfluss von Apanavayu auf das Körpersystem unmittelbar beherrscht.

## Gurken

Maheshji sagt: Gurken sollten generell, bevor man sie isst, folgendermaßen von einem giftigen Inhaltsstoff befreit werden:

Man schneidet die Spitze der Stielseite (ca. 1-2 cm) ab und schneidet beide Seiten mehrfach mit einem Messer quer und längs über die ganze Schnittfläche etwas ein. Dann werden beide Schnittseiten für eine Weile gegeneinander gerieben, man kann etwas Salz auf die Schnittflächen geben. Dabei entsteht ein weißlicher Schaum. Dann kann man die Gurke essen. Gurken haben morgens zwischen 6.00 und 8.00 Uhr die beste Wirkung.

Ab 17.00 Uhr ist die Wirkung geringer und nachts sind sie giftig.

Ein bitterer Geschmack ist ein Zeichen dafür, dass etwas nicht essbar ist.

\* Anmerkung: Der Giftstoff Cucurbitacin führt zu bitterem Geschmack und reizt die Schleimhäute.

## Wassermelone

Bei der Wassermelone ist folgendes wichtig:

1. Man sollte sie nicht auf leeren Magen essen.
2. Man sollte Wassermelonen nicht mit anderen Früchten zusammen essen.

Die Wassermelone senkt den Blutdruck, und die Urinproduktion nimmt zu.

## Heeng (Asaphötida)

Ein Neugeborenes schreit wie am Spieß, ihre Oma fragt Maheshji um Rat.

Maheshji verordnet Heeng. Heeng ist ein gelbliches Pulver, man bekommt es im indischen Supermarkt HH Lange Reihe 8, eine Dose für 2 €.

Man tut etwas Heeng auf einen Löffel, mischt es mit Wasser zu einer Paste und wendet es außen am Körper an. Man sollte die Paste mit dem Ringfinger anmischen! Die Mutter sollte sie auch mit dem Ringfinger auf dem Körper des Kindes auftragen; der Ringfinger steht für das Element Erde. Maheshji fragt, wird das Kind gestillt? Ja, es wird gestillt.

Maheshji gibt an, wie Heeng anzuwenden ist:

1. Heeng um den Nabel herum streichen. (Nicht in den Nabel.)
2. Alle Fingernägel und Fußnägel mit Heeng bestreichen.
3. Heeng seitlich auf die Rippen (auf den Brustkorb) streichen.
4. Heeng beidseits auf die Schläfenregion streichen.
5. Heeng auf die Krone des Kopfes streichen.

## Vitamin D

Eine Frau hat zu wenig Vitamin D, sie fragt Maheshji, was kann ich tun?

Mahesh sagt:

4. Sonnenlicht fördert die Vitamin-D-Produktion.
5. **Mangos** essen, durch Mangos steigt die Vitamin-D-Produktion an.

Sesamsamen zur Kalziumzufuhr. Wenn der Vitamin-D-Spiegel normal ist, reicht die Kalziumzufuhr aus der Milch aus.

## Kalzium

Im Winter wird mehr Hitze gebraucht und dann wird im inneren Körper mehr Wärme produziert, dann ist der Kalziumbedarf hoch. Der Kalzium- und der Vitamin C-Bedarf, beides ist hoch.

Weil ein Mangel an beiden Substanzen entsteht, wird die Haut zu dieser Jahreszeit trocken.

Wenn vermehrt Hitze produziert wird, nehmen diese beiden Substanzen, Vitamin C und Kalzium, ab. Wenn mehr Wärme produziert wird, wird auch mehr von beiden benötigt.

Das Kalzium hat im Körper zwei vordringliche Aufgaben:

1. Es stärkt die Knochen.
2. Kalzium wird in jedem Muskel gebraucht.

Es wird gebraucht, um die Muskeln zu erwärmen. Wenn es also sehr kalt ist, muss der Körper mehr erwärmt werden und es wird sehr viel mehr Kalzium verbraucht. Wenn du die Muskeln

nicht aufwärmst, bekommst du Krämpfe. Im Winter wird also sehr viel Kalzium gebraucht, damit jeder Muskel auch richtig erwärmt werden kann.

Frauen brauchen, im Vergleich zu Männern, viel mehr Kalzium. Normalerweise achten die Leute nicht darauf, dass sie so viel Kalzium benötigen.

Viele Frauen haben durch Kalziummangel Probleme (Osteoporose, zu frühe Wechseljahre u.s.w.)

Dies ist sehr wichtig:

Mann sollte den täglichen Kalziumbedarf mit 50 gr. weiße Sesam Samen abdecken.

In Tomaten ist auch viel Kalzium.

Morgens auf nüchternen Magen 2 Tomaten essen ist geradezu ideal. Wenn man eine Stunde danach nichts isst und trinkt, reinigt es den Magendarmtrakt.

Wenn man große Tomaten nimmt, hat das auch eine sehr gute Wirkung auf die Zähne.

01.12.2003 Kanpur, Indien

## Kartoffeln zubereiten

Maheshji hatte einmal gesagt, man sollte Kartoffeln nicht kochen, wir fragen zu diesem Punkt nach.

Mahesh sagt: Wenn du Kartoffeln mit Öl mischst, verliert die Kartoffel an Nährwert. Am besten backt man Kartoffeln in der Asche, die schmecken am besten. Man kann Kartoffeln in Wasser kochen, aber man sollte sie nicht in Öl zubereiten, also Bratkartoffeln schädigen den Organismus.

Maheshji sagt, am besten ist ein Feuer mit Holz und Kuhdung. Am besten ist es, in der heißen Asche Kartoffeln zu garen, die so zubereiteten Kartoffeln schmecken sehr gut.

Mahesh sagt, in den Drucktopf kann man etwas Salz, Pfeffer und etwas Zitrone hinein tun. Wir geben normal nur etwas Salz dazu.

Es wird noch einmal nach Bratkartoffeln gefragt, indem man die Kartoffeln mit Butter oder Ghee anbrät.

Maheshji gibt an: Auch das ist schlecht, aber nach dem Kochen kannst du Butter darüber tun.

Maheshji fasst noch einmal zusammen: Am besten ist es, die Kartoffeln in Wasser zu kochen oder in der heißen Asche zu garen.

16.10.2014

## **Kapitel X.**

### **Weißer Butter**

#### Die Herstellung weißer Butter

Die Milch wird gekocht, und der sich oben absetzende Schmand wird mit einem Löffel abgeschöpft. Man stellt den abgeschöpften Schmand in einer Tasse in den Kühlschrank. So sammelt man 3 - 5 Tage bis zu einer Woche mehrere Portionen Schmand im Kühlschrank an. Man bewegt das dann sehr sanft mit einem Löffel und fügt, weil das kalt ist, etwas heißes Wasser hinzu. Auf diese Weise entsteht aus der Mischung durch das Rühren mit dem Löffel die weiße Butter.

1. Die weiße Butter ist ideal bei **Neurodermitis**. Man gibt die weiße Butter auf die befallenen Hautstellen. Wir haben das gemacht und das Wunder auf der Haut am nächsten Tag gesehen.
2. Bei **Psoriasis** fügt man außerdem Turmerik hinzu. Am besten reibt man eine trockene Turmerik-Wurzeln unmittelbar vor der Benutzung auf einem Stein, weil die von Psoriasis befallenen Hautstellen das Turmeriköl zur Abheilung brauchen. Im Turmerikpulver ist das wirksame Öl aber bereits verflogen. (Keine frische Turmerikwurzel verwenden, die enthält noch kein Öl.)

15.01.2014

#### Weißer Butter: Eine 2. Herstellungsmethode

Man kann zur Herstellung von weißer Butter ebenso saure Sahne, die 10 % Fettgehalt hat, verwenden.

Die saure Sahne wird mit dem Handmixer so lange geschlagen, bis man weiße Butter erhält. Das Wasser wird abgossen. Die auf diese Weise hergestellte weiße Butter hat einen leichten Gelbton.

Wenn man 1 - 2 Löffel Joghurt zugibt, gerinnt sie besser.

01.03.2014



## Kapitel XI.

### Erläuternde Texte zu den folgenden Themen.

Diese Texte sind unter ihrem Titel komplett im Internet verfügbar: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

#### Wasserqualität

Es wird gefragt: Wie kann man die Qualität des Trinkwassers bei uns verbessern? Es gibt hier verschiedene Methoden, das Wasser mit Filtern zu verbessern. Ist das sinnvoll?

Maheshji sagt:

Man soll das Wasser in ein Kupfergefäß oder in ein Silbergefäß füllen, dann ist es unmittelbar verändert, und das Wasser wird zu Nektar. Gott hat dir damit eine perfekte Maschine zur Verfügung gestellt. Kupfer hat diese Wirkung, und ein Kupfergefäß ist billig. Das ist der beste Reiniger. Wenn du noch mehr Energie haben möchtest, dann lege eine Goldmünze hinein.

Das Wasser hat dann noch größere Kraft.

Sieh, Zähne werden mit Silber oder Gold verkront, das ist Reinigung. Silber oder Gold reinigt das Wasser. Das ist eine einfache Methode. Du kannst das Wasser auch 20 Minuten kochen und in ein Kupfergefäß füllen.

Wenn du Wasser haben willst, das mit Kalzium angereichert ist, dann stell eine Flasche mit Wasser in die Sonne. Wenn die Sonne einige Stunden darauf geschienen hat, trink das Wasser. Es enthält viel Kalzium, dann brauchst du dir nicht extra Kalzium zuzuführen. Das Wasser wird davon rein und ist voll von Kalzium.

Vergeude kein Geld für so eine Maschine. Wenn du das testen willst, kannst du das Wasser aus der Maschine mit dem aus dem Kupfergefäß miteinander vergleichen.

(Man sollte nicht direkt aus einem Kupferbecher trinken. Man kann das Wasser aus dem Kupfergefäß dann aus einem Glas trinken. Kupfer und Speichel sind zusammen giftig.)

#### Wasser

Die verschiedenen Qualitäten des Wassers

Maheshji spricht über die ayurvedischen Wirkungen des Wassers:

1. Für das morgendliche Erbrechen, z. B. bei Allergien, wird lauwarmes Wasser mit Salz getrunken.
2. Wenn das Erbrechen durchgeführt wird, um den Körper von überschüssiger Galle zu reinigen, nimmt man normales Wasser ohne Salz, kein lauwarmes Wasser. (Salz hat eine heiße Wirkung und erhöht damit die Galle).
3. Um den Körper von Galle zu reinigen, trinkt man normales Wasser, weder heiß, noch zu kalt ohne Salz.
4. Um Fett zu reduzieren trinkt man lauwarmes Wasser mit Zitronensaft und Salz.
5. Zur Magen-Darmreinigung (Kap.1) nimmt man morgens nüchtern lauwarmes Wasser mit Honig, Salz und Zitronensaft. Dann macht man aus Kapitel 3 die „Übungen gegen Verstopfung, Zitat: **Verstopfung, 1. Verordnung**. (Seite 21)

## Vitamine und Mineralien

Folgende Punkte sind für eine stabile Gesundheit wichtig.

1. Man sollte normale Yogaübungen machen, die Asanas\*.
2. Bei einer Gesundheitsstörung muss man die Körperübungen und die Atemübungen darauf abstimmen.
3. Reinigung.
4. Richtige Ernährung.

Denn durch richtige Ernährung nimmt man Vitamine und Mineralien auf. Welche Bedeutung haben die Nahrungsmittel? Die Früchte und Gemüse sind alle voll von Mineralien, wie die Natur sie umwandelt. Die Erde gibt in die Gemüse und Früchte Mineralien ab.

Wer Fleisch isst, nimmt Mineralien und Vitamine dadurch auf.

Menschen, die Vegetarier sind, nehmen diese Stoffe durch Früchte und Gemüse auf.

Letztendlich brauchst du Mineralien. Der Körper braucht alle Metalle, und er bekommt sie.

So sind die Forschungsergebnisse der ayurvedischen Medizin und des spirituellen Weges.

Überall sind Mineralien vorhanden: Gold, Silber, alle Substanzen, Kupfer, Eisen.

Normalerweise werden diese Substanzen auf natürlichem Weg mit der Nahrung aufgenommen, die Erde gibt sie ab. Du bekommst diese Mineralien direkt, z. B. Eisen, wenn du die Speisen in einer Eisenpfanne zubereitest.

Aber heutzutage benutzen die Leute Aluminiumgefäße, das ist falsch. Auf diesem Weg stört die Wissenschaft den normalen Weg der Mineralien in den Körper. Es ist falsch, wenn solche Mineralien wie Aluminium für die Essgefäße benutzt werden. (z. B. Backautomaten aus Aluminium.) Aluminium ist für den Menschen ein Gift. Dies erfordert eine internationale Konferenz.

Sieh, wenn du dein Gemüse oder deine Bohnen zubereitest, dann gibst du Ghee (Butterfett) (Kap. 10) und Gewürze in den Topf und brätst das an. Dann leg, wenn du sie hast, eine reine Goldmünze dazu, so nimmst du Gold auf. Wenn du aus einem Silbergefäß oder von einem Silberlöffel isst, dann nimmst du Silber auf.

„Wir haben diese Gefäße nicht, aber wir können Münzen während des Kochvorgangs hineinlegen.“

Maheshji sagt: Ja, ja, du nimmst dann dieses Metall in den Körper auf, und es ist äußerst wirksam. Du wirst dann fühlen, wie unmittelbar Kraft in deinem Körper aufsteigt.

Das ist eine perfekte Methode. In alten Zeiten waren bei den Königen 4 – 5 Goldmünzen im Topf, wenn die Nahrung gekocht wurde. Sie wurden im Ghee (Kap. 10) mit den Gewürzen angebraten und im Topf mitgekocht. So bekamen die Könige viel körperliche Kraft.

Wenn du deine Milch in einem Eisengefäß kochst, kannst du keinen Eisenmangel bekommen. Diese Milch wird stark sein und dir Kraft geben. Auf diese Weise kann man dem Körper ohne Kosten viele Mineralien zuführen.

Die Menschen leiden unter so vielen Medikamenten der allopathischen Medizin. Die Folge sind so viele Erkrankungen, aber niemand ändert etwas. Es entstehen auch so viele Erkrankungen durch falsches Denken und durch falsche Ernährung, stell dir das nur einmal vor. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Antibiotika und das Kortison als Medikament, es zerstört die Knochen. Dadurch wird das ganze metabolische System schwach. Anfänglich bekommt man sofort Kraft, aber dann wird der ganze Körper schwach, das schädigt den Organismus.

Natürliche Vitamine können allein nicht heilen. Wir brauchen eine Therapie, die mit anderen Substanzen kombiniert wird; alleinige Vitamingabe ist falsch. Der Körper benötigt alle

Mineralien, aber stell dir vor, du gibst als Mineralien nur Gold oder nur Silber, das ist falsch. Es sollte ausbalanciert sein.

## Prana Energie

Maheshji sagt, ich arbeite mit Prana Energie. Die Prana Energie wird durch Klang produziert, und sie wird durch Klang, genauer gesagt, durch Mantrien kontrolliert. Dieser spezielle Klang produziert die Struktur, die zu dem Individuum gehört. Und jeder Klang unterscheidet sich von einem zum anderen Menschen. (Die Menschen unterscheiden sich durch ihren Klang.) Wenn jemand in der Lage ist, den Klang zu kennen, zu verstehen und zu gebrauchen, dann kann er von einem Individuum mehrere herstellen.

## Die Wichtigkeit des Geschmacksinns

Mahesh sagt, das ist ein sehr wichtiges Thema. Die großen Hotels, Restaurants und Fastfoodläden beachten den Geschmack in der Nahrung viel zu wenig. Ihr vornehmstes Ziel ist es nicht, dass die Speise gut schmecken soll.

Es ist wahr, der Geschmack ist sehr wichtig, denn Gott hat jeder Nahrung ihr eigenes Aroma gegeben, jeder Frucht und jedem Gemüse. Das heißt, Aroma ist wichtig.

Warum ist das so? Weil die Speicheldrüsen ohne den Geschmacksreiz nicht arbeiten werden. Jedes Teilchen der Nahrung muss eingespeichelt werden, so dass es eingespeichelt in den Magen kommt. Andernfalls werden die Magensäfte, die zum Speichel hinzukommen, die Nahrung nicht richtig aufspalten (verdauen).

Das ist bei den Menschen von Natur aus so, aber nicht bei den Tieren. Die Tiere fressen ihre ganze Nahrung sehr schnell. Später würgen sie die Nahrung aus dem Magen wieder hoch und kauen sie noch einmal wieder (Wiederkäuer). Zu der Zeit, wenn sie wiederkäuen, tun sie das, was die Menschen sofort tun (sollten).

Nur Aroma ohne Nahrung wie z.B. Kaugummi kauen ist falsch, denn das Aroma verstärkt die Wirkung der Speicheldrüsen, auf diese Weise produzieren sie viel Speichel. Durch Kaugummi werden die Speicheldrüsen, die von äußerster Wichtigkeit sind, geschwächt. Ohne Nahrung kann der Körper nicht funktionieren; die Nahrung ist ohne Speichel unverdaulich.

Sogar wenn man Wasser trinkt und wenn das Wasser nicht mit Speichel vermischt wird, hat es nicht die richtige Wirkung. Deswegen gibt es in Indien den Spruch:

### **Trinke die Nahrung und iss das Wasser.**

Das heißt, du sollst deine Nahrung so essen, als wenn du sie trinkst. Man sollte das Essen so lange kauen, bis es flüssig wird, bis es zu Wasser geworden ist. Und trinke das Wasser, so wie du die Speisen isst. Das bedeutet, kau das Wasser, und dann erst schluck es herunter. Jedes Wasserteilchen soll mit Speichel vermischt sein. Auf diese Weise wird das Wasser gereinigt und gleichzeitig verdaut, und es wird deinen Durst stillen.

## Nahrungszubereitung

Mahesh sagt: Die Gewohnheit, in Hotels, Restaurants und Schnellimbissen zu essen, diese vorbereitete Nahrung zu essen, ist für Yogaschüler und auch für jeden anderen vollkommen falsch. Diese Nahrung erzeugt viele geistige und körperliche Probleme. Ein Yogastudent aber braucht Frieden, Konzentration und gute Gedanken. Das ist wichtig, weil die Nahrung, die zubereitet wird, die Gedanken desjenigen, der kocht, weiterleitet.

Dieser Gedanke soll euren Politikern unmissverständlich mitgeteilt werden. Sie können die Funktion und die Möglichkeit der Gedanken nicht verstehen. Du musst zuerst wissen, wie die Beziehung zwischen den Gedanken und der Nahrung ist.

Auch im heutigen Indien wissen das nur wenige Menschen. Durch den Einfluss des Westens ist sich die gesamte junge Generation dieses Problems nicht bewusst. Sie sollte wenigstens etwas davon wissen, wie die Gedanken arbeiten, wie die Gedanken sich einnisten. Wie die Gedanken Widerstand leisten. Wie die Gedanken in die Nahrung, die du isst, eindringen.

Die Menschen müssen die Philosophie, die dahinter steckt, kennen. Dann werden sie wissen, wie sie die Nahrung zubereiten müssen. Frauen, die Nahrung zubereiten, müssen wissen, in welcher Stimmung sie beim Kochen sein müssen.

Deswegen wird in meinem Land das Essen für Gott zubereitet, nicht für den Mann, den Sohn, die Tochter oder für den Großvater, so dass sie in die Lage versetzt werden, gute, friedvolle und liebevolle Gedanken im Geist zu bewahren und zu behalten.

Die Gedanken sollten voll Sympathie und Mitgefühl sein, weil die Nahrung für Gott zubereitet wird, für die Mutter der Schöpfung (Divine Mother), für den höchsten Gott.

Deswegen sollte das Essen auch zuerst Gott geopfert werden, dann erst sollte man das Essen verteilen. So sollte man das machen.

Wenn du die Kraft dieser sehr feinen Philosophie, die Nahrung und das Leben, das sie dir gibt, betrachtest, so hast du die heilige Verpflichtung, ihr Respekt zu zollen. Du musst Gott Respekt zeigen, bevor du isst. Selbst Christus hat das angegeben. Ich habe das gehört, ich habe es nicht gelesen. Aber das ist nicht allgemein üblich, weil die Menschen diese feine Philosophie nicht kennen. Wenn wir dem Schöpfer des Universums gehören, dann müssen wir dem Weg der alten Heiligen aus Indien folgen. Sie haben ihr Wissen nicht allein diesem Land eröffnet, sie haben dieses Wissen der ganzen Welt mitgeteilt. Die Heiligen bewegen sich jenseits aller Grenzen.

Die Upanishaden sind das Ergebnis der Veden. Insgesamt gibt es 108 Upanishaden. Sie handeln von der gesamten Tiefe der Yogaphilosophie; unsere Existenz wird in diesen Upanishaden erklärt. Aber um die Upanishaden zu verstehen, müssen wir uns vorbereiten.

Wenn wir diese kleinen Dinge beachten, dann wird unser Geist, der Körper und unser Herz rein. Wenn das ganze System gereinigt ist, wird der Mensch in die Lage versetzt, diese tiefe Lebensphilosophie aufzunehmen und zu begreifen. Das ist eine sehr einfache Sache.

Es hängt davon ab, was du isst, denn die Kraft "MAN" und der Geist gehen parallel. Dieses Wissen haben wir auch in unserer Sprache: "Du bist, was du isst." Dieser Gedanke muss von den Yogalehrern weitergegeben werden, zumindest von den Yogalehrern, die in unserer Organisation unterrichten.

Niemand ist in der Lage, diese Dinge zu verstehen. Jeder kann den Unterschied im Denken und in der Meinung in Indien und im Westen sehen. Ich lobe mich nicht selbst, aber ich erzähle euch, wie mein Meister zu unterrichten pflegte.

## Fleisch

Es wird die Frage gestellt: Können ernsthafte spirituelle Schüler Fleisch essen? Ein Schüler fragt: Welche Bedeutung hat die Ernährung für die Spiritualität?

Maheshji sagt:

**Die Ernährung spielt in der Spiritualität eine enorme Rolle.**

Der komplette Text steht unter „Fleisch“ im Internet [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## Gute und schlechte Energie

Das gesamte Universum ist aus Klang und Energie entstanden. Schlechte Energie wird durch schlechten Klang erzeugt. Wenn der Klang gut ist, musikalisch und entsprechend den Forschungsergebnissen der großen Heiligen (z.B. Ragas, indische Gesänge), dann werden durch diesen Klang nicht nur Geister vertrieben, sondern auch schlechte Energie wird aus deiner Atmosphäre gereinigt. Schlechte Gedanken werden gereinigt, schlechte Dinge in einem Körper werden gereinigt. Auch dein Geist wird von schlechter Energie befreit.

Guter Klang ist nicht nur gut für diesen Bereich, sondern er hat auf jeden einzelnen Menschen eine gute Wirkung, weil vom Morgen bis zum Abend so viele schlechte Gedanken in unserem Geist aufsteigen.

**Durch schlechten Klang entsteht schlechte Energie; durch guten Klang entsteht gute Energie.**

Jede dieser Energieformen hat wirklich Klang erzeugt. Wenn du guten Klang erzeugst, sind spirituelle Übungen überflüssig. Durch guten Klang, durch das Blasen der Muschel, dadurch dass Glöckchen läuten, werden ganz unterschiedliche Typen von Menschen gereinigt.

Du wirst keinen Tempel ohne Glöckchen finden; nur die Moslems haben keine Glöckchen.

Dieser Text soll in die Website; man sollte auch im Haus Glöckchen aufhängen.

## **Kapitel XII.**

**Für die folgenden Themen wird auf das alphabetische Verzeichnis im „Hatha Yoga Handbuch“ verwiesen.**

Hier alles anzuführen, würde eher unübersichtlich werden. Siehe [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Hatha Yoga Handbuch“. Der Hinweis auf das Hatha Yoga Handbuch erfolgt im Text mit \*.

1. Gelenk- und Drüsenübungen \*
2. Asanas \*
3. Pranayama Übungen \*
4. Massagen \*
5. Mudren Kapitel IXX

### Ein Kommentar

Meine Frau und ich holen unseren noch nicht dreijährigen Enkel aus der Kita ab. Hari rennt zum Auto, denn er weiß, auf seinem Autositz liegt das übliche Geschenk für ihn. Nachdem er es geöffnet hat, bemerkt er neben sich 50 lose Blätter in einem flachen Pappkarton, das erste Manuskript der Zusammenstellung dieser ayurvedischen Rezepte. Er nimmt die 50 einzelnen Seiten, und ich sage: „Oh bitte, nein! Hari, das ist Opas neues Rezeptbuch.“ Er sagt: „Ich muss sehen, ob alles okay ist.“ Sein Vater ist Lehrer und korrigiert Hefte, daher mag er diese Ausdrucksweise kennen. Weil ich seinen starken Willen kenne, lasse ich ihn. Nach einer ganzen Weile legt er alles beiseite, und sagt: „Alles okay.“ Ich dachte, oh Gott, ich muss das Ganze neu sortieren. Zuhause angekommen, machte ich mich sogleich an die Arbeit und stellte fest, dass nur drei Seiten falsch einsortiert waren.

### Glaub ich nicht

Ich habe bei diesen Verordnungen immer wieder erlebt, dass jemand sagt: „Das glaube ich nicht.“

**Diese Verordnungen sind keine Frage von Glauben. Es sind einfache Dinge zum Ausprobieren!**

Wenn die Beschwerden dann weg sind, ist man um eine persönliche Erfahrung reicher. Den wissenschaftlichen Hintergrund dafür liefern die 5 Elemente im folgenden Text.

### Die fünf Elemente sind die Grundlage der ayurvedischen Rezepte

Mahesh sagt: Der Effekt einer ayurvedischen Behandlung stellt sich z. B. bei Krebspatienten erst nach 40 Tagen ein.

Die wissenschaftliche Begründung dafür: Die 5 Elemente x 8 (Maya) = 40 (Tage).

Die 5 Elemente sind: 1. Erde, 2. Wasser, 3. Feuer, 4. Luft, 5. Raum; dazu kommen die drei Gunas: 6. Sattva, 7. Rajas, 8. Tamas.

Maya (unsere Schöpfung) ist durch diese 8 Parameter definiert.

### **XIII. Die Wirkung der ayurvedischen Medizin**

Maheshji sagt, in Kürze, in einer Nussschale, möchte ich erklären.

**Mother Goddess hat für alle Menschen jede Medizin, die erforderlich ist, bereits bereitgestellt.**

Alles, was auf der ganzen Erde wächst, Bäume, Früchte, Wurzeln, das Gras, der Duft, die Farbe ist wichtig, und das Wichtigste ist der Klang.

Wir fragen: Warum?

**Maheshji sagt: Weil wir die Kinder vom Klang sind.**

Der Körper ist Maya. Der Ursprung davon ist Klang. Der Klang ist wichtig. Das, was zuerst ein Fluch war, arbeitet jetzt als Segen.

Maheshji fragt, warum wurden die kranken Menschen, die zu Jesus kamen, sofort geheilt?

Was ist das?

Das ist das immense Mitgefühl von Christus. Das ist die Wirkung von Befehl, und Befehl ist Klang.

Mahesh führt ein Beispiel von seinem Vater an: Der Vater hatte eine sehr schmerzhaft Analfistel. Swamiji hat ihm ein paar Tabletten gegeben und danach war die Analfistel verheilt. Das war die Wirkung des Klanges, nicht die Wirkung der Tabletten.

Der Punkt ist, wie wird der Klang in die Medizin gepackt, dass sie so wirken kann? Wie wird die Medizin hergestellt?

Zu dem Zeitpunkt, wo die ayurvedische Medizin hergestellt wird, wiederholt derjenige die ganze Zeit das dafür erforderliche Mantra. Dabei geht dieser Klang in die entsprechende Medizin. Das ist der Weg, wie die ayurvedische Medizin hergestellt wird. Das ist ein Inhaltsstoff, den man mit in die Kräuter hinein tut.

Wenn eine Medizin mit Wasser oder mit Milch angemischt wird und sie bitter ist, dann gibt man Jaggery dazu.

Man sollte eine ayurvedische Medizin immer mit Wasser, Honig oder mit Milch einnehmen. Wenn sie bitter ist, kann man sie mit Jaggery einnehmen. Jaggery ist das Primärprodukt in der indischen Zuckerverarbeitung. (Siehe Kap. XXII)

Zum Herstellen einer ayurvedischen Medizin, z. B. einer Tablette, verwendet man einen natürlichen Klebstoff. Das ist in Kürze ein Grundgerüst über die Herstellung ayurvedischer Medikamente.

#### **Ein ayurvedisches Prinzip**

Ein ayurvedisches Prinzip wird an der Wirkung von Honig im Körper erläutert.

Am Beispiel einer degenerativen Erkrankung im Mondbein des rechten Handgelenks, des „Morbus Kienböck“, wird ein bisher nicht beschriebenes ayurvedisches Prinzip erläutert. (Vergleiche Therapie des Morbus Kienböck Kap. 49)

Maheshji beschreibt die Erkrankung und sagt: Hier liegt ein Kalziummangel (Ca++) im Gewebe vor.

4. Die Patientin braucht jeden Tag Turmerik, weil es auch zu einer Schwellung im Bereich des Mittelhandknochens gekommen ist. Turmerik bewirkt zweierlei: Es kontrolliert die Schwellung und die Infektion. Maheshji erinnert hier an einen Fall mit Thrombophlebitis, der mit Turmerik und einer Jaggeryauflage behandelt wurde und innerhalb weniger Tage abheilte. In dem Fall waren die Venen geschwollen, und um die Schwellung zu kontrollieren, haben wir dieses einfache Prinzip angewandt. Das

wirkt von außen und von innen, von beiden Seiten (siehe Venenentzündung Kap. 11) Genauso ist es hier bei der Stoffwechselstörung des Mittelhandknochens, dem Morbus Kienböck. Auch hier muss Jaggery und Turmerik angewandt werden.

5. Und sie sollte Turmerik mit Milch nehmen.
6. Sie sollte auch Honig zu sich nehmen. Honig ist auch ein Heiler. Honig hat die Kapazität zu heilen, er gibt außerdem Kraft und Stärke. Sie kann auch Honig mit Jaggery zu sich nehmen, zum Beispiel mit Milch. Besser ist, wenn sie Turmerik mit Milch und etwas Honig zu sich nimmt. Der Honig sorgt dafür, dass sich das Medikament unmittelbar im ganzen Körper ausbreitet. Honig aktiviert das Pankreas und das Pankreas sorgt dafür, dass der Heilungsprozess unmittelbar in Gang kommt.

Maheshji erklärt das noch genauer: Honig ist süß, er aktiviert den Insulinstoffwechsel, der Insulinstoffwechsel in der Bauchspeicheldrüse wird damit angestoßen. Diese Stoffwechselenergie wird durch Honig freigesetzt und aktiviert, diese Energie wird damit jeder Zelle zugeführt. Auf diesem Weg wird die Körperabwehr unmittelbar mobilisiert. Wenn das Pankreas geschwächt ist, wird dieser Prozess gestört, der Körper wird schwach, und der Blutzucker steigt an; man nennt das Diabetes mellitus, Zuckerkrankheit. Wenn kein Insulin da ist, steigt der Zuckerspiegel an und schwächt den Körper.

Der Körper ist die größte chemische Fabrik überhaupt. Wenn das Gleichgewicht der Hormone gestört ist, hat der Körper die Konsequenzen zu tragen, deswegen wird Honig bei allen ayurvedischen Verordnungen verabreicht. Maheshji hatte das schon vorher angegeben, aber heute hat er die Wichtigkeit des Honig genau erklärt. Aber die Ärzte wissen das nicht, deren Medikamente sind meist bitter. Die ayurvedischen Verordnungen schmecken viel besser. Die allopathischen Medikamente schmecken bitter und haben Nebenwirkungen.

Mahesh schließt mit den Worten, heute habe ich ein weiteres Geheimnis über den besseren und den bitteren Geschmack mitgeteilt. Ein bitterer Geschmack führt auf lange Sicht zu Nebenwirkungen.



## **XIV. Kapha, Pitta und Vata**

Allgemeine Anweisungen zu den 3 Doshas Kapha, Pitta und Vata. Es handelt sich hierbei um Therapievorschläge, die gegen alle Arten von Erkrankungen voll wirksam sind.

Bei **Kapha** (Husten) muss man Shoti Hara (Haritaki) geben; Shoti Hara hat die Stellung der Mutter, (ohne Shoti Hara geht nichts). Wenn jemand unter Kapha leidet, sollte man das Pulver in ½ Glas Wasser mit etwas Steinsalz nehmen. Dies zu den letzten 3 - 4 Bissen dazu nehmen, dann entsteht Kapha gar nicht erst. Extrem viel Kapha (= Husten) beseitigt man mit Steinsalz.

Wenn du unter **Pitta** (zu viel Galle) leidest, musst du, bevor du das Mittagessen oder das Abendbrot beendest, etwas Jaggery essen. Du musst Jaggery zu Pulver zermörsern und 2 - 3 Teelöffel davon zu den letzten Bissen essen. Extrem viel Pitta beseitigt man mit Jaggery.

Wenn du mit **Vata** (mit Gasen im Magen-Darm-Trakt) zu tun hast, dann musst du zu den letzten Bissen der Mahlzeiten Shoti Hara Pulver (Haritaki) mit Ghee (Kap. 10) nehmen. Extrem viel Vata beseitigt man mit Ghee (Kap 10).

**Shoti Hara (Haritaki) deckt alle drei Qualitäten ab: Kapha, Pitta und Vata.  
Maheshji sagt: Mit Shoti Hara kannst du jede Krankheit beseitigen.**

Alle Gesundheitsstörungen fallen unter diese drei Qualitäten. Wenn eine Krankheit da ist, handelt es sich immer um ein Ungleichgewicht eines dieser drei Doshas.

Zur Darmreinigung ist es besser, morgens zwei Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone, etwas Steinsalz und Honig zu trinken. Danach die Kobra\* und wer kann die Krähe\* machen. Oder du gehst einfach ein paar Schritte spazieren. Wenn du das jeden Tag machst, wird dein Magen-Darm-Trakt nach einiger Zeit sauber.

Ein Text, der noch tiefer in dieses Wissen hineinführt:  
[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) „Die Geschmacksrichtungen“.

### **Vata liebt Öl - Vata likes oil**

Maheshji sagt: Wer mit **Vata** (Luft im Bauch) Probleme hat, sollte täglich eine Massage mit Sesamöl und Ajowan machen.

Sesamöl mit Ajowan erhitzen. (Auf 100 ml Sesamöl 10 ml Ajowan.) Wenn das Ajowan schwarz wird, alles durch ein Sieb laufen lassen und das Öl zur Massage benutzen. Es beseitigt alle Luft im Magendarmtrakt.

26.02.2014 Datei A

## Vata 1

Maheshji sagt: Sieh, je älter man wird, um so mehr nehmen diese Vata Probleme zu, aber in der westlichen Welt teilt kein Arzt das mit.

Wenn du keine Schmiere ins Gelenk tust, was wird da passieren? Der Körper funktioniert wie eine Maschine, Service ist erforderlich.

Alle Körperbewegungen fallen unter Vata, nicht unter Kapha, nicht unter Pitta. Das ist also eine sehr wichtige Komponente.

**Wenn du also regelmäßig Massage mit Sesamöl machst, dann normalisiert sich dieses Vata.**

Mahesh sagt: Warum Schmerzen? Das ist ein Geschenk dieser Maschine. Der Körper sagt dem Meister Bescheid, dass er Hilfe braucht; aber die Ärzte geben Schmerzmittel. Wie falsch das ist. Auf diese Weise nimmt die Krankheit einen neuen Verlauf, und der ganze Körper wird krank.

Auf Nachfrage wiederholt Maheshji noch mal:

Wenn du Schmerzmittel gibst, geht die Reaktion in eine andere Richtung. Der Arzt sollte versuchen, die Ursache herauszufinden und sie zu beseitigen.

Sieh, nimm einmal zum Beispiel den Krebs: Krebs macht zu Beginn keine Schmerzen. Die meisten Erkrankungen teilen das dem Körper irgendwie mit, Krebs aber nicht.

19.11.2013 Datei B

Was bezeichnet man in der ayurvedischen Medizin mit Ama (gesprochen Hama)? Ama sind Stoffwechselschlacken.

Arthritisbeschwerden entstehen über Stoffwechselschlacken genannt „Ama“ (gesprochen „Hama“). Ama entsteht, wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wird. Ama entsteht außerdem durch falsche Ernährung, durch Stress, durch zu kalte Speisen, durch unsaubere Nahrung, durch Nahrungsmittel, die sich nicht miteinander vertragen oder durch übertriebenes Fasten. Über diesen Mechanismus können im Körper ganz unterschiedliche Gesundheitsstörungen ausgelöst werden.

Mahesh erklärt das am Beispiel der Arthritis und sagt:

Ama entsteht durch falsche Ernährung. Weil die Verdauung nicht richtig abläuft, trocknet der Knorpel aus.

1. Und die Teile der Nahrung, die nicht verdaut werden, diese Nahrungsbestandteile verwandeln sich in Ama; das ist ein glitschiger Schleim im Darmtrakt.
2. Und dieses Ama lagert sich in den Gelenken ab.
3. Dieses Ama frisst den Knorpel auf.
4. Dazu kommt Luft im Darm (airlocks). Wenn im Darm Luft ist, trocknet der Knorpel aus.
5. Bei Übergewicht lagert sich Ama auch im Fettgewebe des Körpers ab.

Mahesh sagt: Dieses Wissen ist bei euch nicht bekannt. Stellt diese Frage in Indien, ich werde da tief hineingehen.

Ich sage, diese Information ist für uns sehr wichtig.

Maheshji sagt ja, du bist Arzt, du musst das wissen. Ich werde euch das Geheimnis dahinter mitteilen. Das ist sehr einfach.

Gott, Mother Goddess hat uns ein so vollständiges Instrument zur Verfügung gestellt. Das Instrument selbst sagt, was nicht in Ordnung ist.

In der westlichen Medizin machen wir die gesamte Diagnostik: MRI-Maschine und so viele technische Untersuchungen, all das kostet; aber unser Körper verfügt bereits über alles.

Die europäischen Ärzte kennen diese Abläufe im Körper nicht. Ich werde hierzu eine detaillierte Lektion vorstellen.

13.09.2013

## Steife Gelenke

Mahesh sagt:

Sieh, wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert, dann verwandelt sich diese Nahrung in Ama. Das ist der schleimige Anteil im Darmtrakt. Und dieses Ama lagert sich in den Gelenken ab, und die Gelenke werden steif.

Um das zu kontrollieren, sollte man folgende Substanzen zu sich nehmen:

1. Ingwerpulver.
2. Sof, der englische Name ist = Aniseed. Es hat eine grüne Farbe. Man bekommt es in Indien manchmal nach dem Essen.
3. Dahl jini = Snamon auf englisch.

Alle 3 Substanzen werden in gleicher Menge miteinander gemischt. Und davon nimmt man morgens und abends einen Teelöffel. In der ayurvedischen Medizin heißt das Tschun(?).

Diese Mischung kontrolliert solche Störungen.

Durch diese Verordnung werden die gesamten Komplikationen durch Ama kontrolliert.

Gegen diese Störung gibt es in Indien außerdem noch eine Pflanze, Bale, die Lord Shiva geweiht ist; sie enthält 3 Blütenblätter in einem.

Wenn ihr nach Indien kommt, gibt es hier mehrere Sachen, die ihr gegen diese Störung mitnehmen könnt. Dies alles kontrolliert Ama.

So viele Leute entwickeln Komplikationen, weil ihre Säfte im Magen-Darm-Trakt für die Verdauung der Speisen nicht ausreichen, die können das auch machen.

31.08.2013

Weitere Texte zu Kapha, Pitta und Vata aus unserer Website:

[www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

1. Unsere Essgewohnheiten
2. Kapha, Pitta und Vata
3. Die Geschmacksrichtungen
4. Vata 1
5. Gewichtabnehmen
6. Prinzipien der Ernährung
7. Negative Gedanken 2
8. Zu viel Magensäure

## **XV. Natürliche Chemie und Laborchemie**

Die Körperchemie und die Laborchemie sind qualitativ unterschiedlich.

Maheshji sagt: Die Chemikalien, die du zu dir nimmst, sind natürlich. Die Chemikalien, die du in der Nahrung zu dir nimmst, sind die gleichen Chemikalien, aber das Ergebnis ist im Körper vollkommen anders.

Ich sage, ja das ist mir klar.

Mahesh sagt: Kein Wissenschaftler ist in der Lage, das zu verstehen. Und die Natur stellt alle Substanzen bereits in der Nahrung zur Verfügung.

Wenn dein Körper etwas Bestimmtes benötigt, brauchst du nur die entsprechenden Früchte oder Pflanzen, welche in diesem besonderen Fall erforderlich sind, zu essen und dem Körper zuzuführen. Unser Auftrag ist es mitzuteilen, welche Substanzen der Körper benötigt.

Die Wissenschaftler können zwischen der Qualität ihrer chemischen Produkte und der Qualität der natürlichen Chemie nicht unterscheiden. Das ist der Grund, warum es so viele Krankheiten gibt.

Betrachte die Gesundheit in Indien vor 500 Jahren und jetzt. Damals wurde überall die ayurvedische Medizin praktiziert, die heutige Wissenschaft missachtet das. Die englische Regierung hat die ayurvedische Medizin in Indien verboten. Weißt du das?

Ich sage ja, ich habe damit schon sehr üble Erfahrungen gemacht.

Maheshji berichtet von einem Fall, wo eine Wunde am Fuß mit der allopathischen Medizin nicht heilen wollte. Dieser Mann kam nach Indien und wurde von einem ayurvedischen Arzt innerhalb einer Woche geheilt.

Wir praktizieren die ayurvedische Medizin seit über zehn Jahren und haben allein mit den Rezepten dieses Buches zahllose Erkrankungen geheilt. Du siehst, wie einfach die Dinge sind, die wir machen. Alles, was ich dir sage, ist sehr einfach anzuwenden.

Ich sage ja und es funktioniert.

Maheshji sagt, und es ist ohne Nebenwirkungen. Deine Körpergewebe im Magen-Darm-Trakt, in der Gallenblase oder in der Bauchspeicheldrüse, das alles ist wie ein großer Körper, man kann das mit unserer Erde vergleichen. Die Erde liefert allen Lebewesen die medizinischen Pflanzen und die Chemikalien, die für sie erforderlich sind. Das ist der richtige Weg, die Menschen zu heilen. Aber die Pharmazeuten stellen auf unnatürliche Weise Chemikalien her, deswegen ist auch die Wirkung dieser Substanzen nicht natürlich.

**Natürliche und künstliche Düfte.**

**Künstliche Düfte sind krebserregend!**

Maheshji sagt: Der Duft wird uns von der Natur gegeben, jedes natürliche Ding hat irgendeinen Duft mitbekommen.

**Duft hat einen grobstofflichen Teil, das Element Erde und einen feinstofflichen Teil, den Duft.**

Mahesh gibt eine lustige Einführung, warum ist die Nase an der Stelle, wo sie ist? Der Geruchssinn ist an der Stelle, damit du automatisch riechst, was du isst.

Diese Kontrolle wird automatisch sofort ausgeführt, wie fein das angelegt ist.

Das ist wie eine automatische Packmaschine, wo alles beieinander ist, was man braucht. Der Duft einer Speise wird ganz automatisch wahrgenommen. Und diese Verpackung wird an eine andere Verpackung weitergegeben, an die Gliazellen. Und diese Verpackung, die Gliazellen, sind kompetent, dem Körper die richtige Information zu geben.

**Die Gliazellen haben die Kraft, die Immunkraft im Körper so zu verteilen, wie sie erforderlich ist.**

1. Die Nahrung, die du gegessen hast, ist die grobstoffliche Form.
2. Diese grobstoffliche Form wird in den Magen transportiert.
3. Dort verarbeiten die Chemikalien und Hormone die Speisen weiter, die Proteine werden aufgebrochen.

Maheshji sagt: Wenn die Ohren geschlossen sind, ist die Aufnahme des Duftes auch reduziert, weil durch den Gehörgang auch Duft wahrgenommen wird. Der Duft mischt sich mit dem Speichel und wird zu den Gliazellen weitergeleitet.

Mahesh sagt: Wir sollen noch einmal auf die Wichtigkeit natürlicher Düfte hinweisen. Was er erklärt hat, bezieht sich nur auf natürliche Düfte: Der Duft der Speisen, der Duft der Blüten, der Duft eines Öls.

Maheshji sagt: Künstliche Düfte sind schädlich, das sollte man wissenschaftlich belegen. Es wird gesagt, dass bekannt ist, dass die künstlichen Düfte Alkohol zur Konservierung enthalten; diese Alkoholkonservierung kann Krebs erzeugen.

Phenole, Benzole und Aldehyd, dies sind zyklische Alkohole, die kanzerogen sind. Man kann das auch an dem Duft wahrnehmen. Wenn man daran riecht, ist man nachher ein bisschen benommen. Es ist bekannt, dass das nicht gesund ist, aber die Frauen benutzen es.

Maheshji hat kein Buch darüber gelesen, er hat erstmals die tiefen Details über Duft angegeben und wie das wirkt.

Mahesh ordnet an, dass diese Informationen über die Wichtigkeit des Duftes ins Netz kommt.

Siehe Kapitel „Die Wirkung von Duft“. [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## **XVI. Ayurvedische Medizin**

Maheshji sagt ausdrücklich: In der heutigen Zeit kann nur die ayurvedische Medizin die Welt retten. Das allopathische System ist falsch, und deren Medikamente sind falsch, weil die Basis der allopathischen Medizin Chemie ist. Und diese göttliche Maschine, der menschliche Körper, weiß nicht, wie er mit dieser Chemie umgehen soll.

1. So wie bei feinem Weizenmehl die gesamte Chemie des Weizens durch das Schälen des Weizens zerstört wird. Die für die Reinigung des Körpers erforderlichen Schalen der Weizenkörner werden dabei entfernt und das für den Körper notwendige Protein zerbrochen.
2. Bei der Herstellung der allopathischen Medizin werden mehrere chemische Substanzen miteinander gemischt, aber der menschliche Körper verträgt das nicht.

Mahesh fragt:

Wieso ist das Blut rot? Kann irgendeine chemische Substanz das rot machen?

Wenn du den ganzen Körper mit solcher Chemie fütterst, dann hat der Körper kein Mittel, das zu verarbeiten.

Diese Chemie führt dazu, dass sich im Körper Schlackenstoffe absetzen. Der Körper wird dadurch krank gemacht. Auf lange Zeit bildet sich dadurch Krebs. Die allopathische Medizin hat festgestellt, dass jeder 3. Mensch im Lauf seines Lebens einen Krebs entwickelt.

Die Ursachen dafür sind:

1. Die allopathische Chemie.
2. Angst.
3. Ein gestörter Geist.
4. Einsamkeit
5. und die gesamte Umgebung.
6. Kein innerer Frieden.
7. Kein normales Denken.

Maheshji sagt: In Indien gab es eine Zeit, in der man solche Substanzen verabreicht hat, mit denen man den Alterungsprozess aufhalten konnte. Solche Substanzen gibt es.

Ayu heißt Leben. Ayurved ist das Wissen über das Alter, wie man den Alterungsprozess überwinden kann.

Es gab in Indien eine Zeit, da ging niemand mit zur Beerdigungszeremonie, wenn der Verstorbene nicht mindestens 100 Jahre alt war.

24.02.2014

## Woher kommen die Krankheiten?

Maheshji sagt: Verstopfung ist die schlimmste Krankheit, und er hat als Behandlungsmethode gegen Verstopfung folgendes angegeben:

Weizen und Sand beides in gleicher Menge in einer Pfanne garen. Alles durch ein Sieb geben und morgens und abends 50 g von dem so vom Sand gereinigten gerösteten Weizen essen.

Mahesh sagt: Ihr könnt eine Frage stellen: Wo kommen die Krankheiten her?

Die Krankheiten kommen, weil sich Toxine (Gifte) im Körper ansammeln. Die Krankheiten kommen, weil der Körper die Mitteilung macht:

### **„Ich kann das nicht reinigen.“**

Wenn du den Körper nicht reinigst, kommt es zu Gesundheitsstörungen. Die medizinische Wissenschaft beschädigt den Körper mit ihren Wirkstoffen. Sie kümmert sich nicht um die Ursache der Erkrankung. Sie säen also die Wurzeln für diese Störungen im Körper, und weitere Wurzeln sprießen, und dadurch kommt es zu einer neuen Erkrankung.

Es kommt zu einer weiteren Erkrankung, und der Körper kann die Medizin, die du genommen hast, nicht verarbeiten. Auf diese Weise sammeln sich in deinem Körper diese Abfallprodukte an und erzeugen Krebs oder andere Erkrankungen. Zum Beispiel kann der gesamte Magendarmtrakt durch so etwas infiziert werden. Wenn der Körper das dann nicht wiederherstellen kann, muss der Arzt ein Stück Darm entfernen.

Ein weiteres Beispiel dafür ist eine Thrombose.

Mahesh sagt: Nur die Yogawissenschaft und die ayurvedischen Medizin verfügen über die Kräuter und die Medizin, mit denen man diese Gesundheitsstörungen vermeiden kann.

Maheshji führt den Fall einer Ärztin aus Kanpur an, der etwa ein Jahr zurückliegt. Sie arbeitet jetzt in unserem Krankenhaus in Dhera Duhn (im State Uttar Pradesh).

Die Frau hatte eine solche Darmentzündung, dass die Ärzte auf einer Darmresektion bestanden; es gäbe keine andere Möglichkeit.

Ihre Tochter kam zu mir, sie ist auch Herzchirurgin.

Maheshji sagte: Nein, und er gab ihr eine ayurvedische Verordnung und zieht einen ayurvedischen Arzt zurate. Sie hat das getan, und die Operation war nicht mehr erforderlich.

Die Behandlung hat fast nichts gekostet. In der ayurvedischen Medizin werden nur Substanzen benutzt, die man üblicherweise in der Küche verwendet.

Maheshji sagt: Wenn die indische Regierung die ayurvedische Medizin korrekt unterstützt, wenn sie die Diagnosemethoden der ayurvedischen Medizin korrekt unterstützt, dann können die Gesundheitskosten in diesem Land um weit mehr als die Hälfte reduziert werden.

1.03.2014

### **„Der Fluch der Chemie“**

Ein ergänzender Text siehe Website: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

## **XVII.**

### **Mit Chapatis Nahrungszusatzstoffe (Konservierungsmittel) in unserem Mehl vermeiden.**

In unserer Nahrung sind etwa 200 Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe) erlaubt.

Zunächst hielt ich das wie die meisten Bürger für unbedenklich.

Meine Frau und ich machen seit 40 Jahren Hatha Yoga, wir sind jetzt beide nahe 80. Mit fortschreitendem Alter stellen sich üblicherweise vermehrt Beschwerden ein, so auch bei uns.

Aus Hilflosigkeit fing ich an, Chapatis zu machen. Das bedeutet, dass man das Getreide kauft und das benötigte Mehl jedes Mal frisch malt. Das ist kein Zeitaufwand, wenn man eingespielt ist. Und siehe da, unsere Beschwerden, Ekzem und Arthritis verschwanden nahezu. Ich denke, bis 60 kann man machen, was man will, aber dann wird es ernst.

Allerdings hat der Vorschlag einen Haken: Unser Lehrer pflegte dazu zu sagen:

„Du kannst einem alten Hund keine neuen Tricks mehr beibringen.“

Benötigt werden:

1. Chapati – Rezept: Frisch gemahlenes Mehl mit etwas Wasser zu einem Teig verrühren. 5 Minuten stehen lassen und einen Esslöffel voll auf das Chapatieisen geben. Das Eisen schließen, wenn es piept,
2. ist das Chapati fertig.
3. Chapatieisen (In Indien formt man die Chapatis mit der Hand und backt sie in einer Pfanne.)
4. Getreidemühle (Kosten ca. 250 Euro)
5. Etwas Getreide täglich frisch malen.
6. Ghee (Kapitel 10)
7. Einen kleinen Backpinsel, um das Chapatieisen mit etwas Ghee einzureiben.
8. Ein Gefäß mit Wasser.
9. Einen flachen Holzspatel, um die fertigen Chapatis aus dem heißen Eisen zu nehmen.



## **XVIII. Was wirkt gegen böse Geister?**

**Mahesh sagt: Jede Sucht zieht Geister an, das ist ein göttliches Gesetz.**

Gegen Geister wirken:

1. Sandelholzöl auf die Krone des Kopfes, denn Geister (evil spirits) betreten den Menschen über die Krone des Kopfes.
2. Einen kleinen Wattebausch mit Sandelholzöl in die hintere Ohrmuschel stecken.
3. Sandelholzstäbchen oder Sandelholzpulver verbrennen.
4. Weihrauch, Gugul oder Lobahn, diese Substanzen werden auf glühender Holzkohle verbrannt; der Rauch vertreibt die Geister.
5. Roter Chili. Zu diesem Zweck befestigt man roten Chili am Fenster.
6. Knoblauch kann man essen oder auch am Fenster befestigen.
7. Glocken. Glocken bilden einen 600 m großen Klangbogen, in den Geister 8 Stunden lang nicht eindringen können.
8. Glöckchen, die sich im Wind bewegen.
9. Die Muschel (Couch, Shank) blasen. Man kann sie bei [www.ebay.de](http://www.ebay.de) bestellen.
10. Akkordeon- und Klaviermusik vertreiben Geister.
11. Ghee-Lämpchen brennen lassen.
12. Den Boden alle 14 Tage mit Salzwasser wischen.
13. Die Musik von Ragas vertreibt Geister.
14. Bei einem blauen Licht schlafen vertreibt Geister.
15. Im Geist 3 konzentrische Feuerkreise um sich herum machen.
16. In einem seidenen Schlafanzug schlafen vertreibt Geister.
17. Während der Meditation ein Seidentuch auf den Kopf legen. Das ist besonders zur Zeit der Regel wichtig, weil Geister Blut brauchen.
18. Frauen, die sich vor Geistern schützen wollen, sollten die Haare nicht offen tragen. Wenn die Haare gebunden sind, ist das auch ein Schutz.

Zwei erläuternde Texte zu diesem Thema im Netz [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

1. „Christentum und böse Geister.“
2. „Suizid tendenz“

Wegen der Wichtigkeit dieses Themas wurden diese beiden Texte angefügt. Ich habe immer wieder Gesundheitsstörungen gesehen, die man ohne entsprechendes Hintergrundwissen nicht bereinigen kann. Naturvölker haben ausgeprägte Kenntnisse über diese Dinge.

## **XIX. Mudren** (Mudrahs, beide Schreibweisen sind üblich)

Mudren sind Handhaltungen, die ganz unterschiedliche Energie erzeugen. Wir haben immer wieder festgestellt, dass Mudren falsch dokumentiert werden. Aus diesem Grund werden die wichtigsten Mudren in diesem Buch korrekt beschrieben.

### **Es folgt eine Zusammenstellung von einfach auszuführenden Mudren:**

Insgesamt gibt es 86 Mudren. Wenn die Zahl höher angegeben wird, werden auch Variationen dazu gerechnet. Mudren sind Handhaltungen, die eine ganz spezielle Wirkung haben.

1. Mudren werden eingesetzt, um spirituellen Fortschritt zu erzielen, z.B. die Akasha Mudra (Jnana Mudra) bei der Meditation.
2. Man kann über Mudren auch spezielle Fähigkeiten erlangen.
3. Man kann Mudren benutzen, um Gesundheitsstörungen zu beseitigen.

In diesem Buch wird ausschließlich auf die Behandlung von Gesundheitsstörungen eingegangen, dabei können sich die Heilwirkungen auch überschneiden. Weil bei vielen Systemerkrankungen eine Störung im Energiefluss unterhalten wird, kann man dabei durch Mudren wieder eine Normalisierung im Energiefluss erreichen. Man kann dann die Mudra z.B. auch vor dem Fernseher machen; der Geist hat mit dieser Arbeit nichts zu tun.

### **Wie wirken Mudren?**

Es wird gefragt, wie wirkt die Mudra gegen Herzbeschwerden?

Die Mudra gegen Herzbeschwerden wird am Textende abgedruckt.

Maheshji sagt:

Sieh, die 5 Elemente (Kap. XII) sind Ursache für deine Körperenergie: Feuer, Luft, Wasser, Erde und Raum. (Die 5 Finger stehen für die 5 Elemente.)

Du kannst die Finger auf verschiedene Weise verdrehen, damit erzeugst du eine spezielle Energie im Körper.

Die Maus des Daumens steht für das Element Luft, und das Element Feuer (die Kuppe des Zeigefingers) drückt darauf, und die Elemente Wasser (die Kuppen des Mittelfingers) und Erde (die Kuppen des Ringfingers) drücken auf die Kuppe des Daumens, dann berühren diese Energien einander. Wasser und Feuer, Feuer und Erde, diese Elemente berühren einander.

Sieh, die Maus des Daumens (das Element Luft) ist ein Tropfen. Und man drückt deswegen mit dem Zeigefinger (mit dem Element Feuer) auf die Maus des Daumens, damit die Energie nicht gestört wird.

Wer drückt? Das Element Feuer (der Zeigefinger). Wenn man Luft ins Feuer bläst, was geschieht dann? Das Feuer nimmt zu, die Energie nimmt zu.

Maheshji sagt: Ich habe das erklärt.

Diese Mudra wird bei Herzbeschwerden eingesetzt, das Herz wird gekräftigt. Die Herzfunktion steht vor dem Kollaps, und auf diese Weise wird die Energie stabilisiert.

Du gibst Luft ins Feuer und die Kraft nimmt zu. Das Element Erde steht für den Körper. Der Körper besteht zu 10 % aus dem Element Erde und zu 90 % aus dem Element Wasser. Das Element Raum ist frei.

Auf diese Weise wird das ganze Energiesystem wieder in Funktion gebracht. Es entsteht kein Energieverlust, und die Energie handelt, das ist die Wissenschaft der indischen Heiligen.

Es wird gefragt, kann diese Mudra beim Herzanfall eingesetzt werden?

Maheshji sagt: Ja! Wenn jemand mit Herzanfall in die Klinik eingeliefert wird, soll er diese Mudra machen. Ich habe die Wirkung erklärt, auf welche Weise die Energie zurückgeholt wird. In Indien gibt es die Tradition mit den Fingern zu essen. Auf diese Weise mischt sich die Energie der Finger mit der Energie der Speise. Wenn du Löffel, Messer und Gabel benutzt, geht die Energie in die Bestecke, und sie geht dem Körper verloren. Diese Mudra wirkt einer Stenocardie entgegen, wenn das Herz am Kollabieren ist. Das Herz braucht mehr Energie, denn der Energiezufluss ist unterbrochen.

18.10.2010 Kanpur

## Eine Mudra gegen Herzbeschwerden

Das Endglied des Zeigefingers drückt auf die Maus des Daumens.

Die Kuppen des Mittel- und Ringfinders drücken auf die Kuppe des Daumens.

Der Kleinfinger ist nach oben abgespreizt.

Diese Mudra sollte bei Herzbeschwerden von beiden Händen ½ Std. gehalten werden.

Zwei Mudren, die man bei vielen Gesundheitsstörungen einsetzen kann:  
Apana Mudra und Apanavayu Handhaltung.

Eine Mudra, die **Apana Mudra**, das bei allen Erkrankungen eingesetzt werden kann.

Der Zeigerfinger wird zur Innenseite des Daumens hin eingerollt, dabei ruht der Zeigefinger eingerollt am Daumen. Mittelfinger, Ringfinger und Daumen berühren sich mit allen 3 Fingerkuppen. Der kleine Finger ist nach außen abgespreizt. Diese Mudra sollte er so oft wie möglich machen.

**Wirkung:** Die Apana Mudra ist gut gegen Magenprobleme. Man kann es außerdem bei jeder Erkrankung einsetzen.

**Gegenanzeigen:** Schwangerschaft, Kopfschmerzen, Verstopfung und Durchfall.

## Apanavayu Handhaltung

Eine weitere Mudra für beide Hände ist „**Apanavayu gesture**“. Die Kuppen vom Mittelfinger und Ringfinger berühren die Daumenkuppe. Denn wenn sich Apanavayu mit dem Bereich unter dem Nabel Pranavayu mischt, wird das gesamte Nervensystem gestört. Dieser Bereich sollte gereinigt werden, indem der Magendarmtrakt gereinigt wird. (Magendarmreinigung (Kap. 1))

## Weitere Mudren

Wir beschränken uns hier auf Mudren, die relativ einfach auszuführen sind. Viele Mudren sind schwierig korrekt zu halten oder sie haben, wenn sie nicht ganz korrekt gemacht werden, unter Umständen eine gegenteilige Wirkung. Deswegen befassen wir uns hier nur mit ganz wenigen Mudren. Diese sind da, wo sie eingesetzt werden, in ihrer Wirkung und Haltung genau beschrieben.

## Akasha Mudra

Die Haltung der Hände während der Meditation wird auch Jnana Mudra genannt.

Beschreibung:

Schließe Daumen und Zeigefinger der rechten und linken Hand zu einer Mudra. Dabei ist es wichtig, dass der Zeigefinger die Daumenkuppe **1/2 cm unterhalb der Spitze des Daumens** berührt. Auf diese Weise wird ein Druckpunkt aktiviert, der den Geist beruhigt. Diese Fingerhaltung beruhigt den Energiefluss und reinigt die Gedanken. Beide Hände werden in dieser Haltung entspannt auf dem Oberschenkel abgelegt.

Wie wirkt die Mudra? Der Zeigefinger trägt dich in die Welt, der Daumen gibt dir Feuer. Diese Mudra wird im Netz [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org) unter „Prana Shakti“ genauer erklärt.

Hier die Erfahrung von einem verheirateten Mann, der sich in eine Gemeinschaft von Gruppensex abgesetzt hatte. Seine Frau war verzweifelt. Wir fragten Maheshji um Rat. Maheshji sagte: Sie soll den Mann soweit beeinflussen, dass er täglich 1½ Stunden die Akasha Mudra macht. Der Mann hat diese Mudra täglich 1½ Stunden gemacht. Nach 2 Monaten kehrte er zu seiner Frau zurück.

Wir im Westen hören solche Geschichten gerne an, bezweifeln aber die Gesetzmäßigkeit dahinter, oder wir lehnen sie einfach ab.

## Daksha Mudra

Weil die **Daksha Mudra** so einfach und extrem wirksam ist, wird es hier mit 2 Formen vorgestellt. Jede Form hat eine andere Wirkung auf den Körper. Bei beiden Formen liegt die **flach geöffnete linke Handfläche** mit der Kleinfingerkante dicht unterhalb des Nabels der vorderen Bauchwand rechtwinklig an. Der linke Daumen ist dabei nach vorne abgespreizt.

1. **Die rechte Hand** macht eine Faust und ruht **mit nach oben ausgestrecktem Daumen** auf der linken Handfläche. Die rechte Faust ruht auf der ausgebreiteten linken Handfläche.

**Wirkung:** Der Daumen symbolisiert das Feuer und bewirkt in dieser nach oben weisenden Daumenhaltung eine Aufwärtsbewegung der Kundalini-Energie. Diese Mudra kann man immer machen, wenn man Zeit dafür hat, z. B. beim Fernsehen. Es bestehen keine Einschränkungen in Bezug auf Essen oder die Regel. Es kann also auch nach dem Essen und während der Regel durchgeführt werden, weil dies keine

Wirkung auf den Blutkreislauf hat, **es wirkt sich nur auf den Energiefluss im Körper aus.**

- 2. Die rechte Hand** macht eine Faust und zeigt **mit nach unten weisendem Daumen** in die linke Handfläche. Der rechte Daumen berührt dabei die linke Handfläche.

**Wirkung:** Hier zeigt der Daumen, das Element Feuer, nach unten und lädt das Manipura Chakra (in Nabelhöhe in der Wirbelsäule gelegen) mit Energie auf. Die ganze Energie wird zum Nabel geleitet; das ist die Zentrale der 72.000 feinstofflichen Nerven des Organismus. **Die Gesundheitssituation des Körpers wird hierdurch ganz entscheidend verbessert.**

### Apana Mudra

Mittel- und Ringfinger beider Hände werden nach innen in die Handfläche gerollt, dabei werden die Fingerspitzen in die Mitte der Handflächen gedrückt. Der Daumen wird auf die nach innen gerollten Finger gedrückt. Der Zeigefinger und der kleine Finger werden maximal nach außen abgestreckt.

**Wirkung:** Diese Mudra ist gut für die Augen und das Gehirn, und es stärkt die Konzentrationsfähigkeit.

### Shonimudra (Shunya Mudra)

Den Mittelfinger auf die Maus des Daumens und das Daumenendglied auf das Mittelglied des Mittelfingers drücken (Shonimudra). Rechte Hand für das rechte Ohr, linke Hand für das linke Ohr.

**Wirkung:** Hilft bei Hörstörungen z.B. bei Ohrgeräusch oder wenn Salzwasser ins Ohr kommt. Man sollte Shonimudra ohne Anweisung nicht länger als 2 Wochen machen, die Hörqualität kann sonst leiden.

### Kakimudra

Verschließe mit den Daumen beider Hände die Ohren, lege die Zeigefinger sanft auf die geschlossenen Augen und verschließe mit den Mittelfingern die Nase. Verschließe den Mund, indem die Ringfinger über die Oberlippe und die kleinen Finger unter die Unterlippe gelegt und leicht zusammengedrückt werden.

Verweile solange in dieser Haltung mit angehaltenem Atem, bis der Impuls zu Ausatmung kommt, dann löse die Mittelfinger, atme ruhig aus und ein und verschließe wieder die Nase. Auf diese Weise kann die Mudra eine ganze Weile gehalten werden.

**Wirkung:** Eine sehr gute Übung, besonders für die Meditation.

### Eine Mudra gegen Psoriasis und gegen Neurodermitis

Beschreibung der Mudra:

Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger beider Hände sind nach oben gestreckt.

Die Kuppe des Daumens berührt die Kuppe des Kleinfingers der gleichen Hand.

Jede Hand führt diese Mudra selbständig aus.

Wer Hautprobleme hat, soll diese Mudra machen. Wer Neurodermitis hat und wer Psoriasis hat, sollte die Mudra machen.

## Kakimudra mit Brahmrie und Kumbhaka

Wenn du Kakimudra machst, musst du darauf achten, wo der Klang lauter wird. Auf dieses Zentrum musst du achten. Du wirst dann herausfinden, dass da eine Stelle ist, wo der Klang dichter ist; versuche das zu spüren. Das bringt dich tiefer in die Übung.

Wenn du Kakimudra machst, musst du das mit Brahmrie und Kumbhaka kombinieren. Du hörst dann so ein Wasserrauschen. Wenn du dich auf das Wasserrauschen konzentrierst, wird deine Konzentration in die Tiefe geführt.

**Diese Technik trägt dich dahin, wo der Klang herkommt, und der Geist wird dem folgen.**

Auf diese Weise erreichst du den wirklichen Ort, den Platz, wo der Klang herkommt. Du erreichst die wirkliche Quelle des Klangs. Auf einmal taucht während der Arbeit plötzlich ein Klang auf. Du sitzt zum Beispiel im Büro, und plötzlich taucht ein Ton auf. Das ist ein gutes Zeichen. Es kommt vor, dass das mehrere Male auftritt. Manchmal bleibt das eine längere Zeit, manchmal kommt und geht es. Das ist auf jeden Fall ein gutes Zeichen.

28.10.2006 Datei 1

## Eine Mudra gegen Arthritis (Surabi Mudra)

Maheshji sagt, Knoblauch hat so viele Attribute. Die folgenden Mittel sind bei Arthritis sehr hilfreich:

Knoblauch ist der König der ayurvedischen Medizin. Dies ist sehr wirksam, so viele Krankheiten können dadurch geheilt werden. Knoblauch heilt Arthritis nicht, aber es hat eine gute Wirkung.

Öl (Sesamöl), Knoblauch, Meti, Ajowan, diese Mittel helfen sehr, denn Arthritis ist eine Erkrankung des Elementes Luft. Also Knoblauch hat eine enorme Kraft dies zu kontrollieren. Hierfür gibt es eine Mudra, die Surabi Mudra (Sura heißt Kuh).

Hierbei berühren sich alle 4 Fingerspitzen:

1. Der Zeigefinger der rechten Hand berührt den Mittelfinger der linken Hand.
2. Der Zeigefinger der linken Hand berührt den Mittelfinger der rechten Hand.
3. Der Ringfinger der rechten Hand berührt den kleinen Finger der linken Hand.
4. Der Ringfinger der linken Hand berührt den kleinen Finger der rechten Hand.

Die 4 Finger jeder Hand berühren die entgegengesetzten Finger der anderen Hand. Beide Daumen sind frei.

Maheshji sagt zu mir, dass ich das machen soll. Ich soll mit 5 min 3 x am Tag beginnen und dann auf 10-15 min steigern. Ich soll zunächst mit 1 min beginnen, denn das ist schwierig.

08.11.2015

## Eine Mudra zum Abnehmen

Beide Ringfingers sind in die Handfläche eingeholt, und der Daumen ruht auf dem Mittelglied der Ringfingers. Der Zeigefinger, der Mittelfinger und der Kleinfinger sind gerade gestreckt.

**Der Wirkungsmechanismus geht über die 5 Elemente (Kap. XII): Der Daumen steht für das Element Feuer und der Ringfinger für das Element Erde. Das Fett = das Element Erde wird im Element Feuer verbrannt.**

## Klang und Raum.

Jeder Klang erzeugt seinen eigenen Raum.

Maheshji sagt:

Jeder Klang erzeugt seinen eigenen Raum. Das bedeutet nicht, dass jeder Klang ein ganzes Universum erzeugen kann. Jeder Klang erzeugt einen eigenen Raum.

Der Klang erzeugt Elektronen, und über diese Elektronen sammeln wir Energie ein.

Klang - Elektronen einsammeln - und das kontinuierlich – und Konduktion (Steuerung). Auf diese Weise wird die Energie eingesammelt und im Körper umgesetzt.

Wenn das einmal begonnen hat, ist die Schöpfung bereits entstanden. Wenn der Prozess einmal angestoßen wurde, ist die Schöpfung da, die Schöpfung arbeitet.

Mahesh sagt:

Wie einfach das ist. Ich kann sehen, wie der Klang seinen eigenen Raum erzeugt. Können Wissenschaftler sehen, wie der Klang seinen eigenen Raum schafft, hat irgendein Wissenschaftler die Macht dazu?

Der Klang erzeugt seinen Raum, und der Raum erzeugt die Schöpfung. Zuerst entstehen Elektronen, dann arbeiten die Elektronen entsprechend der Art des Klanges. Hier fangen wir die Elektronen ein und gebrauchen sie.

28.05.2008

Ein reiner Segen unseres Meisters.

15.05.2015

Maheshji sagt über unser ayurvedisches Rezeptbuch:

„Diese Behandlungsmethoden sind in Ayurvedischen Büchern nicht aufgezeichnet, das ist ein reiner Segen unseres Meisters.“

## XX. Indische Gewürznamen

<b>Hindi</b>	<b>deutsche Namen</b> soweit vorhanden
Ajowan (Ajoin)	Botanischer Name: Trachyspermum ammi, ein Gewürz.
Akora	ayurvedischer Baum
Alum	Wird zur Desinfektion benutzt.
Amritaa oder Giloya	Der botanische Name der Pflanze ist Tinosporia cordifolia, die Pflanze wird zur Krebsbehandlung eingesetzt.
Anar	Granatapfel
Anised (Mukvas)	Mischung aus Fenchel, Anis und Zucker, wird nach dem Essen gereicht.
Apamarga (Sanskritname)	Eine Wurzel, welche die Entbindung erleichtert. Die Namen sind regional verschieden z. B. Latjira. Lateinischer Name: Achyranthes aspera
Apanavayu	Gase im Darm, Blähungen
Asteroid	ist Cortison
Aula (Amla)	Eine Frucht
Bakaayar	Botanischer Name: Melia azedarach, ein Mahagonigewächs.
Bhang seeds	Ein Rauschmittel
Bheira (Bibhitaki)	Eine Nuß, die abgeriebene Schale wirkt gegen Husten.
Betelblätter	bekommt man nur in Indien
Carula (Carrhula)	Flaschenkürbis
Chaulee geprochen Tschulai	indisches Gemüse und ein Gras gleichzeitig
Chironjis	kleine indische Nüsse
Choti Elaichi (= Green Cardamom)	grüner Kardamom
Choti Harad Pulver	indisches Gewürz
Cummin	Kreuzkümmel
Channa	Kichererbsenmehl
Dahl	<b>Als Dahl bezeichnet man</b> Bohnen, Linsen, Kichererbsen.
Dania	Koriander
Dreifel	eine Nuß (ein indisches Gewürz)
Gugul	Weihrauch
Gulkam	Ein Präparat aus frischen Rosenblättern
ROSE PETAL SPREAD (AHMED FOODS)	Produkt aus Pakistan - Rosenblüten in Sirup
Halva	indische Süßspeise
Heeng (Asaphötida)	Teufelsdreck
Kachnar (kanchnar)	Hindiname (heilt Ovarialzysten).
Kaha	Mimosenextrakt vergleiche Kapitel 46 Text „Uterusvorfall“.
Kharaauoo	indische Klappersandalen
Kurkumba (Curkumba)	Gurke
Leim	weiße Wandfarbe
Leitschi	Grüner Kardamom
Lobahn (loban)	Hindiname (ähnlich wie Weihrauch)
Lauki	Flaschenkürbis (engl. bottle guard)
Mameera	indische Pflanze für die Augen, sie wächst in den Bergen.
Misheri	feiner weißer indischer Zucker. Die Zuckerherstellung ist in Indien anders als bei uns.
Mukhvas = Anised	Mischung aus Fenchel, Anis und Zucker, indische Süßspeise nach dem Essen zu nehmen.
Mulati	Süßholz



Muli = radis	weißer Rettich
Jaggery	Primärprodukt der indischen Zuckerverarbeitung.
Jaundice	Gelbsucht
Kardamom	Kardamon
Manmeera	Eine Heilpflanze für die Augen, sie wächst in den Bergen.
Methi	Bockshornklee
Mulati	Süßholz, (lat. Glycyrrhiza glabra, engl. Liquorice)
Muli	radis, weiße Rettiche
Mungbohnen	Es gibt sie grün und schwarz. (Phaseolus radiatus)
Naga Dhrona	Indische Heilpflanze, sie heilt Hämorrhoiden.
Naushader	Hindiname (beseitigt Warzen)
Nehmblätter (Neemblätter)	Blätter vom Nehmbaum
Patasha	Indische Süßspeise wird zu Divali gereicht.
Pepal = Pepal Longum. „Rae“	Das sind sehr kleine Pfefferkörner, ein Duftpfeffer. (Kap.XXII) schwarze Senfsamen
Shankpratsharan	Eine spezielle Darmreinigung mit Wasser.
Sharpulinkha	Hindiname (wirkt gegen Endometriose) Sharpulinkha (Shat = das Gesicht der Kobra). Der Hindiname bedeutet, das Blatt hat das Gesicht einer Kobra.
Shoti Hara (Choti Harad, Harre, Haritaki)	- Indische Frucht, kein deutscher Name.
Taro Knollen (Colocasia esculentum)	ist ein Gemüse, ein Aronstabgewächs.
Triphala (Triphala)	Triphala ist ein Pulver aus den drei Früchten Amla (Aula; indische Stachelbeere), Haritaki = Shoti Hara (rispige Myrobalane) und Bibhitaki = Bheira (grüne belerische Myrobalane).
Tschuimui	Mimose
Tschukander	rote Bete
Turmerik, (Curcuma)	Gelbwurz
Vidhara	Eine indische Kletterpflanze, deren Saft die Kraft hat, Wunden zu schließen.

Die Schreibweise der Substanzen kann variieren. Indien ist ein Land mit 130 Sprachen. Vergleiche: „Bestellungen im Internet“ Kapitel XXII.

## **XXI. Zwei alternative Behandlungsmethoden**

### **Ölziehen mit Sesamöl**

19.11.2013 Abendlektion: Maheshji beschreibt und empfiehlt Ölziehen mit Sesamöl.

Man nimmt einen Esslöffel Sesamöl in den Mund und bewegt die Flüssigkeit 5 – 20 Minuten im Mundraum. Wer will, kann das auch 2 – 3 mal am Tag machen. Das verbrauchte Öl wird im Haushaltsabfall entsorgt, nicht in den Ausguss entleeren, da das Abflussrohr ansonsten mit der Zeit verstopft.

Kurzzeitig können Beschwerden auch zunehmen.

Wir haben mit dieser Dosierung bisher gute Erfolge bei Arthritis, Ekzem, bei Mundgeruch, bei Zahnfleischbluten und bei Kopfjucken.

Wir sind schon älter, und bereits nach 6 Wochen Ölziehen hat sich unsere Konzentrationsfähigkeit und damit die Leistungsfähigkeit merklich verbessert.

Der Kopf ist klarer.

Wer noch Amalgamfüllungen in den Zähnen hat, sollte diese zuvor ersetzen lassen. Amalgamfüllungen werden durch das Ölziehen angegriffen.

Diese Behandlungsmethode kommt aus der ayurvedischen Medizin und hat sich von Indien über Asien bis Europa verbreitet. Das Ölziehen war z.B. in der früheren DDR bereits bekannt.

Hierzu unter anderen Publikationen ein Erfahrungsbericht aus unserem Land:  
ISBN 978-3-86445-148-5

Obgleich das folgende Rezept keine ayurvedische Verordnung ist, wird es in diese Sammlung mit aufgenommen.

### **Magnesiumchlorid Hexahydrat (MgCl<sub>2</sub>.6H<sub>2</sub>O)**

zu bestellen bei [www.diacleanshop.com](http://www.diacleanshop.com)

Die Verordnung ist wie folgt:

Man nimmt einen Teelöffel (MgCl<sub>2</sub>.6H<sub>2</sub>O) in ca. 250 ml Wasser. Wenn sich das Salz aufgelöst hat, trinkt man das Glas aus und das 2 mal am Tag. Wenn man die Mischung mit dem Löffel 1 Stunde stehen lässt, ist der unangenehme Magnesiumgeschmack deutlich abgeschwächt. Man kann sich während des Trinkens auch die Nase zuhalten, denn der Geschmackssinn funktioniert nur über den Geruchssinn. Wo kein Geruch, da kein übler Geschmack.

Die Einnahme sollte nicht zu den Mahlzeiten erfolgen, sondern davon abgetrennt.

Wir haben bei dieser Dosierung bisher gute Erfolge bei Arthritis, bei einer Hüftkopfnekrose, bei Arthrose und bei rheumatischen Beschwerden. Unsere Erfahrungen werden weiter dokumentiert.

Magnesiummangel kann man leicht mit MgCl<sub>2</sub>.6H<sub>2</sub>O ausgleichen.

## XXII. Bestellungen im Internet

Aula = Amla (Internet):

<http://www.pureraw.de/amla-amalaki-pulver-bio-roh.html>  
<http://www.pureraw.de/catalogsearch/result/?cat=0&q=amla>

Man kann Apamarga-Saatgut bestellen (Apamarga ist die Wurzel für die Entbindung):

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/Pflanzen-und-Saatgut/Abelie-Augentrost/A-Einzelsorten/Apamarga-Saatgut> Dort gibt es auch Topfpflanzen.

Betelpfeffer: Rühlemann`s Kräuter- und Duftpflanzen

<http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/>

Bheira unter Bibhitaki im Netz bestellen: <http://www.pureraw.de/bibhitaki-pulver-bio-roh.html>

Ganz viele Artikel können über

das Internet bestellt werden, unter: [www.indu-versand.de](http://www.indu-versand.de)

Große Rosinen

[www.nussini.de](http://www.nussini.de) Rosinen Hell/Jumbo  
Artikel Nr. 335-003

Ingwerreibe [www.arche-naturkueche.de](http://www.arche-naturkueche.de)

Jaggery:

[Online-indian-shop.com](http://Online-indian-shop.com)

Man muss die Plastiktüten mit dem dunklen Jaggery wählen. Jaggery zur Therapie sollte mindestens 2 Jahre alt sein, also ganz dunkel, sonst hat es nicht diese heilende Kraft.

Kachnar (auch Kanchnar) kann man als Pulver bei amazon bekommen. Wenn man bei amazon "kanchnar" eingibt, findet man das Kanchnar Powder (Bauhinia variegata), Organic Raw von Dr. Wakde`s Natural Health Care, London.

Methi = Bockshornklee

[www.eder-tee.at](http://www.eder-tee.at)

Misheri = indischer Rohzucker

[Kontakt@santulan.de](mailto:Kontakt@santulan.de)

Muschelhorn (Couch, Shank): [www.Klangwelt-nada.de](http://www.Klangwelt-nada.de) oder [www.ebay.de](http://www.ebay.de)

Naushader

indische Pflanze

Neemblätter

indischer Baum

Pepal Longum= Duftpfeffer oder langer Pfeffer (20099 HH Lange Reihe 9 Tel.040/246969

Salzsteine um die Brust einzureiben: [www.biova.de/speisesalze/kristallsalz](http://www.biova.de/speisesalze/kristallsalz)

oder [www.kristallsalz-himalayasalz.de/salzbrocken-natur-kaufen-](http://www.kristallsalz-himalayasalz.de/salzbrocken-natur-kaufen-)

Shoti Hara unter Haritaki im Netz bestellen: <http://www.pureraw.de/haritaki-pulver-bio-roh.html>

Triphala = Triphala: [www.biofeel.de](http://www.biofeel.de)

Turmerik Wurzeln getrocknet: [www.neuteeland.de](http://www.neuteeland.de)

**Einzelhandel;** Zwei indische Geschäfte in Hamburg:

Mehtab Indian Store 20099 Hamburg, Lange Reihe 9 Tel. 040/246969

Für HH Harburg „Indien Basar“ Lüneburger Tor 9 Mobil 0176 6191 4870

Indische Läden gibt es mittlerweile in jeder größeren deutschen Stadt.

### **XXIII. Über den Wirkungsmechanismus der ayurvedischen Verordnungen.**

Eine Zusammenstellung aus Texten von Mahesh Chandra Dwivedi aus Kanpur Indien. Eine Einführung in die Prinzipien der ayurvedischen Medizin sowie in die Herstellung und in die Wirkung der Heilpflanzen. Hierdurch soll der Zugang in diese Jahrtausende alte Heilmethode und in das Verständnis für diese natürlichen Zusammenhänge eröffnet werden.

Es folgen Ausschnitte aus der Website: [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)  
Alle Texte können im Netz aufgerufen werden und sind dort auch mit der Original-Tondatei verfügbar.

1. Die Wirkung der ayurvedischen Medizin
2. Woher kommen die Krankheiten
3. Die Ayurvedische Medizin
4. Ayurvedische Medizin
5. Ayurvedische Pflanzen
6. Ein ayurvedisches Prinzip
7. [Über die Quelle der ayurvedischen Medizin](#)
8. Jasminblätter
9. Über das Heilen

## Dr. med. Theo Pietrzik geb. 1939

Arzt für Urologie

27 Jahre niedergelassener Kassenarzt in Hamburg.

Von 1990 bis 2000 Mitarbeiter beim Aufbau einer

Universitätsklinik in Dehra Dun /Indien „Jolly Grand

Hospital Trust“, heute eine Stadt; Krankenhausgelände,

Schulen, Studentenhaus, Kindergärten, Entwicklungsprojekte,

mit allen medizinischen Zweigen: Allopathie, Homöopathie,

arabische Medizin, Ayurvedische Medizin, Naturheilverfahren.

30 Jahre Indienkontakt mit dortigen Yogis, Ärzten, Wissenschaftlern.

Familienstand: Verheiratet, 3 Kinder, 5 Enkel.

## Mahesh Chandra Dwivedi geb. 1936

Yogi und Yogalehrer, Wissenschaftler,

hat 30 Jahre im IIT Kanpur (Indian Institute of Technology),

Technische Universität Kanpur als Yogalehrer unterrichtet,

18 Jahre u.a. die deutsche Gruppe als Yogalehrer betreut

und unterrichtet. Aus dieser Unterrichtung

ist auch unser Handbuch für Yogalehrer entstanden:

„Hatha Yoga Handbuch“ [www.global-yoga.org](http://www.global-yoga.org)

Maheshjis Familienstand: Verheiratet, 3 Kinder, 2 Enkel.

2016 hat Maheshji seinen Körper verlassen.