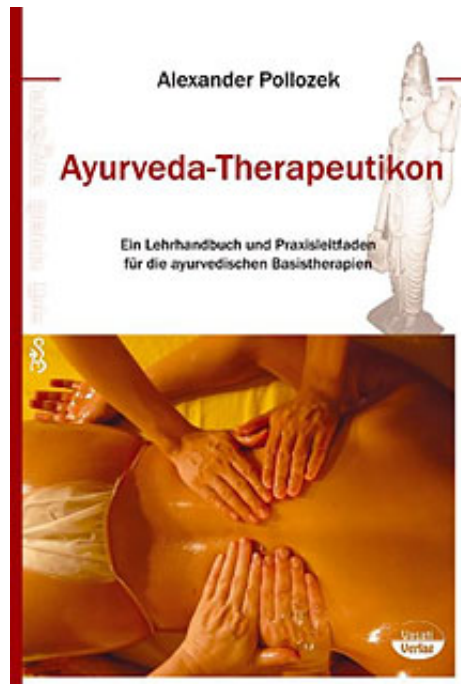


Alexander Pollozek Ayurveda-Therapeutikon

Leseprobe

[Ayurveda-Therapeutikon](#)
von [Alexander Pollozek](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7000>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Patra Pindasveda – heißer Kräuterwickel oder -stempel

Patra Pinda oder *Churna Pinda Sveda* ist eine lokale, verjüngende Wärmeanwendung oder Thermotherapie mittels getrockneter Kräuter und medizinischer Pasten. Werden frische Kräuter verwendet, spricht man von *Patra Potali Sveda*. Bei dieser Behandlungsart werden der gesamte Körper oder nur bestimmte Körperpartien zum Schwitzen gebracht. Durch das Verreiben der in Öl erhitzten Boli (medizinische Wickel) werden die heißen arzneilichen Pasten in die Haut eingearbeitet.

Therapieart

Hier sind die therapeutischen Wirkungen von *Langhana* und *Svedana* miteinander vereint. Diese Wärmetherapie gehört zu den 13 Typen von *Agnisveda*. Bei diesem Ganzkörperumschlag werden heiße, feuchte Umschläge verwendet. Genau genommen handelt es sich um eine Form von *Upanaha Sveda*, also Schwitzen verursacht durch semisoliden Substanzen. *Pinda Sveda* stellt eine jüngere Adaptation der *Shankara*-Form der *Sveda*-Therapie dar – d.h. also die Behandlung mit erhitzten Boli (Gazesäckchen). Nicht zuletzt gehört *Pindasveda* zu den Verjüngungstherapien (*Rasayana*) auf Grund seiner Gewebe straffenden, Zell erneuernden sowie die geistige Vitalität steigernden Qualitäten.

Therapeutische und physiologische Wirkungen

Die Kräuter mit dem Öl zusammen haben schmerzlindernde, durchblutungsfördernde, den Lymphfluss anregende, nährnde und erwärmende Eigenschaften. *Pinda Sveda* macht den Körper geschmeidig und weckt das zelluläre Gedächtnis. Diese lokale Wärmeanwendung hat in erster Linie *Kapha*-reduzierende Eigenschaften und wirkt erst in zweiter Linie durch die Anregung von *Pitta Vata* reduzierend. *Pinda Sveda* ist ideal für eine *Kapha*-Konstitution mit den unten aufgeführten *Vata*-Störungen. Diese Therapie hilft, ein übermäßiges Schlafbedürfnis zu reduzieren, indem es die Schlafqualität verbessert. Die anschließende lokale Massage entspannt und lockert auf sanfte Weise das verkrampfte und schmerzempfindliche Gewebe.

☼ Indikationen

- Rückenschmerzen, Muskelhartspann, Lähmungen
- Arthritis
- Phlegmatische Beschwerden: Erkältung, Husten, Kongestionen, Bronchialasthma
- Schlafstörungen, geistiger Stress
- BWS/LWS-Syndrom
- *Vata*-induzierte Gelenkschmerzen: schwache Durchblutung, Kälteempfindungen, Neurasthenien, Spasmen, Gelenk- und Gliederschmerzen, Neuralgien
- Morbus Parkinson
- Hemiplegie

☼ Kontraindikationen

- Entzündliche Prozesse
- Hautkrankheiten

☼ Verwendete Materialien

- 4 Gazetücher à 45x45 cm, schmale Baumwollstreifen zum Verschnüren
- Eine Mischung aus schmerzlindernden, erwärmenden, erweichenden Kräutern:
Thymian, Eukalyptusblätter, Nirgundiblätter, Rizinusblätter, Basilikum, Frauenschuh, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kamillenblüten, Pfefferminze, Johanniskraut, Lavendelblüten, Ringelblume, Irisch Moos, Angelikakraut, Hamamelis, Walnussblätter, Rosmarin, Birkenblätter, Hopfenblüten, Gewürznelken, Salbeiblätter, Schafgarbe, Holunderblüten, Arnika, Neemblätter, *Dashamoola*
- 200 ml Sesam- oder Senföl evtl. gemischt mit 25 ml arzneilichen Ölen wie *Nimba*, *Pinda* oder *Mahanarayana taila*
- 100 g Bockshornkleesamen
- 100 g Kokosflocken (wird mehr in Südindien verwendet)
- 2 Zitronen klein geschnitten (wird mehr in Südindien verwendet)
- 2 große Stahlschalen für das Wasserbad
- 1 Plattenkocher

☼ Rezepturen

1. Trockene Hitze (*ruksha* oder *tapa sveda*): mit Ziegelmehl, Sand oder anderen erhitzten Pulvern gefüllte Säckchen

Indikationen: Kapha- Störungen, Amavata, Arthrose, Polyarthrits,

- Morbus Bechterew, Rückenschmerzen
2. Feucht-ölige Hitze (siehe unter *Shastika Shali Pinda Sveda*)

Verwendete Öle

Für die Kopfmassage:

- *Narayana, Pinda, Dhanvantara* oder *Dashamula taila* für *Vata*
- *Chandana* oder *Kshirabala taila* für *Pitta*
- *Amavathahara* oder *Kottumchukadi taila* für *Kapha*

Für die Körpermassage:

- 1 Tasse erwärmtes Sesamöl für *Vata*
- ½ Tasse erwärmtes Ghee zusammen mit ½ Tasse Sesamöl für *Pitta*
- ¾ Tasse erwärmtes Sesamöl zusammen mit ¼ Tasse Ghee für *Kapha*

Behandlungsschritte

☞ Behandlungszeit

- 30 – 35 Minuten, anschließend 10 – 15 Minuten lokale Massage
- 3/7/14 Behandlungen, täglich
- Tageszeit: früher Morgen bzw. früher Abend
- Jahreszeit: besonders die kalte Jahreszeit, in der *Kapha* bzw. *Vata* erhöht sind

☞ Vorbereitung

1. Die Bockshornkleesamen mit der vorgeschriebenen Kräuterauswahl und ggf. den Zitronenstücken & Kokosflocken in Öl anbraten.
2. Die Mischung auf die 4 Gazetücher aufteilen und straff binden.
3. Eine Stahlschale mit Wasser füllen und auf den Herd stellen. Die zweite Stahlschale mit Öl füllen, die Boli hineinstellen und ins Wasserbad stellen.
4. Den Plattenherd auf mittlere Temperatur stellen und die Boli 5 Min. erhitzen.



■ Abb. 17 - Thermotherapie im Schultersegment

7.

Mischformen



Lepa - medizinisches Pflaster

Dieser Begriff bezeichnet die Verwendung von zermörserten Kräutern als wässrig-ölige Pasten. Die *Lepa*-Therapie bezeichnet demgemäß arzneiliche Packungen oder Umschläge am Körper. Bereits in der Antike wurde diese Behandlungsform eingesetzt, um entzündliche Schwellungen zu lindern. In der *Sushruta Samhita* nehmen medizinische Pflaster ein ganzes Kapitel ein.

Therapieart

Abhängig von Wirkung und Indikation des jeweiligen *Lepa* handelt es sich um *Brimhana* (nährende Therapie) oder *Langhana* (reduzierende Therapie), um *Rukshana* (austrocknende Therapie) oder *Snehana* (ölende Therapie), *Svedana* (Schwitztherapie) oder *Sthambhana* (adstringierende Therapie).

Man unterscheidet 3 Arten von semisoliden *Lepas*:

1. **Pralepa** – dünnschichtig, mit kalter Wirkung, absorbierend oder nicht absorbierend; reduziert *Pitta-Vikruti*, heilt Störungen des Blutgewebes (*Raktadhatu*).
2. **Pradeha** – dick- oder dünnschichtig, mit warmer oder kalter Wirkung, i.d.R. nicht absorbierend; reduziert *Vata*- und *Kapha-Vikruti*.
Indikationen: schmerzhafte, verletzungsbedingte Schwellungen, Verstauchungen, Prellungen, Knochenbrüche, Hautgeschwüre

Rezeptur

Ingwerwasser: 50g Ingwer + 1 Tasse Wasser auf die Hälfte herunterkochen
Je ¼ l süße Sahne, Ghee, Sesam- und Senföl und 1 kg Mungbohnenmehl hinzu-
fügen. Alles zu einer glatten Paste vermischen. Warm auftragen. Je nach *Dosha*
können ätherische Öle hinzugegeben werden.

3. **Alepanam** – einen Zentimeter dicke Schicht. Adstringierende, blutstillende Wirkung, Gewebe erweichend, reduziert Schmerz (V-), Brennen (P-) und Pruritus (K-). Dieser *Lepa* ist haut-, blut- und gewebereinigend.

Indikationen: Eiterherde, Nekrosen, Hautgeschwüre, Blutungen, Hautirritationen, entzündliche Schwellungen, Dekubitus



■ Abb. 163 - Fixieren der Kräuterkomresse

Alepanam-Rezeptur

- 500 g Aduki-Bohnenmehl
- 1 Tasse Wasser
- ¼ Tasse *Ashwagandha Churna*
- 1 EL *Bhringaraj Churna*
- 50 g Hamamelisrinde, gemahlen

Wasser in mittelgroßem Topf zum Kochen bringen, *Ashwagandha Churna* hinzufügen und auf die Hälfte herunterkochen lassen. Den Extrakt in eine Stahlschüssel abfiltrieren. Das *Bhringaraj Churna* hinzugeben und 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Mischen Sie das Bohnenmehl hinzu, bis die Packung zu einer glatten, weichen Paste geworden ist. Gegen den Haarstrich auftragen.

Ingredienzien & Indikationen

- *Kushta, Vacha*, Gerstenmehl, Öl, *Amalaki*, Wasser: *Lepa*-Grundrezeptur
- *Punarnava, Zeder, Ingwer*: alle Formen von Ödemen
- *Guggulu-Lepa*: Rheumatische Arthritis

Eine weitere Klassifizierung der verschiedenen *Lepa*-Arten ist in der *Sharngadhar Samhita* nachzulesen. Dort unterscheidet man folgende drei Arten mit der entsprechenden Schichtstärke, gemessen in Fingerbreiten (*anguli*):

1. *Doshaghna Lepa* – die *Doshas* besänftigend, reduzierend: ¼ *anguli*
2. *Vishaghna Lepa* – Gifte ausscheidend: ⅓ *anguli*
3. *Varinya mukhalepa* – kosmetische Gesichtsmasken: ½ *anguli*

❁ **Sonderform: Annalepa – das nährende Pflaster**

Die Aufbringung warmer Breie direkt auf die Körperhaut ohne Verwendung von *Pindas* bezeichnet man als Annalepa. Diese Kerala-Therapieform ist zeitlos. Sie wird bereits in der *Charaka Samhita* und *Ashtanga Hridayam* diskutiert. Es werden hier medizinierte Getreide- und Bohnenpasten meist ohne Ölapplikation angewendet. Der Brei wird von den Füßen bis zum Kopf ohne Druck gegen den Haarstrich aufwärts rasch aufgetragen. Bei 2 Therapeuten sollten die Bewegungen synchron sein.

Anwendungszeit

früher Morgen oder früher Abend für 7 – 14 Tage

❁ **Indikationen**

Wenn *Pindasveda* kontraindiziert oder ineffektiv ist; Poliomyelitis, Muskel-atrophie, Arthritis, Rheuma, schwere Kongestion, Gicht

Medizinische Wirkung: *Annalepa* stärkt die Muskeln und Gliedmaßen, nährt die Haut und kräftigt den gesamten Körper.

❁ **Annalepa-Rezeptur (siehe unter Shastika Shali Pindasveda)**

Bala Kvath, Gersten-, Weizen- oder Reisschrot und Bockshornkleesamenpulver zu einer homogenen Paste vermengen.

Massageöl: *Baladir taila*

❁ **Varinya Lepa – die kosmetische Gesichtsmaske**

Um den Teint und die Pigmentierung der Haut zu verbessern, werden arzneiliche Kräuterpasten auf die Haut aufgetragen. Die Basismischung besteht aus 1 Teil Pulver, 4 Teilen Öl, 16 Teilen Flüssigkeit (Milch, Kvath, Frucht- oder Pflanzensaft, Milch, Wasser). Pulver und Wasser werden vermischt, dann wird Öl hinzugefügt. Das Ganze erhitzen und dabei umrühren.

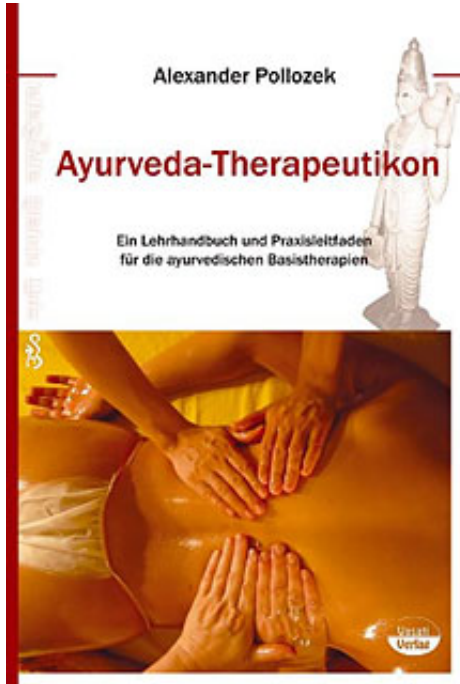
Pigmentstörungen der Gesichtshaut: rotes Sandelholz, *Manjishtha*, *Kushta*

Akne: Koriander, *Vacha*, schwarzer Pfeffer

Schuppenbildung: *Kushta*, Süßholzwurzel, Steinsalz mit Honig

Behaarung im Gesicht (P++ stört den Hormonhaushalt):

- a. *Ashoka*, Fenchel, *Shatavari*, Kardamom, *Triphala*, Kandiszucker oral
- b. Sandelholz, Bockshornkleesamen mit Wasser. Zweimal pro Woche 4 – 8 Stunden über Nacht einwirken lassen. Scharfe Gewürze und Steroide verschlimmern den Zustand.



Alexander Pollozek

[Ayurveda-Therapeutikon](#)

Ein Lehrhandbuch und Praxisleitfaden für
die ayurvedischen Basistherapien

240 Seiten, geb.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de