

# Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 2

## Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda Teil 2

In diesem **zweiten Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden folgende Krankheiten und Beschwerden behandelt: Hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck, Bronchitis, Diabetes, Gallensteine und Gelbsucht. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

### Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 2](#)
  - [Hoher Blutdruck](#)
  - [Niedriger Blutdruck](#)
  - [Bronchitis](#)
  - [Diabetes](#)
  - [Gallensteine](#)
  - [Gelbsucht](#)

## Übersicht

In 7 verschiedenen Blog-Beiträgen (Yogatherapie Teil 1 bis 7) werden Auszüge aus dem Kapitel ‚Yogatherapie‘ des Buches [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#) von Paramapadma Dhirananda veröffentlicht.

Die Beschwerden und Krankheiten, welche in der unten stehenden Übersichtstabelle fett markiert sind, werden in diesem Beitrag behandelt.

## **Yogatherapie bei:**

## **Enthalten im Beitrag:**

|                                                                            |                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Allergie                                                                   | <a href="#">Yogatherapie Teil 1</a> |
| Anämie                                                                     | <a href="#">Yogatherapie Teil 1</a> |
| Asthma                                                                     | <a href="#">Yogatherapie Teil 1</a> |
| Augenkrankheiten                                                           | <a href="#">Yogatherapie Teil 1</a> |
| <b>Hoher Blutdruck</b>                                                     | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| <b>Niedriger Blutdruck</b>                                                 | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| <b>Bronchitis</b>                                                          | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| <b>Diabetes</b>                                                            | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| <b>Gallensteine</b>                                                        | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| <b>Gelbsucht</b>                                                           | <a href="#">Yogatherapie Teil 2</a> |
| Grippe                                                                     | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Hämorrhoiden                                                               | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Herzkrankheiten                                                            | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Impotenz                                                                   | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)                                     | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Koronarsklerose                                                            | <a href="#">Yogatherapie Teil 3</a> |
| Krebs                                                                      | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Kropf                                                                      | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür                                         | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Menstruationsbeschwerden                                                   | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Milz- und Leberkrankheiten                                                 | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Nervenschwäche                                                             | <a href="#">Yogatherapie Teil 4</a> |
| Paralyse (Lähmung)                                                         | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)                                 | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Pneumonie (Lungenentzündung)                                               | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Prostata-Adenom oder -Hypertrophie<br>(Prostatavergrößerung)               | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)                                      | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Sterilität und Unfruchtbarkeit                                             | <a href="#">Yogatherapie Teil 5</a> |
| Syphilis                                                                   | <a href="#">Yogatherapie Teil 6</a> |
| Tonsillitis oder Mandelentzündung                                          | <a href="#">Yogatherapie Teil 6</a> |
| Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)                                       | <a href="#">Yogatherapie Teil 6</a> |
| Verstopfung                                                                | <a href="#">Yogatherapie Teil 6</a> |
| Zahnkrankheiten                                                            | <a href="#">Yogatherapie Teil 6</a> |
| Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen                                 | <a href="#">Yogatherapie Teil 7</a> |
| Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne                                 | <a href="#">Yogatherapie Teil 7</a> |
| Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen<br>Drüsensystems           | <a href="#">Yogatherapie Teil 7</a> |
| Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe,<br>Nerven und Muskeln | <a href="#">Yogatherapie Teil 7</a> |

# Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 2

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 219 – 223).

**Die Methoden der Yogatherapie sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Sie sind aber auf jeden Fall eine wertvolle Ergänzung.**

*Bemerkung des Herausgebers:*

*Die bei den Übungen angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf das Buch Yogamrita.*

## Hoher Blutdruck

Nach Auffassung der medizinischen Wissenschaft handelt es sich dann um hohen Blutdruck, wenn die Systole (oberer Blutdruck beim Zusammenziehen des Herzmuskels) mehr als 150 mm Hg und die Diastole (unterer Blutdruck beim Erschlaffen des Herzmuskels) mehr als 95 mm Hg beträgt. Wenn der Patient lange Zeit unter hohem Blutdruck leidet, kann dies zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) führen.

### Symptome

Symptome sind Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, heftiges Herzklopfen, Atembeschwerden und Ohrensausen. Der Patient hat ein Druckgefühl in den Augen. Er hat das Gefühl, dass die Zähne herausfallen, und er muss häufig Wasser lassen.

### Ursachen nach Āyurveda

Ein Übermaß an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten im Körper, übermäßige körperliche Arbeit oder Faulheit, auch starke Ängste, viele Gedanken und Nervosität können diese Krankheit verursachen. Die Anlage zu hohem Blutdruck ist auch vererbbar.

### Yogatherapie

Gute Übungen bei hohem Blutdruck sind *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, Seite 80 f.), *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung nach hinten, S. 87). Der Patient sollte morgens 20 Runden *Śitalī Prāṇāyāma* (S. 159) und 20 Minuten *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren. *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.) dürfen Patienten, die unter hohem Blutdruck leiden, nicht üben, ebenso wenig alle anderen Umkehrstellungen. Die Patienten sollten die Ursachen von Ärger, Ängsten und Sorgen meiden und einmal im Monat ihren Blutdruck medizinisch untersuchen lassen.

### Diät

Wer unter hohem Blutdruck leidet, sollte alle nichtvegetarischen Nahrungsmittel meiden. Er sollte auch kein Butteröl, keine Butter, kein Fett, keine Milch und kein Salz zu sich nehmen. Er sollte frisches Blattgemüse, fettfreie Milch, Buttermilch, Trockenobst und Honig essen. Außerdem kann er jeden Tag zwei Knoblauchzehen zu sich nehmen und einen mit einer halben Tasse

Milch vermischten Teelöffel Sandelpulver. Diese Nahrungsmittel vermindern den Blutdruck.

Weitere Informationen zur Behandlung von hohem Blutdruck können im Blog-Beitrag: [Yoga gegen Bluthochdruck \(Hypertonie\)](#) nachgelesen werden.

## Niedriger Blutdruck

Wenn die Systole (oberer Blutdruck beim Zusammenziehen des Herzmuskels) weniger als 100 mm Hg und die Diastole (unterer Blutdruck beim Erschlaffen des Herzmuskels) weniger als 60 mm Hg beträgt, wird dies niedriger Blutdruck genannt.

### Symptome

Die Symptome der Krankheit sind Schwäche, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Müdigkeit, Schlafstörungen usw.

### Ursachen nach Āyurveda

Wenn im Körper zu wenig Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett gespeichert sind, dann kommt es zu dieser Krankheit. Außerdem sind Überaktivität, Kopfarbeit oder Faulheit indirekte Ursachen dieser Krankheit.

### Yogatherapie

Nützliche Übungen sind: *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82), *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54) *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.) *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), *Ujjāyī* (S. 158 f.) und *Sūryabheda Prāṇāyāma* (S. 158).

### Diät

Menschen, die unter niedrigem Blutdruck leiden, sollten mehr Eiweiß zu sich nehmen. Milch und Käse sind geeignete Nahrungsmittel.

## Bronchitis

### Symptome

Die Schleimhäute der Luftröhrenhaupt- und Nebenäste entzünden sich, und klebriger weißer bis gelber Schleim tritt aus. Im Rachen entsteht ein Gefühl des Brennens. Es kommt zu Fieber, Husten, Appetitverlust und Brechreiz. Wenn sich diese Krankheit verstärkt, dann kann dies zu Lungenentzündung führen. Für Kinder und alte Menschen ist Bronchitis gefährlich. Wenn sich das Fieber verstärkt und der Patient sich sehr unwohl fühlt, kann man davon ausgehen, dass es sich um eine bronchiale Lungenentzündung handelt.

### Ursachen nach Āyurveda

Ungesunde Mandeln und Lungen sind die hauptsächlichen und direkten Ursachen dieser Krankheit. Langer Aufenthalt an einem kalten Ort, Erkältung, Husten, Eintreten von Staub oder Rauch in die Lunge, Überbeanspruchung der Stimmbänder, wie sie durch Schreien und Singen hervorgerufen werden kann, und der Wechsel der Jahreszeiten sind indirekte Gründe für diese Krankheit.

### Yogatherapie

Wenn der Patient bettlägerig ist, sollte er zuerst so lange fasten, bis der weiße Zungenbelag verschwindet. Wenn der Patient nicht bettlägerig ist, dann kann er morgens dreimal eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren (zu je 5-10 Runden) und sich dazwischen für jeweils drei Minuten entspannen. Zusätzlich kann er folgende einfache Übungen praktizieren: dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.) und *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), eine Minute *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) und 20 Runden *Bhastrikā* (S. 159 f.)<sup>1)</sup>. Der Patient sollte täglich am Morgen ein Sonnenbad nehmen.

Am Abend sollte der Patient dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), eine Minute *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) und 20 Runden *Bhastrikā* (S. 159 f.)<sup>1)</sup> praktizieren.

*1) Bemerkung des Herausgebers:*

*Das Praktizieren von Bhastrikā sollte zuerst unter der Anleitung einer Yogalehrerin, eines Yogalehrers erlernt werden.*

## **Diät**

Während des Fastens sollte der Patient je nach Befinden warme Milch oder warmes Wasser trinken. Wann immer er durstig ist, sollte er warmen Tee, warme Milch oder warmes Wasser trinken. Bevor er sich nicht hungrig fühlt und das Fieber verschwindet, sollte er nur trinken. Wenn das Fieber nicht verschwindet, kann er Gemüsebrühe, trockenes Brot und Trockenobst essen. Es ist sehr gut, einen Teelöffel Ingwersaft zusammen mit einem Teelöffel Honig jeden Morgen zu sich zu nehmen. Der Patient sollte nichtvegetarische Nahrungsmittel, Alkohol, Tabak, Tee und Kaffee meiden. Er sollte vier- bis fünfmal täglich mit Salzwasser gurgeln.

## **Diabetes**

Es gibt zwei Arten von Diabetes. Die eine nennt man Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), die andere Diabetes insipidus (Wasserharnruhr). Diabetes insipidus kommt selten vor und soll hier nicht weiter behandelt werden.

Diabetes mellitus ist eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels. Bei Erkrankungsbeginn in der Jugend ist oft eine Virusinfektion auslösend und zur Behandlung unbedingt Insulininjektionen notwendig. Nach dem 40. Lebensjahr ist meist Übergewicht die Hauptursache.

## **Symptome**

Bei einer Erkrankung an Diabetes mellitus befindet sich Zucker im Urin. Dies kann durch eine Untersuchung des Urins festgestellt werden\*. Zucker im Urin kann man auch daran erkennen, dass Fliegen und Ameisen sich auf dem Urin niederlassen. Andere Krankheitssymptome sind: Der Patient hat häufig Durst und muss viel Wasser lassen. Im nächsten Stadium kommt es zu Erschöpfung und zu Gewichtsverlust.

*\* Die Voraussetzung für diesen Test ist eine normale Nierenfunktion. Ist die Niere bei chronischer Diabetes geschädigt, stimmt das Verhältnis von*

*Blutzucker und Urinzucker nicht mehr. Es ist daher sicherer, den Zuckergehalt direkt im Blut zu messen.*

Im akuten Stadium tritt zuerst eine verstärkte Atmung auf und anschließend das Coma diabeticum. Die Krankheit begünstigt Arteriosklerose, Gefäßveränderungen der Netzhaut, Durchfall oder Verstopfung, trockene Haut und schmutzige Zähne und sie verhindert eine schnelle Wundheilung.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Der Hauptgrund für diese Krankheit ist eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse. Diese produziert nicht genügend Insulin, ein Hormon, das den Blutzucker senkt. Dadurch ist der Zuckergehalt im Blut hoch, er kann nicht mehr von den Nieren abgebaut werden und wird mit dem Urin ausgeschieden. Da Zucker Wasser bindet, wird mit dem Zucker auch eine große Menge Urin ausgeschieden. Bei dieser Krankheit treten Schwierigkeiten beim Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Fetten auf. Dadurch kommt es zu einer Übersäuerung des Blutes.

Der Patient ist gezwungen, stärker zu atmen, da saure Bestandteile im Blut die Atmung anregen. Wenn trotz der stärkeren Atmung nicht mehr genügend Kohlendioxyd ausgeatmet werden kann, dann tritt das Coma diabeticum auf, das zum Tod führen kann. Bei einer Behandlung bekommt der Patient Insulininjektionen, die den Zuckergehalt im Körper korrigieren. Dieses Insulin wird von Tieren wie Schweinen und Rindern gewonnen oder chemisch synthetisiert.

Nach Auffassung von Āyurveda kommt es zu dieser Krankheit durch zu häufigen Geschlechtsverkehr, Verzehr von zu viel Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol, Mangel an Bewegung usw.

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, danach drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.), fünfmal *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87 f.), drei Minuten *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70), zwanzigmal *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Am Nachmittag während eines Wannenbades sollte er zwanzigmal *Agnisārdhauti Nr. 1* (S. 136) praktizieren und am Abend drei bis fünf Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), fünfmal *Januśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42f.), fünfmal *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87f.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.), drei Minuten *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70), zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), je zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.).

Es ist sehr notwendig, den Blutzuckerwert zwei bis dreimal im Monat zu überprüfen.

### **Diät**

Vor allem Kohlenhydrate und Fett können vom Diabetiker schlecht abgebaut werden. Alle Arten von Kohlenhydraten und von Fett sollten daher unbedingt vermieden werden. Er sollte auf Reis, Brot, Zucker, Kartoffeln und auf Gemüse, die unter der Erde wachsen, verzichten. Der Patient sollte grüne

Bananen, grüne Feigen, Tomaten, Blattgemüse, Sojabohnen, Orangen, Ananas, Granatäpfel usw. zu sich nehmen. Er sollte kein Fleisch, keine Eier essen, keinen Alkohol trinken und nicht rauchen.

Zwei- bis dreimal im Monat zu fasten, bringt bei Altersdiabetes ein sehr gutes Ergebnis. Bei Jugenddiabetes Vorsicht: unbedingt Insulin oder orale Antidiabetica anpassen. Wenn sich der Patient während des Fastens sehr schwach fühlt, sollte er genügend Zitronensaft oder Saft von anderen süßen und sauren Früchten trinken.

Ärztliche Kontrolle und Diäteinhaltung sind sehr wichtig!

## **Gallensteine**

### **Symptome**

Bei dieser Krankheit verspürt der Patient nach dem Essen eine unangenehme, schmerzhaft empfundene Empfindung im Magen. Wenn er die Nahrung erbricht, fühlt er sich erleichtert. Im akuten Stadium dieser Krankheit verliert der Patient seinen Appetit, der Schmerz verstärkt sich, und es kommt zu Kopfschmerzen mit Fieber. Der Schmerz beginnt an dem Ort, wo sich die Gallenblase befindet. Je länger die Krankheit dauert, desto größer werden die Steine und desto stärker werden die Schmerzen. Sie dehnen sich auf den ganzen Unterleib aus. Manchmal erstreckt sich der Schmerz auch auf die rechte Schulter.

Wenn sich die Steine in der Gallenblase bilden und allmählich vergrößern, blockieren sie den Gallengang, und der Schmerz verstärkt sich. Wenn die Gallengangsmuskeln die Steine von der Gallenblase zum Dünndarm geschoben haben, dann lässt der Schmerz nach. Falls sie steckenbleiben, tritt eine massive Gallenkolik auf. Zu Beginn dieser Krankheit werden viele Steine auf natürlichem Weg vom Körper beseitigt, aber wenn sich die Krankheit verstärkt, das Blut unrein und die Nerven schwach werden, dann kann der Körper die Steine nicht mehr beseitigen, und sie müssen operativ entfernt werden.

Falls die Krankheit noch kein akutes Stadium erreicht hat, kann sie durch Yogatherapie geheilt werden.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Wenn das Blut stark verunreinigt ist, dann verdicken giftige Keime des Blutes die Galle, es kommt zur Bildung von Kristallen, die nicht in den Dünndarm gelangen können. Diese Kristalle verwandeln sich in Steine, welche die Größe von einem Ei bekommen können.

Unkontrolliertes Essen, maßloses Leben, Faulheit usw. sind die hauptsächlichsten Ursachen dieser Krankheit.

### **Yogatherapie**

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) sowie einige *āsanas* üben und anschließend *Vārisāradhauti* (S. 137), je zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Am Nachmittag sollte er zehn bis fünfzehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen.

Am Abend drei Minuten lang *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54, jede Runde sollte eine Minute dauern, nach jeder Runde sollte sich der Patient ein wenig ausruhen), dreimal *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82), je zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben.

### **Diät**

Bei akuten Schmerzen sollte der Patient einen Tag lang mit Zitronenwasser fasten. Nachdem die Schmerzen nachgelassen haben, sollte er keine volle Mahlzeit zu sich nehmen. Am Morgen sollte er einige Orangen, Ananas, Äpfel und Trauben essen. Wenn kein Appetit vorhanden ist, sollte er nur etwas Orangensaft trinken. Zum Mittagessen sollte er wenig Reis mit Gemüse oder etwas Buttermilch zu sich nehmen. Ölige, stark gewürzte und nicht vegetarische Speisen sollten vermieden werden, ebenso Tee, Tabak, Alkohol. Wenn starker Brechreiz vorhanden ist, kann ein kalter Bauchwickel hilfreich sein.

## **Gelbsucht**

### **Symptome**

Eine unnatürlich große Menge an Gallenpigment befindet sich im Blut. Dadurch kommt es zu einer Gelbfärbung der Haut. Auch die Bindehaut des Auges färbt sich gelb.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Eine Störung des Stoffwechsels dieses Gallenpigments kann aus unterschiedlichen Gründen hervorgerufen werden: Blutzerfall, Leberkrankheiten wie Hepatitis und Gallengangverschluss, letzterer kann z.B. durch Gallensteine hervorgerufen werden.

### **Yogatherapie**

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, den Darm reinigen, zwanzigmal *Agnisārdhauti Nr.1* (S. 136) und dann zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Am Nachmittag sollte er wieder zwanzigmal *Agnisārdhauti Nr. 1* (S. 136) üben und, wenn möglich, währenddessen ein Bad nehmen.

Am Abend sollte er drei Minuten lang *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, s. Seite 52), drei Runden *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), drei Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

### **Diät**

Solange der Urin eine gelbliche bis bräunliche Verfärbung zeigt, sollte der Patient mit der Diät sehr vorsichtig sein.

Für diese Krankheit geeignete Nahrungsmittel sind Ananassaft, Orange, Papaya, Kiwi, Gerstenwasser u.a. Wenn das Fieber nachlässt und der Urin nicht mehr verfärbt ist, dann kann der Patient zu leicht verdaulicher Nahrung übergehen, ohne Gewürze und Öl. Bevor die Gesundheit nicht wiederhergestellt ist, sollte er kein Fleisch, kein Fett, keine Dickmilch und kein gebratenes Essen zu sich



nehmen. Tee, Kaffee, Alkohol, Tabak usw. sollte er vollständig meiden.

[Fortsetzung folgt](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht \(Herausgeber\)](#)



[Auszüge aus dem Buch ‚Yogamrita‘ \(Yogatherapie-Teil\) von Yogi Paramapadma Dhirananda](#)