

Ayurveda- Patienteninformation



Pratimarsha Nasya

Pratimarsha Nasya, die tägliche **Ölung der Nase**, ist ein Teil der sogenannten **Morgenroutine**, die im Ayurveda als tägliche **gesundheitserhaltende** Maßnahme empfohlen wird.

Hierfür werden **2-3 Tropfen** reinen **Sesamöls** (oder eines medizinierten Spezialöls) in jedes Nasenloch gegeben.

Das Öl schützt und pflegt die **Nasenschleimhaut** und beugt Erkrankungen des Kopf- und Halsbereiches vor und stärkt die Sinnesorgane.

Zur **täglichen Anwendung** sollte es morgens (ggf. auch abends) verwendet werden.

Dazu wird das Öl mittels eines Pipettenfläschchens oder einfach auf den **kleinen Finger** gegeben und im Nasenraum behutsam auf die Schleimhaut gebracht ohne dabei die Schleimhaut zu verletzen.

Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihren **Ayurveda-Arzt**. Diese Aufklärung ersetzt kein therapeutisches Gespräch.