



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

CORONAVIRUS

wie kann ich vorbeugen?

Das Coronavirus (2019n-CoV) ist in aller Munde und hat inzwischen auch Europa erreicht. Besser als Verunsicherung und Angst scheinen gut bewährte Vorsichtsmaßnahmen berechtigt. Denn fast alle in Europa Erkrankten haben inzwischen die Kliniken wieder verlassen können. Lernen Sie die Tipps des Ayurveda zur Besserung Ihres Immunstatus und zur Vorbeugung in unserem Artikel von unserem Ayurveda-Kollegen Dr. Schachinger kennen.

Bisher hat sich herausgestellt, dass eine Infektion bei den meisten Menschen wie ein normaler grippaler Infekt verläuft. Schwere Erkrankungsverläufe und Todesfälle durch 2019n-CoV sind bisher nur bei Menschen aufgetreten, die durch andere Erkrankungen stark vorbelastet waren.



Gibt es Maßnahmen, die eine Infektion verhindern oder milder verlaufen lassen können?

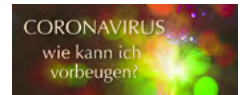
Der Maharishi Ayurveda beschäftigt sich intensiv mit Maßnahmen und Anwendungen, die die Kraft des Immunsystems verbessern.

Infektionsschutz in der Grippezeit

Wir erleben derzeit auch den Höhepunkt der jährlichen Grippewelle. Unabhängig vom neuen Coronavirus macht es Sinn, sich gerade jetzt damit zu beschäftigen, wie man das Immunsystem stärken kann. Wer auch nur einigermaßen achtsam ist und einige Vorsorgemaßnahmen durchführt, kann sich gut vor neuen Infektionen schützen und auch den Verlauf von ansteckenden Krankheiten mildern. Dies gilt für die „normale“ Grippe oder andere grippale Infekte ebenso wie für das neue 2019n-CoV.

Starkes Immunsystem aus der Sicht des Maharishi Ayurveda

Laut Ayurveda ist der Körper in der Lage, eine Substanz zu bilden, die ihn vor Krankheiten schützt. Diese Substanz heißt Ojas und wird aus der Nahrung gebildet, wenn sie vollständig verdaut wird. Ojas ist also eine Essenz, die der Körper der Nahrung entzieht und so aufbereitet, dass alle Organe und Gewebe gestärkt werden. Darüber hinaus



Coronavirus – wie kann ich vorbeugen?

sorgt Ojas auch für klaren Geist während des Tages und erholsamen Schlaf während der Nacht. Ojas erhält den Körper frisch, beweglich und jung, und macht den Geist fröhlich.

Die Bildung von Ojas wird immer dann unterbrochen, wenn wir zu großen Belastungen ausgesetzt sind. Das können verschiedene Stressreize sein: Schlafentzug, Überarbeitung, schlechte Ernährung, emotionale Belastung, Toxine aus der Umwelt...

Zutaten für ein starkes Immunsystem

Wer Geist und Körper ständig an den Rand der Belastbarkeit bringt, läuft Gefahr, dass Ojas zu sehr aufgebraucht wird und dadurch Geist und Körper nicht mehr vor Krankheiten schützen kann. Das kann zu vorzeitiger Alterung, zu Depressionen, zu Schlafstörungen, zu allen möglichen chronischen Krankheiten und eben auch zu Störungen des Immunsystems führen. In solchen Situationen ist das Immunsystem nicht in der Lage, bedrohliche Keime zu erkennen und unschädlich zu machen.

Wenn man sich also vor Infektionskrankheiten schützen möchte, ist es empfehlenswert, in Zeiten größerer Gefährdung einen sehr regelmäßigen Tagesablauf zu befolgen. Dabei ist Schlaf vor Mitternacht ein wichtiges Rezept. Dieser trägt besonders zur Regeneration von Ojas bei. Auch sehr regelmäßige Mahlzeiten, die man nach den ayurvedischen

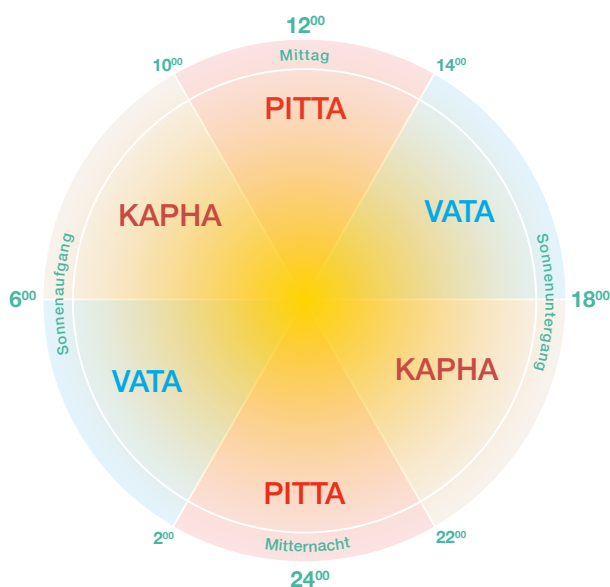
Empfehlungen zu sich nimmt, schützen vor Überlastung des Körpers. Langsames Essen und gutes Kauen verstärken die positiven Wirkungen einer vitalstoffreichen Ernährung.

Esspausen und Fasten

Der Körper braucht Zeit, um aus der Nahrung Ojas zu erzeugen. Wenn er ständig mit neuem Essen bombardiert wird, kann er auch qualitativ hochwertige Nahrung nicht in Ojas umwandeln. In Grippe-Zeiten ist es besonders wichtig, abends nur sehr leicht zu essen und in den drei Stunden vor dem Schlafen nur Wasser und Tee zu sich zu nehmen.

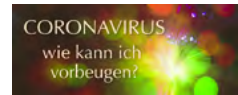


Eine kurze ayurvedische Reinigungskur wie zum Beispiel die „Kräuter-Detox“ ist ideal, um am Ende der kalten Jahreszeit die Schlacken (Ama) loszuwerden, die zum Nährboden für Viren und andere Krankheitskeime werden könnten.



Nahrungsergänzungen

Einige ayurvedische Nahrungsergänzungen eignen sich sehr gut, um Ojas aufzubauen und dadurch das Immunsystem zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, einfacher Ernährung und Schutz vor vermeidbaren Belastungen ist Maharishi Amrit Kalash ein empfehlenswertes Stärkungsmittel. Die MA4 Paste nährt alle Körpergewebe einschließlich Ojas, die MA5 Kräutertabletten stärken Nerven und Verdauungssystem. Wenn man ein bis zwei Wochen vor Beginn der Grippezeit mit der Einnahme



Coronavirus – wie kann ich vorbeugen?

dieser Mittel startet, kann man einen verbesserten Schutz vor Keimen erwarten.

Eine sinnvolle Alternative zu Maharishi Amrit Kalash ist das Sportler Rasayana MA1. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C und nährenden Substanzen für Lymphe, Blut und Muskulatur stärkt es die Immunität.



Aus der modernen Medizin ist Vitamin D die wichtigste Empfehlung zur Vorsorge. Ausreichend dosiert, schützt es nachweislich vor Infektanfälligkeit. Regelmäßige Einnahme ist in der dunklen und kalten Jahreszeit ein Muss, laut Expertenmeinung ganzjährig empfehlenswert. Unsere Empfehlung zur Dosierung: täglich 1000 i.E. pro 20kg Körpergewicht.

Regelmäßige Einnahme ist in der dunklen und kalten Jahreszeit ein Muss, laut Expertenmeinung ganzjährig empfehlenswert. Unsere Empfehlung zur Dosierung: täglich 1000 i.E. pro 20kg Körpergewicht.

Zusammenfassung

In Zeiten höherer Infektionsgefahr ist es sinnvoll, Stressbelastung zu reduzieren und Tagesrhythmus und Ernährung optimal an ayurvedische Empfehlungen anzupassen. Egal, ob das Virus 2019n-CoV heißt oder ein banaler Erkältungskeim ist: Ein starkes Immunsystem kann den Ausbruch einer Krankheit verhindern oder deutlich abmildern.

Stärken Sie das Immunsystem nach unseren Empfehlungen und gehen Sie angstfrei durch die Grippezeit!

Vorgehen im Fall einer Erkrankung

Sollten Sie dennoch einen Infekt „aufschnappen“, hier einige Tipps:

- Essen Sie nur, wenn Sie auch Hunger haben. Sonst Mahlzeiten ausfallen lassen.
- Trinken Sie heißes Wasser oder Tee, mindestens eine halbe Tasse alle 30 Minuten.
- Nehmen Sie die Nahrungsergänzungen MA1405 und MA505 zu sich. Im Akutfall mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten und Schnupfen können Sie diese beiden Mittel im stündlichen Wechsel einnehmen. Wenn die Symptome sich bessern, vergrößern Sie die Abstände der Einnahme.
- Eine hochdosierte Vitamin C-Infusion in unserer Praxis gibt dem Immunsystem einen besonderen Anstoß und hilft, den Infekt schneller zu überwinden.
- Das beste Mittel zur Kontrolle von Fieber und zur Entlastung des Körpers ist ein Einlauf oder ein sanfter Abführtag zu Hause. Lesen Sie hierzu unseren Blogbeitrag: Fieber – Freund oder Feind?

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors:

Dr. Wolfgang Schachinger
Bahnhofstraße 19
4910 Ried im Innkreis
Tel.: +43 (0)7752 86622
info@ayurvedaarzt.at
www.ayurvedaarzt.at