



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

CORONAVIRUS

wie kann ich vorbeugen?

Das Coronavirus (2019n-CoV) ist in aller Munde. Die Erfahrungen zeigen, dass die Erkrankung bei 80% aller Infizierten so mild verläuft, dass sie sie nicht einmal bemerken. Es sterben daran 2,3 % der schwerer Erkrankten; von jungen Leuten bis 39 Jahren nur 0,2%. Statistischen Erhebungen des Robert-Koch-Instituts zufolge starben in den letzten 30 Jahren durchschnittlich 10.000 - 20.000 Menschen jährlich an den Folgen einer Virusgrippe. Bisher sind in Deutschland in diesem Winter jedoch immer noch etwas weniger Menschen an Grippe incl. Covid19 gestorben, als im Vorjahr. Schwere Erkrankungsverläufe und Todesfälle durch 2019n-CoV sind bisher vorwiegend nur bei Menschen aufgetreten, die durch andere Erkrankungen stark vorbelastet waren.

Statt Verunsicherung und Angst sind demnach gut bewährte Vorsichtsmaßnahmen berechtigt. Lernen Sie daher die Tipps des Ayurveda zur Besserung Ihres Immunstatus und zur Grippe-Vorbeugung von unserem Ayurveda-Kollegen Dr. Schachinger kennen.



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

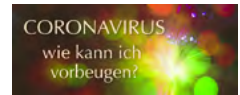
Der Maharishi Ayurveda beschäftigt sich intensiv mit Maßnahmen und Anwendungen, die die Kraft des Immunsystems verbessern.

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“ Virusgrippe 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 Nah-



Coronavirus – wie kann ich vorbeugen?

nung entzieht und so aufbereitet, dass alle Organe und Gewebe gestärkt werden. Darüber hinaus 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

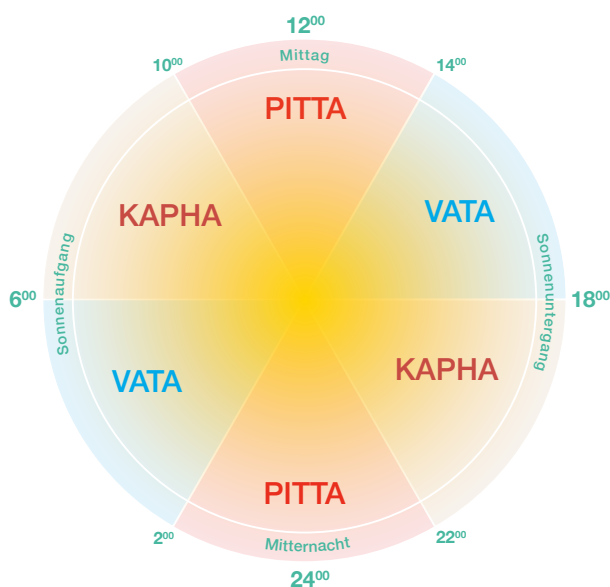
Der Körper braucht Zeit, um aus der Nahrung Ojas zu erzeugen. Wenn er ständig mit neuem Essen bombardiert wird, kann er auch qualitativ hochwertige Nahrung nicht in Ojas umwandeln. In Grippe-Zeiten ist es besonders wichtig, abends nur sehr leicht zu essen und in den drei Stunden vor dem Schlafen nur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

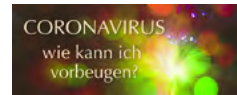


Eine kurze ayurvedische Reinigungskur wie zum Beispiel die „Kräuter-Detox“ ist ideal, um am Ende der kalten Jahreszeit die Schlacken (Ama) loszuwerden, die zum Nährboden für Viren und andere Krankheitskeime werden könnten.

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





Coronavirus – wie kann ich vorbeugen?

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?

Veröffentlichung 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