



## Kann man Heuschnupfen wie ein Auto reparieren?

Sehr geehrte Frau Fenger,

stellen Sie sich vor: Über Nacht hat Ihre Tankstelle einen neuen Namen bekommen und die Preise sind sensationell günstig! Sie freuen sich, tanken und fahren los. Zunächst ist alles wie immer. Nach dem zweiten Mal tanken aber bemerken Sie ein kleines Ruckeln und Stottern im Motor. Im Laufe der Wochen wird es immer schlimmer, Sie geben immer mehr Gas, das Auto fährt immer langsamer. Dann leuchtet auch noch eine rote Warnleuchte auf. In der Werkstatt wird die rote Warnleuchte einfach ausgebaut. "Alles wieder in Ordnung", sagt man Ihnen. Einen Monat später bleibt Ihr Auto einfach stehen und macht keinen Mucks mehr. Die Diagnose: Das Benzin war verschmutzt. Alle Leitungen sind verstopft und verklebt. Zum Glück kann man den Motor noch retten, aber alles muss gereinigt werden.



Damit Ihnen nicht das gleiche passiert, sei Ihnen der Name der Tankstelle verraten: „**Allergische Rhinitis**“ – **Heuschnupfen!** Die Metapher veranschaulicht, wie Heuschnupfen entsteht. Heuschnupfen fällt nicht plötzlich vom Himmel, Heuschnupfen entwickelt sich langsam aus einem Ungleichgewicht der drei Doshas sowie einer Ansammlung von Ama (in den Zellen eingelagerte Umwelt- und Stoffwechselgifte). Wunderbarerweise gilt auch hier der Grundsatz: Alles was kommt, kann auch wieder gehen.

Allergische Reaktionen sind wie das Stottern des Motors: der Körper will die unerwünschten Substanzen wieder loswerden. Über die Nahrung, die Atemluft und durch Kosmetika dringen problematische Stoffe in den Körper ein. Damit unser Körper im Kampf gegen sie gut gerüstet ist, entwickelt er eine Art Gedächtnis. So erkennt er die unerwünschten Substanzen beim zweiten Mal schnell wieder und kann sie sofort bekämpfen.

Die normalen Abwehrreaktionen sind eigentlich gar nicht so aufregend und würden oft gar nicht bemerkt werden. War das Gleichgewicht der drei Doshas jedoch schon vorher gestört, wird aus dem normalen Kampf ein Riesenspektakel, bei dem der Körper mit Kanonen auf Spatzen schießt! Mit übertrieben heftigen Reaktionen versucht der Körper den Eindringling zu vertreiben. Dabei erweitern sich die feinen Blutgefäße, Flüssigkeit sammelt sich in den Geweben an, was zu Entzündungen führen kann.

Der Maharishi Ayurveda möchte das Gleichgewicht des Körpers wieder herstellen und bietet hierfür mit der Panchakarma-Kur einen wirksamen Ansatz. Diese Königsdisziplin des Ayurveda löst Stoffwechselrückstände und Umweltgifte aus den Körpergeweben und bewirkt mit sanften ausleitenden Verfahren eine tiefe innere Reinigung von Ama.

Während der Panchakarma-Kur in unserer Maharishi Ayurveda Privatlinik lernen Sie außerdem, welche Nahrungsmittel in welcher Zubereitung für Sie bekömmlich sind und vollständig, ohne Rückstände (Ama) zu verursachen, verdaut werden können. Sie erhalten Empfehlungen für Maharishi Ayurveda Kräuter- und Mineralmischungen, die von innen heraus stärken. Sie lernen hinzuspüren, wann Ihr Nervensystem beginnt belastet zu sein. Sie werden also beim ersten Stottern des Motors nicht einfach weiterfahren und hoffen, dass es sich schon wieder geben möge. Mit der richtigen Aufmerksamkeit nehmen Sie solche Symptome ernst und reagieren entsprechend. Sie werden Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise verändern wollen, weil Sie sich besser fühlen möchten als jetzt.

## Ama reduzieren



Beginnen Sie den Tag mit einem Glas lauwarmen Wassers, dem Sie ein bis zwei Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft und ein bis zwei Teelöffel kalt geschleuderten Honig hinzufügen - eine einfache und wirksame Methode, den Magen-Darm-Trakt zu entgiften. Um die Verdauungskraft, Agni, zu stärken, trinken Sie zwischen den Mahlzeiten heißes Wasser, so viel Sie mögen und können. In kleinen Mengen und so heiß, wie gerade noch angenehm. Essen Sie in Ruhe, bewusst, naturbelassen, frisch, möglichst häufig warm und nur knapp bis zur Sättigungsgrenze.

Was Sie jetzt gleich, auch ohne Panchakarma-Kur, machen können, ist für ein Gleichgewicht Ihres Nervensystems zu sorgen. Vermeiden Sie übermäßigen Stress, geistigen und körperlichen gleichermaßen. Sorgen Sie für eine gleichmäßige Tagesroutine, stehen Sie früh auf, möglichst vor 6 Uhr, und gehen Sie früh zu Bett, möglichst vor 22 Uhr. Regelmäßiges Essen, immer zur gleichen Zeit und in Ruhe sind viel wertvoller, als die meisten wissen. Eine gute Verdauungskraft (Agni) zu schaffen ist das A und O für ein allergiefreies Leben. Unvollständig verdaute Nahrung erzeugt Rückstände, die die Darmschleimhaut reizen und verschlacken. Dieses Ama lagert sich überall im Gewebe und auf den Schleimhäuten an und stört die normale Funktionsweise, ähnlich wie das verschmutzte Benzin im Motor. Heuschnupfen kommt also nicht von außen, sondern wir bereiten ihm mit unserem aus dem Gleichgewicht gekommenen Körper eine Lebensgrundlage. Zum Glück können Sie selbst etwas dafür tun, dass sich dieser unglückliche Zustand wieder in Wohlbefinden und Gesundheit ändern kann.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

*Uwe R. Kreis*