



GESUNDHEIT

Mit Ayurveda wirst du Heuschnupfen wieder los

Die gute Nachricht zuerst: Deinen Heuschnupfen kannst du mit Ayurveda wieder loswerden! Und noch eine gute Nachricht: Es gibt keine schlechte Nachricht. Mit dem richtigen Wissen und etwas Disziplin kannst du dich in Zukunft entspannt auf den Frühling freuen!

Heuschnupfen ist die Folge falscher Ernährung

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass kein Baby schon mit Heuschnupfen auf die Welt kommt? Heuschnupfen entsteht mit der Zeit. Alles, was wir uns durch ungünstige Ernährung und Tagesroutine aufgeladen haben, bringt die Doshas ins Ungleichgewicht. Heuschnupfen ist die Folge davon, meist sind sogar mehrere Doshas davon betroffen. Wenn die Doshas Vata,

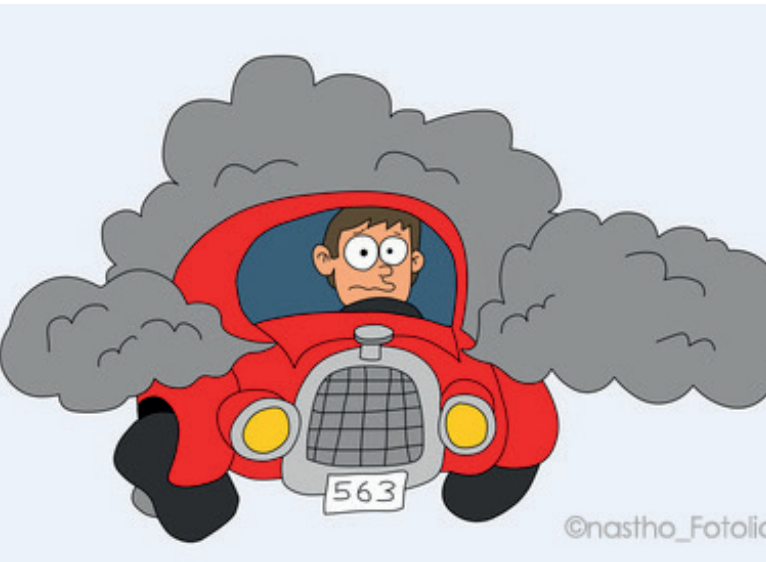
Pitta und Kapha wieder in Balance kommen, können wir den Heuschnupfen auch wieder loswerden. Melody erzählte mir neulich dazu eine lustige Geschichte.

Heuschnupfen und das kaputte Auto

Stell dir vor, an deiner Tankstelle gibt es plötzlich viel günstigeres Benzin als sonst wo. Begeistert tankst du voll und freust dich über das gesparte Geld. Nach dem zweiten Mal tanken,



beginnt dein Auto ein wenig zu stottern. Es ruckelt immer mal wieder, aber es fährt flott wie immer. Nach dem dritten Mal wird es unangenehm und ein rotes Warnlämpchen leuchtet auf. In der Werkstatt beruhigt man dich, das sei nicht schlimm. Sie bauen das Warnlämpchen



aus und sagen dir, nun sei alles wieder in Ordnung! Hm, so richtig geheuer kommt dir das ja nicht vor, aber besser als eine teure Reparatur. Kurz danach bleibt dein Auto mitten auf der Straße stehen. Nichts geht mehr.

Diagnose: Verstopfte Benzinleitung, verdreckte Zündkerzen, Benzinpumpe dicht, Vergaser verklebt. Die Ursache: Das billige Benzin war gepantscht und verdreckt.

Aber nun auch hier die gute Nachricht: Mit einer gründlichen Reinigung kann der Motor wieder flott gemacht werden. Und wenn du in Zukunft kein schlechtes Benzin mehr tankst, wird dein Auto noch lange fröhlich fahren. Genau so funktioniert es mit dem Heuschnupfen.

Heuschnupfen ist eine allergische Reaktion

Heuschnupfen kommt nicht plötzlich, Heuschnupfen entsteht allmählich durch ein Ungleichgewicht der drei Doshas Vata, Pitta, Kapha. Dazu kommt eine Ansammlung von Ama,

das sind die unverdauten Stoffwechselrückstände und Umweltgifte, die im Körper eingelagert sind.

Eine allergische Reaktion fühlt sich an, wie das Stottern des Motors. Durch unangenehme Maßnahmen will dein Körper das Störende wieder los werden: die Nase verschleimt und tropft, die Lunge hustet, die Augen tränen.

Dein Körper ist ja schlau und merkt sich, was ihm nicht gut tut. Kommen die gleichen Störenfriede, wie Pollen, wieder daher, dann rüstet er auf und bekämpft sie. Sind die Doshas im Gleichgewicht und hast du nur wenig Ama eingelagert, dann merkst du davon gar nichts. Das läuft alles so gut wie unspürbar im Hintergrund ab.

Mit Kanonenkugeln auf Pollen schießen

Sind die Doshas aber im Ungleichgewicht und hast du zuviel Ama angesammelt, dann schießt dein Körper übers Ziel hinaus und bekämpft die harmlosen Pollen mit Riesenkanonenkugeln. Mit heftigen Reaktionen, wie Nasenverschlei-



mung, Husten und tränenden Augen versucht der Körper alles los zu werden, was stört. Das fühlt sich einfach nur scheußlich an. Und jetzt die richtig gute Nachricht:



Ayurveda kann das Gleichgewicht wieder herstellen!

Ich wollte es nicht gleich am Anfang sagen, vielleicht hättest du dann gar nicht bis hierher gelesen. Aber wenn du deinen Heuschnupfen wirklich los werden möchtest, dann musst du deinen Körper genau so gründlich reinigen wie den Automotor. Der wird auch nicht wieder laufen, indem man nur sauberes Benzin tankt.

Sehr empfehlenswert ist eine Panchakarma-Kur. Dabei wird der Körper tiefgreifend gereinigt und Agni, das Verdauungsfeuer gestärkt. Wenn du keine Panchakarma-Kur machen kannst, gibt es jede Menge Reinigungstipps für zu Hause.

Welche Doshas sind betroffen?

Meist sind alle drei Doshas im Ungleichgewicht. Am besten und genauesten kann dies ein Ayurveda-Experte mit Pulsdiagnose feststellen. Hier ein paar Hinweise, wie du selbst die Störung einordnen kannst:

Vata-Störung: ständiges Niesen, wässriges Naselaufen, Heiserkeit und trockener Mund, Kopfschmerzen, schmerzhaft stechende Empfindung in der Nase.

Pitta-Störung: Entzündung an der Nasenspitze, Fieber, Mundtrockenheit, großer Durst, Nasensekret ist gelblich und flüssig.

Kapha-Störung: Husten, Appetitlosigkeit, zähes Nasensekret, klebriger Speichel, Schwerkraftgefühl, Juckreiz in der nasalen Region und Schwellungen.

Am häufigsten ist die Kombination Vata- und Kapha-Störung. Um Vata zu reduzieren halte eine strikte Routine beim Essen und Schlafen ein. Regelmäßigkeit ist das einfachste und effektivste Mittel, um Vata wieder zu beruhigen. Es gibt viele hilfreiche Tipps, wie du Vata sanft und harmonisch ausgleichen kannst.

Am stärksten ist jedoch meist Kapha aus dem Ruder gelaufen. Kapha reduzierst du durch Bewegung an der frischen Luft und eine leichte Ernährung. Du findest hier im Blog eine ganze Menge Tipps, wie du Kapha mit Spaß und Freude reduzieren kannst.

Agni, das Verdauungsfeuer

Bevor du die Ernährungsempfehlungen liest, schnell noch ein paar Worte zu Agni. Es gibt über Agni einen ganzen Beitrag hier im Blog, den ich dir sehr an Herz lege. Die Kurzform ist die: Wenn du Heuschnupfen, eine andere Allergie oder eine Unverträglichkeit bei Lebensmitteln hast, dann ist Agni, deine Verdauungskraft, zu schwach. Wenn alles, was du isst, nicht ordentlich verstoffwechselt werden kann, dann bleibt da ja etwas übrig. Und wo bleibt es? Es bleibt in deinem Körper und macht dir das Leben allmählich immer schwerer. Es ist Ama, das sich überall anlagert. Agni wieder anfachen und Ama loswerden gelingt durch einfache ayurvedische Maßnahmen. Z. B. die Reinigungstage wie bei einer Erkältung, an denen du sehr leicht verdauliche Reissuppen und frische Säfte zu dir nimmst. Die Anleitung dazu findest du unter "Vorsicht, Eiswürfel machen dick!" Scrolle ein



bisschen nach unten, dort steht, wie man Agni wieder anfacht.

Ganz besonders effektiv ist die 10 Tage-Entschlackungskur. Sie reinigt deinen Körper von innen und reduziert Kapha spürbar. Auch dafür findest du die Anleitung in meiner Blog Ayurveda-Schatztruhe.de

Essen gegen den Heuschnupfen

Um Kapha und Vata zu reduzieren ist alles gut, was gekocht und mild gewürzt ist.

- Vermeide alle Milchprodukte, ganz besonders am Abend
- Regelmäßigkeit beim Essen und Schlafen
- Mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen
- Fleisch möglichst meiden, besser noch ganz weglassen
- Alles Saure, wie Zitrusfrüchte, Essig, Essiggurken, Tomaten weglassen
- Gut sind Hirse, Gerste, Reis und etwas Dinkel
- Hafer und Mais meiden
- Obst möglichst gekocht genießen
- Zum Süßen Honig bevorzugen, aber bitte niemals über 40 °C erhitzen

Ein Zuviel an Kapha

Frühlingszeit ist Kaphazeit und der Heuschnupfen ist Ausdruck von zu viel Kapha. Besonders gut wäre es, wenn du bereits ab Januar mit dieser Ernährungsumstellung beginnst. So vermeidest du von Anfang an, dass Kapha aus dem Ruder läuft.

Du findest in meinem Blog auch eine schöne Liste mit Kapha reduzierenden Lebensmitteln und auch eine Empfehlung, wie du Kapha im täglichen Leben in Schach hältst.

Und jetzt kommt zum Schluss noch der einfachste und effektivste Trick: Trinke heißes Wasser, und zwar das ayurvedisch abgekochte heiße Wasser. Damit kannst du jeden Tag eine Menge Ama ausspülen und wirst dich mit der Zeit immer, immer besser fühlen.

Ich bin gespannt, wie dir diese ayurvedischen Tipps helfen werden.

Bleibe gesund und fröhlich,

herzliche Grüße von

