

Äyurvedische Prophylaxe vor Infektionen wie Prophylaxe mit dem Corona-Virus

Aus äyurvedischer Sicht ist es wie immer das Erste, die **Empfehlungen zur Gesunderhaltung** umzusetzen, um in der eigenen Mitte stabil zu sein und das Immunsystem zu stärken:

Der Morgen sollte mit der **Morgenroutine** begonnen werden. Dabei sind das Ölziehen und Nase Ölen besonders wichtig, um die Atemwege in die Tiefe zu reinigen und die Schleimhäute zu stabilisieren.

Das Immunsystem stabilisiert sich, wenn wir einen individuell richtigen Rhythmus halten: eine verlässliche **Tagesroutine** mit frühem Aufstehen, sanfter Bewegung, hinreichend Schlaf und schönen Spaziergängen etablieren. Sich zurückziehen und sich selbst wahrnehmen mittels meditativer Verfahren unterstützt die Entschleunigung und stabilisiert das Immunsystem auch.

Die gute Pflege von dem **Verdauungsfeuer**, *agni*, ist wichtig, um einen vollständigen Stoffwechsel zu garantieren, der einerseits die Gewebe stabil hält und andererseits reizende Zwischenmetabolite, *āma*, verhindert, die das Gesamtsystem belasten würden. Das geschieht z.B. durch frühmorgendliches Trinken von heißem Wasser, Essen bei Hunger und bis zur Sättigung, Essen von warmen, gut gewürzten und leicht verdaulichen frischen Lebensmitteln und dem Fasten bis zum erneuten Auftreten von Hunger.

Möchte man kann man diese **Empfehlungen intensivieren**, kann man **Nelken** in die Backentasche legen, denn diese reinigen nicht nur den *agni*, das Verdauungsfeuer, sondern wirken auch entzündungshemmend und antimikrobiell. Auch die regelmäßige Einnahme von **Cyavanaprāśam**, einem immunotonischen Gelee, ist sinnvoll. Nicht zuletzt ist die Einnahme von ein bis zwei Teelöffel **Kurkuma** mit etwas Pfeffer, evtl. in Honig verrührt, ein probates Mittel bei Entzündungen und Infektionen.

Liebe Ayurveda-Interessierte: bitte beachten Sie auch die allgemeinen Empfehlungen, die das Robert-Koch-Institut ausgibt und die überall jetzt zu lesen sind. Schränken Sie sich im persönlichen Kontakt massiv ein. Es geht darum, Wesentliches von Nicht-Wesentlichem zu trennen! Gehen Sie bewusst in die Ruhe einer weitmöglichen Selbstisolation und üben Sie sich im achtsamen Beobachten.

Bleiben Sie gesund!