

► Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Was kann ich naturheilkundlich gegen Heuschnupfen tun?

Der Winter ist noch gar nicht richtig vorbei, und schon fliegen die ersten Pollen: So verursachen Hasel und Erle bereits jetzt die ersten Niesattacken. Bald kommt nun der Frühling richtig in Fahrt – und sorgt für gerötete Augen, laufende Nasen und brennende und kratzende Häse. Was also tun? Am besten jetzt schon täglich dreimal eine Tasse Holunderblütentee trinken. Und das während der gesamten Heuschnupfenzeit.

Den Holunderblütentee darf man nicht unterschätzen. Er kann nämlich etwas, das eigentlich nur Ihre TherapeutIn kann. Denn bei Heuschnupfen ist es nach chinesischer Medizin wichtig, das Qi zu tonisieren, also die Grund- und Abwehrenergie zu stärken. Das Problem dabei: Wird das Qi tonisiert, schliesst sich automatisch die Oberfläche, damit nichts in den

Körper eindringen und eine Krankheit auslösen kann. Das bedeutet zugleich: Das, was schon im Körper drin ist und die Symptome verursacht, kann nicht raus – und erzeugt so weiteren Ärger.

Nun, der Holunderblütentee kann beides: Er tonisiert das Qi, und gleichzeitig öffnet er die Oberfläche. So stärken Sie Ihre Energie und Ihr Immunsystem, und das, was Ihre Heuschnupfen-Symptome verursacht, kann trotzdem entweichen. So lässt sich der Heuschnupfen recht gut lindern.

Vom Heuschnupfen kurieren kann Sie die Naturheilkunde nur während der Zeit, in der Sie keine Symptome haben. Denn erst dann, wenn nichts Heuschnupfen-Auslösendes in Ihrem Körper ist, können Sie an der Ursache arbeiten und Ihr Qi richtig gut tonisieren. Konkret: Starten Sie Ihre Therapie im Herbst, das baut Ihre Energie und Ihr Immunsystem am besten auf, wenn es um Heuschnupfen geht. Sie werden sehen: Der nächste Heuschnupfen wird schon weniger stark ausfallen. Der übernächste noch weniger stark.

Und was jetzt, wenn die Pollen fliegen? Ihre TherapeutIn wird Ihnen mit Hilfe von Akupunktur, Diäte-

tik, Phytotherapie oder Shiatsu die Symptome reduzieren, also die hitzige pathogene Situation wie beispielsweise die roten, juckenden Augen kühlen. Und Sie trinken täglich Holunderblütentee, morgens, mittags und abends eine Tasse. Beim Apotheker holen Sie sich dazu Sambucus nigra flos getrock-



net. Für eine Tasse Tee übergiessen Sie einen Teelöffel davon mit heissem Wasser, lassen den Tee zugedeckt sieben Minuten ziehen. Absieben und, wenn Sie mögen, etwas Honig dazu.

Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.
www.heilpraktikerschule.ch
www.hpsklinik.ch