

Unterstützung der Immunabwehr und Prophylaxe von Atemwegsinfektionen - allgemeine Tipps aus dem Ayurveda -

Gesundes Immunsystem - ein Thema, dass uns alle, besonders zurzeit bedingt durch Jahreszeit und Corona-Pandemie, beschäftigt und am Herzen liegt. Die ayurvedische Gesundheitslehre bietet uns zur Stärkung des Immunsystems eine Vielzahl an Möglichkeiten und Impulsen. Diese können einfach und unkompliziert im Alltag umgesetzt werden. Probieren Sie es aus!

- Integrieren Sie Schleimhautpflege in Ihre Morgenroutine. Ayurveda empfiehlt hierfür vor allem Öl-Ziehen und Nasen-Ölen, um Mund-, Rachen- und Atemwege zu reinigen und um die Schleimhäute feucht, geschmeidig und intakt zu halten.
- Das Immunsystem profitiert von Regelmäßigkeit und Rhythmus! Unterstützen Sie Ihre Abwehrfähigkeit durch die Etablierung von Tagesroutine, wie frühem Aufstehen, Yoga und Bewegung. Ausreichend Schlaf, Ruhe und regelmäßige Entspannung sind weitere wichtige Aspekte zur Förderung der körpereigenen Abwehrkraft.
- Menschen reagieren auf ungewohnte Herausforderungen mit einer Stressantwort des Nervensystems. Für die natürliche Stressregulierung und um den Ruhetonus zu stärken, bieten sich Meditations- und Atemübungen an. Sie beruhigen Gedanken und Emotionen und wirken unmittelbar ausgleichend auf das Nervensystem.
- Eine optimale Funktion von Verdauung und Stoffwechsel ist wichtig, um den Körper zu entlasten und die Entstehung und Ansammlung von Stoffwechselzwischenprodukten zu vermeiden. Trinken Sie viel heißes Wasser oder Kräutertees, bevorzugen Sie warme, gut gewürzte und leicht verdauliche Speisen. Verwenden Sie dazu frische, saisonale Lebensmittel in bester Qualität. Essen Sie regelmäßig und nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben!
- Integrieren Sie körperabwehrunterstützende Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Thymian, Oregano, Pfeffer, Nelken, Lorbeer u.a. in Ihre Mahlzeiten.
- Auch die regelmäßige Einnahme von Chyavanprash, einem immununterstützenden Mus, das im Ayurveda als generelles Tonikum zur Stärkung für Jung und Alt empfohlen wird, ist sinnvoll – z.B. ein Esslöffel morgens als Frühstück mit einem Glas warmen Milch oder Haferdrink.
- Die Einnahme von ½-1 Teelöffel Kurkuma mit einer Prise Pfeffer in Waldhonig verrührt ist ein bewährtes Ayurveda-Hausmittel bei Entzündungen und Infektionen der Atemwege.

Bleiben Sie gesund!



*Damit das
Mögliche
entsteht,
muss immer
wieder das
Unmögliche
versucht
werden.*

H. Hesse