

Mit Ayurvedische Tipps unser Immun-, und Nervensystem stärken:

- Vermeide alles was Dir Stress macht und entspanne immer mal wieder, um fit zu bleiben
- Stehe früh auf und geh früh schlafen – am besten gegen 6 Uhr aufstehen und um 22 Uhr ins Bett gehen. Gönn Dir über den Tag immer wieder Pausen, um Dich zu regenerieren.
- Nehme während des Tages das Schöne wahr, was Dir begegnet. Sehe die Möglichkeiten, die sich Dir bieten und nutze Deinen Humor
- Trinke morgens nach dem Aufstehen gleich 2 Tassen heißes Wasser, um die Verdauung anzuregen
- Spucke, besonders beim morgendlichen Zähneputzen oder Zungenschaben, aufkommenden Schleim aus. Schluck es nicht runter, sonst macht es Dich krank
- Mache Dein tägliches Yoga und Meditation. Oder gehe täglich an der frischen Luft spazieren oder mache ein leichtes Work Out
- Esse viel frisch gekochtes Gemüse, Kicherie aus Mungbohnen. Vermeide zu spätes und schwer verdauliches Essen. Esse sehr wenig Milchprodukte und Fleisch, um den Körper nicht zu belasten und weniger zu verschleimen
- Trinke ca. 1,5 l heißes Ingwerwasser über den Tag verteilt – das mögen Bakterien und Viren nicht so gern
- Ein super Rezept gegen Viren: die Schale eines ½ Granatapfels zerkleinern mit 2 Pfefferkörnern und ½ TL Kurkuma mischen und mit ½ L Wasser auf die Hälfte einkochen und über den Tag verteilt trinken
- Thymiantee trinken
- Mach Dir einen super Shoot (Schnapsglasvoll) aus frischem Kurkuma und Ingwer und trinke es am Morgen
- Bei den ersten Erkältungssymptomen oder Husten: 1 TL Honig und 1 TL frisch geriebener Ingwer und 1 TL Kurkuma zu einer Paste verrühren und 3 x täglich essen und dann 30 min nichts anderes essen oder trinken
- Wenn Du Dir viele Sorgen machst oder schlecht schläfst, dann trage ein Seidentuch um den Hals. Wenn Du schlecht einschläfst – massiere Deine Fußsohlen mit Sesamöl ein, um VATA zu reduzieren

Bleib gesund und munter