

# Soforthilfe bei Erkältung



## Von langer Hand vorbereitet

Erinnerst du dich, dass ich im November 2015 schrieb, ich wolle diesen Winter ohne Erkältung durchkommen? Mit der 10 Tage-Entschlackungskur fing ich im November an und aß auch bis Weihnachten keine Süßigkeiten mehr. Ich wollte es wissen: klappt das wirklich mit der ayurvedischen Ernährung?

## Erkältung ist ein Zuviel von Kapha

Eine Erkältung entsteht, wenn im Körper zuviel Kapha vorhanden ist. Das Wesen von Kapha ist träg, schwer, feucht, kalt, zäh, schleimig. Zuviel Kapha im Körper entsteht durch falsche Ernährung und schlechte Gewohnheiten: zuviel Süßes, zuviel Eiweiß am Abend und zu viel Sofa. Das alles lässt Kapha im Körper ansteigen. Zudem ist das nass-kalte Wetter im Winter auch noch Kapha. Kein Wunder, dass der Winter die Lieblingszeit für Erkältungen ist.

## Ohne Erkältung durch den Winter

Seit vielen, vielen Jahre hatte ich in jedem Januar eine schwere Erkältung oder auch Grippe. Dieses Jahr wollte ich unbedingt, dass es mit Hilfe des Ayurveda anders sein soll. Deshalb habe ich im November die 10 Tage-Entschlackungskur gemacht, war im Dezember zur Panchakarma-Kur in Bad Ems und habe bis Weihnachten echt keine Süßigkeiten gegessen. Das fiel mir schwer, aber der Wunsch, ohne Erkältung durch den Winter zu kommen, war noch stärker.

Dann kam Weihnachten und damit die Lebkuchen, Plätzchen und Schokolade. Ich sagte mir, an Weihnachten ist es völlig okay, auch mal Süßigkeiten zu essen. Am 1. Januar höre ja ich wieder auf damit. Das hat nicht so ganz geklappt. Ich bin einfach ein Naschkätzchen und dann kam es, wie es immer kam: die Erkältung war da.



### Erste Hilfe bei Erkältung

Zum Glück hatte ich während der Panchakarma-Kur in Bad Ems in einem Vortrag von Dr. Karin Pirc erfahren, was man bei einer akuten Erkältung tun kann. Und das hat mir geholfen, dass die Erkältung nach fünf Tagen komplett weg war. Normalerweise dauert eine Erkältung bei mir drei Wochen. Da sind fünf Tage schon eine Wohltat!

### Kapha-reduzierende Diät

Jetzt heißt es, alles wegzulassen, was Kapha vermehrt:

- Süßigkeiten aller Art. Aber Zitronen-Honigwasser ist gut. Honig ist die einzige Süßigkeit, die Kapha reduziert.
- Schwerverdauliches, wie Fleisch und tierische Produkte. Käse und alle Milcherzeugnisse.
- Alle Fette, auch Ghee!
- Saures, wie Essig, Essiggurken, Mixed Pickles.

Ich mache keinen Hehl daraus, das Leben ist ohne Fett und Zucker total langweilig. Es bleibt ja nur in Wasser gekochtes Gemüse und ein bisschen Toastbrot. Aber du musst das auch nur einen oder zwei Tage durchhalten und dann bist du auf dem aufsteigenden Ast. Ich schwöre es dir!

### Ayurvedische Hilfe bei Erkältung

Die folgenden Tipps helfen das Kapha zu reduzieren. Befolge die Tipps zwei Tage lang, evtl. länger, bis du wieder gesund bist.

- Gleich morgens auf nüchternen Magen:  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma (Gelbwurz) und 1 Prise Pfeffer in einem Glas lauwarmem Wasser 5 Minuten ziehen lassen und trinken.
- Scharfe Gewürze: Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin). Kein Chili, Paprika oder weißer Pfeffer.
- Gedünstetes Gemüse, Getreide, Gemüsesuppe ohne Fett, nicht einmal Ghee!
- Frische Obst- und Gemüsesäfte, leicht angewärmt.

Alle halbe Stunde heißes Wasser, Ingwertee oder Kaphatee.





### Die ayurvedische Zauberdiät

Wenn du eh schon keinen Appetit hast oder auch einmal deine Disziplin-Muskeln spielen lassen möchtest, dann kann ich dir diese ayurvedische Fastenkost empfehlen. Ein Tag genügt meistens, du kannst sie aber auch bis zur Gesundung durchhalten.

- Nur frische Obst- und Gemüsesäfte, möglichst lauwarm.
- Reissuppe: Basmatireis mit Wasser im Verhältnis 1:16 kochen, bis ein sämiger Brei entstanden ist. Mit Gewürzen und frischen Kräutern aufpeppen. Kein Ghee, kein Fett. Ist total langweilig, hilft aber.
- Auch einfache Gemüse- und Getreidesuppen sind erlaubt. Sie dürfen auch ein bisschen scharf sein, aber leider kein Fett enthalten.

### Heißes Wasser und Ingwerwasser

Ich kann es wirklich nicht oft genug sagen: trinke ayurvedisches, heißes Wasser und Ingwerwasser. Wenn du erkältet bist, dann stell dir einen Wecker, damit du wirklich alle halbe Stunde trinkst. Wenn du wieder ge-

sund bist, dann trinkst du beides nach Lust und Laune und möglichst oft.

Ich habe noch zwei Nahrungsergänzungen für dich:

MA 687, 3 x 2 Tbl., 1/2 Std. vor der Mahlzeit

MA 1788, 4 x 1 Tbl., 1/2 Std. vor der Mahlzeit

### Bei Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit

- Mit Kurkumawasser (1/2 TL auf 1 Glas Wasser) gurgeln.
- Gurgeln mit gereiftem Sesamöl und Gandusha.
- Das hilft auch noch: MA 357 Prana-Sirup. Die MA-Produkte erhältst du hier: [www.ayurveda-produkte.de](http://www.ayurveda-produkte.de)

Das alles hat bei mir wunderbar funktioniert. Statt drei erbärmlicher Wochen habe ich nur fünf unangenehme Tage und Nächte gehabt. Ich wünsche dir, falls du eine Erkältung haben solltest, dass du schon nach drei Tagen wieder frisch und munter bist.

Halte Kapha in Schach, bleibe gesund und fröhlich, deine Lisa ♥