

Ayurvedischer Zaubertrick bei Erkältung



Der Ayurveda ist einfach toll! Mit diesem ayurvedischen Zaubertrick bei Erkältung kommt es gar nicht erst zu Schnupfennase, Dröhnkopf und Gliederschmerzen.

Männererkältung

Es gibt ja keine Krankheit, die gefährlicher, schmerzhafter und kräftezehrender ist als eine Männererkältung! Neulich rief mich Hubsie, mein alter Motorradkumpel an. Statt seines stets fröhlichen "Hallo Lisa!" hörte ich nur ein mattes, fast dumpfes "Na?". Oh je, dachte ich, was ist denn jetzt los? Hubsie hatte Gliederschmerzen, fühlte sich elend und hatte keine Energie mehr. Eine Erkältung war im Anmarsch. Und das ausgerechnet jetzt, wo er übermorgen zum Motorradtreffen fahren wollte.

Hubsie hält ja nicht so viel vom Ayurveda. Aber hätte er mich denn angerufen, wenn er sich nicht doch irgendwie Hilfe versprochen hätte? Eben. Ich verriet ihm meinen

ayurvedischen Zaubertrick bei Erkältung. Und siehe da, Hubsie fuhr, wie geplant zu seinem Motorradtreffen und war wieder quietschfidel.

Ursachen von Erkältung

Erkältung ist ein Übermaß an Kapha. Kapha ist eines der drei Doshas, die unser Wohlbefinden bestimmen. Die Merkmale von Kapha sind träg, schwer, feucht, kalt, zäh, schleimig, genau wie so Schnupfen auch ist. Der Ayurveda empfiehlt immer für Ausgleich zu sorgen, deshalb heißt es jetzt Kapha zu reduzieren, und zwar schnell, sofort und gründlich!

Soforthilfe

Um Kapha gründlich zu reduzieren, musst du jetzt leider auf alles verzichten, was süß und fett ist. Auch Ghee sollte jetzt nicht mehr genossen werden. Das ist gar nicht so leicht, wie man denkt. Und ganz ehrlich, es schmeckt auch nicht besonders toll.

Vermeide ab sofort:

Öle, Fette, Butter
Zucker in allen Varianten
Brot, Gebäck
Tierisches und pflanzliches Eiweiß
Saures wie Essiggurken, Mixed Pickles usw.

Die Zaubertricks

- 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.
- Zum Frühstück nur frischen Obst- oder Gemüsesaft, leicht angewärmt.
- Alle halbe Stunde heißes Wasser trinken, 10 Minuten abgekocht.
- Mittags und abends Reissuppe mit gedünstetem Gemüse ohne Fett, nicht einmal Ghee!
- Scharfe Gewürze: Ingwer, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin), Kapha Churna (Würzmischung). Kein Chili, Paprika oder weißer Pfeffer.
- Ingwertee, Kaphatee.

Reissuppe

Mittags und abends (nur wenn du Hunger



hast) koche dir bitte diese Reissuppe:

50 g Reis mit 1 Liter Wasser (Verhältnis 1:16) so lange kochen, bis eine sämige Suppe daraus geworden ist. Das dauert ca. 30 bis 45 Minuten. Ganz sparsam salzen, aber Kapha Churna reichlich verwenden. In der letzten Viertelstunde kochst du Kapha reduzierendes Gemüse mit, z.B. Stangensellerie, Karotten, Rote Bete, Blumenkohl usw. Frische Kräuter sorgen für mehr Geschmack und Freude.

Durchhalten

An diesem Tag musst du einfach tapfer sein. Denke an Hubsie, er hat es auch geschafft! Das einzige Süße, was zuträglich ist, ist Zitronen-Honigwasser, denn Honig vermindert Kapha.

Hubsie musste diese Diät nur einen einzigen Tag durchhalten.

Evtl. brauchst du noch einen zweiten Tag. Wenn aber die Erkältung schon richtig da ist, dann ist diese Diät ebenfalls sehr empfehlenswert. Sie hilft Kapha abzubauen und deine Lebensenergie wieder herzuzaubern.

Bleib fröhlich und gesund, deine Lisa ♥

