



DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

—

WAS KANN ICH TUN?

HP Suyogi Gessner



Ayurveda ist seit Tausenden von Jahren bekannt für seine vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen. Was bedeutet das?

Unser Immunsystem, im Ayurveda auch Ojas genannt, können wir auf einfache Art stärken. Dazu würde ich gerne ein paar ayurvedische Hausrezepte und Tipps mitteilen.

1. Geht rechtzeitig schlafen und schläft am besten mit einem Seidentuch um den Hals, das wärmt, schützt und reduziert Vata.
2. Morgens zwei Gläser warmes Wasser trinken.
3. Vergesst nicht, die wunderbare Mungsuppe und viel frisches Gemüse mit Quinoa zu essen. Vermeidet schweres, spätes und zu viel Essen.
4. Verzichtet auf Milchprodukte, vor allen Dingen auf Joghurt.
5. Macht Yoga, einen Spaziergang oder leichtes Work-out.
6. Trinkt ausreichend heißes Ingwerwasser, am besten 1,5 Liter – das ist super um Bakterien und Viren zu bekämpfen.
7. Vermeidet alles, was Stress macht. Schaut nicht die ganze Zeit Nachrichten, denn das erhöht den Stress im vegetativen Nervensystem und erhöht Vata.
8. Macht euch aus frischem Kurkuma und Ingwer 1 Schnapsglas frisch gepressten Saft und trinkt ihn frühmorgens. (Kann auch mit Wasser verdünnt werden).
9. Bei ersten Erklärungssymptomen oder Husten: 1 TL Honig, 1 TL geriebener Ingwer, 1 TL Kurkuma - zu einer Paste vermischen und 3x täglich essen. (30 Minuten nichts essen und trinken).
10. Super Hausrezept gegen Viren: Schale eines halben Granatapfels kleinschneiden, 2 Pfefferkörner und 1 TL Kurkuma mit 1/2 Liter Wasser auf die Hälfte herunterkochen. Über den Tag verteilt in kleinen Schlücken trinken.
11. Thymiantee trinken.



Und hier noch ein besonderer Tipp gegen Angst und Panik, wenn uns diese während des Tages überkommt. Angst schwächt das Immunsystem und setzt es schachmatt – im schlimmsten Fall bis zu 16 Stunden.

In meiner Siddha Veda Linie wendet man dann spezielle Marmas an:

1. Den rechten Zeigefinger an der oberen Fingerkuppe 6x drücken. Dann nach rechts oben blicken, die Augen schließen, sich einen weißen Rahmen vorstellen und sich dort pudelwohl, gesund und glücklich an deinem Lieblingsort vorstellen. Und dieses Gefühl richtig tief in deinem Herzen fühlen.

2. Dann den Punkt am Zeigefinger ein weiteres mal 6x drücken. Immer wiederholen, wenn man Angst oder Panik vor Corona bekommt.

Gut ist es auch, Vitamin C, Zink und Vitamin D3 zu nehmen.

Ich denke hiermit sind wir gewappnet und kommen gut über die Runden.

Bis bald

Herzliche Grüße

Eure Suyogi Gessner