

EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG UND EINEN ANGEPASSTEN LEBENSSTIL NACH AYURVEDA IN DER ZEIT VON COVID 19

Eine ausgeglichene Diät und ein guter Lebensstil ist die beste Medizin für ein gesundes Leben und ein starkes Immunsystem.

1. WASSER

Trinke eine Tasse abgekochtes Wasser, lauwarm, morgens nach dem Aufwachen und auch abends vor dem Schlafengehen.

Es empfiehlt sich einen Tee zu kochen mit einem der folgenden Gewürze:

250-500 mg Kurkumapulver

250-500 mg Ingwerpulver oder 1 TL frischen geriebenen Ingwer

250-500 mg gemahlene schwarzen Pfeffer

250-500 mg Zimtpulver

5-6 frische Basilikumblätter oder Tulsi Blätter (indisches Basilikum)

Zubereitung: Nimm 2 Tassen Wasser und füge eines der Gewürze zu. Koche es runter bis nur noch 1 Tasse übrig ist. Lauwarm trinken.

2. KRÄUTER TEE

Zutaten

4-5 gewaschene Tulsi Blätter oder frische Basilikumblätter

1 TL frischen geriebenen Ingwer

½ Stiel Zitronengras in 2-3 Stücke geschnitten

Gebe 2 Tassen Wasser und die Gewürze in einen Topf. Lass es auf niedrigem Feuer 15 min. kochen.

TIPP

Der [Kapha Tee](#), den du bei Veesha bestellen kannst, enthält diese Gewürze.

3. MAHLZEITEN

Nimm grundsätzlich 25% weniger feste, dafür mehr flüssige Nahrung, wie Suppen, Tee, Wasser, Säfte etc. Das Essen sollte leicht und frisch gekocht sein. Es empfiehlt sich weniger Fleisch oder Fisch zu verwenden, da dies schwer verdaulich ist.

Beachte auch, dass die Essenszeiten regelmäßig sind.

FRÜHSTÜCK

Es empfiehlt sich was warmes, leichtes zu essen wie getoastetes Brot mit Honig oder einen Brei; Grießbrei, Reisbrei etc.

SUPPEN

Vegetarische Suppen wie:

Gemüsesuppe mit Rote Bete, Karotten, Rettich

Linsensuppe aus Mung Dal / Urid Dal oder roten Linsen (Masoor Dal)

Reissuppe

Wenn gewünscht, nicht vegetarische Suppen wie:

Rindfleischbrühe, Hühnerbrühe.

Folgende Gewürze können in der Suppe verwendet werden: Salz, Asafoetida /Hing, Ghee, Kreuzkümmelsamen oder -pulver, Curryblätter.

VERWENDE

Frisches Gemüse, frisches Obst (sollte reif sein), Reis, Brot getoastet.

Verwende in deiner Ernährung Milch und Buttermilch.

Chutney kann verwendet werden für alle, die die indische Küche mögen.

Dazu eignet sich ein Mint-Koriander Chutney. Meide aber Chili.

TIPP

Wenn Getreide wie Reis oder Linsen vor dem Kochen in einer trockenen Pfanne angeröstet werden, sind sie leichter bekömmlich.

MEIDE

Tiefgefrorene Nahrung, Reste vom Vortag sowie fermentierte Nahrung.

Kaltes aus dem Kühlschrank, wie gekühlte Getränke, kalte Milch, Eis.

Schwerere Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Quark.

Obst-Salat.

Bananen und Gurken.

All diese Sachen erhöhen die Schleimproduktion im Körper, insbesondere im Magen und den Atemwegen.

Schleim blockiert die Atemwege und die gilt es gerade jetzt frei zu halten, damit sich da keine Viren oder Bakterien einnisten können.

4. IMMUN BOOSTER

Weiche folgende Trockenfrüchte ein: 5-10 Rosinen, 2 Datteln, 1 Feige

Entweder übernacht oder mindestens 2 Stunden. Gut ist es, dies morgens zu trinken, da dieses Getränk Eisen enthält, das der Körper am morgen aufnimmt.

Mit einem Mixer die eingeweichten Früchte pürieren, sodass eine Paste entsteht. Diese Paste, entweder mit warmem Wasser oder warmer Milch mixen und trinken. Insbesondere mit Milch ist es sehr stärkend für den Körper.

5. LEBENSSTIL BEI COVID 19

Stärkung des Immunsystems:

Gehe früh schlafen (ca. 22 Uhr) und stehe früh auf (6-7 Uhr)

Mache 10-15 min. leichte Übungen wie Yoga (Suryanamaskar) oder Dehnübungen.

Gehe 100 Schritte (Shatapauli) 3-4-mal am Tag, am besten nach dem Essen.

Mache mindestens einmal wöchentlich eine Ölmassage. Dies wirkt ausgleichend und beruhigt unser Nervensystem. Benutze Sesamöl oder eines der [Öle, die du bei Veesha](#) findest.

Eine Kopfmassage, (Shiropitchu) mindestens 2-3 x die Woche, bei Angst und Sorgen täglich.

Mache dies vor dem Schlafengehen. Verwende [Kopfmassageöle von Veesha](#) oder Mandelöl. Diese Massage ist gut, um den Geist und die Emotionen auszugleichen und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Höre täglich 15-20 min. sanfte entspannende Musik.

TIPP

Wir haben sehr schöne [CDs von Dr. Chandrakant Sardeshmukh](#) bei Veesha erhältlich.

Lese ein gutes Buch, schreibe etwas oder gehe deinen Hobbies nach. Kreativität tut uns gut und entspannt.

Benutze Medikamente, wenn welche von deinem Hausarzt verschrieben sind.

TIPP

Gurgelle einige Male am Tag, verwende lauwarmes Wasser mit einer Prise Salz und Kurkuma. Dies reinigt, befreit vom Schleim und desinfiziert den Mund und die Nebenhöhle.

Schwächung des Immunsystems:

Folgendes schwächt unser Immunsystem und sollte vermieden werden:

Spät schlafen gehen.

Tagsüber schlafen insbesondere nach dem Mittagessen. 10-15 min. ruhen ist okay, aber nicht länger.

Meide übermäßiges Sonnenbaden, Ventilatoren, Klimaanlage, übermäßigen Sport.

HOME OFFICE

Vermeide langes Sitzen.

Gehe ab und zu mal eine Runde durch die Wohnung oder mache Dehnübungen.

BLEIBE POSITIV

DAS IST GANZ WICHTIG IM UMGANG MIT DER JETZIGEN SITUATION!!

Prof. Dr. S.P. Sardeshmukh am 3.4.2020

Dies ist keine wörtliche Übersetzung. Ich habe noch einiges umgeschrieben, um es für uns Europäer praktisch anwendbar zu machen. Es gibt in der Esskultur doch einige Unterschiede zwischen Indien und Europa.

Ich wünsche viel Erfolg bei der Umsetzung.
Veena