



## Grippaler Infekt und 5 ayurvedische Zaubertricks

Ist ein grippaler Infekt im Anmarsch, dann ist dieser Beitrag für dich besonders interessant. Mit diesem ayurvedischen Zaubertrick bei Erkältung kommt es gar nicht erst zu Schnupfennase, Dröhnkopf und Gliederschmerzen.

### Grippaler Infekt und Männergrippe

Es gibt ja keine Krankheit, die gefährlicher, schmerzhafter und kräftezehrender ist als eine Männergrippe!

Neulich rief mich Hubsie, mein alter Motorradkumpel an. Statt seines stets fröhlichen "Hallo Lisa!" hörte ich nur ein mattes "Na?". Oh je, was ist denn jetzt los? Hubsie hatte Gliederschmerzen, fühlte sich elend und hatte keine Energie mehr. Ein grippaler Infekt 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.

### Grippaler Infekt und seine Ursachen

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!

## Grippaler Infekt und Soforthilfe

Ein grippaler Infekt hat leichtes Spiel, wenn Kapha erhöht ist. Das passiert besonders nach den süßen und fetten Feiertagsessen in der Weihnachtszeit, genauso davor und danach, wenn überall Schokolade und Kekse herumliegen. Deshalb ist ein grippaler Infekt in der Win-



terzeit und im beginnenden Frühling besonders häufig.

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

## Die 5 Zaubertricks des Ayurveda bei grippalem Infekt und Erkältung

### Trick Nr. 1: Vermeide ab sofort:

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

### Trick Nr. 2: Kurkuma

- Gleich morgens auf nüchternen Magen:
- 1/4 bis 1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz) und 1 Prise Pfeffer in einem Glas lauwarmem Wasser
- 5 Minuten ziehen lassen und trinken.

### Trick Nr. 3: Obst- und Gemüsesäfte

Zum Frühstück nur frischen Obst- oder Gemüsesaft, leicht angewärmt.

### Trick Nr. 4: heißes Wasser

Alle halbe Stunde heißes Wasser trinken, 10 Minuten abgekocht.

### Trick Nr. 5: Reissuppe

- 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.

### Rezept für Reissuppe

Mittags und abends (nur wenn du Hunger hast) koche dir bitte diese Reissuppe:



# Ayurveda-Schatztruhe.de

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 zwei-

ten Tag. Wenn aber die Erkältung schon richtig da ist, dann ist diese Diät ebenfalls sehr emp-



fehlenswert. Sie hilft Kapha abzubauen und deine Lebensenergie wieder herzuzaubern.

Bleib fröhlich und gesund

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.