






MYTHOS HAUSAPOTHEKE?



Thanks to Sabine Meder

Ingwer und Co – was steckt dahinter? – wie helfen uns die scharfen und wärmenden Wundermittelchen aus der Küche durch den nasskalten Herbst? Hier erhalten Sie ein paar wertvolle Tipps, wie Sie Schnupfnase und Co den Kampf ansagen können.

-  Essen Sie **warme, gekochte Speisen**. Diese sind bekömmlicher und leichter verdaulich.
-  Fügen Sie Ihren Speisen **wärmende Gewürze** hinzu z. B. Chili (in Maßen), Ingwer, Miso, Kardamom, Piment, etc. In der kalten Jahreszeit können wärmende Gewürze helfen, den Körper von innen heraus zu wärmen.
-  Trinken Sie **warme und wärmende Getränke mit wärmenden Gewürzen**. Ein heißer Ingwertee z. B., verfeinert mit Zitrone, Orange und einem Löffel Honig schmeckt sehr gut und kann die wärmende Wirkung von innen heraus noch unterstützen. Dazu einfach ein paar Ingwerscheiben, Orangenscheiben und Zitronenscheiben mit heißem Wasser aufgießen, ziehen lassen und nach etwas Abkühlung mit einem Löffel Honig verfeinern und genießen.
-  **Schützen Sie Ihre Handgelenke** durch warme Kleidung und Ihren Nacken durch einen Schal, um zu verhindern, dass Kälte in Ihren Körper eindringt.
-  **Reiben Sie Ihren Körper nach dem Duschen regelmäßig fest ab**. Das fördert die Durchblutung und wirkt kreislaufanregend.



Verkühlungen von außen entgegenwirken (z.B. bei Frösteln, kalten Füßen, Schnupfen etc.) Wenn eine Verkühlung im Anmarsch ist, kann ein aufsteigendes Wärmebad helfen, um die weitere Ausbreitung im Zaum zu halten. Dazu das Badewasser auf Körpertemperatur einlassen und stetig heißes Wasser aus dem Wasserhahn zufügen, bis eine maximale Temperatur erreicht ist. Nach dem Bad die Haut kräftig trockenreiben, um die Durchblutung anzuregen und sofort in warme Kleidung und Socken schlüpfen.



Falls keine Badewanne vorhanden ist, kann ersatzweise auch ein **aufsteigendes Fußbad in einem Schafferl** eine ähnliche Wirkung erzielen. Hier können auch als Zusatz ein paar Scheiben Ingwer zugegeben werden, um der Kälte noch zusätzlich entgegenzuwirken. Der Ingwer hat eine stagnationslösende und wärmende Wirkung.



Birnensaft kann trockenen Reizhusten lindern. Die Birne wirkt befeuchtend und kräftigt die Lungenenergie. Dazu eine Birne in Spalten schneiden, mit etwas Wasser aufgießen, weichkochen und den Saft über den Tag verteilt trinken. Die Bühnenstücke können auch gegessen werden.



Olivenölwickel bei hartnäckigem Reizhusten: dazu ein paar Löffel warmes Olivenöl auf ein Küchentuch geben und auf die Brust legen, warm einwickeln und Ruhe geben



Schwarzer Rettich- oder Zwiebel-Saft kann bei schleimendem Husten helfen. Dazu den Rettich bzw. die Zwiebel in kleine Stücke schneiden, einen Löffel Honig oder Kandiszucker und eine Scheibe geschnittenen Ingwer hinzugeben und zugedeckt stehen lassen, bis sich ein Saft gebildet hat. Diesen Saft löffelweise – wie einen Hustensaft – einnehmen.



Apfelspalten mit Honig bei Heiserkeit und kratzigem Hals: schneiden Sie einen Apfel in Scheiben, beträufeln ihn mit Honig und geben ihn ins Backrohr, bis er weich ist. Der Apfel mit Honig regt die Säfte im Körper an und befeuchtet.

Quelle: Naikido-Shiatsu Schule

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass diese Tipps und Hacks aus der Hausapotheke keinen Arztbesuch ersetzen! Bei andauernden und hartnäckigen Beschwerden ist ein Arztbesuch unerlässlich.



GUTES GELINGEN!

Autorin: Sabine Meder

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin

Mehr dazu im My Vitality Blog unter <https://myvitality.at/blog/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>