

Ayurveda-Box

Wenn's kratzt und brennt im Hals

Unser Organismus wird in der kühlen Jahreszeit mit nassen, kalten und windigen Wetter-Kapriolen konfrontiert. Haben wir für eine Balance zwischen Aktivität und Ruhephasen gesorgt, werden wir sehr wahrscheinlich über genügend Kraftreserven und Wärmedepots verfügen, um damit zurechtzukommen. In den kühleren Jahreszeiten, in welchem die Bioenergie Kapha mit ihren kühlen und schweren Eigenschaften dominiert, gerät unser Bioenergie-Haushalt schneller aus dem Gleichgewicht. Viele Menschen haben dann mit Erkältungen, Halsentzündungen oder Erkrankungen der Atemwege zu tun. Bei ersten Anzeichen wie leichtes Kratzen im Hals oder Heiserkeit ist das Trinken von Ingwertee mit Zitrone sehr zu empfehlen. Auch das Kauen auf ein bis zwei Nelken kann direkt helfen, da die Nelken eine leicht antibiotische Wirkung haben. Bei Erkältungs-Krankheiten sollen mög-



lichst warme, mit Ghee verfeinerte Speisen bevorzugt werden. Um die vorherrschende Kapha-Energie auszugleichen, ist es auch empfehlenswert, zunächst alle Milchprodukte zu meiden, da diese unseren Organismus kühlen und Schleim entstehen lassen. Gönnen Sie sich stattdessen eine wärmende Gemüse-Suppe oder einen leckeren Getreide-Gemüse-Eintopf.

Für alles ist ein Kraut gewachsen

Ein Grundsatz der Volksmedizin besagt: Ein Mensch heilt am besten durch das, was in seiner Umgebung wächst. Bei entzündlichem Hals empfehlen sich zwei bewährte heimische Pflanzen: Salbei und Odermennig, auch «Sängerkraut» genannt, weil es besonders gerne von Sängern bevorzugt wird, um die Stimme zu pflegen. Beide Heilpflanzen wirken wegen ihrer hohen Anteile an Gerbstoffen hemmend bei Entzündungen und gegen die Entwicklung von schädlichen Mikroorganismen in den Schleimhäuten.

Zubereitung eines Tees: 1 TL Odermennig- oder Salbei-Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen und absieben. Davon täglich 3 Tassen trinken, bis die Beschwerden abklingen – nach dem Motto «Ruhe bewahren und Tee trinken».

Trudi Bübler
www.ayurveda-erleben.ch