



März

Im Frühling sind es die warmen Tage, die einen krank machen.

Nachdem wir den ganzen Winter gegen die Kälte gekämpft haben, ist der Körper auf den plötzlichen Temperaturanstieg nicht vorbereitet. Die plötzliche Verschiebung macht uns anfällig für Stauhitze. Aus Sicht des Körpers könnte der März auch der heißeste Monat des Jahres sein. Wenn die Winterfettschicht beginnt, mit dem Blut zu schmelzen, reichert es das Blut an und provoziert Kapha-Dosha. Das dicke Blut verursacht Druck in den Ohren, Verstopfung der oberen Atemwege und Infektionen der Nebenhöhlen.

Genau, wie im Herbst, bekommen viele im Frühjahr eine feucht-warme „Erkältung“. Das liegt daran, dass die Stauung und der Überschuss an Wasser die Lunge angreifen, was zu einer Stauung der oberen Atemwege und in manchen Fällen sogar zu einer Lungenentzündung führen kann. Bei der Frühlings-Erkältung tauchen Schmerzen, wie bei einer Grippe, Schweregefühl und geschwollene Lymphknoten auf.

Wichtige Tipps sind:

Vermeide fettige, reichhaltige und süße Speisen. Bitteres Grün, scharfe Gewürze und milde Abführmittel lösen Verstopfungen, reduzieren Fett im Blut und entwässern überschüssige Wassereinlagerungen.

Ayurveda empfiehlt, jedes Frühjahr eine saisonale Reinigung durchzuführen. Wenn du jedoch keine Zeit hast oder eine vollständige Reinigung gerade nicht geeignet ist, dann versuche es mit reinigenden Gemüsesäfte, wie Sellerie-, Rote-Bete-Karotten-Saft oder eine erfrischende Grünkohl-Limonade mit Ingwer und Apfel.

Das kann helfen, deinen Körper jeden Tag auf natürliche Weise zu entgiften.

Grünkohl, Rüben und Sellerie reinigen und vertreiben aufgrund ihrer leichten Natur und ihres bitteren und scharfen Geschmacks im Blut zirkulierende Stoffwechselgifte (Ama). In flüssiger Form werden die Nährstoffe aus diesem Gemüse effizient in den Blutkreislauf aufgenommen, sodass sich der Verdauungstrakt leichter reinigen lässt.

Auch wenn es noch nicht möglich scheint – der angenehme Frühling kommt!

Also, lass dir nicht von diesem überschüssigen Schleim und der Feuchtigkeit die Laune verderben!