

Fit durch den Winter IMMUNSYSTEM STÄRKEN



Mehr denn je beschäftigen wir uns mit dem Thema Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. Diesen Monat gibt es deshalb ein paar Tipps dazu.

Die Zutaten in den grünen Kästchen findest du im Online-Shop. Besuche meine Webseite www.ayva.ch und klicke dort auf das Fenster Online-Shop Feeling oder klicke direkt auf das entsprechende Wort – und schon landest du beim Produkt.

Ernährung

Damit unser Immunsystem gut funktionieren kann, braucht unser Körper eine ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Besonders die Vitamine A, B6, B12, C, D3 und E sowie die Mineralstoffen Zink, Selen, Eisen und Kupfer unterstützen das Immunsystem.

Durch eine ausgewogene Ernährung können wir den Vitamin- und Nährstoffbedarf in der Regel decken. Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel welche sich besonders gut zur Unterstützung des Immunsystems eignen sind:

- Brokkoli, Kohl, Karotten, Spinat und Tomaten, Sauerkraut
- Beeren und Zitrusfrüchte
- Nüsse und Samen
- Kokosöl
- Ingwer
- Knoblauch insbesondere schwarzer Knoblauch
- Sanddornsaft (Vitamin C)
- Schwarzkümmelöl
- Manuka
- Schwarzer Johannisbeersaft

Tipps:

- * Kokosöl
- * Leinsamenöl
- * Schwarzkümmelöl
- * Hanfsamenöl
- * Omega-3-ÖLKUR bio
- * Sanddorn Frische Elixier (Vit.C)
- * Vitamin D3 Tropfen

Tipps:

- * Manukahonig
- * Honigmischungen mit Manuka 1 TL Honig + 1 Tr. Ätherisches Manukaöl)

Auch die Darmgesundheit spielt eine grosse Rolle. Diese kann mit Präbiotika und einem TL Honig + 1 Tropfen Manukaöl unterstützt werden.



Bewegung an der frischen Luft

Täglich und genügend Bewegung an der frischen Luft ist etwas vom besten für unsere Immunsystem. Es fördert die Durchblutung, stärkt den Kreislauf, reinigt die Lungen und reduziert den Stress. Und das Beste kommt erst noch!

Bewegung an der frischen Luft reduziert den Stress. Stress kann das Immunsystem schwächen – also, raus an die frische Luft!

Schlaf

Schlafmangel ist ungesund. Das wissen wir alle. Für unser Immunsystem ist genügend und erholsamer Schlaf von grosser Wichtigkeit. Er dient der Erholung sowie der Reinigung und unterstützt und stärkt das Immunsystem.

Doch was tun, wenn man nicht einschlafen kann.

Hier gibt es ein paar Tipps, welche ätherischen Öle zu einem erholsamen und entspannten Schlaf führen. Und wenn es mal doch klappt. Nur nicht aufregen – wieso? Das liest du in dieser schlaflosen Nacht am besten im Buch „Einschlafen Träumen Ausschlafen – Die Gabe der Schmetterlingsfrau“ von Louisa Francia nach – Ich bin mir sicher, danach ist einschlafen und durchschlafen kein Problem mehr – oder zumindest keines mehr, worüber du dich aufregst.

1 Tropfen dieser ätherischen Öle oder Duftmischungen auf ein Taschentuch geben und auf den Nachttisch legen.

Ätherische Öle

- * Lavendel
- * Bergamottminze

Mischungen von Feeling

- * Schlafgut
- * Sandmännchen
- * Entspannung
- * Harmonie

Stress abbauen, Stress abbauen, Stress abbauen

Der schlimmste Feind für unser Immunsystem ist Stress. Versucht in den kleinen alltäglichen Dingen schönes zu entdecken und freu dich daran, was alles trotz Corona noch möglich ist.

Nimm dir Zeit

- für ein Bad
- ein gutes Buch – oder mehrere
- den Garten winterfest zu machen
- eine neue Sprache zu lernen
- viele Spaziergänge an der frischen Luft zu machen
- für Yoga, Meditation usw.

Manchmal hilft auch ein Bad zum Entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen.

2 EL Meersalz mit 2 Tropfen Lavendel und 4 Tropfen Orange süss oder Mandarine rot – Badewasser einlaufen lassen und das Salz erst kurz vor dem Einsteigen in die Wanne dazu geben.

Bäder von Feeling

- * Entspannungsbad
- * Orangenölbäd
- * Harmoniebad
- * Wohlfühlbadeöl

Aroma- und Kräuteranwendungen

All die oben erwähnten Unterstützungsmöglichkeiten können sehr gut mit Aroma- und Kräuteranwendungen ergänzt werden. Eines meiner Lieblingsrezepte ist die Basismischung Nr. 725 welche sich sehr gut für die Raumbeduftung sowie ein Fussmassageöl/Fussbalsam eignet.

ayva Nr. 725 Basismischung ätherische Öle

12 Tr. Palmarosa
10 Tr. Lavendel fein
15 Tr. Myrte CT Cineol
(bei Asthmatikern Myrte CT
Myrtenylacetat
20 Tr. Zitrone
2 Tr. Angelikawurzel (optional wenn
vorhanden)

Raumbeduftung

Von der Basismischung 2-3 Tropfen in die Duftlampe oder den Aromadiffusor geben. Den Diffusor oder das Duftlämpchen nach 20 Minuten ausschalten, sonst wird es zuviel – und dafür lieber mehrmals täglich wiederholen.

Fussmassageöl / Fussbalsam

Für das Fussmassageöle/den Fussbalsam gibst du 10 – 20 Tropfen der Basismischung in 50 ml Mandelöl / Sheabutter (oder ein anderes fettes Öl

deiner Wahl). Massiere damit jeweils am Morgen und am Abend deine Fusssohlen damit ein. Kokosöl würde ich für diesen Fussbalsam nicht verwenden, da Kokosöl eher kühlend ist. Im Herbst und Winter sind warme Füße jedoch etwas vom Wichtigsten.

Tee, Tee, Tee



Genügend trinken ist auch im Winter wichtig. Durch die trockene Heizungsluft trocknen die Schleimhäute gerne aus und werden dann anfälliger für Krankheitskeime. Achte deshalb gut darauf, dass du pro Tag genügend trinkst. Am besten Wasser (Zimmertemperatur) oder Kräutertees wie z.B. Lindenblütentee.

Ingwertee

Mein Winterfavorit ist 1-2 x täglich eine Tasse Ingwer-Zitronentee mit Honig. Natürlich mit

frischem Ingwer zubereitet. Dazu schneidest du ein ca. ¼ Daumen grosses Stück geschälten Ingwer in Scheiben und kochst ihn für ca. 10 Minuten in 0.25 dl Wasser. Wichtig! Deckel drauf, sonst sind die ätherischen Öle nämlich schon gleich wieder weg. Dann gibst du, wenn du magst, etwas frischen Zitronensaft und etwas Honig dazu.

Ich wünsche euch eine gute Herbst- und Winterzeit und viel Freude mit den Rezepten.

Bleibt alle gesund! Herzliche und duftende Grüsse Eveline