

Ayurveda zur Erhaltung der Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens?

Es ist die Art, wie wir uns Ernähren. Die Ernährung kann uns helfen gesund zu bleiben, sie kann uns aber auch krank machen. Bei der Entscheidung, was gesund und was ungesund ist entscheiden häufig die Lebensumstände mit. Wir reagieren je nach Lage in der wir uns befinden, je nach Art der Zubereitung und Herkunft der Lebensmittel verschieden. Besonders wichtig ist unsere Ernährung in den Uebergangszeiten, Frühjahr und Herbst.

Wir brauchen für die nachfolgenden extremeren Jahreszeiten, wie im Sommer die Hitze und im Winter die Kälte mehr Vitamine und Mineralstoffe zur Erhaltung der Gesundheit. Unser Immunsystem muss durch eine ausgewogene Ernährung aufgebaut und stabil gehalten werden. Bei einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen manifestiert sich Unwohlsein und Krankheit.

Erkältungskrankheit

Einige Vitamine, wie z.B. Vitamin C, greifen direkt in das Immunsystem ein und fördern die Abwehrfunktion. Vitamin C ist das Vitamin für das Immunsystem überhaupt. Es hilft, wie auch Vitamin E und Beta-Karotin bei der Abwehr von Viren und Bakterien die sich bei einem Mangel an Vitamin C gut in den Schleimhäuten einnisten können.

Zusammen fangen sie schädliche Substanzen, wie die freien Radikale ab. Vitamin C ist in Obst und Gemüse, wie Äpfel, Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Weisskohl, Sauerkraut, Kartoffeln und Möhren enthalten.

Meiden Sie alles, was Vitamin C für Ihre Gesundheit raubt, wie Zigaretten und Fastfood. Das fehlende Vitamin C verhindert die Abwehr von Viren und Bakterien.

Beachten Sie die Lagerzeiten von Obst und Gemüse, bei der Lagerung gehen viele Vitamine verloren, genau so bei zu hoher Hitze beim Kochen.

Helfen Sie sich mit vitaminreicher Ernährung über den Winter, trinken Sie viel, wenn Sie bereits erkältet sind. Am Besten sind dünne Kräutertees. Dadurch kann kranker Schleim aus Lunge und Nase zur Ausscheidung gebracht werden.

Frisches Obst, Fisch und Vollkornbrot sind zu empfehlen. Ergänzen Sie ihre Nahrung wenn nötig mit einem Vitamin- und Mineralstoffpräparat, besser sind jedoch die organischen Vitamine und Mineralien aus Obst und Gemüse. Die kann der Körper direkt aufnehmen und zur Gesundung und/oder Erhaltung der Gesundheit einsetzen.

BLEIBEN SIE GESUND

Ihre

BLG-VEDA