



Nie wieder erkältet!

Dick eingepackt, ein heißer Tee zum Aufwärmen zwischendurch: So haben Viren keine Chance

Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Mit Hilfe unserer Experten werden die nervigen Begleiter des Winters für Sie endgültig zu Schnee von gestern.
Text: Gerti Samel

Dr. Patrick Broome, Direktor des Jivamukti Yoga Center, München: Für mich bedeutet Gesundheit die Balance von Körper, Seele und Geist. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Sommer und Winter. Ich praktiziere seit 20 Jahren jeden Morgen Reinigungs- und Atemübungen aus dem Yoga, um meine Nasen- und Stirnhöhle zu säubern. Danach mache ich fünf Minuten lang einen Kopfstand. Bei feucht-kalter Witterung sollten Sie keine schleimbildenden Nahrungsmittel essen, vor allem wenig Milchprodukte. Zur Stärkung des Immunsystems empfehle ich: 1. Den Körper immer wieder mal rückwärts beugen, das stimuliert den Lymphabfluss und die Entgiftung. 2. Täglich Nasenspülungen mit Salzwasser, zur Pflege und Reinigung der Nasennebenhöhle. Man braucht eine Nasenspülkanne, lauwarmes Leitungswasser und einige Gramm Kochsalz. Lassen Sie die Lösung durch ein Nasenloch hinein- und das andere wieder herausfließen, dann in umgekehrter Reihenfolge. Anschließend gründlich schnäuzen.