

DEIN GESUNDES IMMUNSYSTEM



Dr. Janna
Scharfenberg

Die Ayurveda Heilkräutercheckliste
für das neue Jahr!

HERZLICH WILLKOMMEN



Hallo, ich bin Janna! Ich bin praktische Ärztin, Ayurveda-Expertin, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin. Mein Wissen und Begeisterung über ganzheitliche Medizin, Ernährung und Yoga gebe unter meinem Leitspruch «Einfach Gesund Leben» im Rahmen von Coachings, Workshops, Kursen und der Ausbildung zum Ayurveda Lifestyle Coach sowie in meinem Podcast, via Instagram, Facebook und YouTube weiter.

Ich freu mich, dass du hier bist und wir gemeinsam in den Ayurveda eintauchen!





Unterstütze dein Immunsystem mit der Superpower der ayurvedischen
und heimischen Heilkräuter.

In dieser Übersicht teile ich mit dir tolle ayurvedische Heilkräuter, sowie
ein paar Beispiele für Zubereitungen aus heimischen Kräutern, mit
welchen du dein Immunsystem optimal in dieser Zeit unterstützen
kannst. Gerade in dieser Zeit eignen sich besonders gut Gewürze und
Kräuter die eine scharfe, bittere und/oder herbe Komponente haben.
Denn diese regen unseren Stoffwechsel an und bringen den Organismus
in Schwung.

Bitte beachte, dass es sich hierbei um allgemeine Empfehlungen handelt,
die dir zur Unterstützung deines gesunden Lebensstils dienen.



Es handelt sich dabei nicht um medizinische oder individuell
abgestimmte therapeutische Empfehlungen. Diagnosen und
Erkrankungen können und werden in diesem Rahmen nicht behandelt
werden.

Diese Übersicht dient rein für dein persönliches Wissen und sollte
individuell mit deiner behandelnden Ärztin/Arzt abgesprochen werden.



WAS SIND (AYURVEDISCHE) HEILPFLANZEN?

Als Heilpflanzen werden Pflanzen bezeichnet, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Wirkstoffe in Medizin und Naturmedizin eingesetzt werden – zum Erhalt der Gesundheit oder zur Heilung von Krankheiten. Sie stellen die Grundlage vieler Naturheilmittel und Medikamente dar. Medikamente, die aus Heilpflanzen gewonnen werden, bezeichnet man als Phytopharmaka.

Klassischerweise werden Heilpflanzen zum Beispiel bei Erkältungen, Entzündungen, Rheuma, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck angewendet. Darüber hinaus können sich Heilpflanzen positiv auf Verdauung und Fruchtbarkeit auswirken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Heilpflanzen einzunehmen: frisch,

getrocknet oder als Saft, aber auch in Form von Gewürzen, Aufgüssen oder Tees, Tinkturen oder als Salbe. Die Dosierung spielt bei jeder Einnahme eine zentrale Rolle, denn in überdosierter Form können auch Heilpflanzen giftig werden. Aus diesem Grund ist es oft so schwer, zwischen Heilpflanze und Giftpflanze zu unterscheiden. Ein und derselbe Pflanzenstoff kann in geringer Menge heilend und in zu grosser Menge giftig wirken.

Ayurvedische Produkte gelten in Europa meistens als Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel. Ich empfehle dir, die Einnahme, sowie die optimale Dosierung der ayurvedischen Produkte mit deinem Ayurveda-Therapeuten zu besprechen.



AYURVEDISCHE HEILPFLANZEN ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEM

KURKUMA

Kurkuma, das mit dem Ingwer verwandte goldgelbe Rhizom, ist bei uns auch als Gelbwurz bekannt. Langer Pfeffer (Pippali) unterstützt die Wirkung der Rezeptur.

Kurkuma ist eines der gesündesten Gewürze überhaupt. Es ist ein natürliches Antioxidans und kann unter anderem entzündungshemmend und desinfizierend wirken.

ASHVAGANDHA

Ashvagandha gehört zu den wichtigsten Pflanzen des Ayurveda. Sein Name bedeutet «das, was den Geruch eines Pferdes hat» und soll laut ayurvedischer Überlieferung Vitalität und Stärke fördern.

Ashvagandha kann entzündungshemmend und immunstärkend wirken.



NEEM

Der Neembaum wird in den klassischen Ayurveda-Texten als „Göttlicher Baum“ bezeichnet. Der immergrüne Baum wächst wild, wird in ganz Indien aber auch angebaut. Er kann unter anderem eine entgiftende, blutreinigende und antibakterielle Wirkung haben.

TRIPHALA

Triphala, auch Dreifrucht genannt, gilt im Ayurveda als die bedeutendste Nahrungsergänzung. Sie besteht zu gleichen Teilen aus den drei Früchten Amalaki (indische Stachelbeere), Haritaki (rispige Myrobalane) und Bibhitaki (grüne belerische Myrobalane). Amalaki beruhigt in erster Linie Pitta, Haritaki harmonisiert vor allem Vata und Bibhitaki besänftigt hauptsächlich Kapha.

Die Kombination der drei Früchte kann alle Doshas ausgleichen und entzündungshemmend wirken.



INGWER

Der Ingwer ist ein universelles Heilmittel. Er ist ein natürliches Antioxidans, kann unter anderem das Immunsystem stimulieren, keimtötend wirken und das Agni entfachen.

(Hinweis: Agni bedeutet Verdauungsfeuer | Verdauungskraft)



REZEPT „GOLDENE KURKUMA PASTE“

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- eine halbe Tasse Kurkuma Pulver
 - eine Tasse Wasser (ggf. noch etwas mehr)
 - ½ Teelöffel schwarzer gemahlener Pfeffer
 - ½ Teelöffel gemahlener Zimt
 - ½ Teelöffel Ingwerpulver
 - eine Messerspitze Vanillepulver
 - 5 Teelöffel Kokosöl
- Bei niedriger Hitze das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Das Kurkumapulver hinzugeben und kurz anrösten. Alle weiteren Gewürze beifügen und gut verrühren.
 - Das Wasser nach und nach hinzufügen, bis eine dicke, cremige Paste entsteht.
 - Das ganze in ein sauberes, ausgekochtes Glas füllen und abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste ist ca. 10 Tage haltbar. Das enthaltene Kokosöl wird im Kühlschrank hart, daher kann sich die Paste etwas in ihrer Konsistenz verändern. Sobald sie aber wieder bei Raumtemperatur ist, kannst du sie gut durchrühren und sie bleibt weiterhin cremig.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

- Ganz einfach pur, täglich einen halben Teelöffel
- In deinem Smoothie beigefügt, dort sorgt die Kurkumapaste für einen wärmenden und aktivierenden Effekt
- Als Gewürz für Curries, Saucen, Suppen und Salatdressings
- Als Alternative zum frischen Kurkuma in einer goldenen Kurkumamilch oder einem Kurkuma Chai



SCHLAFMILCH

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN

für 1 Tasse, ca. 250ml

- 1 TL Ashvaghanda
- 1 TL Kardamompulver
- 1 Prise Zimt
- 250 ml Milch auf pflanzlicher Basis (z.B.: Mandel-, Hafer-, Cashewmilch)
- optional: Süßungsmittel deiner Wahl (Honig, Agavendicksaft, ...)

ZUBEREITUNG

- Die Milch deiner Wahl mit Ashvaghanda, Kardamom und Zimt in einem Topf aufkochen lassen.
- Die Schlafmilch für 5 Minuten, zugedeckt, köcheln lassen.
- Je nach Geschmack mit dem Süßungsmittel deiner Wahl süßen.





HEIMISCHE HEILKRÄUTER

Neben den ayurvedischen Heilpflanzen gibt es eine Vielzahl an heimischen Heilkräutern, die unser Immunsystem stärken können. Zusätzlich zu den ayurvedischen Kräutern können wir ganz einfach Pflanzen und Kräuter nutzen, die uns die Natur gerade saisonal bietet.

Aus diesem Grund möchte ich dir gerne heimische Kräuter vorstellen. Dabei gehe ich auf Rosmarin, Thymian und Brennnessel ein.



ROSMARIN

Der Rosmarin kann durchblutungsfördernd wirken, hat eine wärmende Wirkung, wird gerne bei Muskel- und Gelenkbeschwerden und zur Anregung der Verdauung verwendet.

Rosmarin verwenden wir in der Küche häufig als klassisches Gewürz. Das Kraut eignet sich aber auch sehr gut, für die Zubereitung eines Tees. In der Frühlingszeit kannst du auch ganz einfach einen Rosmarinzweig in dein warmes Wasser geben, ein paar Minuten ziehen lassen und das Wasser genießen.

THYMIAN

Der Thymian kann schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Er wird gerne bei Erkältungen und Husten eingesetzt.

Bereite dir einen Thymian-Tee mit hochwertigem Honig zu und stärke so während der frühjährlichen Schnupfenwelle dein Immunsystem.

BRENNESSEL

Die Brennnessel kannst du dann im Frühling in der Natur finden. Du kannst sie aber auch die getrockneten Blätter verwenden.

Die Brennnessel kann harntreibend und schmerzstillend wirken. Sie wird auch eingesetzt um Entzündungen zu hemmen und den Stoffwechsel, die Verdauung, sowie den Harndrang anzuregen.

Die Brennnessel kann man sehr gut in der Küche verwenden. Wenn du die frischen Blätter kochst oder pürierst, dann verlieren die Brennhaare ihre reizende Kraft. Besonders lecker schmeckt beispielsweise eine Brennnessel-Suppe.





ROSMARIN-TEE: Ideal bei Erkältung!

1 frischer Zweig Rosmarin oder 1-2 TL getrockneter Rosmarin in 250 ml heißem Wasser für 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Täglich können bis zu 3 Tassen getrunken werden.

Tipp: Der Tee schmeckt sehr gut mit einem Schuss Zitronensaft.

BRENNNESEL-SAFT-BOOSTER:

Aus ayurvedischer Sicht wird im Frühjahr häufig eine grüner Brennnessel-Trunk empfohlen. Püriere hierfür ein paar frische Brennnesselblätter mit etwas Wasser. Vermische dies anschließend mit ausreichend warmen Wasser.

Dieser Brennnessel-Saft ist ein sehr stoffwechselaktivierender Drink.

Achtung: Der Saft soll nicht zu hochkonzentriert sein. Verwende lediglich ein paar Brennnesselblätter und ausreichend Wasser.

Aus ayurvedischer Sicht, ist dieser Brennnesselsaft ein toller Booster für dein Immunsystem im Frühjahr.



Möchtest du noch weitere ayurvedische Methoden und Tipps kennenlernen, die dir dabei helfen, dein Immunsystem zu stärken, um mit voller Energie und Power in die Frühlingszeit zu starten?

DANN HABE ICH GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH!

AYURVEDIC SPRING CLEANSE

Vom 13. - 20. März 2022 werden wir in unserer Cleansing Week allgemein auf das Thema Immunsystem eingehen und unserem Körper mit wirkungsvollen, ayurvedischen Reinigungsmethoden eine Auszeit gönnen, um mit voller Power, einem gestärktem Immunsystem und Leichtigkeit in den Frühling zu starten.



Beim AYURVEDIC SPRING CLEANSE
warten auf dich:

- ein umfassendes Manual mit allen wichtigen Informationen
- Anleitungen für die täglichen Routinen
- Hintergrundwissen zur Ayurveda-Entgiftung und Reinigung
- Einkaufslisten, Checklisten und Rezepte mit genauem Wochenplan
- Live Q&A Sessions mit Janna & Special Guests
- tägliches Live Yoga-Angebot mit namhaften YogalehrerInnen

Du kannst diese Live-Woche gemeinsam mit uns ganz bequem zuhause durchführen und gut in deinen Alltag mit Job und Familie integrieren. Du bekommst alle Anleitungen und Rezepte im Voraus an die Hand und musst bis auf ein paar Einkäufe keine großen Vorbereitungen treffen.





Save the date

AYURVEDIC SPRING CLEANSE

Unter drjannascharfenberg.com kannst du dich unverbindlich in die Warteliste für den AYURVEDIC SPRING CLEANSE eintragen.

ICH FREU MICH AUF DICH!

Deine Janna!



[Website](http://drjannascharfenberg.com)



[Instagram](https://www.instagram.com/drjannascharfenberg)

