

Download vom Ministerium Ayush - India Richtlinien für Covid 19 in englischer Sprache.

<https://www.ayush.gov.in/ayush-guidelines.html>

Hausrezepte:

Tee für Immunsystem:

10 Basilikumblätter
1/4 TL Ingwerpulver
1 Stange Zimt
1 gehäufte Messerspitze Pfeffer
10 Rosinen

Alle Zutaten zusammen 10 Minuten köcheln lassen und am Ende 1 Esslöffel Zitronensaft hinzufügen und über den Tag verteilt warm trinken.

Goldene Milch

Am besten morgens und abends trinken.
150 ml Mandelmilch
1/2 TL Kurkuma - aufkochen

Dampfinhalation

In einem Topf Wasser erwärmen und 1/4 TL Ajwain (Königskümmel) dazugeben und 1-2 Minuten den Wasserdampf einatmen.

Ingwerpulver auf Zunge

Alle 2 Stunden eine Prise Ingwerpulver auf die Zunge geben und kurz einwirken lassen.

Pranayama (Atemübungen)

Wechselatmung zur Stressreduzierung und Vataberuhigung

Frauen fangen an über links auszuatmen und dann rechts ausatmen und rechts einatmen. Dann links ausatmen und rechts einatmen. Ein- und Ausatmen sollte gleich lang sein. Die Atmung fr 2-5 Minuten täglich anwenden.