

MAGA YOGA

Ein paar Tipps, um Dein Immunsystem zu stärken:

Mir ist bewusst, dass die wachsende Angst vor der Ansteckung mit dem Corona Virus sehr real ist, aber ich möchte Dich ermutigen, Deinen Fokus weg von den schlimmsten Szenarien und hin zu Möglichkeiten zur Stärkung Deines Immunsystems zu verlagern, um Deine Gesundheit insgesamt zu schützen.

Zu den grundlegenden Möglichkeiten, sich zu schützen, gehören eine angemessene Flüssigkeitszufuhr, insbesondere mit warmem Wasser, Ruhe und die regelmässige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um die Immunität zu stärken und die Gesundheit der Atemwege zu unterstützen, einschließlich Vitamin C, Zink und Probiotika.

Nach der Chinesischen Medizin muss, um sich vor einer Erkältung, einer Grippe und sogar vor Viren, die so stark wie das Corona Virus sind, das Wei Qi, das schützende Qi, das unser Immunsystem ausmacht, gestärkt werden.

Das Immunsystem in der Chinesischen Medizin

Wei Qi ist die schützende Energie unsere Körpers, die vor allem unter der Haut und zwischen den Muskeln fließt, insbesondere in den Sehnen-Muskelkanälen, den Sinus-Meridianen. Wenn es im Gleichgewicht ist, zirkuliert es an der Aussenseite unseres Körpers, um unser Immunsystem tagsüber zu unterstützen, um dann nachts in unsere inneren Organe zu gelangen, um einen erholsamen Schlaf zu unterstützen.

Wenn unser Wei Qi stark ist, sind auch unsere Grenzen und unsere Immunität stark, um uns vor Krankheitserregern wie Erkältungen, Grippe und den stärksten Viren zu schützen.

Wei Qi ist die äusserlichste Energieform in unserem Körper und ist daher unsere erste Verteidigungslinie, unabhängig von den äusseren Krankheitserregern. Wenn die Stärke eines Krankheitserregers die Stärke des Wei Qi im Äusseren übersteigt, kann der Erreger in das Innere eindringen, wo sich die Symptome verstärken.

Um sich vor jedem Krankheitserreger zu schützen, ist es daher unerlässlich, unser Wei Qi zu erhöhen und damit die Stärke unseres Immunsystems zu stärken.

Nach der Chinesischen Medizin wird Wei Qi aus Nieren-Yang und Magenflüssigkeiten erzeugt und durch das Lungen-Qi in Umlauf gebracht.

MAGA YOGA

Das Nieren-Yang ist die sich bewegende und wärmende Energie des Körpers, während die Magenflüssigkeiten aus den von uns konsumierten Speisen und Getränken stammen.

Viren zeichnen sich durch eine Invasion von Kälte aus, daher ist es wichtig, die wärmende, bewegliche Energie des Nieren-Yang zu haben, um dieser Kälte entgegenzuwirken.

Eine unserer ersten Reaktionen auf einen pathogenen Faktor wie ein Virus ist das Gefühl von Kälte mit Schüttelfrost, wenn der Körper versucht, Wärme zu erzeugen, um dem Erreger der Kälte entgegenzuwirken. Der Körper wird dann in unterschiedlichem Masse Fieber induzieren, um die pathogene Kälte weiter auszubrennen und sie durch Schwitzen freizusetzen, wenn sich das Äussere des Körpers erweitert, um zu versuchen, den Erreger herauszudrücken.

Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr ist ebenso wichtig, um den Prozess der Reinigung und Bekämpfung der Kälteinvasion zu unterstützen, insbesondere das Trinken von warmem Wasser, um eine mögliche Virusbelastung durch den Mund zu deaktivieren.

In unserer aktiven und übermäßig stimulierenden Kultur sind Nieren-Yang- und Magenflüssigkeiten, die von tiefer Hydratation und Ruhe leben, stark beeinträchtigt, weshalb es von grösster Wichtigkeit ist, diese Ressourcen zu kultivieren, um unsere Immunität zu stärken und uns vor Krankheitserregern wie dem Corona Virus zu schützen.

Im Folgenden findest Du einfache Tipps, die Dein Wei Qi unterstützen, um Dein Immunsystem insgesamt stark zu halten.

Hydratation – angemessene Flüssigkeitszufuhr

Es ist wichtig, den Magen mit Flüssigkeit zu versorgen, aber noch wichtiger ist, dass Du mehr feuchtigkeitsspendende Nahrungsmittel wie Congee (Reissuppe) und Suppe im Allgemeinen zu Dir nimmst.

Die Hydratation ist besonders wichtig, da Magenflüssigkeiten einer der wichtigsten Bausteine für die Wei-Qi-Produktion sind.

Im Allgemeinen hilft die richtige Hydratation, die Körpertemperatur zu regulieren, die Gelenke zu schmieren, Infektionen zu verhindern, die Zellen mit Nährstoffen zu

MAGA YOGA

versorgen und die Funktionen der inneren Organe zu optimieren. Eine gute Hydratisierung verbessert auch die Schlafqualität, die Kognition und die Stimmung.

Hausgemachte Congee (Reissuppe) mit Reis, Hühnerbrühe, Sellerie, Zucchini, Ingwer und Zitronengras. Congee ist eines der wirksamsten Nahrungsmittel, um Magenflüssigkeiten zu hydratisieren.

Bewegung

Starkes Lungen-Qi ist unerlässlich, um Dein Wei Qi aufzubauen, und dies lässt sich am effektivsten mit Übungen erreichen, die den Atem mit der Bewegung koordinieren, wie z.B. Yoga. Denke daran, dass das Ein- und Ausatmen durch die Nase eher eine kräftigende Wirkung hat, wenn Du dich z.B. schwach oder müde fühlst, während das Ein- und Ausatmen durch die Nase und den Mund eher eine klärende Wirkung hat, was hilfreich wäre, wenn Du Symptome wie eine akute Erkältung, Grippe oder Allergien hast.

Bewegung sollte jedoch nicht anstrengend sein und Dich nicht zu stark ins Schwitzen bringen. Denke daran, dass es wichtig ist, Deine Flüssigkeiten zu nähren. Zu viel Bewegung kann die Yin-Reserven des Körpers erschöpfen, was mit der Zeit den Alterungsprozess beschleunigt und Deine Immunfunktion beeinträchtigen kann.

Das Wichtigste bei Bewegung ist, dass Du etwas findest, das Spass macht. Ein zügiger Spaziergang im Freien bei gleichzeitigem tiefem Einatmen ist eine gute Möglichkeit, Deine Lungen zu stärken.

Vermeide dehydrierende und schwer verdauliche Nahrungsmittel

Vermeide - oder reduziere zumindest - den Konsum von zu viel kalten und rohen Lebensmitteln, Kaffee, Alkohol, Schokolade (Du hast das richtig gelesen), die alle dehydrieren und Magenflüssigkeiten erschöpfen können.

Der regelmässige Verzehr von kalten und rohen Nahrungsmitteln und schwer verdaulichen Nahrungsmitteln wie Käse und Milchprodukten im Allgemeinen kann auch die Nierenenergie zur Verdauung übermässig aktivieren, was zu einer Beeinträchtigung des Nieren-Yang führt und diese Reserven von der Unterstützung des Immunsystems abzieht.

Konzentriere Dich stattdessen auf den Verzehr warmer Suppen und Eintöpfe, insbesondere von Congee (Reissuppe), die unglaubliche Vorteile für die Ernährung der Magenflüssigkeiten und die Unterstützung der Darmgesundheit haben.

MAGA YOGA

Lebe friedlich

Meditiere, tue eine Sache nach der anderen und tue generell weniger, um das Nervensystem zu beruhigen und eine Überaktivierung des Nieren-Yang zu verhindern. Wir alle wissen, dass Stress der wichtigste Aktivator und Beschleuniger von Krankheiten ist. Stress schwächt das Immunsystem, indem er über die Emotionen eine übermässige Hitze oder Entzündung im Körper erzeugt.

Versuche, Dich so viel wie möglich zu entspannen und auszuruhen, um Dein Nervensystem ruhig zu halten.

Die einzige Möglichkeit, die Erfahrung von Chaos in der äusseren Welt zu mildern, ist, Deine innere Landschaft zu beruhigen.

Meditation ist auch eine grossartige Praxis, um das Nervensystem insgesamt zu beruhigen und so die Nierenenergie und die Nebennieren vor unnötiger Stimulation zu bewahren.

Schlafen

Tiefer Schlaf und regelmässige Ruhe helfen, das Nieren-Yang zu nähren und zu erhalten, das ein Baustein für Dein Wei Qi ist.

Wenn Du Schlafprobleme hast, solltest Du versuchen, eine grundlegende Schlafhygiene zu praktizieren, wie z.B. sämtliche Geräte wie Fernseher, Computer oder Handy mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten und vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes zu tun, das Dir hilft, Dich zu entspannen, wie z.B. eine Meditation oder etwas Beruhigendes zu lesen.

Regelmässige Bewegung sowie gute Ernährung werden auch dazu beitragen, Deine Fähigkeit zu unterstützen, tiefer zu schlafen und insgesamt erholsamer zu sein.

Der Silberstreifen am Horizont ist, dass wir alle gezwungen sind, zu verlangsamen und unsere innere Welt und unsere allgemeine Gesundheit zu kultivieren. Mit der richtigen Hydratation, Ernährung, Ruhe und eigenen Fürsorge kannst Du sicherstellen, dass Dein Körper für den bevorstehenden Kampf gerüstet ist.

Quelle: Setareh Moafi