

AKUTE GRIPPE ODER COVID-INFEKTION

Was uns vorbeugend vor einer Infektion schützt, kann sich während einer Infektion negativ auswirken!

Bei einer akuten Grippe oder Covid-Infektion sollten wir unbedingt folgendes vermeiden:

- Schweres Essen
- Üppiges Essen
- Kaltes Essen, kalte Getränke
- Alles scharf-heisse wie Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Chili
- Alkohol
- Fettiges wie Schokolade, fettige Süßspeisen und Käse
- Gebratenes, Frittiertes generell
- Wurst, Speck, Schinken bzw.
- tierisches Eiweiss allgemein (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte)
- Essig

Zu bevorzugen ist Schonkost im Sinne von

- Leichte Kost
- Mildes Essen mit süsslichem Geschmack
- Gekochtes Essen
- Gemüsesuppen allgemein (Rote Beete-Suppe)
- Miso- und Algen-Suppe (Kombu)
- Congees (Reissuppe)
- Kompotte (mit Birne) – vor allem wenn die Lunge betroffen ist
- Porridge aus Reisflocken
- Polenta salzig oder süß
- Gemüsepürees, Gemüsesäfte lauwarm
- Fasten bzw. nichts essen

Unser Körper benötigt sein komplettes Qi für die Auseinandersetzung mit dem Pathogenen Erreger und hat keinen Überschuss an Verdauungsenergie.

Zudem sind **Inhalationen** mit Eukalyptusöl empfehlenswert.
Bereits ein kleiner Tropfen auf der Gesichtsmaske oder den Händen wirkt desinfizierend.

Autorin Ina Diolosa Schönemann



Vorträge und Seminare mit Ina über
www.creatingspace.ch/tcm_ernaehrung