

PRESSEINFORMATION

Ayurveda als Immun-Booster: Diese Healthy-Drinks stärken jetzt Körper und Seele



Die besten Ayurveda-Drinks für ein starkes Immunsystem gibt es von Fit Reisen.
©fitreisen.de

Frankfurt, 20. April 2020. Die Stärkung des Immunsystems ist aktuell wichtiger denn je. Wer seinen Körper auf natürliche Weise vor Viren und anderen Krankheitserregern schützen möchte, ist bei Ayurveda richtig. Die indische Heillehre setzt bei der Immunsystemstärkung auf ein vitaminreiches, antibakterielles und antivirales Ernährungskonzept – zum Beispiel in Form von Power-Drinks. Ayurvedische

Kräuter- und Gewürz-Elixiere, die sich auch hierzulande einfach nachmixen lassen, aktivieren die „Ojas“ – eine körpereigene Lebensenergie, die das ganzheitliche Wohlfühl und insbesondere die körpereigene Abwehr maßgeblich verantwortet.

Fit Reisen, führender Anbieter von authentischen Ayurvedakuren, hat sich bei seinen Ayurvedahotel-Partnern in Indien und Sri Lanka umgehört und verrät die besten Rezepte für ayurvedische Immun-Booster-Drinks.

Virus-Stopper zum Trinken von Nikki's Nest

Mrs. Maria und ihre Tochter Nikki leiten das authentische Ayurveda-Resort **Nikki's Nest** im indischen Trivandrum mit eigener Herbal Beauty Clinic. Maria und ihr Team beherrschen seit vielen Jahren die indische Heillehre und wissen, wie der Schutz vor Viren auf ayurvedische Weise ohne viel Aufwand umzusetzen ist.



Ayurveda-Resort Nikki's Nest. ©fitreisen.de

Virus-Stopper by Nikki's Nest

- 4 bis 5 Basilikumblätter
 - ¼ TL Kurkuma
 - 1 Prise Pfeffer (Pulver)
- 1 kleines Stück Ingwer und Knoblauch (nach Bedarf)
 - 250 ml Wasser (warm)

Alle Zutaten zusammenmischen und zeitnah genießen.

Morgens und abends getrunken, schwören die Ayurveda-Experten von Nikki's Nest auf die Kräuter-Gewürz-Mischung als Virus-Stopper.

Ayurvedische Immun-Cocktails vom Ananda in the Himalayas



Ayurveda im Ananda in the Himalayas*****.
©fitreisen.de

Das **Ananda in the Himalayas******* gilt als eine der Top-Adressen für ayurvedische Kuren in Indien und zieht sogar internationale Topstars in den ehemaligen Maharadscha-Palast nahe der Stadt Rishikesh. Hier wird die Stärkung des Immunsystems als Präventionsmaßnahme und als Grundstein für die Behandlung vielfältiger Krankheiten seit 20 Jahren praktiziert. Die hauseigenen Ayurveda-Ärzte empfehlen

traditionelle Kräutermischungen, die die körpereigene Abwehr in Wallung bringen.

Antivirale und immunitätsfördernde Kräutermischung by Ananda

- 20 g Kurkumapulver
- 10 g trockenes Ingwerpulver
 - 30 g Fenchelpulver
- 10 g trockenes Basilikumblätterpulver
 - 5 g Schwarzes Pfefferpulver
 - 20 g Ashwagandha-Pulver

Alle Zutaten mischen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren. Zur Verbesserung der Immunität morgens und abends fünf Gramm der Gewürzpulvermischung mit einer Tasse warmen Wasser (wahlweise mit Honig) aufgießen und langsam trinken.

Antiviraler und immunitätsfördernder Kräuterguss by Ananda

- 1,5 TL Kurkumapulver
- 2 bis 3 Blätter vom Indischen Basilikum
- 1 kleines Stück Ingwer (zerkleinert)
- 3 bis 4 Samen Schwarzer Pfeffer
 - 0,5 TL Fenchelsamen
 - Honig

Alle Zutaten in 200 Milliliter Wasser geben und drei bis fünf Minuten kochen lassen. Honig nach Geschmack hinzugeben und morgens sowie abends als warmes Getränk zu sich nehmen, um das Immunsystem zu stärken.

Power-Tees von den Barberyn Ayurveda Resorts in Sri Lanka

Die drei Häuser der **Barberyn Ayurveda Resorts** in Sri Lanka bieten traditionelle Ayurveda-Therapien, um das Wohlbefinden der Gäste präventiv und nachhaltig zu verbessern. Laut den hauseigenen Ayurveda-Experten wird die traditionelle Immunität-Stärkung durch die Wiederherstellung der Verdauungskraft, gesunder Nahrung, sowie Entgiftung des Körpers und positive Gedanken erreicht. Neben dem Verzehr von frischem Gemüse wie Kohl, Brokkoli, Spinat sowie Karotten mit Karottengrün setzt das Barberyn auf die Zubereitung selbstzubereiteter Immun-Tees als Health-Booster:



Zubereitung einer Ayurveda-Kräutermixtur im Barberyn Reef Ayurveda Resort in Beruwela, Sri Lanka. ©fitreisen.de

Koriander-Ingwertee by Barberyn

- 1 TL gemahlene Koriandersamen (leicht angeröstet)
- Ein circa 2,5 cm großes Stück Ingwer (fein gehackt)

Ingwer und das Korianderpulver in eine große Tasse oder Teekanne geben. Mit heißem Wasser aufgießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die flüssige Mixtur durch ein Sieb geben (abseihen) und warm trinken.

Indischer Stachelbeertee (Amla-Beere) by Barberyn

- 10 g getrocknete Stachelbeer-Früchte
 - 500 ml Wasser

Wasser zusammen mit den getrockneten Stachelbeer-Früchten so lange kochen (circa 10 Minuten), bis die Flüssigkeit auf eine Tasse reduziert ist. Abseihen und warm trinken.

Zusatz Tipp: In erster Linie sollten alle Zutaten naturbelassen sein und aus der Region stammen. Saisonale Kräuter-, Gemüse- und Obstsorten eignen sich am besten für das körperliche Wohlbefinden. Neben ausreichend viel Flüssigkeit empfiehlt Ayurveda drei warme Mahlzeiten am Tag. Außerdem: Nur dann essen, wenn man wirklich hungrig ist und langsam, ohne Hektik, die Mahlzeiten zu sich nehmen.

Weitere Ayurveda-Rezeptideen von Fit Reisen gibt es unter www.fitreisen.de/blog/abnehmen-und-wieder-frisch-aussehen-durch-ayurveda.

Für die zukünftige Reisesaison hält Fit Reisen auch passende Urlaubsideen zur Stärkung der Abwehr bereit: www.fitreisen.de/kuren/immunsystem.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).