



Ayurveda-Wasser



Im Ayurveda (alte indische Heilkunst) werden zur Entschlackung und Entgiftung mehrmals täglich kleine Schlucken von abgekochtem, heißem Wasser getrunken. Das Wasser wird mindestens 5 Minuten lang gekocht, wodurch es angeblich seine physische Struktur verändert. So wird das Ayurveda-Wasser vom Körper besser aufgenommen und hat eine entgiftende und entschlackende Wirkung.

Sie können sich also einfach Wasser abkochen (5-20 Minuten) und in der Thermoskanne warm halten. Über den Tag verteilt trinken Sie einfach immer ein paar kleine Schlückchen des Wasser, am besten alle halbe

Stunde.

Ob und wieviel „Gifte“ durch Trinken warmen Wassers ausgeschieden werden, ist erst mal nicht so wichtig. Es schadet auf jeden Fall nicht, solch ein Ayurveda Wasser mal auszuprobieren.

Wirkungen des abgekochten Wassers

Laut Ayurveda und eigener Beobachtung ist das warme Wasser in vielerlei Hinsicht wertvoll. Zum einen erwärmt es den Körper und sorgt für eine Aktivierung und Regulierung der Verdauung. Es entspannt und man fühlt sofort eine Energiezufuhr in Form von Erwärmung, ähnlich wie nach einer heißen Suppe.

Gut also bei Müdigkeit und Energielosigkeit – besonders für den, der Ingwer nicht so gut verträgt, ist ein Ayurveda Wasser eine gute und mild wirksame Alternative zum Ingwertee. Laut der indischen Heilkunde regt auch solch ein warmes Wasser die Verdauungsfeuer (Agni), ähnlich wie Ingwer, an. Ingwer tut dies natürlich doppelt und dreifach durch seine Scharfstoffe und Öle.



Hintergrund der Wirkung ist eine Veredelung des Wassers durch das längere Abkochen. Diese Aufwertung sorgt für eine bessere Aufnahme im Körper und den Zellen, was wiederum eine stärkere reinigende und aktivierende Wirkung nach sich zieht.

Extra-Tipp:

Um das Wasser noch mit Ingwer zu verfeinern, einfach wie oben beschrieben das Wasser kochen (mindestens 10 Minuten) und anschließend mit ein paar Scheiben Ingwer verfeinern. In der Thermoskanne können so weitere Wirkstoffe des Ingwers in das Wasser gelangen. Natürlich hat man dann wieder ein Ingwerwasser und es ist nicht mehr „neutral“.

Meine persönliche Erfahrung mit warmem Wasser: Besonders auf nüchternen Magen oder wenn der Magen etwas empfindlicher ist, tut solch ein warmes Wasser wirklich sehr gut – auch ohne den Ingwer.



Heilpraktikerin
Claudia Linz



Termine nach Vereinbarung

- Tel.: 0234 379 820 79
- kontakt@cl-linz.de
- www.cl-linz.de



Ich empfehle Ihnen:

Ayurveda-Wasser

weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite und gerne gebe ich Ihnen eine individuelle Beratung in meiner Praxis an der Dirschauer Str. 10 in Bochum

