WARMES WASSER TRINKEN



Foto: freundin.de, 12. 9. 2017

KURZ VORGESTELLT

Eines der wichtigsten ayurvedischen Mittel zur Erhaltung der Gesundheit ist seit jeher das Trinken von heissem Wasser. Es reinigt und stärkt den Körper und hilft, Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung vorzubeugen.

INFORMATIONEN

- 2-3 Liter Wasser 20 Min lang kochen. Dann warten, bis sich der Kalk abgesetzt hat. Vorsichtig abgiessen. So wird das Wasser reiner und weicher.
- Wasser in Thermosflasche abfüllen. Über den Tag schluckweise trinken. In Ländern wie China, Japan oder Indien kann man nicht nur Wasser mit Kohlensäure nichts abgewinnen, kaltes Wasser zu trinken wird sogar als gesundheitlich schädlich angesehen.
- Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirkt nur warmes Wasser entgiftend. TCM-Lehrmeister vergleichen den Effekt mit dem Wäschewaschen: Erst durch die hohe Temperatur können Schadstoffe gelöst und abtransportiert werden.

DATEN

Quelle: Nicky Sitaram. Jetzt koche ich ayurvedisch. AT-Verlag 2016