

Ayurvedischer Champagner

Warmes Wasser trinken

Durch die Reinigung des Körpers wird die Haut klarer und sieht frischer und besser durchblutet aus, ebenso kann sich Juckreiz vermindern. Ein wesentlicher Vorteil des heißen Wassers gegenüber Tee ist seine relative Geschmacksfreiheit. Durch das lange Kochen bekommt es nur einen leichten süßen Geschmack, der mit zur Beruhigung von Vata beiträgt. Ansonsten ist es fast geschmacksneutral.

Durch das Trinken verbessert sich der Geschmackssinn, wodurch die Speisen wieder intensiver geschmeckt werden.

Gelenk-, Rücken- und Nackenschmerzen können gelindert werden. Um diese Effekte zu erzielen, ist weniger die Menge des getrunkenen Wassers entscheidend, als die Häufigkeit. Zwei bis drei Schluck halbstündig reichen hier aus.

Wichtig ist auch die Qualität des Wassers. In ländlichen Gegenden können Sie meist Leitungswasser verwenden. Leben Sie jedoch in der Stadt, sollten Sie sich mineralstoffarmes und kohlenstoffreies Mineralwasser besorgen.

Bei einem schwachem Stoffwechsel und ausgeprägten Ama-Zuständen geben Sie dem Wasser ab und zu eine kleine Prise Ingwerpulver bei. Alternativ können Sie sich auch einen Ingwertee aus einer frischen Ingwerwurzel zubereiten. Ingwer ist scharf und süß und regt die Verdauung an und reinigt zusätzlich.

So wird es gemacht:

Reines Wasser (kein chloriertes Leitungswasser) ohne Kohlensäure oder mineralstoffarmes Mineralwasser zehn bis 15 Minuten köcheln lassen.

Wenn Sie Ingwerwasser herstellen, für einen Liter Wasser ein daumengroßes Stück Ingwer in dünne Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten mitköcheln lassen.

Das Wasser können Sie in einer Thermoskanne warm halten, vorher den Ingwer entfernen.

Halbstündig bis stündlich zwei bis drei Schlucke oder mehr trinken.

Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser ist eine sehr wirksame Reinigungskur, die Sie unbedingt ausprobieren sollten. Sie wird oft empfohlen und hat eine Vielzahl positiver Wirkungen, z.B. unechte Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten werden befriedigt, Nebenwirkungen beim Fasten wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Mattigkeit bleiben aus. Das schluckweise Trinken hat eine beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung, was sich besonders bei nervösen und angespannten Menschen positiv bemerkbar macht. Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung können verschwinden.

- Vormittags Ingwer Wasser trinken - Ingwer hat die Eigenschaft auszuschneiden !!!
- Nachmittags normales Wasser trinken

(von Siegfried Heilscher - Text etwas abgeändert aus dem Buch von Dr. Schrott „
Ayurveda für jeden Tag“)