



Ayurveda-Wasser

Was ist Ayurveda-Wasser?

Im Ayurveda (alte indische Heilkunst) werden zur Entschlackung und Entgiftung mehrmals täglich kleine Mengen von abgekochtem, heißem Wasser getrunken. Das Wasser wird mindestens 10 Minuten lang gekocht, wodurch es angeblich seine physische Struktur verändert. So soll das **Ayurveda-Wasser** vom Körper besser aufgenommen werden und eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben.

Wie wirkt Ayurveda-Wasser?

Laut Ayurveda 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 Energienlosigkeit –Ayurveda Wasser ist eine gute und mild wirksame Alternative zum Ingwertee, besonders für diejenige, die Ingwer nicht so gut vertragen,. Laut der indischen Heilkunde regt dieses warme Wasser auch das Verdauungsfeuer (Agni) an, ähnlich wie Ingwer. Ingwer tut dies natürlich doppelt und dreifach durch seine Scharfstoffe und Öle, aber das warme Wasser alleine erreicht dies ebenfalls.

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

Im Gegensatz zu Ingwertee, bei dem Menschen mit Pitta-Konstitution etwas vorsichtig sein sollten, ist Ayurveda-Wasser für jede der ayurvedischen Typen (Doshas) geeignet, weil es eben neutral ist und keine Extra-Zutaten wie Kräuter oder Gewürze enthält.

Wie stelle ich Ayurveda-Wasser her?

Ayurveda-Wasser kannst Du einfach selber herstellen, Sie, indem Du Leitungswasser oder noch besser osmotisches Wasser 10-15 Minuten lang kochst (nicht im Wasserkocher). Durch das Kochen wird das Wasser entspannt, weich und aufnahmefähig für Schlacke. Ayurveda-Wasser ist stark wirksam, daher Dosierung unbedingt vorsichtig anpassen.



Tipps:

- Am besten frisches Quellwasser verwenden, das ohne Druck direkt an der Quelle abgefüllt wird. Suche Dir eine Heilquelle in Deiner Nähe. Dieses Wasser bringt uns näher ans Leben.
- Bei alten Leitungen und in Stadtgebieten ist das Filtern des Leitungswassers über Osmose- oder Kohlefilter anzuraten (Herausfiltern von Schwermetallen, Arzneimitteln und sonstigen Rückständen).
- Wasser mindestens 10 Minuten bei 100°C kochen. Deckel erst nach ein paar Minuten aufsetzen. Ayurveda- Wasser ist stark entgiftend, auch auf der Informationsebene. Dieses Wasser nimmt uns die wasserlöslichen Gifte ab.
- Ayurveda- Wasser nach einigen Monaten nur noch als Kur (2 - 6 Wochen pro Jahr) oder bei Gesundheitsstörungen verwenden
- Im Herbst vermehrt den Wasserdampf in die Wohnung leiten.
- Hast Du keine Möglichkeit, Quellwasser zu bekommen, kannst Du in das 15 Minuten gekochte Wasser mind. 12 - 24 Stunden (je länger, desto stabiler) Bergkristall, Rosenquarz und/oder andere geeignete Edelsteine einlegen. Diese dienen als Ausgangspunkt für den Aufbau einer neuen kristallinen Struktur.
- Teste Dein Wasser mit empfindlichen Fischen oder Algen.
- Trinke es warm, besonders im Sommer oder wenn Entgiftung erforderlich ist.
- Mit kleinen Mengen anfangen (ständlich 5 Schluck), dann nur langsam die Menge steigern.
- Nicht mehr als 25 - 30 ml pro KG Gewicht Ayurveda- Wasser täglich trinken.
- Dosiere das Ayurveda- Wasser nur so, hoch wie Du es auch vertragen kannst (Farbe, Geruch vom Urin).
- Denken auch gleichzeitig an die Entfernung der fettlöslichen Gifte z.B.: Ölziehen, Ölmassagen, Pancha Karma, genügend Naturfette essen. Butter, Butterschmalz, Olivenöl, Behennöl und Hanföl entfernen die fettlöslichen Gifte. Wasser die wasserlöslichen.

Hinweise:

Entgiftung heißt, dass das Gift zunächst im Körper gelöst und auch verarbeitet werden muss, bevor es ausgeschieden werden kann. Löst Du jetzt viele Gifte auf, indem Du viel Ayurveda- Wasser trinkst, so muss der Körper auch viel arbeiten, um die dadurch gelösten Schlämme auszuscheiden. Der Körper muss also in der Lage sein, diese Schlämme zu entsorgen.



Fehlen jedoch schon Mineralien, Mikroorganismen oder Energie, dann kann es sein, dass Dir Symptome begegnen wie: Übelkeit, Schwindel, Schwäche, Müdigkeit, Verspannungen, Unruhe, Schlaflosigkeit (1-3 Uhr), Nervosität, Überdrehtheit.

Das Wasser ist an allen chemischen Reaktionen des Körpers beteiligt. Eine (chronische) Wüste wird erst wieder grün, wenn es regnet - dann aber sehr schnell - binnen Stunden. Damit die Wüste jedoch für immer grün bleibt, muss es oft und lange regnen. Regnet es jedoch zu viel, so ergibt sich eine Schlammflut (auf Urin und Stuhl achten).

Trinke zuerst einmal einige Wochen Ayurveda- Wasser in langsam steigender Menge z.B. mit 3-5 Schluck pro Stunde beginnen. Häufige Reize in kleinen Mengen sind günstiger für die Innenwelt, als seltene Überflutungen mit großen Mengen. Allmählich die alten Angewohnheiten durch bessere ersetzen.

Achte darauf, dass Deine Filter (Schleimhäute, Nieren, Leber, Darm, Haut und Lymphe aufnahmefähig (offen) sind. Bevor Du Schwermetalle ausleitest, muss das Bindegewebe entgiftet werden.

Gespräch zum Thema Ayurveda und heißes Wasser trinken



Um das Video anzuschauen, klicke auf das Bild oder diesen [Link](#).