



Heißes Wasser – entdecke deine Glücksquelle



Vor einem Jahr habe ich meinen ersten Newsletter an ganze acht Empfänger verschickt. Heute sind es schon fast 200! Das ist doch ein Prosit wert. Darauf möchte ich heute mit dir anstoßen – mit heißem Wasser!

Ayurvedisches Wasser – heißes Wasser

Du hast jetzt wahrscheinlich eher einen Prosecco erwartet oder wenigsten einen Ingwertee. Aber heißes Wasser? Geht's denn noch langweiliger?

Aber pass auf: Durch das Abkochen des Wassers passiert etwas, das Wasser zu deiner Glücksquelle macht. Die Molekül-Cluster des Wassers werden durch das Abkochen kleiner und kleiner und können dadurch mehr und mehr Schadstoffe aus deinem Körper binden und abtransportieren. Ist das nicht genial?

Deine Glücksquelle

Der Ayurveda empfiehlt, den ganzen Tag über verteilt heißes Wasser zu trinken. Nicht die Menge macht's, sondern die Regelmäßigkeit. Ich fülle das heiße Wasser morgens

in eine Warmhaltekanne. Alle meine Freunde kennen mich immer nur mit einer Kanne heißen Wassers. Ohne gehe ich gar nicht aus dem Haus.

Trinke ca. alle halbe Stunde ein paar Schlucke heißes Wasser, so heiß, wie es dir angenehm ist. Auch zum Essen empfiehlt der Ayurveda heißes Wasser. Es stärkt Agni, die Verdauungskraft, und hilft die Nahrung vollständiger zu verdauen.

Die Müllabfuhr kommt

Das heiße Wasser durchdringt alle feinen Kanäle des Körpers, besonders im Verdauungstrakt. Dort, wo sich Ama, das sind die Stoffwechselrückstände, ablagert, spült das heiße Wasser alles weg. Erinnerst du dich? Ama ist die Grundlage jeder Krankheit. **Deshalb ist heißes Wasser trinken so wichtig**, um gesund zu bleiben. Denn das Unverdaute, das in deinem Körper rumlummelt und für Unbehagen, Zipperleins oder auch massive Krankheiten sorgt, wird mit heißem Wasser wie Müll einfach abtransportiert.



Aber nicht nur Ama wird ausgespült, auch die wasserlöslichen Toxine, die du über die Nahrung und Umwelt aufnimmst, spült ayurvedisch abgekochtes heißes Wasser aus.

Nur Vorteile – keine Nachteile

Durch das Abkochen wird das Wasser weich und es schmeckt süß. Wirklich wahr!

Unechter Hunger wird durch das Trinken von heißem Wasser beruhigt und überhaupt hat es eine sanfte, wärmende Wirkung. Aber jetzt nicht: viel hilft viel und literweise trinken. Nein, schluckweise, alle halbe Stunde und so heiß, wie es angenehm ist.

Auch Wasser wird verdaut

Wusstest du, dass auch Wasser verdaut werden muss? Es läuft nicht einfach so durch dich hindurch, nein, es wird echt verdaut. Kaltes Wasser braucht übrigens ca. 6 Stunden, bis es verdaut ist. Warmes Wasser nur 1,5 Stunden.

Da Wasser auch das Verdauungssystem in Anspruch nimmt, solltest du abends nicht mehr so viel trinken. Mir geht es aber auch oft so, dass ich am Tage vor lauter Hullabulla vergesse zu trinken und abends läutet dann die große Durstglocke. Da kann ich dann locker noch einen Liter Wasser trinken. Aber die Folge ist oft eine unruhige Nacht, die Nieren sind zu sehr beschäftigt und unter den Augen bilden sich Tränensäcke.

Das Geheimnis von Gesundheit und Schönheit ist also: tagsüber alle halbe Stunde schluckweise heißes Wasser trinken. Aber ca. anderthalb Stunden vor dem Schlafen gehen, natürlich mit dem Engelszug, nichts mehr trinken. Jedoch nur wenn du tagsüber genug getrunken hast.

Die Wassermenge ist übrigens, wen wundert's, im Ayurveda konstitutions abhängig. Pitta-Typen, die Feurigen, brauchen viel Wasser. Kapha-Typen brauchen viel weniger, denn Kapha besteht ja schon zur Hälfte aus Wasser.

Wirkung von heißem Wasser:

- ist die Grundlage für Gesundheit
- spült Toxine aus
- schwemmt Ama aus
- stärkt Agni, das Verdauungsfeuer
- sorgt für eine bessere Verdauung
- stärkt die Energie
- reinigt die Haut
- löst unechten Hunger auf
- besänftigt Vata-Störungen
- heißes Wasser trinken schärft den Geschmackssinn



Teebereiter – kein Wasserkocher!

Paul ist seit Jahren genervt von meiner Manie, immer und immer wieder den Wasserkocher anzustellen, damit das Wasser schön lange kocht.

Du kannst Wasser natürlich **10 bis 20 Minuten** im Topf kochen. Ohne Deckel, leise simmernd. Aber ich mag das nicht so gerne. Ich nehme immer den Wasserkocher. Der hat allerdings den Nachteil, dass er sich bei 100 °C ausschaltet. Und deshalb drücke ich immer und immer wieder auf den Knopf, damit das Wasser wenigstens gefühlte 10 Minuten lang gekocht hat. Und Paul war es immer zu heiß. Ein ständiger Quell kleiner Nerverei. Aber das ist nun vorbei!!!

Weihnachten hat's gebracht

Zu Weihnachten hat mir Paul einen Wasserkocher mit Migrationshintergrund geschenkt: ein **Teebereiter türkischer Art**. Gelobt sei Multi-Kulti – ich würde sonst immer noch auf die An-Taste des ollen Wasserkochers drücken.

Ein Teebereiter kocht Wasser auf und hält es dann stundenlang kochend heiß. So lange, bis nichts mehr drin ist. Das solltest du aber lieber nicht ausprobieren, sondern nach spätestens 20 Minuten ausschalten und in die Warmhaltekanne umfüllen.

Das Nette an meinem Teebereiter ist die kleine Kanne obendrauf. Darin kann ich

dann auch noch einen Ingwertee oder einen Kräutertee machen. Der hält durch die untere Wärme auch schön lange warm.



Im Restaurant

Wenn du mal in ein verduztes Gesicht schauen willst, dann bestelle im Restaurant ein Glas heißes Wasser! Hihi, das habe ich schon so oft gesehen, dass ich jetzt einen Trick entwickelt habe. Ich bestelle immer einen Tee ohne Teebeutel – das klappt immer, ohne große Nachfragen.

Nun stoße ich mit dir noch einmal mit ayurvedischem, heißem Wasser an. Ich trinke auf deine Gesundheit und deine neue Glücksquelle!

Bleibe gesund und fröhlich,

Lisa ♥