

Information für unsere Patienten:

## Die Ayurveda-Trinkkur zur Entschlackung (Heißwasser-Trinkkur)

---

Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser ist eine sehr wirksame Reinigungskur. Als HEIßWASSER-TRINKKUR hat es seit alters her einen wichtigen Platz in der alten indischen Gesundheitslehre AYURVEDA.

Diese Therapie hat eine Vielzahl positiver Wirkungen, beispielsweise: "Unechte" Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten werden befriedigt, Gereiztheit oder Mattigkeit bleiben aus.

Das schluckweise Trinken hat eine beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung, was sich besonders bei nervösen und angespannten Menschen bemerkbar macht. Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung verschwinden.

Durch die Reinigung des Körpers wird die Haut klarer und sieht frischer und besser durchblutet aus. Juckreiz vermindert sich.

Ein wesentlicher Vorteil des heißen Wassers gegenüber Tees ist seine relative Geschmacksfreiheit. Durch das lange Kochen bekommt es nur einen leicht süßen Geschmack, der mit zur Beruhigung des Zellstoffwechsels und der inneren Organe (Beruhigung von VATA) beiträgt. Ansonsten ist es fast geschmacksneutral. Durch das Trinken verbessert sich der Geschmackssinn, wodurch die Speisen intensiver schmecken. Gelenk-, Rücken- und Nackenschmerzen werden gelindert.

Um diese Effekte zu erzielen, ist weniger die Menge des getrunkenen Wassers entscheidend, als die Häufigkeit des Trinkens. Zwei bis drei Schluck halbstündlich reichen. Wichtig ist jedoch die Qualität des Wassers. Das Leitungswasser in Städten ist meist ungeeignet. Man sollte sich mineralstoffarmes und kohlenstoffreies Mineralwasser (z.B. VOLVIC) oder sauberes Quellwasser besorgen.

Bei einem schwachen Stoffwechsel und ausgeprägten AMA-Zuständen - AMA sind im Ayurveda alle Stoffwechselabbauprodukte, die vorwiegend durch unzureichende Verdauung entstehen - sollten Sie dem Wasser ab und zu eine Prise INGWER-Pulver begeben. Alternativ können Sie sich auch einen Ingwertee aus der frischen Wurzel zubereiten. Ingwer ist scharf und süß, regt deshalb die Verdauung an und reinigt zusätzlich.

### Durchführung der HEIßWASSER-TRINKKUR:

Reines Wasser (kein gechlortes Leitungswasser) ohne Kohlensäure oder mineralstoffarmes Mineralwasser oder Quellwasser wird zehn bis fünfzehn Minuten gekocht. Man kann das Wasser in Thermoskannen über viele Stunden warm halten. Stündlich oder besser halbstündlich zwei bis drei Schlucke (oder mehr) trinken.

(Ayurveda-Trinkkur 3/2008)