



Ayurvedisches Reinigungs-, Vitalisierungs und Entgiftungsexier! Warmes Ingwer Wasser!

Über den Winter aber auch durch ungesunde, falsche und einseitige Ernährungen sammeln sich viele Schadstoffe im Ayurveda „Ama“ wörtlich übersetzt „Müll“ im Körper an. Um dieses Ama, diese Schlacken und Schadstoffe im Körper auszuleiten ist Ingwer Wasser ideal!

Als Frühjahrskurs oder für Zwischendurch. Wie alle Kuren bitte nicht länger als 4 Wochen am Stück anwenden!

Was du brauchst:

- 1 Teekanne um das Ingwer Wasser warm zu halten
- 1 großen Topf
- 1 Liter Wasser am besten gefiltertes Wasser
- frischen Ingwer am besten Bio-Ingwer

Erhitze etwa einen Liter warmes Wasser und gebe etwa ein Daumen großes klein geschnittenes oder geriebenes Stück Ingwer hinzu und koche es ein paar Mal auf. Je öfter umso intensiver der Geschmack. Trinke es warm und langsam über den Tag verteilt.

Ingwer hat einen scharfen Eigengeschmack besonders Bio-Ingwer, ich gebe ungerne Mengenangaben da es jeder anders wahrnimmt und sehr individuell von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Finde deine richtige Mengenangabe und probiere es für dich aus. Als kleine Hilfestellung du solltest schon den Ingwergeschmack wahrnehmen aber nicht in als zu stark reizend oder kratzend im Hals wahrnehmen.

Ich würde mich freuen wenn du mir ein kleines Feedback geben würdest wie es dir nach deiner Ingwer-Wasser Kur geht. Fühlst du dich energiegeladener und motivierter?



Ayurveda heißt wörtlich übersetzt „Das Wissen vom langen gesunden Leben“ ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem das heißt auf allen Ebenen Körper – Geist und Seele sind diese im Einklang fühlen wir uns gesund und ausgeglichen. Ich habe wundervolle einzigartige Ayurveda Konzepte erstellt (copyright).

<http://www.yoga-mit-shanti.de/ayurveda.html>

Lebe in Balance mit Ayurveda -Ayurveda kann dir z.B.bei folgenden Themen helfen:

- **Hilfe bei Verdauungs- und Gewichtproblemen**
- **Die richtige individuelle gesunde Ernährung, keine Diäten, sondern nach deinem eigenem Biotyp (Dosha)**
- **Bei körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Stress, Gereiztheit, Müdigkeit etc.**
- **Bei Frauenthemen wie Menstruationsbeschwerden, PMS und Wechseljahresbeschwerden aber auch zur Schönheitspflege, anti aging und für gesunde und schöne Haut und Haare**
- **Lebe im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten wie Frühjahrsmüdigkeit und Winterdepression der Vergangenheit angehören**

