



Morgenroutine

Warmes Zitronenwasser

Warum du jeden Morgen mit einem Glas Zitronenwasser in den Tag starten solltest.

Die beste Wirkung soll ein grosses Glas mit warmem Wasser und Zitronensaft als Start in den Tag auf nüchternen Magen gleich nach dem Aufstehen haben. Diese ayurvedische Morgenroutine wurde schon in Ayurveda Schriften wie der Charaka Samhita erwähnt und war primär dafür gedacht, morgens das Verdauungsfeuer (Agni) anzuregen und Ama (belastende Schlackenstoffe) im Verdauungstrakt zu eliminieren sowie wasserlösliche Toxine aus den Datus (Gewebe) zu lösen. Es gibt aber noch viel mehr Vorteile! Überzeuge dich selbst!

Neben der Aktivierung der Verdauung und der Leberfunktion sowie vielen anderen Körperfunktionen wie der Bildung von Gallenflüssigkeit und anderen Verdauungssäften, hydriert es optimal am Morgen und stärkt das Immunsystem.

Die Zitrone hat es in sich! Sie ist ein wunderbarer Kalzium, Kalium, Vitamin C und Pektin Spender. Zudem machen Spuren von Eisen und Vitamin A die gelbe Frucht zu einem hochkonzentrierten Nährstoffpaket mit antibakterieller Wirkung. Obschon Zitronensaft einen sauren PH-Wert hat – wirkt er im Körper höchst basisch – was gegen Übersäuerung wirkt welche z.B. Entzündungsprozesse im Körper begünstigt.

Warum du warmes Zitronenwasser trinken sollst und nicht als gekühle Erfrischung.

Morgens läuft dein Metabolismus noch nicht auf Hochtouren und dein Verdauungsfeuer ist noch klein – ein kaltes Getränk löscht dein Verdauungsfeuer und blockiert somit die Verdauung statt sie zu fördern.

Das Wasser sollte nicht zu heiss sein. Ich mische jeweils je 3 dl aufgekochtes Wasser mit kühlem Wasser. Verwende hochwertiges, lebendiges Wasser um die Bioverfügbarkeit im Körper zu optimieren und frische, wenn möglich unbehandelte Zitronen. Ich fülle jeweils meine i9bottle für mein morgendliches Trinkritual und habe so revitalisiertes, hochwertiges Wasser. Die Hälfte des über Nacht aktivierten Wassers erhitze ich und die andere Hälfte belasse ich in der Flasche. So hast du sogleich die richtige Wärme. Ideal ist eine Wärme von ca. 40 Grad. Ist das Wasser wärmer, können Enzyme und Vitamine der Zitrone verändert werden. Falls du Honig zum Süssen verwendest, sollte dieser mit Wasser von maximal 40 Grad gemischt werden, ansonsten wird "der Nektar zu Gift", gemäss ayurvedischem Wissen. Wieviel Zitronensaft ist ideal? Ich mische jeweils ca 2 Teelöffel Zitronensaft (ca 1/4 einer Zitrone) in 1/2 Liter Wasser, da ich diese Mischung als sehr gut trinkbar empfinde. Nach einer Weile regelmässigem Trinken kannst du die Konzentration des Zitronensaftes bis zu 1/2 Zitrone pro 500ml Wasser erhöhen, wenn du magst.

Ich werde immer wieder gefragt, welche Reihenfolge in der Morgenroutine eingehalten werden soll! Ich finde dies ist sehr individuell; abhängig was du alles am Morgen und wann vorsiehst in deinem persönlichen Tagesablauf. Für mich hat sich bewährt:

1. Zungenreinigen
2. Nasenreinigung
3. Pranayama / Meditationspraxis
4. Während dem Duschen Ölziehen
5. Warmer Zitronensaft trinken