



Namaste. Diese 5 Tage Ayurveda Wasserkur ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von [www.naturfroh.com](http://www.naturfroh.com)

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln

Selbstverständlich gehört zur Ayurveda Wasserkur nicht nur die Flüssigkeitszufuhr, sondern auch Yoga und Meditation. Diese Elemente sind wichtige Bestandteile der ganzheitlichen Ayurveda - Naturkunst und tragen dazu bei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Machen Sie daher jeden Abend 10min Yoga und vor dem schlafen gehen 10min Meditation.

Hier ist ein 5-Tage-Plan für eine Ayurveda Wasserkur, den Sie zu Hause durchführen können:

### Tag 1:

Morgens: Trinken Sie ein großes Glas warmes Zitronenwasser.

Vormittags: Trinken Sie eine Tasse warmen Ingwertee.

Mittags: Trinken Sie eine Tasse heißes Wasser vor dem Essen und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, die vorwiegend aus Gemüse besteht.

Nachmittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Fenchelsamen.

Abends: Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser vor dem Schlafengehen.

### Tag 2:

Morgens: Trinken Sie ein großes Glas warmes Zitronenwasser.

Vormittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Zimt und Kardamom.

Mittags: Trinken Sie eine Tasse heißes Wasser vor dem Essen und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, die vorwiegend aus Gemüse und Vollkornprodukten besteht.

Nachmittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Koriander- und Kreuzkümmelsamen.

Abends: Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser vor dem Schlafengehen.

### Tag 3:

Morgens: Trinken Sie ein großes Glas warmes Zitronenwasser.

Vormittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Brennnesselblättern.

Mittags: Trinken Sie eine Tasse heißes Wasser vor dem Essen und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, die vorwiegend aus Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten besteht.

Nachmittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Süßholzwurzel.

Abends: Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser vor dem Schlafengehen.

#### Tag 4:

Morgens: Trinken Sie ein großes Glas warmes Zitronenwasser.

Vormittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Tulsi (Heiliges Basilikum).

Mittags: Trinken Sie eine Tasse heißes Wasser vor dem Essen und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, die vorwiegend aus Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und einem kleinen Teil an magerem Protein besteht.

Nachmittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Pfefferminzblättern.

Abends: Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser vor dem Schlafengehen.

#### Tag 5:

Morgens: Trinken Sie ein großes Glas warmes Zitronenwasser.

Vormittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Kurkuma.

Mittags: Trinken Sie eine Tasse heißes Wasser vor dem Essen und nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, die vorwiegend aus Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und einem kleinen Teil an magerem Protein besteht.

Nachmittags: Trinken Sie eine Tasse Tee aus Kardamom und Zimt.

Abends: Trinken Sie eine Tasse warmes Wasser vor dem Schlafengehen.

Schreiben Sie gerne nach dem durchführen einen Kommentar in die Naturfroh Blogrubrik:

<https://www.naturfroh.com/ratgeber/gesundheit-und-ernaehrung/ayurveda-japanische-wasserkur/> wie Sie sich fühlen um andere potentielle Anwender zu motivieren.