

Wasser mit Salz

Als allererstes Getränk am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser mit einer Prise (hochwertigem) Salz am Morgen ist ein einfaches Ritual, dem in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der ayurvedischen Lehre positive Wirkungen auf den Körper zugeschrieben werden.

- In ein Glas lauwarmes Wasser gibst du eine Prise Salz. Ein gutes Meersalz oder Steinsalz.
- Trink dieses Getränk als allererstes am Morgen.
- Mach das täglich dein Stoffwechsel und dein Darm wird sehr dankbar dafür sein.

Wichtig!

Das Wasser muss lauwarm sein.

Nimm eine Prise Meersalz oder ein Steinsalz.

Keine Zitrone, Ingwer usw. nur Wasser und Salz!