



Guten Morgen mit Zitronen-Honig- wasser

„Sauer macht lustig“ sagt mein alter Motorradkumpel Hubschi immer. Wie recht er damit hat, weiß er eigentlich gar nicht. Denn im Ayurveda wird schon seit tausenden von Jahren empfohlen, den Tag mit einem Zitronen-Honigwasser zu beginnen.

Es erfrischt, beseitigt Ama, das sich über Nacht angesammelt hat und bringt deinen Stoffwechsel auf Trab. Das Vitamin C jagt dann auch noch die freien Radikalen davon – also ein erstklassiger Tipp, um dauerhaft gegen Erkältungskrankheiten und Virusinfekte geschützt zu sein.

Trinke jeden Morgen Zitronen-Honig- wasser

Es gibt wirklich nichts Einfacheres als das morgendliche Zitronen-Honigwasser herzustellen. Ich habe in anderen Ernährungslehren öfter gelesen, dass man den Tag mit einem Glas Wasser beginnen sollte. Mir bekommt es aber gar nicht

auf nüchternen Magen kaltes Wasser zu trinken. Da zieht sich alles in mir zusammen und ich fühle mich unwohl. Seitdem ich das warme Zitronen-Honig-Wasser entdeckt habe, starte ich mit einem bärenstarken Gefühl in den Tag.



Es geht so einfach: Einen Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft und einen Teelöffel Bio-Honig in ein Glas geben. Mit lauwarmem Wasser auffüllen. Das Wasser darf nicht wärmer als 40 °C sein, denn sonst verwandeln sich die guten Anteile des Honigs in Ama! Ich halte einfach

Nimm wirklich nur einen oder max. zwei Teelöffel Zitronensaft, denn diese Menge wird basisch verstoffwechselt. Wenn du aber auf Dauer zu viel Zitronensaft zu dir nimmst, dann wird er sauer verstoffwechselt und du sammelst ungewollt Ama an.



meinen Finger in das Wasser. Wenn ich das Gefühl habe, das ist ja laukalt, dann ist es gerade richtig.

Vorsicht vor zu heißem Honig!

Über Honig und warum er nicht wärmer als 40 °C erhitzt werden sollte, habe ich in einem anderen Blogbeitrag geschrieben. Wenn du dazu keine Zeit oder Lust hast, hier in Kürze: Beim Erhitzen über 40 °C steigt der HMF-Wert signifikant an. Es besteht der Verdacht, dass HMF krebserregend sein könnte. Außerdem verliert Honig bei Erhitzung über 40 °C seine positiven Substanzen, wie die Enzyme.

Rezept für Zitronen-Honigwasser

- 1/2 Liter warmes Wasser (max. 40 °C)
- TL Bio-Honig
- Saft einer kleinen halben Zitrone, ca. 1 TL

Alles miteinander verrühren und auf nüchternen Magen trinken.

Die positiven Effekte von Zitronen-Honigwasser

- Es wirkt antibakteriell und beugt Infekten vor
- Es reguliert die Darmflora
- Es fängt freie Radikale ein
- Es stärkt das Immunsystem
- Es fördert die Verdauung
- Es regt die Darmtätigkeit an
- Es beugt Blähungen vor
- Es verbessert das hormonelle Gleichgewicht
- Es kurbelt den Energieverbrauch an

Die Kombination von Zitronensäure und Honig wirkt wahre Wunder! Die Säure reduziert Vata, die Süße des Honigs beruhigt Kapha. Beides zusammen also ein toller Morgenkick, denn das motivierende Pitta wird auch noch angeregt. Aber damit noch nicht genug! Die Zitrone wirkt entgiftend, der Honig verstärkt diese Wirkung noch.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Es ist gut, das Zitronen-Honigwasser jeden Morgen auf nüchternen Magen zu trinken. Gleich als erstes nach dem Zähneputzen und der Zungenreinigung. Um das Wasser auf exakt 40 °C zu erwärmen benutze ich seit Jahren einen Wasserkocher, der einen Temperaturregler hat und dessen Wasserkanne aus Glas ist. Das ist mir sehr wichtig. Er könnte auch aus Metall sein, Glas gefällt mir aber besser. Hauptsache es ist keine Kunststoffkanne.

Bleib gesund und lustig, Lisa

