Heißes Wasser

Usnodaka - abgekochtes Wasser

Erhitze zwei Liter Leitungswasser in einem Topf und lasse es 10 bis 15 Minuten köcheln. So wirkt es besonders reinigend und auskratzend. Das abgekochte Wasser in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

Je nachdem, wann du das Wasser trinkst, beeinflusst es auch die Wirkung:

- Trinke viel heißes Wasser am Morgen, so reinigt es den Körper und regt die Ausscheidung an.
- Trinke viel heißes Wasser am Abend vor dem Schlafengehen, so schämt es Toxine (Ama) aus und reduziert Fettgewebe.