

Tridosha Thee



THEE

bijvoorbeeld bij:

Vooraf → Vata !

droge stoelgang,
winderigheid
droge slijmvliezen, huid
onrust
gebrek aan Agni
in beperkte mate voor
Kapha en Pita, bijv. in
de herfst en winter

Verwarmende & Smerend
Engelwortel (=)
Kaneel (=)
Rozebottel (=)
Kardamom gr. (=)
Ginseng (=)
Anijs (=)
Valeriaan
Ashwaganda

Verwarmend & Drogend
Fenegriekzaad
zwerte peper
lange peper
Verse gember
Sinasappelschil
Salie
Jeneverbes
Kalmoeswortel
Kruidnagel
Curcuma
Ajwain
Galanga

bijvoorbeeld bij:

Vooraf → Kapha !

Gebrek aan Agni
veel slijm, klamme huid
zwaarte & lusteloosheid
overgewicht
in beperkte mate voor Vata
bijv. in herfst en winter
zelden goed voor Pita

bijvoorbeeld bij:

Vooraf → Pita !

droge stoelgang
winderigheid
droge slijmvliezen, huid
dorst & verhitting
onrust & opvliegendheid
ook wel geschikt v. Vata
bijv. Migraine
zelden goed voor Kapha

Verkoelend & Smerend
Venkelzaad (=)
Rozeblaadjes (=)
Zoethout (=)
Heemst (=)
Korianderzaad (=)
gr. Komijn (=)
Citroenmelisse
Stevia
Vanille
Vierbloesem
Citroenverbena

Verkoelend & Drogend
Brahmi (=)
hibiscus (=)
kamille (=)
munt
framboosblad
groene thee
brandnetelthee
duizendblad
gentiaan
klitwortel
verbena (ijzerhard)

bijvoorbeeld bij:

Vooraf → Pita !

dorst & verhitting
opvliegendheid
diarree
ook wel geschikt voor Kapha
zelden goed voor Vata

(=) betekent: creëert geen onevenwicht in de dosha's, behalve bij overdaad

Je kunt een evenwichtige thee bereiden door kruiden uit de 4 categorieën samen te brengen, hierbij rekening houden met het weer, tijd van de dag, jaargetijde.
Maar natuurlijk ook voor jezelf aanpassen aan je eigen constitutie.
Samen met de kennis van de therapeutische werking van deze kruiden, kan je heel eenvoudig op subtiele manier je lichaam in balans houden en eventuele kleine "ongemakken" vroegtijdig weer de goed kant op sturen.