



Ayurvedische

KKV thee

Komijn Koriander Venkel



Enjoy!

Wat nodig?

- 1 liter gekookt water
- 1 theelepel komijn-,
- 1 theelepel koriander-,
- en 1 theelepel venkelzaadjes (in ieder geval gelijke delen mengen)
- Evt. een vijzel
- Evt. een thee-ei

Wat is het?

Een 'zachte' thee vanuit de gezondheidsleer Ayurveda met een heilzame werking op je spijsverteringsorganen (goed voor alle basisconstituties Vata, Pitta, Kapha). Deze thee kan je de hele dag drinken.



Wat doet het?

Het is reinigend, vocht afdrijvend (herstelt je vochtbalans), stimuleert je spijsvertering, is goed tegen constipatie & opgeblazen gevoel, vermindert de hitte in je systeem (opvliegers, ontstekingen) en het is vet verbrandend.

Hoe maak je het?

Water koken in een pan. Zaadjes in vijzel pletten (of alles in thee-ei doen). Zaadjes bij het kokend water doen, 5 minuten zachtjes laten mee koken. Giet het door een zeef in de thermoskan. Als je de zaadjes niet mee kookt of liever een thee-ei gebruikt: zeker 5 minuten laten trekken.

Voor een hele dag kan je de thee bijvoorbeeld in een thermoskan doen.



Inner Free

www.innerfree.nl



Meer weten over Ayurveda of een
persoonlijk Body Mind Balansconsult?
Let me know!