

Te: Maharishi Ayurveda Kapha Te

Te: Maharishi Ayurveda Kapha Te

5161

[Maharishi Ayurveda Products Pvt. Ltd \(India\);](#)

Oppkvikkende, velsmakende krydderte.

Ayurveda – Indias tradisjonsrike helsesystem – ble utviklet for flere tusen år siden. Ordet ayurveda kan oversettes på minst tre forskjellige måter: "kunnskap om livet", "vitenskapen om et langt liv" eller "kunsten å leve". Ayurveda har som mål å lære oss å forebygge framfor å vente til sykdommen kommer før behandlingen starter. Det handler rett og slett om å opprettholde den livsviktige likevekten som fremmer god helse og vitalitet.

Alt i universet består av forskjellige grunnleggende kvaliteter og egenskaper som gir form, funksjon og eksistensgrunnlag til både mennesker, dyr, planter og andre skapninger. Innen helsesystemet Ayurveda kategoriseres disse egenskapene inn i tre prinsipper: **Vata**, **Pitta** og **Kapha**. Alle er født med en ulik fordeling av disse tre.

Den teen du liker best vil som oftest gi deg en indikasjon på hva kroppen din trenger. Kroppen er intelligent og styrer hvordan smaksorganet virker i forhold til hva du har behov for. Derfor er det ikke nødvendig å tenke så mye på hva slags type menneske du er, men heller kjenne etter hvilke behov du har til enhver tid.

Et forslag er å drikke den sterke **Kapha**-teen om morgenen for å våkne ordentlig. [Pitta-teen](#) kan være fin å drikke midt på dagen når fordøyelsen er sterkest. Den virker litt avkjølende selv når den drikkes varm. [Vata-teen](#) virker derimot varmende og beroligende og kan derfor med fordel drikkes om kvelden før sengetid.

Nyttig å vite om Kapha Te

Kapha Te er en varmende krydderte, oppkvikkende, stimulerende og helsebringende erstatning for morgenkaffen. Denne teen er bra ved:

- forkjølelse og tette bihuler
- slim i nese og hals
- vårslapping
- overvekt

Ifølge Ayurveda har **Kapha** ansvaret for den fysiske strukturen og væskebalansen i kroppen. Når **Kapha** er i balanse føler du deg sterk og energisk, samtidig som sinnet er rolig og stabilt.

Innhold:

Ingefær, kryddernellik, pepper, kardemomme, gurkemeie og safran. **Kapha Te** er koffeinfri.

Dosering og bruk:

Bruk en pose **Kapha Te** til en stor tekopp/krus. Legg teposen i koppen, hell kokende vann over, og la teen trekke i 3-5 minutter. Tilsett eventuelt en sitronskive hvis du ønsker det.

20 poser

Ja