

Te: Maharishi Ayurveda Vata Te

Te: Maharishi Ayurveda Vata Te

5165

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

Varmende, beroligende og 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 morgen

~~Råvare~~ 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 Vata Te

Vata Te er en varmende krydderte, beroligende, også velegnet om kvelden for å oppnå [god](#)

~~Søvn~~ er bra ved:

- kalde hender og føtter
- luft i magen
- uro i sinn og kropp
- urolig nattesøvn

Ifølge Ayurveda har

Vata ansvaret for nervesystemet og all bevegelse i kroppen. Når

Vata er i balanse føler du deg energisk, glad og entusiastisk, samtidig som sinnet er rolig, klart og våkent.

Innhold:

Lakrisrot, ingefær, kanel og kardemomme.
Vata Te er koffeinfri.

Dosering og bruk:

Bruk en pose

Vata

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.

Pris kr 49,00

20 poser

Ja