

Ayurvediska téer

Naturliga & koffeinfria

Veda Lila



Enligt Ayur-Vedas mångtusenåriga kunskaps-tradition byggs människans psykosomatiska kroppstyp upp av tre ämnesomsättnings-principer benämnda Vata, Pitta och Kapha. Vata svarar för alla rörelser i kroppen, Pitta för förbränning och ämnesomsättning medan Kapha sköter sammanhållningen av kroppen.

Vi har alla ett unikt balansförhållande mellan dessa tre, vilket skapar vår speciella särart och vår kost är enligt Ayur-Veda den bästa medicinen för att skapa balans och hälsa. Konstitutionen fastställs i första hand genom s k pulsdiaognos, men en viss ledning kan också fås genom ett enkelt, standardiserat frågeformulär (se baksidan).

Vid obalans är principen att tillföra motsatt kvalitet vid vårt val av mat och dryck för att återskapa balans. Ett exempel – under en varmsommar skapas ”extra” värme i kroppen, vilket kan leda till en Pitta-obalans (pittas dominerande egenskap är värme), men genom att tillföra kylande kvalitéer i mat och dryck motverkas denna obalans.

Vata

Drick Vataté när vädret är kallt och torrt, eller när du känner att du inte kan slappna av. Eftersom teét har en lugnande effekt kan personer med Vata-dominans i sin fysiologi

med fördel njuta av Vata-té året om. Innehåller lakrits, ingefära, kardemumma och kanel.

Pitta

Utmärkt som kall eller varm dryck. Denna blandning svalkar dig när det är varmt eller hjälper din överstimulerade matsmältning. Genom den svalkande effekten kan personer med Pitta dominans i sin fysiologi med fördel njuta av Pitta-té året om. Innehåller kardemumma, lakrits, ingefära, kanel, torkade rosenblad.

Kapha

Kapha-té är stimulerande. Hjälper dig att känna dig mera vaken och energifylld. Njut av teét när vädret är kallt och fuktigt. Eftersom Kapha-té har en stimulerande effekt kan personer med Kapha-dominans i sin fysiologi med fördel njuta av Kapha-té året om. Innehåller ingefära, nejlika, peppar, kardemumma, gurkmeja, saffran.

Gentle Breath

Ett té som rekommenderas speciellt till vår och höst, eller närhelst vädret är kallt och fuktigt. Stärker luftrören. Därtill ett mycket gott sällskapste. Innehåller lakrits, basilika, pepparmynta, kanel, kryddnejlika, ajwainfrö, irisrot.



First Lady

Specialté för kvinnor i alla åldrar. Allmänt stärkande. Innehåller basilika, kummin, ajwainfrö, dillfrö, svartpeppar, kanel, pepparmynta.

Digest Plus

Ett kryddigt té för att stärka matsmältningen och öka förbränningen. Innehåller ingefära, fänkålsfrö, kanel, svartpeppar, kardemumma och kryddnejlika.

Vital man

Specialté för män. Allmänt stärkande. Innehåller basilika, vidarikandört, shatavariört, ashwagandhaört, rårorsocker, jaggerysocker, ingefära, kardemumma, muskot.

Peace at Night

Lugnar kropp och sinne inför sänggåedet och ger djupare och lugnare sömn. Innehåller ashwagandhaört, arjunafrukt, kardemumma, korianderfrö, krusmynta, mynta-blad, brahmiört, svartpeppar, gotu kolaört, bockhornsklöverblad, pippalifrö, lakritrot.

Peace of Mind

Redan från första koppen bidrar detta fräscha, naturliga örtté till att balansera och lugna sinnet och känslorna. En delikat blandning av arjunafrukt, ashwagandhaört, kardemumma,

kanelbark, läkemalva, svartpeppar, pippalifrö, fänkål, kalmusrot, gotu kolaört, nejlika, brahmiört, lakritsrot, pepparmynta och krusmynta.

Be Trim

Säg adjö till de falska hunger känslorna. Med örter som Gymnena Sylvestre, fänkål, kanel, och kardemumma hjälper blandningen balansera fet och socker metabolismen. Innehåller också menta, Indian kino, manjista, svartpeppar, long peppar, gurkmeja mm.



Förpackning om 20 påsar á 2 g.

Veda Lila Hälsocenter

Vi erbjuder bl a hälsokonsultationer enligt ayurvedisk tradition, Pancha Karmabehandlingar, ayurvediska livsmedel och kosttillskott, kropps- och hudvårdsprodukter, aromoljor, föredrag och kurser, böcker, kassetter och CD med Ghandarva Veda musik.

Är du Vata, Pitta eller Kapha?

Följande enkla "test" kan ge ett viss begrepp om vilken konstitution du har enligt den ayurvediska modellen. Vi är alla en blandning av dessa tre sk doshor, men ofta dominerar en över de andra. Inom Ayur-Veda används pulsdiagnos för mer exakt bestämning.

	VATA	PITTA	KAPHA
Hårtyp:	<input type="checkbox"/> Torrt	<input type="checkbox"/> Fint, tendens till grått	<input type="checkbox"/> Tjockt, fett
Hud:	<input type="checkbox"/> Torr, hård, tunn	<input type="checkbox"/> Mjuk, röd eller gulaktig	<input type="checkbox"/> Fuktig, slät, tjock
Mental aktivitet:	<input type="checkbox"/> Snabb, rastlös, splittrad	<input type="checkbox"/> Skarpt intellekt, perfektionist, koncentrerad	<input type="checkbox"/> Lugn, stabil, eftertänksam
Minne:	<input type="checkbox"/> Lär mig snabbt, glömmet snabbt	<input type="checkbox"/> Lär mig snabbt, glömmet snabbt	<input type="checkbox"/> Bra långtidsminne, lär mig långsamt
Väderkänslighet:	<input type="checkbox"/> Tycker inte om kallt väder och blåst	<input type="checkbox"/> Tycker inte om varmt väder	<input type="checkbox"/> Tycker inte om kyla och fukt
Sömn:	<input type="checkbox"/> Lätt sömn, lättväckt	<input type="checkbox"/> Vålgörande, 7-8 tim	<input type="checkbox"/> Tung minst 8 tim
Stressreaktion:	<input type="checkbox"/> Tendens till oro, ångest	<input type="checkbox"/> Blir lätt arg eller irriterad	<input type="checkbox"/> Lugn, blir inte lätt arg eller rädd
Benstomme:	<input type="checkbox"/> Tunn	<input type="checkbox"/> Medium	<input type="checkbox"/> Kraftig
Hunger:	<input type="checkbox"/> Oregelbunden	<input type="checkbox"/> Stark, kan inte hoppa över måltider	<input type="checkbox"/> Kan lätt hoppa över en måltid
Humör:	<input type="checkbox"/> Växlar snabbt	<input type="checkbox"/> Temperamentsfull	<input type="checkbox"/> Stabil
Tarmtömningar:	<input type="checkbox"/> Oregelbunden med tendens till förstoppning	<input type="checkbox"/> Flera gånger per dag och tendens till lös avföring	<input type="checkbox"/> Regelbundna, en till två gånger per dag
Beslutsfattande:	<input type="checkbox"/> Obeslutsam, beslutsvårda	<input type="checkbox"/> Fattar beslut snabbt och lätt	<input type="checkbox"/> Behöver tid på sig
Arbete:	<input type="checkbox"/> Mycket snabb, tar initiativ	<input type="checkbox"/> Noggrann, effektiv, målmedveten	<input type="checkbox"/> Långsam, metodisk
Summa:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kryssa för de egenskaper du tycker stämmer bäst in på dig. Den kolumn där du fått högst 'poäng' indikerar den kroppstyp du behöver balansera. Ibland kan två vara nära likvärdiga, t ex kapha/pitta.