

Gör eget yogi-té

2 liter vatten

20 hela nejlikor

20 gröna kardemummakärnor

20 hela svarta pepparkorn

5 kanelstänger

1 bit färsk ingefära

1 tesked svart te

Koka upp vattnet, blanda i kryddorna och låt koka i 15-20 minuter.

Tillsätt lite mjölk eller soja mjölk för att skydda eventuell känslig mage och för att balansera kryddorna.

Koka upp igen och ta sedan av kastrullen från plattan.

Till sist 1 tesked svart te som INTE ska kokas utan låt det dra en stund. Det svarta teet är tänkt att få igång kryddorna.

Låt teet svalna och servera gärna med litet honung till.

Om du vill kan du halvera receptet och ha det gärna på termos som du kan dricka under dagen.

Kanel

Kraftigt bakteriedödande. Ökar aptiten. Afrodisiakum. Svampdödande. Motverkar candida och jäsning. Bra för cirkulationen och lindrar blodbrist. Hjälper mot matsmältningsrubbningar och diarré. Bra för Vata och Kapha.

Ingefära

Stimulerar receptorer i magsäcken, vilket innebär att aptiten och matsmältningen stimuleras. Ämnet Zingeron i ingefära har antiinflammatoriska egenskaper. Ingefära har därför en positiv effekt på ledgångsreumatism. Shogaol är hjärtstärkande. Ingefära stimulerar andning och blodcirkulation i hjärnan och kan därigenom även reducera smärta vid huvudvärk. Ingefära är effektivt mot illamående och åksjuka.

Ökar matsmältningselden agnin och hjälper kroppen att föra ut gifter ama. Värmande och muskelavslappande egenskaper. Innehåller antioxidanter och sänker kolesterolen. Stimulerar alla kroppens vävnader. Motverkar depression och illamående. Bra vid förkylning, hosta, huvudvärk. Tugga på en smal skiva ingefära med några droppar nypressad citronsaft och lite bergssalt innan måltiden och det sätter fart på matsmältningen. På detta sätt kan den oregelbundne vatan påverka hungerkänslan så att den blir regelbunden.

Kardemumma

Stimulerande växt med söt och varm energi som ger glädje och klarhet i sinnet. Är bra för att öppna pranaflödet, livsenergin i kroppen. Neutraliserar slembildning från mjölk och skadlig verkan av koffein. Hjälper vid sur mage och sura uppstötningar. Minskar spänningar i hjärnan samt i andnings och matsmältningssystemet. Bra för alla doshor (kroppstyper).

Peppar

Svart- och vitpeppar är samma frukt i olika mognadsstadier, där vitpeppar är den mogna frukten och svartpeppar den omogna torkade frukten. Den skarpa smaken i peppar hänförs till förekomsten av ett ämne som heter piperin.

Peppar används i många traditionella dekokter och medicinblandningar för att öka upptaget och därmed också effekten av andra ingående substanser från andra medicinalväxter. Man har till exempel sett att upptaget av curcumin, en av de aktiva substanserna i gurkmeja, tas upp av kroppen i väldigt liten, nästan obefintlig utsträckning om peppar inte finns närvarande. Vid tillsats av peppar ökar däremot upptaget flerfaldigt och den önskvärda effekten av curcumin uppnås.

Piperin har förmågan att stimulera magslemhinnan att i större utsträckning ta upp vissa ämnen och detta kan utnyttjas. Genom att krydda maten med lite extra peppar är det möjligt att viktiga näringsämnen tas upp i större utsträckning och därmed leder till att öka näringsvärdet eller medicinska värdet av maten.

Kryddnejlika

Milt lugnande och kramplösande på matsmältningsorganen (kolik, gaser, illamående, svag aptit, överskott på magsyra, dålig matsmältning). Verksam mot inälvsparasiter, svamp, virus och bakterier, inklusive magsårsbakterier. Vid invärtes bruk är dosen 2-4 droppar 3 gånger dagligen men ända upp till 6-8 droppar 2-3 gånger dagligen förekommer. Inom ayurveda används kryddnejlika för sjukdomar i luftvägarna, som förkylning, hosta, astma och inflammation i struphuvud och svalg, i Indonesien röker man Kretak, cigaretter på två delar tobak och en del kryddnejlika.