

Ayurvediska teer

Naturliga och koffeinfria



Veda Lila
SEDAN 1988

Enligt ayurvedas 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 Ayurveda den bästa medicinen för att skapa balans och hälsa. Konstitutionen fastställs i första hand genom så kallad puls-diagnostik, men en viss ledning kan också fås genom ett enkelt, standardiserat frågeformulär.

Vid obalans är principen att tillföra motsatt kvalitet vid vårt val av mat och dryck för att återskapa balans.

Ett exempel: under en varm sommar 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 Vata-te när vädret är kallt och torrt, eller när du känner att du inte kan slappna av. Eftersom teet har en lugnande effekt kan personer med Vata-dominans i sin fysiologi med fördel njuta av Vata-te 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-te året om.

Innehåller kardemumma, lakrits, ingefära, kanel, torkade rosenblad.

KAPHA

Stimulerande och hjälper dig att känna dig mera vaken och energifylld. Njut av teet när vädret är kallt och fuktigt. Eftersom teet har en stimulerande effekt kan personer med Kapha-dominans i sin fysiologi med fördel njuta av Kapha-te året om.

Innehåller ingefära, nejlika, peppar, kardemumma, gurkmeja, saffran.

GENTLE BREATH

Ett te 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, ajwain, irisrot.

FIRST LADY

Specialte för kvinnor i alla åldrar. Allmänt stärkande.

Innehåller basilika, kummin, ajwain, dill, svartpeppar, kanel, pepparmynta.

DIGEST PLUS

Ett kryddigt te för att stärka matsmältningen och öka förbränningen.

Innehåller ingefära, fänkål, kanel, svartpeppar, kardemumma och kryddnejlika.

FOR THE ACTIVE MAN

Specialte för män. Allmänt stärkande.

Innehåller basilika, vidarikand, shatavari, ashwagandha, rårorsocker, jaggerysocker, ingefära, kardemumma, muskot.

GOOD NIGHT

Lugnar kropp och sinne inför sänggåendet och ger djupare och lugnare sömn.

Innehåller ashwagandha, arjunafrukt, kardemumma, korianderfrö, krusmynta, myntablad, brahmi, svartpeppar, gotu kola, bockhornsklöver, pippalifrö, lakritrot.

TAKE IT EASY

Redan från första koppen bidrar detta fräscha, naturliga örtte till att balansera och lugna sinnet och känslorna.

Innehåller arjunafrukt, ashwagandha, kardemumma, kanelbark, läkermalva, svartpeppar, pippalifrö, fänkål, kalmusrot, gotu kola, nejlika, brahmi, lakritsrot, pepparmynta och krusmynta.

MEDA

Säg adjö till de falska hungerkänslorna. Med örter som gymnena sylvestre, fänkål, kanel, och kardemumma hjälper blandningen att balansera förbränningen av fett och socker.

Innehåller också menta, indian kino, manjista, svartpeppar, långpeppar, gurkmeja.



Vi erbjuder bland annat hälsokonsultationer enligt ayurvedisk tradition, föredrag och kurser, ayurvediska livsmedel och kosttillskott, kropps- och hudvårdsprodukter, aromoljor, böcker och CD med Ghandarva Veda-musik.

Veda Lila
SEDAN 1988

Barnhusgatan 1, Stockholm (korsningen Drottninggatan 71D)
Öppet vard 11–18, lör 11–14 | www.vedalila.se | info@vedalila.se