



Recepten *Derden*

Ruud 's Kookboek

16 Ayurvedische theerecepten
(Ayurmitra Praktijk)

Inhoudsopgave.

- 1. Gemberthee**
- 2. Kurkumathee**
- 3. Kruidnagelthee**
- 4. Komijnthee I**
- 5. Kaneelthee**
- 6. Anijsthee**
- 7. Galangathee**
- 8. Komijnthee II**
- 9. Komijnthee III**
- 10. Gember-kruidnagelthee**
- 11. Zoethout-gemberthee**
- 12. Kurkuma-citroenthee**
- 13. Wilde tijmthee**
- 14. Saliethee**
- 15. Salie-kamillethee**
- 16. Ayurvedische versterkende kruidenthee**

- [Home](#)
- [Afvallen](#)
- Ayurvedische Behandelingen
 - [Darmherstel Therapie](#)
 - [Fysieke Klachten](#)
 - [Huidziekten](#)
 - [Vrouwenziekten](#)
 - [Stofwisselingsziekten](#)
 - [Verbetering Levenskwaliteit](#)
- [Massages](#)
- [Tarieven](#)
- [Over Mij](#)
- [Blog](#)
- [Contact](#)



16 Ayurvedische thee recepten (met uitleg)

Geschreven door Neda Shooshian
 Geschreven: 27 januari 2020
 Categorie: [Ayurveda](#)

Specerijen en kruiden als medicijn? Kan dat? en hoe werkt zoiets? Vroeger had men allerlei soorten kruiden en specerijen, in de klooster tuinen staan. Meestal zette men daar thee van. Later kwamen de kostbare specerijen, met de handels routes onze kant uit. In uw keukenkast staan goed helpende middelen, waar je zelf een thee mee kunt maken. Van veel specerijen en/of kruiden zette men vroeger meestal thee. In de ayurveda doet men dit sinds duizenden jaren. Men koos vaak voor thee, omdat de verschillende etherische oliën uit specerijen en kruiden er gemakkelijker in oplossen. Hier vind je een goed artikel over ayurvedische kruiden- en specerijenthee en haar uitwerkingen

Thee van ayurvedische specerijen als genezende middelen?

In India gaan de mensen niet direct naar de drogist of de dokter, als ze zich niet goed voelen. Maar lopen de keuken in. Dit zal, natuurlijk, met het inkomen te maken hebben.

Toch heeft men ook veel meer kennis van de dingen die ze moeten doen om lichamelijke ongemakken op een natuurlijke manier te verhelpen. Thee tegen verkoudheid, thee tegen keelpijn, thee tegen maagpijn of thee tegen slijmvorming. Als een van de kinderen te groot is voor borstvoeding kan een thee soort helpen om de moedermelk te verminderen.

Ook thee tegen een aanval van, bijvoorbeeld brandend maagzuur, te stoppen. Een thee, gezet van rozenblaadjes en zoethout kan, bijvoorbeeld, helpen.

Als je regelmatig brandend maagzuur tabletten gaat gebruiken, komt het eten niet goed verteerd in de darmen. Daar kan het ontstekingen veroorzaken. Wist u dat een handjevol droge haverhout vlokken ook een goede remedie tegen brandend maagzuur kan zijn? Gewoon droog op kauwen.

Specerijen als genezende middelen

Nog meer goed werkende keuken specerijen, zijn bijvoorbeeld kruidnagel, kurkuma, kummel, kaneel en komijn. Maar ook kruiden zoals salie, tijm, citroenmelisse, oregano, basilicum en vele andere kruiden werden in oude kloostertuinen gekweekt en gebruikt. Het waren vaste onderdelen van een uitgebreide huisapotheek. Een originele ayurvedische kruidenthee heeft de 6 smaken in zich, en is gemakkelijk te maken. De bedoeling van een kruidenthee is om het lichaam te reinigen. Er is een erg oud recept hiervoor. Het staan onderaan bij gevoegd.

1. Gemberthee

Men ziet dit bijvoorbeeld op lifestyle gerichte gezondheidstrends, die deze kennis als "hot" brengen. Maar het is niks anders dan de kennis die onze voorouders hadden. Neem bijvoorbeeld gemberthee. Een probaat huismiddeltje tegen misselijkheid. Maar het helpt ook met de reiniging van onze ingewanden. De ayurveda raadt altijd aan om de dag te beginnen met een warme thee. Of warm water. Dit helpt om het 'spijverterings vuur' op gang te brengen. Dus je kunt er 's morgens eens lekker en uitgebreid van naar de wc.

Recept voor gemberthee :

- Zet 's avond een thermoskan klaar, giet deze vol met kokend water
- Doe er in kleine stukjes gesneden, flinke duim gember in
- Doe ook een eetlepel citroensap erin.
- Met 1 kruidnageltje erbij
- Dop erop draaien. Laat het zo een nacht staan.
- De volgende ochtend heb je een geweldig lekkere en lichaams- en darmreinigende thee.

2. Kurkuma thee

Kurkuma is "hot". In de kern van de zaak is kurkuma een oud natuurlijk middel, dat het lichaamsweefsel helpt reinigen. In kurkuma zitten veel bijzondere vitamines, mineralen en sporenelementen, die ons lichaam ondersteunen in een genezingsproces. Het is eigenlijk één grote apotheek. Het heeft een kalmerend effect op de spijsvertering. Ook heeft het een beschermende invloed op de slijmvliezen van de maagwand, het versterkt de maagwand zodat het risico op maag-darm zweertjes verlaagd wordt. Deze kunnen ontstaan door stress, maar ook door medicijn gebruik. Kurkuma beschermt de lever en helpt met het verlagen van een slecht cholesterol. Tot een van de oude toepassingen van kurkuma behoort het ondersteunende effect op artritis, spierpijn en stijfheid in de spieren en gewrichten. Kurkuma werd, in de ayurveda, beschouwd als een natuurlijk antibioticum. Dit was omdat het de groei van bacteriën, virussen en schimmels kan verhinderen.

Recept voor kurkuma thee :

- 1/2 theelepel kurkuma-poeder
- Een snufje zwarte peper
- Een schijfje verse gember
- Een beetje citroensap
- een mespuntje zout
- 1 a 2 kruidnagels

3. Kruidnagelthee

Het allerbeste huismiddel tegen verkoudheid en hoofdpijn ligt niet in het schap van de drogist maar maak je zelf. Zet maar eens een kop kruidnagelthee. Doe er niet teveel kruidnagel in, het is een kruid met een sterke werking. Wist je dat men in de oudheid kruidnagel met goud betaalde ? Het is een geachte, kostbare en goed werkende specerij. En zelfs in de oude Egyptische pyramiden vond men kettingen van kruidnagel. Kruidnagel desinfecteert de maag en de mond- en keelholte. Het wordt nu vaak gebruikt tegen keelpijn.

Recept kruidnagel thee :

- een halve sinaasappel, in stukjes gesneden, zonder schil
- 1 stukje steranijs
- een of twee kruidnageltjes
- een kaneelstokje
- Evt wat suiker, als je graag zoet lust.
- Doe alles in een beker water, beetje laten afkoelen.
- En langzaam opdrinken.

4. Komijnthee

Tegen rinderigheid en een opgeblazen gevoel is komijnthee prima als huismiddel. Daar heb je geen drogist voor nodig. Komijn heeft in de ayurveda scherpe, verwarmende, pikante en droge eigenschappen. Het werkt tegen spasmen en krampen. Vroeger werd het ook gebruikt om diarree te verlichten. Ook goed werkend tegen opvliegers. En is een bron van ijzer, calcium en mangaan. (zie ook 'brandend maagzuur')

Recept voor komijnthee :

- 2 grote koppen water
- 1 tot 2 eetlepels geraspte verse gember
- 1 tot 2 theelepels komijnzaad
- 1 tot 2 theelepels venkelzaad
- 1 tot 2 theelepels korianderzaad
- Kook het water in een pan en voeg de specerijen toe.
- Laat het 7 minuten trekken. Zeef de thee en drink het warm of koud.

5. Kaneelthee.

Kaneelthee is lekker. Kaneel is een slijmoplossend middel. Kan zowel bij vastzittende hoest, als bij andere vastzittend slijm problemen gebruikt worden. Van oudsher is het een middel voor de maag en de dunne darm. En werd het gebruikt om ernstige menstruatie te reguleren. In de oudheid gebruikte men kaneel tegen koude handen en voeten, dus als verwarmend middel. Het versterkt het immuunsysteem. Ook staat er beschreven dat kaneel de bloedvetten (cholesterol) doet dalen. Als ontstekingsremmende functie kan het helpen tegen een blaasontsteking en tegen gewrichts ontstekingen. Ook kan het helpen tegen een flinke verkoudheid, omdat het helpt de sinussen te reinigen. Spoelen met kaneelthee is goed voor ons gebit en tandvlees. Ook geeft het een frisse adem. Neem niet teveel kaneel.

Recept voor kaneelthee :

- 2 kleine stukjes kaneelstok
- 2 kleine stukjes zoethoutwortel
- stukje fijngesneden verse gember
- 1 a 2 groene kardemom peulen
- snuffje nootmuskaat
- stukje verse sinaasappel, ongeveer een 1/4 sinaasappel zonder de schil.
- Doe bovenstaande ingrediënten in een beker, giet er kokend water op.
- Laat alles even een tijdje in kokend water trekken. Iets laten afkoelen en opdrinken

Thee voor kleine lichamelijke ongemakken :**Spijverteringsproblemen en winderigheid**

Anijsthee drinken is een oud middel. Het is beschreven als goed tegen hoesten. Ook bestrijdt het gasophopingen in de buik. En helpt dus tegen winderigheid en krampen. In de oude Middeleeuwse geschriften van Hieronymus Bock, uit 1577, wordt het ook beschreven als helpende tegen een slechte adem en tegen slapeloosheid. Het versterkt de maag en prikkelt de lever.

Verder is anijsthee goed tegen elke inwendige klacht zoals van de maag, de longen en de lever. Het helpt tegen slijmvorming en stopt een witte vloed bij vrouwen. Als laatste staat beschreven dat het de zaadproductie bij mannen stimuleert en helpt bij wondgenezing. Anijs is ook goed voor kinderen, die een gebrek aan eetlust hebben.

Voor kinderen kun je het beste gewoon anijszaad nemen, een theelepel en overgieten met kokend water. Laten afkoelen en twee kopjes per dag geven. Kinderen vinden dit ook lekker.

6. Anijsthee

- Neem een 1/4 theelepel anijszaad
- met een theelepel karwij zaad
- en een theelepel venkelzaad
- en ook 1/4 theelepel tijm blaadjes.
- Zet er thee van en daarna langzaam opdrinken, 4 a 5 kopjes per dag.
- het liefst vóór de maaltijd.

Lusteloosheid en geen zin in eten

Voor kinderen met een gebrek aan eetlust, staat de anijsthee hierboven beschreven. Voor volwassenen helpt de galanga thee beter, tegen lusteloosheid en geen zin in eten. De aanmaak van maagsappen en galsappen wordt geactiveerd door galanga. Galanga heet ook wel "laos". Deze sappen zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering. Het wordt daarnaast ook vaak gebruikt tegen maagkrampen, krampen van de galwegen, misselijkheid en reisziekte. Het kauwen op een stuk verse galangawortel kan ook helpen tegen kiespijn. Door het te drinken in de vorm van galanga thee te drinken komen er meer maagsappen vrij waardoor je meer honger krijgt én het eten beter verteert. Dit bevordert herstel na ziekte.

7. Galanga thee

- Neem 2 a 3 schijfjes gemberwortel en
- Één theelepel laos poeder (dit vind je onder het merk "Conimex" = galangawortel of laos, in iedere supermarkt).
- En neem een halve liter water.
- Alles samen koken laten, gedurende 15 minuten.
- Laten afkoelen en 20 minuten voor het eten deze thee opdrinken.
- Het eten zal je goed smaken.

Brandend maagzuur

Het werd vroeger als een natuurlijk middel tegen brandend maagzuur gebruikt. Komijn werd vroeger gebruikt tegen spijsverterings problemen. Het stimuleert de aanmaak van enzymen in de schildklier en de lever.

De eigenschappen van komijn zijn bitter, wrang en verkoelend. Komijn staat in de ayurveda beschreven als een kruid dat de aanmaak van maagzuur stimuleert en zodoende de opname van mineralen, door de maagwand, verbetert. Maagpijn, misselijkheid en diarree kan zodoende verlicht worden. Ook voor het sneller helen van wondjes zou komijn kunnen helpen.

8. Komijn thee in het algemeen :

- Neem 1 theelepel vers geraspte gember,
- Met 1 theelepel komijnzaadjes.
- Zet er thee van. Dan laat je de thee tot de helft toe inkoken.
- Drink het in kleine slokjes op.

9. Komijnthee tegen koorts :

- Neem een halve theelepel komijnzaadjes
- Neem een halve theelepel korianderzaadjes
- Neem een halve theelepel fenegriekzaadjes
- Doe er de hoeveelheid van een grote beker kokend water op.
- Laat het afkoelen en verdeel het over 3 kopjes, die je gedurende de dag kunt opdrinken.

Verkoudheid

Verkoudheid is een ziekte die verschillende fasen kent. Het wordt veroorzaakt door een virus, en virussen zijn moeilijk te bestrijden. Je krijgt vaak een 'loop neus' en/of een verstopte neus. Hoesten en niezen en het gevoel van een infectie aan de bovenste luchtwegen. Een flinke verkoudheid is geen pretje. Je loopt het meestal op via je handen, de bacteriën zitten meestal op deurklinken, trapleuningen en knoppen. De incubatie tijd duurt een paar dagen, en daar merk je niets van. Als het virus ons afweersysteem heeft bereikt, slaan onze slijmvliezen alarm. En begint het lamledige gevoel. Je zult het moeten uitzieken, maar een paar koppen van de onderstaande thee soorten kunnen goed helpen om je beter te voelen. Zoethout werkt slijmoplossend. Gember versterkt het immuunsysteem, kurkuma (zie

bovenstaand), salie werkt tegen keelpijn. Tijm werkt tegen de hoest en slijmvorming in de bronchiën, ook heeft tijm een goede desinfecterende werking op longen, bronchiën, maag en darmen.

Verskillende soorten thee, ondersteunend tegen hoest, koorts, slijmvorming en verkoudheid :

10. Gember met kruidnagel thee, tegen verkoudheid :

- Neem 1 eetlepel vers geraspte gember en ook
- 3 a 4 kruidnagels,
- Zet er beker thee van.
- Langzaam opdrinken.
- Twee a drie keer daags.

11. Zoethout met gember thee, tegen de koorts

- 1/2 theelepel zoethout en
- 1 eetlepel verse gember,
- Zet er een beker thee van, even laten afkoelen
- Langzaam opdrinken
- Twee a drie keer daags.

12. Kurkuma met citroen thee, tegen virale koorts

- Tegen virale koorts kan kurkuma thee
- Met 1 eetlepel citroensap goed werken.
- Twee a drie keer per dag een beker vol.
- Dit stond beschreven in een van de alleroudste ayurvedische geschriften

13. Wilde Tijm thee, tegen prikkelhoest en slijmvorming

- 1 eetlepel tijmblaadjes
- 1 theelepel anijszaad
- Doe dit in een klein pannetje en giet er 1/4 liter kokend water op
- Laat het ca 10 minuten trekken en dan afzeven
- Laat het afkoelen en drink het op.

Keelpijn

Salie heeft erg veel toepassingen. Wilde salie is niet sterk genoeg en kan men laten staan. Gekweekte salie heeft meer etherische oliën. Saliethee staat beschreven als geneeskrachtig werkend tegen ontstekingen van het tandvlees, in de mond en bij ontstekingen in de keel. Het werkt kalmerend en helpt licht tegen overmatig zweten bij koorts. en het beïnvloedt de maag- en darmwerking gunstig. Ook werd salie vroeger gebruikt om de moedermelk te verminderen, als de kinderen te groot werden voor borstvoeding. De werking van salie wordt versterkt door kamille, en dan neem je 1/2 salie en 1/2 kamille. Je kunt ermee gorgelen, en mee spoelen.

14. Salie thee

- Neem 1 tot 2 theelepels salieblad
- Overgiet dit met 1/4 liter water.
- Breng het geheel aan de kook en laat het ca 10 minuten koken.
- Giet het door een zeef, en laat het wat afkoelen.
- Je kunt dit drinken, 2 a 3 kopjes daags
- maar je kunt er ook mee gorgelen tegen keelpijn

15. Saliethee met kamille

- Neem 1 theelepel salieblad
- Neem 1 theelepel kamille
- Overgiet dit met 1/4 liter kokend water, en laat het ca 15 minuten intrekken
- Na het afkoelen en afzeven is de thee klaar

Ayurvedische versterkende kruidenthee

Algeheel versterkende ayurvedische kruidenthee. De ayurveda maakt gebruik van de 6 smaken, om ons immuunsysteem te versterken. Dit volgende recept is vele eeuwen oud. Je kunt deze thee zowel bij de maaltijden als tussendoor drinken. Deze thee ondersteunt een detox en is een goede thee voor ons afweersysteem.

16. Ayurvedische algemene kruidenthee

- Kook 2 kardemom peulen
- met 1/4 theelepel koriander zaadjes
- en 1/4 theelepel venkelzaadjes
- Doe er 2 koppen kokend water bij
- Kook dit in tot u 1 kop hebt overgehouden
- Laat het afkoelen en drink het

Bron: <https://degeneeskrachtigekeuken.nl/2019/09/29/16-ayurvedische-thee-recepten-met-uitleg/>



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756