



## KAPHA ČAJ IN ZAČIMBA (čurna)

Tako Kapha čaj kot začimba **delujejo poživljuječe, prebujajoče**, in spodbujajoče na naše telo in duha, ter tako **pomirjajo Kapha došo**.



## KAPHA ČAJ IN ZAČIMBA (čurna)

Zato se svetuje pitje čaja in začinjanje s Kapha začimbo, ko smo lenobni, zaspani, težki lahko tudi melanholični ali depresivni.

Običajno pride do tega zaradi prenakopičenja **Ame** – nečistoč in **Kaphe** v našem telesu.





**Prenakopičena Kapha doša** lahko ustvarja tudi **resnejše težave** med katere sodi tudi:

- mastna koža ali lasje,
- luskavica,
- top spanec in top občutek ko se zbudimo,
- debelost,
- težkost telesa,
- otekline – npr. otečeni sklepi,
- alergije,
- tumorji



Uživanje Kapha čaja se posebej priporoča v času ali priložnostih, ko je **Kapha prenakopičena npr. spomladi ali ob deževnih dnevih.**



Tako čaj kot začimba ustvarjajo **prijeten poživljujoč občutek** na telo in naša čustva in tako pomirjata Kapha došo in s tem **odpravljata t.i. Kapha težave.**

## KAPHA ČAJ



Kapha čaj je odličen čaj če iščete **voljo in veselje do življenja**. Ingver in druge aromatične začimbe spremenijo ta vroči in začinjeni čaj v **pijačo, ki poživlja**.

Odličen je za **hladno, deževno vreme, spomladi in za zajtrk**.

Spodbujajoča mešanica rastlin, ki poživlja telo in duha, vas bo zagotovo prebudila. 100% zeliščni Kapha čaj je popolnoma brez kofeina, **nadomestek kave**, odličen za zgodnje jutranje ali vlažne in mrzle dni.

Med drugim čaj vsebuje naslednje rastline:



**Ingver** je pekoča začimba, ki prinaša vitalnost saj v ajurvedi velja za veličastno zdravilo. **Pomaga pri prebavi, krepi apetit ter ohranjanja zdravje želodca in prebavil.**

Ingver je zelo dober prebujevalec prebavnega ognja Agni-ja. **Pomirja Vato in Kapho** pri čemer ne poveča Pitta došo.



**Klinčki** v ajurvedi veljajo za zdravilo, ki **izboljšuje cirkulacijo, presnovo in metabolizem.**



**Črni poper** je pomembna začimba zaradi svojih čistilnih in antioksidativnih lastnosti. **Povečuje biološko uporabnost, saj pomaga prenašati koristne sestavine drugih zelišč v različne dele telesa.**

Prav tako pomaga pri:

- pretoku kisika v možgane,
- pomaga izboljšati prebavo in cirkulacijo ter
- spodbuja apetit.

**Je odličen za prebavni ogenj, dihala in vitalnost.**



**Kardamom** je po okusu sladek, rahlo pekoč in zelo osvežujoč, **kar daje čaju prijetno svežino.**

Kardamom pomirja vse tri doše in ima zelo ugoden učinek na prebavila.



**Kurkuma** vsebuje *flavonoidni* kurkumin, za katerega je znano, da ima *protivnetne lastnosti*.

Ta vsestranska čudežna začimba pomaga:

- razstrupljati jetra,
- uravnava holesterol,
- podpira odpornost na alergije,
- spodbuja prebavo,
- krepi imunski sistem in
- krepi zdrav izgled kože.







## KAPHA ČURNA

Če imamo občutek da nam po jedi hrana »obsedi« v želodcu in se težko prebavi, potem je čas za Kapha začimbo. Kapha začimba prinaša prijetno pekoče okuse, ki popestrijo jed in jo naredijo lažje prebavljivo.

**Zato je primerna za težje jedi, ki bi se sicer težje prebavile.**  
Dodajanje Kapha začimbe naredi jed zelo privlačno saj ji doda malo čarobne začinjenosti.



Ta z oksidanti bogata, začinjena, spodbujevalna in topla mešanica ima učinke:

- povečuje apetit,
- izboljšuje prebavo,
- izboljšuje asimilacijo hrane ter metabolizem.
- na ta način uravnava telesno težo.



Posušen **Ingver** je topla začimba, ki prispeva k pekočemu okusu. **Pomaga pri prebavi, povečuje apetit in ohranja zdravje želodca.**



**Kurkuma** je prisotna povsod v ajurvedski kuhinji. Vsebuje flavonoidni kurkumin, za katerega je znano, da ima protivnetne lastnosti. **Ta vsestranska čudežna začimba naj bi pomagala razstrupljati jetra, uravnovežiti nivo holesterola, vzdrževati odpornost na alergije, spodbuditi prebavo, povečati imunost ter krepiti zdrav izgled kože.** Je tudi antioksidant.



**Črn poper** je pomembna začimba zaradi svojih čistilnih in **antioksidativnih lastnosti**. Povečuje biološko uporabnost, saj pomaga prenašati koristne sestavine drugih zelišč v različne dele telesa. Prav tako pomaga pri pretoku kisika v možgane, pomaga **izboljšati prebavo in cirkulacijo ter spodbuja apetit**.



**Cimet** se pogosto uporablja v ajurvedskih rastlinskih pripravkih za povečanje biološke razpoložljivosti drugih zelišč. Je topla začimba in prispeva k sladkim, okusnim in grenkim okusom. Odličen je za pomiritev Kapha doše.