



## VATA ČAJ IN ČURNA – ZAČIMBA

Tako **Vata čaj kot začimba** ustvarjajo v telesu prijeten **občutek topline in miru.**

Zato se svetuje pitje čaja in začinjanje z Vata začimbo, ko smo **preveč zaskrbljeni, »pod stresom«**, če nas nenehno zebe ali če trpimo za pogostimi **t.i. Vata težavami.**



Težave ki jih ustvarja **prenakopičena Vata doša**:

- zaskrbljenost, strah..
- suhost na koži in v telesu,
- nespečnost ali slab spanec,
- pomanjkanje koncentracije in spomina,
- napenjanje v prebavi ali zaprtje.



Uživamo ju lahko tudi pri vseh *resnejših boleznih*, ki so posledica **prenakopičene Vata doše**, ki se največkrat kažejo v obliki:

- krčev in bolečin v telesu ali
- resnejših mentalnih boleznih



Uživanje Vata čaja in začimb **se posebej priporoča** v času ali priložnostih, ko je Vata prenakopičena npr.:

- **pozimi ali ob hladnem vremenu,**
- **če veliko potujemo,**
- **če smo preobremenjeni z delom** – predvsem z mentalnim delom ali študijem.



Tako čaj kot začimba **ustvarja notranji mir in raztaplja stres** in tako pomirja Vata došo in s tem odpravlja t.i. Vata težave.





## VATA ČAJ

Vata čaj ima poln in sladek okus, za boljši učinek ga je dobro piti toplega saj s tem še povečamo občutek topline v telesu, ki ga sicer s svojim delovanjem ustvarja ta čaj.

### Vsebuje 4 rastline:

- sladka koreninico,
- kardamom,
- ingver in
- cimet.



Sladkost čaju daje prav gotovo **Sladka koreninica**, ki velja v ajurvedi **za odlično Vata pomirjevalo**. Znana je tudi po svojem **protibolečinskem in protivnetnem delovanju**.



**Kardamom** je po okusu sladek, rahlo pekoč in zelo osvežujoč, kar **daje čaju prijetno svežino**. **Kardamom pomirja vse tri doše**, ima zelo ugoden učinek na prebavila, saj **odstranjuje Vato – napetost iz prebavil**. Čisti in razplinja našo prebavo, kar čaju daje posebno moč saj čaj tako pomaga pri zaprtju.



**Cimet prinaša** s svojim zelo značilnim okusom **toplino božičnega večera**. Ima široko uporabo še posebej se uporablja za **vzdrževanje dobrega prebavnega sistema**. Poleg tega deluje odlično na naš srčno krvožilni sistem.



**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 dobro pomirjevalo za Vata došo in **prebujevalec prebavnega ognja Agni-ja**.

## VATA ČURNA - ZAČIMBE

**Vata začimba** je odlična mešanica začimb za kuhanje saj uravnotežuje došo, ki je v današnjem času največkrat v neravnotežju zaradi stresov in skrbi modernega človeka.

Ta mešanica začimb **deluje pomirjujoče** na našega duha in telo, vsebuje začimbe ki **nežno prebudijo naš prebavni ogenj** in vzpodbudijo našo prebavo.

Tako deluje **grelno na prebavila in telo** kot celoto. Ljudje celega sveta z velikim veseljem uporabljajo to čurno, saj jih **pomirja in pomaga pri prebavi hrane**.





## VATA ZAČIMBA

Je zanimiva **mešanica vseh 6 okusov**, z rahlim okusom **curry-ja**, ki pomirja Vata došo.

Posebej je primerna za **juhe**, jedi pripravljene s pomočjo **zelenjava**, solate, jedi iz **koruze**, **zelja** in pri vseh vrstah jedi iz **raznovrstnih leč**. Vse te jedi pripravljene brez ustreznih začimb namreč povečujejo Vata došo.





## VATA ZAČIMBA VSEBUJE:



**Indijsko kumino**, ki pomaga izboljšati prebavo in je učinkovit **lovec toksinov**.

**Posušeno korenino ingverja**, ki je topla začimba, ki prispeva k pekočemu okusu. **Koristen je za pomoč pri prebavi, krepi apetit ter ohranja zdrav želodec.**





**Grško seno** spodbuja apetit in uravnava prebavo tako, da **uravnava nabiranje plinov**. Vzdržuje in **podpira** redno prebavo, **zlasti prebavo maščob**.

**Asafetida spodbuja apetit in prebavo.** To je topla začimba, ki pomirja Vato in prispeva k pekočemu okusu.



**Kurkuma** se nahaja povsod v ajurvedski kuhinji. 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.**