



AyurFit Kräutertees (im Blockbodenbeutel)



Was ist Ayurveda?

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, der Sprache der uralten vedischen Hochkultur Indiens und bedeutet frei übersetzt „**Das Wissen vom gesunden Leben**“.

Grundthema ist das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

AyurFit Kräuter- und Gewürzmischungen bestehen aus Kräutern und Gewürzen, die in Anlehnung an ayurvedische Rezepturen sorgfältig zusammengestellt werden.

In den verschiedenen Lebenssituationen fördert der Genuss der AyurFit Kräuter- und Gewürzmischungen das Wohlbefinden und die Harmonie. Sie unterscheiden sich von herkömmlichen Tees durch ihre exotische Note und den würzigen Geschmack.

Ein wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Lehre sind die drei **Doshas** Vata, Pitta und Kapha.

Dosha heißt wörtlich „Fehler oder Abweichung“. Im ayurvedischen Sprachgebrauch sind die drei Doshas die grundlegenden Regelkräfte, die in der äußeren Natur wirken und die unsere eigene Natur durchdringen und formen. Individuelles Gleichgewicht der Doshas bedeutet körperliche und geistige Gesundheit.



Kapha - Kräuter- und Gewürzmischung

Art.-Nr. 65533, 100 g

Dieses Dosha verleiht Stabilität und Ausdauer, gibt dem Körper, seinen Zellen und Organen die Form und Gestalt und regelt den Flüssigkeitshaushalt im Organismus.

Zutaten: Zimt, Süßholzwurzel, Nelken, Ingwer, Kardamom, Wacholderbeeren, Löwenzahnwurzel, Koriander, Gelbwurz, Petersilie, Salbei, Fenchel, Pfeffer.



Pitta - Kräuter- und Gewürzmischung

Art.-Nr. 65547, 100 g

Dieses Dosha steht für Energie- und Wärmebildung, Stoffwechsel, Temperament und Dynamik.

Zutaten: Pfefferminze, Zitronengras, Nelken, Zimt, Kardamom, Süßholzwurzel, Kalmuswurzelstock, Hagebutten, Fenchel, Löwenzahnwurzel, Ingwer, Brunnenkresse, Pfeffer.



Vata - Kräuter- und Gewürzmischung

Art.-Nr. 65549, 100 g

Dieses Dosha gewährleistet alle Formen von Aktivität, sowohl auf der mentalen als auch der körperlichen Ebene.

Zutaten: Ingwer, Süßholzwurzel, Kardamom, Zimt, Nelken, Pfefferminze, Zitruschalen, Sellerie, Oregano, Basilikum, Zitronengras, Baldrian, Petersilie, Pfeffer, Eukalyptus.

Zubereitung:

1 Filterbeutel für 1-2 Tassen mit sprudelnd kochendem, weichem oder gefiltertem Wasser übergießen und etwa 7 Minuten ziehen lassen.