

Yoga & Ayurveda Health

« YAH » vzw

VERWARMENDE THEE

BASIS

1 l water

20 dunne schijfjes verse gember

½ koffielepel fenegriekzaad

7 zwarte peperbollen

1^{ste} uitbreiding

1 eetlepel gebroken zoethout

2 kruidnagels

3 à 5 stukken Indische kaneel

zaadjes uit 1 rode kardamom (2 bij keelpijn)

1 koffielepel venkelzaad

2^{de} uitbreiding

1 koffielepel rozebottels

1 koffielepel anijszaad

(½ à 1 koffielepel ajwain-zaad bij onrustige darmen)

eventueel:

1 koffielepel vruchtenmix of 2 koffielepels Turkse appelthee of 1 eetlepel rozijnen

5 à 10 min. koken & dan afzeven

deze ingrediënten zijn een 2^{de} maal bruikbaar, maar dan 30 min. koken

©: John Marchand, Belgium.

website: <http://www.yoga-ayurveda.org> email: ayurveda@pandora.be