



## 108. Vata-Tee

V↓ P↑ K=

### 2 Portionen

½ TL frischer klein gehackter Ingwer

½ TL Kardamom, gemahlen

½ TL Zimt, gemahlen

1 Msp. Ajowan

2 Tassen Wasser

- > Wasser kochen, Gewürze zugeben, umrühren und von der Herdplatte nehmen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- > Tee durch ein Sieb in die Tasse füllen.

Der Tee wirkt Vata beruhigend und kann zu jeder Tageszeit getrunken werden.



TEE

## 109. Pitta-Tee

V= P↓ K=

### 2 Portionen

¼ TL Kreuzkümmel

¼ TL Koriandersamen

¼ TL Fenchelsamen

¼ TL Rosenblätter

¼ TL frischer Koriander

2 Tassen Wasser

Vollrohrzucker oder Stevia fluid<sup>1</sup>

- > Wasser kochen, Gewürze zugeben, umrühren und von der Herdplatte nehmen.
- > Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- > Tee durch ein Sieb in die Tasse füllen. Bei Bedarf mit Vollrohrzucker oder Stevia fluid süßen.

Der Tee wirkt Pitta beruhigend und kann zu jeder Tageszeit getrunken werden.

# 110. Kapha-Tee

V = ↑ P ↑ K ↓



## 2 Portionen

¼ TL Ingwerpulver

1/3 TL Nelke, gemahlen

¼ TL Dillsamen

¼ TL Bockshornklee, gemahlen

2 Tassen Wasser

- > Wasser kochen, Gewürze zugeben, umrühren und von der Herdplatte nehmen.
- > Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in die Tasse füllen.

**Der Tee wirkt Kapha beruhigend und kann ungesüßt mehrmals täglich getrunken werden.**