

Reis door je Chakras

Kruiden voor je CHAKRAS

**Welke thee
past bij
jouw
chakras?**

Curvy Queen's Mindset

Kruiden voor je CHAKRAS
Deel 1: Wortelchakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je Wortelchakra

- 4 -

Omdat we aan onze Reis door je Chakras begonnen zijn, is het niet meer dan normaal dat we elke chakra zo goed mogelijk proberen te ondersteunen. En in dit stukje gaan we de theedrinkers onder ons verwennen. Want bij elke chakra horen ook kruiden die een hele goede stimulans kunnen zijn om het evenwicht in je chakras terug te herstellen.

Je eerste chakra is je Wortelchakra en bespreken we vandaag welke kruiden heel goed met deze chakra samengaan.

Kruiden die hand in hand gaan met je Muladhara zijn engelwortel, ashwagandha, kaneel, gember, kruidnagel, damiana, vrouwelijke ginseng (dong quai), frambozenblad, kurkuma en cayenne.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Kruiden voor je Wortelchakra

- 5 -

Omwille van hun kleur gaan meidoornbessen, hibiscus, rozeblaadjes, rozenbottel, en rooibos eveneens perfect samen met de Wortelchakra. Omdat je hart ook met de rode kleur geassocieerd word, ga je veel overeenkomsten merken met deze twee chakras, zelf als de Hartchakra vertegenwoordigd word door de groene kleur.

Ben je een creatieve theedrinker, en wil je graag aan de slag met een paar van deze kruiden, dan kan ik je een mengeling van ashwagandha, gember, kaneel, kruidnagel, damiana, frambozenblad en meidoornbes aanraden voor een verwarmende, krachtige en grondende kop thee.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Kruiden voor je Wortelchakra

- 6 -

Belangrijk om te weten is wel dat deze blend niet geschikt is voor zwangere vrouwen, omdat de kans bestaat dat er teveel bloed in de baarmoeder kan komen. Ook voor mensen die bloedverdunners of hartmedicatie nemen, is het aangeraden om eerst met hun arts te overleggen voor men met deze kruiden begint te gebruiken.

Voor dames die last hebben van sterke maandstonden, is het misschien beter om niet te overdrijven met het drinken van deze mix, omdat dit het bloedverlies kan stimuleren. Maar voor dames die niet regelmatig menstrueren of die erg veel last hebben van buikkrampen, die kunnen veel baat hebben bij het drinken van deze thee.

De kruiden die beschreven worden, kan je zelf vers gebruiken, maar evengoed gemaakte blends die je in de winkel kan kopen. Ik geef hun eigenschappen mee en daarmee kan jij aan de slag voor het gewenste resultaat.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Kruiden voor je Wortelchakra

- 7 -

Naarmate je vordert in je Reis door je Chakras, ge je meer leren over wat je lichaam nodig heeft. Ik ga bij elk theeboekje een overzicht geven met een theeplanner. Zo kan je gemakkelijk bijhouden wat je nodig hebt en wanneer je welke thee hebt geprobeerd.

Hieronder vind je een lijst met kalmerende thees. Omdat je aan jezelf aan het werken bent, kan dit soms heel stresserend, confronterend of frustrerend zijn. Da's volkomen normaal. Daarom wat hulpmiddeltjes die je altijd kan gebruiken als het je een beetje teveel wordt.

Vandaag hebben we het over de Wortelchakra en je hebt daarvoor voorbeeldjes gehad. Rozenblaadjes en rooibos ken je al en kan je prima als thee drinken zonder te mengen met andere kruiden.

Drink thee na je meditatie of je yogaflow om in je ontspannen sfeer te blijven.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Meidoornbes

vermindert angsten
en stress



bevordert een goede
nachtrust en helpt
tegen slapeloosheid



verbetert de
bloedsomloop



helpt tegen
overgangsklachten

Ashwagandha

vertraagt veroudering



verbetert je
slaapkwaliteit



vermindert stress



verbetert je
geheugen en
je intellect

Engelwortel

helpt tegen koude
voeten en handen



is urineafdrijvend



helpt bij je
spijsvertering



helpt tegen
vermoeidheid

Gember

boost je
immuunsysteem



is ontstekings-
remmend



werkt cholesterol
verlagend

Damiana

helpt tegen
vermoeidheid,
chronische
vermoeidheid



helpt tegen
negatieve instelling,
depressiviteit

Hibiscus

rijk aan
antioxidanten



kan bacteriën helpen
bestrijden



kan gewichtsverlies
bevorderen



Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

