

Reis door je Chakras

Kruiden voor je CHAKRAS

**Welke thee
past bij
jouw
chakras?**

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je CHAKRAS

Deel 2: Sacrale Chakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je Sacrale Chakra

- 4 -

We zijn vertrokken op onze Reis door je Chakras en 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 tweede chakra is je Sacrale Chakra en bespreken we vandaag welke kruiden heel goed met deze chakra samengaan.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Kruiden die de vruchtbaarheid bevorderen of gezien worden als een afrodisiacum worden vooral geassocieerd met je Swadhisthana Chakra.

Damiana is een klassieker en is zeer gekend voor de mix van afrodisiaca kruiden. De eigenschappen zijn zo specifiek, ze verhogen je libido. En niet enkel dat maar Damiana smaakt ook nog eens heerlijk met chocolade en wijn.

Damiana Chocolate Love Liqueur

Ingrediënten:

- 30 gr damiana blaadjes (gedroogd)
- 2 kopjes vodka of cognac
- 1 ½ kopje water
- honing naar smaak
- vanille extract
- rozenwater
- chocolade siroop
- amandel extract

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Bereiding:

1. Week de damiana blaadjes in de vodka of cognac voor 5 dagen. Zeven en bewaar daarna de vloeistof in een fles.
2. Week de in alcohol gedrenkte damiana blaadjes in het water voor 3 dagen. Zeven en daarna de vloeistof in een fles bewaren.
3. Verwarm het water extract op een laag vuur en los de honing erin op. Neem je pot van het vuur en voeg daarna het alcohol extract toe, goed roeren. Vul hiermee een nieuwe fles en voeg een snuifje vanille extract toe, samen met een vleugje van het rozenwater. Laat alles één maand trekken (mag ook langer); het mengsel wordt zachter over tijd.
4. Voor elke kop damiana likeur, voeg een halve kop chocolade siroop toe, samen met 2 à 3 druppels amandel extract en leng aan met rozenwater.

Het recept komt uit: Recipe from Rosemary Gladstar's book: Herbal Recipes for Vibrant Health

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Andere kruiden zoals gember, sinaasappelschil, kaneel, kruidnagel en kardemom worden ook beschouwd als afrodisiaca omdat ze warmte brengen voor je lichaam. En stuk voor stuk helpen ze je om je open te stellen en te verzachten. Ze geven je tweede chakra meer energie, zijn opbeurend en verwarmend. Al deze eigenschappen zijn nodig om je Swadhisthana Chakra terug in evenwicht te brengen.

Kruiden zoals frambozenblad en shatavari hebben de eigenschappen om de fertiliteit te bevorderen en zijn een perfecte aanvulling in je dieet als je zwanger wil worden.

Let er wel op dat je niet overdrijft in het drinken van deze thees als je zwanger bent. 1 à 2 kopjes per dag is meer dan voldoende. Omdat vele van deze kruiden je baarmoeder en de bloedtoevoer kunnen stimuleren. Maar je kan afwisselen met je thees van je andere chakras. Zo krijg je wel een mooie balans.

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



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.

Drink thee na je meditatie of je yogafLOW om in je ontspannende sfeer te blijven.

Je kan je theetjes bijhouden op je weekschema dat je onderaan bij elke chakra vindt.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Gember

helpt tegen pijn en
zwellings



verlicht misselijkheid en
braken bij
zwangerschap



bevordert de
spijsvertering

Sinaasappelschil

bevat veel vitamine C



helpt je
immuunsysteem



is goed voor
je darmflora



bevordert de
vruchtbaarheid

Kaneel

helpt bij pijnlijke
maandstonden en
regelt je menstruele
cyclus



gunstig voor je
spijsvertering



verlaagt cholesterol

Kruidnagel

verhoogt je libido



versterkt je botten



werkt ontsmettend



is goed voor je
spijsvertering

Kardemom

werkt bloeddruk
verlagend



kalmerend een
lastige maag



verlicht de
spanningen in je
zenuwstelsel

Frambozenblad

verterkt de weeën
(drinken na 34
weken)



werkt
ondersteunend bij
borstvoeding



vermindert
bloedverlies na de
bevalling



Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

