

Reis door je Chakras

Kruiden voor je CHAKRAS

**Welke thee
past bij
jouw
chakras?**

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je CHAKRAS

Deel 4: Hartchakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je Hartchakra

- 4 -

We zijn bezig aan onze Reis door je Chakras daarom 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 vierde chakra is je Hartchakra en bespreken we vandaag welke kruiden heel goed met deze chakra samengaan.

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

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

- 5 -

Omdat het hart over het hele lichaam regeert, gaan ook de kruiden die goed werken op je hart, je hele lichaam en je geest in balans brengen.

Dit zijn de meest gekende klassiekers die je hart goed gezind zijn:

- **Roos** - dit is het ultieme kruid voor je hart, roos helpt je open te stellen voor zelfliefde doordat je je zachter maakt en je ontvankelijk opstelt. En tegelijkertijd, blijf je scherp voor negatieve situaties.
- **Lavendel** - verzacht op alle vlakken, lavendel brengt rust mee in je hart, je geest en je ziel.
- **Witte Pioen** - geeft je ook de mogelijkheid om je zacht open te stellen, de energie die deze plant met zich meebrengt, helpt je om ontvankelijk en open te zijn.
- **Meidoorn** - zowel de blaadjes als de bloem en de bessen - zijn gelijkaardig aan de roos. De doornen aan deze plant gaan je eveneens voldoende klaarheid geven om geschikt te reageren op negativiteit. Eens je daar voorbij bent, gaat de zoetheid en zijn krachtige eigenschappen die de plant bezit, heel erg bijstaan. De antioxidanten die rijk in de bessen aanwezig zijn, gaan je hart heel erg ondersteunen.



- **Hartgespan** - de Latijnse naam voor deze plant betekent Leeuwenhart, en dit zegt precies waarvoor de energie van deze plant staat. Het is perfect om krachtig in je eigen te staan en om je hart te versterken na een gebroken hart.
- **Citroenmelisse** - dit is een zeer favoriet kruid voor het zenuwstelsel; Citroenmelisse is opbeurend en verlichtend en helpt je door donkere periodes in je hart.
- **Ijzerhard** - is heel goed als je overkookt van woede of frustratie. Als je emoties te intens worden, gaat dit kruid je kalmeren en je hart weer de juiste energie geven.
- **Duizendblad** - nog een kruid dat je helpt bij een stijf is duizendblad. Dit kruid geeft je kracht en geeft ook oplossingen evenals bescherming aan al diegene die het gebruikt.

.Deze kruiden gaan ook een lichamelijk effect hebben op je lichaam, dus het is altijd goed om even te overleggen met je arts of deze juist zijn voor jou.

De meeste zijn ook verkrijgbaar als bloemen extracten, en deze hebben geen enkel effect op je lichaam en dus geschikt voor iedereen.

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Andere kruiden zijn dan weer gekend dat ze helpen met je circulatie doorheen je lichaam. En gaan zo ook door je hart, en op die manier kan je hart zowel op energetisch, als op lichamelijk vlak je helpen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- **Gember** - werkt heel stimulerend voor je circulatie, het is een kruid dat verwarmd en zo ook je hart kan doen ontdooien.
- **Kaneel** - werkt net zoals gember maar is zoeter en minder kruidig. Kaneel is prima om je circulatie te ondersteunen en zoeter door het leven te gaan.
- **Hibiscus** - is rijk aan antioxidanten en gekend voor zijn positief effect op de bloeddruk. Hibiscus werkt verkoelend en kan je een overhit hart te kalmeren.
- **Look** - is heel gekend voor zijn hart beschermende eigenschappen. Het is zeker niet overdreven dat iedereen dagelijks look zou moeten eten.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

- **Cayenne** - is heel stimulerend en verwarmend. Cayenne is een heel krachtig kruid en kan elke situatie opfleuren.
- **Rozenwortel** - dit kruid smaakt naar rozen en staat erom gekend om je hartvermogen te verhogen en je lichaamsenergie te vermeerderen.
- **Siberische Ginseng** - nog een energetisch kruid is Siberische Ginseng, maar is milder dan Rozenwortel. Maar onderschat zijn kracht niet.
- **Rozemarijn** - een grote favoriet om je circulatie te stimuleren is Rozemarijn. In het latijn is haar naam 'De roos van de zee', verwijzend naar haar mogelijkheid om zowel samen te werken met het hart als met je geheugen.

Een lekker receptje om zowel warm als koud te drinken is Hibiscus Rozenwater Thee.

Wat heb je nodig:

- 1 el gedroogde gember (of 1 el verse gember)
- 2 el hibiscus bloemen
- 2 el meidoorn bessen
- 1/2 el rozenwater
- 3 kopjes gezuiverd water
- 1-3 el honing als je dat graag wil

Hoe maak je het:

1. Breng water aan de kook, voeg alle kruiden toe, dek je pot af en doe het vuur uit.
2. Laat 15-20 min. trekken
3. Zeef de kruiden eruit
4. Voeg het rozenwater en de honing toe
5. Dien het drankje warm of koud op

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



Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	