

Reis door je Chakras

Kruiden voor je CHAKRAS

**Welke thee
past bij
jouw
chakras?**

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je CHAKRAS

Deel 5: Keelchakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

中藥茶



Kruiden voor je Keelchakra

- 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 vijfde chakra is je **keelchakra** 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



Salie - Dit is het ultieme kruid om jezelf te reinigen. Het kan op verschillende manieren gebruikt worden om je Keelchakra te ondersteunen. Als je dit kruid verbrand in een bundel, gaat het de ruimte energetisch (en lichamelijk) zuiveren met de rook die het verspreid. Alle negatieve energie neemt de rook met zich mee en geeft je de mogelijkheid om vrij te communiceren. In je thee is het heel erg micro-biotisch en kan het helpen bij een pijnlijke keel. Salie gaat je gemakkelijker doen praten. Maar gebruik geen salie tijdens je zwangerschap of bij borstvoeding.

Clary Sage - is in de eerste plaats een kruid dat je hormonen in balans brengt, het is eveneens zuiverend zoals zijn neefje van hierboven, maar dan met een zachtere uitwerking. Intern gaat Cary Sage je helpen om je hormonen en je emoties te zuiveren die je lichaam een zwaarte geven. Je gaat je ware zelf en je echte emoties heel duidelijk kunnen zien.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Tijm - is weer een anti-microbiotisch kruid. En werkt uitstekend om je luchtwegen te openen. Zo kunnen je adem en je woorden zich vrij door je lichaam bewegen.

Kamille - werkt kalmerend op je hele systeem. Kamille is heel goed voor diegene onder ons die met angsten moeten omgaan en kan je veilig drinken.

Gladde lep - dit is een klassieker om keelpijn of een geïrriteerde keel te verzachten. Dit kruid gaat zijn werk heel goed uitvoeren. Maar er zijn wel enkele minpuntjes aan deze plant, dus gebruik enkel kruid van een hele goede kwaliteit. Of gebruik het het volgende kruid op de lijst als vervanger.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Marshmallow - is een hydraterend en een verzachtend kruid en is een goede vervanger voor Gladde lep. Gebruik Marshmallow als je lichaam droog aanvoelt of gespannen is. Door zijn verkoelende eigenschappen kan het je lichaam helpen om te ontspannen

Amerikaanse Zijdeplant - genoemd omdat hij erg ontstekingswerend werkt bij ontsteking aan het bortsvlies, welke moeilijkheden geeft bij ademen. Het kruid hydrateert helemaal tot in de longen en helpt je zo dieper en voller ademen. Dit kruid zuivert ook je ademhaling.

Stillingia Wortel - word gekenmerkt door zijn specifieke eigenschappen om een rode, droge keel aan te pakken. Het brengt een onmiddellijke verlichting als je het gebruikt.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

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.

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



Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	