



Kruiden voor je CHAKRAS

Deel 6: Derde Oogchakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Kruiden voor je Derde Oogchakra

- 3 -

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 zesde chakra is je **Derde Oogchakra** 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.

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

Je **Derde Oogchakra**, ken je ook als Ajna en is een combinatie van je hypofyse, je hoofd, je posterieure cortex van je hersenen en je ogen. En doordat deze allemaal samenwerken, komt je intuïtie tot stand. Je zesde chakra geeft je wijsheid en begeleiding.

Volgende kruiden geven je een hele goede ondersteuning om je intuïtie aan te scherpen of om verder te ontwikkelen.



Gotu Kola – dit kruid is gekend voor zijn medicinale eigenschappen. En word gebruikt in zowel Ayurveda als in de Traditionele Chinese Geneeskunde. Gotu Kola word beschouwd als een uiterst sattvic en spiritueel kruid, zowel in religieuze praktijken in de Ayurveda als in de Himalaya. Zijn eigenschappen worden aanzien als puur, zuiver en heel en voor die eigenschappen worden ze vaak in de yoga gebruikt om meditatie te ondersteunen. Gota Kola laat de Kruinchakra ontwaken en helpt om je rechter en je linker helft van je hersenen in evenwicht te houden.

Heilige Basilicum – de naam van dit kruid refereert naar de Indische cultuur waar deze plant als heilig word beschouwt voor de Hindu God Vishnu. Deze god beschouwt basilicum als de reïncarnatie van de Godin zelf. Het brengt een kalm en een geruststellend gevoel van solidariteit. En geeft gronding aan je geest, gaat je focus brengen en veerkracht. Het is opbeurend en vreugdevol, begeleid je naar een open hart en laat dankbaarheid in je leven toe.

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Citroenmelisse – staat gelijk aan opbeurend, volgens veel herbalisten. Echt een kruid voor onze spirituele gidsen. Citroenmelisse verzacht angsten, zenuwachtigheid en depressie; het strijkt je hart glad en brengt je licht in donkere tijden en laat spanningen los. Dit kruid is een hele fijne bondgenoot voor diegene die lijden aan slapeloosheid. In combinatie met andere roes brengende kruiden zoals valeriaan en passiebloem helpt dit echt voor een goede nachtrust.

Bijvoet Kruid – word vaak gebruikt om je intuïtie te doen ontwaken en om levendig te dromen. Je kan Bijvoet Kruid drinken als thee of je kan het onder je kussen stoppen, wat je ook verkiest, dit kruid heeft een lange geschiedenis om je visie duidelijk voor je te zien. Je kan het ook verbranden tijdens je meditatie om je dieper in jezelf te laten keren of bij zuiveringsrituelen.

Rosemary – Rozemarijn is een fantastisch kruid voor je geheugen. Het verhoogt je mentale functies, scherpt je geest aan en stimuleert je hersens. Maar het heeft nog voordelen voor je brein. Ook is het een volkse remedie tegen angst, depressie, slapeloosheid, loomheid, zenuwachtigheid, moeheid, uitputting, stress, hoofdpijn en migraine.

Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset





Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	