

Reis door je Chakras

Kruiden voor je CHAKRAS

**Welke thee
past bij
jouw
chakras?**

Curvy Queen's Mindset

Kruiden voor je CHAKRAS

Deel 7: Kruinchakra

Reis door je Chakras

Curvy Queen Yoga Academy



Kruiden voor je Kruinchakra

- 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 zevende chakra is je **Kruinchakra** 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



Kruiden en specerijen die je kan gebruiken om je Kruinchakra in balans te brengen zijn diegene met een violet, witte of gouden kleur.

Kamille, lavendel en salie zijn kruiden die je helpen om je zenuwen te kalmeren. een hele fijne blend die ik ooit eens ergens gedronken heb was een thee van lavendel, kamille, violet en bramen.

Een andere mengeling die vaak word gedronken om je chakras op één lijn te brengen is lavendel, nootmuskaat en rozenblaadjes. Elke mix van deze kruiden, of gewoon elk apart gaat een voordelige werking hebben om blokkaden te openen.

Witte pioen gaat werken op je lever en brengt je een open gees zodat je obstakels je persoonlijke groei en algemeen welzijn niet in de weg staat.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Bacopa – Bacopa monerii is een kruid dat heel gekend is in de Ayurveda omwille van zijn ondersteunde rol voor ons brein. Het wordt al eeuwenlang gebruikt bij meditatie en helpt je cognitieve functie te verbeteren.

Goudsbloesem – is geliefd voor vele redenen en niet enkel om zijn fantastische eigenschappen voor onze huid. Voor velen onder ons maakt dit kruid onze dromen ook heel levendig en helpt ons die dromen te herinneren. Al wat je hoeft te doen, is er thee van maken en dit drinken juist voor je naar bed gaat.

Ginkgo Kruid – één van de bekendste kruiden voor ons verstandelijk denken is ginkgo biloba. Het helpt enorm als je je brein wil verbeteren.

Gotu kola – is een heel belangrijk kruid in de Ayurvedische wereld om je hersenfunctie te ondersteunen. Het voedt je hersenes en helpt je met je geheugen. Er word gezegd dat dit één van de planten is die olifanten graag lusten en iedereen weet dat olifanten nooit vergeten! Je kan dit kruid gebruiken in thees, in een tinctuur of je kan het in een salade doen.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Heilige Basilicum – ook gekend als Tulsi, is weer een uitstekend Ayurvedisch kruid voor je hersenen. Heilige Basilicum, zoals de naam doet vermoeden, is familie van de basilicum waarmee je kookt. en word als heilig beschouwd in het Hindoeïsme. De Hindoes aanschouwen dit kruid als een aardse verpersoonlijking van hun Godin Tulsi. De blaadjes van dit kruid offeren is verplicht in religieuze rituelen om de god Vishnu te eren.

Lavendel – deze geliefde paarse plant brengt een hele krachtige ontspannen geur mee en daarom een uitstekende ondersteuning bij meditatie.

Citroenmelisse – dit is een kruid dat herstellend werkt op je zenuwstelsel. Je wordt er kalmer door en je voelt rust in je hart.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Bijvoet Kruid – het ultieme kruid om te dromen en staat erom bekend om je dromen op te wekken als je het drinkt. Vaak word het ook samen met lavendel gebruikt om je te helpen slapen en word het naast je kussen gelegd. Je kan het ook verbranden tijdens je meditatie.

Pepermunt – is een opbeurend kruid dat je klaarheid geeft. Pepermunt kan je gebruiken om de spinnenwebben die in je geest in alle hoekjes hangen op te kuisen.

Rozemarijn – aan dit kruid ruiken kan je verstandelijke gezondheid verbeteren. Als je rozemarijn verbrandt, heeft dit dezelfde zuiverende eigenschappen als salie.

Salie – traditioneel word salie verbrand om energetisch te zuiveren maar je kan salie ook als thee drinken om je innerlijke te reinigen.



Violet Kruid – deze kleine paarse bloemetjes zijn heel delicaat en licht. En brengen een zachte zuiverende energie mee die je perfect kan gebruiken om je lichaam en je geest te zuiveren voor je meditatie.

Weet wel dat niet al deze kruiden geschikt zijn voor wangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven of met bepaalde medicaties. Raadpleeg daarom altijd eerst een dokter voor je er thee van maakt.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset



Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Volgende kruiden geven rust en verminderen stress.

Ze zijn heel lekker in thee en je kan verse kruiden en bloemen gebruiken, maar evengoed een blend die je koopt.

En je kan ze heel goed gebruiken na je yogaflow of voor je meditatie. Deze kruiden maken je rustiger en laten je zenuwen kalmeren.



Reis door je Chakras

Curvy Queen's Mindset

Pepermunt

helpt om stress te verminderen door de menthol



helpt om mentale stress te verlichten

Rozeblaadjes

helpt je stresslevels te verminderen en kalmeert je zenuwstelsel



helpt slaap op te wekken

Jasmijn

ondersteunt je met mentale stress



verlicht stress en helpt je met je gedachten te ordenen

Zoethout

heeft kalmerende eigenschappen



helpt je om je cortisol levels te verminderen, is opbeurend voor je humeur en houdt angst en stress ver weg

Orangebloesem

helpt je om angsten en stress te verminderen door spanningen los te laten



heeft een opbeurend effect op je lichaam en je geest

Venkel

venkelzaadjes zijn rijk aan vitaminen en antioxidanten en ze helpen je ook om stress los te laten



Kamille

vermindert angsten



bevordert een goede
nachtrust



helpt tegen
slapeloosheid



vermindert stress

Citroenmelisse

kalmeert je geest



brengt je rust



vermindert stress

Valeriaan

heeft krachtige
slaapbevorderende
eigenschappen



helpt stress te
verminderen of
psychologische stress

Linde

helpt kalmerend bij
angsten en mentale
stress



heeft de kracht om
een ontspannende
staat op te wekken

Rooibos

verlaagt symptomen
die stress opwekken



heeft kalmerende
eigenschappen en
verlicht angsten

Lavendel

lavendel thee drinken
maakt je kalmer



hete lavendel thee
laat de essentiële
olie vrijkomen

