

YOGI TEA – nápoj lahodný pro chladné dny a očistné kůry. Yogi tea – Indické tradiční léčitelství



Yogi tea - Indické tradiční léčitelství tento nápoj doporučuje k posílení nervového systému a pročištění krve.

Yogi, také nazývaný indický bílý čaj, je směs koření a černého čaje.



Do tří litrů vřelé vody přidáme:

20 celých hřebíčků – nechte je tančit... 😊

20 celých tobolek zeleného kardamomu – můžete je otevřít 😊

20 celých kuliček pepře

5 celých tyčinek skořice

kousek zázvorového kořene

Vařte 15 až 20 minut a potom přidejte:

¼ čajové lžičky černého čaje. K přípravě se používá černý čaj a to zpravidla indický Assam.

Po 1 – 2 minutách přidejte ½ hrnku studeného mléka na šálek zbývající tekutiny – pokud chcete, může být rýžové, sojové či mandlové.

Jakmile se čaj začne znovu vařit, ihned odstraňte z ohně.

Scedte a podávejte s medem podle chuti. Dalšími možnými přísadami jsou cikorka, anýz, koriandr nebo například kakao.



Nasládlá, pikantní a hřejivá – taková je chuť Yogi čaje. Voní po koření a její nálev má světlou barvu.

Pokud vás zajímá, kde se jednotlivé součásti bylinného sypaného Yogi čaje „narodily“, tak čtěte dále...

Cejlonská **skořice** pochází ze Srí Lanky. Více než 6 tisíc let se uplatňuje v tradiční lidové medicíně i jako součást nápojů a dezertů.

Kůra stromu skořicovníku se sklízí dvakrát za rok a po odstranění korku se svine do známé dvojité trubičky.

Skořice původně sloužila jako velmi populární léčivo.

Svědčí o tom třeba latinské přísloví:

Miror, quod moritur homo, qui utitur cinnamomo – Divím se, že ten člověk umírá, který skořice často požívá.



Zázvor je rostlina původem z Číny a Indie. Používali ho už ale staří Řekové a Římané. Jak k ochucení pokrmů, tak coby prostředek k podpoře duševní i fyzické kondice. Oddenky výrazné chutě a vůně totiž blahodárně působí na trávení a imunitu.

Zázvor dokáže prohrát celý organismus a navodit příjemný pocit relaxace.

V těhotenství s mírou a u dětí podle jejich konstituce .



Neméně zajímavou součástí Yogi čaje je **hřebíček** – kalich s poupětem hřebíčkovce kořeného. Pochází z Malajsie. Sbírá se více než 2,5 tisíce let, protože je nejen vynikajícím

kořením, ale také účinným bojovníkem s bolestí a mikroorganismy. Hřebíček prokrvuje, zahřívá. V ájurvédě se doporučuje k posílení organismu.



Kardamom, tedy mouřeninský pepř, roste na Srí Lance, v Číně a na Sumatře. Plody tropického keře používali, stejně jako zázvor, už Římané.



Pepř obsahuje alkaloid piperin, který má protizánětlivé a lehce anestetické účinky. Není bez zajímavosti, že jde o nejvíce konzumovaný antioxidant v Indii. A protože jsme každý jiný – jedinečný, je dobré vnímat, že pepř je dobré vynechat s potížemi trávicího traktu a ledvin.

