

# AYURVEDA VÜRTSISEGU

**3-5gr / 250ml / 95°C / 4-6mins / 2x**

Kõikide vürtsisegude emana mõjub see tee külma peletamisel või maitse elavdamisel paremini kui ükski teine.

## PÄRITOLU

rahvusvaheline tee, mis põhineb India vürtsidel.

## ISELOOM JA TOIME

Tee sisaldab vaid kaneeli, ingverit, nelki, kardemoni ja musta pipart. Äärmiselt maitsev ja vürtsikas vereringet parandav tee sobib suurepäraselt külmetuse ravimiseks ning hoiab meelega, ihu ja hinge ideaalses tasakaalus.

## SELLE TEE LUGU

3500 aastat vana retsept on osa ajurveda meditsiinist ja filosoofiast. Kõigi vürtside kuningas must pipar on pärit Lõuna-Indiast ning seda on alates eejaloolistest aegadest kasutatud vürtsi, ravimi ja isegi armueliksiiride osana.

Pipart on leitud isegi Egiptuse kuninga Ramses II muumia ninasõõrmetest. Usuti, et pipar kaitseb kurjade vaimude eest. Ajurvedas peetakse pipart kuivaks seedimist soodustavaks aineks ning kurgumandlipõletiku ja hingamishäirete leevendajaks, kuna pipras sisalduvat eeterlikku õli eritavad ka kopsud.

Vürtside kuninganna kardemon on vähemalt sama vana kui inimene ja see kasvas kunagi umbes 700. aastal e.Kr Babüloonia kuninga aedades. Kardemoni on tuhandeid aastaid kasutatud parfüümi ja armueliksiirina, et pehmeda hingamist, leevendada seedehäireid, vähendada vere rasvasisaldust, elavdada seedesüsteemi ja kopsude vereringet ning teravdada meeli.

Ingverit on Hiinas ja Indias kasutatud juba iidsetest aegadest ning kõikjal Euroopas alates 13. saj. Ingver parandab seedimist, seda peetakse südametoonuse tõstjaks, iivelduse, pohmeluse ja menstruaalkrampide leevendajaks ning immuunsüsteemi tugevdajaks.

Ka kaneeli on kasutatud juba iidsetest aegadest (seda on mainitud ka Vanas Testamendis). Tegemist on bakterivastase ja soojendava vürtsiga (ajurveda järgi tasakaalustab see vata't), mis parandab vereringet ja seedimist. See leevendab ka kõha ja külmetust ning aitab vabaneda kehasse kogunenud mürkainetest.

Nelgiterad on ühe igihalja puu avanemata õiepungad, mis on käsitsi korjatud ja seejärel kuivatatud. Nelki on Hiinas kasutatud vähemalt 3. saj. e.Kr ja tänapäeval on enamused maailma nelgist pärit Indoneesiast. Ka nelk on soojendav element, mis parandab seedimist, leevendab hambavalu ja hommikust iiveldust ning tõstab arvatavalt potentsi! Ühtlasi on nelk ka viiruste ja bakterite vastane vürts.

Koos moodustavad vürtsid tõhusa koosluse, mille abil võidelda külmetuse vastu ja hoida kurk terve. Tee parandab ka vereringet – seega peaksid seda regulaarselt jooma need, kel käed-jalad külmetavad! Lisaks võib tee alandada veresuhkru taset. Ja peale kõige selle – on see ülimate!

## NÄPUNÄITED

Võid seda lisada kohvile, valmistada teed vee asemel kuuma piimaga, segada seda teiste teedede ja kakaoga, teha ülivürtsikas hõõgvein või vürtsitada roogi.

---

## WINE PICCADILLY

Pühavaimu 15, 80011 Pärnu, Eesti

[www.kohvila.ee](http://www.kohvila.ee)

Tel. +372 4420085