



AJURVEDSKA DIŠAVNA ČAJNICA

Ajurvedska dišavna čajnica festivala DAO YAH je namenjena spoznavanju in okušanju začimbnih - zeliščnih čajev, ki v ajurvedi predstavljajo nepogrešljiv del celostnega pristopa k ohranjanju in povrnitvi zdravja. Dnevno uživanje začimbnih in zeliščnih čajev primernih za posameznikovo konstitucijo in skladnih s sezonsko rutino, pripomore k učinkovitejšemu prilagajanju našega psihosomatskega sistema na spremembe fluidov (Vata, Pitta, Kapha) v naravi okoli sebe in v sebi ter s tem k preprečevanju neravnovesja le-teh.

Ajurvedska dišavna čajnica je namenjena tudi podpori delovanja Kulturnega ekološkega društva SMETUMET, ki skozi prepletanje umetnosti, ekologije, oblikovanja in igranja osvetljuje posameznikov odnos do narave, potrošnje, smeti in soljudi ter s tem skrbi za celostno zdravje našega planeta.

Ob skodelici čaja za pomiritev ali čaja za ohladitev ali za poživitev, se lahko posladkate s sočnimi, lahko prebavljivimi PRESNETO DOBRIMI presnimi veganskimi torticami in v sproščenem ambientu Cankarjevega doma z razmislekom o slišanih vsebinah, videnih predstavitev, izvedenih vadbah zaokrožite svojo pot do celostnega zdravja.

V čajnici bodo na izbiro:

- **BIO VATA ČAJ ZA POMIRITEV** je sladka in pomirjajoča izbira za povrnitev ravnovesja in vzpostavitev notranjega miru v trenutkih, ko življenje postane preveč naporno. Kombinacija sladkega korena, kardamoma, cimeta in ingverja vas pomiri in hkrati ohranja budne.

V poznih jesenskih mesecih in zgodnjem zimskem času, ko v naravi okoli nas dominira vata, katere lastnosti so suhost, lahkost, hlad, finost, jasnost, gibljivost, trdota, spremenljivost in hrapavost, je pitje zeliščnih čajev in čajev iz začimb kot so npr. cimet, kardamom, ingver ter uživanje ustrezne prehrane v kateri so poudarjeni sladek, kisel in slan okus, ključnega pomena za pomiritev, ozemljitev, izgradnjo tkiv in zmanjševanje morebitne čezmerne nakopičene vate v posameznikovem sistemu. Neravnovesje, oz. čezmernost vata fluida se kaže kot zaprtje, suhost kože in sluznic, difuzne in nemirne misli, odpor do kakršnekoli rutine in ritma pri dnevnih dejavnostih, nagnjenost k tesnobi, zaskrbljenosti in nespečnosti... zato v prehrani poudarjamo slan, sladek in kisel okus, tudi zmerno pekoč, ki uravnovešajo vata fluid.

- **BIO PITTA ČAJ ZA POGASITEV ČEZMERNEGA »OGNJA«** - dišeči vrtnični cvetovi v kombinaciji z ustrezno mešanico osvežujočih začimb za uravnovešanje pitta doše, pomagajo »ohladiti« um, telo in čustva.

Tekom pozne pomladi in vročega poletja, ko prevladuje pitta fluid, pitje ohlajajočih, pomirjajočih, krepčilnih in zmerno očiščujočih napitkov in čajev blagodejno vpliva na telesno in duševno vročino ljudi pitta konstitucije, ki je pri njih poglavitni vzrok nastanka bolezni. Neravnovesja pitta doše se kažejo predvsem v prekomerni vročini v telesu, kožnih izpuščajih in mozoljih, herpesu, slabi prebavi, telesnem zadahu, izbruhih jeze, pretiranem umskem samopotrjevanju, premehkem blatu in/ali pogostih driskah itd., zato je poleg redne ustrezne jogijske in meditativne prakse, dobro da v prehrano s poudarjenim sladkim, grenkim in trpkim okusom vključimo presne jedi in sveže stisnjene sokove.

- **BIO KAPHA ČAJ ZA POŽIVITEV** vsebuje mešanico žafrana in pikantnih začimb, ki prebudijo telo in duha. Pomaga pri razstrupljanju jeter, ohranjati uravnoreženo raven holesterola v krvi, vzdrževati zdrav odziv na alergene, spodbuja prebavo in krepi imunski sistem. Prav tako kombinacija suhega ingverja, črnega popra, kurkume, žafrana in klinčkov deluje kot antioksidant, ne vsebuje kofeina in je odlična alternativa kavi.

V vlažnih, mrzlih dneh in v obdobju pozne zime ter zgodnje pomladi je čas, ko v naravi prevladuje kapha fluid in s tem njegove lastnosti kot so gostota, stabilnost, hlad, sluzavost in židkost. Neustrezen življenjski slog in prekomerno uživanje sladke, slane, kisle, hladne težke in mastne hrane v obdobju kapha, povzroča nabiranje sluzi v telesu, težkost telesa, dremavost, utrujenost, medlost, pasivnost, depresijo itd. kar so znaki okvarjene kapha. Da bi se izognili dejavnikom, ki kvarijo kapho, je poleg drugih priporočljivih ukrepov za uravnovešanje kapha doše, smiselno uživati večje količine zeliščnih in začimbnih čajev ter manjše količine hrane, v prehrano pa vključiti jedi trpkega, grenkega in pekočega okusa.

PRESNE ZAČIMBNE VEGANSKE TORTE

(dnevna ponudba tort bo objavljena v čajnici):



KORENČKOVA TORTA S SONČNIČNIMI SEMENI

(korenje, sončnična semena, datlji, murve, rozine, ingver, cimet, vanilija v prahu, muškati orešček, limonina lupinica, limetina lupinica, limonin sok)

MALINOVA TORTA S KARDAMOMOM

(jabolka, maline, datlji, kardamom, kokosovi kosmiči, limonin sok, limonina lupinica)

DOMAČA JABOLČNA TORTA

(jabolka, sončnična semena, rozine, cimet, datlji, limonina lupinica, vanilija v prahu)

ČOKOLADNO – POMARANČNA TORTA

(datlji, orehi, kakav v prahu, kokosovi kosmiči, pomarančni sok, pomarančna lupinica)

LIMETINA TORTA

(datlji, sončnična semena, limetin sok, limetina lupinica, ingver, pistacije, kakav v prahu)

KAKIJEVA TORTA Z ROŽIČEM

(kaki, datlji, vanilija v prahu, rožič v prahu)

RAFFAELLO TORTA

(datlji, kokosovi kosmiči, mandlji, makadamija, vanilija v prahu)

Za skodelico bio začimbnega čaja boste odšteli 2,00 eur, za kos presne veganske tortice 5,00 eur.

Del sredstev od prodaje bomo namenili Kulturnemu ekološkemu društvu SMETUMET.

3Vitana – Center za celosten razvoj v sodelovanju z ljudmi

»DOBRE VOLJE«,

dobrodošli!