

Maishaarthee



Maïshaarthee is een van de weinige kruiden theeën die langer achtereen gedronken kan worden zonder dat er een verstoring optreedt in de energiehuishouding. De verschillende bereidingswijzen en combinatiemogelijkheden met andere kruiden maken het mogelijk om de thee aan ieders constitutie en het seizoen aan te passen.

Bovendien is het een uitstekende dorstlesser, ook voor kinderen, bijvoorbeeld met honing of gerstemout gezoet.

Bron: Barbara Temelie, kookboek 5-elementen

Voedingsleer volgens de (Chinese) 5-elementenleer

Effect

- Neutraal met tendens naar licht verfrissend
- Bouwt sappen op (Yin)
- Neem hitte weg
- Ontspant en harmoniseert



Aanbevolen bij

- Hitte kenmerken
- Yin-tekort
- Overmatige zoetbehoefte



Ingrediënten

- ✓ 1 liter water
 - ✓ Eetlepels maïshaarthee
- Water
Aarde

Bereiding thee - GETROKKEN

Breng het water aan de kook, giet deze over de 1-2 eetlepels Maïshaarthee en laat ca. 7 minuten trekken.

Bereiding thee - GEKOOKT

2-3 eetlepels thee 20-30 minuten zachtjes laten koken.
+ Effect: versterkt de nieren en droogt uit (niet bij hitte kenmerken)

Bereiding thee - MET ZOETHOUT

2-3 eetlepels thee 30 minuten zachtjes laten koken mét ½ theelepel in kleine stukjes gesneden zoethoutwortel.
+ Effect: verwarmt, versterkt maag en milt (niet bij hitte kenmerken)