

## El te yogui (yogi tea)



El te yogui es una bebida energética inspirada en la sabiduría ayurvédica. [Ayurveda](#) significa “ciencia de la vida” y proviene de la medicina tradicional de la india.

El té yogui, está compuesto principalmente por las siguientes especias:

Clavo

[Cardamomo](#)

Canela

Pimienta

Jengibre

...

El yogi tea, tiene beneficiosas propiedades como estimulante y revitalizante, idóneo para personas que no pueden tomar café ni té puesto que no contiene teína ni cafeína, regula el sistema nervioso y tonifica nuestro hígado.

El sabor de esta infusión es bastante particular por su combinación, el aroma de canela se funde con el gusto picante que nos ofrece el jengibre y la pimienta.

El clavo alivia el dolor y fortalece el sistema nervioso, el jengibre es de sobra conocido como estimulante en procesos gripales, digestivo... el cardamomo, digestivo y buen aliado del colón, la canela estimulante y fortalecedora de los huesos, la pimienta digestiva.

Lo ideal para preparar este tipo de infusión sería conseguir estas especias (en herboristerías especializadas normalmente las encontraréis, sobre todo el cardamomo y el jengibre) y preparar esta bebida energética y estimuladora. Además, ahora que aprieta el calor podemos incluso preparar y dejarla enfriar e incluso tomarla granizada.

Una buena alternativa consiste en tomarlo en bolsitas, yo lo tomo de una marca "[Golden temple](#)" que utiliza entre sus ingredientes a base de cultivo ecológico y a pesar de ser en bolsitas os puedo decir que está realmente delicioso! Aparte del té yogi clásico encontraremos un montón de variedades (lucidité) con ginkgo biloba, (good night) con melisa y valeriana, (jamaica) con achicoria y regaliz, invernial, digestiva, para la mujer para el hombre, con chocolate, con rooibos etc... etc...

Para los amantes de las buenas infusiones y el té, os recomiendo que no dejéis de probar esta deliciosa combinación que revitaliza cuerpo y mente, como bien sabemos todos, pero de forma sana y natural por supuesto.

**VOSOTROS MISMOS PODEIS PREPARALO EN CASA. ¡AHÍ VA LA RECETA!**

## **Yogi tea**

Por cada taza de te que quieras hacer, añade:

300 Mililitros de agua.

3 clavos

4 semillas enteras de cardamomo.

4 granos de pimienta negra

½ tallo de canela

1 rodaja de jengibre fresco

1/4 de cucharadita de te negro (opcional)

Calienta un cazo con agua, añade lo anterior. Sigue calentando durante 20 minutos

Después añade medio vaso de leche de soja por cada vaso de liquido.

Cuélalo y sírvelo.

El Yoghi tea es recomendado como purificador, tonificador del sistema nervioso, como reconstructor del hígado y cerebro en casos de daño debido al uso de drogas.

Ayuda a equilibrar tu sistema cuando te sientes fuera de forma. Se ha usado para prevenir gripes, catarros y enfermedades de las membranas mucosas.

Ayuda a las mujeres cuando tienen dolores o calambres en la menstruación.

Si un hombre toma yogui tea después de una relación sexual, ayuda a reponer su cuerpo.

La pimienta negra es un purificador de la sangre, el cardamomo es para el colón, los ajos para el sistema nervioso y la canela para los huesos.

El jengibre ofrece energía extra o si padeces un resfriado o gripe.

El té negro actúa como una aleación de todos los ingredientes, consiguiendo una nueva estructura química haciéndolo más saludable al mismo tiempo que delicioso.