

AJURWEDYJSKIE SMOOTHIES

dla wzmocnienia odporności



11 domowych przepisów

AMALAKI owoce ze świata Ajurwedy

Ajurweda jest tysiącletnią skarbnicą głębokiej wiedzy o działaniu ponad 600 gatunków ziół i przypraw, które usuwają zanieczyszczenia z organizmu, regenerują jego psychosomatyczne funkcje, przywracają całościową równowagę i harmonię.



Ajurwedyjskie koktajle wzmacniające odporność, bazują na wyjątkowym indyjskim owocu Amalaki, który w systemie medycyny ajurwedyjskiej, stosuje się od ponad 2500 lat. Jego wysoka ilość przeciwutleniaczy i witaminy C korzystnie wpływa na oczyszczanie organizmu z wolnych rodników a także stymuluje mechanizmy obronne organizmu.

Odkryj połączenie świeżych owoców z Amalaki, i innymi produktami superfoods, zebranych w 11 prostych i smacznych recepturach.

Sprzysługujące zdrowiu suplementy diety

Ajurwedyjskie mieszanki napojów są wytwarzane z tak zwanych „superfoods”, wyjątkowych produktów o wysokiej zawartości składników odżywczych, witamin, minerałów, enzymów i przeciwutleniaczy. Wspomagają układ odpornościowy, odtruwają, obniżają poziom cholesterolu i nadwagę. Przyczyniają się do regeneracji, witalności i dobrego zdrowia fizycznego. Zmniejszają aktywność wolnych rodników i proces starzenia się tkanek ciała. Wzmacniają procesy zdrowienia organizmu i zwiększają odporność na czynniki stresowe oraz na nerwowe wyczerpanie.



Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny. Wzmacnia funkcje żołądka i przewodu pokarmowego.

Moringa olejodajna pomaga utrzymać normalny poziom cukru we krwi. Dzięki działaniu adaptogenicznemu zwiększa odporność na stres i harmonizuje funkcje psychosomatyczne organizmu.

Witania ospała (ashwagandha) wzmacnia regenerację i odmładzanie. Działa jako adaptogen na rzecz naturalnego relaksu i harmonicznego stanu zdrowia psychicznego. Zwiększa odporność psychiczną na stres i szybki styl życia. Pomaga w braku energii, zmęczeniu i wyczerpaniu. Wzmacnia witalność i przyczynia się do dobrej kondycji organizmu.

Ostryż długi (kurkuma) wspomaga funkcje wątroby i procesy metaboliczne. Przyczynia się do przeciwdziałania reakcjom zapalnym i pomaga oczyścić układ krwionośny. Korzystnie wpływa na dobry wygląd skóry a także zdrowotność układu krążenia.

Spirulina wzbogaca wegetariańską i wegańską dietę. Dzięki wysokiej zawartości białka wspomaga wzrost masy mięśniowej. Normalizuje poziom cukru we krwi. Pomaga chudnąć oraz kontrolować wagę.

Shilajit mumio (żywe minerały) pomaga utrzymać zdrowie stawów i wytrzymałość kości. Przyczynia się do

odmłodzenia organizmu. Działa jako naturalny biostymulator układu odpornościowego. Podnosi odporność fizyczną i psychiczną oraz wzmacnia funkcje poznawcze. Wspiera dobrą kondycję układu moczowego.

Młody jęczmień jest naturalnym źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów. Sprzyja dobremu zdrowiu. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego.

Imbir lekarski przyczynia się do sprawnego funkcjonowania układu oddechowego. Pobudza naturalne mechanizmy obronne i wzmacnia zdrowe funkcje trawienne.

Róża stulistna lub lekarska przyczynia się do oczyszczania i rewitalizacji skóry. Wpływa pozytywnie na ogólne krążenie krwi i młody wygląd. Zmniejsza gorzcy doszy pittę i optymalizuje funkcje wzrokowe.

Lotos indyjski wzmacnia równowagę psychiczną i aktywność serca. Ma pozytywny wpływ na uspokojenie umysłu, poprawia koncentrację. Pobudza przy zmęczeniu.

Korzeń shatavari (asparagus racemosus), pozytywnie wpływa na równowagę hormonalną i funkcje żeńskiego układu rozrodczego. Odmładzając i witalizując organizm, działa jako rasayana. Przyczynia się do spokojnego przebiegu miesiączki i pomaga zoptymalizować jej cykl. Zapewnia dobre samopoczucie psychiczne w okresie menstruacyjnym.

Ajurwedyjskie smoothies

Amalaki działają jako doskonały tonik, który optymalizuje funkcje odporności, trawienia, metabolizmu, wątroby, krwi, serca, aktywności mózgu i układu nerwowego.

To doskonały suplement diety zarówno w formie suszonych owoców, jak i w postaci sproszkowanej o standardzie „RAW”, który oferujemy w połączeniu z dziesięcioma innymi suplementami diety takimi jak: *moringa, ashwagandha, kurkuma, spirulina, shilajit mumio, młody jęczmień, imbir, stulistna róża, shatavari i lotos indyjski*.

Drobno zmielone mieszanki ajurwedyjskich gorących napojów mogą być używane latem do pysznych ajurwedyjskich koktajli. Wszystko co należy zrobić, to zdobyć potrzebne owoce lub warzywa i skorzystać z naszych prostych przepisów, aby przygotować orzeźwiające „super napoje”.

W Amalaki znajdziesz:

- szeroką gamę **przeciwutleniaczy** (substancji, które redukują proces utleniania, powodujący starzenie się i śmierć komórek)
- **witaminy C, B1 i B2**
- **bioflawonoidy** (witaminy wspomagające odporność ścianek komórkowych przed przenikaniem wolnych rodników)
- silną koncentrację życiowo niezbędnych **egzogennych aminokwasów**
- minerały takie jak **wapń, żelazo i fosfor**

Przygotowanie i spożywanie

Zalecane owoce myjemy lub obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i wkładamy do miksera. Dodajemy 150 ml czystej wody i jedną łyżeczkę zmielonej mieszanki napoju ajurwedyjskiego Amalaki – zgodnie z recepturą. Miksujemy 20 – 30 sekund. Przepis jest na 1 porcję, jej objętość może się różnić w zależności od wielkości owoców (250 – 300 ml).

Dla lepszego smaku zalecamy (zawsze) przygotowywać koktajle z dojrzałych i miękkich owoców.

Niektóre przepisy można również przygotować z soków owocowych. W tym przypadku dodaj łyżeczkę zmielonej mieszanki do świeżego soku i krótko wymieszaj w mikserze.

Ajurwedyjskie koktajle można stosować w przeciągu dnia jako zdrowy suplement diety uzupełniający witaminy, minerały i przeciwutleniacze. W przypadku kuracji oczyszczającej lub regenerującej, używaj wybranego rodzaju 2 – 3 razy dziennie przez 14 dni.



Odporność & dobre trawienie

zwiększenie odporności • wspieranie aktywności żołądka i jelit • świeża energia

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonego Amalaki natural
- 1 mandarynka
- 1/2 gruszki
- 3 truskawki
- 3 liście mięty
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o witaminy C, A, E
i uzyskaj niezbędne
minerale, takie jak żelazo,
wapń, potas, fosfor,
magnez, mangan
i miedź.

Odporność & letnie orzeźwienie

odporność na stres • jakość krwi • dobry wzrok • harmonia ciała i umysłu

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki moringa
- 1/2 sałatkowego ogórka
- 1/2 gruszki
- 10 – 15 gron ciemnego winogrona (bez pestek)
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o kompleks witamin
C, A, K i B. Dostarcz
niezbędne minerale, takie
jak żelazo, potas, krzem,
wapń, fosfor i cynk.



Odporność & solidne zdrowie

zwiększenie odporności • drogi oddechowe • ciśnienie krwi • stymulowanie organizmu

Wystarczy Wam:

1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki imbir
1/4 - 1/2 mango
1 mandarynka
1/2 jabłka
+ 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o witaminy C, A, B6
i uzyskaj niezbędne
minerały, takie jak żelazo,
potas i miedź.

Odporność & detoksykacja

detoksykacja • odkwaszenie organizmu • aktywność wątroby

Wystarczy Wam:

1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki młody jęczmień
1/2 zielonego jabłka
1/2 gruszki
1/2 - 1 kiwi
1/2 banana
+ 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o witaminy C, A, E, B6
i uzyskaj niezbędne
minerały, takie jak żelazo,
magnez, potas,
miedź i mangan.

Odporność & odmłodzenie

biostymulator odporności • odporność psychiczna i fizyczna • zdrowe kości i stawy

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki shilajit mumio
- 1/2 gruszki
- 15 malin
- 15 gron ciemnych winogron (bez pestek)
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o kompleks witaminy
C, K, E, B2, B6 i B12.
Uzyskaj niezbędne minerały,
takie jak żelazo, magnez,
potas, wapń, miedź,
mangan i fosfor.



Odporność & regeneracja i vitalność

wzmocnienie życiowej energii • odporność układu nerwowego • relaks i zdrowie psychiczne

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki ashwagandha
- 1/2 banana
- 3 - 4 truskawki
- 4 daktyle
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o kompleks witamin
C, A, E, K i B. Dostarcz
niezbędne minerały, takie
jak żelazo, mangan, potas,
fosfor, wapń i cynk.



Odporność & kondycja i smukła linia

smukła linia • siła mięśni • źródło białka • dobra kondycja

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki spirulina
- 1/2 banana
- 20 jagód
- 10 gron ciemnych winogron (bez pestek)
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się o cenne witaminy C, B1, B2, B6 i białko. Dostarcz niezbędne minerały, takie jak potas, magnez, miedź, żelazo, mangan, chrom i cynk.

Wsparcie odporności & metabolizmu

jakość krwi i aktywność wątroby • działanie przeciwzapalne • dobra kondycja układu krążenia

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki kurkuma
- 1/2 banana
- 2 morele
- 4 daktyle
- 10 gron ciemnych winogron (bez pestek)
- + 150 ml czystej wody

Wzbogać się o cenne witaminy C, A, E, K, beta-karoten, kompleks B i kwas pantotenyowy. Dostarcz niezbędne minerały, takie jak potas, żelazo, magnez, mangan i cynk.

Odporność & piękna skóra

rewitalizacja skóry • młody wygląd • dobry wzrok

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki róża
- 1 gruszka
- 2 truskawki
- 10 gron jasnych winogron
- + 150 ml czystej wody



Wzbogać się o witaminy C, K, E i B9. Dostarcz niezbędne minerały, takie jak wapń, potas, mangan i fosfor.

Odporność & dobre samopoczucie

uciszenie umysłu • zdolność koncentracji • spokój i pogoda ducha

Wystarczy Wam:

- 1 łyżeczka zmielonej mieszanki Amalaki lotos
- 1 banan
- 1/2 gruszki
- 10 gron jasnych winogron (bez pestek)
- + 150 ml czystej wody



Wzbogać się o cenne witaminy C, K, E i B6. Dostarcz niezbędne minerały, takie jak potas, magnez, wapń i fosfor.

Odporność & kobieca harmonia

równowaga hormonalna • zdrowie i vitalność kobiet • relaksacja psychiczna

Wystarczy Wam:

1 łyżeczka zmielonej mieszanki

Amalaki shatavari

1/2 jabłka

10 jagód

2 – 3 śliwki (lub 4 – 5 suszonych śliwek
– w takim przypadku na chwilę zalej gorącą
wodą lub namocz przez noc)

+ 150 ml czystej wody

Wzbogać się
o witaminy C, A, B1, B2.
Dostarcz niezbędne
minerale, takie jak potas,
wapń, fosfor, żelazo,
magnez i cynk.



Spis zawartych witamin i minerałów

Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej i utrzymania dobrej kondycji kości.

Beta-glukan jęczmienia obniża poziom cholesterolu we krwi.

Potas przyczynia się do optymalnej aktywności mięśni i układu nerwowego. Przyczynia się do utrzymania właściwego ciśnienia krwi.

Fosfor wspomaga utrzymania normalnego stanu kości i zębów.

Magnez przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i wyczerpania. Wzmacnia funkcje układu nerwowego i pomaga zoptymalizować stan psychiczny. Ma korzystny wpływ na aktywność mięśni i przyczynia się do równowagi elektrolitycznej.

Kwas pantotenowy przyczynia się do wzmocnienia metabolizmu, wzmacnia funkcje poznawcze.

Mangan przyczynia się do normalnego tworzenia tkanki łącznej, utrzymuje optymalny stan kości. Wzmacnia metabolizm energetyczny.

Miedź przyczynia się do prawidłowego metabolizmu i transferu żelaza w organizmie. Ma korzystny wpływ na pigmentację włosów i skóry.

Węglowodany przyczyniają się do przywrócenia funkcji mięśniowych przy zmęczeniu i wyczerpaniu.

Tiamina służy optymalnej aktywności serca.

Wapń jest potrzebny do utrzymania normalnego stanu kości i zębów. Pomaga zmniejszyć spadek zawartości minerałów w kościach. Przyczynia się do poprawnego funkcjonowania bodźców nerwowych, optymalizuje aktywność mięśni.

Witamina A przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza. Wzmacnia funkcje wzrokowe, optymalizuje stan skóry.

Witamina B2 (ryboflawina) przyczynia się do utrzymania optymalnego stanu czerwonych krwinek i prawidłowego metabolizmu żelaza. Ma pozytywny wpływ na błony śluzowe, skórę i wzrok.

Witamina B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu. Ma korzystny wpływ na regulację aktywności hormonalnej. Przyczynia się do właściwego tworzenia czerwonych krwinek i korzystnego metabolizmu homocysteiny. Wzmacnia funkcje układu nerwowego i poprawnej aktywności umysłowej.

Witamina B12 przyczynia się do prawidłowego wytwarzania czerwonych krwinek oraz idealnego metabolizmu homocysteiny. Dostraja funkcje układu odpornościowego, układu nerwowego i pomaga zoptymalizować stan psychiczny.

Witamina C przyczynia się do poprawnego metabolizmu energetycznego i optymalnej aktywności układu odpornościowego. Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Zwiększa wchłanianie żelaza. Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie. Przyczynia się do optymalnego funkcjonowania układu nerwowego. Wzmacnia produkcję kolagenu pod kątem prawidłowej pracy naczyń krwionośnych, skóry, kości, chrząstki, zębów i włosów.

Witamina E przyczynia się do poprawnego krzepnięcia krwi.

Witamina K odpowiada za krzepnięcie krwi i stan kości.

Woda przyczynia się do utrzymania prawidłowego działania organizmu, w tym funkcji poznawczych. Pomaga zoptymalizować temperaturę ciała.

Cynk przyczynia się do poprawnego metabolizmu węglowodanów. Pomaga regulować kwaśne i zasadowe środowisko w organizmie. Wzmacnia optymalizację funkcji poznawczych. Podnosi płodności i funkcje rozrodcze. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom testosteronu we krwi. Ma korzystny wpływ na wzrok, skórę, włosy i paznokcie.

Żelazo przyczynia się do prawidłowego wytwarzania czerwonych krwinek i hemoglobiny. Uczestniczy w przenoszeniu tlenu w organizmie. Pomaga zmniejszyć zmęczenie i wyczerpanie.



Przygotowanie orzeźwiającego amalaki w ciepłe dni

Jeśli nie masz pod ręką owoców, nie szkodzi. Aby uzyskać orzeźwiający drinka na lato, rozmieszaj 1 łyżeczkę zmielnego Amalaki w 250 ml ciepłej wody i dodaj miód do smaku. Zostaw do odstania w pokojowej temperaturze. Picie zimnych napojów nie jest zgodne z ajurwedyjską praktyką i dlatego nie jest zalecane. Zimny płyn wytwarza toksyny, które gromadzą się w ciele jako odpady czyli ama.



Przygotowanie orzeźwiającego amalaki w chłodne dni

Aby przygotować gorący napój Amalaki w chłodne dni, zalej mieszaninę gorącą wodą i dodaj miód do smaku.

Gorące ajurwedyjskie napoje znacznie przyczyniają się do regeneracji, witalności i dobrego zdrowia fizycznego. Zmniejszają aktywność wolnych rodników i proces starzenia się tkanek ciała. Wzmacniają procesy gojenia w organizmie i zwiększają odporność na czynniki stresowe oraz napięcie nerwowe.



Poznajwaj ajurwedę z nami na:
www.everest-ayurveda.pl

📷 www.instagram.com/everestayurveda.pl

📘 www.facebook.com/everestayurveda.polska

