

Harmonia i zdrowie z Himalajów

Oryginalne certyfikowane mieszanki ajurwedyjskich ziół
na regenerację sił psychicznych i fizycznych

Orientalne eteryczne zapachy



Ręczny zbiór i obróbka ziół



Ajurvedyjskie rewitalizujące batony



Himalajskie ajurwedyjskie ziołowe herbatki



Ajurvedyjskie olejki do ciała



Wstęp do ajurwedy

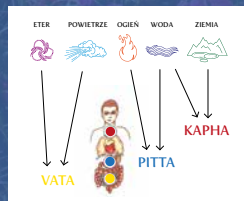
Pochodzenie medycyny ajurwedyjskiej – Ajurveda, w dosłownym tłumaczeniu „nauka o życiu”, stanowi najstarszy całościowy system medyczny mówiący o zasadach zdrowego sposobu życia. Nauka ta istnieje od czasów starych hinduskich świętych pism (wed), które powstały jako wynik wewnętrznego poznania oświeconych mędrców (riszi). Pierwszy i najstarszy dokument o ajurwedyjskiej medycynie, który przetrwał, to dzieło Charaka Samhita pochodzące z I wieku n.e. Drugi dokument – Sushruta Samhita ukazał się w następnym stuleciu, omawia dział ajurwedyjskiej chirurgii. Trzecie i najważniejsze dzieło ajurwedyjskie – Asthanga Hridaya powstało ok. VII wieku n.e. i stanowi przekrój dwóch poprzednich dzieł. W okresie pomiędzy 5 w. p. n.e. a 5 wiekiem n.e., zasady medycyny ajurwedyjskiej przeniknęły do wszystkich zakątków ówczesnego świata (Chiny, Tybet, Persja, Arabia, Egipt, Grecja i Rzym), tam zmieszały się z miejscowymi tradycjami i kulturowymi zwyczajami. Tak rozwijały się przeróżne szkoły i systemy naturalnej medycyny. Ajurveda zaczęła być uważana za źródło naturalnych metod leczenia i określana mianem „matki medycyny”.



Podstawowe zasady i trzy guny – Dusza lub atman jest czynnikiem świadomym i bezpośrednią oznaką najwyższej zasady duchowej – fizyczną emanacją Brahmana. Właściwym celem ciała jest uwidacznianie stanu oraz wewnętrznego światła duszy. Jeżeli ciało jest zdrowe i mocne to człowiek potrafi lepiej postrzegać mądrość i wewnętrzną prowadzenie. Dusza jest podstawą życia i źródłem umiejętności uzdrawiania. W życiu każdego nadchodzi moment, kiedy sobie uświadamiamy, że nie jesteśmy tylko tym, co i jak myślimy, widzimy lub postrzegamy naszymi zmysłami, ale jesteśmy duszą, która jest wewnętrznym mieszkaniem człowieka i świadomym obserwatorem życiowych zdarzeń. Kiedy tylko dusza opuści ciało, egzystencja fizyczna rozpada się i powraca do pięciu podstawowych elementów natury.

Podstawy ajurwedy wywodzą się z systemu filozoficznego sankhja założonego przez wielkiego mędrca Kapilę. Starohinduscy jasnowidzowie za wszelką egzystencję życia uznawali dwie podstawowe zasady: męską siłę ducha, czyli czystą świadomość duszy (puruszę) oraz żeńską siłę natury, czyli twórczą energię materii (prakrti). Z połączenia tych dwóch zasad powstaje żywa istota posiadająca indywidualną świadomość, myślenie i osobowość. Żeńska zasada natury składa się z trzech kosmicznych jakości (gun) – sattva, randžas i tamas, które przedstawiają subtelne energie sprawdzające moc ducha, czyli świadomość, do zewnętrznej postaci egzystencji materialnej.

Pięć elementów i trzy dosze – Z trzech jakości kosmicznych (gun) powstało pięć elementów przyrody – eter, powietrze, ogień, woda, ziemia – które w ciele człowieka indywidualnie przenikają się a następnie manifestują się w formie trzech podstawowych biologicznych zasad (dosz) – vata, pitta i kapha (w systemie tybetańskim są to: wiatr, żółć i śluz). Każdy człowiek rodzi się z wyjątkowym składem tych dosz. Przedstawiają one indywidualny kod genetyczny, który bierze udział w formowaniu naszej charakterystyki psychosomatycznej. W trakcie życia, z różnych powodów zmienia się ich skład ilościowy (vikrti). Oddalając się od pierwotnego wrodzonego stanu (prakrti), odznacza się na naszej kondycji psychicznej i zdrowiu fizycznym. Świadomość psychiczna, myśli, emocje, stosunki międzyludzkie, dieta, styl życia, pory roku i nasze środowisko, to wszystko ma wpływ na ich zrównoważenie lub rozchwianie. Tych trzech podstawowych zasad życia nie możemy postrzegać oddzielnie. Ich funkcje są wzajemnie powiązane i wzajemnie się uzupełniają. Znajomość obszaru działania każdej z dosz umożliwia nam właściwe rozpoznanie objawów w całej złożoności doszowych konstytucji, które zarazem znajdują odzwierciedlenie w typach psychosomatycznych.



Charakterystyczne typy – Trzy podstawowe charakterystyczne typy vata, pitta kapha, mają siedem innych różnorodnych połączeń (vata-pitta, pitta-vata, vata-kapha, kapha-vata, pitta-kapha, kapha-pitta, vata-pitta-kapha). Jeśli mamy dominującą wartość pitta, to jesteśmy typem pitta. Na przykład, jeśli możemy równie dobrze utożsamić się z cechami vata i pitta, to jesteśmy połączonym typem vata-pitta. Jednak, nawet w przypadku typu łącznego, jedna cecha jest zawsze bardziej dominująca niż druga. Zrównoważony typ vata-pitta-kapha jest bardzo rzadkim wyjątkiem. Jeśli na przykład, osoba, której cechy pasują do rodzaju vata, zacznie wykazywać jakieś choroby, to głównie dlatego, że jej dosza vata znacznie wzrosła. Nadmiar jednej z trzech dosz przejawia się w zaburzeniach równowagi psychicznej i nieprawidłowym działaniu niektórych funkcji ciała. Naszym zadaniem jest przywrócenie tych życiowych sił do pierwotnej równowagi. Uświadamiając sobie ich wpływ, będziemy w stanie zapobiec niekorzystnym nawykom

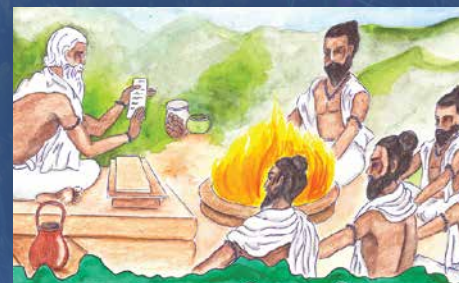
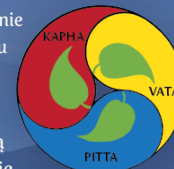
„Jeżeli lepiej zrozumiemy samych siebie to lepiej zrozumiemy świat innych ludzi wokół nas.” – ajurwedyjska mądrość

i stereotypom, które z czasem przejawiają się jako objawy różnych chorób. Właściwe zrozumienie opisanych zasad psychosomatycznych stanowi klucz do zdrowego i zrównoważonego sposobu życia. Jeśli staniemy się bardziej świadomi ich wpływu i skutków, będziemy mogli zapobiegać takim nawykom, które objawiają się w postaci różnych chorób.

Ajurwedyjskie lekarstwo – Ajurveda cechuje się całościową i prostą formą podejścia do leczenia, przyjmując za cel bliższe zrozumienie samego siebie. Stara się wnikać w sedno problemu i odkryć właściwą przyczynę lub bezpośrednie źródło schorzenia. Niezależnie od tego czy będzie to niewłaściwe odżywianie, niekorzystne nawyki życiowe, obciążenia dziedziczne, negatywne myślenie lub brak równowagi emocjonalnej czy energetycznej. W ten sposób oferuje nam szersze spojrzenie na powiązania i zależności, które wywierają wpływ na nasz stan psychiczny i fizyczny. Ajurwedyjska praktyka przede wszystkim apeluje o stosowanie świadomej prewencji i zdrowego stylu życia, ponieważ zawsze łatwiej jest leczyć schorzenie w jego początkowym stadium, niż w zaawansowanym, gdy w większości przypadków już dochodzi do uszkodzenia tkanek. W 70% przypadków, przyczyna schorzeń ukryta jest w niewłaściwym odżywianiu. Dlatego sukces terapii ajurwedyjskiej zależy przede wszystkim od konsumpcji właściwego pożywienia, ale także od chęci zmiany nawyków i stereotypów w codziennym życiu, ponieważ (wielokrotnie) to one wywołują nasze problemy zdrowotne. Właściwe podejście, silna wola oraz determinacja w rozwiązywaniu danego problemu zdrowotnego są początkiem sukcesu.

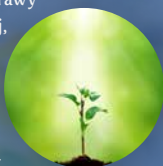
Ajurwedyjskie podejście – Ajurveda uważa człowieka za niepodzielny i wzajemnie powiązany zespół: ciała, energii vitalnej, umysłu i duszy. Nie bazuje na objawach symptomatycznych, ale przede wszystkim na przyczynach, które poprzedzają każdą chorobę. Symptom rozumiany jest tylko jako ostrzeżenie czy zwrócenie uwagi na to, że w organizmie coś nie jest w porządku i konieczna będzie naprawa w głębszym znaczeniu. Zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia, Ajurveda stara się odnowić naturalny stan harmonii w organizmie człowieka, który objawia się zdrowiem duszy i ciała. Poprzez zmianę codziennych stereotypów, prawidłowe odżywianie i regularne zażywanie ziół, możliwe jest trwałe usunięcie najróżniejszych dolegliwości zdrowotnych, w tym długotrwałych przypadłości, takich jak: schorzenia skóry oraz kręgosłupa, stawów i mięśni, układu oddechowego, migreny, otyłość, dolegliwości trawienne czy te związane z krążeniem, problemy ginekologiczne, bezsenność, zmęczenie i stres.

Przyczyna schorzeń – Zdrowie to optymalny stan harmonijnego funkcjonowania całego organizmu. To stan równowagi między trzema biologicznymi zasadami zgodny z indywidualnym typem (vata, pitta, kapha), tkankami ciała oraz ich funkcjami; zmysłami, umysłem i świadomością duchową. Każdy człowiek obdarzony jest dostateczną dawką zdrowego rozumu, tak by potrafił odróżniać właściwe od niewłaściwego, i zdrowe od szkodliwego. Organizm ludzki udziela nam wszystkich potrzebnych odpowiedzi w formie sygnałów, których człowiek albo słucha, albo nie. Każda emocja jest biochemiczną odezwą na określony problem, skryty głębiej pod powierzchnią. Sposób zachowania i postępowanie człowieka uwarunkowane są jego pragnieniami i życzeniami, które wywodzą się z jego umysłu. Zazwyczaj umysł dąży do ich realizacji, także za cenę uszkodzenia ciała fizycznego. W ten sposób umysł często dosłownie wykorzystuje ciało do osiągnięcia swoich żądań. Dlatego większość schorzeń jeszcze przed ich ujawnieniem na poziomie ciała fizycznego, zaczyna się najpierw objawem niespokojnego, nieuporządkowanego i niedyscyplinowanego umysłu, który pełen jest najróżniejszych życzeń. Pragnienie jest istotą nieświadomości, za którą ukrywa się cierpienie, schorzenie i ból. Ten pierwotny impuls zaczyna się objawiać na poziomie ciała fizycznego i jest następstwem niewłaściwego nagromadzenia jednego z typów (vata, pitta lub kapha) w określonym miejscu układu trawiennego. Następnie dochodzi do upośledzenia odżywiania i degenerowania siedmiu tkanek (dhatus) a w końcu do uszkodzenia niektórych życiowo ważnych funkcji. Następstwem takiego odchylenia organizmu od jego naturalnej równowagi jest rozwój najróżniejszych schorzeń.



Siła ajurwedyjskich ziół

Ajurwedyjska farmakologia – Świat roślin, poprzez nasze uczucia, życiową energię i postrzeganie zmysłami, połączony jest z systemem nerwowym człowieka. Każde zioło, roślina lub drzewo przekazuje swoją leczniczą moc nie tylko za pośrednictwem swoich dla zdrowia korzystnych składników, ale także w postaci świadomości duchowej oraz światła lub kosmicznej jakości sattwa. Na podstawie dobrze znanego procesu fotosyntezy przy pomocy wody i dwutlenku węgla dochodzi do przemiany energii świetlnej na tlen i glukozę, które są niezbędne dla ludzkiego życia. Rośliny kumulują energię promieniowania słonecznego i dlatego potrafią regenerować nasz system nerwowy a jednocześnie zwiększać zdolność duchowego postrzegania. Dlatego też, prawdziwi znawcy ziół ajurwedyjskich należą do ludzi duchowo rozwiniętych i potrafią właściwie nasłuchiwać przyrodę, po to by właściwie używać rośliny zgodnie z zasadami kosmicznymi. Zioła i przyprawy stanowią podstawę nie tylko medycyny ajurwedyjskiej, ale stały się także źródłem nowoczesnej, zachodniej farmakologii. Na podstawie doświadczenia ze zdrowotnie korzystnym działaniem wielu ziół ajurwedyjskich, firmy farmakologiczne rozwinęły preparaty aplikowane obecnie w nowoczesnej medycynie. Jako przykład możemy podać zioło rauwolfia serpentyna, które już od stuleci jest używane do obniżania ciśnienia krwi. W 1931 roku udało się wyizolować z tej rośliny reserpinę i rescinaminę. Dzięki temu odkryciu, w roku 1945, udało się wyabstrahować pierwsze leki alopatyczne przeznaczone do obniżania ciśnienia krwi. Podobnych przykładów jest wiele.



Właściwości ziół, w ajurwedzie, rozróżniamy według sześciu smaków (rasa), które za pośrednictwem języka bezpośrednio wpływają na nasz system nerwowy oraz psychosomatyczną równowagę trzech dosz. Dalej rozróżniamy je według rozgrzewającego lub chłodzącego działania na proces trawienia w żołądku (virya), które są związane z metabolizmem siedmiu tkanek ciała (dhatu). Rozgrzewające smaki (ostre, kwaśne, słone) zwiększają ogień trawienny pitta. Smaki ochładzające (gorzkie, cierpki, słodki) naturalnie go obniżają. Smakowe działanie ziół klasyfikuje się także według działania na końcowy proces wchłaniania w jelicie grubym. Każda roślina oprócz podstawowych smaków, posiada jeszcze specjalny terapeutyczny potencjał (prabhava), który obejmuje typ farmakologicznego, psychologicznego i duchowego działania na głębszych poziomach ludzkiej świadomości.

Zbieranie ziół i ich ręczna obróbka – Doskonała wiedza oraz zbieranie ziół i przypraw jest częścią codzienności tysięcy ludzi żyjących w górskich regionach na zboczach Himalajów. Przygotowanie ziołowych ajurwedyjskich herbat, zachowuje więc tradycyjny kształt, jaki miało w dawnych czasach, kiedy ludzie wychodzili na zbiory cennych ziół wysoko na Himalaje, aby później przygotowywać z nich regenerujące i odświeżające napoje zapewniające większą odporność organizmu i mocne zdrowie. I w dzisiejszych czasach, wielu z żyjących tam ludzi wyrusza w długą drogę do odległych krańców górskich masywów, żeby zbierać dziko rosnące zioła i znieść je do dolin, wielokrotnie na grzbietach własnych jaków i górskich kóz. Do produkcji ajurwedyjskich herbat używa się więcej niż 60 himalajskich ziół, które zbierane są na rozległym obszarze pasma górskiego. Rośliny czyści się ręcznie, później następuje obróbka różnych ich części: korzeni, łodyg, kory, liści, kwiatów, nasion i owoców; które się dalej kruszy i mieli na delikatniejsze części tak, by można



„Tylko cisha serca może uzdrowić schorowany umysł.” – Sri Chinmoy

było osiągnąć najwyższą jakość i skuteczność zaparzenia mieszanki ziołowej. W ten sposób przygotowane zioła są starannie ważone i w odpowiednich dawkach mieszane zgodnie z oryginalnymi ajurwedyjskimi recepturami.

Działanie ajurwedyjskich ziół – Himalajskie zioła używa się od stuleci do optymalizowania duchowych i fizycznych funkcji organizmu. Stanowią podstawę tradycyjnej medycyny ajurwedyjskiej, w której używane są w przeróżnych połączeniach. Każde zioło ma wielostronne działanie, dlatego tak ważne są precyzyjne proporcje poszczególnych mieszanek; tak, aby ich specyficzny wpływ był wzmocniony lub ograniczony. Himalajskie ajurwedyjskie herbaty stanowią wyjątkową kombinację tych przez stulecia sprawdzonych ziół oraz ich dobroczynnych naparów. Optymalizują siły duchowe i fizyczne, rewitalizują tkanki ciała, harmonizują układ naczyniowo-sercowy oraz limfatyczny, uspokajają układ nerwowy oraz oddechowy, wspierają trawienie i przemianę materii, oczyszczają organizm z toksyn, pobudzają czynności mózgowe oraz wzmacniają układ odpornościowy. Przy regularnym zażywaniu ich specyficzne działanie korzystnie wpływa na nasze fizyczne i psychiczne zdrowie. Opis każdej herbatki zawiera skład ziół, wyjaśnienie ich działania oraz kategorie lub zakres, w jakich działa poszczególna herbata.



Przygotowanie oraz sposób zażywania – W przypadku używania herbaty do optymalizacji psychicznych i fizycznych funkcji organizmu, tradycyjnie zioła himalajskie gotujemy kilka minut. Tak przygotowany odwar ma mocniejsze działanie, delikatniejszy smak i korzystnie wpływa na nasze trawienie, które jest ważne dla właściwego wchłaniania dobroczynnych ekstraktów z himalajskich ziół. Herbatę pijemy jako składnik dziennego zapotrzebowania na płyny. W przypadku oczyszczającej kuracji ziołowej, mieszankę należy używać w okresie 1-3 miesięcy zgodnie z zalecanym dawkowaniem dziennym podanym na opakowaniu, a po zużyciu każdego opakowania wskazane jest zrobienie tygodniowej przerwy. Przygotowując odwar, łyżeczkę mieszanki ziołowej (ok. 2 g) gotujemy przez 3-5 minut lub zaparzamy w 250 ml wrzącej wody i pozostawiamy na 10 minut.

Zalecamy używanie maksymalnie 2 mieszanek herbatek jednocześnie. Więcej naparów można zamieniać w dziennym lub tygodniowym harmonogramie, na przykład wtedy, kiedy używamy ich do normalizowania zwykłych objawów naruszenia równowagi zdrowia psychicznego lub fizycznego. Zioła pijemy oddzielnie w odstępie co najmniej jednej godziny. Jeżeli używamy ich jedynie jako środka wspomagającego lub pobudzającego nie ma ograniczeń, możemy je zaparzać bez gotowania. W celu optymalizowania działania odwaru, herbatkę pijemy ciepłą i przed jedzeniem. Specyficzny smak każdej herbaty należy do działania terapeutycznego i odpowiada ajurwedyjskim właściwościom sześciu smaków, dlatego zalecamy by nie dodawać żadnych środków słodzących.

Ajurwedyjski lekarz – Mieszanki ziołowe powstają pod ścisłą kontrolą nepalskiego, ajurwedyjskiego lekarza Dr. Ka Dev Jha, absolwenta Państwowego Uniwersytetu Medycyny Ajurwedyjskiej w Patnie oraz Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu w Benarase. W latach 60-tych pracował w służbach nepalskiego Ministerstwa Zdrowia, natomiast w latach 1971-1997 w klinice najstarszego uniwersytetu ajurwedyjskiego „Nara Devi” w Nepalu.



Tradycyjna ajurwedyjska mądrość oraz znajomość tajemnic życia, przekazywane są przez wtajemniczonych nauczycieli z pokolenia na pokolenie. Odbyna się to w formie służby dla wszystkich tych, którzy poszukują wewnętrznej świadomości, nierozłącznej spójności psychicznego i fizycznego istnienia człowieka. Przy uwzględnieniu tej wiedzy nasze życie staje się bogatsze i bardziej zrozumiałe. Jeżeli lepiej zrozumiemy sami siebie, to lepiej zrozumiemy pozostałych ludzi i świat wokół nas. To sposób na odkrycie prostoty, piękna i wewnętrznego nurtu życia, które do naszych codziennych działań wnoszą radość harmonii i pewność.

Firma Everest Ayurveda – To czesko-słowacko-nepalska spółka, która zgodnie z hinduską tradycją szerzy głębszą świadomość o medycynie ajurwedyjskiej, zdrowym stylu życia, używaniu himalajskich ziół i wnętrzu człowieka. Firma działa we współpracy z nepalskim, ajurwedyjskim lekarzem Dr. Ka Dev Jha i doktorem biotechnologii Sureshem K. Sahem, w Czechach i na Słowacji od 2004 roku. Przedmiotem produkcji, importu i działalności handlowej spółki są tradycyjne ajurwedyjskie produkty z Nepalu i Indii. Firma Everest Ayurveda ma swoją siedzibę w Republice Czeskiej z centralą w Pradze, posiada także filię na Słowacji z siedzibą w Bratysławie, produkcja wyrobów ziołowych prowadzona jest w Nepalu z siedzibą w Kathmandu.

Ajurwedyjska jakość

Oznakowanie produktów – Wszystkie nasze ziołowe produkty oznaczone są trzema znakami jakości w zależności od sposobu przygotowania. Oznacza to, że jako producent gwarantujemy ajurwedyjską jakość. Dowiedz się, co oznacza każdy z symboli i na których produktach możesz je znaleźć.

Ajurweda, czyli nauka o życiu i długowieczności, opiera się na głębokiej znajomości natury i jej praw, dzięki którym pierwsi ajurwedyjscy uczeni starożytnych Indii zrozumieli prostą mądrość: wszystkie otaczające nas zioła są dobre dla ludzkiego zdrowia. Dzięki tradycyjnemu ręcznemu przetwarzaniu i zbieraniu w czystej naturze zioła ajurwedyjskie zachowują swoje wielowiekowe, sprawdzone działanie. Odpowiednie ich zestawienie wraz z przestrzeganiem naturalnych zasad zdrowego stylu życia zgodnie z naszą indywidualną konstytucją wzmacnia lub przywraca ogólny stan zdrowia organizmu.

Authentic Ayurveda & Himalayan Herbs – To logo można znaleźć na wszystkich 57 rodzajach ajurwedyjskich herbat. Nasze rodzinne wytwarzanie ziołowych herbat w Nepalu pochodzi do przetwarzania ziół ajurwedyjskich w bardzo tradycyjny sposób. Zioła są zbierane w przyrodzie na dużym obszarze zachodniego, południowego i północno-wschodniego Nepalu. Niektóre zioła są zbierane z wyżyn Himalajów, inne są zbierane zgodnie z tradycją pokoleń rodzinnych na małych polach u ich podnóża, gdzie ze względu na regularną porę monsunową jest dużo wilgoci, co w połączeniu z subtropikalnym klimatem i żyzną glebą zapewnia idealne warunki dla naturalnego ekologicznego rolnictwa. Po dokładnym wysuszeniu roślin na słońcu do akcji wkracza proces czyszczenia i dopiero wtedy ich indywidualnie zmielone części (kwiaty, owoce, nasiona, łodygi, liście, kora, kłącza i korzenie) miesza się według ajurwedyjskich receptur. Cały proces przygotowania herbat ziołowych odbywa się w całości tradycyjny sposób, w oparciu o czysto ręczną obróbkę bez technicznego wyposażenia nowoczesnej mechanizacji. Opierając się na tym podejściu, które idzie w parze z harmonią natury i rytmem lokalnego życia, każde zioło zachowuje nie tylko swoje zdrowe ekstrakty, ale także moc leczniczą, którą w ajurwedzie nazywa się *prabhava*.

Nowe logo „Authentic Ayurveda – Himalayan Herbs” z podtytułem *organic by nature*, gwarantuje, że filiżanka każdej zaparzonej herbaty zawiera ajurwedyjskie zioła zbierane na zdrowej glebie, w czystej naturze i przygotowane przez miejscową ludność u podnóża Himalajów.



„Gdy przygotowujemy herbatę, nie myślimy, że tworzymy jakiś produkt, ale robimy to tak, jakbyśmy przygotowywali jedzenie dla całej rodziny w kuchni” – dr Suresh Kumar Sah (menedżer ds. produkcji ziół Everest Ayurveda, Nepal).



Authentic Ayurveda & 100 % Natural – To logo znajdziesz na naszych ziołowych, odżywczych i oczyszczających eliksirach, a także na ajurwedyjskich owocach. Sygnalizuje to, że wszystkie składniki użyte w tak oznaczonych produktach pochodzą z lokalnych upraw, z naturalnie czystych źródeł i są przygotowywane w tradycyjny ajurwedyjski sposób.

Przygotowanie eliksirów ziołowych lub *avalehas* odbywa się dokładnie tak, jak ich przygotowanie opisane jest w klasycznych ajurwedyjskich tekstach. Oparte jest na wysoko cenionych ajurwedyjskich owocach *amalaki*, które mają dużą ilość przeciwutleniaczy i witaminy C. *Amalaki* pozyskiwane jest z małych lokalnych upraw, gdzie zbiera się je ręcznie z drzewa liściokwiatu *garbnikowego* w regionach ich naturalnego występowania w indyjskich stanach *Radżastan* i *Gudżarat*. Owoc *amalaki* jest najpierw zanurzany w gorącej kąpieli wodnej, aby oddzielić jego odżywczy miąższ od rdzenia. Następnie z mieszanki pojedynczych części kilkudziesięciu roślin przygotowuje się wywar ziołowy, który następnie miesza się z miękką miązgą owoców *amalaki*. W kolejnym etapie dalszego podgrzewania nadmiar wody odparowuje, aż w końcowej fazie pozostaje tylko konsystencja w postaci dżemu ziołowego. W istocie jest to podstawa tonizującego eliksiru ziołowego o nazwie *Chyawanprash*, który regeneruje tkanki ciała i wzmacnia system odpornościowy organizmu. Współczesne badania naukowe wykazały, że *amalaki* mają niezwykle wysoką zdolność retencji. Mogą zachować 95% swoich składników odżywczych, w tym witaminę C, niezależnie od procesu przetwarzania.



RAW Quality & 100 % Natural – To oznaczenie zdobi nowoczesną gamę naszych ajurwedyjskich, gorących napojów. Drobnio zmielony proszek z ajurwedyjskich owoców *amalaki* wraz z innymi rodzajami zdrowych *superfoods* przygotowywany jest w maksymalnej temperaturze 45°C, dzięki czemu możemy zagwarantować jego jakość *RAW*.

Świeżo zerwane owoce *amalaki* miejscowi ludzie suszą na słońcu, rozkładając je na płaskich dachach swoich domów. Następnie, owoc jest drobno mielony i mieszany ze świeżo przygotowanym proszkiem jednego z jedenastu innych składników, takich jak *ashwagandha*, *shatavari*, *kurkuma*, *imbir*, *moringa*, młody jęczmień, *spirulina*, róża i *lotos*, które są ekologicznie uprawiane w dużych ogrodach naszej wytwórni w indyjskim *Gujarat*. *Shilajit-mumio*, które również mieszamy z *amalaką*, pochodzi z indyjskiej części Himalajów w rejonach *Himachal Pradesh* i *Uttarakhand*, gdzie jest zbierane ze ścian skalnych w postaci wysokiej jakości osadu składającego się z naturalnej mieszanki organicznych i nieorganicznych substancji bogatych w witaminy, minerały i pierwiastki śladowe.



Doszowe ajurwedyjskie herbatki

Przez stulecia sprawdzone mieszanki ziół himalajskich korzystnie wpływają na ogólny stan fizyczny i kondycję psychiczną. Zgodnie z charakterystyką budowy ciała człowieka oraz indywidualną kombinacją trzech biologicznych energii (dosz): vata, pitta, kapha. Aby poznać swoją indywidualną konstytucję, możesz wykonać doszowy test na www.everest-ayurveda.pl/doszowy-test.

VATA TEA – Relaksacja & komfort psychiczny

- ✓ *Withania somnifera* wspiera stabilność psychiczną
- ✓ Wspomaga rozluźnienie napięcia oraz sztywności
- ✓ Poprawia relaksację psychiczną oraz dobry sen
- ✓ Łagodzi poczucie nerwowości, lęku i strachu
- ✓ *Valeriana officinalis* pomaga w uspokojeniu niepokojących myśli
- ✓ Wspomaga całkowite wyciszenie układu nerwowego
- ✓ *Zingiber officinale* pobudza energię i witalność organizmu
- ✓ Wspomaga czynność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Elettaria cardamomum* korzystnie działa na trawienie oraz pracę żołądka
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wspomaga optymalne działanie układu jelitowego



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Vata wspomaga czynności fizyczne i psychiczne organizmu, obieg krwi, układ limfatyczny, nerwy i oddechowcy. Daje poczucie rozluźnienia i relaksu. Używana od stuleci, tradycyjna mieszanka ziół himalajskich przy regularnym stosowaniu działa korzystnie na ogólny stan zdrowia oraz kondycję psychiczną u ludzi z przewagą następujących cech i charakterystyki:

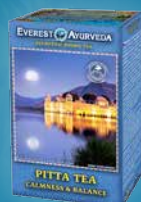
- ✓ Szczupła sylwetka ciała
- ✓ Nie znosi chłodu i zimy
- ✓ Sucha skóra i niedostatecznie ukrwione kończyny
- ✓ Aktywność, energia, gotowość do działania, impulsywność, pełnia życia
- ✓ Szybkie mówienie, gestykulowanie rękami
- ✓ Twórczość, spostrzegawczość z dobrą intuicją
- ✓ Skłonność do niezdeterminowania, nerwowości, niepokoju i tremy
- ✓ Możliwość pojawiania się słabszej woli i pamięci krótkoterminowej
- ✓ Zdolność do rozwijania wielkiego wysiłku i poświęcenia w pracy
- ✓ W wyniku przepracowania pojawia się napięcie i bezsenność

Typ Vata potrzebuje poczucia ugruntowania, spokoju i bezpieczeństwa. Powinien unikać stresu psychicznego i pracy do późnych godzin nocnych, zimy i mrozów, surowych posiłków i mrożonych napojów. Dobrze jeśli ograniczy czas przed komputerem, oglądanie telewizji i nadmiar pracy. Odpowiednie sporty to: joga, tai-chi, fitness gimnastyka, lekki bieg, jazda na rowerze i wędrowniki. Przywróceniu równowagi pomaga: słońce, ciepło, spokój, dostatek odpoczynku, masaże, regularny relaks i aromaterapia; ciepła, kwaśna, lekko korzenna i olejowa dieta.

Skład: *withania somnifera*, *valeriana officinalis*, *zingiber officinale*, *elettaria cardamomum*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum*, *terminalia chebula*, *myristica fragrans*, *ocimum sanctum*, *cymbopogon citratus*, *piper nigrum*

PITTA TEA – Uspokojenie & równowaga

- ✓ *Mentha arvensis* wspomaga dobre trawienie
- ✓ *Foeniculum vulgare* przyczynia się do dobrego trawienia i detoksykacji
- ✓ *Coriandrum sativum* korzystnie wpływa na czynność przewodu pokarmowego
- ✓ *Tinospora cordifolia* optymalizuje pracę wątroby i zwiększa odporność na stres
- ✓ *Santalum album* pomaga oczyścić krew i działa chłodziąco
- ✓ Pozytywnie wpływa na dobry wygląd i jakość skóry
- ✓ Wspomaga równowagę emocjonalną i harmonizuje układ nerwowy
- ✓ *Asparagus racemosus* pomaga złagodzić napięcie nerwowe i stres
- ✓ *Centella asiatica* pomaga utrzymać dobre zdrowie psychiczne



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Pitta wspomaga trawienie i przemianę materii, pracę wątroby i jakość krwi, wpływa na temperaturę ciała, wygląd skóry i czynność mózgu. Daje poczucie uspokojenia i równowagi. Od stuleci używana tradycyjna mieszanka ziół himalajskich przy regularnym stosowaniu działa korzystnie na ogólny stan zdrowia oraz kondycję psychiczną u ludzi z przewagą następujących cech i charakterystyki:

- ✓ Średnia budowa ciała
- ✓ Nie przepada za gorącym latem i ostrym słońcem
- ✓ Łatwo i szybko się poci
- ✓ Skłonność do cery tłustej, rumianej i piegowej
- ✓ Racjonalność, pragmatyczność i współzawodnictwo
- ✓ Dedukcyjne i przenikliwe myślenie oraz silna wola
- ✓ Typ przywódcy, lubi dyskutować, przyciąga uwagę
- ✓ Pod presją stresu porywczy, rozdrażniony i niecierpliwy
- ✓ Dobry mówca i organizator z poczuciem odpowiedzialności
- ✓ Łatwo się irytuje i bywa nieprzyjemnym krytykiem

Typ Pitta powinien używać olejków i kremów, aby chronić skórę, unikać ostrego słońca i wysokich temperatur a także ograniczyć nadmierną pracę lub naukę do późnej nocy lub wczesnych godzin. Zaleca się zminimalizowanie spożycia tłustych, ciężkich, stonowanych i pikantnych potraw, zamiast przejadania się, jedzenie mniejszych porcji kilka razy dziennie. Odpowiednie sporty to: bieganie, pływanie, jazda na nartach, wspinaczka, wędrowniki i rywalizacja sportowa. Przywróceniu równowagi pomaga: zapewnienie wystarczającej ilości snu i relaksu, regularna aktywność i odpoczynek, chłodniejsza żywność i napoje oraz wystarczająca ilość płynów.

Skład: *mentha arvensis*, *foeniculum vulgare*, *coriandrum sativum*, *tinospora cordifolia*, *santalum album*, *asparagus racemosus*, *centella asiatica*, *emblica officinalis*, *rubia cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*, *cuminum cyminum*

KAPHA TEA – Pobudzenie & witalność

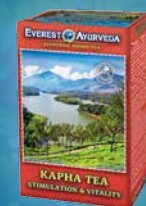
- ✓ *Zingiber officinale* pomocny dla pobudzenia i witalności organizmu
- ✓ *Centella asiatica* pomaga w pokonaniu zmęczenia i senności
- ✓ Optymalizuje stan psychiczny przy przygnębieniu i depresji
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* korzystnie działa na fizyczną świeżość i dobrą kondycję fizyczną
- ✓ *Syzygium aromaticum* wspiera czynność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Terminalia bellirica* wspomaga normalizowanie poziomu cholesterolu
- ✓ *Ocimum sanctum* ma korzystny wpływ na układ respiracyjny
- ✓ *Piper nigrum* pomaga w rozluźnieniu dróg oddechowych

Kapha zapewnia odporność i działanie układu immunologicznego, wzmacnia witalność fizyczną, układ stawowy oraz ogólny stan fizyczny. Daje poczucie pobudzenia i odświeżenia. Od stuleci używana tradycyjna mieszanka ziół himalajskich przy regularnym stosowaniu działa korzystnie na ogólny stan zdrowia oraz kondycję psychiczną u ludzi z przewagą następujących cech i charakterystyki:

- ✓ Masywna budowa ciała
- ✓ Łatwo przybiera na wadze
- ✓ Nie lubi wilgotnej i deszczowej pogody
- ✓ Cera gładka i jędrna
- ✓ Typ przyjacielski o łagodnym i spokojnym usposobieniu
- ✓ Dobra pamięć i skłonność do upartości
- ✓ Można na nim polegać, jest cierpliwy, wytrwały i tolerancyjny
- ✓ Nie lubi zmieniać swoich przyzwyczajeń
- ✓ Lubi pozostawać w jednym miejscu
- ✓ Rozważny i wolniejszy w swoich działaniach
- ✓ Doskonały umysł do współpracy

Typ Kapha powinien unikać ciężkich, tłustych, duszonych i tuczających posiłków. Powinien spożywać ostre, cierpkie i gorzkie potrawy i ograniczać nadmierne spanie, przejadanie się i spożycie mlecznych produktów. Odpowiednie sporty to: bieg wytrzymałościowy, wioślarstwo, podnoszenie ciężarów. Przywróceniu równowagi pomaga: lekkie, ostre i ciepłe jedzenie, regularny ruch i ćwiczenia fizyczne, częste zmiany i różnorodność codziennych czynności.

Skład: *zingiber officinale*, *centella asiatica*, *cinnamomum zeylanicum*, *syzygium aromaticum*, *terminalia bellirica*, *ocimum sanctum*, *piper nigrum*, *elettaria cardamomum*, *cuminum cyminum*, *tribulus terrestris*, *myrica rubra*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Himalajskie ajurwedyjskie herbatki

Himalajskie zioła od wieków stosowane są w celu optymalizacji funkcji psychicznych i fizycznych organizmu. Stanowią podstawę tradycyjnej medycyny ajurwedyjskiej, która korzysta z nich w wielu różnych połączeniach.

* Przewód pokarmowy

SHUNTHI – Żołądek & jelita

- ✓ Terminalia chebula optymalizuje funkcje układu żołądkowo – jelitowego
- ✓ Korzystnie i kompleksowo działa na florę jelitową
- ✓ Terminalia bellirica pozytywnie wpływa na trawienie oraz perystaltykę jelit
- ✓ Wspomaga normalne wypróżnianie
- ✓ Emblica officinalis harmonizuje czynność układu trawienia
- ✓ Zingiber officinale działa jako antyoksydant i wspiera dobre trawienie

Kategorie: rozstrój żołądka, zaburzenia trawienia, nieżyt żołądka, kolka, zapalenie jelita grubego, pasożyty jelitowe i inne, zatwardzenie, wzdęcia

Skład: terminalia chebula, terminalia bellirica, emblica officinalis, zingiber officinale, piper nigrum, tinospora cordifolia, cymbopogon citratus, glycyrrhiza glabra, elettaria cardamomum, syzygium aromaticum

GUDECHI – Trawienie & apetyt

- ✓ Eleteria cardamomum uspokaja układ trawienny
- ✓ Glycyrrhiza glabra pomaga w utrzymaniu optymalnego działania układu trawiennego
- ✓ Korzystnie działa w stanach rozstroju żołądka oraz przywraca apetyt
- ✓ Tinospora cordifolia wzmacnia układ odpornościowy organizmu
- ✓ Pomaga w harmonizowaniu przemiany materii oraz rewitalizacji tkanek

Kategorie: mdłości, wymioty, nadkwasota żołądka, zgaga, biegunka, katar jelit, grypa jelitowa

Skład: elettaria cardamomum, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, cymbopogon citratus

TRIPHALA – Oczyszczanie układu trawiennego

- ✓ Glycyrrhiza glabra wspomaga optymalne funkcjonowanie jelit u osób wrażliwych
- ✓ Terminalia chebula korzystnie wpływa na oczyszczanie układu żołądkowo – jelitowego
- ✓ Terminalia bellirica pozytywnie wpływa na trawienie i perystaltykę jelit
- ✓ Emblica officinalis harmonizuje działanie układu trawiennego
- ✓ Normalizuje odporność układu flory bakteryjnej
- ✓ Curcuma longa utrzymuje zdrowy komfort układu trawienia

Kategorie: detoksykacja, chroniczne zaburzenia trawienia oraz układu jelitowego, choroba Crohna, podrażnienie śluzówki żołądka, nadkwasota żołądka, wrzody, zapalenia, infekcje, biegunka, mdłości

Skład: glycyrrhiza glabra, terminalia bellirica, terminalia chebula, emblica officinalis, curcuma longa, cymbopogon citratus, withania somnifera, tinospora cordifolia

KALAMEGHA – Wątroba & woreczek żółciowy

- ✓ Andrographis paniculata pomaga w ogólnym oczyszczeniu i detoksykacji organizmu
- ✓ Pozytywnie wpływa na optymalne funkcjonowanie wątroby, gdy jest ona przeciążona
- ✓ Curcuma longa przyczynia się do optymalnego funkcjonowania i oczyszczania wątroby
- ✓ Terminalia arjuna wspiera prawidłową pracę wątroby
- ✓ Tinospora cordifolia wzmacnia mechanizmy obronne organizmu

Kategorie: wątroba, kamienie żółciowe, detoksykacja, metabolizm, zapalenia, infekcje, żółtaczka, marskość wątroby

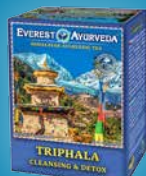
Skład: andrographis paniculata, curcuma longa, terminalia arjuna, tinospora cordifolia, terminalia bellirica, piper longum, glycyrrhiza glabra, phyllanthus emblica



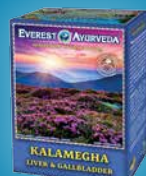
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
3-4 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

„Na każde schorzenie istnieje zioło, dlatego nie ma na świecie ziół, które by niczego nie leczyły.” – ajurwedyjskie przysłowie

PACHAKA – Odwyk & uzależnienie

- ✓ Coriandrum sativum przyczynia się do dobrego trawienia i łagodzenia objawów odstawienia
- ✓ Glycyrrhiza glabra pomaga w dobrym trawieniu i uspokaja układ nerwowy
- ✓ Emblica officinalis wspiera działanie układu odpornościowego i zdrowe trawienie
- ✓ Cuminum cyminum korzystnie wpływa na trawienie i podczas odstawienia substancji uzależniających
- ✓ Cinnamomum zeylanicum korzystnie wpływa na zdrowe funkcjonowanie żołądka i jelit oraz ich błon śluzowych

Kategorie: wychodzenie z nałogów, palenie papierosów, alkohol, narkotyki, środki odurzające, objawy abstynencji, mdłości, zaburzenia trawienia, wrzody żołądka, nadkwasota żołądka, zgaga

Skład: coriandrum sativum, glycyrrhiza glabra, emblica officinalis, centella asiatica, cuminum cyminum, cinnamomum zeylanicum, mentha arvensis, zingiber officinale, elettaria cardamomum

KARAVI – Nietolerancja & wrażliwość trawienna

- ✓ Glycyrrhiza glabra korzystnie wpływa na optymalne trawienie u wrażliwych osób
- ✓ Curcuma longa pomaga usuwać toksyny z układu trawiennego
- ✓ Foeniculum vulgare wspomaga trawienie oraz oczyszczanie
- ✓ Terminalia chebula korzystnie wpływa na pracę żołądka i jelit
- ✓ Terminalia bellirica pozytywnie wpływa na trawienie oraz perystaltykę jelit
- ✓ Emblica officinalis harmonizuje czynność układu trawiennego

Kategorie: alergie spożywcze (gluten, mąka pszenna, soja, fasola, mleko, jajka, pomidory, seler, szpinak, jabłka, morele, brzoskwinie, truskawki, orzechy itd.), detoksykacja układu trawiennego, wysypki, egzemy, pokrzywka

Skład: glycyrrhiza glabra, curcuma longa, foeniculum vulgare, terminalia chebula, terminalia bellirica, emblica officinalis, rubia cordifolia, zingiber officinale, trigonella foenum-graecum, cuminum cyminum, carum carvi

KANTAKARI – Zęby & dziąsła

- ✓ Cinnamomum zeylanicum korzystnie wpływa na ochronę zębów
- ✓ Curcuma longa pomaga eliminować toksyny
- ✓ Tribulus terrestris wspiera zdrowie jamy ustnej i dziąseł
- ✓ Terminalia chebula pomaga uspokoić podrażnione nerwy czaszkowe
- ✓ Terminalia bellirica działa jako przeciwutleniacz i wzmacnia układ odpornościowy
- ✓ Herbatę można również stosować do płukania jamy ustnej

Kategorie: zęby, dziąsła, paradentoz, płytka nazębna, uszkodzenie szkliwa, świeży oddech

Skład: cinnamomum zeylanicum, curcuma longa, tribulus terrestris, terminalia chebula, terminalia bellirica, syzygium aromaticum, emblica officinalis, zingiber officinale, mentha arvensis, centella asiatica, ocimum sanctum

* Drogi oddechowe

TULSI – Odcinek gardłowy & oskrzela

- ✓ Ocimum sanctum ma korzystny wpływ na układ oddechowy oraz rozluźnienie dróg oddechowych
- ✓ Inula helenium działa uspokajająco na odcinek gardłowy
- ✓ Glycyrrhiza glabra wspomaga optymalne funkcjonowanie układu oddechowego
- ✓ Piper longum wspiera właściwe działanie układu oddechowego
- ✓ Zingiber officinale wspomaga naturalną odporność organizmu

Kategorie: przeziębienie, ból gardła, zaczerwienienie gardła, zapalenie płuc, astma

Skład: ocimum sanctum, inula helenium, glycyrrhiza glabra, piper longum, zingiber officinale, cinnamomum zeylanicum, elettaria cardamomum, syzygium aromaticum



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
4-5 filiżanek dziennie

Himalajskie ajurwedyjskie herbatki

"Głupcem jest lekarz, który gardzi wiedzą swoich przodków."

– Hipokrates

DALCHINI – Drogi oddechowe & jama nosowa

- ✓ *Ocimum sanctum* korzystnie działa na odblokowanie dróg układu oddechowego
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* pomaga utrzymywać spokojne oddychanie
- ✓ Wspomaga optymalną drożność górnych dróg oddechowych
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* korzystnie wpływa na układ respiracyjny
- ✓ Polecany do inhalacji w celu oczyszczenia zatok nosowych

Kategorie: katar sienny, alergiczny, przeziębienie, kichanie, pieczenie oczu, śluz w zatokach nosowych i czołowych, zapalenie nosa i gardła

Skład: *ocimum sanctum*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum* (kora), *myrica rubra*, *cinnamomum zeylanicum* (liście), *curcuma zedoaria*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

KATPHALA – Temperatura ciała & zmęczenie

- ✓ *Inula helenium* uspokajająco działa na gardło i jego okolice
- ✓ *Piper nigrum* pomaga utrzymać stan rozluźnienia dróg oddechowych
- ✓ *Ocimum sanctum* wspomaga optymalną czynność układu oddechowego
- ✓ Korzystnie działa na odkaszlanie oraz normalizowanie temperatury ciała
- ✓ *Embllica officinalis* aktywuje układ odpornościowy
- ✓ *Zingiber officinale* pobudza odporność organizmu

Kategorie: objawy grypy, podwyższona temperatura, zapalenie oskrzeli i migdałków, obrzęknięcie węzłów chłonnych

Skład: *inula helenium*, *piper nigrum*, *ocimum sanctum*, *emblica officinalis*, *zingiber officinale*, *myrica rubra*, *centella asiatica*, *curcuma zedoaria*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

PRANA – Witalność & energia życiowa

- ✓ *Withania somnifera* wzmacnia energię życiową i ogólną witalność organizmu
- ✓ *Centella asiatica* wspiera funkcjonowanie mózgu, uwagę, myślenie i zdrowie psychiczne
- ✓ *Ocimum sanctum* ma korzystny wpływ na zdrowie układu oddechowego i pracę serca
- ✓ *Inula helenium* działa uspokajająco na okolicę szyi i drogi oddechowe
- ✓ *Zingiber officinale* wspomaga naturalną odporność i wzmacnia układ immunologiczny
- ✓ *Piper nigrum* wzmacnia odporność układu nerwowego

Kategorie: kaszel, chrypka, struny głosowe, dychawica, zaflegmienie, astma, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, zdenerwowanie, migrena

Skład: *withania somnifera*, *centella asiatica*, *ocimum sanctum*, *inula helenium*, *zingiber officinale*, *tinospora cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *piper nigrum*, *piper longum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

UDANA – Pobudzenie kondycji fizycznej

- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* wspomaga krążenie krwi i odświeża organizm
- ✓ *Zingiber officinale* przyczynia się do wzmocnienia witalności i energii w przypadku zmęczenia, osłabienia i wyczerpania
- ✓ *Withania somnifera* pobudza kondycję fizyczną i przywraca wydolność organizmu
- ✓ Poprawia aktywność funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja i mowa
- ✓ *Terminalia arjuna* korzystnie wpływa na czynność układu sercowo-naczyniowego

Kategorie: chroniczne zmęczenie, osłabienie, wyczerpanie, przygnębienie, utrata energii, jękanie, drogi oddechowe, regeneracja i rekonwalescencja

Skład: *cinnamomum zeylanicum*, *pueraria lobata*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *terminalia arjuna*, *glycyrrhiza glabra*, *piper nigrum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

✱ Układ krążenia

ARJUNA – Czynność serca

- ✓ *Terminalia arjuna* korzystnie działa na pracę serca
- ✓ Pomaga w utrzymaniu właściwej funkcji serca i wspomaga czynność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Tinospora cordifolia* wspomaga odporność na stres
- ✓ Wspomaga harmonizację układu nerwowego i endokrynologicznego
- ✓ Korzystnie działa na utrzymanie równowagi w stanie stresu, zmęczenia i osłabienia

Kategorie: osłabienie serca, arytmia serca, zapalenie osierdzia, dychawica, czynność układu krążenia

Skład: *terminalia arjuna*, *tinospora cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *inula helenium*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

VYANA – Wsparcie krążenia peryferyjnego

- ✓ *Centella asiatica* wspomaga krążenie krwi w żyłach i krążenie obwodowe układu naczyniowego
- ✓ *Punica granatum* pobudza krążenie i naczynia krwionośne
- ✓ Przeciwtłeniacze granatu mają pozytywny wpływ na zdrowie serca
- ✓ *Terminalia chebula* korzystnie wpływa na czynność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Piper nigrum* wspomaga krążenie krwi w drobnych naczyniach krwionośnych i naczyniach włosowatych
- ✓ *Piper longum* wspomaga optymalne funkcjonowanie układu naczyniowego

Kategorie: działanie układu krążenia, tętno, drożność naczyń krwionośnych, przekrwienie tkanek, niedokrwienie kończyn, nerwica naczyniowa, syndrom Raynauda

Skład: *centella asiatica*, *punica granatum*, *tinospora cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *terminalia arjuna*, *cinnamomum zeylanicum*, *piper nigrum*, *piper longum*



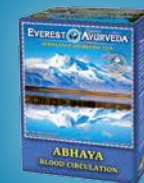
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

ABHAYA – Krążenie krwi & elastyczność naczyń krwionośnych

- ✓ *Centella asiatica* pomaga w utrzymaniu prawidłowego krążenia krwi w żyłach, optymalizuje pracę układu naczyniowego i korzystnie wpływa na uczucie „ciężkich nóg”
- ✓ *Terminalia arjuna* przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia
- ✓ *Terminalia chebula* pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi
- ✓ *Punica granatum* wspomaga krążenie krwi i wzmacnia ściany naczyń
- ✓ Pozytywnie wpływa na zdrowie serca i drożność naczyń krwionośnych
- ✓ *Valeriana officinalis* ma korzystny wpływ na zdrowe funkcjonowanie układu naczyniowego i prawidłowy poziom ciśnienia krwi

Kategorie: miażdżycza naczyń krwionośnych, żyłaki, owrzodzenia goleni, działanie układu krążenia, ciśnienie krwi, cholesterol, podwyższona krzepliwość krwi, zapobieganie – skrzepy, zatory, wylewy do mózgu, martwice mięśnia sercowego

Skład: *centella asiatica*, *terminalia arjuna*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *punica granatum*, *valeriana officinalis*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum zeylanicum*, *androphis paniculata*, *zingiber officinale*, *piper nigrum*, *piper longum*



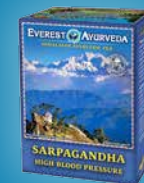
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

SARPAGANDHA – Normalizacja ciśnienia krwi

- ✓ *Nardostachys jatamansi* utrzymuje prawidłowe wartości ciśnienia krwi
- ✓ Korzystnie działa i relaksuje układ nerwowy
- ✓ Pomaga w zmniejszeniu stresu oraz napięcia psychicznego
- ✓ *Centella asiatica* korzystnie działa na czynność układu naczyniowo-sercowego
- ✓ Korzystnie działa na układ naczyniowy oraz zdrowie psychiczne

Kategorie: wysokie ciśnienie krwi, napięcie, niepokój, stres, zaburzenia nerwcowe

Skład: *nardostachys jatamansi*, *centella asiatica*, *cymbopogon citratus*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

MARICHA – Pobudzenie ciśnienia krwi

- ✓ *Nardostachys jatamansi* wspomaga utrzymanie prawidłowych wartości ciśnienia krwi
- ✓ *Ocimum sanctum* wspomaga pracę serca oraz witalność organizmu
- ✓ *Zingiber officinale* pobudza organizm w stanach zmęczenia i osłabienia
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ *Withania somnifera* pomaga w utrzymaniu równowagi psychicznej w stanach napięcia nerwowego i stresu

Kategorie: niskie ciśnienie krwi, omdlenia, zawroty głowy, czynność układu krążenia, przekrwienie tkanek

Skład: *nardostachys jatamansi*, *ocimum sanctum*, *zingiber officinale*, *cinnamomum zeylanicum*, *withania somnifera*, *curcuma longa*, *tinospora cordifolia*, *piper nigrum*, *elettaria cardamomum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Himalajskie ajurwedyjskie herbatki

RANJAKA – Żelazo & jakość krwi

- ✓ *Valeriana officinalis* wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego i przyczynia się do prawidłowego ciśnienia krwi
- ✓ *Mesua ferrea* zwana „żelaznym drewnem” przyczynia się do zdrowej jakości krwi
- ✓ *Zingiber officinale* wzmacnia siły witalne oraz zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie
- ✓ *Terminalia chebula* wspiera zdrowe funkcjonowanie wątroby i układu sercowo-naczyniowego
- ✓ Ma pozytywny wpływ na wątrobowy obieg żelaza w krwiobiegu
- ✓ *Syzygium aromaticum* korzystnie wpływa na krążenie krwi i krążenie tkankowe

Kategorie: anemia, niedobór żelaza, wątroba, śledziona, układ odpornościowy, czynność układu krążenia, chroniczne zmęczenie, osłabienie, zawroty głowy, szum w uszach

Skład: *valeriana officinalis*, *mesua ferrea*, *zingiber officinale*, *vetiveria zizanioides*, *cinnamomum zeylanicum*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *syzygium aromaticum*, *elettaria cardamomum*, *piper longum*

NAGARA – Układ limfatyczny & odporność

- ✓ *Cedrus deodara* wspomaga pracę układu limfatycznego
- ✓ *Andrographis paniculata* korzystnie wpływa na pracę układu krwionośnego
- ✓ Przyczynia się do zdrowego funkcjonowania wątroby i pomaga w jej oczyszczaniu
- ✓ *Zingiber officinale* aktywuje naturalne mechanizmy obronne organizmu
- ✓ *Tinospora cordifolia* wzmacnia działanie układu odpornościowego
- ✓ *Foeniculum vulgare* przyczynia się do optymalnej funkcji układu oddechowego

Kategorie: układ limfatyczny i odpornościowy, objawy grypy, detoksykacja, krążenie limfy, zapalenia i obrzęmy węzłów chłonnych, cellulit

Skład: *cedrus deodara*, *andrographis paniculata*, *zingiber officinale*, *tinospora cordifolia*, *foeniculum vulgare*, *withania somnifera*, *glycyrrhiza glabra*, *curcuma longa*, *elettaria cardamomum*

* Tkanka skórna

NIMBA – Dbłość o skórę

- ✓ *Rubia cordifolia* korzystnie wpływa na pracę wątroby i dobry wygląd skóry
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga prawidłową pracę wątroby i krążenie krwi
- ✓ *Pterocarpus santalinus* przyczynia się do oczyszczania krwi i eliminacji toksyn
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* pomaga w utrzymaniu zdrowej i czystej skóry
- ✓ *Tinospora cordifolia* wspomaga pracę wątroby, metabolizm lipidów i rewitalizację skóry
- ✓ *Terminalia chebula* korzystnie wpływa na krążenie krwi i zdrową skórę

Kategorie: cera, skóra, trądzik, opryszczka, egzemy, zapalenia skórne i infekcje, grzyby, upławy, hemoroidy, początkowe stadium leczenia onkologicznego

Skład: *rubia cordifolia*, *curcuma longa*, *pterocarpus santalinus*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *cymbopogon citratus*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *emblica officinalis*, *ocimum sanctum*

BHRINGARAJ – Dbłość o włosy

- ✓ *Eclipta alba* czyli „władca włosów” pomaga w utrzymaniu optymalnego stanu skóry i owłosienia głowy
- ✓ Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania wątroby i pęcherzyka żółciowego
- ✓ *Terminalia bellirica* działa jako wewnętrzne lekarstwo na porost i jakość włosów
- ✓ *Centella asiatica* wspomaga krążenie obwodowe i ukrwienie skóry
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wspiera zdrowy stan skóry

Kategorie: włosy, wzrost włosów, siwienie, wypadanie włosów, mocne włosy, wysuszenie skóry, łupież, swędzenie skóry, łuszczyca

Skład: *eclipta alba*, *terminalia bellirica*, *centella asiatica*, *glycyrrhiza glabra*, *emblica officinalis*, *curcuma longa*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

GAURI – Pielęgnacja przeciwgrzybicza

- ✓ *Curcuma longa* wspomaga prawidłową pracę wątroby, krążenie krwi i dobrą kondycję tkanki skórnej
- ✓ *Santalum album* przyczynia się do oczyszczenia krwi i eliminacji toksyn
- ✓ Pomaga w utrzymaniu zdrowego środowiska w narządach moczowych i układu rozrodczego
- ✓ *Rubia cordifolia* wspomaga pracę układu moczowego i metabolizm cukrów
- ✓ *Zingiber officinale* wzmacnia odporność i normalizuje poziom cukru we krwi
- ✓ Pomaga przy zmęczeniu, braku energii i utracie sił witalnych

Kategorie: kandydoza, zakażenie drożdżakami, grzyby, opryszczka, afty, hemoroidy, układ odpornościowy, chroniczne zmęczenie, brak energii, wyczerpanie

Skład: *curcuma longa*, *santalum album*, *rubia cordifolia*, *cyperus rotundus*, *zingiber officinale*, *pterocarpus marsupium*, *cymbopogon citratus*, *emblica officinalis*, *embelia ribes*

HARIDRA – Regeneracja skóry

- ✓ *Terminalia chebula* jako przeciwutleniacz przyczynia się do regeneracji tkanki skórnej
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga pracę wątroby i krążenie krwi
- ✓ Pomaga w utrzymaniu zdrowej tkanki skóry
- ✓ *Santalum album* przyczynia się do oczyszczenia krwi i eliminacji toksyn
- ✓ *Rubia cordifolia* wspomaga pracę wątroby i zdrowy stan skóry
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wspomaga dobre wydalanie i zdrowe funkcjonowanie prostaty

Kategorie: rehabilitacja pooperacyjna, gojenie naskórka, działanie antyseptyczne, zapalenia i zakażenia skóry

Skład: *terminalia chebula*, *curcuma longa*, *santalum album*, *rubia cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *emblica officinalis*, *cymbopogon citratus*

VIDANGA – Dieta odchudzająca

- ✓ *Gymnema sylvestre* korzystnie działa na redukcję masy ciała
- ✓ Działa na optymalną przemianę cukrów i tłuszczu
- ✓ *Inula helenium* wspomaga usuwanie wody z organizmu oraz zmniejsza apetyt na jedzenie
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga pracę wątroby oraz neutralizację tłuszczów w organizmie

Kategorie: nadwaga, dieta odchudzająca

Skład: *gymnema sylvestre*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *terminalia arjuna*

JAIPHAL – Antyoksydant & rewitalizacja tkanek

- ✓ *Withania somnifera* działa antyoksydacyjnie i przyczynia się do ogólnego odmłodzenia
- ✓ Zwiększa odporność na stres oraz wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* odświeża organizm i korzystnie wpływa na ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Wzmacnia zdrowe funkcjonowanie układu krążenia
- ✓ Pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i glukozy we krwi
- ✓ *Tribulus terrestris* wzmacnia witalność i tkankę mięśniową
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ma korzystny wpływ na uspokojenie układu nerwowego i zdrowie psychiczne

Kategorie: antyoksydant, ochrona struktur komórek i tkanek, układ odpornościowy oraz sercowo-naczyniowy, przedłużenie długości życia, stres, starzenie, zmarszczki, młodość, witalność

Skład: *withania somnifera*, *cinnamomum zeylanicum*, *tribulus terrestris*, *glycyrrhiza glabra*, *emblica officinalis*, *cymbopogon citratus*, *myristica fragrans*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *embelia ribes*, *piper longum*, *elettaria cardamomum*, *piper nigrum*, *syzygium aromaticum*

* Układ mięśniowo-szkieletowy

GOKSHURA – Rozluźnienie mięśni pleców

- ✓ *Tribulus terrestris* pomaga złagodzić napięcie i sztywność mięśni
- ✓ *Tinospora cordifolia* przyczynia się do ogólnego rozluźnienia układu mięśniowo-szkieletowego
- ✓ *Withania somnifera* korzystnie wpływa na rozładowywanie stresu i napięcia mięśniowego
- ✓ Pozytywnie wpływa na ruchliwość mięśni pleców
- ✓ Przyczynia się do optymalnej kondycji fizycznej i psychicznej
- ✓ *Zingiber officinale* wzmacnia siłę fizyczną i witalność organizmu

Kategorie: kręgosłup krzyżowy, piersiowy, szyjny, zeszywnienie mięśni, skurcze, wysunięte dyski, korzonki, zapalenie nerwu kulszowego

Skład: *tribulus terrestris*, *tinospora cordifolia*, *withania somnifera*, *boerhaavia diffusa*, *zingiber officinale*, *cedrus deodara*, *inula helenium*



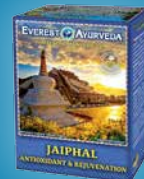
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



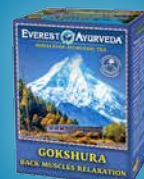
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
3-4 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Himalajskie ajurwedyjskie herbatki

SLESAKA – Ruchomość stawów

- ✓ *Tinospora cordifolia* wzmacnia kondycję stawów
- ✓ *Andrographis paniculata* pomaga w utrzymaniu poprawnych funkcji stawów i mobilności
- ✓ *Cedrus deodara* optymalizuje pracę układu limfatycznego
- ✓ *Zingiber officinale* pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, stawów i chrząstek
- ✓ *Tribulus terrestris* pomaga złagodzić sztywność mięśni i stawów
- ✓ *Pinus pinaster* korzystnie wpływa na pracę układu naczyniowego i mikrokrążenie

Kategorie: stawy, chrząstki, ścięgna, zeszywnienie, zapalenie stawów, reumatyzm, artroza, obrzęk stawów

Skład: *tinospora cordifolia*, *andrographis paniculata*, *cedrus deodara*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *pinus pinaster*, *mentha arvensis*, *tribulus terrestris*, *cinnamomum zeylanicum*, *boerhaavia diffusa*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

SHALARI – Metabolizm moczowy & stawy

- ✓ *Tinospora cordifolia* wspomaga czynność układu stawów
- ✓ Pomaga utrzymywać optymalne działanie układu moczowego
- ✓ *Terminalia chebula* korzystnie wpływa na metabolizm moczu
- ✓ Pomaga regulować moc i normalizuje poziom kwasu moczowego
- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie działa na czynność dróg moczowych
- ✓ *Apium Graveolens* wspomaga wydalanie moczu z organizmu

Kategorie: dna, zapalenia stawów, obrzęki, reumatoidalne zapalenie stawów, nadwaga, alkoholizm

Skład: *tinospora cordifolia*, *terminalia chebula*, *tribulus terrestris*, *apium graveolens*, *coriandrum sativum*, *zingiber officinale*, *cuminum cyminum*, *pinus sylvestris*, *cymbopogon citratus*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

KUDZU – Wzmocnienie mięśni & fitness

- ✓ *Tribulus terrestris* wspomaga wzmocnienie mięśni i wspomaga tonizowanie tkanki mięśniowej
- ✓ *Withania somnifera* pomaga w budowie masy mięśniowej
- ✓ Działa jako pobudzający tonik oraz źródło energii
- ✓ *Tinospora cordifolia* wzmacnia odporność oraz vitalność organizmu

Kategorie: mięśnie, energia, budowa ciała, fitness, regeneracja

Skład: *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *tinospora cordifolia*, *pueraria lobata*, *cinnamomum zeylanicum*, *emblica officinalis*, *glycyrrhiza glabra*, *asparagus racemosus*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

* System nerwowy

BRAHMI – Pamięć & aktywność mózgu

- ✓ *Centella asiatica* stymuluje czynność funkcji mózgu
- ✓ Odświeża umysł oraz poprawia pamięć
- ✓ Zwiększa uwagę i zdolność koncentracji
- ✓ *Withania somnifera* pobudza organizm i usuwa zmęczenie
- ✓ Wzmacnia odporność układu nerwowego na stres
- ✓ Pomaga w utrzymaniu równowagi psychicznej

Kategorie: czynność mózgu, pamięć, koncentracja, uczenie się, czujność

Skład: *centella asiatica*, *withania somnifera*, *cymbopogon citratus*, *glycyrrhiza glabra*, *pterotheca marsupium*, *zingiber officinale*, *ocimum sanctum*, *cinnamomum tamala*, *cinnamomum zeylanicum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

GOTU KOLA – Starzenie się funkcji mózgu

- ✓ *Centella asiatica* stymuluje funkcję mózgu i wspiera aktywny proces myślenia
- ✓ Stymuluje słabą pamięć i zdolność koncentracji
- ✓ Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania funkcji poznawczych, myślenia i rozumowania
- ✓ *Withania somnifera* ożywia organizm i przyczynia się do zdrowia psychicznego w przypadku osłabienia funkcji mózgu
- ✓ *Nardostachys jatamansi* ma korzystny wpływ na rozluźnienie układu nerwowego

Kategorie: degeneracja funkcji mózgu, zaburzenia pamięci, dezorientacja, demencja, choroba Alzheimera

Skład: *centella asiatica*, *withania somnifera*, *nardostachys jatamansi*, *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *glycyrrhiza glabra*, *curcuma longa*, *ocimum sanctum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

„Zdrowie to dobro, o którym nie wiemy póki go nie stracimy.”

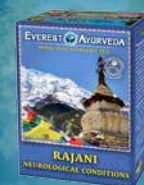
— łacińskie przysłowie

RAJANI – Układ nerwowy & koordynacja

- ✓ *Nardostachys jatamansi* pomaga utrzymać czujność układu nerwowego
- ✓ Uspokaja umysł i przyczynia się do psychicznego relaksu
- ✓ *Centella asiatica* wspiera funkcje poznawcze, myślenie i rozumowanie
- ✓ *Withania somnifera* wspiera równowagę psychiczną i przyczynia się do wyciszenia nadpobudliwości organizmu
- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie wpływa na rozluźnienie układu nerwowego i uwolnienie sztywności tkanki mięśniowej

Kategorie: zaburzenia neurologiczne i mózgowie, depresja, brak stabilności psychicznej, choroba Parkinsona

Skład: *nardostachys jatamansi*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *tribulus terrestris*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *glycyrrhiza glabra*, *valeriana officinalis*, *tinospora cordifolia*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

JATAMANSI – Stres & równowaga psychiczna

- ✓ *Nardostachys jatamansi* korzystnie wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi
- ✓ Przyczynia się do uspokojenia układu nerwowego i równowagi psychicznej
- ✓ *Withania somnifera* zwiększa odporność na stres i pomaga zachować stabilność emocjonalną
- ✓ Działa jako adaptogen zapewniający naturalny relaks i optymalny stan umysłowy
- ✓ *Valeriana officinalis* przyczynia się do rozładowywania napięcia nerwowego i stresu
- ✓ Pomaga uspokoić wzburzony umysł

Kategorie: zaburzenia psychiczne, stres, depresje, nerwice, fobie, psychozy maniacko-depresyjne, histeria, padaczka

Skład: *nardostachys jatamansi*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *valeriana officinalis*, *asparagus racemosus*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *pueraria lobata*



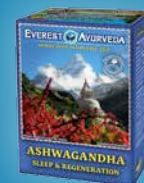
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

ASHWAGANDHA – Wypoczynek & sen

- ✓ *Valeriana officinalis* pomaga w zasypianiu
- ✓ Korzystnie działa na ogólne uspokojenie, dobry wypoczynek i naturalny sen
- ✓ *Withania somnifera* pomaga w osiągnięciu komfortu psychicznego i fizycznego
- ✓ Przynosi ulgę w stanach obciążenia psychicznego i w napięciu nerwowym
- ✓ Korzystnie wpływa na vitalność organizmu w stanach osłabienia, zmęczenia i wyczerpania

Kategorie: bezsenność, niepokój, napięcie nerwowe, przeciążenie, przepracowanie, wyczerpanie

Skład: *valeriana officinalis*, *withania somnifera*, *centella asiatica*, *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*



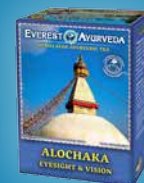
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

ALOCHAKA – Oczy & funkcje wzroku

- ✓ *Terminalia bellirica* korzystnie wpływa na stan wzroku, wspomaga dobre widzenie i funkcje wzrokowe
- ✓ *Terminalia chebula* wspomaga pracę układu nerwowego i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania zmysłów, w tym wzroku
- ✓ *Centella asiatica* pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mózgu i funkcji poznawczych
- ✓ *Withania somnifera* pobudza przy zmęczeniu i utracie koncentracji
- ✓ Jako przeciwutleniacz przyczynia się do regeneracji i odświeżenia funkcji poznawczych, w tym mięśni oczu

Kategorie: oczy, zmęczenie, zacierwienie, pieczenie, ciśnienie, zakłócenia widzenia

Skład: *mentha arvensis*, *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *emblica officinalis*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *glycyrrhiza glabra*, *asparagus racemosus*, *foeniculum vulgare*, *eclipta alba*, *boerhaavia diffusa*, *piper longum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

* Wydalanie

VARUNA – Nerki & drogi moczowe

- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego
- ✓ *Santalum album* przyczynia się do optymalnej pracy nerek i układu wydalniczego
- ✓ *Cucurbita pepo* pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu prostaty i dróg moczowych
- ✓ *Foeniculum vulgare* korzystnie wpływa na wydalanie moczu
- ✓ *Tinospora cordifolia* korzystnie wpływa na drogi moczowe i pomaga w utrzymaniu sprawnego układu moczowego

Kategorie: nerki, kamienie moczowe, zapalenia oraz infekcje narządów układu moczowego, przerost gruczołu krokowego, impotencja

Skład: *tribulus terrestris*, *santalum album*, *cucurbita pepo*, *foeniculum vulgare*, *tinospora cordifolia*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Himalajskie ajurwedyjskie herbatki

APANA – Na spokojną miesiączkę

- ✓ *Asparagus racemosus* przyczynia się do spokojnego przebiegu miesiączki i jej objawów
- ✓ Łagodzi objawy przed i w trakcie miesiączki
- ✓ Pomaga zoptymalizować cykl menstruacyjny
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonizuje stan psychiczny w przypadku drażliwości i nerwowości
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* przyczynia się do komfortu menstruacyjnego i dobrego trawienia

Kategorie: dolegliwości w czasie miesiączki

Skład: *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *trigonella foenum-graecum*, *terminalia chebula*, *tribulus terrestris*, *carum carvi*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

SHATAPUSHPI – Przy braku miesiączki

- ✓ *Asparagus racemosus* pomaga w utrzymaniu procesów fizjologicznych kobiety i regularności cyklu miesięczkowego
- ✓ Harmonizuje układ hormonalny przy braku cyklu miesięczkowego
- ✓ Optymalizuje stan psychiczny w przypadku drażliwości i nerwowości
- ✓ *Foeniculum vulgare* przyczynia się do komfortowego przebiegu cyklu miesięczkowego
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* uspokaja układ nerwowy i przyczynia się do dobrego samopoczucia psychicznego

Kategorie: nieregularne miesiączki, brak miesiączki, równowaga hormonalna

Skład: *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *glycyrrhiza glabra*, *cyperus rotundus*, *apium graveolens*, *foeniculum vulgare*, *emblica officinalis*, *curcuma longa*, *cuminum cyminum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

DHATAKI – Obfita miesiączka

- ✓ *Asparagus racemosus* korzystnie działa w stanach obfitego lub przedłużającego się krwawienia menstruacyjnego
- ✓ Harmonizuje układ hormonalny i cykl menstruacyjny
- ✓ Korzystnie wpływa na spokojny przebieg miesiączki i jej objawy
- ✓ Optymalizuje samopoczucie psychiczne w stanach rozdrażnienia i nerwowości
- ✓ Korzystnie działa na układ rozrodczy u kobiet

Kategorie: silne krwawienie menstruacyjne, przedłużony cykl menstruacyjny, równowaga hormonalna

Skład: *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *foeniculum vulgare*, *apium graveolens*, *curcuma longa*, *emblica officinalis*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *coriandrum sativum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

ASHOKA – Równowaga hormonalna

- ✓ *Asparagus racemosus* wspiera zdrowie układu reprodukcyjnego u kobiet
- ✓ Wspomaga łagodny przebieg klimakterium
- ✓ Harmonizuje układ hormonalny i cykl menstruacyjny
- ✓ Pomaga w łagodzeniu napięcia, rozdrażnienia i nerwowości
- ✓ *Withania somnifera* pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz optymalizuje stan psychiczny
- ✓ Pomaga w utrzymaniu równowagi psychicznej

Kategorie: klimakterium, symptomy miesiączki, równowaga hormonalna, czynność tarczycy

Skład: *asparagus racemosus*, *withania somnifera*, *glycyrrhiza glabra*



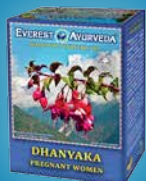
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

DHANYAKA – Kobiety ciężarne

- ✓ *Emblica officinalis* korzystnie wpływa na funkcje układu trawiennego
- ✓ *Coriandrum sativum* wspiera dobre trawienie i pomaga przy wzdęciach
- ✓ *Tinospora cordifolia* harmonizuje stan psychiczny podczas rozstroju emocjonalnego
- ✓ *Tribulus terrestris* przyczynia się do równowagi hormonalnej układu rozrodczego
- ✓ *Asparagus racemosus* korzystnie wpływa na żeński układ rozrodczy
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* korzystnie wpływa na zdrowie kobiet w okresie poporodowym

Kategorie: ciąża

Skład: *emblica officinalis*, *coriandrum sativum*, *tinospora cordifolia*, *tribulus terrestris*, *centella asiatica*, *asparagus racemosus*, *cinnamomum aromaticum*, *glycyrrhiza glabra*, *trigonella foenum-graecum*, *foeniculum vulgare*, *ocimum sanctum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

MEDHIKA – Kobiety karmiące

- ✓ *Foeniculum vulgare* wspomaga produkcję mleka podczas karmienia piersią
- ✓ *Asparagus racemosus* korzystnie wpływa na pracę gruczołu sutkowego
- ✓ Harmonizuje działanie żeńskiego układu rozrodczego
- ✓ *Anethum graveolens* pozytywnie wpływa na zdolność laktacyjną
- ✓ *Cuminum cyminum* przyczynia się do dobrego trawienia
- ✓ *Trigonella foenum-graecum* korzystnie wpływa na zdrowie kobiet w okresie opieki poporodowej

Kategorie: karmienie piersią

Skład: *foeniculum vulgare*, *asparagus racemosus*, *anethum graveolens*, *cuminum cyminum*, *trigonella foenum-graecum*, *emblica officinalis*, *glycyrrhiza glabra*, *cinnamomum aromaticum*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

* Terapie systemowe

MAHAPHALA – Poziom cukru

- ✓ *Gymnema sylvestre* pomaga w utrzymaniu normalnego poziomu cukru we krwi
- ✓ Zmniejsza apetyt na słodkości w diecie cukrzycowej
- ✓ *Tinospora cordifolia* wspomaga optymalny metabolizm cukrów
- ✓ *Ocimum sanctum* wspomaga wydalanie wody z organizmu
- ✓ Zwiększa witalność oraz wzmacnia układ odpornościowy

Kategorie: dieta cukrzycowa, czynność trzustki, produkcja insuliny

Skład: *gymnema sylvestre*, *tinospora cordifolia*, *ocimum sanctum*, *cymbopogon citratus*, *syzygium cumini*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

MANJISHTA – Ochrona & wzmocnienie immunologii

- ✓ *Rubia cordifolia* wzmacnia naturalne mechanizmy obronne i działanie układu odpornościowego
- ✓ *Ocimum sanctum* przyczynia się do optymalnego funkcjonowania układu oddechowego
- ✓ *Withania somnifera* pomaga przy zmęczonych mięśniach i stawach
- ✓ *Andrographis paniculata* wspomaga odporność, pracę wątroby i detoksykację organizmu
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, wątroby i skóry
- ✓ Działa wspomagająco przy stanach odkleszczowych

Kategorie: infekcje wirusowe i bakteryjne, objawy grypy, mononukleozą, układ odpornościowy, antybiotyk ziołowy, borelioza, detoksykacja

Skład: *rubia cordifolia*, *ocimum sanctum*, *withania somnifera*, *andrographis paniculata*, *curcuma longa*, *tinospora cordifolia*, *emblica officinalis*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *glycyrrhiza glabra*, *tribulus terrestris*, *pterocarpus marsupium*, *santalum album*, *centella asiatica*, *terminalia arjuna*



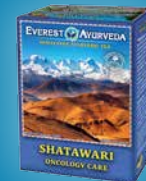
Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

SHATAWARI – Odporność & ochrona komórek

- ✓ *Withania somnifera* wzmacnia odporność organizmu i działa jako przeciwutleniacz chroniący struktury komórkowe
- ✓ *Ocimum sanctum* przyczynia się do wzmocnienia mechanizmów obronnych i większej witalności
- ✓ *Terminalia chebula* aktywuje czynność wątroby i funkcje metaboliczne organizmu
- ✓ *Asparagus racemosus* działa uspokajająco i optymalizuje psychiczny stan
- ✓ *Centella asiatica* wzmacnia zdrowie psychiczne

Kategorie: leczenie onkologiczne

Skład: *withania somnifera*, *ocimum sanctum*, *terminalia chebula*, *asparagus racemosus*, *centella asiatica*, *glycyrrhiza glabra*, *terminalia bellirica*, *andrographis paniculata*, *plumbago zeylanica*



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Himalajskie relaksacyjne herbatki

Stosownie wyważone mieszanki himalajskich ziół przynoszące chwile spokoju i dobrego samopoczucia w Tybecie, Nepalu i Bhutanie używane już od stuleci przynoszą relaks, rewitalizację, pobudzenie oraz harmonizowanie psychicznych i fizycznych funkcji organizmu.

Tybetańscy lekarze rozwinięli bardzo obszerny i skuteczny system ochrony zdrowia z wykorzystaniem substancji ziołowych oraz zróżnicowanych alternatywnych metod leczniczych, które stopniowo przedostały się do Bhutanu oraz himalajskich regionów Nepalu, gdzie zyskały lokalną formę. Do ulubionych należą zwłaszcza rozgrzewające i aromatyczne mieszanki wspomagające dobre trawienie, które mają kluczowe znaczenie przy wchłanianiu ważnych dla zdrowia substancji zawartych w himalajskich roślinach.

SASZETKOWA KOLEKCJA – Relaksujące herbaty w torebkach do zaparzania

- ✓ Elik sir harmonii
- ✓ Himalajska świeżość
- ✓ Poranna energia
- ✓ Górską siłę
- ✓ Relaksacyjny spokój
- ✓ Herbata medytacyjna

Opakowanie zawiera 30 sztuk torebek herbaty, 6 rodzajów po 5 sztuk, do codziennego użytku pod kątem wyciszenia, relaksu, odświeżenia, regeneracji, wzmocnienia i pobudzenia organizmu. Ciesz się pysznym smakiem ajurwedyjskiej kombinacji cynamonu, imbiru, kardamonu, trawy cytrynowej, mięty, róży, żeń-szenia indyjskiego (ashwagandha), legendarnego jogińskiego zioła Brahmi, ajurwedyjskiego owocu liściokwiatu garbnikowatego (amalaki) i innych himalajskich ziół. Zalecane dawkowanie: 3-4 filiżanki dziennie.

PUDEŁECZKO NA HERBATY

- ✓ Drewniane pudełko na saszetkowe herbaty

ELIKSIR HARMONII – Harmonizująca herbata dla regeneracji zdrowia fizycznego i psychicznego

- ✓ Withania somnifera wspomaga regenerację i zwiększa odporność na stres
- ✓ Centella asiatica stymuluje aktywność mózgu
- ✓ Nelumbo nucifera przyczynia się do zachowania równowagi psychicznej
- ✓ Glycyrrhiza glabra uspokaja układ nerwowy
- ✓ Cinnamomum zeylanicum wspomaga układ sercowo-naczyniowy
- ✓ Emblica officinalis wspomaga trawienie i wzmacnia odporność
- ✓ Mentha arvensis rozluźnia drogi oddechowe

Zgodnie z tradycyjną tybetańską medycyną opartą na zasadach Ajurwedy, egzystencja składa się z pięciu żywiołów: eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi. Żywioły te w organizmie człowieka postrzegane są w formie trzech życiowych energii (dosz): vata, pitta i kapha (w systemie tybetańskim: wiatr, żółć i śluz), które kontrolują harmonijną interakcję naszych funkcji psychosomatycznych.

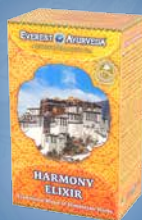
Vata: aktywność fizyczna i umysłowa, układ krążenia i limfatyczny, układ nerwowy i oddechowy

Pitta: trawienie i metabolizm, aktywność wątroby i jakość krwi, aktywność mózgu i percepcja sensoryczna, temperatura ciała i wygląd skóry

Kapha: budowa szkieletu i mięśnie, układ odpornościowy, stawowy i płyny ustrojowe, witalność

Kategorie: układ odpornościowy i witalność, układ sercowo-naczyniowy, trawienie i aktywność jelit, równowaga nerwowa i hormonalna

Skład: withania somnifera, centella asiatica, nelumbo nucifera, glycyrrhiza glabra, cinnamomum zeylanicum (kora), emblica officinalis, mentha arvensis



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

„Próbując zrozumieć cały wszechświat, nic nie rozumiesz.
Jednakże, gdy zrozumiesz siebie, zrozumiesz cały wszechświat.”

—Buddha

HIMALAJSKA ŚWIEŻOŚĆ – Orzeźwiająca herbata zwiększająca życiową energię

- ✓ Zingiber officinale stymuluje przy zmęczeniu i wzmacnia witalność
- ✓ Cinnamomum zeylanicum odświeża ciało i umysł
- ✓ Emblica officinalis wspomaga trawienie i wzmacnia odporność
- ✓ Glycyrrhiza glabra wzmacnia aktywność energetyczną
- ✓ Withania somnifera pomaga przy zmęczeniu i utrzymaniu dobrej kondycji
- ✓ Elettaria cardamomum wspomaga relaksację układu nerwowego

Himalaje są nie tylko przybytkiem śniegu, ale także domem dla wyjątkowych ziół. Starożytna indyjska epeopeja Ramajana opowiada historię legendarnego zioła Sanjeevani, które odświeża ciało i przywraca życiową energię. Rośnie w nocy, więc można je znaleźć tylko do porannego wschodu słońca u podnóża świętej góry Meru lub Kailash w tybetańskiej części Himalajów.

Kategorie: regeneracja, odmładzanie, energia życiowa, witalność, dobra kondycja

Skład: zingiber officinale, cinnamomum zeylanicum (kora), emblica officinalis, glycyrrhiza glabra, withania somnifera, elettaria cardamomum, boerhaavia diffusa, cymbopogon citratus

PORANNA ENERGIA – Pobudzająca herbata wspierająca czujny umysł

- ✓ Centella asiatica wzmacnia koncentrację i poprawia pamięć
- ✓ Zingiber officinale stymuluje przy zmęczeniu i senności
- ✓ Withania somnifera łagodzi stres i zwiększa odporność psychiczną
- ✓ Cinnamomum zeylanicum wspomaga krążenie krwi oraz odświeża ciało i umysł
- ✓ Elettaria cardamomum wspomaga pracę układu nerwowego
- ✓ Glycyrrhiza glabra uspokaja układ nerwowy

Tybetańscy lamowie od wieków stosują kombinacje tych himalajskich ziół. „Cztery Medyczne Tantry” medycyny tybetańskiej stwierdzają, że pobudzają one ciało, przynoszą współczucie i rozwijają mądrość.

Kategorie: aktywność mózgu, koncentracja, czujność, uwaga, uczenie się, pamięć

Skład: centella asiatica, zingiber officinale, withania somnifera, cinnamomum zeylanicum (kora), elettaria cardamomum, glycyrrhiza glabra, cyperus rotundus, cymbopogon citratus

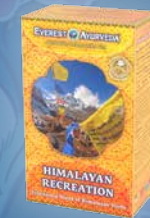
GÓRSKA SIŁA – Herbata wzmacniająca dająca siłę „tysiąca jaków”

- ✓ Zingiber officinale stymuluje przy zmęczeniu i znużeniu
- ✓ Withania somnifera wspiera aktywność mięśni i zwiększa wydolność fizyczną
- ✓ Asparagus racemosus dostarcza energii i wzmacnia witalność
- ✓ Cinnamomum zeylanicum wspomaga krążenie krwi i odświeża organizm
- ✓ Elettaria cardamomum wzmacnia kondycję układu krążenia
- ✓ Tinospora cordifolia wspomaga ruchomość stawów
- ✓ Glycyrrhiza glabra wzmacnia dobre trawienie

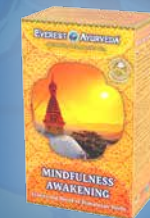
Szerpowie z himalajskiego regionu Solu Khumbu przywędrowali ze wschodniego Tybetu. Szerpowie to ludzie mili, odporni i silni, od pokoleń znający sprawdzone działanie himalajskich ziół, które w drodze przez górskie masywy dają im siłę „tysiąca jaków”.

Kategorie: zmęczenie, osłabienie, wyczerpanie, utrata energii, krążenie krwi

Skład: zingiber officinale, withania somnifera, asparagus racemosus, cinnamomum zeylanicum (kora), elettaria cardamomum, tinospora cordifolia, glycyrrhiza glabra, cymbopogon citratus



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

Himalajskie relaksacyjne herbatki

RELAKSACYJNY SPOKÓJ – Relaksująca herbata na chwilę spokoju i dobrego samopoczucia

- ✓ Boerhaavia diffusa sprzyja relaksacji układu nerwowego
- ✓ Nelumbo nucifera przyczynia się do zachowania równowagi psychicznej
- ✓ Glycyrrhiza glabra łagodzi napięcie psychiczne
- ✓ Cinnamomum zeylanicum uspokaja ciało i umysł
- ✓ Withania somnifera przyczynia się do odprężenia psychicznego

Bhutan, znany jako „Królestwo grzmiącego smoka” tradycyjnie przez Tybetańczyków nazywany „Lho Men Jong” albo „Kraina leczniczych ziół” z uwagi na urodzajne zbocza i doliny, na których rośnie więcej niż 600 rodzajów ważnych dla zdrowia roślin. Dziewiczo czysta przyroda oraz mistyczna kraina wśród szczytów Himalajów zdobyła dla Królestwa Bhutan opinie „ostatniego raju na ziemi”.

Kategorie: wyczerpanie fizyczne, stres nerwowy, przeciążenie pracą, stres, pobudzenie, bezsenność

Skład: boerhaavia diffusa, nelumbo nucifera, glycyrrhiza glabra, cinnamomum zeylanicum (kora), withania somnifera, foeniculum vulgare, cymbopogon citratus



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

HERBATA MEDYTACYJNA – Kojąca herbata przynosząca równowagę psychiczną

- ✓ Nelumbo nucifera wzmacnia zdrowie psychiczne
- ✓ Centella asiatica sprzyja koncentracji i wyciszeniu
- ✓ Withania somnifera przyczynia się do odprężenia psychicznego
- ✓ Glycyrrhiza glabra uspokaja układ nerwowy
- ✓ Rosa canina pomaga w utrzymaniu komfortowego oddychania
- ✓ Foeniculum vulgare wspomaga trawienie i wzmacnia odporność

Buddyjska mądrość mówi, że przyczyną ludzkiego nieszczęścia jest ignorancja. Aby to przezwyciężyć, musimy nauczyć się kontrolować nasze pragnienia, nieoświecony umysł i gniew. Osiągnięciu równowagi psychicznej sprzyja pozytywne myślenie i dobra wola, świadome mówienie i działanie, zdrowy tryb życia, samokontrola oraz czujna uwaga i medytacja.

Kategorie: niestabilność psychiczna, stres, lęk, depresja, nerwica, drażliwość, niepokój, agresja

Skład: nelumbo nucifera, centella asiatica, withania somnifera, glycyrrhiza glabra, rosa canina, foeniculum vulgare, emblica officinalis, cymbopogon citratus



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

TERMOS BAMBUSOWY – Na waszą ulubioną herbatę

- ✓ Okleina wykonana w 100% z naturalnego bambusa
- ✓ Wewnętrzna część termosu wykonana jest ze stali nierdzewnej
- ✓ Nie koroduje, nie zawiera i nie uwalnia żadnych szkodliwych substancji
- ✓ Nie pozostawia smaków ani zapachów z poprzednich napojów
- ✓ Posiada doskonałe właściwości izolacyjne
- ✓ Cechuje go zwartość i mała waga

Bardzo lekki i ekologiczny termos z wewnętrzną podwójną ścianką wykonaną ze stali nierdzewnej i zewnętrzną powierzchnią wykonaną z naturalnego bambusa o pojemności 450 ml, która utrzymuje napój ciepły przez 8 godzin lub zimny przez 12 godzin. Termos to praktyczny i stylowy towarzysz na wycieczkach i wyprawach, w pracy, biurze lub szkole, utrzymuje ulubioną herbatę w idealnej temperaturze. Nakrętka termosu jest gwintowana i zawiera silikonowy pierścień uszczelniający z zaciskowym wylotem. Metalowe oczko z praktycznym mocowaniem umożliwia przypięcie do paska lub plecaka, nakrętka służy jako kubek.



Herbatki dla dzieci

Himalajskie ziołowe mieszanki herbat dla dzieci, przygotowywane są ze specjalną troską i uwagą. Są bardzo delikatną, smaczną i skuteczną kombinacją wybranych ziół dla ochrony zdrowia i organizmu. Dedykowane dzieciom powyżej 3 roku życia.

GOPAL – Spokojne oddychanie

- ✓ Ocimum basilicum korzystnie wpływa na rozkurcz dróg oddechowych
- ✓ Cinnamomum zeylanicum korzystnie wpływa na układ oddechowy
- ✓ Zingiber officinale wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu
- ✓ Inula helenium wspomaga optymalne funkcjonowanie nosogardzieli i dróg oddechowych

Kategorie: przeziębienie, katar, oskrzela, układ immunologiczny

Skład: ocimum basilicum, cinnamomum zeylanicum, cinnamomum aromaticum, zingiber officinale, inula helenium, elettaria cardamomum, terminalia chebula, terminalia bellirica, emblica officinalis, curcuma longa



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

KHANA – Dobre trawienie

- ✓ Foeniculum vulgare poprawia trawienie
- ✓ Przynosi ulgę przy wzdęciach oraz optymalizuje trawienie
- ✓ Terminalia bellirica, Terminalia chebula a Emblica officinalis korzystnie wpływają na układ żołądkowo-jelitowy
- ✓ Glycyrrhiza glabra wspomaga właściwe działanie układu jelitowego

Kategorie: niedyspozycja żołądkowa, zaburzenia trawienia, wzdęcia, rozwolnienie

Skład: foeniculum vulgare, terminalia bellirica, glycyrrhiza glabra, terminalia chebula, emblica officinalis, cinnamomum aromaticum, tinospora cordifolia, trigonella foenum-graecum, cyperus rotundus, zingiber officinale



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

BIHARI – Spokojny sen

- ✓ Valeriana officinalis pomaga w zasypianiu i zapewnia dobry sen
- ✓ Przyczynia się do ogólnego relaksu i dobrego wypoczynku
- ✓ Withania somnifera zapewnia spokojny sen i ogólne dobre samopoczucie
- ✓ Glycyrrhiza glabra przyczynia się do uspokojenia układu nerwowego i zdrowia psychicznego

Kategorie: nadpobudliwość, podniecenie, niepokój, relaks, sen

Skład: valeriana officinalis, withania somnifera, glycyrrhiza glabra, apium graveolens, centella asiatica, tinospora cordifolia, ocimum basilicum



Zalecana dawka:
2-3 filiżanki dziennie

STYLOWA FILIŻANKA DO HERBATY – Dla chwil ciszy i spokoju

Stylowa filiżanka idealna do robienia herbat ziołowych i innych gorących napojów. Jej elegancki okrągły kształt z uchwytem jest przyjemny w dłoni, a dzięki przezroczystemu szklu możesz cieszyć się również przyjemnym widokiem podawanego napoju.



SITKO DO HERBATY Z NIERDZEWNEJ STALI

Praktyczny filtr do filiżanki lub czajnika

Sitko do herbaty wykonane z wysokiej jakości nierdzewnej stali, z bocznymi uchwytemi i pokrywką nadaje się do filtrowania sypek herbaty w filiżance lub czajniku. Pokrywka może służyć również jako podkładka pod sitko. Ciesz się ulubioną herbatą bez kawałków ziół i liści. Łatwe w myciu, wystarczy wypłukać bieżącą wodą lub użyć zmywarki.



Indyjskie ziołowe herbatki

Tradycyjne, korzenne herbaty Royal India w saszetkach na chwilę ajurwedyjskiego odświeżenia lub orientalnego pobudzenia to wyjątkowe połączenie czarnej lub zielonej herbaty z wyśmienitą aromatyczną mieszanką przypraw i ziół takich jak kardamon, cynamon, imbir, goździki, róża, migdał, gałka muskatołowa, czarny pieprz i szafran.

Przeczytaj historię tradycyjnych indyjskich herbat korzennych na www.everest-ayurveda.pl/masala i www.everest-ayurveda.pl/kahwa

Każde opakowanie zawiera 30 torebek z herbatą.

Royal India Masala Chai – Aajurwedyjskie orzeźwienie

Herbata Assam & pyszna mieszanka indyjskich przypraw

Oryginalna ajurwedyjska formuła na dobre trawienie, orzeźwiająca ciało i odświeżająca umysł, oparta wyłącznie na mieszance wyselekcjonowanych ziół i przypraw, powstała jako legendarny napój indyjskich maharadzów. Dopiero od połowy XIX wieku, w okresie Indii Brytyjskich, mieszankę wzbogacano czarną herbatą uprawianą na żyznym terytorium Assam w dorzeczu Brahmaputry. Rozkoszuj się jedną z wielu tradycyjnych indyjskich mieszanek herbat Masala.

Przygotowanie na sposób brytyjski: I saszetkę herbaty zalej wrzącą wodą (250 ml) i pozostaw do zaparzenia na 3-5 minut. Dodaj mleko i cukier trzcinowy, syrop lub miód do smaku.

Przygotowanie po indyjsku: zagotuj 250 ml wody (3/4 szklanki) i mleka (1/4 szklanki). Zmniejsz ogień do minimum, dodaj 1-2 saszetki herbaty i pozwól jej parzyć się przez 3-5 minut. Po odstawieniu dodaj cukier trzcinowy, syrop lub miód do smaku.

Skład: czarna herbata Assam, imbir, kardamon, cynamon cejloński, goździki, gałka muskatołowa, pieprz czarny



Royal Kashmiri Kahwa Tea – Orientalne pobudzenie

Zielona herbata Kangra & pyszna mieszanka indyjskich przypraw

Region Kaszmiru był ważną częścią Jedwabnego Szlaku, który obejmował handel herbatą i przyprawami. Karawany podróżowały z Chin przez północne Indie do Azji Środkowej i dalej na Bliski Wschód. Sama nazwa herbaty Kashmiri Kahwa pochodzi z języka arabskiego i oznacza pachnący napój, który podobnie jak kawa ma działanie stymulujące. Za panowania dynastii Mogołów w Indiach w Kaszmirze powstały wspaniałe ogrody i pałace, gdzie często podawano ten napój. Dlatego Kashmiri Kahwa nazywana jest także herbatą Mogołów.

Przygotowanie na sposób brytyjski: I saszetkę herbaty zalej wrzącą wodą (250 ml) i pozostaw do zaparzenia na 3-5 minut. Dodaj cukier trzcinowy, syrop lub miód do smaku.

Przygotowanie po indyjsku: zagotuj 250 ml wody (3/4 szklanki). Zmniejsz ogień do minimum, dodaj 1-2 saszetki herbaty i pozwól jej parzyć się przez 3-5 minut. Po odstawieniu dodaj cukier trzcinowy, syrop lub miód do smaku.

Skład: zielona herbata Kangra, kardamon, cynamon cejloński, róża, goździki, migdał pospolity, szafran



Ajurwedyjskie rewitalizujące eliksiry

Medycyna ajurwedyjska rozróżnia siedem tkanek organizmu człowieka (dhatus), które stanowią podstawowe elementy dla budowy i funkcji ciała fizycznego. W trakcie życia (poprzez proces trawienia) są nieustannie odżywiane i regenerowane. Przemiana pożywienia przebiega najpierw w żołądku a później w cienkim i grubym jelicie.



W ten sposób dochodzi do nieustannej odnowy tkanek organizmu, które tradycyjnie wylicza się – z racji na to, że każda z nich jednocześnie żywi tkankę po niej wymienioną, w następującej kolejności: plazma i płyny komórkowe (rasa), krew i krwinki czerwone (rakta), tkanka mięśniowa (mamsa), tkanka tłuszczowa (meda), kości i chrząstki (asthi), szpik kostny oraz układ nerwowy (majja), esencja organów/komórki rozrodcze (shukra/arthava).

Optymalne funkcjonowanie wszystkich siedmiu tkanek zależy od jakości codziennego pożywienia oraz właściwego stylu życia. Odżywcza faza każdej tkanki trwa pięć dni, więc cykl transformacji pożywienia ostatniej tkanki rozrodczej trwa ogółem 35 dni. Dosza kapha jako podstawowa substancja budowy ciała połączona jest z tworzeniem płynów komórkowych, tkanki mięśniowej, szpiku kostnego oraz komórek rozrodczych. Pitta bierze udział w tworzeniu krwi natomiast vata wiąże się z układem nerwowym i jakością kości. W przypadku braku równowagi psychosomatycznej, dochodzi do przerostu jednej z dosz, która następnie rozprzestrzenia się w danej tkance i prowadzi do jej choroby.

Zalecane dawkowanie eliksirów: 1 łyżeczka (tj. 5g/łyżeczka) 2-3 razy dziennie bezpośrednio albo popijając szklanką letniego mleka lub wody. Przygotowanie napoju: 1 łyżeczkę wymieszać z 250 ml letniego mleka lub wody.

CHYAWANPRASH – Zdrowie & odporność

- ✓ *Emblica officinalis* aktywuje układ immunologiczny
- ✓ Harmonizuje czynność układu trawiennego
- ✓ *Terminalia bellirica* pozytywnie wpływa na trawienie oraz perystaltykę jelit
- ✓ Przyczynia się do normalnego wypróżniania
- ✓ *Terminalia chebula* optymalizuje funkcję układu żołądkowo-jelitowego
- ✓ Korzystnie i kompleksowo działa na odporność flory jelitowej
- ✓ *Andrographis paniculata* korzystnie działa na optymalną czynność wątroby
- ✓ Wspomaga ogólne oczyszczenie organizmu
- ✓ *Elettaria cardamomum* harmonizuje czynność układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie wpływa na funkcję dróg moczowych
- ✓ *Cyrrhiza glabra* korzystnie działa na układ respiracyjny oraz uspokaja drogi oddechowe
- ✓ *Centella asiatica* pobudza czynność funkcji mózgowych i poznawczych
- ✓ *Asparagus racemosus* wspomaga psychiczną równowagę i relaksację
- ✓ *Withania somnifera* wzmacnia vitalność organizmu
- ✓ Działa jako antyoksydant przy odmładzaniu tkanek organizmu

Chyawanprash to odżywczy eliksir ziołowy, który z uwagi na swoje działanie rewitalizujące w medycynie ajurwedyjskiej uważany jest za "eliksir życia". Jego skład to doskonała kombinacja ziół leczniczych, które swoim działaniem antyoksydacyjnym korzystnie wpływa na zdrowie przewodu pokarmowego, optymalne działanie układu immunologicznego oraz kompleksową vitalność tkanek organizmu człowieka. Stara legenda głosi, że w dawnych czasach mędrzec Chyawan odnowił swoją młodość oraz dobre zdrowie dzięki konsumowaniu owoców Amalaki w kombinacji z innymi ziołami, co spowodowało, że dożył sędziwego wieku. W ten sposób powstał wyjątkowy eliksir ziołowy, który nazwano Chyawanprash.

Skład: *emblica officinalis*, *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *andrographis paniculata*, *elettaria cardamomum*, *tribulus terrestris*, *glycyrrhiza glabra*, *centella asiatica*, *asparagus racemosus*, *withania somnifera*, *vitis vinifera*, *santalum album*, *curcuma zedoaria*, *myristica fragrans*, *cuminum cyminum*, *tinospora cordifolia*, *cinnamomum zeylanicum*, *cinnamomum verum*, *syzygium aromaticum*, *ocimum sanctum*, *inula helenium*, *pueraria lobata*, *piper longum*, *cinnamomum camphora*, *cymbopogon citratus*, *valeriana officinalis*, ghee (masło klarowane), miód, syrop trzcinowy



Ajurwedyjskie rewitalizujące eliksiry

RASAPRASH – Odżywienie & energia

- ✓ *Elettaria cardamomum* pomaga w utrzymaniu zdrowego układu trawiennego i dobrego przyswajania
- ✓ Harmonizuje funkcje układu trawienia i wydalania
- ✓ Korzystnie wpływa na działanie układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Curcuma longa* poprawia czynność wątroby, wspiera działanie układu krążenia
- ✓ *Emblica officinalis* wzmacnia układ odpornościowy
- ✓ *Ocimum sanctum* zwiększa vitalność organizmu w sytuacjach zmęczenia i wyczerpania
- ✓ *Asparagus racemosus* optymalizuje stan psychiczny

Rasaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir zapewniający optymalne odżywienie tkanek organizmu oraz układu limfatycznego. Uszkodzenie tych tkanek powstaje w wyniku niewłaściwego odżywiania i braku właściwej ilości płynów. Objawy to niestabilność psychiczna, przewrażliwienie, zmęczenie, osłabienie, brak apetytu, wychudzenie, anemia, słabe krążenie krwi, suchość skóry, egzema, grzybica, brodawki, zapalenie dróg oddechowych, osłabienie układu odpornościowego oraz węzłów chłonnych.

Skład: *emblica officinalis*, *elettaria cardamomum*, *curcuma longa*, *vitis vinifera*, *ocimum sanctum*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *cuminum cyminum*, *glycyrrhiza glabra*, ghee (masto klarowane), syrop trzcinowy

RAKTAPRASH – Krew & wątroba

- ✓ *Andrographis paniculata* pomaga w utrzymaniu zdrowej wątroby i funkcji układu krążenia
- ✓ Wspomaga oczyszczanie organizmu
- ✓ *Terminalia arjuna* optymalizuje pracę wątroby i układu sercowo-naczyniowego
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga pracę wątroby i metabolizm tłuszczów
- ✓ Pozytywnie wpływa na krążenie krwi
- ✓ *Santalum album* pomaga oczyścić krew, optymalizuje jej krzepliwość i przyczynia się do dobrego wyglądu skóry
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* korzystnie wpływa na działanie układu krążeniowego.
- ✓ Normalizuje poziom glukozy i cholesterolu we krwi

Raktaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir optymalizujący krążenie krwi oraz funkcje wątroby. Uszkodzenie tych tkanek spowodowane jest niedostateczną ilością żelaza, obniżonym poziomem hemoglobiny lub wadliwym tworzeniem ciałek krwi. Objawy: osłabiona czynność wątroby i śledziony, infekcje, zapalenia, żółtaczka, marskość wątroby, kamienie żółciowe, anemia, skoki ciśnienia krwi, duszności, kołatanie serca, blada cera, zimne i niedokrwiłone kończyny, podwyższona lepkość krwi, żylaki, arterioskleroza, afty, trądzik, egzemy, łuszczyca, hemoroidy oraz obfite miesiączki.

Skład: *emblica officinalis*, *andrographis paniculata*, *terminalia arjuna*, *curcuma longa*, *santalum album*, *cinnamomum zeylanicum*, *vitis vinifera*, *zingiber officinale*, *pterocarpus marsupium*, *elettaria cardamomum*, *piper longum*, ghee (masto klarowane), syrop trzcinowy

MAMSA PRASH – Mięśnie & siła

- ✓ *Tribulus terrestris* przyczynia się do wzmocnienia mięśni
- ✓ Pomaga złagodzić napięcie i sztywność mięśni
- ✓ *Withania somnifera* wspomaga budowę masy mięśniowej
- ✓ Działa stymulująco tonizująco, wspomaga wytrzymałość i wydajność mięśni
- ✓ *Zingiber officinale* wzmacnia kondycję tkanki mięśniowej
- ✓ Dostarcza energii w przypadku zmęczenia i wzmacnia siły vitalne organizmu
- ✓ *Asparagus racemosus* pomaga zachować równowagę psychiczną

Mamsaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir wzmacniający tkanki mięśni oraz optymalizujący fizyczne siły. Uszkodzenie tej tkanki spowodowane jest niedostateczną ilością przyjmowanych białek oraz nieregularnym rytmem codziennego żywienia. Objawy: waga budowa ciała, słabo rozwinięte mięśnie, sztywność mięśni i stawów, bóle pleców, wypadnięcie dysku, zapalenia ścięgien i stawów, zaburzenia koordynacji, powstawanie mięśniaków, przepukliny, zmęczenie, strach, brak pewności siebie i zaufania, niestabilność psychiczna.

Skład: *emblica officinalis*, *tribulus terrestris*, *withania somnifera*, *zingiber officinale*, *asparagus racemosus*, *sesamum indicum* (nasiona), *pueraria lobata*, *anacardium occidentale* (owoc - orzech nerkowca), ghee (masto klarowane), miód, syrop trzcinowy



„Niech jedzenie będzie dla ciebie lekarstwem a twoje lekarstwo stanie się twoim pożywieniem.” – ajurwedyjskie przysłowie

MEDAPRASH – Redukcja & dieta

- ✓ *Gymnema sylvestre* przyczynia się do redukcji masy ciała,
- ✓ Działa na optymalizację metabolizmu cukru i cholesterolu
- ✓ *Terminalia bellirica* normalizuje poziom glukozy i cholesterolu
- ✓ *Inula helenium* reguluje apetyt, optymalizuje trawienie i pomaga odvodnić organizm
- ✓ *Curcuma longa* wspomaga pracę wątroby i metabolizm tłuszczów
- ✓ *Zingiber officinale* wzmacnia energię życiową i pobudza vitalność organizmu
- ✓ *Terminalia chebula* wspomaga optymalizowanie funkcji układu żołądkowo-jelitowego

Medaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir redukujący tkankę tłuszczową oraz optymalizujący masę ciała. Uszkodzenie tej tkanki spowodowane jest nadmiernym przyjmowaniem pożywienia oraz spowolnioną przemianą materii. Objawy: nadwaga, tłuszczeni, uszkodzenia wątroby i trzustki, cukrzyca, arterioskleroza, wysokie ciśnienie krwi, powstawanie kamienia naczyniowego, letarg, pasywność i potrzeba nadmiernego snu.

Skład: *emblica officinalis*, *gymnema sylvestre*, *terminalia bellirica*, *inula helenium*, *curcuma longa*, *zingiber officinale*, *terminalia chebula*, *asparagus racemosus*, *tinospora cordifolia*, *tribulus terrestris*, *prunus dulcis* (ziarno-migdałów), *piper longum*, *piper nigrum*, ghee (masto klarowane), miód, syrop trzcinowy

ASTHIPRASH – Kości & stawy

- ✓ *Tinospora cordifolia* pozytywnie działa na normalną mobilność stawów
- ✓ *Zingiber officinale* wspomaga rozluźnianie napięcia mięśni i sztywności stawów
- ✓ Pomaga rozładować napięcie i sztywność
- ✓ *Curcuma longa* wspiera optymalny stan stawów i kości
- ✓ Wapń korzystnie wpływa na pracę mięśni i chrząstek
- ✓ Pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu kości i zębów
- ✓ *Triticum aestivum* przyczynia się do uzupełnienia witamin i minerałów
- ✓ *Emblica officinalis* wspiera zdrowe funkcjonowanie układu trawiennego

Asthiprash to odżywczy eliksir ziołowy dla optymalizowania stanu tkanki kostnej oraz stawów. Uszkodzenie tej tkanki spowodowane jest przyswajaniem niedostatecznej ilości minerałów oraz zanieczyszczeniem jelit. Objawy: bolesność stawów, artretyzm, reumatyzm, osteoporoza, niedostateczne ilości wapnia, wady czynności tarczycy, narośla kostne, zapalenie ścięgien mięśni, próchnica, wypadanie włosów, niepewność i upartość.

Skład: *emblica officinalis*, *tinospora cordifolia*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, węglan wapnia (z czego wapń 120 mg, tj. 15 % RHP), *triticum aestivum*, *phoenix dactylifera* (owoc - daktyl), *cinnamomum zeylanicum*, *mentha arvensis*, *cymbopogon citratus*, *piper longum*, ghee (masto klarowane), syrop trzcinowy

MAJJAPRASH – Mózg & nerwy

- ✓ *Nardostachys jatamansi* przyczynia się do relaksacji układu nerwowego
- ✓ *Valeriana officinalis* pomaga uspokoić wzburzony umysł
- ✓ Wspomaga w rozładowaniu stresu i napięcia nerwowego
- ✓ *Centella asiatica* stymuluje aktywność mózgu i funkcje poznawcze (myślenie, rozumienie, pamięć, uwaga i ekspresja)
- ✓ *Withania somnifera* pomaga w utrzymaniu równowagi mentalnej
- ✓ Wzmacnia odporność psychiczną i vitalność organizmu

Majjaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir poprawiający czynności mózgu oraz sprzyjający zrelaksowaniu układu nerwowego. Jego uszkodzenie spowodowane jest brakiem równowagi psychicznej. Objawy: upośledzenie wzroku i układu dokrewnego, osłabienie aktywności mózgu, zaburzenia psychiczne, stres, napięcie, niepokój, podniecenie i bezsenność.

Skład: *emblica officinalis*, *nardostachys jatamansi*, *valeriana officinalis*, *centella asiatica*, *withania somnifera*, *vitis vinifera*, *glycyrrhiza glabra*, *santalum album*, *zingiber officinale*, *cymbopogon citratus*, *cuminum cyminum*, *piper nigrum*, ghee (masto klarowane), syrop trzcinowy



Ajurwedyjskie rewitalizujące eliksiry

NAYANAPRASH – Oczy & wzrok

- ✓ *Terminalia bellirica* pozytywnie wpływa na optymalny stan oczu i sprzyja dobremu widzeniu
- ✓ *Terminalia chebula* wspomaga pracę układu nerwowego i przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania oczu
- ✓ *Centella asiatica* wspomaga funkcję wzrokowo-poznawczą
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* przyczynia się do wyciszenia układu nerwowego
- ✓ *Asparagus racemosus* działa jako „rasajana” na odmłodzenie i witalność organizmu
- ✓ *Eclipta alba* wzmacnia zdrowie psychiczne i prawidłową pracę wątroby

Nayanaprash to odżywczy ziołowy eliksir sprawdzający się przy optymalizacji funkcji wzrokowych i poprawy jakości widzenia. Najczęstszymi przyczynami pogorszenia jakości wzroku są jednostronne obciążanie oczu w postaci złych nawyków, takich jak: czytanie na brzuchu, niedostateczne oświetlenie, praca przy komputerze czy oglądanie telewizji bez regularnych przerw. Niewłaściwa postawa związana z siedzącą pracą powoduje sztywność karku, brak dopływu krwi do głowy i nierównomierne obciążenie mięśni okoruchowych. Skutkuje to przecieżeniem oczu, co obniża komfort widzenia. Na jakość widzenia wpływa również napięcie psychiczne, stres czy brak snu.

Skład: *emblica officinalis*, *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *centella asiatica*, *glycyrrhiza glabra*, *asparagus racemosus*, *eclipta alba*, *boerhaavia diffusa*, *foeniculum vulgare*, *pterocarpus marsupium*, *curcuma longa*, *prunus dulcis* (ziarno-migdałów), *pimpinella anisum*, *aegle marmelos*, *syzygium aromaticum*, *piper longum*, ghee (masło klarowane), syrop trzcinowy



SHUKRAPRASH – Witalność & męczyzna

- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie wpływa na funkcje męskiego układu rozrodczego i aktywność hormonalną
- ✓ Optymalizuje pracę układu moczowego
- ✓ *Asparagus racemosus* korzystnie wpływa na narządy układu rozrodczego i pobudza ich aktywność
- ✓ *Zingiber officinale* pobudza witalność, energię i aktywność mięśni
- ✓ *Withania somnifera* stymuluje przy zmęczeniu, osłabieniu i wyczerpaniu
- ✓ *Emblica officinalis* wzmacnia układ odpornościowy organizmu

Shukraprash to rewitalizujący ziołowy eliksir zwiększający witalność i optymalizujący czynności męskiego układu rozrodczego. Uszkodzenie jego działania spowodowane jest wyczerpaniem zasobów energetycznych organizmu. Objawy: zmęczenie, niemoc, zmniejszenie odporności, dolegliwości układu rozrodczego i moczowego.

Skład: *emblica officinalis*, *tribulus terrestris*, *asparagus racemosus*, *zingiber officinale*, *withania somnifera*, *glycyrrhiza glabra*, *sesamum indicum* (nasiona), *piper nigrum*, ghee (masło klarowane), syrop trzcinowy



ARTHAVAPRASH – Witalność & kobieta

- ✓ *Asparagus racemosus* korzystnie wpływa na aktywność żeńskiego układu rozrodczego
- ✓ Wspomaga witalność i płodność
- ✓ Przyczynia się do optymalizacji cyklu miesięczkowego i uspokaja przebieg
- ✓ Łagodzi objawy przed i w trakcie miesiączki
- ✓ Pomaga przy menopauzie
- ✓ *Withania somnifera* harmonizuje stan psychiczny i przyczynia się do dobrego samopoczucia psychicznego
- ✓ *Tribulus terrestris* wspomaga aktywność hormonalną i prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego
- ✓ *Emblica officinalis* korzystnie wpływa na trawienie i układ odpornościowy

Arthavaprash to rewitalizujący ziołowy eliksir wspomagający równowagę hormonalną oraz optymalne działanie układu rozrodczego kobiet. Jego naruszenie spowodowane jest psychosomatyczną dysharmonią. Objawy: napięcie, nerwowość, drażliwość, niepewność, nudności, utrata apetytu, obniżona immunologia, zaburzenie cyklu miesięczkowego oraz inne ginekologiczne problemy.

Skład: *emblica officinalis*, *asparagus racemosus*, *withania somnifera*, *tribulus terrestris*, *apium graveolens* (bulwa), *foeniculum vulgare*, *cinnamomum zeylanicum*, *curcuma longa*, *piper longum*, ghee (masło klarowane), syrop trzcinowy



Ajurwedyjskie oczyszczające eliksiry

Ajurwedyjskie eliksiry oczyszczające

– Ciało ludzkie według tradycyjnego systemu ajurwedyjskiego wypełnione jest układem kanałów fizjologicznych oraz energetycznych (srótamsi), które przetwarzają przyjmowane pożywienie, zabezpieczają dostarczenie składników odżywczych do siedmiu tkanek organizmu (dhatus) oraz zapewniają wydalanie składników odpadowych z organizmu. Ta przemiana metaboliczna przebiega na poziomie: układu trawiennego (anna), dróg oddechowych (prana), płynów fizjologicznych (ambu), siedmiu tkanek organizmu (dhatu), wydalania stolca (purisza), wydalania moczu (mutrava), oczyszczania skóry (sveda) oraz bioenergetycznych procesów funkcji duchowo-fizycznych (mano).

ANNAPRASH – Żołądek & trawienie

- ✓ *Terminalia chebula* przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu żołądkowo-jelitowego
- ✓ *Coriandrum sativum* wspomaga dobre trawienie i łagodzi wzdęcia
- ✓ *Elettaria cardamomum* łagodzi układ trawienny i przewód pokarmowy
- ✓ *Zingiber officinale* uspokaja żołądek podczas podróży
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* wspomaga dobre trawienie i zdrową pracę jelit
- ✓ *Syzygium aromaticum* pobudza apetyt
- ✓ *Emblica officinalis* optymalizuje pracę układu trawiennego

Annaprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący czynności żołądka oraz dobre trawienie. Zaburzenia trawienia spowodowane niezdrowym odżywianiem, niewłaściwym zestawieniem potraw, zażywaniem substancji toksycznych lub nadmiernym stresem. Objawiają się niestabilnością ognia trawiennego, zmiennym metabolizmem, niedostatecznym wchłanianiem składników odżywczych oraz całym szeregiem zaburzeń żołądkowych i funkcji trawiennych.

Skład: *emblica officinalis*, *terminalia chebula*, *coriandrum sativum*, *elettaria cardamomum*, *zingiber officinale*, *glycyrrhiza glabra*, *syzygium aromaticum*, *tinospora cordifolia*, *vitis vinifera*, *cyperus rotundus*, *cuminum cyminum*, *punica granatum*, *piper nigrum*, *piper longum*, ghee (masło klarowane), syrop trzcinowy



PRANAPRASH – Odcinek gardłowy & drogi oddechowe

- ✓ *Inula helenium* wspomaga prawidłowe funkcjonowanie gardła i dróg oddechowych
- ✓ *Ocimum sanctum* korzystnie wpływa na udrożnienie dróg oddechowych i optymalne funkcjonowanie narządów oddechowych
- ✓ *Piper longum* wspiera zdrowie układu oddechowego
- ✓ *Adhatoda vasica* utrzymuje zdrowe funkcjonowanie układu oddechowego
- ✓ *Zingiber officinale* pobudza mechanizmy obronne organizmu
- ✓ *Emblica officinalis* wspomaga działanie układu odpornościowego

Pranaprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący czynności górnych i dolnych dróg oddechowych. Zaburzenia pracy układu oddechowego spowodowane są zaleganiem śluzu w żołądku, osłabieniem odporności, niewłaściwym rytmem oddechu, niedostatecznym przepływem energii życiowej oraz niedostatecznym dotlenianiem krwi. Objawiają się zmęczeniem, osłabieniem, podrażnieniem i całym szeregiem zaburzeń układu oddechowego.

Skład: *emblica officinalis*, *inula helenium*, *ocimum sanctum*, *piper longum*, *adhatoda vasica*, *zingiber officinale*, *cinnamomum zeylanicum*, *elettaria cardamomum*, *bambusa arundinacea*, *tinospora cordifolia*, *curcuma longa*, *curcuma zedoaria*, ghee (masło klarowane), syrop trzcinowy



Ajurwedyjskie oczyszczające eliksiry

AMBUPRASH – Trzustka & regulacja cukru

- ✓ *Gymnema sylvestre* pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi na diabetycznej diecie
- ✓ *Momordica charantia* pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi
- ✓ *Terminalia chebula* korzystnie wpływa na metabolizm glukozy i poziom cholesterolu
- ✓ *Tinospora cordifolia* normalizuje poziom cukru we krwi i proces metabolizmu tłuszczów
- ✓ *Tribulus terrestris* pozytywnie wpływa na pracę układu moczowego
- ✓ *Inula helenium* optymalizuje trawienie, reguluje apetyt oraz wspomaga wchłanianie i wydalanie wody

Ambuprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący funkcjonowanie gospodarki wodnej i trzustki podczas diabetycznej diety. Podwyższony poziom cholesterolu i cukru we krwi spowodowany jest niezdrowym trybem życia, nadmiernym spożywaniem żywności o dużej zawartości tłuszczu, nieprawidłowym metabolizmem cukrów oraz upośledzonym wchłanianiem wody w trzustce. Objawia się wadliwą produkcją insuliny, nadwagą, odwodnieniem organizmu, palącym pragnieniem, częstym oddawaniem moczu, osłabieniem fizycznym i innymi zaburzeniami spowodowanymi podwyższonym poziomem cukru we krwi.

Skład: *emblica officinalis*, *gymnema sylvestre*, *momordica charantia*, *syzygium jambos*, *terminalia chebula*, *tinospora cordifolia*, *tribulus terrestris*, *inula helenium*, *asphaltum punjabinum*, *curcuma longa*, *cymbopogon citratus*, *pterocarpus marsupium*, *ghee* (masło klarowane), *steviolglikosid*

PURISHAPRASH – Jelita & wypróżnianie

- ✓ *Terminalia bellirica* pozytywnie wpływa na trawienie i perystaltykę jelit
- ✓ Przyczynia się do normalnego opróżniania
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* ma korzystny wpływ na trawienie i zdrowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- ✓ Działa jako przeciwutleniacz i przyczynia się do dobrej odporności
- ✓ *Foeniculum vulgare* pomaga w detoksykacji i eliminacji produktów przemiany materii
- ✓ Wspomaga dobre trawienie, pracę przewodu pokarmowego i korzystnie wpływa na wzdęcia
- ✓ *Elettaria cardamomum* wspomaga zdrowe trawienie i uspokaja układ nerwowy

Purishaprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący pracę okrężnicy i regularne wypróżnianie. Przyczyną problemów jelitowych jest nieodpowiednia dieta, wadliwa regeneracja mikroflory jelitowej, podrażnienie błony śluzowej jelit oraz zanieczyszczenie jelita grubego na skutek zastoju toksycznych odpadów. Objawiają się zaburzeniami pracy jelit, drażliwością jelita grubego, nietolerancją jakiegokolwiek składnika pożywienia, podrażnioną skórą, napięciem psychicznym, niezadowolaniem i negatywnym myśleniem.

Skład: *emblica officinalis*, *terminalia bellirica*, *terminalia chebula*, *glycyrrhiza glabra*, *foeniculum vulgare*, *elettaria cardamomum*, *vitis vinifera*, *cinnamomum zeylanicum*, *trachyspermum ammi*, *nigella sativa*, *tinospora cordifolia*, *abies pectinata*, *piper longum*, *ghee* (masło klarowane), syrop trzcinowy

MUTRAPRASH – Nerki & drogi moczowe

- ✓ *Tribulus terrestris* korzystnie wpływa na pracę układu moczowego
- ✓ *Elettaria cardamomum* wspomaga pracę nerek i układu moczowego
- ✓ *Boerhaavia diffusa* pomaga w utrzymaniu sprawnego układu moczowego
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu prostaty
- ✓ *Tinospora cordifolia* korzystnie wpływa na narządy dróg moczowych i aparat stawowy
- ✓ *Terminalia chebula* wspomaga prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych i regularne wydalanie moczu

Mutraprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący pracę nerek i dróg moczowych. Problemy z wydalaniem są spowodowane nadmiernym spożyciem soli, alkoholu, kawy i innych używek, niewystarczającym reżimem picia, osłabioną pracą nerek, zatrzymywaniem wody, nieregularnym wydalaniem, przebiegiem lub stresem psychicznym. Przejawiają się one poprzez szereg zaburzeń czynnościowych układu wydalniczego.

Skład: *emblica officinalis*, *tribulus terrestris*, *elettaria cardamomum*, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, *tinospora cordifolia*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *saccharum officinarum*, *cinnamomum zeylanicum*, *vitis vinifera*, *cyperus rotundus*, *piper longum*, *ghee* (masło klarowane), syrop trzcinowy



„Istnienie Prawdy jest jedno. Medrzy nazywają ją różnymi imionami.”

— Rgveda

SVEDAPRASH – Cera & skóra

- ✓ *Rubia cordifolia* działa jako wewnętrzny środek do pielęgnacji cery i skóry
- ✓ *Santalum album* przyczynia się do oczyszczenia krwi i czystości cery
- ✓ Pozytywnie wpływa na dobry wygląd skóry
- ✓ *Terminalia chebula* działa jako przeciwutleniacz zapewniający dobrą kondycję skóry
- ✓ *Piper nigrum* wspomaga krążenie w drobnych naczyniach krwionośnych i naczyniach włosowatych, a tym samym wzmacnia zdrowy stan skóry
- ✓ *Curcuma longa* korzystnie wpływa na prawidłową pracę wątroby
- ✓ Usuwa podskórne toksyny i utrzymuje optymalny stan skóry

Svedaprash to oczyszczający eliksir ziołowy do pielęgnacji cery i dobrego wyglądu skóry. Uszkodzenie tkanki skórnej jest spowodowane niewłaściwym odżywianiem, zanieczyszczeniem okolicy, toksycznością krwi, odwodnieniem, nadmiernym spożyciem cukru, soli, tłuszczu lub chemicznych środków pobudzających. Przejawia się w szeregu problemów dermatologicznych.

Skład: *emblica officinalis*, *rubia cordifolia*, *santalum album*, *terminalia chebula*, *terminalia bellirica*, *curcuma longa*, *berberis aristata*, *acacia catechu*, *vitis vinifera*, *tinospora cordifolia*, *cinnamomum zeylanicum*, *glycyrrhiza glabra*, *piper nigrum*, *zingiber officinale*, *piper longum*, *ghee* (masło klarowane), syrop trzcinowy

KESHAPRASH – Włosy i skóra

- ✓ *Eclipta alba* lub „władca włosów” wspiera optymalną kondycję skóry głowy,
- ✓ Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania wątroby i pęcherzyka żółciowego
- ✓ *Terminalia bellirica* działa jako wewnętrzny specyfik dbający o wzrost i jakość włosów
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* działa jako przeciwutleniacz rewitalizujący skórę
- ✓ *Terminalia chebula* pomaga w utrzymaniu zdrowej tkanki skórnej
- ✓ *Emblica officinalis* wspomaga dobre trawienie i wzmacnia układ odpornościowy
- ✓ *Asparagus racemosus* wspiera dobre samopoczucie psychiczne i ogólną vitalność organizmu

Keshaprash to oczyszczający eliksir ziołowy, który pielęgnuje wzrost i jakość włosów. Przerzedzenie, wypadanie włosów i siwienie spowodowane są: nie właściwym odżywianiem, zaburzonym trawieniem, zanieczyszczeniem okrężnicy, upośledzeniem czynności wątroby, toksycznością krwi, niedoborem żelaza, nagromadzoną stresem, zaburzeniami czynności tarczycy i hormonów, odwodnieniem lub nadmiernym stosowaniem chemicznych leków. Nadmierne stosowanie lakierów lub utwardzaczy, częste suszenie, niewłaściwe czesanie, mycie czy nieregularne przycinanie końcówek włosów, również są przyczyną uszkodzenia struktury włosa.

Skład: *emblica officinalis*, *eclipta alba*, *terminalia bellirica*, *glycyrrhiza glabra*, *terminalia chebula*, *asparagus racemosus*, *vitis vinifera*, *centella asiatica*, *juglans regia*, *anacardium occidentale* (owoc - orzech nerkowca), *cocos nucifera*, *sesamum indicum*, *elettaria cardamomum*, *cinnamomum zeylanicum*, *zingiber officinale*, *piper longum*, *ghee* (masło klarowane), syrop trzcinowy

MANOPRASH – Serce & naczynia krwionośne

- ✓ *Terminalia arjuna* korzystnie wpływa na prawidłową pracę serca
- ✓ *Cinnamomum zeylanicum* korzystnie wpływa na zdrowie układu krążenia
- ✓ *Terminalia bellirica* pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu we krwi
- ✓ *Vitis vinifera* korzystnie wpływa na czynność układu krążenia i ciśnienie krwi
- ✓ Wspomaga krążenie żyłne i optymalizuje elastyczność naczyń krwionośnych
- ✓ Korzystnie wpływa na uczucie „ciężkich nóg”
- ✓ *Tinospora cordifolia* wzmacnia odporność na stres i korzystnie wpływa na dobrą kondycję psychiczną

Manoprash to oczyszczający eliksir ziołowy optymalizujący pracę serca i układu sercowo-naczyniowego. Osłabienie pracy serca i naczyń jest spowodowane niezdrową dietą, nadmiernym spożyciem tłuszczów zwierzęcych i soli, podwyższonym poziomem cholesterolu, nadmiernym stężeniem wapnia, stresem, paleniem tytoniu, wysokim ciśnieniem krwi lub brakiem ruchu. Przejawia się w całym szeregu problemów sercowo-naczyniowych.

Skład: *emblica officinalis*, *terminalia arjuna*, *cinnamomum zeylanicum*, *terminalia bellirica*, *vitis vinifera*, *tinospora cordifolia*, *elettaria cardamomum*, *punica granatum*, *zingiber officinale*, *curcuma longa*, *piper nigrum*, *piper longum*, *ghee* (masło klarowane), syrop trzcinowy



Ajurwedyjskie napoje z superfoods

Ajurwedyjskie napoje są wytwarzane z tak zwanych „superfoods”, które są wyjątkowymi naturalnymi produktami o wysokiej zawartości składników odżywczych, witamin, minerałów, enzymów i przeciwutleniaczy. Wspierają układ odpornościowy, odtruwają organizm, obniżają poziom cholesterolu i nadwagę. Biorąc pod uwagę ich adaptogenne działanie, przyczyniają się one znacząco do regeneracji, witalności i dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zmniejszają aktywność wolnych rodników i proces starzenia się tkanek ciała. Wzmacniają procesy gojenia w organizmie i zwiększają odporność na czynniki stresowe i napięcie nerwowe.



Przygotowanie gorących ajurwedyjskich napojów różni się od herbat ziołowych tym, że nie gotuje się ich, a jedynie zaparza. Zmielony proszek nazywany również „churna”, spożywa się bezpośrednio w ciepłej cieczy. W przeciwieństwie do napojów instant, w których sztuczne dodatki rozpuszczają proszek przemieniając go w chemiczny roztwór; czyste mieszanki napojów Amalaki to 100% naturalnej jakości RAW, bez jakichkolwiek konserwantów czy sztucznych dodatków. Dlatego drobno zmielony proszek nigdy nie rozpuści się we wodzie. Najcenniejszą rzeczą w napoju jest zmielona mieszanka ziół, którą należy rozmieszać w ciepłej wodzie, dodać łyżeczkę miodu, a następnie wypić całą zawartość. Miód jest stosowany w ajurwedzie jako przewodnik dla ziół, które następnie lepiej wchłaniają się w tkankach organizmu.

Wypróbuj 11 domowych przepisów na ajurwedyjskie koktajle na www.everest-ayurveda.pl/smoothies.

Przyrządzenie: aby uzyskać zdrowy i smaczny napój, należy rozmieszać 1 łyżeczkę (ok. 2g) mielonego suszu w 250 ml ciepłej wody. Można dodać miodu według smaku oraz parę kropel soku cytrynowego. Zalecana dawka: 2-3 szklanki dziennie

AMALAKI napój NATURAL – Odporność & żołądek i trawienie

- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Wspomaga funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działanie układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie
- ✓ Wspomaga działanie układu nerwowego
- ✓ Pomaga w tworzeniu kolagenu
- ✓ Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, chrząstek, włosów, zębów i dziąseł

Skład: liściokwiat garbnikowy



AMALAKI napój MORINGA – Odporność & poziom cukru oraz jakość krwi

- ✓ Moringa olejodajna ze względu na swoje działanie adaptogenne zwiększa odporność na stres
- ✓ Pomaga utrzymać właściwy poziom cukru we krwi
- ✓ Witamina A przyczynia się do optymalnego działania funkcji wzrokowych
- ✓ Żelazo wspomaga tworzenie czerwonych krwinek, hemoglobiny oraz przenoszenia tlenu w organizmie
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) wspomaga pracę przewodu pokarmowego
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i jelit
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działanie układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, moringa olejodajna



AMALAKI napój ASHWAGANDHA – Odporność & regeneracja i witalność

- ✓ Witania ospała (ashwagandha) wspomaga regenerację i odmładzanie organizmu
- ✓ Działa jako adaptogen dla naturalnego relaksu i harmonijnego stanu zdrowia psychicznego
- ✓ Zwiększa odporność psychiczną na stres i intensywny tryb życia
- ✓ Pomaga w braku energii, zmęczeniu i wyczerpaniu
- ✓ Wzmacnia witalność i przyczynia się do dobrej kondycji organizmu
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, witania ospała



AMALAKI napój KURKUMA – Odporność & wątroba i krążenie krwi

- ✓ Ostryż długi wspomaga funkcje wątroby i metabolizm tłuszczowy
- ✓ Wspomaga krążenie krwi, dobry wygląd skóry i zdrowy układ krążenia
- ✓ Żelazo przyczynia się do powstawania czerwonych krwinek, hemoglobiny i przenoszenia tlenu w organizmie
- ✓ Mangan pomaga utrzymać zdrowy stan kości, stawów i tkanek łącznych
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, ostryż długi



AMALAKI napój SPIRULINA – Odporność & mięśnie i smukła linia

- ✓ Spirulina przyczynia się do wzmocnienia witalności przy wegetariańskiej i wegańskiej diecie
- ✓ Wspomaga wzrost masy mięśniowej dzięki wysokiej zawartości białka
- ✓ Normalizuje poziom cukru we krwi
- ✓ Pomaga schudnąć i kontrolować wagę
- ✓ Żelazo przyczynia się do powstawania czerwonych krwinek, hemoglobiny i przenoszenia tlenu do tkanek ciała
- ✓ Miód pomaga przenosić żelazo w krwiobiegu
- ✓ Riboflavin wzmacnia metabolizm żelaza
- ✓ Thiamin korzystnie oddziałuje na pracę serca
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, spirulina



Ajurwedyjskie napoje z superfoods

AMALAKI napój SHILAJIT MUMIO – Odporność & kości i stawy

- ✓ Shilajit mumio pomaga utrzymać zdrowie stawów i wytrzymałość kości
- ✓ Przyczynia się do odmłodzenia organizmu
- ✓ Działa jako naturalny biostymulator układu odpornościowego
- ✓ Wzmacnia wytrzymałość fizyczną i psychiczną oraz wspiera działania funkcji poznawczych
- ✓ Sprzyja dobrej kondycji układu moczowego
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C wspomaga produkcję kolagenu dla zdrowego funkcjonowania kości i chrząstek
- ✓ Przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, shilajit mumio



AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN – Odporność & odkwaszanie i detoksykacja

- ✓ Młody jęczmień jest naturalnym źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów
- ✓ Sprzyja dobremu zdrowiu organizmu
- ✓ Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego
- ✓ Magnez przyczynia się do alkalizowania organizmu i jego równowagi elektrolitycznej
- ✓ Witamina B6 podtrzymuje prawidłową produkcję czerwonych krwinek
- ✓ Miód pomaga przenosić żelazo w krwiobiegu
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia działanie żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C wspomaga funkcjonowanie naczyń krwionośnych
- ✓ Przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, młody jęczmień



AMALAKI napój IMBIR – Odporność & gardło i drogi oddechowe

- ✓ Imbir lekarski przyczynia się do prawidłowego działania i ochrony układu oddechowego
- ✓ Pobudza naturalne mechanizmy obronne organizmu
- ✓ Wspomaga funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) ma korzystny wpływ na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje działania układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, imbir lekarski



AMALAKI napój RÓŻA – Odporność & piękno skóry i dobry wzrok

- ✓ Róża stulistna przyczynia się do oczyszczania i rewitalizacji skóry
- ✓ Wspomaga równowagę psychiczną i optymalizuje stan wzroku
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C wzmacnia produkcję kolagenu pod kątem prawidłowej pracy naczyń krwionośnych
- ✓ Przyczynia się do poprawnego metabolizmu energetycznego
- ✓ Optymalizuje aktywność układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, róża stulistna



AMALAKI napój LOTOS – Odporność & dobre samopoczucie i spokój

- ✓ Lotos indyjski wzmacnia równowagę psychiczną i aktywność serca
- ✓ Ma pozytywny wpływ na uspokojenie umysłu
- ✓ Poprawia koncentrację
- ✓ Pobudza przy zmęczeniu
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalizacji stanu psychicznego
- ✓ Poprawia metabolizm energetyczny
- ✓ Optymalizuje aktywność układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, lotos indyjski



AMALAKI napój SHATAVARI – Odporność & kobieca harmonia

- ✓ Szparag (shatavari) pozytywnie wpływa na równowagę hormonalną i funkcje żeńskiego układu rozrodczego
- ✓ Działa jako rasajana w odmładzaniu, rozmnażaniu i witalizacji organizmu
- ✓ Przyczynia się do spokojnego przebiegu miesiączki i pomaga zoptymalizować jej cykl
- ✓ Wzmacnia dobre samopoczucie psychiczne w „okresie przekwitania”
- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Wzmacnia funkcje żołądka i przewodu pokarmowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalizacji stanu psychicznego
- ✓ Poprawia metabolizm energetyczny
- ✓ Optymalizuje aktywność układu odpornościowego
- ✓ Pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie

Skład: liściokwiat garbnikowy, szparag



Ajurwedyjskie rewitalizujące batony z Amalaki

Zdrowa przekąska z ajurwedyjskimi ziołami, zapewniająca szybkie uzupełnienie energii i zdrowe odżywianie. Zawiera cenny energetycznie, odżywczy owoc Amalaki (naturalne źródło witaminy C) oraz unikalne połączenie ajurwedyjskich ziół według indywidualnego psychosomatycznego typu vata, pitta lub kapha. Te trzy bioenergie (dosze) wpływają na 24-godzinny cykl dobowy, który przechodzi przez sześć faz biologicznych, w których zawsze dominuje jedna z tych dosz.

Więcej na: www.everest-ayurveda.pl/ajurwedyjski-dzienny-cykl

Zdrowa przekąska z ajurwedyjskimi ziołami – idealnie sprawdzi się w podróży, podczas uprawiania sportu, w szkole czy w pracy. Odpowiednia dla vegetarian i wegan, nie zawiera glutenu, dodatku cukru ani żadnych konserwantów.

Amalaki baton VATA – Energia & dobre samopoczucie

Ajurwedyjski odżywczy baton z daktylami, pestkami dyni i pistacjami

Zdrowe i pożywne śniadanie, energetyczna przekąska lub lekka kolacja.

- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Poprawia pracę żołądka i jelit
- ✓ Witamina C zmniejsza uczucie zmęczenia i wyczerpania
- ✓ Sprzyja metabolizmowi energetycznemu
- ✓ Chroni przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Wspomaga odporność, sprawność fizyczną i zdrowie psychiczne

Skład: amalaki (emblica officinalis-owoc), daktyle, pistacje, pestki dyni, cynamon, imbir, shatavari (asparagus racemosus), koper włoski, haritaki (terminalia chebula), ashwagandha (withania somnifera), guduchi (tinospora cordifolia), vidarikand (pueraria tuberosa), gałka muskatołowa



Amalaki baton PITTA – Równowaga & działanie antystresowe

Ajurwedyjski odżywczy baton z daktylami, mango i orzechami nerkowca

Łatwe i szybkie nadzienie na pracowite dni, kiedy nie ma zbyt wiele czasu na jedzenie.

- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Poprawia pracę żołądka i jelit
- ✓ Witamina C zmniejsza uczucie zmęczenia i wyczerpania
- ✓ Wzmacnia metabolizm energetyczny
- ✓ Chroni przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Wspomaga odporność, sprawność fizyczną i zdrowie psychiczne

Skład: amalaki (liściokwiat garbnikowy), daktyle, mango, prażony ryż, orzechy nerkowca, kardamon, mięta, koper włoski, trawa cytrynowa, brahmi (wąkrota zwyczajna), manjishta (marzana sercolistna)



Amalaki baton KAPHA – Dieta & fitness

Ajurwedyjski baton odżywczy z czarnymi rodzynkami, imbirem i migdałami

Lekkie i niskokaloryczne przekąski sportowe, fitness lub dietetyczne.

- ✓ Liściokwiat garbnikowy (amalaki) korzystnie wpływa na układ trawienny
- ✓ Poprawia pracę żołądka i jelit
- ✓ Witamina C zmniejsza uczucie zmęczenia i wyczerpania
- ✓ Wzmacnia metabolizm energetyczny
- ✓ Chroni przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Wspomaga odporność, sprawność fizyczną i zdrowie psychiczne

Skład: amalaki (liściokwiat garbnikowy), rodzynki z czarnych winogron, prażone sorgo, migdały, imbir, tulsi (święta bazylija), wasaka, sól himalajska, kurkuma, pieprz dług, goździki



Ajurwedyjskie owoce

Suszone na słońcu owoce, stanowią naturalne źródło witamin i świeżej energii. Korzystnie wpływają na zdrowie gastrointestynalne, rewitalizację tkanek organizmu oraz wzmacniają system odpornościowy.

Amalaki – Liściokwiat garbnikowy w Indiach od dawnych czasów przez wedyjskich mędrców uważany był za uświęcony „boski owoc”. Powodem tej nazwy jest ilość zawartych w owocu antyoksydantów oraz witaminy C, które biorą udział w oczyszczaniu ciała z wolnych rodników a także pobudzają odporność organizmu. Ten wyjątkowy owoc już od stuleci w systemie medycyny ajurwedyjskiej używany jest jako bardzo skuteczny i naturalny środek wspierający zdrowie żołądkowo-jelitowe, rewitalizację tkanek organizmu (dhatus) oraz wzmocnienie układu odpornościowego.

Amalaki działa jako znakomite tonicum optymalizujące funkcje trawienia, odporności, metabolizmu, wątroby, krwi, serca oraz pracy mózgu. Zawiera pięć z sześciu rodzajów smaku naszego postrzegania zmysłowego (kwaśny, słodki, gorzki, cierpki i ostry), które harmonizują wszystkie trzy zasady biologiczne vata, pitta, kapha. Amalaki zawiera szerokie spektrum antyoksydantów (substancje hamujące proces utleniania, który powoduje starzenie się organizmu oraz obumieranie komórek) zawierają również bioflawonoidy (witaminy wspierające odporność ścianek komórek na przenikanie szkodliwych substancji w postaci wolnych rodników), są także źródłem niezbędnych do życia esencjonalnych aminokwasów. Owoc ten zawiera wiele minerałów takich jak wapń, żelazo, fosfor, karoten oraz witaminy C, B1 i B2.



Naturalne źródło witaminy C – Przy bieżącym codziennym uzupełnianiu witaminy C, jedno opakowanie 100 g wystarcza na trzy dni, tzn. 10 kawałków dziennie. W przypadku zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, w stanach obniżonej odporności, w chorobie, rekonwalescencji, wzmożonej aktywności fizycznej lub innym obciążeniu fizycznym lub psychicznym należy spożywać jedno opakowanie dziennie.

AMALAKI natural – Odporność & żołądek

- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI róża – Odporność & równowaga psychiczna

- ✓ Róża stulistna przyczynia się do równowagi psychicznej
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynności układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI imbir – Odporność & drogi oddechowe

- ✓ Imbir lekarski wspomaga ochronę dróg oddechowych
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie wpływa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI kardamon – Odporność & trawienie

- ✓ Kardamon malabarski wspomaga dobre trawienie
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI cynamon – Odporność & serce i naczynia krwionośne

- ✓ Cynamonowiec cejloński korzystnie działa na układ sercowo-naczyniowy
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI trawa cytrynowa – Odporność & rewitalizacja

- ✓ Palczatka cytrynowa korzystnie działa na układ nerwowy
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



AMALAKI kawa – Odporność & koncentracja

- ✓ Kofeina zawarta w krzewie kawowym Arabica wspomaga koncentrację
- ✓ Liściokwiat garbnikowy korzystnie działa na czynność układu trawiennego
- ✓ Wspomaga funkcję żołądka i układu jelitowego
- ✓ Witamina C przyczynia się do optymalnego działania układu odpornościowego
- ✓ Wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zwiększa wchłanianie żelaza
- ✓ Łagodzi uczucie zmęczenia i wyczerpania



Trzcina cukrowa – To potężna roślina, której źdźbła zawierają aż dwadzieścia procent cukru.

Cukier ten jako końcowy produkt fotosyntezy składa się z sacharozy, fruktozy i glukozy. Żdźbła najpierw się prasuje i pozyskuje z nich słodki sok w postaci gęstego syropu a następnie w procesie krystalizacji powstaje naturalny cukier trzcinowy, który od klasycznego cukru z buraków cukrowych różni się składem, sposobem obróbki, smakiem i kolorem. Biały cukier rafinowany w czasie procesu produkcyjnego poddawany jest bieleniu, to znaczy obróbce chemicznej, podczas której pozbawiany jest wszelkich składników mineralnych oraz ważnych witamin w postaci melasy jako ubocznego produktu odpadowego. Z trzciny cukrowej produkowany jest naturalny surowy syrop czy cukier, który nie jest poddawany chemicznemu rafinowaniu, więc cały czas zawiera melasę i wraz z nią pożyteczne enzymy, minerały i witaminy (jak wapń, magnez, fosfor, żelazo, potas, cynk oraz witaminy z grupy B) oraz potrzebny błonnik.



Ajurwedyjska medycyna używa go jako medium lub środowisko (anupana) w celu przygotowania, używania, ukierunkowania oraz wchłaniania i utrwalenia skuteczności ziół. Naturalny cukier trzcinowy zawarty w owocach amalaki, mango, papaja, jackfruit wspiera odżywianie tkanek organizmu i służy jako doskonała naturalna substancja konserwująca.

MANGO – Witamina C, A & betakaroten

- ✓ Witamina C stymuluje funkcję układu odpornościowego
- ✓ Korzystnie wpływa na ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Wspomaga lepsze wchłanianie żelaza
- ✓ Zmniejsza zmęczenie i wyczerpanie
- ✓ Witamina A wspomaga układ trawienia

Mango w medycynie ajurwedyjskiej już od pradawnych czasów indyjskiego eposu Ramayana uważane było za „królewski owoc”. Dojrzały owoc mango jest bogatym źródłem witamin i antyoksydantów, energetyzuje organizm, wyrównuje wszystkie trzy energie biologiczne vata, pitta, kapha oraz wspomaga odżywianie wszystkich siedmiu tkanek organizmu (dhatus).



JACKFRUIT – Witamina C, A & wapń

- ✓ Witamina C pobudza funkcje systemu odpornościowego
- ✓ Wzmacnia vitalność organizmu podczas wysiłku fizycznego
- ✓ Witamina A wspomaga układ trawienia
- ✓ Wapń korzystnie działa na pracę mięśni oraz dobry stan kości

Jackfruit zwany też katha to tradycyjny narodowy owoc w Bangladeszu. W masywnej grubej skórce ukryte są pożywe i bogate w energię owoce, które znane są jako doskonałe i odżywcze składniki diety wegetariańskiej. Owoce zawierają dużą ilość protein, witamin, minerałów oraz antyoksydantów. Z powodu braku zawartości cholesterolu, ich spożywanie odpowiednio wspiera zdrowy styl życia szczególnie przy diecie odchudzającej. W naturalny sposób wyrównują nadmiar energii biologicznej vata i pitta.



PAPAYA – Witamina A, C & enzymy

- ✓ Witamina A korzystnie działa na błonę śluzową układu trawiennego
- ✓ Pomaga utrzymać dobry wygląd skóry
- ✓ Wapń wspiera funkcje enzymów trawiennych
- ✓ Witamina C pobudza funkcję układu odpornościowego
- ✓ Korzystnie wpływa na ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym

W czasach wypraw dalekomorskich i nowych odkryć, papaja otrzymała nazwę „anielski owoc”. Stanowi bogate źródło witamin oraz przeciwutleniaczy, które wzmacniają system odpornościowy organizmu. Owoce zawierają papainę (enzym trawienia), dzięki czemu wspiera zdrowe działanie żołądka i systemu jelitowego. W naturalny sposób wyrównuje podwyższone energie biologiczne vata i pitta.



GUAVA – Witamina C, A & błonnik

- ✓ Witamina C optymalizuje funkcjonowanie układu odpornościowego
- ✓ Wzmacnia ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym
- ✓ Zmniejsza poziom zmęczenia i wyczerpania
- ✓ Witamina A korzystnie wpływa na błony śluzowe przewodu pokarmowego i funkcje wzrokowe
- ✓ Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu nerwów, mięśni i ciśnienia krwi

Gujawa była znana ludziom już 5 tysięcy lat temu i dziś uważana jest za jeden z symboli tropikalnego raju. Posiada kilkukrotnie większą zawartość witaminy C niż zwykle owoce cytrusowe, a oprócz szeregu innych witamin zawiera także mnóstwo przeciwutleniaczy, minerałów i błonnika.



Ajurwedyjskie olejki do ciała

Abhyanga, domowy automasaż ciepłym ajurwedyjskim olejkiem, jest integralną częścią tradycyjnej ajurwedyjskiej troski o zdrowie psychosomatyczne i równowagę trzech witalnych bioenergii vata, pitta i kapha. Nakłada się go na całe ciało w domowym zaciszu na co najmniej 15 minut. Regularny automasaż regeneruje i odmładza skórę, redukuje stres, poprawia jakość snu, wspomaga krwiotok i układ limfatyczny, usprawnia funkcjonowanie stawów i pobudza witalność.

Więcej informacji o poprawnym stosowaniu każdego rodzaju ajurwedyjskiego olejku znajdziesz na: www.everest-ayurveda.pl/ajurwedyjskie-olejki

VATA olejek do ciała – Relaks & odprężenie

Rozgrzewający olejek do suchej skóry

Ajurwedyjski olejek do ciała VATA przyjemnie rozgrzewa i skutecznie nawilża suchą i napiętą skórę. Oparty na odżywcym, sezamowym i lniwym oleju, z bogatą kompozycją roślinnych ekstraktów i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak cynamon, kardamon, gałka muskatołowa, imbir, ashwagandha i cedr himalajski, wspomaga krążenie krwi w skórze, a słodki zapach skórki pomarańczowej i żywicy kadzidłowej przynosi relaks ciała i umysłowi.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, linum usitatissimum seed oil, tamarindus indica fruit extract, trigonella foenum-graecum seed oil, vigna angularis seed extract, linalool, anethum graveolens seed oil, foeniculum vulgare fruit oil, coriandrum sativum fruit oil, elettaria cardamomum seed oil, zingiber officinale root oil, brassica nigra seed oil, withania somnifera root extract, cedrus deodara wood oil, cinnamomum zeylanicum bark oil, limonene, moringa oleifera leaf oil, cuminum cyminum fruit extract, citrus sinensis fruit oil, boswellia sacra resin oil, illicium verum fruit oil, myristica fragrans fruit oil, tocopherol (vitamin E), anethole, carvone, citral, citronellol, farnesol, benzyl benzoate, geraniol, cinnamal, eugenol, pinene



PITTA olejek do ciała – Uspokojenie & równowaga

Chłodzący olejek do wrażliwej skóry

Ajurwedyjski olejek do ciała PITTA przyjemnie chłodzi i skutecznie koi wrażliwą skórę, łagodzi jej zaczerwienienia. Oparty na łagodnym, kokosowym i sezamowym oleju z bogatą kompozycją roślinnych ekstraktów i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak wetyweria, kolendra, brahmi, neem, aloes i mięta, łagodzi napięcie i stres, a świeży zapach trawy cytrynowej i drzewa sandałowego przynosi spokój i równowagę ciału i umysłowi.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, cocos nucifera oil, hemidesmus indicus root extract, vetiveria zizanioides root oil, rubia cordifolia stem extract, coriandrum sativum fruit oil, linalool, elettaria cardamomum seed oil, bacopa monnieri leaf extract, azadirachta indica seed oil, aloe barbadensis leaf water, mentha piperita oil, foeniculum vulgare fruit oil, glycyrrhiza glabra root oil, sida cordifolia root extract, asparagus officinalis root oil, santalum album wood oil, cymbopogon citratus oil, curcuma longa rhizome oil, tocopherol (vitamin E), citral, citronellol, geraniol, farnesol, eugenol, isoeugenol, terpineol, carvone, beta-caryophyllene, camphor, limonene



KAPHA olejek do ciała – Pobudzenie & witalność

Rewitalizujący olejek do tłustej cery

Ajurwedyjski olejek do ciała KAPHA przyjemnie rewitalizuje i skutecznie pielęgnuje skórę tłustą z nadmierną produkcją sebum. Oparty na czystym, rycynowym i sezamowym oleju z bogatą kompozycją roślinnych ekstraktów i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak czarna gorczyca, kmień, nasiona bawełny, cynamon, jałowiec i kardamon, oczyszcza i nawilża skórę, a orzeźwiający zapach jaśminu i himalajskiego cedru odświeża ciało i umysł.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, ricinus communis seed oil, brassica campestris seed oil, brassica nigra seed oil, sodium chloride, gossypium herbaceum seed oil, cedrus deodara wood extract, elettaria cardamomum seed oil, zingiber officinale root oil, trigonella foenum-graecum seed oil, anethum graveolens seed oil, juniperus communis fruit oil, limonene, linalool, cinnamomum camphora gum extract, jasminum officinale flower extract, cuminum cyminum fruit extract, coriandrum sativum fruit oil, curcuma longa rhizome oil, piper longum fruit oil, cinnamomum zeylanicum bark oil, myristica fragrans fruit oil, tocopherol (vitamin E), benzyl benzoate, cinnamal, citronellol, citral, farnesol, geraniol, carvone, camphor, pinene, eugenol



„Oleje są niezbędną odżywką dla skóry, bez której całe ciało marnieje.”

– ajurwedyjska mądrość

KHADIRA olejek do skóry – Zdrowa & gładka skóra

Pielęgnacja problematycznej skóry

Ajurwedyjski olejek do pielęgnacji skóry KHADIRA skutecznie oczyszcza i regeneruje problematyczną skórę. Oparty na sezamowym, neem i karanja oleju z bogatą kompozycją roślinnych ekstraktów i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak akacja, kurkuma, jaśmin, indygo, manjishta i czarny pieprz, odtruwa skórę i przywraca jej ogólne zdrowie i dobry wygląd.

Tradycyjny ajurwedyjski olejek Khadira, znany jako „tonik do skóry”, jest przeznaczony do regeneracji wrażliwej, podrażnionej i problematycznej skóry podatnej na trądzik i problemy dermatologiczne. Zawiera unikalną kombinację ziół o właściwościach antyseptycznych i przeciwgrzybiczych. Pomaga łagodzić swędzenie, zaczerwienienie, popękanie lub uszkodzenie skóry. Redukuje plamy pigmentacyjne, chroni florę skóry i korzystnie wpływa na ogólny stan skóry.

Zaburzenia tkanki skórnej są zazwyczaj związane z obecnością substancji toksycznych we krwi, dla głębokiej regeneracji wskazane jest jednocześnie stosowanie oczyszczających, ajurwedyjskich herbat i roślinnych eliksirów, które służą jako wewnętrzny środek pielęgnacji skóry.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, azadirachta indica seed oil, pongamia glabra seed oil, wrightia tinctoria leaf oil, curcuma longa rhizome oil, rubia cordifolia stem extract, acacia catechu wood extract, jasminum officinale flower extract, piper nigrum fruit extract, citrus bergamia leaf oil, lavandula officinalis flower oil, tocopherol (vitamin E), benzyl benzoate, eugenol, limonene, linalool, camphor, linalyl acetate, geraniol



BHRINGARAJ olejek do włosów – Piękne i zdrowe włosy

Pielęgnacja i wzrost włosów

Ajurwedyjski olejek do włosów BHRINGARAJ zawiera liczne zioła, witaminy i minerały, które wspomagają wzrost, zdrowie, połysk i piękno włosów. Oparty na sezamowym, kokosowym, arachidowym, bawełnianym i mango oleju z bogatą kompozycją roślinnych ekstraktów i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak bhringaraj, amalaki, brahmi, neem, karanja i róża stulistna, dba o zdrową skórę oraz naturalne odżywienie i regenerację włosów. Zmniejsza rozdawanie się końcówek, wypadanie włosów i przedwczesne siwienie.

Tradycyjny ajurwedyjski olejek Bhringaraj, znany jako „władca włosów”, działa jako tonik lub „rasayana” do regeneracji włosów. Regularne olejowanie i masaż skóry głowy znany jako „murdha taila” poprawia krążenie krwi w cebulkach włosów, a tym samym wspomaga wzrost włosów. Głowa jest siedzibą mózgu, ośrodka nerwowego i narządów zmysłów. Dlatego pielęgnacja skóry głowy pomaga łagodzić napięcie psychiczne, pobudzenie i stres. W przypadku ostrego, umysłowego stresu, zaaplikuj kilka kropli olejku do psychy.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, cocos nucifera oil, arachis hypogaea oil, gossypium hirsutum seed oil, caprae lac, lac, mangifera indica seed extract, eclipta prostrata leaf extract, emblica officinalis fruit extract, berberis aristata root extract, santalum album wood oil, abrus precatorius root extract, glycyrrhiza glabra root extract, rosa centifolia flower extract, azadirachta indica seed extract, pongamia glabra seed oil, bacopa monnieri leaf extract, indigofera tinctoria extract, terminalia chebula fruit extract, terminalia bellirica fruit extract, tocopherol (vitamin E), citral, eugenol, farnesol, citronellol, geraniol, linalool



MAHANARAYAN olejek do masażu – Fitness & regeneracja

Łagodzenie napięć i sztywności

Ajurwedyjski olejek do masażu MAHANARAYAN łagodzi napięcie i sztywność tkanek ciała. Oparty na cennych olejkach z czarnej gorczycy, wintergreen, cajeput, goździków, cynamonu cejlońskiego i himalajskiego cedru, wraz z efektywną mieszanką ponad trzech tuzinów ekstraktów roślinnych i eterycznych olejków z ajurwedyjskich ziół, takich jak gokshura, ashwagandha, imbir, czarny pieprz, kmień, koptyski i mięta, przynosi ulgę, regenerację i orzeźwienie całemu ciału.

Tradycyjny ajurwedyjski olejek Mahanarayan, znany jako olejek „wiecznego życia”, nadaje się do masażu całego ciała. Wspomaga intensywne krążenie krwi w skórze i rozgrzewa tkanki. Zmniejsza uczucie zmęczenia i napięcia nadwyrężonych mięśni, pleców, kończyn i stawów. Jest doskonałym towarzyszem jogi i fitnessu, podczas uprawiania sportu, wysiłku fizycznego lub rekonwalescencji.

Skład (INCI): sesamum indicum seed oil, melaleuca viridiflora leaf oil, cinnamomum zeylanicum bark oil, cedrus deodara wood oil, cinnamal, trachyspermum ammi flower extract, mentha spicata herb extract, brassica nigra seed oil, limonene, carvone, eugenol, piper nigrum fruit extract, saussurea lappa root extract, sida cordifolia root extract, solanum xanthocarpum extract, tribulus terrestris fruit extract, withania somnifera root extract, zingiber officinale root oil, citrullus colocynthis fruit extract, anethum graveolens herb extract, eugenia caryophyllus bud oil, acorus calamus rhizome extract, aegle marmelos fruit extract, asparagus officinalis root oil, sodium chloride, boerhaavia diffusa root extract, cedrus deodara wood extract, lac, cyperus rotundus root extract, desmodium gangeticum root extract, elettaria cardamomum seed oil, oroxylinum indicum root extract, piper longum fruit oil, vitex negundo extract, terpineol, gaultheria procumbens leaf oil, cuminum cyminum fruit extract, tocopherol (vitamin E), coumarin, citral, citronellol, geraniol, benzyl benzoate, alpha-terpinene, camphor, farnesol, pinene, linalool



Ziołowa aromaterapia Vastu

Naturalne aromaterapeutyczne kadzidełka Vastu służące harmonizacji domu lub biura opierają się na starożytnej indyjskiej wiedzy Vastu Shastra, która podobnie jak późniejsze Feng Shui, objaśnia jak stworzyć pozytywną atmosferę w naszym domu w oparciu o równowagę 5 elementów, tworzących środowisko, w którym żyjemy – ziemia (bhumi), powietrze (vayu), ogień (agni), woda (jala) i przestrzeń (akasha).

Więcej na www.everest-ayurveda.pl/vastu

Ręczna produkcja – Aromaterapeutyczne kadzidełka Vastu, są wykonane ręcznie, zgodnie ze starożytnymi, wedyjskimi tekstami, według rodzinnej, nepalskiej tradycji. Składają się w 100% wyłącznie z ziół ajurwedyjskich występujących u podnóża Himalajów. Kadzidełka Vastu przyczyniają się do harmonizacji pięciu naturalnych żywiołów, oczyszczają środowisko domu i pracy oraz wprowadzają inspirujące aromaty, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i równowadze psychicznej. Kadzidełka nie zawierają **bambusowych dodatków**.

Nasze kadzidełka zawierają 100% naturalnych składników, bez chemicznych dodatków, trocin drzewnych i sztucznych substancji zapachowych.

Długość kadzidełek: 12 cm / Ilość sztuk w opakowaniu: 24 szt. / Czas palenia: 45 minut



AKASHA – Harmonia

Stwórz harmonijną przestrzeń

Akasha lub eter tworzy przestrzeń, w której znajdują się wszystkie przedmioty materialne i pozostałe cztery żywioły. Właściwe rozmieszczenie otaczających nas przedmiotów materialnych pomaga nam stworzyć przyjemne i stymulujące środowisko do pracy i wypoczynku.

Ajurwedyjskie ziołowe kadzidełko Akasha wzmacnia żywioł eteru. Pozytywnie wpływa na harmonijną atmosferę naszego domu, tworzy przytulne miejsce wypełnione ciszą i spokojem.

Skład: persea odoratissima, boswellia sacra, cortia nepalensis, cyperus rotundus, cinnamomum camphora

VAYU – Życiowa energia

Wzmocnij przepływ swojej energii życiowej

Vayu lub żywioł powietrza, wpływa na przepływ życiowej energii (prana) w przestrzeni naszego domu. Stały dopływ świeżego powietrza oczyszcza drogi oddechowe, dodaje zdrowej pewności siebie i wzmacnia energię organizmu.

Ajurwedyjskie ziołowe kadzidełko Vayu wzmacnia przepływ życiowej energii (prana), oczyszcza powietrze i tym samym tworzy z naszej przestrzeni energetyczne tło dla rewitalizacji życiowych sił.

Skład: persea odoratissima, shorea robusta, cinnamomum camphora, pinus roxburghii



AGNI – Miłość

Zabezpiecz poczucie miłości w Twoim rodzinnym kręgu

Agni lub żywioł ognia, reprezentuje doświadczenie ciepła, światła i miłości. Kojarzone ze Słońcem, wnosi do życia inspirację i entuzjazm.

Ajurwedyjskie ziołowe kadzidełko Agni wzmacnia żywioł ognia. Podtrzymuje miłą atmosferę domu i sprawia, że jest to ciepłe miejsce z poczuciem przytularnego bezpieczeństwa, do którego każdy lubi wracać.

Skład: persea odoratissima, commiphora mukul, shorea robusta, santalum album, cinnamomum camphora



JALA – Dobrostan

Wzmocnij sukces i dobrostan w swoim życiu

Jala lub żywioł wody, wspomaga spokojny przepływ energii witalnej w domu, łagodzi napięcia i uspokaja wzburzone emocje.

Ajurwedyjskie ziołowe, zapachowe kadzidełko Jala pobudza pozytywne myślenie i stymuluje twórczą aktywność. Przyczynia się do tworzenia dobrych relacji i doświadczania satysfakcji w naszym domowym czy zawodowym środowisku.

Skład: persea odoratissima, santalum album, cedrus deodara, cymbopogon citratus



BHUMI – Życiowy komfort

Ciesz się chwilami odpoczynku i komfortu

Bhumi lub żywioł ziemi, wzmacnia obecność energii ziemi, która zapewnia stabilność i równowagę w naszym domu oraz zapewnia ochronę przed rozpraszającymi wpływami.

Ajurwedyjskie ziołowe, zapachowe kadzidełko Bhumi korzystnie wpływa na regenerację sił witalnych i dobry stan zdrowia. Wnosi do naszego domowego środowiska poczucie stabilności, tolerancji i dobrego samopoczucia.

Skład: persea odoratissima, commiphora mukul, cyperus rotundus, santalum album, juniperus indica

Kamienne stojaki na kadzidełka

Nadaje się do wszystkich rodzajów kadzidełek / Materiał: talk, naturalna tekstura / Ręcznie robione: każdy uchwyt jest oryginalny

PUJA

Orientalnie zdobiony stojak na kadzidełko PUJA – noszący nazwę tradycyjnego ceremoniału odprawianego w indyjskich świątyniach. Podstawą tego codziennego, starożytnego rytuału jest stosowanie kwiatów, kadzidełek, esencji i kadzielnic. Na środku stojaka znajdują się trzy rodzaje otworów do umieszczenia kadzidełek różnego rodzaju.

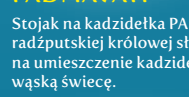
Wymiary: średnica 10 cm



STUPA

Prosty i elegancki stojak na kadzidełko STUPA – noszący nazwę świętej, buddyjskiej budowli będącej symbolem ciszy i spokoju. Stupa symbolizuje poszczególne elementy wszechświata i podstawowe żywioły, a swoim kształtem przypomina ciało Buddy siedzącego w medytacji. Na środku stojaka znajdują się trzy rodzaje otworów do umieszczenia kadzidełek różnego rodzaju.

Wymiary: średnica 10 cm



PADMAVATI

Stojak na kadzidełko PADMAVATI – nosi nazwę świętego lotosu, zarazem jest to imię legendarnej radzputskiej królowej słynącej z urody i odwagi. Stojak jest funkcjonalny, ma trzy różne otwory na umieszczenie kadzidełek. Na środku stojaka można umieścić źródło zapachu – stożkową lub wąską świecę.

Wymiary: 10,5 x 3,5 cm



KALPATARU

Stojak na kadzidełko KALPATAR – nosi nazwę świętego indyjskiego drzewa, które spełnia wszystkie życzenia. Mitologia indyjska opowiada wiele legend z życia kosmicznych bogów pragnących uzyskać owoce z tych legendarnych drzew. Niech twoje życzenia wzniosą się na niebiańskie wyżyny z zapachem kadzidełka osadzonego w tym świętym liście Kalpatara. Na środku stojaka znajdują się trzy rodzaje otworów, co umożliwia stosowanie różnych typów kadzidełek.

Wymiary: 17,5 x 8 cm



HATHI

Stojak na kadzidełko z figurką słonia HATHI – słoń jest symbolem szczęścia, mądrości, sukcesu i siły. Dlatego większość hinduskich rytuałów rozpoczyna się od kultu Ganeshy, boga o głowie słonia. W tradycji buddyjskiej słoń jest symbolem wewnętrznego spokoju, równowagi i spełnionego życia. Na środku stojaka znajdują się trzy rodzaje otworów do umieszczenia różnego rodzaju kadzidełek.

Wymiary: 10,5 x 3,5 cm



OTHARU

Stojak na kadzidełko z figurką wielbłąda OTHARU – jako przewodnik wycieczek po pustyni wielbłąd jest symbolem wytrwałości i pewności siebie. Dla narodów arabskich jest przykładem mądrości, wytrwałości i cierpliwości. Jego zdolność do kłokania reprezentuje wezwanie do modlitwy i poddania się. W Indiach wielbłąd jest symbolem miłości i radosnego życia. Na środku stojaka znajdują się trzy rodzaje otworów do umieszczenia kadzidełek różnego rodzaju.

Wymiary: 10,5 x 3,5 cm



Orientalne zapachy królewskich Indii

Eteryczne zapachy i kadzidełka od zawsze były ważną częścią codziennego życia Orientu. Charakterystyczne zapachy egzotycznych kwiatów, drzew i krzewów w aromatycznych esencjach i naturalnych perfumach lub „Attar” mają swoje źródło w pięknych ogrodach perskich szachów, skąd ich użycie rozprzestrzeniło się na wspaniałe pałace wielkich Mogołów i dwory królewskie indyjskich maharadzów w XV-XVIII wieku. Stwórz w swoim domu wysublimowaną atmosferę królewskich Indii za pomocą kadzidełek zawierających olejki eteryczne o najpiękniejszych orientalnych zapachach, które od niepamiętnych czasów uważane są za korzystne dla zdrowia i równowagi psychicznej.

Więcej na www.everest-ayurveda.pl/attar

Nasze kadzidełka nie zawierają bambusa. Składają się w 100% z naturalnych składników, bez chemicznych i sztucznych dodatków substancji zapachowych. W każdym opakowaniu znajduje się stojak.

Długość kadzidełek: 21 cm / Ilość sztuk w opakowaniu: 24 szt. / Czas palenia: 60 minut



AKBAR – Odświeżający zapach hibiskusa

Wyraźny, orzeźwiający zapach hibiskusa, czystka, fasoli tonka, paczuli, cedru & drzewa sandałowego oraz cyprysu. Zainspirowany królewskim majestatem i hojnym sercem mogolskiego cesarza Akbara.

Jalaluddin Muhammad Akbar, znany jako Akbar Wielki (1542-1605), był najważniejszym władcą Imperium Mogołów i jednym z największych władców w historii Indii, znanym ze swojej hojności, sprawiedliwości i współczucia.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: abelmoschus moschatus (piżmo hibiskusa), cistus ladanifer (ladanifer), dipteryx odorata (tonkowiec wonny), pogostemon cablin (paczula), cedrus deodara (cedr himalajski), cyperus rotundus (cyprys okrągły)

SHIVAJI – Kojący zapach guggulu

Głęboko kojący zapach mirry guggul, szaławii, cedru & drzewa sandałowego, rozmarynu, geranium i gorzkiej pomarańczy, inspirowany legendarnym indyjskim królem Śiwadźi, który nie pragnął sławy, ale wewnętrznego spokoju.

Chatrapati Śiwadźi Bhosale (1630-1680) był legendarnym wojownikiem i mądrym królem Imperium Marathów, którego zewnętrzne zdolności wynikały z jego moralnej odwagi i duchowego wymiaru życia.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: commiphora mukul (mirra guggul), salvia officinalis (szałwia), cedrus deodara (cedr himalajski), rosmarinus officinalis (rozmaryn), pelargonium graveolens (pelargonia zapachowa), citrus aurantium (drzewo gorzkiej pomarańczy)



MAHARANA PRATAP – Orzeźwiający zapach bergamotki

Silnie orzeźwiający zapach damaru, jałowca, bergamotki, galbanum, wetywerii, gałki muszkatołowej i drzewa sandałowego. Inspirowany walecznością i niezłomną odwagą indyjskiego bohatera narodowego, Maharany Pratapa.

Pratap Singh I, znany jako Maharana Pratap (1540-1597), był radźputskim królem Mevar i nadal jest postrzegany jako bohater narodowy w całych Indiach ze względu na swoją legendarną radźputską odwagę, dumę, honor i patriotyzm.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: shorea robusta (damar olbrzymi), juniperus communis (jałowiec), citrus bergamia (bergamotka), ferula galbaniflua (galbanum), vetiveria zizanioides (wetyweria), myristica fragrans (gałka muszkatołowa)



KARMAVATI – Szlachetny zapach mirry

Szlachetny, podnoszący na duchu zapach mirry, drzewa sandałowego, wetiweru, paczuli, róży damasceńskiej, goździków i cytryny. Zainspirowany książniczką Radźputów Karmavati i jej głębokim poczuciem honoru i szacunku.

Rani Karmavati była książniczką Radźputów, która po śmierci męża broniła swojego miasta Chittorgar i zamiast wpaść w ręce sultana Bahadura Szacha z Gudżaratu, aby chronić swój honor wraz z innymi kobietami rzuciła się w ofiarny ogień.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: commiphora mirra (mirra prawdziwa), vetiveria zizanioides (wetyweria), pogostemon cablin (paczula pospolita), róża damasceńska (róża damasceńska), eugenia caryophyllus (goździk), citrus limon (limonka cytrusowa)



JODHA BAI – Czarujący zapach jaśminu

Peten wdzięku czarujący zapach jaśminu, hiacyntu, kanangi, geranium, fasoli tonka, drzewa sandałowego i grejpffruta. Inspirowany wysublimowanym pięknem i mądrością indyjskiej cesarzowej Jodha Bai.

Jodha Bai (1542-1623) była żoną cesarza Mogołów Akbara, Znana była powszechnie nie tylko ze swojego majestatycznego wdzięku, ale także ze swojej mądrości, co czyni ją najdłużej służącą hinduską cesarzową imperium Mogołów.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: jasminum officinale (jaśmin), polianthes tuberosa (hiacynt nocny), cananga odorata (pachnąca kananga), pelargonium graveolens (pelargonia pachnąca), dipteryx odorata (tonkowiec wonny), citrus paradisi (cytryna rajska)



MIRA BAI – Mistyczny zapach kadzidla

Słodki, mistyczny zapach kadzidla, lawendy, galbanum, drzewa cedrowego & sandałowego, akacji i trawy cytrynowej. Zainspirowany czarującym śpiewem i oddaniem indyjskiej książniczki Miry Bai.

Mira Bai (XVI wiek) była radźputską książniczką Chittor, żoną księcia Bhoja Raja, który zginął w bitwie. Po jego śmierci wyrzekła się bogactwa, tułała się po kraju, związała się z wędrownymi mistykami a następnie została najslynniejszą poetką i mistyczką Indii.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: boswellia sacra (kadzidło), lavandula angustifolia (lawenda), ferula galbaniflua (galbanum), cedrus deodara (cedr himalajski), acacia decurrens (akacja szaro-zielona), cymbopogon citratus (palczatka cytrynowa)



MUMTAZ MAHAL – Odurzający zapach wanilii

Odurzająco urzekający zapach wanilii, jaśminu, róży damasceńskiej, hibiskusa, bobu tonka, paczuli i drzewa sandałowego. Zainspirowany cesarzową Mogołów Mumtaz i jej historią życia o nieśmiertelnej miłości.

Mumtaz Mahal (1593-1631) była żoną cesarza Mogołów Szahdżahana, który po jej śmierci, kazał zbudować wspaniały grobowiec z białego marmuru, będący dowodem jego nieśmiertelnej miłości, znany jako siódmy cud świata „Taj Mahal”.

Skład: litsea glutinosa (lawur indyjski), cinnamomum tamala (cynamon tamala), santalum album (białe drzewo sandałowe) oraz mieszanka olejków eterycznych: vanilla planifolia (wanilia), jasminum officinale (jaśmin), rosa damascena (róża damasceńska), abelmoschus moschatus (piżmo hibiskusa), dipteryx odorata (tonkowiec wonny), pogostemon cablin (paczula pospolita)



Lista kategorii

A
Aftry – GAURI, RAKTAPRASH
Alergia – KARAVI, DALCHINI, PRANAPRASH, PURISHAPRASH
Alergie pokarmowe – KARAVI, PURISHAPRASH
Alkoholizm – PACHAKA, SHALARI
Alzheimer – GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Anemia – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI napój MORINGA, AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN, AMALAKI owoc, MANGO
Angina – TULSI, NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, CHYAWANPRASH
Anoreksja – GUDUCHI, SHATAPUSHPI, RASAPRASH
Antybiotyk roślinny – MANJISHTA
Antyoksydanty – JAIPHAL, CHYAWANPRASH, AMALAKI owoc
Antyseptyk – HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA
Apetyt – GUDUCHI, RASAPRASH
Artretyzm – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Arytmia – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH
Astma – PRANA, TULSI, ARJUNA, PRANAPRASH
Atonia/osłabienie – SHUKRAPRASH, olejek KAPHA

B
Bezsennność – ASHWAGANDHA, VATA, BIHARI, MAJJAPRASH, olejek VATA, olejek PITTA, olejek BHRINGARAJ
Biegunka – GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH
Bóle brzucha – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Bóle gardła – TULSI, KATPHALA, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH
Bóle głowy – PRANA, olejek BHRINGARAJ
Bóle pleców – GOKSHURA, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Bóle stawów – SLESAKA, ASTHIPRASH, olejek MAHANARAYAN
Borelioza – MANJISHTA
Brak apetytu – GUDUCHI, RASAPRASH, DHANYAKA, SHATAPUSHPI
Brak miesiączki – SHATAPUSHPI, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Brodawki – GAURI, RASAPRASH, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA

C
Cellulit – NAGARA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, olejek KAPHA
Cera i skóra – NIMBA, PITTA, HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, RAKTAPRASH, AMALAKI napój RÓŻA, olejek KHADIRA
Chemoterapia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, MANJISHTA, TRIPHALA, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój ASHWAGANDHA
Cholesterol – VIDANGA, ABHAYA, KAPHA, MEDAPRASH, AMBUPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, JACKFRUIT
Choroba Leśniowskiego-Crohna – TRIPHALA, PURISHAPRASH, olejek VATA
Choroba Parkinsona – RAJANI, MAJJAPRASH
Choroba Raynauda – VYANA, MANOPRASH, olejek VATA, olejek MAHANARAYAN
Choroby odkleszczowe – MANJISHTA
Chrapanie – PRANA, PRANAPRASH
Chroniczne zaburzenia układu trawiennego i jelitowego – TRIPHALA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Chroniczne zmęczenie – UDANA, RANJAKA, GAURI, olejek MAHANARAYAN, olejek KAPHA
Chrzastki – SLESAKA, ASTHIPRASH, olejek MAHANARAYAN
Chudnięcie – VIDANGA, KAPHA, MEDAPRASH, AMALAKI napój SPIRULINA
Cięża – DHANYAKA
Ciśnienie krwi – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH

Cukrzyca – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH, AMALAKI napój MORINGA, AMALAKI napój SPIRULINA
Cysty – SHATAWARI, NIMBA, ARTHAVAPRASH
Czyraki – NIMBA, GAURI, HARIDRA, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA

D
Demencja – GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Depresja – JATAMANSI, VATA, MAJJAPRASH, olejek VATA
Detoksykacja – KALAMEGHA, NAGARA, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN
Diabetyczna dieta – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH, AMALAKI napój MORINGA, AMALAKI napój SPIRULINA
Dieta – VIDANGA, MEDAPRASH, AMALAKI napój SPIRULINA, AMALAKI baton KAPHA
Dna – SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Drgawki – RAJANI, GOKSHURA, APANA, DHATAKI, olejek MAHANARAYAN
Drogi moczowe – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH, ARTHAVAPRASH, AMALAKI napój SHILAJIT MUMIO
Drogi oddechowe – TULSI, DALCHINI, GOPAL, PRANA, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój IMBIR
Drożdżycza – GAURI, NAGARA, AMBUPRASH, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA
Dusznosc – PRANA, ARJUNA, TULSI, PRANAPRASH, RAKTAPRASH
Dziąsła – KANTAKARI, RAKTAPRASH, AMALAKI owoc

E
Egzemy – NIMBA, HARIDRA, GAURI, BHRINGARAJ, KARAVI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH, olejek KHADIRA
Energia – PRANA, UDANA, GÓRSKA SIEĆ, KUDZU, MAMSAPRASH, SHUKRAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI baton VATA, olejek MAHANARAYAN

F
Fitnes – KUDZU, KAPHA, MAMSAPRASH, AMALAKI baton KAPHA, olejek MAHANARAYAN
Fobie – JATAMANSI, MAJJAPRASH

G
Ginekologiczne dolegliwości – NIMBA, GAURI, ASHOKA, APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ARTHAVAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Grypa – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH
Grypa jelitowa – SHUNTHI, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH
Grzybica – GAURI, NIMBA, HARIDRA, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA
Guzy – SHATAWARI, NIMBA, MANJISHTA

H
Harmonizacja organizmu – ELIKSIR HARMONII, CHYAWANPRASH, olejek VATA, olejek PITTA, olejek KAPHA
Helicobacter pylori – SHUNTHI, TRIPHALA, ANNAPRASH
Hemoroidy – NIMBA, HARIDRA, GAURI, PURISHAPRASH, RAKTAPRASH, olejek KHADIRA, olejek PITTA
Hiperaktywność (nadpobudliwość) – BIHARI
Histeria – JATAMANSI, MAJJAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Hormonalna równowaga – ASHOKA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ARTHAVAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI

I
Impotencja – VARUNA, SHUKRAPRASH
Infekcje – MANJISHTA, NAGARA, KALAMEGHA, GAURI, HARIDRA, VARUNA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, MUTRAPRASH, AMALAKI napój KURKUMA, olejek KHADIRA
Infekcje bakteryjne – MANJISHTA

Infekcje wirusowe – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA
Ischias – GOKSHURA, MAJJAPRASH, olejek MAHANARAYAN

J
Jąkanie – UDANA
Jęczmień – ALOCHAKA, NAYANAPRASH
Jelita – dolegliwości – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI owoc, PAPAYA

K
Kamienie moczowe – VARUNA, MUTRAPRASH
Kamienie nerkowe – VARUNA, MUTRAPRASH
Kamienie żółciowe – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Karmienie piersią – MEDHIKA
Kaszel – PRANA, TULSI, KATPHALA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Katar (sienny, alergiczny, zwykły) – DALCHINI, KARAVI, GOPAL, KAPHA, PRANAPRASH, PURISHAPRASH
Klimakterium – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Kolatanie serca – ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Koncentracja – BRAHMI, AMALAKI napój LOTOS
Kości – ASTHIPRASH, AMALAKI napój SHILAJIT MUMIO
Kraężenie krwi – ARJUNA, VYANA, ABHAYA, VATA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMALAKI napój KURKUMA, olejek VATA, olejek MAHANARAYAN
Kregostup – GOKSHURA, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Kregostup ledźwiowy – GOKSHURA, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Kregostup szyjny – GOKSHURA, olejek MAHANARAYAN
Krew – NIMBA, ABHAYA, KALAMEGHA, RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI napój MORINGA
Krzepliwość krwi – ABHAYA, MANOPRASH
Kuracja odwykowa – PACHAKA

L
Łę Leukopenia – NAGARA, RASAPRASH
Łę Łę – BHRINGARAJ, NIMBA, KESHAPRASH, SVEDAPRASH, olejek BHRINGARAJ
Łę Łę – BHRINGARAJ, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH, olejek KHADIRA

M
Marskość wątroby – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Metabolizm – KALAMEGHA, VIDANGA, PITTA, MEDAPRASH, ANNAPRASH
Miażdżycza – ABHAYA, MEDAPRASH, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMBUPRASH
Miażdżycza tętnic – ABHAYA, MANOPRASH
Miesiączka – APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ASHOKA, NIMBA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH, RAKTAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Mięśniaki – NIMBA, MAMSAPRASH, ARTHAVAPRASH
Mięśnie – KUDZU, MAMSAPRASH, AMALAKI napój SPIRULINA, olejek MAHANARAYAN
Migdałki – KATPHALA, NAGARA, PRANAPRASH, RASAPRASH
Migrena – PRANA, MAJJAPRASH, olejek BHRINGARAJ
Mononukleoz – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA

N
Naczynia krwionośne – VYANA, ABHAYA, KAPHA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Nadciśnienie – SARPAGANDHA, MEDAPRASH, KAPHA
Nadkwasota żołądka – GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH, AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN, AMALAKI owoc, PAPAYA
Nadwaga – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA, JACKFRUIT
Nerki – VARUNA, MUTRAPRASH, AMBUPRASH

Nerwowość – JATAMANSI, SARPAGANDHA, PACHAKA, MAJJAPRASH, olejek VATA
Neuralgie – RAJANI, JATAMANSI, MAJJAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Niedokrwienie kończyn – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, olejek VATA, olejek MAHANARAYAN
Niedokrwistość – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI napój MORINGA, AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN, AMALAKI owoc, MANGO
Niepłodność – ARTHAVAPRASH, ASHOKA, SHATAPUSHPI, AMALAKI napój SHATAWARI
Niespokojny umysł – RANJAKA, MARICHA, MAJJAPRASH, olejek VATA, olejek BHRINGARAJ
Nieżył żołądka – SHUNTHI, GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH
Nudności – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA, KHANA, DHANYAKA, ANNAPRASH, AMALAKI kardamon

O
Obrzęki – NAGARA, SHALARI, SLESAKA, VIDANGA, MEDAPRASH, MUTRAPRASH
Oczy – ALOCHAKA, PITTA, NAYANAPRASH, AMALAKI napój RÓŻA, AMALAKI owoc
Odkwaszenie – GUDUCHI, AMALAKI napój MŁODY JĘCZMIEN
Odporność – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój NATURAL, AMALAKI owoc, AMALAKI batony (VATA, PITTA, KAPHA)
Odwyk – PACHAKA
Odżywianie – AMALAKI batony (VATA, PITTA, KAPHA)
Omdlenia – MARICHA, RAKTAPRASH
Opryszczka – GAURI, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, olejek KHADIRA
Oskrzela – PRANA, TULSI, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Osteoporoza – ASHOKA, ASTHIPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Otyłość – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA
Owrodzenia poddusi – ABHAYA, MANOPRASH, olejek KHADIRA

P
Padaczka – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH
Pamięć – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Paradontoza – KANTAKARI, ASTHIPRASH
Pasożyty jelitowe – SHUNTHI, PURISHAPRASH
Pęcherz moczowy – VARUNA, MUTRAPRASH
Pierzenie oczu – ALOCHAKA, PITTA, NAYANAPRASH, AMALAKI napój RÓŻA
Płcy – GOKSHURA, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Pocenie – PITTA, olejek PITTA
Pokrzywka – KARAVI, BHRINGARAJ, NIMBA, HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH, olejek KHADIRA
Pólpastec – GAURI, HARIDRA, NIMBA, MAJJAPRASH, olejek KHADIRA
Praca mózgu – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH, AMALAKI napój LOTOS
Prostata – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH
Przepuklina – KUDZU, MAMSAPRASH
Przebieganie – TULSI, DALCHINI, NAGARA, KATPHALA, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój IMBIR
Psychoza maniakalno-depresyjna – JATAMANSI

R
Refluks – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Regeneracja fizyczna – UDANA, RELAKSACYJNY SPOKÓJ, KUDZU, KAPHA, MAMSAPRASH, AMALAKI owoc, olejek MAHANARAYAN
Regeneracja psychiczna – JATAMANSI, VATA, HERBATA MEDYTACYJNA, ASHWAGANDHA, MAJJAPRASH, AMALAKI napój ASHWAGANDHA, AMALAKI napój MORINGA, olejek VATA, olejek PITTA, olejek KAPHA
Rekonwalescencja – UDANA, HARIDRA, olejek MAHANARAYAN

Relaksacja – JATAMANSI, RELAKSACYJNY SPOKÓJ, VATA, ASHWAGANDHA, BIHARI, MAJJAPRASH, AMALAKI napój ASHWAGANDHA, olejek VATA
Reumatyzm – SLESAKA, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH, KAPHA, olejek MAHANARAYAN
Równowaga duchowa – JATAMANSI, VATA, BRAHMI, MAJJAPRASH, AMALAKI napój LOTOS, olejek VATA

S
Ściegna i wiązadła – SLESAKA, ASTHIPRASH, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Sen – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH, olejek VATA, olejek BHRINGARAJ
Serce – czynność – ARJUNA, ABHAYA, VYANA, SARPAGANDHA, MARICHA, RANJAKA, MANOPRASH, RAKTAPRASH, AMALAKI napój LOTOS
Stwierzenie włosów – BHRINGARAJ, KESHAPRASH, AMALAKI owoc, olejek BHRINGARAJ
Śledziona – NAGARA, RANJAKA, MANJISHTA, RASAPRASH, RAKTAPRASH
Środki odurzające – PACHAKA, JATAMANSI, MAMSAPRASH, MAJJAPRASH
Starzenie się – JAIPHAL, GOTU KOLA, CHYAWANPRASH, olejek VATA
Stawy – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, AMALAKI napój SHILAJIT MUMIO, olejek MAHANARAYAN
Stres – JATAMANSI, PITTA, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH, MANOPRASH, AMALAKI napój MORINGA, AMALAKI baton PITTA
Struny głosowe – PRANA, PRANAPRASH
Stwardnienie rozsiane – RAJANI, GOTU KOLA, BRAHMI, MAJJAPRASH
System wydalinowy – VARUNA, MUTRAPRASH
Sztynność mięśni – GOKSHURA, RAJANI, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN

T
Tarczycza – ASHOKA, ASTHIPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Temperatura – KATPHALA, MANJISHTA
Terapia onkologiczna – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, MANJISHTA, TRIPHALA, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój ASHWAGANDHA
Tuszczaki – VIDANGA, MEDAPRASH, olejek KAPHA
Trądzik – NIMBA, PITTA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Trawienie – SHUNTHI, GUDUCHI, TRIPHALA, KHANA, ANNAPRASH, AMALAKI napój NATURAL, AMALAKI
Trzustka – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH

U
Uczenie się – BRAHMI, PRZEBUDZENIE MYŚLI
Udary mózgu – ABHAYA, MANOPRASH
Układ limfatyczny – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, AMALAKI napój IMBIR, olejek KAPHA, olejek MAHANARAYAN
Układ naczyniowo-sercowy – ABHAYA, VYANA, ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, AMALAKI napój LOTOS, AMALAKI owoc
Układ nerwowy – JATAMANSI, VATA, SARPAGANDHA, ASHWAGANDHA, GOTU KOLA, RAJANI, MAJJAPRASH, olejek VATA, olejek PITTA
Uplaty – NIMBA, ARTHAVAPRASH, AMALAKI napój SHATAWARI
Uspokojenie – ASHWAGANDHA, JATAMANSI, RELAKSACYJNY SPOKÓJ, SARPAGANDHA, BIHARI, MAJJAPRASH, AMALAKI napój LOTOS, AMALAKI baton PITTA, olejek PITTA
Uszy – szumy w uszach – RANJAKA, RAKTAPRASH, olejek VATA

W
Wątroba – KALAMEGHA, RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, AMALAKI napój KURKUMA

Wązonośroza – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, olejek VATA, olejek MAHANARAYAN
Wchłanianie – TRIPHALA, SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój NATURAL, AMALAKI kardamon
Wellness – VATA, AMALAKI baton VATA, olejek VATA
Wzły chłonne – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, PRANAPRASH
Wiązadła – SLESAKA, ASTHIPRASH, olejek MAHANARAYAN
Witalność – PRANA, JAIPHAL, HIMALAJSKA ŚWIEŻOŚĆ, CHYAWANPRASH, AMALAKI baton ASHWAGANDHA, AMALAKI baton KAPHA, olejek KAPHA
Włosy – BHRINGARAJ, KESHAPRASH, ASTHIPRASH, AMALAKI owoc, olejek BHRINGARAJ
Woreczek żółciowy – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Wrzody żołądka – PACHAKA, TRIPHALA, GUDUCHI, ANNAPRASH
Wychudzenie – RASAPRASH, GUDUCHI, MAMSAPRASH
Wymioty – GUDUCHI, ANNAPRASH, RASAPRASH, AMALAKI kardamon
Wypadnięcie dysku – GOKSHURA, KUDZU, MAMSAPRASH, olejek MAHANARAYAN
Wypryski – KARAVI, PITTA, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH, olejek KHADIRA, olejek PITTA
Wzdęcia – SHUNTHI, KHANA, VATA, DHANYAKA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH, AMALAKI kardamon
Wzrok – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, AMALAKI napój RÓŻA, AMALAKI owoc

Z
Zaburzenia mózgowe – JATAMANSI, BRAHMI, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Zaburzenia psychiczne – JATAMANSI, SARPAGANDHA, HERBATA MEDYTACYJNA, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH, olejek VATA
Zaćma – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, MAJJAPRASH
Zakrzepica – ABHAYA, MANOPRASH, olejek KAPHA, olejek MAHANARAYAN
Zapalenia – KALAMEGHA, MANJISHTA, AMALAKI napój KURKUMA
Zapalenie skóry – NIMBA, HARIDRA, GAURI, BHRINGARAJ, SVEDAPRASH, KESHAPRASH, PURISHAPRASH, olejek KHADIRA
Zapalenie kości i stawów – SLESAKA, KAPHA, ASTHIPRASH, olejek MAHANARAYAN
Zapalenie osierdzia – ARJUNA, MANOPRASH
Zapalenie oskrzeli – PRANA, TULSI, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Zapalenie płuc – TULSI, PRANA, GOPAL, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Zapalenie spojówek i nerwu wzrokowego – ALOCHAKA, NAYANAPRASH, MAJJAPRASH
Zapalenie wątroby – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Zatoki nosowe – DALCHINI, PRANAPRASH
Zatwardzenie – SHUNTHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, JACKFRUIT
Zawał serca – ABHAYA, ARJUNA, MANOPRASH
Zawroty głowy – RANJAKA, MARICHA, RASAPRASH
Zęby – KANTAKARI, ASTHIPRASH, AMALAKI owoc
Zgaga (reflaks) – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Zmarszczki – JAIPHAL, AMALAKI napój RÓŻA, olejek VATA
Zmęczenie – PRANA, UDANA, RANJAKA, CHYAWANPRASH, AMALAKI napój ASHWAGANDHA, AMALAKI baton KAPHA, olejek KAPHA
Żołądek – SHUNTHI, GUDUCHI, KHANA, ANNAPRASH, AMALAKI owoc, PAPAYA
Żyłki – ABHAYA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, olejek KAPHA, olejek MAHANARAYAN

Tam, gdzie mieszka Ajurveda

Obejrzyj film on-line!

Dokumentalny film o domu najstarszego systemu medycznego u podnóża Himalajów, ukazujący ponadczasowość wewnętrznej wiedzy starożytnych mędrców Indii.

Obejrzyj FILM ONLINE na oficjalnej stronie:

www.theabodeofayurveda.com

Idealny dokument. Bez przemocy, delikatnie podany, bez zbędnych upiększeń. – Sancho

Piliśmy dziś Wasze pyszne, lecznicze herbaty, przy tym oglądaliśmy Wasz film DVD. Niesamowicie porywająca historia. Wasze produkty bardzo mi pomogły w powrocie do zdrowia. Chciałbym Wam za to serdecznie podziękować i życzyć wielu sukcesów. – Jiří Oslizlo

Milego dnia :) Herbatki są naprawdę niesamowite i co najważniejsze – pomagają!!!! Po tygodniu uczciwego picia, pierwszy wymierny rezultaty. To był mój ostatni ratunek... – B. Baumruková

Stosując się do Waszej rady, przez 3 tygodnie piłem herbatę Pitta z eliksirem Svedaprash, teraz jestem na końcu drugiego tygodnia picia herbaty Nimba i również eliksiru Svedaprash. Stan mojej skóry znacznie się poprawił, jest wyleczona, nie ma żadnych nowych objawów, jestem zadowolony. – Petr Dražan

Znajdź sklep oferujący nasze ajurwedyjskie produkty na stronie www.everest-ayurveda.pl w zakładce „Gdzie kupicie“

Obserwuj nas na:  /everestayurveda.polska  /everestayurveda.pl

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

SIDDHI Jarosław Majchrzak

42-217 Częstochowa, ul. Sabinowska 209 lok. 4

Tel. 603 868 488

Email: herbatki@interia.pl oraz info@everest-ayurveda.pl

Web: eherbatki.pl oraz herbatkiajurwedyjskie.pl

Producent: Everest Ayurveda, s.r.o. z siedzibą:

Ul. Bystra 761/IO, Praga 9, I93 00, Czechy

Tel. +420 241 404 004, +420 604 609 110

Email: info@everest-ayurveda.com

