

Originálne certifikované zmesi
ajurvédskych bylín pre regeneráciu
duševných a fyzických síl

Obnovte svoju životnú rovnováhu

Doplňok stravy

Úvod do ajurvédy

Pôvod ajurvédkej medicíny

– Ajurvéda, v doslovnom preklade „náuka o živote“, predstavuje najstarší celistvý lekársky systém o zásadách zdravého spôsobu života. Vznik tohto učenia spadá do starodávneho obdobia indických posvätných písiev (véd), ktoré vznikli ako výsledok vnútorného poznania osvietených mudrcov (ršijov). Prvý najstarší zachovaný spis o ajurvédskom lekárstve, Charaka Samhita, pochádza z I. stor. n. l. Druhý odborný spis, Sushruta Samhita, sa objavuje o storočie neskôr a pojednáva o ajurvédskej chirurgii. Tretie najvýznamnejšie ajurvédské dielo, Ashtanga Hridaya, vzniká okolo 7. stor. n. l. a predstavuje prehľadnú kompiláciu dvoch predchádzajúcich spisov. V období medzi 5. stor. pred n. l. a 5. stor. nášho letopočtu sa princípy ajurvédkeho lekárstva rozšírili do všetkých kútov vtedy známeho sveta (Číny, Tibetu, Perzie, Arábie, Egypta, Grécka a Ríma), kde sa zmiešali s miestnymi tradíciami a kultúrnymi zvykmi. Na tomto univerzálnom základe potom postupne vznikali najrôznejšie školy a systémy prírodného lekárstva. Ajurvéda je preto označovaná za „matku všetkých liečebných systémov“.



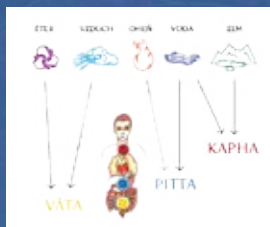
Základné princípy a tri guny

– Duša čiže átman je vedomou súčasťou a priamym prejavom najvyššieho duchovného princípu Brahman vo fyzickom tele. Pravým účelom tela je prejať skutočnosť a vnútorné svetlo duše. Ak je telo zdravé a silné, vtedy človek dokáže lepšie vnímať jej múdrosť a vnútorné vedenie. Duša je samotnou podstatou života a skutočným zdrojom schopnosti nášho uzdravenia. V živote každého z nás nadíde čas, kedy si uvedomíme, že nie sme len tým, čo si myslíme, vidíme alebo vnímame svojimi zmyslami, ale že sme dušou, ktorá je vnútorným obyvateľom tela a vedomým pozorovateľom životných udalostí. Akonáhle duša telo opustí, fyzická existencia sa rozpadá a navracia späť do piatich základných elementov prírody.

Základy ajurvédy vychádzajú z filozofického systému sánkhja, ktorý založil veľký mudrc Kapila. Staroindickí mudrci zbadali za všetkou existenciou života dva základné princípy: mužskú silu ducha, čiže čisté vedomia duše (puruša) a ženskú silu prírody, čiže tvorivú energiu hmoty (prakrti). Zo spojenia týchto dvoch princípov vzniká samotné stvorenie s individuálnym vedomím, myslením a cítením vlastného ja. Ženský princíp prírody sa skladá z troch kozmických kvalít (gun) – sattva, radžas a tamas, ktoré predstavujú subtilné energie, ktoré pripútávajú silu ducha, čiže vedomia, k vonkajšej podobe hmotnej existencie.

Päť elementov a tri dôše

– Z troch kozmických kvalít (gun) povstalo päť elementov prírody – éter, vzduch, oheň, voda a zem – ktoré sa v ľudskom tele individuálne kombinujú a potom sa prejavujú vo forme troch základných biologických princípov (dóš) – váta, pitta a kapha (v tibetskom poňatí vietor, žľez a hlien). Každý človek sa rodí s jedinečným pomerom týchto dóš, ktoré predstavujú individuálny genetický kód podieľajúci sa na utváraní našej psychosomatickej charakteristiky. V priebehu života sa potom z rôznych príčin ich pomerné zastúpenie odchyľuje (vikrti) od pôvodného vrozeného stavu (prakrti), čo sa potom odráža na našej psychickej kondícii a fyzickom zdraví. Duševné vedomie, myšlienky, emócie, medziľudské vzťahy, strava, denný rytmus, životný štýl, ročné obdobie a prostredie, v ktorom sa pohybujeme, to všetko ovplyvňuje ich vyváženosť či nerovnováhu. Tieto tri základné princípy života nemôžeme vnímať oddelene a nezávisle. Ich funkcie sú spoločne previazané a vzájomne sa dopĺňajú. Znalosť sídla a pôsobenie každej z dóš nám umožňuje správne rozpoznať ich prejavy v zmiešaných konštitúciách, ktoré sú najčastejšími psychosomatickými typy.



Charakteristické typy

– Tri základné charakteristické typy váta, pitta a kapha majú sedem ďalších rôznorodých kombinácií (váta-pitta, pitta-váta, váta-kapha, kapha-váta, pitta-kapha, kapha-pitta, váta-pitta-kapha). Pokiaľ máme dominantnú prevahu charakteristiky pitta, potom sme pitta typ. Ak sa napríklad dokážeme rovnocenne stotožniť s charakteristikami váta a pitta, potom sme kombinovaný váta-pitta typ. Napriek tomu však aj v prípade kombinovaného typu je vždy jedna charakteristika dominantnejšia ako druhá. Vyvážený typ váta-pitta-kapha je veľmi vzácnou výnimkou. Ak sa začne

„Pokiaľ lepšie porozumieme sami sebe, potom lepšie porozumieme ostatným ľuďom a svetu okolo nás.“ –ajurvédská múdrosť

napríklad u človeka, ktorého charakteristika zodpovedá typu váta, prejavovať nejaká choroba, je to väčšinou tým, že sa jeho váta dôša výrazne zvýšila. Prílišný nadbytok jednej z troch dóš sa potom vždy prejavuje psychickou nevyrovnanosťou a nesprávnou funkciou niektorých telesných orgánov. Našou úlohou je teda uviesť tieto životné sily späť do ich pôvodnej rovnováhy. Správne pochopenie týchto psychosomatických princípov je kľúčom k zdravému a vyrovnanému spôsobu života. Pokiaľ si začneme byť ich vplyvu a pôsobenia viac vedomí, budeme schopní predchádzať takým návykom a stereotypom, ktoré sa neskôr prejavujú ako príznaky najrôznejších ochorení.



Ajurvédské lekárstvo

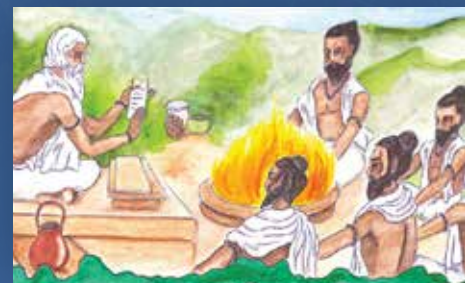
– Ajurvéda predstavuje celostnú a jednoduchú formu liečebného prístupu s cieľom lepšie porozumieť sebe samým. Snaží sa preniknúť k jadrú problému a odhaliť skutočnú príčinu či samotný zárodok ochorenia, nech už je jeho pôvod v nesprávnej výžive, životných návykoch, dedičnom zaťažení, negatívnym myslením alebo emocionálnou či energetickou nerovnováhou. Ponúka nám tak pohľad do širších väzieb a súvislostí, ktoré utvárajú a ovplyvňujú náš psychický a fyzický stav. Ajurvédská prax apeluje predovšetkým na vedomú prevenciu a zdravý životný štýl, pretože choroby je vždy ľahšie liečiť v ich počiatkoch než v pokročilých štádiách, kedy už vo väčšine prípadov dochádza k poškodeniu telesných tkanív. Pôvod väčšiny chorôb je zo sedemdesiatich percent skrytý v nesprávnej životospráve. Preto úspech ajurvédské terapie závisí najmä na konzumácii správnej stravy a tiež na našej ochote zmeniť v každodennom živote niektoré doterajšie návyky a stereotypy, ktoré mnohokrát stoja pri koreni našich zdravotných ťažkostí. Správny postoj, pevná vôľa a odhodlanie vyriešiť svoj zdravotný problém sú vždy začiatkom úspechu.

Ajurvédsky prístup

– Ajurvéda považuje človeka za neoddeliteľný a vzájomne prepojený komplex tela, vitálnej energie, mysle a duše. Nezameriava sa na symptomatické prejavy chorôb, ale predovšetkým na ich príčiny, ktoré každej chorobe predchádzajú. Symptóm je chápaný len ako upozornenie či varovanie, že v organizme nie je niečo v poriadku a je nutná náprava na hlbšej úrovni. Ajurvéda sa tak v súlade s princípmi zdravého životného štýlu snaží obnoviť v ľudskom tele prirodzený stav harmónie, ktorý sa prejavuje ako duševné a telesné zdravie. Zmenou každodenných stereotypov, správnu stravu a pravidelným užívaním bylín je možné úspešne odstrániť najrôznejšie zdravotné ťažkosti a dlhotrvajúce ochorenia, ako sú napríklad: kožné choroby, choroby dýchacieho ústrojenstva, poruchy zažívania, migrény, obezita, problémy spojené s krvným obehom, gynekologické problémy, choroby chrbtice, kĺbov a svalov, nespavosť, únava a stres.

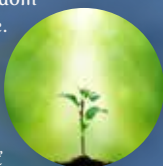
Príčina choroby

– Zdravie je optimálny stav harmonického fungovania celého organizmu. Predstavuje rovnováhu medzi tromi biologickými princípmi podľa vrozeného individuálneho stavu (váta, pitta, kapha), telesnými tkanivami a ich funkciami, zmyslovými orgánmi, myslou a duševným vedomím. Každý človek je obdarený dostatočnou dávkou zdravého rozumu, aby dokázal rozlišovať medzi vhodným a nevhodným, medzi zdravým a škodlivým. Ľudský organizmus nám poskytuje všetky potrebné odpovede v podobe signálov, ktorým človek buď načúva alebo nie. Každá emócia je biochemická odozva na určitý problém, ktorý sa ukrýva hlbšie pod povrchom. Správne a konanie bežného človeka určujú jeho túžby a prania, ktoré majú svoje sídlo v myslí. Tá trvá obvyčajne na ich splnení aj za cenu poškodzovania fyzického tela. Mysel tak často doslova zneužíva telo k dosahovaniu svojich žiadostí. Preto väčšina chorôb predtým, než sa prejaví na úrovni fyzického tela, začína najprv v nepokojnej, rozhárannej a nedisciplinovanej mysli, ktorá je plná najrôznejších želaní. Túžba je preto samou podstatou nevedomosti, v ktorej sa skrýva utrpenie, choroba a bolesť. Tento prvotný impulz sa potom začína prejavovať na fyzickej úrovni v dôsledku zvýšeného nahromadenia jedného z princípov váta, pitta alebo kapha v určitom mieste tráviacej sústavy podľa svojho sídla. Následne potom dochádza k poruchám výživy a regenerácie siedmich telesných tkanív (dhátus) a následne k narušeniu niektorých životne dôležitých funkcií. Takéto vychýlenie organizmu zo svojej prirodzenej rovnováhy má potom za následok rozvoj najrôznejších ochorení.



Sila ajurvédských bylín

Ajurvédská farmakológia — Rastlinná ríša je spojená prostredníctvom našich pocitov, zmyslového vnímania a životnej energie s nervovým systémom človeka. Každá bylina, rastlina alebo strom predáva svoju liečivú silu nielen na základe svojich zdraviu prospešných výťažkov, ale tiež v podobe duchovného vedomia a svetla, čiže kozmickej kvality sattva. Na základe dobre známeho procesu fotosyntézy dochádza k premene svetelnej energie za pomoci vody a oxidu uhličitého na kyslík a glukózu, ktoré sú pre existenciu ľudského života úplne nenahraditeľné. Rastliny v sebe obsahujú energiu slnečného žiarenia a preto dokážu regenerovať náš nervový systém a zároveň zvyšovať schopnosť duševnej vnímavosti. Skutoční znalci ajurvédských bylín sú preto duchovne rozvinutí ľudia, ktorí sú schopní rastlinám správne naslúchať, aby ich potom v súlade s kozmickým rádom dokázali vhodne použiť. Byliny a koreniny sú základom nielen ajurvédskej medicíny, ale stoja tiež pri zrode modernej západnej farmakológie. Na základe poznatkov o zdravotne prospešnom pôsobení mnohých z týchto ajurvédských rastlín boli farmaceutickými spoločnosťami vyvinuté prípravky, aplikované v súčasnej modernej medicíne. Ako príklad môžeme uviesť bylinu Rauwolfia serpentina, ktorá sa už po stáročia používa na znižovanie krvného tlaku. V roku 1931 sa podarilo z tejto rastliny izolovať reserpin a rescinamin. V roku 1945 sa vďaka tomu podarilo vyvinúť prvý alopatický liek na zníženie krvného tlaku. Podobných príkladov by sme našli veľmi veľa.



Vlastností bylín sa v ajurvéde rozlišujú podľa šiestich chutí (rasa), ktoré prostredníctvom jazyka priamo ovplyvňujú našu nervovú sústavu a psychosomatickú rovnováhu troch dōš. Ďalej sa rozlišujú podľa zahrievajúceho či chladivého pôsobenia na proces trávenia v žalúdku (virya), ktorý súvisí s činnosťou metabolizmu siedmich telesných tkanív (dhátus). Hrejivé chute (pálivá, kyslá, slaná) zvyšujú živel ohňa pitta a chladivé chute (horká, trpká, sladká) ho zase prirodzene znižujú. Chuťové účinky bylín sa tiež klasifikujú podľa pôsobenia na záverečný proces zažívania vo hrubom čreve (vipāka). Každá rastlina obsahuje okrem základných chutí ešte špeciálnu terapeutickú potenciu (prabhava), ktorá zahŕňa typ farmakologického, psychického a duchovného pôsobenia na hlbšie úrovne ľudského vedomia.

Zber bylín a ich ručné spracovanie — Dokonalá znalosť a zber bylín a korenín je súčasťou každodenného života tisícov ľudí žijúcich v horských oblastiach na úpätí Himalájí. Príprava ajurvédských bylinných čajov si tak stále zachováva svoju tradičnú podobu, ktorú mala v dávnych dobách, kedy sa ľudia vydávali na zber vzácnych bylín rastúcich vysoko v Himalájach, aby z nich potom pripravili regenerujúce a osviežujúce nápoje zaisťujúce väčšiu odolnosť organizmu a pevné zdravie. Aj v dnešnej dobe sa stále veľa ľudí vydáva na dlhú púť do odľahlých končín horských masívov, aby nazbierali divoko rastúce byliny a dopravili ich do údolia, veľakrát len s pomocou svojich jakov a horských kôz. K výrobe himalájskych čajov je použitých viac ako 60 ajurvédských bylín, ktoré sú nazbierané na rozľahlom území himalájskeho pohoria. Rastliny sa najprv ručne čistia, potom sa spracovávajú rôzne časti ako korene, stonky, kôra, listy, kvety, semená a plody, ktoré sa ďalej drvia a melú na jemné časti, aby sa dosiahlo kvalitného a účinného vylúhovania bylinnej zmesi. Takto upravené byliny sú starostlivo zvážené a pomerne zmiešané podľa pôvodných ajurvédských receptúr.



„Iba ticho srdca môže uzdraviť chorľavejúcu myseľ.“ — Sri Chinmoy

Pôsobenie ajurvédských bylín

Himalájske byliny sa už po celé stáročia používajú k optimalizácii duševných a telesných funkcií organizmu. Sú základom tradičného ajurvédského lekárstva, ktoré ich používa v mnohých najrôznejších kombináciách. Každá bylina má mnohostranné pôsobenie, preto záleží na presnom pomere zmiešania, aby sa posilnil alebo obmedzil ich špecifický vplyv. Himalájske ajurvédské čaje sú jedinečnou kombináciou týchto storočiami preverených bylín a ich prospešných odvarov. Optimalizujú duševné a fyzické sily, revitalizujú telesné tkanivá, harmonizujú kardiovaskulárny a lymfatický systém, upokojujú nervovú a dýchaciu sústavu, podporujú trávenie a metabolizmus, detoxikujú organizmus, povzbudzujú mozgovú činnosť a posilňujú imunitný systém. Ich špecifické účinky pri pravidelnom používaní priaznivo pôsobia na naše telesné a duševné zdravie. Popis každého čaju obsahuje zloženie bylín, výpis ich pôsobenia a prehľad kategórií čiže okruhov, ktoré jednotlivý čaj pokrýva.



Príprava a užívanie

Himalájske byliny sa tradične nechávajú aspoň niekoľko minút povariť v prípade, že ich používame ako prostriedok k optimalizácii duševných a telesných funkcií organizmu. Takto pripravený odvar má silnejšie pôsobenie, jemnejšiu chuť a priaznivo ovplyvňuje naše trávenie, ktoré je dôležité pre správne vstrebávanie prospešných výťažkov z himalájskych bylín. Čaje pijeme ako súčasť denného pitného režimu počas trvania obnovy želaných funkcií organizmu. V prípade očistnej bylinnej kúry užívajte čaj po dobu 1-3 mesiacov v súlade s denným dávkovaním uvedeným na obale. Ponechajte týždenné pauzy po spotrebovaní každého balenia. Jednu čajovú lyžičku bylinnej zmesi (cca 2g) nechajte 3-5 minút povariť alebo prelejte 250 ml vriacej vody a nechajte 10 minút vylúhovať.

Odporúčame užívať maximálne dva čaje zároveň. Viac čajov možno striedať v dennom alebo týždennom režime ak ich používame k normalizácii bežných prejavov pri narušení rovnováhy telesného alebo duševného zdravia. Čaje pijeme vždy oddelene s odstupom jednej hodiny. Ak ich používame iba ako podporný či povzbudzujúci prostriedok, môžeme nechať byliny iba vylúhovať bez obmedzenej doby užívania. Pre optimálne pôsobenie bylinného odvaru pijeme čaj teplý a pred jedlom. Špecifická chuť každého čaju je súčasťou terapeutického pôsobenia a zodpovedá ajurvédskym vlastnostiam šiestich chutí. Preto odporúčame nepridávať žiadne sladidlá.

Ajurvédsky lekár

Bylinné zmesi sú pripravované pod prísnu kontrolou nepálskeho ajurvédského lekára Dr. Ka Dev Jha, ktorý vyštudoval Štátnu univerzitu ajurvédskej medicíny v Patne a lekársku fakultu na univerzite v Benárase. V šesťdesiatych rokoch pracoval v službách nepálskeho ministerstva zdravotníctva a v rokoch 1971-1997 pôsobil vo fakultnej nemocnici najstaršej ajurvédskej univerzity „Nara Devi“ v Nepále. V súčasnej dobe je spolupracovníkom a poradcom mnohých ajurvédských lekárskejších spoločností.



Tradičná ajurvédská múdrosť a znalosť tajomstva života sú odovzdávané zasvätenými učiteľmi z generácie na generáciu ako forma služby všetkým tým, ktorí hľadajú vnútorné uvedomenie neoddeliteľnej integrity duchovnej a fyzickej existencie človeka. Na základe takéhoto porozumenia sa náš život stáva bohatší a zrozumiteľnejší. Pokiaľ lepšie porozumieme sami sebe, potom lepšie porozumieme ostatným ľuďom a svetu okolo nás. Odhalíme tak jednoduchosť, krásu a vnútorný prúd života, ktorý prináša do našich každodenných aktivít viac radosti, harmónie a istoty.

Everest Ayurveda s.r.o.

Everest Ayurveda s.r.o. je česko-slovensko-nepálska spoločnosť, ktorá v súlade s indickou tradíciou šíri hlbšie povedomie o ajurvédskom lekárstve, zdravom spôsobe života, užívaní himalájskych bylín a vnútornom rozmere človeka. V Českej republike a na Slovensku bola spoločnosť založená v roku 2004 v spolupráci s nepálskym ajurvédským lekárom Dr. Ka Dev Jha. Predmetom výroby, dovozu a veľkoobchodnej činnosti spoločnosti sú tradičné ajurvédské prípravky z Nepálu a Indie. Everest Ayurveda s.r.o. má svoje sídlo v Českej republike s centrárou v Prahe, firemnú pobočku na Slovensku so sídlom v Bratislave a výrobu bylinných prípravkov v Nepále so sídlom v Káthmandu.

Dóšicke ajurvédské čaje

Storočiami preverené zmesi himalájskych bylín priaznivo pôsobia na celkový telesný stav a psychickú kondíciu každého jednotlivca podľa jeho konštitučnej charakteristiky a individuálnej kombinácie troch biologických energií (dóš) váta, pitta, kapha.

VATA TEA – Duševná pohoda

Uvoľnenie tela & mysle

- ✓ *Withania somnifera* prispieva k psychickej stabilite
- ✓ Pomáha uvoľňovať napätie a stuhnutosť
- ✓ Podporuje duševnú relaxáciu a dobrý spánok
- ✓ Eliminuje pocity nervozity, úzkosti a strachu
- ✓ *Valeriána lekárska* pomáha upokojovať rozrušenú myseľ
- ✓ Podporuje celkové upokojenie nervového systému
- ✓ Zázvorovník lekársky povzbudzuje energiu a vitalitu organizmu
- ✓ Prospieva k činnosti kardiovaskulárneho systému
- ✓ *Kardamón obyčajný* priaznivo pôsobí na zažívanie a žalúdočnú činnosť
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* prispieva k optimálnej funkcii črevného traktu

Vata podporuje telesnú a duševnú činnosť, krvný obeh, lymfatický systém, nervovú a dýchaciu sústavu. Prináša pocit uvoľnenia a relaxácie. Storočiami preverená tradičná zmes himalájskych bylín priaznivo pôsobí pri pravidelnom užívaní na celkový zdravotný stav a psychickú kondíciu u ľudí s prevahou nasledujúcej charakteristiky:

- ✓ Ste štithlejšie postavy
- ✓ Trpíte chladom a zimou
- ✓ Máte suchú pokožku a nedostatočne prekrvené končatiny
- ✓ Ste aktívny, energický, pohotový, impulzívny a plný života
- ✓ Rýchlo hovoríte a používate gestikuláciu rúk
- ✓ Ste tvorivý a vnímavý typ s dobrou intuíciou
- ✓ Máte sklony k nerozhodnosti, nervozite, úzkosti a tréme
- ✓ Môže sa u vás prejavovať slabšia vôľa a krátkodobá pamäť
- ✓ Dokážete vyvinúť veľké pracovné nasadenie
- ✓ Zažívate napätie a nespavosť v dôsledku prepracovania

Váta typ potrebuje dobré zázemie, pokoj a pocit bezpečia. Mal by sa vyhýbať duševnému vypätiu a práci do neskorých nočných hodín, zime a mrazu, surovým jedlám a chladným nápojom. Je dobré obmedziť prácu s počítačom, sledovanie televízie a nadmerné pracovné nasadenie. Vhodným športom je jóga, tai-či, kondičná gymnastika, ľahký beh, cyklistika a turistika. Obnoveniu rovnováhy napomáha: slnko, teplo, klud, dostatok odpočinku, masáž, pravidelná relaxácia a aromaterapia, teplá, sýta, mierne korenená a olejnatá strava.

Zloženie: *withania somnifera*, *valeriána lekárska*, *zázvorovník lekársky*, *glycyrrhiza glabra*, *kardamón obyčajný*, *škoricovník cejlónsky*, *terminalia chebula*, *myristica fragrans*, *bazalka svätá*, *cymbopogon citratus*, čierne korenie

PITTA TEA – Antistres

Ukludnenie & vyrovnanosť

- ✓ *Mäta poľná* normalizuje pocit telesnej teploty
- ✓ *Fenikel obyčajný* prospieva tráviacej a vylučovacej sústave
- ✓ *Koriander siaty* priaznivo ovplyvňuje žalúdočnú a črevnú činnosť
- ✓ *Tinospora cordifolia* optimalizuje funkciu pečene a imunitného systému
- ✓ *Santalovník biely* prispieva k prečisteniu krvi
- ✓ Priaznivo pôsobí na dobrý vzhľad a kvalitu pokožky
- ✓ Podporuje emocionálnu rovnováhu a harmonizuje nervový systém
- ✓ *Špargla hroznovitá* upokojuje pri hneve, podráždenosti a strese
- ✓ *Pupočník ázijský* pomáha udržiavať dobrý stav duševného zdravia



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

„Nech sa strava stane твоjim liekom, tvoj liek sa potom stane tvojou stravou.“

– ajurvédské príslovie

Pitta podporuje trávenie a metabolizmus, činnosť pečene a kvalitu krvi, ovplyvňuje telesnú teplotu, vzhľad pokožky a mozgovú činnosť. Prináša pocit upokojenia a vyrovnanosti. Storočiami preverená tradičná zmes himalájskych bylín priaznivo pôsobí pri pravidelnom užívaní na celkový zdravotný stav a psychickú kondíciu u ľudí s prevahou nasledujúcej charakteristiky:

- ✓ Ste strednej postavy
- ✓ Nemáte v oblube horúce leto a ostré slnko
- ✓ Lahko a rýchlo sa potíte
- ✓ Môžete mať mastnú až pehavú pokožku
- ✓ Ste racionálny, pragmatický a súťaživý
- ✓ Máte bystrý úsudok, prenikavé myslenie a pevnú vôľu
- ✓ Ste vodcovský typ, radi diskutujete a priťahujete pozornosť
- ✓ Pod tlakom stresu bývate prchký, podráždený a netrpelivý
- ✓ Ste dobrý rečník a organizátor so zmyslom pre zodpovednosť
- ✓ Dokážete sa ľahko rozčúliť a byť nepríjemným kritikom

Pitta typ by mal používať oleje a krémy na ochranu pokožky, vyhýbať sa ostrému slnku a vysokým teplotám a obmedziť prílišné pracovné nasadenie alebo štúdium do neskorých nočných či ranných hodín. Odporúča sa znížiť konzumáciu olejnatých, ťažkých, slaných a korenených jedál, neprejsť sa a jesť menšie porcie viackrát denne. Vhodným športom je beh, plávanie, lyžovanie, horolezectvo, turistika a súťaživé športy. Obnoveniu rovnováhy napomáha: dostatok spánku a relaxácie, pravidelné striedanie aktivity a odpočinku, chladnejšie strava aj nápoje a dostatočný prísun tekutín.

Zloženie: *mäta poľná*, *embilika lekárska*, *koriander siaty*, *pterocarpus marsupium*, *tinospora cordifolia*, *pupočník ázijský*, *špargla hroznovitá*, *fenikel obyčajný*, *rasca rímska*, *glycyrrhiza glabra*, *cymbopogon citratus*, *santalovník biely*

KAPHA TEA – Dobrá kondícia

Povzbudenie & vitalita

- ✓ Zázvorovník lekársky prispieva k povzbudeniu a vitalite organizmu
- ✓ *Pupočník ázijský* pomáha odstraňovať únavu a ospalosť
- ✓ Optimalizuje duševný stav pri pocitoch psychickej skleslosti
- ✓ *Škoricovník cejlónsky* priaznivo pôsobí na fyzickú sviežosť a dobrú telesnú kondíciu
- ✓ *Klinčekovec vonný* podporuje činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ *Vrcholák myrobalánový* prispieva k normálnej hladine cholesterolu
- ✓ *Bazalka svätá* má priaznivý vplyv na respiračný systém
- ✓ Čierne korenie pomáha uvoľňovať dýchacie cesty

Kapha zabezpečuje odolnosť organizmu a činnosť imunitného systému, posilňuje telesnú vitalitu, kĺbový aparát a celkový fyzický stav. Prináša pocit povzbudení a osvieženia. Storočiami preverená tradičná zmes himalájskych bylín priaznivo pôsobí pri pravidelnom užívaní na celkový zdravotný stav a psychickú kondíciu u ľudí s prevahou nasledujúcej charakteristiky:

- ✓ Ste silnejšej postavy
- ✓ Lahko priberáte na váhe
- ✓ Nemáte radi vlhké a daždivé počasie
- ✓ Máte hladkú a silnú pokožku
- ✓ Ste priateľský typ s miernou a pokojnou povahou
- ✓ Máte dobrú pamäť a sklón k tvrdohlavému rokovaniu
- ✓ Ste spoľahlivý, trpezlivý, vytrvalý a tolerantný
- ✓ Neradi meníte svoje zvyklosti a radi zotrvávate na rovnakom mieste
- ✓ Ste rozvážnejší a pomalší vo svojich činnostiach
- ✓ Máte dobrý zmysel pre spoluprácu

Kapha typ by sa mal vyhýbať ťažkým, olejnatým, duseným a tučným jedlám. Mal by uprednostniť konzumáciu korenenej, horkej a trpkkej stravy a obmedziť nadbytočný spánok, prejedanie a konzumáciu mliečnych výrobkov. Vhodným športom je vytrvalostný beh, veslovanie, posilňovanie a vzpieranie. Obnoveniu rovnováhy napomáha: ľahká, korenená a teplá strava, pravidelný pohyb a fyzické cvičenia, častá zmena a rôznorodosť denných aktivít.

Zloženie: *zázvorovník lekársky*, *pupočník ázijský*, *bazalka svätá*, *čierne korenie*, *kardamón obyčajný*, *škoricovník cejlónsky*, *vrcholák myrobalánový*, *rasca rímska*, *kotvičník zemný*, *myrica rubra*, *klinčekovec vonný*



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

Himalájske ajurvédské čaje

Himalájske byliny sa už po celé stáročia používajú k optimalizácii duševných a telesných funkcií organizmu. Sú základom tradičného ajurvédského lekárstva, ktoré ich používa v mnohých najrôznejších kombináciách.

* Tráviaca sústava

SHUNTHI – Žalúdok & črevá

- ✓ Vrcholák myrobalánový optimalizuje funkcie žalúdočno-črevného traktu
- ✓ Prospieva komplexnej imunite črevnej flóry
- ✓ Terminalia chebula pozitívne ovplyvňuje trávenie a črevnú peristaltiku
- ✓ Prispieva k normálnemu vyprázdňovaniu
- ✓ Embilika lekárska harmonizuje činnosť tráviacej sústavy
- ✓ Zázvorovník lekársky pôsobí ako antioxidant a podporuje dobré zažívanie

Kategórie: žalúdočné ťažkosti, poruchy trávenia a zažívania, gastritída, brušná kolika, črevná kolitída, črevné parazity a cudzopasnici, zápcha, nadúvanie

Zloženie: terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, embilika lekárska, zázvorovník lekársky, čierne korenie, tinospora cordifolia, cymbopogon citratus, glycyrrhiza glabra, kardamón obyčajný, klinčekovec vonný



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

GUUDUCHI – Zažívanie & chuť k jedlu

- ✓ Kardamón obyčajný upokojuje tráviace ústrojenstvo
- ✓ Glycyrrhiza glabra pomáha udržiavať optimálnu funkciu zažívacieho systému
- ✓ Pôsobí priaznivo pri žalúdočnej nevoľnosti a obnovuje chuť k jedlu
- ✓ Tinospora cordifolia posilňuje imunitný systém organizmu
- ✓ Prispieva k harmonickému metabolizmu a revitalizácii telesných tkanív

Kategórie: nevoľnosť, vracanie, prekyslenie žalúdka, pálenie záhy, hnačka, črevná chrípka

Zloženie: kardamón obyčajný, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, cymbopogon citratus



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

TRIPHALA – Prečistenie tráviaceho ústrojenstva

- ✓ Glycyrrhiza glabra prispieva k optimálnej činnosti črevného traktu u citlivých osôb
- ✓ Terminalia chebula priaznivo pôsobí na očistu žalúdočno-črevného systému
- ✓ Vrcholák myrobalánový pozitívne ovplyvňuje trávenie a črevnú peristaltiku
- ✓ Embilika lekárska harmonizuje činnosť tráviacej sústavy
- ✓ Normalizuje imunitný systém črevnej flóry
- ✓ Zázvorovník lekársky pôsobí ako antioxidant a podporuje dobré trávenie

Kategórie: detoxikácia, chronické poruchy trávenia a črevnej činnosti, Crohnova choroba, podráždenie žalúdočnej sliznice, prekyslenie žalúdka, vredy, zápaly, infekcie, hnačka, nevoľnosť

Zloženie: glycyrrhiza glabra, embilika lekárska, vrcholák myrobalánový, terminalia chebula, kurkumovník dlhý, cymbopogon citratus, withania somnifera, tinospora cordifolia



Doporučené dávkovanie:
3-4 šálky za deň

KALAMEGHA – Pečeň & žlčník

- ✓ Andrographis paniculata pomáha celkovému prečisteniu a detoxikácii organizmu
- ✓ Priaznivo pôsobí na optimálnu činnosť pečene pri jej nadmernom zaťažení
- ✓ Kurkumovník dlhý prispieva k protizápalovej ochrane pečene
- ✓ Vrcholák arjuna podporuje správnu funkciu pečene
- ✓ Tinospora cordifolia posilňuje obranyschopnosť organizmu

Kategórie: pečeň, žlčové kamene, detoxikácia, metabolizmus, zápaly, infekcie, hepatitída, cirhóza

Zloženie: andrographis paniculata, kurkumovník dlhý, vrcholák arjuna, tinospora cordifolia, vrcholák myrobalánový, dlhé korenie, glycyrrhiza glabra, phyllanthus emblica



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

„Na každú chorobu vyrástla bylina, a preto nie je na svete bylina, aby na niečo nebola.“ – ajurvédské príslovie

PACHAKA – Odvykanie & abstinencia

- ✓ Koriander siaty prispieva k dobrému zažívaniu a ukladneniu abstinenciálnych príznakov
- ✓ Udržiava správnu činnosť žalúdočno-črevných funkcií
- ✓ Granátové jablko má pozitívny účinok na činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Priaznivo pôsobí pri odvykaní od návykových látok
- ✓ Kardamón obyčajný podporuje dobré trávenie a nervový systém

Kategórie: odvykanie, fajčenie, alkohol, drogy, abstinenciálne príznaky, nevoľnosť, poruchy trávenia, žalúdočné vredy, prekyslenie žalúdka, pálenie záhy

Zloženie: koriander siaty, granátové jablko, kardamón obyčajný, škoricovník cejlónsky, škoricovník čínsky



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

KARAVI – Dráždivé potraviny & citlivý tračník

- ✓ Glycyrrhiza glabra priaznivo pôsobí na optimálne zažívanie u citlivých osôb
- ✓ Kurkumovník dlhý prospieva k správnej činnosti tráviaceho traktu
- ✓ Fenikel obyčajný podporuje trávenie a prispieva k prečisteniu
- ✓ Terminalia chebula priaznivo ovplyvňuje žalúdočno-črevnú činnosť
- ✓ Vrcholák myrobalánový pozitívne ovplyvňuje trávenie a črevnú peristaltiku
- ✓ Embilika lekárska harmonizuje činnosť tráviacej sústavy

Kategórie: potravinové alergie (lepok, pšeničná múka, sója, fazuľa, mlieko, vajcia, paradajky, zeler, špenát, jablká, marhule, broskyne, jahody, orechy atď.), detoxikácia tráviaceho traktu, vyrážky, ekzémy, žihľavka

Zloženie: glycyrrhiza glabra, kurkumovník dlhý, zázvorovník lekársky, vrcholák myrobalánový, terminalia chebula, fenikel obyčajný, embilika lekárska, špargla hroznovitá, senovka grécka, rasca rímska, bazalka svätá, rasca lúčna



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

KANTAKARI – Zuby & ďasná

- ✓ Klinčekovec vonný pôsobí priaznivo na ochranu zubov
- ✓ Kurkumovník dlhý pomáha pri zápale ďasien
- ✓ Podporuje očistu ústnej dutiny
- ✓ Terminalia chebula prispieva k upokojeniu podráždených hlavových nervov
- ✓ Vrcholák myrobalánový pôsobí ako antioxidant a posilňuje imunitný systém
- ✓ vhodný k pravidelnému vyplachovaniu ústnej dutiny

Kategórie: zuby, ďasná, paradentóza, zubný povlak, narušenie zubnej skloviny, svieži dych

Zloženie: klinčekovec vonný, kurkumovník dlhý, terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, emblica officinalis, zázvorovník lekársky, máta poľná, pupočník ázijský, bazalka svätá



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

* Dýchacie cesty

TULSI – Respiračný systém & krčná oblasť

- ✓ Bazalka svätá má priaznivý vplyv na respiračný systém a uvoľnenie dýchacích ciest
- ✓ Inula helenium má upokojujúci vplyv na krčnú oblasť
- ✓ Glycyrrhiza glabra pomáha udržiavať optimálne fungovanie dýchacieho systému
- ✓ Dlhé korenie podporuje správnu činnosť dýchacej sústavy
- ✓ Zázvorovník lekársky prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu

Kategórie: prechladnutie, škrabanie v hrdle, začervenané hrdlo, zápal pľúc, astma

Zloženie: bazalka svätá, inula helenium, glycyrrhiza glabra, dlhé korenie, zázvorovník lekársky, škoricovník cejlónsky, kardamón obyčajný, klinčekovec vonný



Doporučené dávkovanie:
4-5 šálok za deň

Himalájske ajurvédské čaje

DALCHINI – Dýchacie cesty

- ✓ Bazalka svätá priaznivo pôsobí na uvoľnenie dutín dýchacích ciest
- ✓ Glycyrrhiza glabra pomáha udržiavať pohodlné dýchanie
- ✓ Prispieva k optimálnej priechodnosti horných ciest dýchacích
- ✓ Škoricovník cejlónsky má priaznivý vplyv na respiračný systém
- ✓ vhodný k inhalovaniu pre uvoľnenie nosných dutín

Kategórie: bežná, senná, alergická nádcha, kýchanie, pálenie očí, zahlienenie nosových a čelných dutín, zápal nosohltanu

Zloženie: bazalka svätá, glycyrrhiza glabra, škoricovník cejlónsky (kôra), myrica rubra, škoricovník cejlónsky (list), kurkumovník zedoárový

KATPHALA – Prejavy zvýšenej teploty

- ✓ Inula helenium má upokojujúci vplyv na hrdlo a krčnú oblasť
- ✓ Čierne korenie pomáha udržiavať uvoľnené dýchacie cesty
- ✓ Bazalka svätá podporuje optimálnu činnosť dýchacej sústavy
- ✓ Pôsobí priaznivo na vykašliavanie a normalizáciu telesnej teploty
- ✓ Embilika lekárska aktivuje imunitný systém
- ✓ Zázvorovník lekárske povzbudzuje obranyschopnosť organizmu

Kategórie: príznaky podobné chrípke, zvýšená telesná teplota, zápal priedušiek a krčných mandlí, zdurení lymfatických uzlín

Zloženie: inula helenium, čierne korenie, bazalka svätá, embilika lekárska, zázvorovník lekárske, myrica rubra, pupočník ázijský, kurkumovník zedoárový

PRANA – Vitalita & životná energia

- ✓ Zázvorovník lekárske posilňuje životnú energiu a vitalitu organizmu
- ✓ Inula helenium má upokojujúci vplyv na krčnú oblasť a respiračný systém
- ✓ Čierne korenie prispieva k uvoľneniu dýchacích ciest
- ✓ Priaznivo pôsobí na odolnosť nervového systému
- ✓ Gáľfrovník lekárske podporuje krvný obeh a činnosť cievnej sústavy

Kategórie: kašeľ, chrapt, hlasivky, zahlienenie, dýchavičnosť, astma, bronchitída, zápal pľúc, nervové rozrušenie, migréna

Zloženie: zázvorovník lekárske, inula helenium, čierne korenie, gáľfrovník lekárske

UDANA – Povzbudenie & zvýšenie výkonnosti

- ✓ Škoricovník cejlónsky povzbudzuje fyzickú kondíciu a obnovuje výkonnosť organizmu
- ✓ Zázvorovník lekárske stimuluje tvorivú energiu pri únave, slabosti a vyčerpaní
- ✓ Podporuje silu vôle a cieľavedomé úsilie
- ✓ Čierne korenie prispieva k uvoľneniu dýchacích ciest

Kategórie: chronická únava, slabosť, vyčerpanie, skleslosť, strata energie, zadrhávajúce v reči, dýchacie cesty, regenerácia a rekonvalescencia

Zloženie: škoricovník cejlónsky, zázvorovník lekárske, čierne korenie, rasca rímska

✧ Obehový systém

ARJUNA – Srdcová činnosť

- ✓ Vrcholák arjuna priaznivo pôsobí na srdcovú činnosť
- ✓ Pomáha udržiavať normálnu funkciu srdca
- ✓ Podporuje činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Tinospora cordifolia posilňuje schopnosť odolávať stresu
- ✓ Prispieva k harmonizácii neuroendokrinnnej sústavy
- ✓ Priaznivo pôsobí na duševnú rovnováhu pri strese, únave a slabosti

Kategórie: srdcová slabosť, poruchy srdcového rytmu, zápal osrdcovníka, dýchavičnosť, činnosť obehovej sústavy

Zloženie: vrcholák arjuna, tinospora cordifolia, glycyrrhiza glabra, inula helenium



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

VYANA – Podpora periférnej cirkulácie

- ✓ Pupočník ázijský pomáha udržiavať normálny krvný obeh a podporuje periférnu cirkuláciu
- ✓ Prispieva k harmonizácii kardiovaskulárneho systému a jeho funkcií
- ✓ Granátové jablko podporuje krvný obeh a optimalizuje priechodnosť ciev
- ✓ Antioxidačné látky z granátového jablka pozitívne pôsobia na ochranu buniek a činnosť srdcovo-cievnych funkcií

Kategórie: činnosť obehovej sústavy, srdcový rytmus, cievna priechodnosť, prekrvenie tkanív, nedokrvnenie končatín, vazoneuróza, Raynaudov syndróm

Zloženie: pupočník ázijský, granátové jablko, myristica fragrans, glycyrrhiza glabra



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

ABHAYA – Krvný obeh & pružnosť ciev

- ✓ Pupočník ázijský pomáha udržiavať normálny obeh krvi v žilách
- ✓ Priaznivo pôsobí pri syndróme „ťažkých nôh“
- ✓ Podporuje činnosť ciev a optimalizuje ich pružnosť
- ✓ Valeriána lekárska pozitívne ovplyvňuje stav krvného tlaku
- ✓ Vrcholák myrobalánový normalizuje hladinu cholesterolu v krvi
- ✓ Vrcholák arjuna prispieva ku kardiovaskulárnemu zdraviu

Kategórie: kôrnatenie tepien, kŕčové žily, vredy predkolenia, činnosť obehovej sústavy, krvný tlak, cholesterol, zvýšená zrážanlivosť krvi, prevencia - trombóza, embólia, cievne mozgové príhody, srdcové mŕtvice

Zloženie: pupočník ázijský, valeriána lekárska, vrcholák myrobalánový, vrcholák arjuna, embilika lekárska, terminalia chebula, andrographis paniculata, granátové jablko



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

SARPAGANDHA – Zvýšený krvný tlak

- ✓ Nard pravý udržiava krvný tlak v normálnych hodnotách
- ✓ Prispieva k relaxácii nervovej sústavy
- ✓ Pomáha uvoľňovať stres a psychické napätie
- ✓ Pupočník ázijský priaznivo pôsobí na činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Prospieva cievnej sústave a duševnému zdraviu

Kategórie: vysoký krvný tlak, napätie, rozrušenie, stres, neurotické príznaky

Zloženie: nard pravý, pupočník ázijský, cymbopogon citratus



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

MARICHA – Znížený krvný tlak

- ✓ Nard pravý prispieva k udržiavaniu normálnych hodnôt krvného tlaku
- ✓ Bazalka svätá podporuje srdcovú činnosť a vitalitu organizmu
- ✓ Zázvorovník lekárske povzbudzuje organizmus pri únave a slabosti
- ✓ Škoricovník cejlónsky pôsobí priaznivo na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Withania somnifera pomáha udržiavať duševnú rovnováhu pri nervovom napätí a strese

Kategórie: nízky krvný tlak, mdloby, motanie hlavy, činnosť obehovej sústavy, prekrvenie tkanív

Zloženie: nard pravý, bazalka svätá, zázvorovník lekárske, škoricovník cejlónsky, withania somnifera, kurkumovník dlhý, tinospora cordifolia, čierne korenie, kardamón obyčajný



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Himalájske ajurvédské čaje

RANJAKA – Krv & metabolizmus železa

- ✓ Vrcholák *arjuna* optimalizuje činnosť pečene a jej metabolických procesov
- ✓ Prispieva ku krvotvornej funkčnosti pečene
- ✓ Priaznivo pôsobí na pečennú recykláciu železa v krvnom obeh
- ✓ Valeriána lekárska priaznivo pôsobí na činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpanosti
- ✓ Zázvorovník lekársky povzbudzuje imunitný systém a srdcovú činnosť

Kategórie: chudokrvnosť, nedostatok železa, pečeň, slezina, imunitný systém, činnosť obehovej sústavy, chronická únava, slabosť, závraty, hučanie v ušiach

Zloženie: vrcholák *arjuna*, valeriána lekárska, zázvorovník lekársky, kardamón obyčajný, klinčekovec vonný, škoricovník cejlónsky



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

NAGARA – Lymfatický systém

- ✓ *Andrographis paniculata* prispieva k normálnemu obehu lymfy
- ✓ Podporuje činnosť obehovej a lymfatickej sústavy
- ✓ Povzbudzuje funkciu pečene a tvorbu protilátok
- ✓ Zázvorovník lekársky aktivuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu
- ✓ *Tinospora cordifolia* posilňuje imunitný systém
- ✓ Fenikel obyčajný prispieva k prečisteniu a optimálnej funkcii dýchacích ciest

Kategórie: lymfatický a imunitný systém, chripkové príznaky, detoxikácia, cirkulácia lymfy, zápal a opuchy lymfatických uzlín, celulitída

Zloženie: *andrographis paniculata*, zázvorovník lekársky, *tinospira cordifolia*, *withania somnifera*, *glycyrrhiza glabra*, kurkumovník dlhý, fenikel obyčajný, kardamón obyčajný



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

* Kožné tkanivo

NIMBA – Starostlivosť o pokožku

- ✓ Kurkumovník dlhý pomáha udržiavať dobrý vzhľad pokožky
- ✓ Pôsobí protizápalovo a optimalizuje činnosť pečene
- ✓ Čierne korenie priaznivo pôsobí na krvný obeh a čistotu pleti
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* prispieva k udržiavaniu bezproblémovej a pohodovej pokožky
- ✓ *Tinospora cordifolia* podporuje revitalizáciu kožného tkaniva

Kategórie: pokožka, akné, opary, ekzémy, kožné zápal a infekcie, mykózy, vaginálne výtoky, hemoroidy, počiatočné štádiá onkologickej terapie

Zloženie: kurkumovník dlhý, čierne korenie, *glycyrrhiza glabra*, *tinospira cordifolia*, *pterocarpus marsupium*, *cymbopogon citratus*, embilika lekárska, vrcholák myrobalánový, *terminalia chebula*, bazalka svätá



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

BHRINGARAJ – Starostlivosť o vlasy

- ✓ Kurkumovník dlhý pomáha udržiavať optimálny stav pokožky a vlasovej pokrývky
- ✓ Prispieva k správne fungovaniu pečene
- ✓ Pupočník ázijský podporuje periférnu cirkuláciu a prekrvenie pokožky
- ✓ Vrcholák myrobalánový pôsobí priaznivo na činnosť tráviaceho traktu
- ✓ Povzbudzuje činnosť pečene a imunitného systému

Kategórie: vlasy, rast, šedivenie, vypadávanie, pevnosť, vysušenie pokožky, lupiny, svrbenie, psoriáza

Zloženie: kurkumovník dlhý, pupočník ázijský, vrcholák myrobalánový, embilika lekárska, *glycyrrhiza glabra*



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

GAURI – Kandida & kožné huby

- ✓ Kurkumovník dlhý pomáha eliminovať toxíny z krvného obehu
- ✓ Udržiava nezápalové prostredie v telesných orgánoch
- ✓ Santalovník biely prispieva k prečisteniu krvi a dobrému stavu kože
- ✓ Škoricovník čínsky normalizuje hladinu cukru v krvi
- ✓ Fenikel obyčajný pôsobí na prečistenie tráviaceho a vylučovacieho traktu
- ✓ Embilika lekárska posilňuje imunitný systém

Kategórie: kandidóza, kvasinkové infekcie, mykózy, opary, afty, hemoroidy, imunitný systém, chronická únava, nedostatok energie, vyčerpanosť

Zloženie: kurkumovník dlhý, škoricovník čínsky, embilika lekárska, zázvorovník lekársky, *pterocarpus marsupium*, fenikel obyčajný, santalovník biely



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

HARIDRA – Rehabilitácia & rekonvalescencia

- ✓ *Terminalia chebula* prispieva ako antioxidant k optimálnemu stavu kožného tkaniva
- ✓ Kurkumovník dlhý pôsobí protizápalovo a pomáha eliminovať toxíny
- ✓ Santalovník biely prispieva k prečisteniu krvi a normálnemu stavu pokožky
- ✓ Podporuje obranyschopnosť organizmu a znižuje teplotu

Kategórie: pooperačná rehabilitácia, hojenie pokožky, antiseptikum, kožné zápal a infekcie

Zloženie: kurkumovník dlhý, *pterocarpus marsupium*, *terminalia chebula*, santalovník biely



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

VIDANGA – Redukčná diéta

- ✓ *Gymnema sylvestre* prispieva k redukcii telesnej hmotnosti
- ✓ Pôsobí na optimálny metabolizmus cukrov a tukov
- ✓ *Inula helenium* znižuje chuť do jedla a pomáha vylučovaniu vody
- ✓ Kurkumovník dlhý podporuje činnosť pečene a odbúravanie tukov

Kategórie: telesná nadváha, redukčná diéta

Zloženie: *gymnema sylvestre*, *inula helenium*, kurkumovník dlhý, vrcholák *arjuna*



Doporučené dávkovanie:
3-4 šálky za deň

JAIPHAL – Antioxidant & revitalizácia tkanív

- ✓ Škoricovník cejlónsky pôsobí ako antioxidant na ochranu buniek
- ✓ Prospieva činnosti srdcovo-cievnych funkcií
- ✓ Pomáha udržiavať normálnu hladinu cholesterolu
- ✓ Embilika lekárska posilňuje imunitný systém
- ✓ *Withania somnifera* prispieva k telesnej a duševnej vitalite organizmu
- ✓ Pupočník ázijský pomáha udržiavať aktívny stav mozgových funkcií

Kategórie: antioxidant, ochrana bunkových štruktúr a telesných tkanív, imunitný a kardiovaskulárny systém, predĺženie dĺžky života, stres, starnutie, vrásky, mladosť, vitalita

Zloženie: embilika lekárska, granátové jablko, *withania somnifera*, pupočník ázijský, *myristica fragrans*, škoricovník cejlónsky, kardamón obyčajný, klinčekovec vonný, čierne korenie, zázvorovník lekársky, kotvičník zemný, valeriána lekárska



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

* Pohybový aparát

GOKSHURA – Uvoľnenie chrbtového svalstva

- ✓ Kotvičník zemný pomáha uvoľňovať svalové napätie a stuhnutosť
- ✓ *Withania somnifera* prispieva k celkovej relaxácii pohybového aparátu
- ✓ Priaznivo pôsobí na hybnosť chrbtového svalstva
- ✓ Prispieva k optimálnej telesnej i duševnej kondícii
- ✓ Zázvorovník lekársky posilňuje energiu a vitalitu organizmu
- ✓ Špargla hroznovitá pôsobí priaznivo na uvoľnenie stresu a svalového napätia

Kategórie: bedrová, hrudná, krčná chrbtica, svalová stuhnutosť, kĺčovitost', vyklenutie platničky, ischias, zápal sedacieho nervu

Zloženie: kotvičník zemný, *withania somnifera*, zázvorovník lekársky, špargla hroznovitá, *inula helenium*, *tinospira cordifolia*



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

Himalájske ajurvédské čaje

SLESAKA — Kĺbová pohyblivosť

- ✓ *Tinospora cordifolia* podporuje optimálnu funkčnosť kĺbov
- ✓ Prispieva k výžive a normalizácii stavu chrupaviek
- ✓ Posilňuje celkovú odolnosť pohybového ústrojenstva
- ✓ Škoricovník čínsky priaznivo pôsobí na hybnosť kĺbového aparátu
- ✓ Mäta poľná pomáha uvoľňovať svalovú a kĺbovú stuhnutosť

Kategórie: kĺby, chrupavky, väzy, stuhnutosť, artritída, reumatizmus, artróza, opuchy kĺbov
Zloženie: *tinospora cordifolia*, škoricovník čínsky, mäta poľná, škoricovník cejlónsky, *pinus sylvestris*

SHALARI — Močový metabolizmus & kĺby

- ✓ *Tinospora cordifolia* podporuje činnosť kĺbového aparátu
- ✓ Prispieva k optimálnej činnosti močového systému
- ✓ *Terminalia chebula* priaznivo ovplyvňuje močový metabolizmus
- ✓ Pomáha regulovať moč a normalizuje hladinu kyseliny močovej
- ✓ Kotvičník zemný pôsobí priaznivo na činnosť močových ciest

Kategórie: dna, kĺbové zápaly, opuchy, artritída, obezita, alkoholizmus

Zloženie: *tinospora cordifolia*, kotvičník zemný, *terminalia chebula*, zeler voňavý, koriander siaty, zázvorovník lekársky, rascia rímska, *pinus sylvestris*

KUDZU — Posilnenie svalstva

- ✓ Kotvičník zemný prispieva k posilneniu svalstva
- ✓ Podporuje tonizáciu svalového tkaniva
- ✓ *Withania somnifera* pomáha budovať svalovú hmotu
- ✓ Pôsobí ako povzbudzujúce tonikum a zdroj energie
- ✓ *Tinospora cordifolia* posilňuje odolnosť a vitalitu organizmu

Kategórie: svalstvo, energia, telesná stavba, fitness, regenerácia

Zloženie: kotvičník zemný, *withania somnifera*, *tinospora cordifolia*, *pueraria lobata*, škoricovník cejlónsky, embilika lekársky, glycyrrhiza glabra, špargla hroznovitá

* Nervový systém

BRAHMI — Povzbudenie mozgovej činnosti

- ✓ Pupočník ázijský stimuluje činnosť mozgových funkcií
- ✓ Osviežuje myseľ a zlepšuje pamäť
- ✓ Zvyšuje pozornosť a schopnosť sústredenia
- ✓ *Withania somnifera* povzbudzuje organizmus a odstraňuje únavu
- ✓ Posilňuje nervovú odolnosť voči stresu
- ✓ Pomáha udržiavať duševnú rovnováhu

Kategórie: mozgová činnosť, pamäť, koncentrácia, učenie, bdelosť

Zloženie: pupočník ázijský, *withania somnifera*, *cymbopogon citratus*, glycyrrhiza glabra, *pterocarpus marsupium*, zázvorovník lekársky, bazalka svätá, škoricovník tamala, škoricovník cejlónsky

GOTU KOLA — Degenerácia mozgových funkcií

- ✓ Pupočník ázijský povzbudzuje mozgové funkcie a podporuje aktívny proces myslenia
- ✓ Stimuluje ochabnutú pamäť a schopnosť koncentrácie
- ✓ Prispieva k normálnemu fungovaniu poznávacích, myšlienkových a rozumových funkcií
- ✓ *Withania somnifera* povzbudzuje organizmus pri duševnej a psychickej slabosti
- ✓ Prispieva k zníženiu degeneratívnych príznakov starnutia
- ✓ Nard pravý priaznivo pôsobí na relaxáciu nervovej sústavy

Kategórie: degenerácia mozgových funkcií, poruchy pamäti, dezorientácia, demencia, Alzheimerova choroba

Zloženie: pupočník ázijský, *withania somnifera*, nard pravý, *tinospora cordifolia*, zázvorovník lekársky, glycyrrhiza glabra, kurkumovník dlhý, bazalka svätá



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

„Zdravie je dobro, o ktorom nevieme, pokiaľ ho nestratíme.“

—latinské príslovie

RAJANI — Koordinácia & činnosť nervovej sústavy

- ✓ Nard pravý pomáha udržiavať ostrážitosť nervového systému
- ✓ Upokojuje myseľ a prispieva k psychickej relaxácii
- ✓ Pupočník ázijský podporuje činnosť poznávacích, myšlienkových a rozumových funkcií
- ✓ *Withania somnifera* podporuje duševnú rovnováhu
- ✓ Prispieva k upokojeniu pri celkovej excitácii organizmu
- ✓ Priaznivo pôsobí na relaxáciu nervovej sústavy a svalového tkaniva

Kategórie: neurologické a mozgové poruchy, depresie, psychická nestabilita, Parkinsonova choroba

Zloženie: nard pravý, pupočník ázijský, *withania somnifera*, zázvorovník lekársky, kurkumovník dlhý, glycyrrhiza glabra, valeriána lekársky, *androphis paniculata*, *tinospora cordifolia*

JATAMANSI — Psychická relaxácia & duševná rovnováha

- ✓ Nard pravý prispieva k psychickej relaxácii a duševnej rovnováhe
- ✓ Pupočník ázijský stimuluje činnosť mozgových funkcií
- ✓ *Withania somnifera* prispieva k nervovej odolnosti a lepšiemu zvládaniu stresu
- ✓ Valeriána lekársky podporuje celkové upokojenie nervového systému
- ✓ Špargla hroznovitá má upokojujúci účinok a optimalizuje psychický stav

Kategórie: psychické poruchy, stres, depresia, neuróza, fobie, maniodepresívna psychóza, hystéria, epilepsia

Zloženie: nard pravý, pupočník ázijský, *withania somnifera*, valeriána lekársky, špargla hroznovitá, glycyrrhiza glabra, *tinospora cordifolia*, zázvorovník lekársky, *pueraria lobata*

ASHWAGANDHA — Odpočinok & spánok

- ✓ Valeriána lekársky pomáha so zaspávaním
- ✓ Priaznivo pôsobí na celkové upokojenie, dobrý odpočinok a prirodzený spánok
- ✓ *Withania somnifera* prispieva k fyzickej i duševnej pohode
- ✓ Prináša uvoľnenie pri psychickej záťaži a nervovom napätí
- ✓ Podporuje vitalitu organizmu pri slabosti, únave a vyčerpaní

Kategórie: nespavosť, rozrušenie, nervové napätie, preťaženie, prepracovanosť, vyčerpanie

Zloženie: valeriána lekársky, *withania somnifera*, pupočník ázijský, embilika lekársky, špargla hroznovitá

ALOCHAKA — Oči & zrakové funkcie

- ✓ Mäta poľná priaznivo pôsobí na optimalizáciu zraku
- ✓ Prospieva zrakovým funkciám a osviežuje očné svalstvo
- ✓ Pupočník ázijský podporuje činnosť mozgových a poznávacích funkcií
- ✓ *Withania somnifera* povzbudzuje pri únave a strate koncentrácie

Kategórie: oči, únava, sčervenanie, pálenie, tlak, poruchy zrakových funkcií, zápal spojiviek a zrakového nervu, jačmenné zrnko, očný zákal

Zloženie: mäta poľná, pupočník ázijský, *withania somnifera*, zázvorovník lekársky, glycyrrhiza glabra

* Vylučovacia a reprodukčná sústava

VARUNA — Ľadviny & močové cesty

- ✓ Kotvičník zemný priaznivo pôsobí na normálnu činnosť močovej sústavy
- ✓ Zeler voňavý prispieva k optimálnej funkcii ľadvín a vylučovacieho ústrojenstva
- ✓ *Tinospora cordifolia* má priaznivý vplyv na močové cesty
- ✓ Pomáha udržiavať bezproblémový močový systém

Kategórie: obličky, močové kamene, zápaly a infekcie orgánov vylučovacieho ústrojenstva, zväčšená prostata, impotencia

Zloženie: kotvičník zemný, zeler voňavý, *tinospora cordifolia*



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

Himalájske ajurvédské čaje

APANA – Prejavy menštruačného cyklu

- ✓ Špargla hroznovitá priaznivo ovplyvňuje ženský reprodukčný systém
- ✓ Prispieva ku kludnému priebehu menštruácie a jej prejavov
- ✓ Pomáha regulovať menštruačný cyklus
- ✓ Tinospora cordifolia harmonizuje psychický stav pri podráždenosti a nervozite
- ✓ Zázvorovník lekársky povzbudzuje pri únave a revitalizuje organizmus

Kategórie: príznaky menštruačného cyklu

Zloženie: špargla hroznovitá, tinospora cordifolia, zázvorovník lekársky



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

SHATAPUSHPI – Absencia menštruácie

- ✓ Špargla hroznovitá pôsobí priaznivo pri nepravidelnom menštruačnom cykle a dlhodobejšej absencii menštruácie
- ✓ Harmonizuje hormonálny systém a menštruačný cyklus
- ✓ Prispieva k pokojnému priebehu menštruácie jej prejavov
- ✓ Optimalizuje psychický stav pri podráždenosti a nervozite
- ✓ Priaznivo ovplyvňuje ženský reprodukčný systém

Kategórie: nepravidelnosť alebo absencia menštruačného cyklu, hormonálna rovnováha

Zloženie: špargla hroznovitá, embilika lekárka, glycyrrhiza glabra, zeler voňavý, kurkumovník dlhý, fenikel obyčajný, tinospora cordifolia, rasca rímska



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

DHATAKI – Silná menštruácia

- ✓ Špargla hroznovitá pôsobí priaznivo pri veľmi silnom alebo predĺženom menštruačnom krvácaní
- ✓ Harmonizuje hormonálny systém a menštruačný cyklus
- ✓ Prispieva k pokojnému priebehu menštruácie a jej prejavov
- ✓ Optimalizuje psychický stav pri podráždenosti a nervozite
- ✓ Priaznivo ovplyvňuje ženský reprodukčný systém

Kategórie: silná menštruácia, predĺžený menštruačný cyklus, hormonálna rovnováha

Zloženie: špargla hroznovitá, tinospora cordifolia, fenikel obyčajný, zeler voňavý, kurkumovník dlhý, embilika lekárka, terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, koriander siaty



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

ASHOKA – Klimaktérium & hormonálna rovnováha

- ✓ Špargla hroznovitá podporuje zdravie ženského reprodukčného systému
- ✓ Prispieva k pokojnému priebehu klimaktéria
- ✓ Harmonizuje hormonálny systém a menštruačný cyklus
- ✓ Pomáha znižovať napätie, podráždenosť a nervozitu
- ✓ Withania somnifera prispieva k dobrej pohode a optimalizuje psychický stav
- ✓ Pomáha udržiavať duševnú rovnováhu

Kategórie: klimaktérium, príznaky menštruačného cyklu, hormonálna rovnováha, funkcia štítnej žľazy

Zloženie: špargla hroznovitá, withania somnifera, glycyrrhiza glabra



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

DHANYAKA – Tehotné ženy

- ✓ Embilika lekárka priaznivo ovplyvňuje funkcie tráviaceho traktu
- ✓ Koriander siaty podporuje dobré trávenie a pomáha pri nadúvaní
- ✓ Tinospora cordifolia harmonizuje psychický stav pri emocionálnom rozrušení
- ✓ Kotvičník zemný prispieva k hormonálnej rovnováhe reprodukčného systému
- ✓ Pupočník ázijský podporuje optimalizáciu duševného zdravia

Kategórie: tehotenstvo

Zloženie: embilika lekárka, koriander siaty, tinospora cordifolia, kotvičník zemný, pupočník ázijský, škoricovník čínsky, glycyrrhiza glabra, senovka grécka, fenikel obyčajný, bazalka pravá



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

MEDHIKA – Dojčiace ženy

- ✓ Fenikel obyčajný podporuje tvorbu materského mlieka
- ✓ Senovka grécka pôsobí priaznivo na činnosť mliečnej žľazy
- ✓ Rasca rímska prispieva k dobrému zažívaniu
- ✓ Špargla hroznovitá optimalizuje psychický stav
- ✓ Harmonizuje činnosť ženského reprodukčného systému

Kategórie: dojčenie

Zloženie: fenikel obyčajný, senovka grécka, rasca rímska, špargla hroznovitá, embilika lekárka, zeler voňavý, glycyrrhiza glabra, škoricovník čínsky



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

* Systémové terapie

MAHAPHALA – Diabetická diéta

- ✓ Gymnema sylvestre pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi
- ✓ Znižuje chuť na sladké pri diabetickom dieťe
- ✓ Tinospora cordifolia podporuje optimálny metabolizmus cukrov
- ✓ Bazalka svätá podporuje vylučovanie vody z organizmu
- ✓ Zvyšuje vitalitu a posilňuje imunitný systém

Kategórie: diabetická diéta, činnosť slinivky brušnej, produkcia inzulínu

Zloženie: gymnema sylvestre, tinospora cordifolia, bazalka svätá, cymbopogon citratus, syzygium cumini



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

MANJISHTA – Obranyschopnosť & posilnenie imunity

- ✓ Tinospora cordifolia podporuje tvorbu protilátok a obranyschopnosť organizmu
- ✓ Bazalka svätá prispieva k optimálnemu fungovaniu respiračného systému
- ✓ Withania somnifera pomáha pri syndróme unavených svalov a kĺbov
- ✓ Andrographis paniculata podporuje imunitu, činnosť pečene a detoxikáciu organizmu
- ✓ Kurkumovník dlhý pomáha pri zápaloch dýchacích ciest, tráviaceho traktu, pečene a pokožky
- ✓ Pôsobí podporné proti prejavom po prisatí kliešťa

Kategórie: vírusové a bakteriálne infekcie, chrípkové príznaky, mononukleóza, imunitný systém, bylinné antibiotikum, Limská borelióza, detoxikácia

Zloženie: tinospora cordifolia, bazalka svätá, withania somnifera, andrographis paniculata, kurkumovník dlhý, embilika lekárka, terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, glycyrrhiza glabra, kotvičník zemný, pterocarpus marsupium, santalovník biely, pupočník ázijský, vrcholák arjuna



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

SHATAWARI – Onkologická terapia

- ✓ Withania somnifera posilňuje odolnosť organizmu pri onkologickej terapii
- ✓ Pôsobí ako antioxidant na ochranu telesných tkanív
- ✓ Bazalka svätá prispieva k posilneniu obranyschopnosti a väčšej vitality
- ✓ Terminalia chebula aktivuje činnosť pečene a metabolických funkcií organizmu
- ✓ Špargla hroznovitá má upokojujúci účinok a optimalizuje psychický stav
- ✓ Pupočník ázijský podporuje harmonizáciu duševného zdravia

Kategórie: onkologická terapia

Zloženie: withania somnifera, bazalka svätá, terminalia chebula, špargla hroznovitá, pupočník ázijský, glycyrrhiza glabra, vrcholák myrobalánový, andrographis paniculata, plumbago zeylanica



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

Relaxačné ajurvédské čaje

Vhodne vyvážené zmesi himalájskych bylín sa v Tibete, Nepále a Bhutáne používajú už po stáročia na relaxáciu, revitalizáciu, povzbudenie a harmonizovanie psychických a telesných funkcií organizmu.

Tibetskí lekári vyvinuli rozsiahly a efektívny systém zdravotnej starostlivosti pomocou bylinných prípravkov a najroznejších alternatívnych postupov, ktoré sa postupne rozšírili do Bhutánu a himalájskych oblastí Nepálu, kde získali svoju miestnu podobu. V oblube sú najmä zahrievacie a aromatické byliny podporujúce dobré trávenie a zažívanie, ktoré majú kľúčový význam pre vstrebávanie prospešných účinkov himalájskych rastlín.

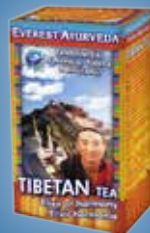
TIBETAN TEA – Elixír harmónie

- ✓ *Withania somnifera* harmonizuje bioenergetický systém organizmu
- ✓ Pupočník ázijský podporuje psychosomatickú rovnováhu a duševné zdravie
- ✓ *Glycyrrhiza glabra* optimalizuje činnosť telesných funkcií organizmu

Podľa tradičnej tibetskej medicíny založenej na ajurvédskych princípoch je hmotná existencia zložená z piatich živlov: éteru, vzduchu, ohňa, vody a zeme. Tie sa v ľudskom tele prejavujú vo forme troch životných energií (lung, tripa a beken) riadiacich naše telesné funkcie.

- Lung: psychosomatická kondícia, dýchanie, krvný obeh a nervová sústava.
- Tripa: trávenie, metabolizmus, zmyslové vnemy, telesná teplota a vzhľad pokožky.
- Beken: telesná stavba, kĺbový aparát, svalstvo, tekutiny a imunitný systém.

Zloženie: *withania somnifera*, pupočník ázijský, *glycyrrhiza glabra*, embilika lekárska, škoricovník cejlónsky (kôra), *nelumbo nucifera*, máta kľasnatá



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň

LAMA TEA – Ranné povzbudenie

- ✓ Škoricovník cejlónsky povzbudzuje telo a osviežuje myseľ
- ✓ Pupočník ázijský zvyšuje pozornosť a posilňuje koncentráciu
- ✓ Podporuje mozgovú činnosť a schopnosť správneho rozhodovania

Tibetskí lámovia používajú kombináciu týchto himalájskych bylín už po celé stáročia. V „Štyroch lekárskech tantrách“ tibetskej medicíny sa uvádza, že povzbudzujú organizmus, prinášajú súcit a rozvoj múdrosti.

Zloženie: škoricovník cejlónsky, pupočník ázijský, kardamón obyčajný, cymbopogon citratus, zázvorovník lekárske, *glycyrrhiza glabra*, embilika lekárska



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň

NEPAL TEA – Himalájske osvieženie

- ✓ Škoricovník cejlónsky osviežuje telesné funkcie organizmu
- ✓ Zázvorovník lekárske podporuje vytrvalosť a dobrú kondíciu
- ✓ Povzbudzuje vitalitu a svalovú činnosť

Himaláje nie sú iba domovom snehu, ale tiež domovom výnimočných bylín. V staroindickom epose Ramayana sa rozpráva príbeh spojený s legendárnou bylinou Sanjeevani, ktorá osviežuje organizmus a navracia životnú energiu. Rastie behom noci a preto je možné ju nájsť iba do ranného východu slnka na úpätí posvätné hory Méru alebo Kailash v tibetskej časti Himaláji.

Zloženie: škoricovník cejlónsky (kôra), zázvorovník lekárske, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, cymbopogon citratus, embilika lekárska, kardamón obyčajný



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň

SHERPA TEA – Horská sila

- ✓ Zázvorovník lekárske povzbudzuje pri únave a dodáva silu pri vyčerpaní
- ✓ *Withania somnifera* pôsobí ako svalové tonikum a zdroj energie
- ✓ Škoricovník cejlónsky podporuje krvný obeh a osviežuje organizmus

Šerpcovia z himalájskej oblasti Solu Khumbu pochádzajú pôvodne z východného Tibetu. Sú to láskavi, odolní a silní ľudia, dobre znalí generáciami preverených účinkov himalájskych bylín, ktoré im na svojich cestách do horských masívov dodávajú silu „tisícov jakov“.

Zloženie: zázvorovník lekárske, *withania somnifera*, škoricovník cejlónsky (kôra), cinnamomum čínske (listy), kardamón obyčajný, špargla hrozovitá, *boerhaavia diffusa*, *glycyrrhiza glabra*, čierne korenie



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň

BHUTAN TEA – Relaxačný kľud

- ✓ *Boerhaavia diffusa* priaznivo pôsobí na upokojenie a relaxáciu nervovej sústavy
- ✓ Prináša pocit uvoľnenia a príjemného oddychu
- ✓ *Nelumbo nucifera* podporuje psychickú rovnováhu a duševné zdravie

Bhután, známy ako „Krajina hrmiaceho draka“, je Tibeťanmi tradične nazývaný „Lho Men Jong“ alebo „Krajina liečivých bylín“ pre svoje úrodné svahy a údolia, kde sa nachádza viac ako 600 druhov zdraviu prospešných bylín. Panensky čistá príroda a mystická krajina v lone Himaláji vyslúžila bhutánskemu kráľovstvu povest „posledného raja na zemi“.

Zloženie: *boerhaavia diffusa*, *nelumbo nucifera*, škoricovník cejlónsky (kôra), cymbopogon citratus



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň

BODHI TEA – Čajové rozjímanie

- ✓ *Nelumbo nucifera* podporuje vnútorný mier a duševnú rovnováhu
- ✓ Pupočník ázijský upokojuje rozrušenú myseľ
- ✓ Harmonizuje psychický stav pri podráždenosti a emocionálne rozladiení

Budhistická múdrosť hovorí, že príčinou ľudského nešťastia je nevedomosť. Aby sme ju mohli prekonať, musíme sa naučiť ovládať svoje túžby, neosvietenu myseľ a hnev. K dosiahnutiu duševnej rovnováhy pomáha pozitívne myslenie a dobrá vôľa, uvedoméle hovorenie a konanie, zdravá životospráva, sebaovládanie, bdela pozornosť a meditácia.

Zloženie: *nelumbo nucifera*, pupočník ázijský, škoricovník cejlónsky (kôra), cymbopogon citratus, ruža šíповá, embilika lekárska, kardamón obyčajný



Doporučené dávkovanie:
1-5 šálok za deň



Detské ajurvédské čaje

Himalájske bylinné zmesi detských čajov sú pripravované s osobitnou starostlivosťou a pozornosťou. Sú veľmi jemnou, chutnou a účinnou kombináciou vybraných bylín pre ochranu zdravia detského organizmu. Pre deti od 3 rokov.

GOPAL – Pohodlné dýchanie

- ✓ Bazalka pravá pôsobí priaznivo na uvoľnenie dýchacích ciest
- ✓ Škoricovník čínsky má pozitívny vplyv na respiračný systém
- ✓ Zázvorovník lekársky prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu

Kategórie: prechladnutie, nádcha, priedušky, imunitný systém

Zloženie: bazalka pravá, škoricovník čínsky, zázvorovník lekársky, kardamón obyčajný, terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, embilika lekárska, kurkumovník dlhý



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

KHANA – Dobré trávenie

- ✓ Fenikel obyčajný prospieva dobrému zažívania
- ✓ Pôsobí priaznivo pri nadúvaní a optimalizuje trávenie
- ✓ Vrcholák myrobalánový, Terminalia chebula a Embilika lekárska pozitívne ovplyvňujú žalúdočno-črevnú činnosť
- ✓ Glycyrrhiza glabra prispieva k správnej funkcii črevného traktu

Kategórie: žalúdočná nevoľnosť, poruchy trávenia a zažívania, nadúvanie, hnačka

Zloženie: fenikel obyčajný, vrcholák myrobalánový, terminalia chebula, embilika lekárska, glycyrrhiza glabra, škoricovník čínsky, tinospora cordifolia, senovka grécka, šachor okrúhly, zázvorovník lekársky



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň

BIHARI – Kľudný spánok

- ✓ Valeriána lekárska pomáha so zaspávaním
- ✓ Prispieva k celkovému upokojeniu a dobrému odpočinku
- ✓ Withania somnifera podporuje psychickú relaxáciu a celkový pocit dobrej pohody

Kategórie: hyperaktivita, trasenie, nepokoj, relaxácia, spánok

Zloženie: valeriána lekárska, withania somnifera, zeler voňavý, pupočník ázijský, tinospora cordifolia, glycyrrhiza glabra, bazalka pravá



Doporučené dávkovanie:
2-3 šálky za deň



Ajurvédské nutričné elixíry

Ajurvédská medicína rozlišuje sedem telesných tkanív ľudského organizmu (dhátus), ktoré sú funkčnými a stavebnými prvkami fyzického tela. V priebehu života dochádza k ich neustálej výžive a regenerácii prostredníctvom procesu trávenia. Premena stravy prebieha najprv v žalúdku a potom v tenkom a hrubom čreve.



Týmto spôsobom dochádza k neustálej obnove telesných tkanív, ktoré sa tradične uvádzajú v tomto poradí, pretože každá z nich zároveň vyživuje tkanivo nasledovné: plazma (rasa), krv a červené krvinky (rakta), svalstvo (mámsa), tuk (médá), kosti a chrupavky (asthi), kostná dreň a nervový systém (madždžá), esencia reprodukčných orgánov (šukra).

Optimálne funkcie všetkých siedmich tkanív závisia na kvalite každodennej stravy a správnej životosprávy. Nutričná fáza každého tkaniva prebieha päť dní, takže dozretie posledného reprodukčného tkaniva trvá celkom tridsať päť dní. Kapha doša ako základná substancia telesnej stavby je spojená s tvorbou plazmy, svalov, kostnej drene a reprodukčného tkaniva. Pitta sa zúčastňuje formovania krvi a váta súvisí s nervovým systémom a kvalitou kostí. V prípade psychosomatickej nerovnováhy dochádza k vychýleniu jednej z doš, ktorá potom preniká do príslušného telesného tkaniva a vedie k jeho ochoreniu.

CHYAWANPRASH – Zdravie & imunita

- ✓ Embilika lekárska aktivuje imunitný systém
- ✓ Harmonizuje činnosť tráviacej sústavy
- ✓ Vrcholák myrobalánový pozitívne ovplyvňuje trávenie a črevnú peristaltiku
- ✓ Prispieva k normálnemu vyprázdňovaniu
- ✓ Terminalia chebula optimalizuje funkcie žalúdočno-črevného traktu
- ✓ Prospieva komplexnej imunite črevnej flóry
- ✓ Andrographis paniculata priaznivo pôsobí na optimálnu činnosť pečene
- ✓ Pomáha celkovému prečisteniu organizmu
- ✓ Kardamón obyčajný harmonizuje činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Kotvičník zemný má priaznivý vplyv na funkciu močových ciest
- ✓ Glycyrrhiza glabra priaznivo pôsobí na respiračný systém a upokojenie dýchacích ciest
- ✓ Pupočník ázijský povzbudzuje činnosť mozgových a poznávacích funkcií
- ✓ Špargla hroznovitá prispieva k psychickej relaxácii a duševnej rovnováhe
- ✓ Withania somnifera posilňuje vitalitu organizmu
- ✓ Pôsobí ako antioxidant na omladzovanie telesných tkanív

Chyawanprash je nutričný bylinný džem, ktorý je v systéme ajurvédského lekárstva považovaný pre svoje revitalizačné účinky za „elixír života“. Je zložený z jedinečnej kombinácie bylín, ktoré svojimi antioxidačnými vlastnosťami prospievajú gastrointestinálnemu zdraviu, optimálnej činnosti imunitného systému a komplexnej vitality telesných tkanív organizmu. Stará legenda hovorí, že v dávnych dobách mudrc Chyawan obnovil svoju mladosť a dobré zdravie konzumáciou ovocia Amalaki v kombinácii s ďalšími bylinami a potom sa dožil vysokého veku. Tak vznikol tento výnimočný bylinný elixír, ktorý bol pomenovaný Chyawanprash.

Zloženie: embilika lekárska, vrcholák myrobalánový, terminalia chebula, andrographis paniculata, kardamón obyčajný, kotvičník zemný, glycyrrhiza glabra, pupočník ázijský, špargla hroznovitá, withania somnifera, vitis vinifera, santalovník biely, kurkumovník zedoárový, myristica fragrans, rascia rímska, tinospora cordifolia, škoricovník cejlónsky, cinnamomum verum, klinčekovec vonný, bazalka svätá, inula helenium, pueraria lobata, dlhé korenie, gáfrovník lekársky, cymbopogon citratus, valeriána lekárska, ghee (prepustené maslo), med, palmový sirup

Odporúčané denné dávkovanie: 2-3 čajové lyžičky (tj. 5g / lyžička) samostatne alebo zapit šálkou vlažného mlieka či vody. **Príprava lahodného nápoja:** 1 čajovú lyžičku rozmiešajte v 250 ml teplej vody.



Ajurvédské nutričné elixíry

„Pochabý je lekár, ktorý pohŕda poznaním svojich predkov.“

– Hippokrates

RASAPRASH – Výživa & energia

- ✓ Kardamón obyčajný prispieva k dobrému zažívaniu a obnovuje chuť k jedlu
- ✓ Harmonizuje funkcie tráviacej a vylučovacej sústavy
- ✓ Priaznivo pôsobí na činnosť kardiovaskulárneho systému
- ✓ Kurkumovník dlhý optimalizuje funkciu pečene a podporuje činnosť krvného obehu
- ✓ Embilika lekárska posilňuje imunitný systém
- ✓ Bazalka svätá zvyšuje vitalitu organizmu pri únave a vyčerpaní
- ✓ Špargla hroznovitá optimalizuje psychický stav



Rasaprash je nutričný bylinný džem pre optimálnu výživu telesných tkanív organizmu a činnosť lymfatického systému. Narušení tohto tkaniva je spôsobené nesprávnou výživou a nedostatkom tekutín. Prejavuje sa psychickou nestabilitou, precitlivenosťou, únavou, slabosťou, nechutenstvom, vychudnutosťou, chudokrvnosťou, slabou krvnou cirkuláciou, suchou pokožkou, ekzémom, mykózou, bradavicami, zápalom dýchacích ciest, zníženou funkciou imunitného systému a lymfatických uzlín.

Zloženie: kardamón obyčajný, kurkumovník dlhý, embilika lekárska, bazalka svätá, špargla hroznovitá, tinospora cordifolia, vitis vinifera, rasca rímska, glycyrrhiza glabra, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

RAKTAPRASH – Krv & pečeň

- ✓ Andrographis paniculata prospieva funkcii pečene a tým krvotvorbe a recyklácii železa
- ✓ Vrcholák arjuna optimalizuje činnosť pečene a jej metabolické procesy
- ✓ Kurkumovník dlhý prispieva k protizápalovej ochrane pečene
- ✓ Priaznivo ovplyvňuje cirkuláciu krvi
- ✓ Santalovník biely pomáha prečisteniu krvi a dobrému stavu pokožky
- ✓ Škoricovník cejlónsky prispieva činnosti srdcovo-cievnych funkcií
- ✓ Normalizuje hladinu glukózy a cholesterolu v krvi



Raktaprash je nutričný bylinný džem pre optimálnu činnosť krvného obehu a funkciu pečene. Narušenie krvného tkaniva je spôsobené nedostatočným množstvom železa, zníženou hladinou hemoglobínu alebo poruchou krvotvorby. Prejavuje sa oslabenou činnosťou pečene a sleziny, infekciami, zápalmi, hepatitídou, cirhózou, žľčovými kameňmi, chudokrvnosťou, kolísavým krvným tlakom, dýchavičnosťou, búšením srdca, bledou pokožkou, chladom a neprekrvením končatín, zvýšenou viskozitou krvi, kŕčovými žilami, artériosklerózou, aftami, akné, ekzémami, lupienkou, hemoroidmi a silnou menštruáciou.

Zloženie: embilika lekárska, andrographis paniculata, vrcholák arjuna, kurkumovník dlhý, santalovník biely, škoricovník cejlónsky, zázvorovník lekársky, vitis vinifera, pterocarpus marsupium, kardamón obyčajný, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

MAMSAPRASH – Svalstvo & sila

- ✓ Kotvičník zemný prispieva k posilneniu svalstva
- ✓ Pomáha uvoľňovať svalové napätie a stuhnutosť
- ✓ Withania somnifera podporuje tvorbu svalovej hmoty
- ✓ Pôsobí ako povzbudzujúce tonikum a zdroj energie
- ✓ Zázvorovník lekársky podporuje tonizáciu svalového tkaniva
- ✓ Posilňuje energiu a vitalitu organizmu
- ✓ Špargla hroznovitá pomáha udržiavať duševnú rovnováhu



Mamsaprash je nutričný bylinný džem pre posilnenie svalového tkaniva a optimalizáciu fyzických síl. Narušenie tohto tkaniva je spôsobené nedostatočným prísunom bielkovín a nepravidelným rytmom každodennej stravy. Prejavuje sa ochabnutou telesnou stavbou, nerozvinutým svalstvom, stuhnutosťou pohybového aparátu, bolesťami chrbta, poruchou platničiek, zápalmi šliach a kĺbov, poruchami koordinácie, tvorbou myómov, kýlou, únavou, strachom, nedostatkom sebadôvery a psychickou nestabilitou.

Zloženie: embilika lekárska, kotvičník zemný, withania somnifera, zázvorovník lekársky, špargla hroznovitá, pueraria lobata, sezam indický (semená), anacardium occidentale (plod – orech kešu), ghee (prepustené maslo), med, palmový sirup

MEDAPRASH – Redukcia & diéta

- ✓ Gymnema sylvestre prispieva k redukcii telesnej hmotnosti
- ✓ Pôsobí optimálne na metabolizmus cukrov a tukov
- ✓ Vrcholák myrobalánový normalizuje hladinu glukózy a cholesterolu
- ✓ Inula helenium znižuje chuť do jedla a pomáha vylučovaniu vody
- ✓ Kurkumovník dlhý podporuje činnosť pečene a odbúravanie tukov
- ✓ Zázvorovník lekársky posilňuje životnú energiu a povzbudzuje organizmus
- ✓ Terminalia chebula prispieva k optimálnym funkciám gastrointestinálneho traktu



Medaprash je nutričný bylinný džem pre redukcii tukového tkaniva a optimalizáciu telesnej hmotnosti. Narušenie tohto tkaniva je spôsobené nadbytočnou stravou a spomaleným metabolizmom. Prejavuje sa telesnou nadváhou, lipómami, poruchou pečene a slinivky brušnej, cukrovkou, artériosklerózou, vysokým krvným tlakom, tvorbou zubného kameňa, letargiou, pasivitou a potrebou nadbytočného spánku.

Zloženie: embilika lekárska, gymnema sylvestre, vrcholák myrobalánový, inula helenium, kurkumovník dlhý, zázvorovník lekársky, terminalia chebula, špargla hroznovitá, tinospora cordifolia, dlhé korenie, čierne korenie, kotvičník zemný, prunus dulcis (semeno – mandle), ghee (prepustené maslo), med, palmový sirup

ASTHIPRASH – Kosti & kĺby

- ✓ Tinospora cordifolia podporuje normálnu pohyblivosť kĺbov
- ✓ Zázvorovník lekársky pomáha uvoľňovať svalovú a kĺbovú stuhnutosť
- ✓ Kurkumovník dlhý prispieva k optimálnemu stavu kĺbov a kostí
- ✓ Calcium priaznivo pôsobí na stav svalov, kostí a chrupaviek
- ✓ Triticum aestivum prispieva k dopĺňaniu vitamínov a minerálnych látok
- ✓ Embilika lekárska harmonizuje činnosť tráviacej sústavy
- ✓ Normalizuje imunitný systém črevnej flóry



Asthiprash je nutričný bylinný džem pre optimálny stav kostného tkaniva a kĺbového aparátu. Narušenie tohto tkaniva je spôsobené nedostatočným množstvom minerálov a znečistením črevného traktu. Prejavuje sa bolesťami kĺbov, artritídou, reumatizmom, osteoporózou, nedostatkom vápnika, poruchou štítnej žľazy, kostnými výrastkami, zápalom svalových šliach, kazovosťou zubov, vypadávaním vlasov, neistotou a tvrdohlavosťou.

Zloženie: tinospora cordifolia, zázvorovník lekársky, kurkumovník dlhý, calcium, triticum aestivum, embilika lekárska, mäta poľná, phoenix dactylifera (plod – datle), dlhé korenie, škoricovník cejlónsky, cymbopogon citratus, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

MAJJAPRASH – Mozog & nervy

- ✓ Nard pravý priaznivo pôsobí na relaxáciu nervovej sústavy
- ✓ Valeriána lekárska pomáha upokojuvať rozrušenú myseľ
- ✓ Prispieva k uvoľňovaniu stresu a nervového napätia
- ✓ Pupočník ázijský povzbudzuje mozgovú činnosť
- ✓ Pomáha osviežovať pamäť a zrakové funkcie
- ✓ Withania somnifera pomáha udržiavať duševnú rovnováhu
- ✓ Povzbudzuje psychickú odolnosť a vitalitu organizmu



Majjaprash je nutričný bylinný džem pre optimálnu činnosť mozgových funkcií a relaxáciu nervovej sústavy. Jej narušenie je spôsobené psychickou nerovnováhou. Prejavuje sa poruchami zraku a endokrinného systému, očnými infekciami, ochabnutou mozgovou aktivitou, psychickými a neuralgickými poruchami, zápalom sedacieho nervu – ischias, pásovým oparom, stresom, napätím, úzkosťou, rozrušením, nespavosťou, depresiou, epilepsiou, či sklerózou multiplex.

Zloženie: embilika lekárska, nard pravý, valeriána lekárska, pupočník ázijský, withania somnifera, vitis vinifera, glycyrrhiza glabra, cymbopogon citratus, santalovník biely, čierne korenie, zázvorovník lekársky, rasca rímska, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

Ajurvédské očistné elixíry

SHUKRAPRASH – Vitalita & muž

- ✓ Kotvičník zemný priaznivo ovplyvňuje funkciu mužského reprodukčného systému
- ✓ Optimalizuje činnosť močovej sústavy
- ✓ Špargla hroznovitá prospieva orgánom reprodukčného ústrojenstva
- ✓ Aktivuje činnosť hormonálneho systému
- ✓ Zázvorovník lekársky povzbudzuje vitalitu a životnú energiu
- ✓ Withania somnifera stimuluje pri únave, slabosti a vyčerpaníu
- ✓ Embilika lekárska posilňuje komplexnú imunitu organizmu

Shukraprash je nutričný bylenný džem pre povzbudenie vitality a optimálnu činnosť mužskej reprodukčnej sústavy. Jej narušenie je spôsobené vyčerpaním energetických rezerv organizmu. Prejavuje sa únavou, vitálnou ochablosťou, impotenciou, zníženou imunitou, zápalom prostaty, infekciami močových ciest a ďalšími poruchami reprodukčného ústrojenstva.

Zloženie: embilika lekárska, kotvičník zemný, špargla hroznovitá, zázvorovník lekársky, withania somnifera, glycyrrhiza glabra, sezam indický (semená), čierne korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup



ARTHAVAPRASH – Vitalita & žena

- ✓ Špargla hroznovitá priaznivo ovplyvňuje činnosť ženského reprodukčného systému
- ✓ Optimalizuje hormonálnu rovnováhu a menštruačný cyklus
- ✓ Prispieva k pokojnému priebehu menštruácie a ich prejavov
- ✓ Harmonizuje psychický stav pri podráždenosti a nervozite
- ✓ Withania somnifera prispieva k dobrej duševnej pohode
- ✓ Kotvičník zemný podporuje normálnu funkčnosť močovej sústavy
- ✓ Embilika lekárska prospieva tráviacemu traktu a imunitnému systému

Arthavaprash je nutričný bylenný džem pre hormonálnu rovnováhu a optimálnu činnosť ženskej reprodukčnej sústavy. Jej narušenie je spôsobené psychosomatickou disharmóniou. Prejavuje sa napätím, nervozitou, podráždenosťou, neistotou, nevoľnosťou, nechutenstvom, bolestivou menštruáciou, neplodnosťou, frigiditou, zníženou imunitou, vaginálnymi výtokmi, kľúčnymi cystami, fibrózou a ďalšími gynekologickými problémami.

Zloženie: embilika lekárska, špargla hroznovitá, withania somnifera, kotvičník zemný, zeler voňavý (hlúza), škoricovník cejlónsky, kurkumovník dlhý, fenikel obyčajný, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup



Ajurvédské očistné elixíry – Podľa tradičného ajurvédského systému je ľudské telo popretkávané sústavou fyziologických a energetických ciest (srótámsi), ktoré spracúvajú prijímanú potravu, zabezpečujú prísun živín do siedmich telesných tkanív (dhátus) a zaisťujú vylučovanie odpadových látok z organizmu. Táto metabolická premena prebieha na úrovni: tráviacej sústavy (anna), dýchacích ciest (prána), telesných tekutín (ambu), siedmich telesných tkanív (dhátus), vylučovania stolice (puríša), vylučovania moču (mútrava), očisťovania pokožky (svéda) a bioenergetických procesov duševne-fyzických funkcií (máno).

ANNAPRASH – Žalúdok & trávenie

- ✓ Terminalia chebula prispieva k správnej funkcii žalúdočno-črevného traktu
- ✓ Koriander siaty podporuje dobré trávenie a uľavuje pri nadúvaní
- ✓ Kardamón obyčajný upokojuje tráviace ústrojenstvo a zažívacie trakt
- ✓ Zázvorovník lekársky pôsobí priaznivo na pokojný žalúdok počas cestovania
- ✓ Klinčekovec vonný povzbudzuje chuť do jedla
- ✓ Glycyrrhiza glabra prospieva žalúdočnej sliznici u citlivých osôb
- ✓ Embilika lekárska optimalizuje činnosť tráviacej sústavy

Annaprash je čistiaci bylenný džem pre optimálnu činnosť žalúdka a dobré trávenie. Poruchy zažívania sú spôsobené nezdravou stravou, nevhodnou kombináciou potravín, konzumáciou toxických látok alebo nadmerným stresom. Prejavujú sa nestabilitou tráviaceho ohňa, premenlivým metabolizmom, nedostatočným vstrebávaním živín, nechutenstvom, nevoľnosťou, hnačkami, pálením záhy, prekyslením žalúdka, gastritídou alebo peptickými vredmi.

Zloženie: embilika lekárska, terminalia chebula, koriander siaty, kardamón obyčajný, zázvorovník lekársky, klinčekovec vonný, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, vitis vinifera, rasca rímska, granátové jablko, čierne korenie, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup



PRANAPRASH – Krčná oblasť & dýchacie cesty

- ✓ Inula helenium má upokojujúci vplyv na hrdlo a krčnú oblasť
- ✓ Bazalka svätá pôsobí priaznivo na uvoľnenie dýchacích ciest
- ✓ Podporuje vykašliavanie a optimálnu činnosť respiračných orgánov
- ✓ Dlhé korenie prispieva k správnej činnosti pľúc
- ✓ Adhatoda vasica udržiava zdravé fungovanie dýchacieho systému
- ✓ Zázvorovník lekársky povzbudzuje obranyschopnosť organizmu
- ✓ Embilika lekárska aktivuje imunitný systém

Pranaprash je čistiaci bylenný džem pre optimálnu činnosť horných a dolných dýchacích ciest. Poruchy dýchacích ciest sú spôsobené zahľienením žalúdka, oslabenou imunitou, nesprávnym rytmom dýchania, nedostatočným tokom životnej energie a oksyľčovaním krvi. Prejavujú sa únavou, slabosťou, nachladnutím, škriabaním v hrdle, kašľom, nádchou, začervenaným hrdlom, zdurením krčných mandlí, dýchavičnosťou, astmou, zvýšenou teplotou, zápalom priedušiek alebo zápalom pľúc.

Zloženie: embilika lekárska, inula helenium, bazalka svätá, dlhé korenie, adhatoda vasica, zázvorovník lekársky, škoricovník cejlónsky, kardamón obyčajný, bambusa arundinacea, tinospora cordifolia, kurkumovník dlhý, kurkumovník zedoárový, ghee (prepustené maslo), palmový sirup



AMBUPRASH – Diabetes & diéta

- ✓ Gymnema sylvestre pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi
- ✓ Znižuje chuť na sladké pri diabetickej diéte
- ✓ Momordica charantia prispieva k regulácii glukózy v krvi
- ✓ Terminalia chebula pôsobí priaznivo na metabolizmus cukrov a hladinu cholesterolu
- ✓ Tinospora cordifolia normalizuje hladinu krvného cukru a proces látkovej premeny tukov
- ✓ Kotvičník zemný pozitívne ovplyvňuje činnosť močovej sústavy
- ✓ Inula helenium optimalizuje vstrebávanie a vylučovanie vody

Ambuprash je čistiaci bylenný džem pre optimálnu činnosť vodného metabolizmu a slinivky brušnej pri diabetickej diéte. Zvyšovanie hladiny cholesterolu a cukru v krvi je spôsobené nezdravú životosprávu, nadmernou konzumáciou potravy s vysokým obsahom tuku, nesprávnym metabolizmom cukrov a poruchou vstrebávania vody v pankrease. Prejavuje sa narušenou produkciou inzulínu, cukrovkou, obezitou, artériosklerózou, tkanivovými opuchy, dysfunkciou obličiek, dehydratáciou organizmu, pľáčivým smädom, častým močením, kvasinkovými infekciami a telesnou slabosťou.

Zloženie: embilika lekárska, gymnema sylvestre, momordica charantia, terminalia chebula, tinospora cordifolia, kotvičník zemný, inula helenium, syzygium jambos, kurkumovník dlhý, cymbopogon citratus, pterocarpus marsupium, ghee (prepustené maslo), steviolglykosid



PURISHAPRASH – Črevá & vyprázdňovanie

- ✓ Vrcholák myrobalánový pozitívne ovplyvňuje trávenie a črevnú peristaltiku
- ✓ Prispieva k normálnemu vyprázdňovaniu
- ✓ Glycyrrhiza glabra priaznivo pôsobí na zažívanie a črevnú sliznicu u citlivých osôb
- ✓ Prospieva komplexnej imunitě črevnej flóry
- ✓ Fenikel obyčajný pomáha prečisteniu zažívacieho traktu
- ✓ Optimalizuje črevnú činnosť a pôsobí priaznivo pri nadúvaní
- ✓ Kardamón obyčajný upokojuje tráviace ústrojenstvo a nervový systém

Purishaprash je čistiaci bylenný džem pre optimálnu činnosť hrubého čreva a pravidelné vyprázdňovanie. Poruchy záverečnej časti zažívacieho traktu sú spôsobené nevhodnou stravou, narušenou regeneráciou črevnej mikroflóry, podráždenou črevnou sliznicou a znečistením hrubého čreva v dôsledku stagnácie toxického odpadu. Prejavujú sa zažívacími ťažkosťami, nadúvaním, zápchou, hemoroidy, brušnou kolikou, dráždivým syndrómom hrubého čreva, alergiami, kožnou vyrážkou, ekzémom alebo žihľavkou, psychickou podráždenosťou, nespokojnosťou a negatívnym myslením.

Zloženie: embilika lekárska, vrcholák myrobalánový, glycyrrhiza glabra, fenikel obyčajný, kardamón obyčajný, terminalia chebula, vitis vinifera, škoricovník cejlónsky, tinospora cordifolia, abies pectinata, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup



Ajurvédské očistné elixíry

MUTRAPRASH – Ľadviny & močové cesty

- ✓ Kotvičník zemný priaznivo pôsobí na činnosť močovej sústavy
- ✓ Kardamón obyčajný optimalizuje funkciu obličiek a vylučovacieho ústrojenstva
- ✓ Boerhaavia diffusa pomáha udržiavať bezproblémový močový systém
- ✓ Glycyrrhiza glabra prispieva k normálnej funkcii prostaty
- ✓ Tinospora cordifolia má priaznivý vplyv na orgány močových ciest a kĺbový aparát
- ✓ Terminalia chebula normalizuje hladinu kyseliny močovej
- ✓ Pomáha pravidelnému vylučovaniu moču



Mutraprash je čistiaci bylinný džem pre optimálnu činnosť obličiek a močových ciest. Poruchy vylučovacieho ústrojenstva sú spôsobené nadmerným užívaním soli, alkoholu, kávy a ďalších stimulantov, nedostatočným pitným režimom, oslabenou činnosťou obličiek, zadržiavaním vody, nepravidelným vylučovaním, prechladnutím alebo psychickým stresom. Prejavujú sa obličkovými kameňmi, infekciami močových ciest, zápalom močového mechúra, zväčšenou prostatou, reumatizmom, artritídou, kĺbovými opuchmi, bolesťami chrbta, ekzémami alebo lupienkou.

Zloženie: embilika lekárska, kotvičník zemný, kardamón obyčajný, boerhaavia diffusa, glycyrrhiza glabra, tinospora cordifolia, terminalia chebula, vrcholák myrobalánový, škoricovník cejlónsky, vitis vinifera, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

SVEDAPRASH – Pleť & pokožka

- ✓ Marena srdčitá pôsobí ako vnútorný prostriedok starostlivosti o pleť
- ✓ Santalovník biely prečisťuje krv a prispieva k čistote pleti
- ✓ Priaznivo pôsobí na dobrý vzhľad pokožky
- ✓ Terminalia chebula pôsobí ako antioxidant na zdravú vitalitu kožného tkaniva
- ✓ Čierne korenie prospieva zdravej funkcii pečene
- ✓ Podporuje krvný obeh a pomáha čistiť pokožku
- ✓ Kurkumovník dlhý pôsobí protizápalovo a udržiava optimálny stav kože



Svedaprash je čistiaci bylinný džem pre starostlivosť o pleť a dobrý vzhľad pokožky. Poruchy kožného tkaniva sú spôsobené nesprávnou výživou, znečistením hrubého čreva, toxicitou krvi, dehydratáciou, nadmerným používaním cukru, soli, tuku alebo chemických stimulantov. Prejavujú sa kožnými alergiami, infekciami, ekzémami, atopickou dermatitídou, žihľavkou, svrbením pokožky, lupienkou, vyrážkami, rozaceou, akné, furunkuly, mykózami, kandidózou, bradavicami, pigmentovými škvrnami a hemoroidmi.

Zloženie: embilika lekárska, marena srdčitá, santalovník biely, terminalia chebula, čierne korenie, kurkumovník dlhý, berberis aristata, zázvorovník lekárske, vitis vinifera, vrcholák myrobalánový, tinospora cordifolia, škoricovník cejlónsky, glycyrrhiza glabra, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

MANOPRASH – Srdce & cievy

- ✓ Vrcholák arjuna priaznivo pôsobí na normálnu funkciu srdca
- ✓ Škoricovník cejlónsky prospieva kardiovaskulárnemu zdraviu
- ✓ Vrcholák myrobalánový normalizuje hladinu glukózy a cholesterolu v krvi
- ✓ Vitis vinifera pozitívne ovplyvňuje srdcovo-cievnu činnosť a stav krvného tlaku
- ✓ Podporuje žilový obeh a optimalizuje pružnosť ciev
- ✓ Priaznivo pôsobí pri syndróme „ťažkých nôh“
- ✓ Tinospora cordifolia harmonizuje neuroendokrinný systém a posilňuje odolnosť voči stresu



Manoprash je čistiaci bylinný džem pre optimálnu činnosť srdca a kardiovaskulárneho systému. Poruchy srdcovej a cievnej činnosti sú spôsobené nezdravou stravou, nadbytočnú konzumáciou živočíšneho tuku a soli, zvýšenou hladinou cholesterolu, nadmernou koncentráciou vápnika, stresom, fajčením, vysokým krvným tlakom či nedostatkom pohybu. Prejavujú sa obezitou, zlyhávaním funkcie srdca, srdcovou arytmiou, ischémiou, kôrnatením tepien, cievnyimi mozgovými príhodami, infarktom myokardu, kŕčovými žilami, bérčovými vredy alebo hemoroidmi.

Zloženie: embilika lekárska, vrcholák arjuna, škoricovník cejlónsky, vrcholák myrobalánový, vitis vinifera, tinospora cordifolia, kardamón obyčajný, granátové jablko, zázvorovník lekárske, kurkumovník dlhý, čierne korenie, dlhé korenie, ghee (prepustené maslo), palmový sirup

Ajurvédské ovocné plody

Slnkom sušené ovocné plody sú prírodným zdrojom antioxidantov, vitamínov a sviežej energie. Pôsobia priaznivo na gastrointestinálne zdravie, revitalizáciu telesných tkanív a posilnenie imunitného systému.



AMALAKI – Embilika lekárska

Amalaki (embilika lekárska) je v Indii považované od dávnych čias védskych mudrcov za posvätné „božské ovocie“ pre svoje množstvo antioxidantov a vitamínu C, ktoré sa podieľajú na očiste tela od voľných radikálov a povzbudzujú obranyschopnosť organizmu. Tento výnimočný plod sa už po celé stáročia používa v systéme ajurvédského lekárstva ako veľmi účinný prírodný prostriedok na podporu gastrointestinálneho zdravia, revitalizáciu telesných tkanív (dhátus) a posilnenie imunitného systému.

Amalaki pôsobí ako vynikajúce tonikum pre optimálnu funkciu trávenia, imunity, metabolizmu, pečene, krvi, srdca a mozgovej činnosti. Obsahuje päť druhov zo šiestich chutí nášho zmyslového vnímania (kyslú, sladkú, horkú, zvieravú a páľivú), ktoré harmonizujú všetky tri biologické princípy váta, pitta, kapha. Amalaki obsahuje široké spektrum antioxidantov (látky znižujúce bežný oxidačný proces, ktorý má na svedomí starnutie a odumieranie buniek) a bioflavonoidov (vitamíny podporujúce odolnosť bunkových stien proti prenikaniu škodlivých látok v podobe voľných radikálov) a silnú koncentráciu životne dôležitých esenciálnych aminokyselín. Je bohaté na množstvo minerálnych látok a vitamínov ako je vápnik, železo, fosfor, karotén, vitamín C, B1 a B2.



AMALAKI natural – Imunita & žalúdok

- ✓ Embilika lekárska priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



AMALAKI zázvor – Imunita & dýchacie cesty

- ✓ Zázvorovník lekárske prispieva k ochrane dýchacích ciest
- ✓ Embilika lekárska priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



AMALAKI kardamon – Imunita & zažívanie

- ✓ Kardamón obyčajný prospieva dobrému zažívaniu
- ✓ Embilika lekárska priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



AMALAKI škorica – Imunita & srdce a cievy

- ✓ Škoricovník cejlónsky prospieva kardiovaskulárnemu systému
- ✓ Embilika lekárska priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



Ajurvédské ovocné plody

AMALAKI citrónová tráva – Imunita & revitalizácia

- ✓ *Cymbopogon citratus* prispieva k revitalizácii nervovej sústavy
- ✓ *Embilika lekárska* priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



AMALAKI mäta – Imunita & črevná flóra

- ✓ *Mentha piperita* prospieva črevnej flóre a osviežuje dych
- ✓ *Embilika lekárka* priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ Vitamín C prispieva k optimálnej činnosti imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania



MANGO – Vitamín C & A

- ✓ Vitamín C stimuluje funkciu imunitného systému
- ✓ Prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- ✓ Pomáha lepšiemu vstrebávaniu železa
- ✓ Znižuje únavu a vyčerpanie
- ✓ Vitamín A prospieva tráviacemu systému



Mango je už od pradávnych časov indického eposu Ramayana považované v systéme ajurvédského lekárstva za „kráľovské ovocie“. Je bohatým zdrojom vitamínov a antioxidantov, energizuje organizmus, vyrovnáva všetky tri biologické energie váta, pitta, kapha a podporuje výživu všetkých siedmych telesných tkanív (dhátus).

JACKFRUIT – Vitamín C, A & vápnik

- ✓ Vitamín C povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Posilňuje vitalitu organizmu pri fyzickom výkone
- ✓ Vitamín A prospieva tráviacemu systému
- ✓ Vápnik priaznivo pôsobí na činnosť svalov a stav kostí

Jackfruit alebo Kathal je tradičné národné ovocie Bangladéša. V masívnej hrubej šupke sa skrývajú výživné a energeticky bohaté plody, ktoré sú vynikajúcou nutričnou stravou vegetariánov. Obsahujú množstvo proteínov, vitamínov, minerálov i antioxidačných látok a svojim nulovým obsahom cholesterolu prispievajú k zdravej životospráve pri znižovaní nadváhy. Prírodné vyrovnávajú nadmerné množstvo biologickej energie váta a pitta.



PAPAYA – Vitamín A, C & vápnik

- ✓ Vitamín A prospieva sliznici tráviaceho traktu
- ✓ Pomáha dobrému vzhľadu pokožky
- ✓ Vápnik podporuje funkciu tráviacich enzýmov
- ✓ Vitamín C povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Papaya si v dobách moreplaveckých objavov vyslúžila názov „anjelské ovocie“. Je bohatým zdrojom vitamínov a antioxidačných látok, posilňujúcich imunitný systém. Svojim obsahom tráviaceho enzýmu „papainu“ podporuje zdravú žalúdočnú a črevnú flóru. Prírodné vyrovnáva zvýšené biologické energie váta a pitta.



BANÁN – Vápnik & vitamín A, C

- ✓ Vápnik priaznivo pôsobí na činnosť svalov a stav kostí
- ✓ Vitamín A prospieva sliznici tráviaceho traktu
- ✓ Vitamín C povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania pri fyzickom výkone

Banán si v dobách výpravy Alexandra Veľkého na území Indie vyslúžil názov „ovocie múdrych“. Legenda hovorí o jeho stretnutí s jogínmi a svätcami, meditujúcimi v tieni rozložitých banánovníkov. Banán je prírodným zdrojom minerálnych látok a vitamínov. Prírodné vyrovnáva zvýšené biologické energie váta a pitta.



ANANAS – Vitamín A & C

- ✓ Vitamín A prospieva sliznici tráviaceho traktu
- ✓ Podporuje nízkokalorickú výživu
- ✓ Vitamín C povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha lepšiemu vstrebávaniu železa

Ananás bol v dobách moreplaveckých objavov považovaný za symbol štedrosti a pohostinnosti. Vyslúžil si preto „ovocie kráľov“. Zrelé plody obsahujú tráviaci enzým „bromelaín“, ktorý má priaznivý vplyv na žalúdočnú a črevnú činnosť. Ananás je zdrojom vitamínov a svojim nízkym obsahom kalórií a cholesterolu je vhodnou výživou pri znižovaní nadváhy.



Prírodný zdroj vitamínu C – Pri bežnom každodennom dopĺňovaní vitamínu C vystačí jedno 100g balenie na dobu troch dní. V prípade zvýšenej potreby vitamínu C pri poklese imunity, pri chorobe, rekonvalescencii, športovej výkonnosti či inom fyzickom a psychickom zaťažení je nutné spotrebovať jedno balenie denne.

Ajurvédská kvalita – Čerstvé ajurvédské ovocie sa najprv naporcuje na menšie časti, potom ponorí do ľahkého prírodného trstinového sirupu, ktorý slúži ako najlepšie prírodné prostredie pre uchovanie trvanlivosti, a na záver sa len solárne vysuší. Týmto tradičným procesom dochádza k zachovaniu maximálneho množstva všetkých zdraviu prospešných látok, ktoré ovocie obsahuje a zároveň zostáva šťavnaté a plné chuti.

Cukrová trstina – Je mohutná rastlina obsahujúca vo svojich stebloch až dvadsať percent cukru, ktorý sa ako výsledný produkt fotosyntézy skladá zo sacharózy, fruktózy a glukózy. Z rozlišovaných stebiel sa najprv získava sladká šťava v podobe hustého sirupu, z ktorého následne vzniká procesom kryštalizácie prírodný trstinový cukor. Ten sa líši od klasického repného rozdielnym zložením, spôsobom spracovania, chuťou a sfarbením. Rafinovaný biely cukor prechádza pri svojej výrobe procesom bielenia, teda chemickým spracovaním, pri ktorom je cukor zbavený všetkých minerálnych látok a dôležitých vitamínov v podobe zvyškovej melasy. Z cukrovej trstiny sa vyrába prírodný surový sirup či cukor, ktorý neprechádza procesom chemickej

rafinácie, a teda stále obsahuje melasu spoločne s prospešnými enzýmami, minerálmi, vitamínmi (ako napr. vápnik, horčík, fosfor, železo, draslík, zinok a vitamíny skupiny B) a potrebnou vlákninou. Ajurvédská medicína ho používa ako médium či prostredie (anupána) na prípravu, užívanie, smerovanie a vstrebávanie účinkov bylín. Prírodný trstinový sirup obsiahnutý v ovocných plodoch Amalaki, mango, papája, jackfruit, ananás aj banán podporuje výživu telesných tkanív a slúži ako vynikajúca prírodná konzervačná látka.



Prírodné vonné zmesi

Tradičné japonské prírodné zmesi sú zložené z radu vonných bylín, drev, stromových kôr, živíc, machov a korenia. Prvé receptúry vôní boli zaznamenané už pred 1000 rokmi. Ich účelom bolo očistenie miest, navodenie kontemplatívnej atmosféry a prehĺbenie harmónie človeka s prírodou.

Hikari Koh a Kenmei Do je rada vznešených vôní pripravovaných podľa tradičných receptúr najlepších japonských majstrov vonných zmesí, ktoré nás unáša do sveta umenia a poézie, malebnej prírody, prekrásnych záhrad a chrámov japonskej kultúry a prebúdza v nás prirodzený zmysel pre pokoru a vznešenosť.

Ručná výroba – Vonné tyčinky sú vyrábané tradičným japonským spôsobom v línii rodinných generácií. Základom vonných zmesí je subtropická drevina *Persea thunbergii* spolu s bielym a červeným santalovým drevom. Jednotlivé prírodné zložky sa najprv nadržvia na jemnú zmes a potom sa premiešajú s vodou. Takto vzniknutá pasta sa pretláča malými kruhovými otvormi až sa vytvorí jemné dlhé povrázky, ktoré sa potom narežú, vysušia a nechávajú niekoľko mesiacov dozrieť. Doba zrenia v suchých miestnostiach je dôležitá pre rozvoj nádherných kvetnatých vonných zmesí.

Jarná rada

Každá rolička obsahuje 28 tyčieniek s dĺžkou horenia cca 30 minút

MORIKAGE – Tieň lesa

Dôverná, vlúdna a chladivá vôňa, ktorú môžeme nájsť v letnom horúcom období v tieni lesa. Pripomína náladu kludných chvíľ, odpočinku a uvoľnenia, ktorú nachádzame v tichu lesnej krajiny.

Zloženie: lesné kvetiny, byliny a vonná miazga

ASAKAZE – Horský vietor

Osviežujúca a bohatá vôňa zo svahov a strání horských údolí. Pripomína atmosféru sviežeho vánku na úpätí hôr.

Zloženie: zmes horských bylín, drevín a vonnej miazgy

SHICHIKEN – Sedem múdrostí

Tradičná japonská vôňa zo sveta zenových kláštorov. Táto vôňa pomáha pri ukludnení, koncentrácii a meditácii.

Zloženie: kvet pačula, agátové a lykocové drevo, nardu, japonské vonné mechy, byliny a korenie

MUSO – Letná noc

Dôverná, vlúdna a chladivá vôňa, ktorú nachádzame v tichu nočnej krajiny. Prináša náladu kludných chvíľ a odpočinku.

Zloženie: levanduľa, zmes japonských bylín a kvetín

TOSUI – Úsmev japonskej geishy

Čerstvá a ukludňujúca vôňa škoricovníka, vhodná pre odpočinok a relaxáciu.

Zloženie: zmes škorice, nardu, stromovej kôry a vonnej miazgy

REIKAN – Inšpirácia

Zmysly okúzľujúca vôňa ruže a japonskej mäty. Táto vôňa prečisťuje atmosféru a prináša láskyplnú inšpiráciu.

Zloženie: ruža, byliny, japonská mäta a kvetiny

OMATSU – Vôňa borovicového hája

Svieža vôňa pripomínajúca tichú a mieruplnú atmosféru v tieni mohutných borovíc. Táto vôňa podporuje fantáziu a intuitívne vnímanie.

Zloženie: japonská borovica, miazga, zlatý kopál, vetiver a byliny

Letná rada

Každá rolička obsahuje 28 tyčieniek s dĺžkou horenia cca 30 minút

KANSHA – Vďačnosť

Prirodzene osviežujúca a radostná vôňa posilňujúca vďačnosť a pokoru.

Zloženie: ruža, pačula, vonné kvetiny a byliny

MUGEN – Nekonečno

Bohatá letná vôňa s dotykom akácie a dubového dreva. Táto vôňa dodáva silu a odhodlanie k dosiahnutiu svojho cieľa.

Zloženie: akácia, dubové drevo, vonné byliny

REIKI – Duchovná energia

Veľmi jedná až mystická vôňa s ľahkým drevitým podtónom. Harmonická vôňa podporujúca zdravie a prúd duchovnej energie.

Zloženie: vonné byliny a kvetiny, japonské dreviny

CHOUWA – Vyrovnanosť

Relaxačná vôňa mandľových kvetov. Podporuje duševnú rovnováhu a ukludňuje rozbúrené emócie.

Zloženie: mandľové kvety, vonné byliny a kvetiny

HEIWA – Mier

Veselá a povznášajúca letná vôňa pripomínajúca krásu ticha japonských chrámov. Vytvára atmosféru vnútorného i vonkajšieho mieru.

Zloženie: ruža, citróny, vonné byliny

KISEIKI – Kúzlo lásky

Jemne sladká kvetinová vôňa ruží a bergamotu. Táto vôňa pomáha pri objavovaní tajomných síl života a kúzla lásky.

Zloženie: bergamot, ruža

Jesenná rada

Každá rolička obsahuje 36 tyčínok s dĺžkou horenia cca 30 minút

NOBARA – Divoká ruža

Veľmi jemná, ľahká a sladká vôňa pripomínajúca rozkvitnuté japonské kvetinové záhrady. Táto vôňa uvoľňuje pri strese a napätí, prináša vnútornú radosť a celkový pocit ľahkosti ľudského bytia.

Zloženie: kvety žltej a bielej ruže, spikenard, santalové drevo

KODAMA – Tajomstvo samuraja

Veľmi silná a hlboká vôňa pripomínajúca večernú prechádzku pod korunami japonských stromov. Táto vôňa podporuje vnútornú stabilitu v ťažkých životných obdobiach a podporuje prijatie života.

Zloženie: santalové drevo, rôzne druhy japonských drevín, zmes rady vonných bylín a korenia

HOTEL – Kvitnúca sakura

Veľmi vznešená až mystická vôňa japonských chrámov. Prináša pocit vznešenosti, krásy a podporuje zdravý pocit sebavedomia.

Zloženie: kôra japonskej brezy, agarové drevo, klinček, badyán a zmes vonných bylín

HANAKONJIKI – Vychádzajúce slnko

Povznášajúca vôňa pripomínajúca prebúdajúcu sa lúku krátko pred východom slnka. Táto vôňa pomáha prebúdať vnútornú silu a dynamizmus.

Zloženie: kvet žltej ruže stromu frangipani a ylang, ružová palma, santalové drevo, vonné byliny

FUKO – Japonská ruža

Tradičná starodávna vôňa pre stíšenie nekludnej mysle. Podporuje schopnosť koncentrácie a učenia.

Zloženie: kvety a listy japonskej ruže, kadidlo, listy stromu Ho, vonné byliny

SEIKON – Poľnočná obloha

Osviežujúca jesenná vôňa pripomínajúca jasnú poľnočnú oblohu. Vôňa prináša pocit rozľahlosti, podporuje jemnosť a umiernenosť.

Zloženie: agarové a santalové drevo, škoric, spikenard, zmes vonných bylín

KYORI – Domov

Nádherná santalová vôňa z okvetných listov ruže, kvetov, vonného dreva, vŕby a bylín. Pre spokojnosť a trvajúcu lásku.

Zloženie: santalové drevo, okvetné listy ruže, kvety, vonné drevá vŕby a byliny



Zimná rada

Každá rolička obsahuje 22 tyčínok s dĺžkou horenia cca 45 minút

WAKABA – Kúžlo večnej mladosti

Výrazná drevitá vôňa s kvetinovým aranžmá. Vôňa obľúbená pre svoje omladzujúce účinky. Posilňuje životnú energiu a prináša tak pocit sviežosti a mladosti.

Zloženie: mladé lístie cédrového stromu, santalové drevo, kvet škorice a klinček, miazga, karafiát, japonské korenie

SUZUKAZE – Šepkajúci vietor

Nádherná jemná zimná vôňa zo sveta zenových kláštorov a japonských chrámov. Vhodná pre osobnú príležitosť, tiché okamihy rozjímania a meditácie.

Zloženie: santalové drevo, vanilka, kvet škorice klinčeku a japonské byliny

TAKAMURA – Bambusový háj

Nádherná drevitá vôňa s nádychom pačule a škorice pripomínajúca koruny bambusových hájov. Vôňa, ktorá pomáha prebúdať krásne spomienky, hlboké pocity a pomáha upevňovať staré i nové priateľstvá.

Zloženie: miazga stromov, pačula a škoric

RYOSHIKI – Umenie vznešenosti

Veľmi harmonická sladká vôňa pripomínajúca atmosféru kludných japonských zimných večerov. Vôňa veľmi rýchlo navodzuje atmosféru fyzickej i psychickej relaxácie. Pomáha pri vyčerpanosti k rýchlemu zotaveniu tela i ducha.

Zloženie: škoric, slivky, sladké drevo

JUNDO – Životná energia

Veľmi bohatá a kvetnatá vôňa s jemným drevitým podtónom. Táto vôňa odstraňuje staré vibrácie a vytvára novú a čistú energiu. Ideálna vôňa pre nové začiatky.

Zloženie: pačula, listy stromov, vonné byliny

SHIRATAMA – Perla múdrosti

Osviežujúca kvetnatá zmysli okúzľujúca vôňa so vzácnou aromatickou rastlinou Ylang-Ylang. Vôňa prebúdajúca zmysly, bystrosť a jasný úsudok. Vôňa pomáhajúca vnímaniu vnútornej múdrosti v nás.

Zloženie: Ylang, Tuberose, bergamot, vonné byliny, drevo



„Celý mesiac s celou oblohou sa premietajú do jednej kvapky rosy v tráve.“

–zenová múdrosť

Zoznam kategórií

A
Absencia menštruácie – SHATAPUSHPI, RASAPRASH, ARTHAVAPRASH
Abstinencia – PACHAKA
Afty – GAURI, RAKTAPRASH
Akné – NIMBA, PITTA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Alergie – KARAVI, DALCHINI, PRANAPRASH, PURISHAPRASH
Alkoholizmus – PACHAKA, SHALARI
Alzheimerova choroba – GOTU KOLA
Anémia – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI, MANGO
Angína – TULSI, NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Anorexia – SHATAPUSHPI, RASAPRASH
Antioxidant – JAIPHAL, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Antiseptikum – HARIDRA, GAURI, SVEDAPRASH
Antibiotikum bylinné – MANJISHTA
Arteriaskleróza – ABHAYA, MEDAPRASH
Artritída – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH
Artróza – SLESAKA, KAPHA, ASTHIPRASH
Arytmia – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH
Asthma – PRANA, TULSI, ARJUNA, PRANAPRASH

B
Bakteriálna infekcia – MANJISHTA
Bércové vredy – ABHAYA, MANOPRASH
Bedrová chrčtica – GOKSHURA
Bolesti brucha – GUDUCHI, SHUNTHI, TRIPHALA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Bolesť v krku – TULSI, KATPHALA, PRANA, PRANAPRASH
Bolesť hlavy – PRANA
Bolesť kĺbov – SLESAKA, ASTHIPRASH
Bolesť chrčta – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Borelióza lým ska – MANJISHTA
Bradavice – RASAPRASH, SVEDAPRASH
Bronchitída – PRANA, TULSI, MANJISHTA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Búšenie srdca – PRANA, RASAPRASH, MANOPRASH

C, Ć
Celulitída – NAGARA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Cievny mozgová príhoda – ABHAYA, MANOPRASH
Cievná mozgová príhoda – ABHAYA, MANOPRASH
Cirhóza – KALAMEGHA
Cirohnova choroba – TRIPHALA, PURISHAPRASH
Cukrovka – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH
Cysty – SHATAWARI, NIMBA, ARTHAVAPRASH
Črevná čriпка – SHUNTHI, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH
Črevné problémy – SHUNTHI, TRIPHALA, GUDUCHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI, PAPAYA

Črevní paraziti a cudzopasnici – SHUNTHI, PURISHAPRASH

D, Ď
Demencia – GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Depresia – JATAMANSI, VATA, MAJJAPRASH
Dermatitída – SVEDAPRASH
Detoxikácia – KALAMEGHA, NAGARA, MANJISHTA, TRIPHALA, PURISHAPRASH, HYAWANPRASH
Diabetická diéta – MAHAPHALA, AMBUPRASH, MEDAPRASH
Dna – SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Drogy – PACHAKA, ANNAPRASH
Duševná rovnováha – MAJJAPRASH, VATA, JATAMANSI, BRAHMI
Dušnosť – PRANA, ARJUNA, PRANAPRASH, RAKTAPRASH
Dýchacie cesty – TULSI, DALCHINI, GOPAL, PRANA, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Ďasná – KANTAKARI, AMALAKI, RAKTAPRASH

E
Ekzém – KARAVI, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Embólia – ABHAYA, MANOPRASH
Energia – PRANA, UDANA, SHERPA, KUDZU, MAMSAPRASH, SHUKRAPRASH, CHYAWANPRASH
Epilepsia – JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH

F
Fajčenie – PACHAKA
Fitness – KUDZU, KAPHA
Fóbia – JATAMANSI
Furunkul – SVEDAPRASH

G
Gastritída – TRIPHALA, PACHAKA, GUDUCHI, SHUNTHI, ANNAPRASH
Gynekologické problémy – ARTHAVAPRASH, NIMBA, GAURI, ASHOKA, APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI
Harmonizácia organizmu – TIBETAN
Helicobacter pylori – TRIPHALA, ANNAPRASH
Hemoroidy – GAURI, NIMBA, PURISHAPRASH, RAKTAPRASH
Hepatitída – KALAMEGHA
Hlasivky – PRANA, PRANAPRASH
Hnačka – GUDUCHI, TRIPHALA, ANNAPRASH
Hormonálna rovnováha – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, SHATAPUSHPI, DHATAKI, MAJJAPRASH
Hučanie v ušiach – RANJAKA, RAKTAPRASH
Hyperaktivita – BIHARI
Hystéria – JATAMANSI

CH
Chemoterapia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, CHYAWANPRASH
Cholesterol – VIDANGA, MEDAPRASH, ABHAYA, KAPHA, AMBUPRASH, JACKFRUIT
Chrapot – PRANA, PRANAPRASH
Chrbát – GOKSHURA, MAMSAPRASH

Chronická únava – UDANA, RANJAKA, GAURI
Chronické poruchy žalúdočnej a črevnej činnosti – TRIPHALA, ANNAPRASH
Chrupavky – SLESAKA, ASTHIPRASH
Chriпка – MANJISHTA, NAGARA, KATPHALA, TULSI, PRANAPRASH
Chudnutie – VIDANGA, KAPHA, AMBUPRASH, MEDAPRASH
Chudokrvnosť – RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI, MANGO
Chuč k jedlu – GUDUCHI, RASAPRASH

I
Impotencia – VARUNA, SHUKRAPRASH
Imunita – NAGARA, KATPHALA, MANJISHTA, AMALAKI, CHYAWANPRASH, SHUKRAPRASH
Infarkt myokardu – ABHAYA, MANOPRASH
Infekcia – MANJISHTA, NAGARA, KALAMEGHA, RANJAKA, GAURI, HARIDRA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH, MUTRAPRASH
Ischias – GOKSHURA, MAJJAPRASH

J
Jačmenné zrno – ALOCHAKA

K
Kandidóza – GAURI, NAGARA, CHYAWANPRASH, AMBUPRASH, SVEDAPRASH
Kardiovaskulárny systém – ABHAYA, VYANA, ARJUNA, RAKTAPRASH, MANOPRASH, JAIPHAL, AMALAKI
Kašeľ – PRANA, TULSI, KATPHALA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Klimaktérium – ASHOKA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH
Kliešte – MANJISHTA
Kĺby – SLESAKA, SHALARI, ASTHIPRASH, MUTRAPRASH
Kojenie – MEDHIKA
Kokanie – UDANA
Koncentrácia – BRAHMI
Koprivka – KARAVI, SVEDAPRASH, PURISHAPRASH
Kórnatenie tepien – ABHAYA, MANOPRASH
Krčné mandle – KATPHALA, NAGARA, PRANAPRASH, RASAPRASH
Krčná chrčtica – GOKSHURA
Krv – NIMBA, ABHAYA, KALAMEGHA, RANJAKA, RAKTAPRASH, AMALAKI
Krvný obeh – VYANA, ABHAYA, VATA, RAKTAPRASH
Krvný tlak – SARPAGANDHA, MARICHA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH, MANOPRASH
Kfče – RAJANI, GOKSHURA, BANANA, APANA, DHATAKI
Kfčové žily – ABHAYA, RAKTAPRASH, MANOPRASH

L, Ľ
Leukopénia – NAGARA, RASAPRASH
Lipomy – MEDAPRASH
Lupienka – BHRINGARAJ, NIMBA, RASAPRASH, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Lupiny – BHRINGARAJ, NIMBA, RASAPRASH, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Lymfatický systém – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH
Ľadviny – VARUNA, MUTRAPRASH, AMBUPRASH
Ľadvinové kamene – VARUNA, MUTRAPRASH

M
Maniodepresívna psychóza – JATAMANSI
Menštruácia – APANA, SHATAPUSHPI, DHATAKI, ASHOKA, NIMBA, ARTHAVAPRASH, RASAPRASH, RAKTAPRASH
Metabolizmus – ANNAPRASH, KALAMEGHA, PITTA, MEDAPRASH, VIDANGA
Migréna – PRANA, MAJJAPRASH
Močové cesty – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH, ARTHAVAPRASH
Močové kamene – VARUNA, MUTRAPRASH
Močový mechúr – MUTRAPRASH
Mononukleóza – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA
Moranie hlavy – RANJAKA, MARICHA
Mozgová činnosť – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Mozgové poruchy – JATAMANSI, BRAHMI, RAJANI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Mykózy – GAURI, NIMBA, SVEDAPRASH
Myómy – MAMSAPRASH

N
Nádor – SHATAWARI, NIMBA
Nádcha (bežná, senná, alergická) – DALCHINI, GOPAL, KARAVI, KAPHA
Nadváha – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA, JACKFRUIT, ANANAS
Nadúvanie – SHUNTHI, KHANA, VATA, DHANYAKA, ANNAPRASH, PURISHAPRASH
Nedokrvnenie končatín – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Nachladnutie – TULSI, DALCHINI, GOPAL, NAGARA, KATPHALA, PRANA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Nechutenstvo – GUDUCHI, RASAPRASH, DHANYAKA, SHATAPUSHPI
Neplodnosť – ARTHAVAPRASH, ASHOKA, SHATAPUSHPI
Nervový systém – MAJJAPRASH, VATA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, ASHWAGANDHA, GOTU KOLA, RAJANI
Nespavosť – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH
Neuralgia – MAJJAPRASH, RAJANI, JATAMANSI
Neuróza – JATAMANSI, SARPAGANDHA, PACHAKA, MAJJAPRASH
Nevoľnosť – GUDUCHI, TRIPHALA, PACHAKA, DHANYAKA
Nosné dutiny – DALCHINI, PRANAPRASH

O
Obezita – VIDANGA, MEDAPRASH, KAPHA
Oči – ALOCHAKA, PITTA, MAJJAPRASH, AMALAKI
Očný zákal – ALOCHAKA, MAJJAPRASH
Ochablosť – SHUKRAPRASH
Odvykanie – PACHAKA
Omdlievanie – MARICHA, RAKTAPRASH
Onkologická terapia – SHATAWARI, NIMBA, GUDUCHI, PAPAYA
Opar – GAURI, NIMBA, RAKTAPRASH, SVEDAPRASH
Opuchy – NAGARA, SHALARI, SLESAKA, VIDANGA, MEDAPRASH, MUTRAPRASH
Osteoporóza – ASHOKA, ASTHIPRASH

P
Pálenie očí – DALCHINI, ALOCHAKA
Pálenie záhy – GUDUCHI, PACHAKA, DHANYAKA, ANNAPRASH
Pamäť – BRAHMI, GOTU KOLA, MAJJAPRASH
Paradentóza – KANTAKARI, ASTHIPRASH
Parkinsonova choroba – RAJANI
Pásový opar – MAJJAPRASH
Pečeň – KALAMEGHA, RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH, MEDAPRASH
Chrbtica – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Plet a pokožka – NIMBA, PITTA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, GAURI, HARIDRA
Potenie – PITTA
Potravínové alergie – KARAVI, PURISHAPRASH
Prostata – VARUNA, MUTRAPRASH, SHUKRAPRASH
Priedušky – PRANA, TULSI, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Prekyslenie žalúdka – GUDUCHI, PACHAKA, TRIPHALA, ANNAPRASH, AMALAKI, MANGO
Pruh – MAMSAPRASH
Psychické poruchy – JATAMANSI, SARPAGANDHA, BODHI, MAJJAPRASH, RAJANI, GOTU KOLA

R
Raynaudov syndróm – VYANA, MANOPRASH
Redukčná diéta – VIDANGA
Regenerácia – fyzická – UDANA, BHUTAN, KUDZU, MAMSAPRASH, KAPHA, AMALAKI
Regenerácia – psychická – MAJJAPRASH, VATA, BODHI, JATAMANSI
Rekonvalescencia – UDANA, HARIDRA
Relaxácia – BHUTAN, VATA, MAJJAPRASH
Reumatizmus – SLESAKA, MUTRAPRASH, ASTHIPRASH, KAPHA
Roztrúšená skleróza – MAJJAPRASH, RAJANI, GOTU KOLA

S, Š
Slezina – RANJAKA, MANJISHTA, RAKTAPRASH
Slinivka brušná – MAHAPHALA, MEDAPRASH, AMBUPRASH
Spánok – ASHWAGANDHA, BIHARI, VATA, MAJJAPRASH
Srdcová činnosť – ARJUNA, MANOPRASH, RAKTAPRASH, RANJAKA, VYANA, MARICHA
Starnutie – JAIPHAL, GOTU KOLA
Stres – PITTA, JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH, MANOPRASH
Svalová stuhnutosť – GOKSHURA, RAJANI
Svalstvo – KUDZU, MAMSAPRASH
Šedivenie – BHRINGARAJ, AMALAKI
Šlachy a väzy – SLESAKA, ASTHIPRASH, GOKSHURA
Ščitná žľaza – ASHOKA, ASTHIPRASH

T
Teplota – KATPHALA, NAGARA, MANJISHTA
Tehotenstvo – DHANYAKA
Trávenie – SHUNTHI, GUDUCHI, TRIPHALA, CHYAWANPRASH, ANNAPRASH, DHANYAKA
Trombóza – ABHAYA, MANOPRASH

U
Učenie – BRAHMI
Ukludnenie – ASHWAGANDHA, BIHARI, JATAMANSI, SARPAGANDHA, MAJJAPRASH
Uzliny lymfatické – NAGARA, KATPHALA, RASAPRASH, PRANAPRASH

V
Vaginálne výtoky – NIMBA, ARTHAVAPRASH
Vazoneuróza – VYANA, RAKTAPRASH, MANOPRASH
Väzy – SLESAKA
Vírusové infekcie – MANJISHTA, KATPHALA, NAGARA
Vitalita – PRANA, JAIPHAL, NEPAL, CHYAWANPRASH
Vlasy – BHRINGARAJ, AMALAKI, ASTHIPRASH
Vrásky – JAIPHAL
Vychudnutosť – RASAPRASH, GUDUCHI, MAMSAPRASH
Vysokočené platničky – GOKSHURA, MAMSAPRASH
Vylučovacie ústrojenstvo – VARUNA, MUTRAPRASH
Vyrážka – KARAVI, PITTA, NIMBA, SVEDAPRASH, RAKTAPRASH, PURISHAPRASH
Vysoký krvný tlak – SARPAGANDHA, MEDAPRASH, KAPHA

Z, Ž
Zápcha – SHUNTHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, JACKFRUIT
Zadrhávajúce v reči – UDANA
Zápal osrdcovníka – ARJUNA, MANOPRASH
Zápal spojiviek a zrakového nervu – ALOCHAKA, MAJJAPRASH
Zápal pľúc – TULSI, PRANA, PRANAPRASH, CHYAWANPRASH
Závrate – RANJAKA, MARICHA, RASAPRASH
Zažívanie – TRIPHALA, SHUNTHI, GUDUCHI, PURISHAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI
Zrak – ALOCHAKA, MAJJAPRASH, AMALAKI
Zrážanlivosť krvi – ABHAYA, MANOPRASH
Zuby – KANTAKARI, ASTHIPRASH, AMALAKI
Zvracanie – GUDUCHI, RASAPRASH, ANNAPRASH, AMALAKI
Žalúdok – SHUNTHI, GUDUCHI, ANNAPRASH, CHYAWANPRASH, AMALAKI, PAPAYA
Žalúdočné vredy – PACHAKA, TRIPHALA, GUDUCHI, ANNAPRASH
Žľčník – KALAMEGHA, RAKTAPRASH
Žľčníkové kamene – KALAMEGHA, RAKTAPRASH

Z vašich ohlasov

Čaj TULSI mi pri nachladnutí veľmi pomohol, už po dvoch dňoch pitia zmizlo škrabanie v hrdle. Najlepšie na ňom je ako krásne prehrieva a má vynikajúcu lahodnú chuť! Naozaj odporúčam sa ním na zimné mesiace, resp. chrípkové obdobie zásobiť!

–Richard Tůma

Dobrý deň, používam čaj Nimba na kožné problémy, po niekoľkodňovom používaní som týmito čajom odstránila svrbivé ťažkosti a vyrážka zmizla. Využívame v rodine tiež čaj Varuna na obličky a neustále problémy s infekciou nám odstránil.

–D. Mazačová

Dobrý deň, čaj na chudnutie VIDANGA mám naozaj vyskúšaný a pomáha, ďakujem.

–S pozdravom Jeřábková M.

Zdravím, čaj SHUNTHI mi vyriešil niekoľkoročnej a úpornej problémy s nadúvaním. Naozaj mi nič nepomáhalo, až tento čaj!

–Jana

Pijem čaj DALCHINI. Po týždni pitie 3x denne som bola schopná vziať psa a prebehnúť s ním rozkvitnutú lúku, bez toho aby som si uvedomila, že nejakú alergiu vôbec mám. Ukončila som preto liečbu na alergológii ako nepotrebnú. Ďakujem!

–Marta K.

Dobrý deň, na problémy so spánkom sa mi čaj Ashwagandha skutočne osvedčil. Tak dlhý a takmer nerušený spánok si už dlho nepamätám. Ďakujem.

–L.

Dobrý deň, už som vyskúšala štyri ajurvédské bylinné čaje a to: NIMBA, ABHAYA, BHRINGARAJ a KANTAKARI a pri všetkých som sa stretla s priaznivými účinkami a tak môžem čaj odporučiť. Chcem tiež poďakovať výrobcu a dovozcu čajov!

–Lucie Švestková

Dobrý deň. Užívam dva mesiace čaj ARJUNA na srdcovú činnosť. Mám problémy s arytmiou a čaj mi pomohol. Nevnímam preskakovanie srdca a nepravidelný rytmus, cítim sa dobre.

–Olga

Už pol roka užívam Chyawanprash a nemôžem si ho vynachváliť. Vôbec sa ma nedotklo ani prechladnutie, kašeľ ... proste prvýkrát po rokoch som prežil zimu v pohode.

–Lukáš

Dobrý deň. Nikdy by som neveril, že čaj GOKSHURA mi vyrieši moje zdravotné problémy s krčnou chrbticou. Som veľmi rád, že nemám už žiadne problémy. Aj naďalej pijem Gokshuru. Všetkým vrelo odporúčam.

–Tomáš Katrnák

Praktický sprievodca ajurvédou

Od základných princípov po herbár ajurvédskych bylín. Bohato ilustrovaná farebná kniha zrozumiteľne a prehľadne zhŕňa základné ajurvédské princípy a podáva praktický a jednoduchý návod, ako ich začleniť do každodenného života v našej súčasnej spoločnosti. Súčasťou sprievodcu je tiež herbár ajurvédskych bylín a ich účinkov.



Vyhľadajte si predajňu s ponukou našich ajurvédskych produktov v mieste svojho bydliska na www.everest-ayurveda.sk v záložke „Kde kúpite“.

Výrobca: Everest Ayurveda (P), Ltd., Nepál
Dovozca a distribútor: Everest Ayurveda s.r.o.
Janka Kráľa 12, 821 06 Bratislava, Slovensko

Telefón: 0915 959 605, 0915 196 008
Email: info@everest-ayurveda.sk