

RELAXAČNÉ AJURVÉDSKE ČAJE

Vhodne vyvážené tradičné zmesi himalájskych bylín pre okamihy pokoja a dobrej pohody sa v Tibete, Nepále a Bhutáne používajú už po stáročia na relaxáciu, revitalizáciu, povzbudenie a harmonizáciu psychických a telesných funkcií organizmu.

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

Príprava: Himalájske byliny sa tradične nechávajú aspoň niekoľko minút povariť v prípade, že ich používame ako prostriedok k optimalizácii duševných a telesných funkcií organizmu. Jednu čajovú lyžičku bylinnej zmesi (cca 2g) nechajte 3-5 minút povariť alebo prelejte 250 ml vriacej vody a nechajte 10 minút vylúhovať. Jedno 100g balenie poskytuje 50 šálok relaxačného čaju.

Odporúčané dávkovanie: 1-5 šálok za deň

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 bioenergetických princípov (dóš) váta, pitta a kapha (v tibetskom poňatí vietor, žľč a hlien), ktoré riadia harmonickú súčinnosť našich psychosomatických funkcií.

Váta: telesná a duševná činnosť, obehový a lymfatický systém, nervová a dýchacia sústava

Pitta: trávenie a metabolizmus, činnosť pečene a kvalita krvi, mozgová činnosť a zmyslové vnemy, telesná teplota a vzhľad pokožky

Kapha: kostrová sústava a svalstvo, kĺbový aparát a telesné tekutiny, vitalita a imunitný systém

Zloženie: withania somnifera, pupočník ázijský, glycyrrhiza glabra, embilika lekárska, škoricovník cejlónsky (kôra), nelumbo nucifera, mäta klasnatá



HIMALÁJSKE OSVIEŽENIE

- ✓ **Škoricovník cejlónsky** osviežuje telesné funkcie organizmu
- ✓ **Zázvorovník lekársky** 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 úpäti posvätné hory Méru alebo Kailash v tibetskej časti Himaláji.

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



POVZBUDENIE MYSLE

- ✓ **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 bdelosť pozornosť a vnútorný vzhľad, prinášajú súcit a rozvíjajú múdrosť.

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



HORSKÁ SILA

- ✓ **Zázvorovník lekársky** 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

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

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



RELAXAČNÝ KLUD

- ✓ **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 vhodných pre relaxáciu organizmu. Panensky čistá príroda a mystická krajina v lone Himaláji vyslúžila bhutánskemu kráľovstvu povest „posledného raju na zemi“.

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



ČAJOVÉ ROZJÍMANIE

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

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

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



EVEREST AYURVEDA®

TRADIČNÍ AJURVÉDSKÁ MEDICÍNA

Ajurvédске
horúce nápoje

AJURVÉDSKE HORÚCE NÁPOJE zo superfoods

Ajurvédské horúce nápoje sú pripravené z takzvaných „superfoods“, ktoré sú výnimočné prírodné produkty s vysokým obsahom živín, vitamínov, minerálov, enzýmov a antioxidantných látok. Podporujú imunitný systém, detoxikáciu organizmu, znižovanie cholesterolu a telesnej nadváhy. Na základe svojich adaptogénnych účinkov významne prispievajú k regenerácii, vitalite a dobrému telesnému i duševnému zdraviu. Obmedzujú aktivitu voľných radikálov a proces starnutia telesných tkanív. Posilňujú ozdravné procesy v organizme a zvyšujú odolnosť voči stresovým faktorom a nervovému vypätiu.

Príprava: pre získanie zdravého a chutného nápoja rozmiešajte 1 čajovú lyžičku (cca 2 g) jemne namletej zmesi v 250 ml teplej vody. Pridajte med podľa chuti. Jedno 100g balenie poskytuje 50 šálok horúceho nápoja.

Odporúčané dávkovanie: 3–5 šálok za deň

AMALAKI natural – Imunita & žalúdok

- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania
- ✓ Prospieva činnosti nervovej sústavy
- ✓ Pomáha s tvorbou kolagénu
- ✓ Podporuje normálnu funkciu krvných ciev, chrupaviek, zubov a ďasien
- ✓ **Selén** prispieva k udržaniu zdravých vlasov

Zloženie: embilika lekárska

AMALAKI moringa – Imunita & hladina cukru a kvalita krvi

- ✓ **Moringa olejodárna** pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi
- ✓ Na základe svojho adaptogénneho pôsobenia zvyšuje odolnosť voči stresu
- ✓ Harmonizuje psychosomatické funkcie organizmu
- ✓ **Vitamín A** prispieva k optimálnej činnosti zrakových funkcií
- ✓ **Vitamín B6** pomáha tvorbe červených krviniek
- ✓ **Železo** prispieva k prenosu kyslíka v tele
- ✓ **Riboflavín** podporuje metabolizmus železa
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, moringa olejodárna

AMALAKI ashwagandha – Imunita & regenerácia a vitalita

- ✓ **Indický ženšen** podporuje regeneráciu a omladenie organizmu
- ✓ Pôsobí ako adaptogén na prirodzenú relaxáciu a harmonický stav duševného zdravia
- ✓ Zvyšuje psychickú odolnosť voči stresu a hektickému spôsobu života
- ✓ Pomáha pri nedostatku energie, únave a vyčerpaní
- ✓ Posilňuje vitalitu a prispieva k dobrej kondícii organizmu
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, indický ženšen



AMALAKI kurkuma – Imunita & pečeň a krvný obeh

- ✓ **Kurkumovník dlhý** podporuje činnosť pečene a jej metabolické procesy
- ✓ Pôsobí protizápalovo a pomáha s prečistením krvného obehu
- ✓ Prospieva dobrému vzhľadu pokožky a kardiovaskulárnemu zdraviu
- ✓ **Železo** prispieva k tvorbe červených krviniek a prenosu kyslíka v tele
- ✓ **Mangán** pomáha udržiavať normálny stav kostí, kĺbov a spojivových tkanív
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, kurkumovník dlhý



AMALAKI spirulina – Imunita & svalstvo a štíhla lúnia

- ✓ **Spirulina** prispieva k posilneniu vitality pri vegetariánskej a vegánskej strave pre svoj vysoký obsah bielkovín, ktoré podporujú rast svalovej hmoty
- ✓ Normalizuje hladinu cukru v krvi
- ✓ Pomáha s chudnutím a kontrolou telesnej hmotnosti
- ✓ **Železo** prispieva k tvorbe červených krviniek a transferu kyslíka do telesných tkanív
- ✓ **Meď** pomáha s prenosom železa v krvnom obehu
- ✓ **Riboflavín** podporuje metabolizmus železa
- ✓ **Tiamín** prospieva srdcovej činnosti
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, spirulina



AMALAKI shilajit mumio – Imunita & kosti a kĺby

- ✓ **Shilajit mumio** pomáha udržiavať zdravý stav kĺbov a pevnosť kostí
- ✓ Prispieva k omladeniu organizmu
- ✓ Pôsobí ako prirodzený biostimulátor imunitného systému
- ✓ Posilňuje telesnú i duševnú odolnosť a podporuje činnosť poznávacích funkcií
- ✓ Prospieva dobrému zdraviu močových ciest
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** podporuje tvorbu kolagénu pre normálnu funkciu kostí a chrupaviek
- ✓ Prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, shilajit mumio



AMALAKI mladý jačmeň – Imunita & odkyslenie a detoxikácia

- ✓ **Mladý jačmeň** je prírodným zdrojom antioxidantov, vitamínov a minerálnych látok
- ✓ Prospieva dobrému zdraviu
- ✓ Podporuje správnu činnosť pečene a žľazníka
- ✓ **Horčík** prispieva k alkalizácii organizmu a jeho elektrolytickej rovnováhe
- ✓ **Vitamín B6** podporuje normálnu tvorbu červených krviniek
- ✓ **Meď** pomáha s prenosom železa a kyslíka v tele
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** podporuje normálnu funkciu krvných ciev
- ✓ Prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Povzbudzuje funkciu imunitného systému
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, mladý jačmeň



AMALAKI zázvor – Imunita & krčná oblasť a dýchacie cesty

- ✓ **Zázvorovník lekársky** prispieva k zdravému respiračnému systému a ochrane dýchacích ciest
- ✓ Povzbudzuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu a činnosť imunitného systému
- ✓ Podporuje zdravú funkciu tráviacej sústavy
- ✓ **Embilika lekárska** priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Prospieva funkcii žalúdka a črevného traktu
- ✓ **Vitamín C** prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Prispieva k energetickému metabolizmu
- ✓ Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom
- ✓ Zvyšuje vstrebávanie železa
- ✓ Znižuje mieru únavy a vyčerpania

Zloženie: embilika lekárska, zázvorovník lekársky

