

AJURVÉDSKE SMOOTHIES

pre posilnenie imunity



11 domácich receptov

AMALAKI ovocie zo sveta ajurvédy

Ajurvéd je tisícročnou pokladnicou hlbokých znalostí o pôsobení viac ako 600 druhov bylín a korení, ktoré odstraňujú z tela odpadové látky, regenerujú jeho psychosomatické funkcie a uvádzajú organizmus do celkovej rovnováhy a harmónie.



Ajurvédské smoothies na posilnenie imunity sú založené na výnimočnom indickom plode Amalaki, ktorý systém ajurvédskej medicíny využíva vyše 2500 rokov. Jeho vysoké množstvo antioxidantov a vitamínu C prospieva očiste tela od voľných radikálov a povzbudzuje obranyschopnosť organizmu.

Objavte spojenie čerstvého ovocia s Amalaki a ďalšími superpotravinami v II jednoduchých a chuťovo vyvážených receptoch.

Zdraviu prospešné superpotraviny

Ajurvédské zmesi nápojov sú pripravené z takzvaných „superfoods“, výnimočných prírodných produktov s vysokým obsahom živín, vitamínov, minerálov, enzýmov a antioxidačných látok. Podporujú imunitný systém, detoxikáciu, znižovanie cholesterolu a telesnej nadváhy. Prispievajú k regenerácii, vitalite a dobrému telesnému zdraviu. Obmedzujú aktivitu voľných radikálov a proces starnutia telesných tkanív. Posilňujú ozdravné procesy v organizme a zvyšujú odolnosť voči stresovým faktorom a nervovému vypätiu.



Emblika lekárska (amalaki) priaznivo pôsobí na činnosť tráviaceho ústrojenstva. Prospieva funkcií žalúdka a črevného traktu.

Moringa olejodárna pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi. Na základe svojho adaptogénneho pôsobenia zvyšuje odolnosť voči stresu a harmonizuje psychosomatické funkcie organizmu.

Withania opojná (ashwagandha) podporuje regeneráciu a omladenie. Pôsobí ako adaptogén na prirodzenú relaxáciu a harmonický stav duševného zdravia. Zvyšuje psychickú odolnosť voči stresu a hektickému spôsobu života. Pomáha pri nedostatku energie, únavy a vyčerpaní. Posilňuje vitalitu a prispieva k dobrej kondícii organizmu.

Kurkumovník dlhý podporuje činnosť pečene a jej metabolické procesy. Prispieva ku kontrole zápalových reakcií a pomáha s prečistením krvného obehu. Prospieva dobrému vzhľadu pokožky a kardiovaskulárnemu zdraviu.

Spirulina prispieva k posilneniu vitality pri vegetariánskej a vegánskej strave. Podporuje rast svalovej hmoty svojím vysokým obsahom bielkovín. Normalizuje hladinu cukru v krvi. Pomáha s chudnutím a kontrolou telesnej hmotnosti.

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. Prispieva dobrému zdraviu močových ciest.

Mladý jačmeň je prírodným zdrojom antioxidantov, vitamínov a minerálnych látok. Prospieva dobrému zdraviu. Podporuje správnu činnosť pečene a žľazníka.

Zázvorovník lekárskeý prispieva k zdravému respiračnému systému a ochrane dýchacích ciest. Povzbudzuje prirodzenú obranyschopnosť. Podporuje zdravú funkciu tráviacej sústavy.

Ruža stolistá čiže lekárska prispieva k čistote pleti a revitalizácii pokožky. Pozitívne ovplyvňuje jej celkové prekrvenie a mladý vzhľad. Znižuje horúčosť pitta dóše a optimalizuje zrakové funkcie.

Lotos indický posilňuje duševnú rovnováhu a srdcovú činnosť. Pôsobí priaznivo na upokojenie mysle a zlepšuje sústredenie. Povzbudzuje pri únave.

Špargľa hroznovitá (shatavari) priaznivo ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu a činnosť ženského reprodukčného systému. Pôsobí ako rasajána pre omladenie a vitalitu organizmu. Prispieva k pokojnému priebehu menštruácie a pomáha optimalizovať jej cyklus. Poskytuje duševnú pohodu v prechodnom období.

Ajurvédské smoothies

Amalaki pôsobí ako vynikajúce tonikum pre optimálnu funkciu imunity, trávenia, metabolizmu, pečene, krvi, srdca, mozgovej činnosti a nervového systému.

Je výborným doplnkom stravy ako v podobe sušeného plodu tak aj vo forme čisto rozomletého prášku v „RAW“ kvalite, ktorý ponúkame v kombinácii s desiatimi ďalšími superpotravinami ako sú: **moringa, ashwagandha, kurkuma, spirulina, shilajit mumio, mladý jačmeň, zázvor, ruža stolistá, shatavari a lotos indický.**

Jemne namleté zmesi ajurvédskych horúcich nápojov môžeme v letnom období výborne a chutne použiť na prípravu ajurvédskych smoothies. Stačí si len obstaráť potrebné ovocie či zeleninu a použiť náš jednoduchý receptár k príprave osviežujúcich „supernápojov“.

V Amalaki nájdete:

- široké spektrum antioxidantov (látky znižujúce bežný oxidačný proces, ktorý má na svedomí starnutie a odumieranie buniek)
- **vitamíny C, B1 a B2**
- **bioflavonoidy** (vitamíny podporujúce odolnosť bunkových stien proti prenikaniu voľných radikálov)
- silnú koncentráciu životne dôležitých **esenciálnych aminokyselín**
- minerály ako je **vápnik, železo a fosfor**

Príprava a užívanie

Odporúčané ovocie umyjeme, prípadne olúpeme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Pridáme 150 ml čistej vody a jednu čajovú lyžičku jemne namletej zmesi ajurvédskeho nápoje Amalaki podľa receptu. Mixujeme 20 – 30 sekúnd. Recept je určený pre 1 porciu, jej objem sa môže líšiť v závislosti od veľkosti ovocia (250–300 ml).

Pre lepšiu chuť odporúčame smoothies pripravovať vždy zo zrelého a mäkkého ovocia.

Niektoré recepty možno tiež pripraviť z odšťaveného ovocia. V tom prípade pridajte lyžičku namletej zmesi do zmiešanej čerstvej šťavy a krátko premiešajte v mixéri.

Ajurvédské smoothies môžeme užívať kedykoľvek počas dňa ako zdravý doplnok stravy pre doplnenie vitamínov, minerálov a antioxidantov. V prípade očistnej alebo regeneračnej kúry užívajte vami vybraný druh 2–3krát denne po dobu 14 dní.



Imunita & dobré trávenie

posilnenie imunity • podpora žalúdočnej a črevnej činnosti • svieža energia

Postačí vám:

I čajová lyžička namletého Amalaki natural

I mandarínka

$\frac{1}{2}$ hrušky

3 jahody

3 lístky mäty

+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny C, A, E a získate potrebné minerálne látky ako sú železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, mangán a meď.

Imunita & letné osvieženie

odolnosť voči stresu • kvalita krvi • dobrý zrak • harmónia tela a mysle

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki moringa

$\frac{1}{4}$ šalátovej uhorky

$\frac{1}{2}$ hrušky

10–15 guličiek tmavého hrozna (bezjadierkového)

+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny C, A, K a B komplex. Získate potrebné minerálne látky ako sú železo, draslík, kremík, vápnik, fosfor a zinok.



Imunita & pevné zdravie

posilnenie imunity • dýchacie cesty • prekrvenie tkanív • povzbudenie organizmu

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki zázvor

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ manga

I mandarínka

$\frac{1}{2}$ jablka

+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny C, A, B6 a získate potrebné minerálne látky ako sú železo, draslík a meď.

Imunita & detoxikácia

detoxikácia • odkyslenie organizmu • činnosť pečene

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki mladý jačmeň

$\frac{1}{2}$ zeleného jablka

$\frac{1}{2}$ hrušky

$\frac{1}{2}$ –I kiwi

$\frac{1}{2}$ banána

+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny C, A, E, B6 a získate potrebné minerálne látky ako sú železo, horčík, draslík, meď a mangán.

Imunita & omladenie

biostimulátor imunity • duševná a telesná odolnosť • zdravé kosti a kĺby

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi
Amalaki shilajit mumio
 $\frac{1}{2}$ hrušky
15 malín
15 guličiek tmavého hrozna (bezjadierkového)
+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa
o vitamíny C, K, E, B2,
B6 a B12. Získate potrebné
minerálne látky ako sú železo,
horčík, draslík, vápnik,
meď, mangán a fosfor.



Imunita & regenerácia a vitalita

posilnenie životnej energie • odolnosť nervového systému • relaxácia a duševné zdravie

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi
Amalaki ashwagandha
 $\frac{1}{2}$ banána
3-4 jahody
4 datle
+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny
C, A, E, K a B komplex.
Získate potrebné minerálne
látky ako sú železo, mangán,
draslík, fosfor, vápnik
a zinok.



Imunita & fitness a štíhla lúnia

štíhla lúnia • posilnenie svalstva • zdroj bielkovín • dobrá kondícia

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki spirulina
 $\frac{1}{2}$ banána
20 čučoriedok
10 guličiek tmavého hrozna (bezjadierkového)
+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa
o vitamíny C, B1, B2,
B6 a bielkoviny. Získate
potrebné minerálne látky
ako sú draslík, horčík, meď,
železo, mangán, chróm
a zinok.

Imunita & podpora metabolizmu

kvalita krvi a pečevná činnosť • protizápalový účinok • kardiovaskulárne zdravie

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki kurkuma
 $\frac{1}{2}$ banána
2 marhule
10 guličiek tmavého hrozna (bezjadierkového)
4 datle
+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa
o vitamíny C, A, E, K,
betakarotén, B komplex
a kyselinu pantoténovú.
Získate potrebné minerá-
lne látky ako sú draslík,
železo, horčík, mangán
a zinok.

Imunita & krásna pleť

revitalizácia pokožky • mladý vzhľad • dobrý zrak

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki ruža
I hruška
2 jahody
10 guličiek svetlého hrozna (bezjadierkového)
+ 150 ml čistej vody



Obohatíte sa o vitamíny C, K, E a kyselinu listovú. Získate potrebné minerálne látky ako sú vápnik, draslík, mangán a fosfor.

Imunita & duševná pohoda

upokojenie mysle • schopnosť sústredenia • pokoj a vyrovnanosť

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi Amalaki lotos
I banán
 $\frac{1}{2}$ hrušky
10 guličiek svetlého hrozna (bezjadierkového)
+ 150 ml čistej vody



Obohatíte sa o vitamíny C, K, E a B6. Získate potrebné minerálne látky ako sú draslík, horčík, vápnik a fosfor.

Imunita & harmónia pre ženy

hormonálna rovnováha • ženské zdravie a vitalita • psychické uvoľnenie

Postačí vám:

I čajová lyžička namletej zmesi

Amalaki shatavari

$\frac{1}{2}$ jablka

2–3 slivky (alebo 4–5 sušených sliviek –
v tom prípade najprv chvíľu lúhujte v horúcej
vode alebo nechajte namočené cez noc)

10 čučoriedok

+ 150 ml čistej vody

Obohatíte sa o vitamíny
C, A, B1, B2. Získate po-
trebné minerálne látky ako
sú draslík, vápnik, fosfor,
železo, horčík a zinok.



Zoznam obsiahnutých vitamínov a minerálnych látok

Bielkoviny prispievajú k rastu svalovej hmoty a k udržaniu zdravých kostí.

Beta glukán z jačmeňa znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Draslík prispieva k optimálnej činnosti svalov a nervovej sústavy. Prispieva normálnemu fungovaniu krvného tlaku.

Fosfor prispieva k udržaniu zdravých kostí a zubov.

Horčík prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy. Prispieva funkcii nervovej sústavy a napomáha optimalizovať psychický stav.

Kyselina pantoténová prispieva k energetickému metabolizmu a normálnej činnosti kognitívnych funkcií.

Mangán prispieva k normálnej tvorbe spojivových tkanív a na udržanie optimálneho stavu kostí. Prispieva energetickému metabolizmu.

Meď prispieva k normálnemu metabolizmu a prenosu železa v tele. Pôsobí priaznivo na pigmentáciu vlasov a pokožky.

Sacharidy prispievajú k obnove svalových funkcií pri únave a vyčerpaní.

Tiamín prispieva k optimálnej činnosti srdca.

Vápnik je potrebný na udržanie zdravých kostí a zubov. Pomáha znižovať pokles kostného minerálu. Prispieva k normálnej funkcii nervových prenosov a k optimálnej činnosti svalov.

Vitamín A prispieva k normálnemu metabolizmu železa. Prispieva zrakovým funkciám a optimálnemu stavu pokožky.

Vitamín B2 (riboflavín) prispieva k udržaniu optimálneho stavu červených krviniek a k normálnej funkcii metabolizmu železa. Pôsobí priaznivo na stav slizníc, pokožky a zraku.

Vitamín B6 prispieva k normálnemu metabolizmu bielkovín a glykogénu. Pôsobí priaznivo na reguláciu hormonálnej aktivity. Prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a k prirodzenému metabolizmu homocysteínu. Prispieva funkcii nervovej sústavy a normálnej psychickej činnosti.

Vitamín B12 prispieva k správnej tvorbe červených krviniek a k prirodzenému metabolizmu homocysteínu. Prispieva funkcii imunitného systému, nervovej sústavy a napomáha optimalizovať psychický stav.

Vitamín C prispieva k energetickému metabolizmu a optimálnej činnosti imunitného systému. Pomáha ochraňovať bunky pred oxidatívnym stresom. Zvyšuje vstrebávanie železa. Znižuje mieru únavy a vyčerpania. Prispieva k optimálnej činnosti nervovej sústavy. Podporuje tvorbu kolagénu pre normálnu funkciu krvných ciev, kože, kostí, chrupaviek, zubov a ďasien.

Vitamín E prispieva k normálnej zrážanlivosti krvi.

Vitamín K prispieva k normálnemu stavu kostí.

Voda prispieva k udržaniu normálnych telesných a kognitívnych funkcií. Pomáha optimálnej regulácii telesnej teploty.

Zinok prispieva k normálnemu metabolizmu sacharidov. Pomáha regulovať kyslé a zásadité prostredie v organizme. Podporuje optimálnu činnosť kognitívnych funkcií. Prispieva plodnosti a funkcii reprodukčných orgánov. Prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi. Pôsobí priaznivo na stav zraku, pokožky, vlasov a nechtov.

Železo prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu. Pomáha s prenosom kyslíka v tele. Prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.

Letná príprava osviežujúceho amalaki

Ak nemáte po ruke žiadne ovocie, nevadí. Pre získanie osviežujúceho nápoja na leto rozmiešajte 1 čajovú lyžičku niektorej z jemne namletých zmesí Amalaki v 250 ml teplej vody a pridajte med podľa chuti. Nechajte odstáť na izbovú teplotu. Pitie studených nápojov nie je v súlade s ajurvédskou praxou a preto sa neodporúča. Chladná tekutina vytvára toxíny, ktoré sa v tele hromadia ako odpadové látky čiže áma.

Zimná príprava horúceho amalaki

Na prípravu horúceho Amalaki v chladnom počasí zalejte zmes horúcou vodou a pridajte med podľa chuti.

Ajurvédske horúce nápoje významne prispievajú k regenerácii, vitalite a dobrému telesnému zdraviu. Obmedzujú aktivitu voľných radikálov a proces starnutia telesných tkanív. Posilňujú ozdravné procesy v organizme a zvyšujú odolnosť voči stresovým faktorom a nervovému vypätiu.



Poznávajte s nami ajurvédu na:
www.everest-ayurveda.sk

 www.facebook.com/everestayurveda.cz

 www.instagram.com/everestayurveda

